

# LA FUERZA DEL TIBURÓN

A pura motivación, el nadador Michael Phelps llevó el deporte de alto rendimiento al máximo nivel. Hoy es el atleta olímpico más galardonado de la historia, con una inspiradora historia de vida.

**P**ienso que todo es posible siempre y cuando pongas tu mente en ello y trabajes para ello, tu mente controla todo.

No puedes poner un límite a nada, cuanto más sueñas más lejos llegas y más consigues". La frase podría haber sido expresada por cualquier exitoso CEO, líder de una gran empresa, durante una importante ponencia de negocios. Sin embargo la dijo Michael Phelps, el mejor nadador del mundo y el más laureado en la historia de los Juegos Olímpicos.

En otra especialidad, pero exitoso al fin, Phelps no solo es poseedor de grandes victorias deportivas, sino de muchos logros y experiencias que inspiran y motivan, gracias a su fuerza de voluntad y esfuerzo.

## TEMORES VS PASIÓN

Nacido hace 32 años, en el seno de una familia de clase media, en Baltimore, Estados Unidos, la vida de Michael Phelps, también llamado el "Tiburón de Baltimore" no fue tan fácil como podríamos imaginar. Ganar sus 28 medallas olímpicas, 23 de ellas de oro, conllevó un arduo entrenamiento a lo largo de toda su vida, del que ja-

más desistió. Incluso, hasta debió vencer sus propios temores para lograrlo ya que, de pequeño, el nadador le tenía miedo al agua.

Con problemas de atención durante su niñez, el joven Phelps fue una complicación para muchos de sus maestros. Su madre, Deborah, todavía recuerda la sentenciosa y descalificativa frase de un docente: "su hijo nunca llegará a concentrarse en algo". A pesar de haber sido diagnosticado con "Trastorno por déficit de atención con hiperactividad", el tiempo demostró que el profesor estaba equivocado, y en esto tuvo mucho que ver la pasión, el trabajo y el tiempo que Michael invirtió en su nuevo deporte: la natación.

A los siete años, Phelps nadaba durante horas. Debido a su problema de atención, la enfermera de la escuela lo desvinculaba de algunas de sus clases y él aprovechaba ese tiempo para liberar toda su energía nadando. Como todo hermano menor, llegó a este deporte tras los pasos de sus hermanas, Hilary y Whitney, quienes practicaban natación. Incluso, Whitney

fue campeona de Estados Unidos en los 200 metros mariposa, pero una lesión de espalda la obligó a retirarse prematuramente.

La pileta se había transformado en el nuevo refugio de Phelps, un espacio alejado de la prédica de sus maestros y de las discusiones de sus padres que anticipaban un próximo divorcio. Sumergirse en el agua lo ayudaba mucho más que el Ritalin, el medicamento que le habían recetado para controlar su hiperactividad, mejorar su atención y tranquilizarlo. "En séptimo grado le dije a mi madre: 'Se acabó el Ritalin. Ya no quiero más'" cuenta Phelps en "No Limits", su autobiografía, y se negó a seguir tomando la medicina. Tras esta decisión, toda su atención se concentró en la piscina y así comenzó a entrenar con intensidad en el North Baltimore Aquatic Club, el club de natación donde su madre trabajaba como administrativa. Desde los nueve años, su rutina se incrementó hasta llegar a nadar dos horas y media al día con tan solo once años. A los 10 ya había ganado un récord nacional entre los nadadores de su edad.



A pesar de sus nuevos triunfos y la valentía de superar críticas y fracasos a tan corta edad, no solo la opinión de sus maestros sería un inconveniente en su niñez, sino también el bullying que padecía. Durante su adolescencia, sus propios compañeros se burlaban del tamaño de sus orejas y de sus largos brazos. Sin embargo, esas mismas extremidades lo ayudarían a convertirse en un mult campeón, y el camino marcado por su entrenador sería de gran importancia.

