

MAS DEPORTE

Como pez en el agua

La granadina Teresa Gutiérrez, **que ha logrado el oro absoluto en 200 metros braza**, 'amenaza' con llegar muy alto en el mundo de la natación

21.08.09 - JUAN LÓPEZ ROELAS | GRANADA

¿Cómo una joven de 16 años puede llegar tan pronto a la élite de la natación? Ella tiene la clave: mucha dedicación en la piscina y comer enormes ensaladas por las noches. Se llama Teresa Gutiérrez, es granadina y acaba de lograr la medalla de oro en 200 metros braza en categoría absoluta. Cree que la psicología es esencial en el deporte. De hecho, una de sus bazas antes de zambullirse en el agua es utilizar técnicas de respiración para estar relajada. Eso le ayuda a sentirse bien justo en el momento de la señal de salida, que es cuando «tienes que sentirte superior a las demás, aunque tengas menos años de experiencia y estés compitiendo con grandes atletas» apunta la joven nadadora.

Teresa lleva desde los cinco años nadando por diversión, hasta que su entrenador, Jordi Mercadé, del equipo Universidad de Granada, le ofreció la posibilidad con sólo nueve años de competir en el campeonato de Andalucía. Desde entonces no ha parado de cosechar éxitos: Oro en el Campeonato Júnior de Orense, finalista en el Europeo Junior de Praga y Oro en el Nacional Absoluto de Canarias (con una marca de 2:30) son sólo tres ejemplos de la enorme progresión de esta joven que mantiene vivo el sueño de disputar algún día unas Olimpiadas.

Para ello, Teresa entrena duro de lunes a sábado con más de cinco horas de natación y de gimnasio. En suma, recorre unos 6.000 metros diarios en la piscina. «Es un deporte muy duro, por eso tienes que ser muy fuerte tanto física como psicológicamente, porque tienes que aguantar todos los días y no siempre tienes las mismas ganas» reconoce Teresa. A pesar de ello, lo importante, añade la joven atleta, es que «la natación te ayuda a crecer como persona, e incluso, a conocer tus límites y sentirte bien, por dentro y por fuera».

Pero no sólo se consigue un alto nivel entrenando fuerte. También es necesario llevar a cabo una dieta equilibrada. Por ello, la 'brazista' granadina advierte que «es fundamental cuidarse mucho», y apunta que «devora» las ensaladas y que le gusta mucho el pescado: «no se trata de comer poco, sino bien», añade. También a esta guapa granadina, como a cualquier joven de su edad, le gusta salir con los amigos a divertirse, siempre que los estudios y la natación se lo permiten, y admite que no le va nada mal a la hora de ligar, «aunque todavía no he podido comprobar si es gracias a la natación» bromea la joven.

Entre tanta ocupación, esta especialista en 200 metros braza, no se olvida de sus estudios. Está matriculada en 1º de Bachillerato y le gustaría estudiar Medicina o Arquitectura, y si pudiera, le encantaría estudiar algún curso fuera de España. A pesar de los éxitos que ha cosechado recientemente, la joven asegura que lo tiene muy claro: «los estudios son lo primero». Su madre, que le echa mucho en falta cuando sale fuera a competir, no para de repetírselo.

SUS DATOS

2006

Bronce: campeonato España Júnior de verano en 200 m. braza

2007

Bronce: campeonato de España Júnior en 200 m. braza

2008

Oro: campeonato de España Júnior de invierno en 200 m. braza

Plata: campeonato de España Júnior de invierno en 400 m. estilo

2009

Plata: campeonato de España Júnior de invierno en 200 m. braza de piscina corta (Castellón)

Plata: campeonato de España Júnior de invierno en 400 m. estilo de piscina corta (Castellón)

Oro: campeonato de España Júnior de verano en 200 m. braza (Ourense)

Finalista: Europeo Júnior de praga (récord andaluz) en 200 m. braza

Oro: campeonato de España Absoluto en 200 m. braza (Canarias)

«La clave está en la dedicación, el esfuerzo y en la dieta: soy adicta a la ensalada»

Sus padres y Phelps

Para Teresa, el gran apoyo son sus padres, sus amigas y su entrenador, Jordi Mercadé, que «siempre está motivándome para que siga adelante». Michael Phelps es su ídolo, «como el de todos los nadadores», pero no olvida a referentes españoles como María Peláez o Mireia Belmonte, «tenemos muy buenas nadadoras en nuestro país» sentencia Teresa con una sonrisa complaciente.

El próximo envite, de la que hasta el momento ha sido la mejor representante granadina en este deporte, será el campeonato absoluto de invierno, que se celebrará en Castellón, allá por el mes de noviembre. De momento, sólo piensa en relajarse mientras disfruta de unas merecidas vacaciones junto a su familia en la costa motrileña.

Por suerte, los granadinos podremos sentirnos representados en la natación por muchos años con esta joven promesa, que además es una chica simpática, sencilla y llena de energía. Anoten su nombre.

[Cuenta AZUL de iBanesto, alta remuneración con total disponibilidad](#)

[Cuenta NÓMINA de ING DIRECT, VISA GRATIS](#)

[BetClic le reembolsa su primera apuesta. 20€ de bono](#)