### **CAMINO AL ÉXITO**

El técnico Bow Bowman llegó a la vida de Michael Phelps cuando este tenía once años, y pronto advirtió sus cualidades innatas para la natación. Su apoyo no solo lo haría crecer en el plano deportivo, sino que también lo ayudaría a ganar confianza. Michael apenas mantenía contacto con su padre biológico desde que se había separado de su madre, así que el entrenador, además, se convertiría en una figura paterna que lo acompañaría durante ascensos y caídas a lo largo de toda su carrera.

Si bien cada etapa superada era un festejo, los importantes triunfos deportivos no tardarían en llegar. Corría el año 2000 y, con solo 15 años, el joven participó de sus primeros Juegos Olímpicos en Sydney, donde obtuvo un meritorio diploma por ubicarse en el quinto lugar de los 200 metros mariposa. Al año siguiente ganó su primera medalla de oro en los 200 metros mariposa en el Mundial de Fukuoka (Japón), prueba donde además logró un nuevo récord del mundo, convirtiéndose en el plusmarquista más joven de la historia. En 2002, durante los Pan Pacific Games, ganó cuatro medallas de oro de forma individual y una de plata en los relevos 4 x 200 metros libres. En el 2003, batió ocho récords mundiales y, ese mismo año, durante el Mundial de Barcelona, ganó tres medallas de

oro de forma individual y, en cada una de las pruebas, impuso tres nuevos récords mundiales. Además, sumó una medalla de plata en 100 metros mariposa y otra como integrante del equipo estadounidense.

Con solo 18 años, el mundo advirtió la presencia de Phelps mientras se lo destacaba como el nadador con mayor proyección de la historia, un reconocimiento logrado gracias a su arduo trabajo. Tal fue la firmeza que puso en su carrera que, al terminar el secundario, Phelps interrumpió sus estudios para sumergirse de lleno en la natación, logrando superioridad en todos los estilos. Tan inflexible era con su entrenamiento que, como regla, nadaba cinco horas diarias por día, logrando un total de 80 kilómetros por semana. Su vida se limitó, prácticamente, a dormir, comer y entrenar, ya que sus médicos afirmaban que necesitaba siete mil calorías diarias para reponer las energías que su organismo gastaba durante los entrenamientos.

Además de su técnica, la anatomía de Phelps contribuyó a su desarrollo profesional. Según los especialistas, su cuerpo es más que indicado para la práctica de la natación: mide 1,95 metros, pesa 88 kilos, sus brazos abiertos tienen una extensión de 2,04 metros y calza un talle 46. Al nadar, sus piernas cortas evitan el peso extra y le permiten moverse rápidamente; sus pies funcionan como dos poderosas aletas y sus grandes manos como dos remos para avanzar en el agua. Otra ventaja es que su cuerpo carga la mitad de ácido láctico, a diferencia del resto de los atletas. Esto le permite recuperarse más rápidamente, para poder afrontar nuevas y exigentes pruebas competitivas.

## RÉCORD ABSOLUTO

Los Juegos Olímpicos de Atenas 2004 fueron clave para confirmar el gran

desempeño de Michael Phelps. Aquí ganó seis medallas de oro y dos de bronce. Sólo un atleta en la historia de los Juegos Olímpicos había ganado ocho medallas en una misma olimpiada: el soviético Alexander Dityatin, en gimnasia. ¿Cómo lo logró? Simplemente siguiendo el plan que se había propuesto junto a su entrenador. "Bob tiene el cronómetro interno de un científico loco. Si los planes diarios se retrasan por minutos o si hay demoras de centésimas de segundos, la vena comienza a crecer y sus pulmones empiezan a gritar. No quiere que nada sea aleatorio" comentó Phelps, acerca del primer día de esa competencia, en su autobiografía.

En Atenas, también debió soportar una gran presión cuando, luego de superar el récord de los 100 metros mariposa en las semifinales, ganó la final de los 200 metros combinados, tan sólo 20 minutos después. "Nunca me había sentido tan motivado por nada en mi vida. Suelo ponerme nervioso cuando estoy en medio de la parte más intensa de mi entrenamiento. A medida que me acerco a una prueba importante, me relajo y lo tomo con más tranquilidad, porque el trabajo arduo ya se hizo y la parte divertida, la emoción de la competencia, está frente a mí", afirmaría sobre esos Juegos Olímpicos.

Luego de su excelente performance, Phelps se convertiría en uno de los deportistas mejor pagos. Entre sus sponsors se encontraban la marca deportiva Speedo y acuerdos con Visa, AT&T, Wireless, la entidad crediticia Argent, Omega y Power Bar, compañías que antes de los Juegos ya lo patrocinaban. Paralelamente, su imagen también aparecía en calendarios, un libro destinado a los niños y programas especiales de televisión. Sin embargo, gran parte de sus ganancias eran destinadas a obras benéficas, y se hizo voluntario de Child Life Center de la Universidad Johns Hopkins.



A medida que pasaban los años, Phelps no solo afianzaba su personalidad como deportista sino que conquistaba nuevos logros. Sin embargo, luego de su proeza en Atenas, los técnicos del equipo de Estados Unidos afirmaron que no había dado todo como en su Mundial anterior. Ante estos comentarios, su entrenador vaticinó que el nadador alcanzaría su plenitud ocho años después, en los Juegos Olímpicos de 2012. Pero su consagración como la mayor figura en la historia mundial de la natación y como el deportista olímpico con mayor número de medallas de oro (14 en total) tuvo lugar mucho antes, en el 2008, durante los Juegos Olímpicos de Pekín.

Aquí el estadounidense pudo cumplir el reto que se había propuesto sin éxito en Atenas 2004: superar el récord de medallas de oro de natación que ostentaba hasta entonces su compa-



triotista Mark Spitz, logrando medallas de oro en las ocho categorías en las que participó (200 metros libres, 200 metros estilos, 400 metros estilos, 100 metros mariposa, 200 metros mariposa, 4 x 100 metros estilos, 4 x 100 metros libres y 4 x 200 metros libres), batiendo récords mundiales en cada una de ellas, excepto en los 100 metros mariposa.

A pesar de todo su esfuerzo, fuerza de voluntad y pasión, las sombras opacaron tristemente los triunfos de Michael Phelps de la mano del escándalo. En febrero de 2009 se difundió una fotografía en la que el nadador aparecía consumiendo marihuana en una fiesta. El hecho fue condenado por la Federación Internacional (FIDA) y el Comité Olímpico Internacional (COI), lo que le valió una sanción de 3 meses por parte de la asociación de su país (USA Swimming) que incluso lo llevó a pensar en el retiro, pero

siguió y en los Juegos Olímpicos de Londres 2012 se colgó 4 medallas de oro y 2 de plata.

### **LA LUZ DEL CAMBIO**

En septiembre de 2014, un nuevo suceso amenazó con terminar la carrera de Phelps, cuando fue detenido por conducir ebrio y a exceso de velocidad. "Ya no quiero estar vivo", decía el mensaje que el nadador le envió a su agente, tras sentirse abatido por sus adicciones a las drogas y el alcohol. Ante el hecho, Bow Bowman recordó que no tenía idea de lo que el Tiburón de Baltimore. "Recuerdo que un día le dije: 'Michael, tienes todo el dinero que cualquier persona de tu edad quiere y necesita, tienes una profunda influencia en el mundo exterior, tienes tiempo libre y a pesar de eso sos la persona más infeliz que conozco", recuerda Bowman. Sin embargo, la solución llegaría en el momento en que Phelps asumió su adicción y aceptó

internarse en una clínica de rehabilitación. El acontecimiento sentaría un positivo precedente en su vida, y el mayor triunfo de toda su carrera.

De regresó a las competiciones, en Río de Janeiro 2016, finalmente coronó su trayectoria y se retiró de las competencias como una verdadera estrella, logrando 28 medallas olímpicas a lo largo de toda su carrera, de las cuales 23 son de oro. Hoy disfruta su vida junto a su esposa, la modelo Nicole Michele Johnson y su hijo Boomer, mientras esperan a su segundo bebé. Pero además, continúa con su legado de deportista imbatible, aclamado a nivel mundial, con una extraordinaria e inspiradora fuerza de voluntad, que supo canalizar sus obstáculos para transformarlos en victorias.