

EGUNEKO GAIA **05** CAMPEONATO DE EUROPA DE ATLETISMO.

“ ARANTZA MORENO Lanzadora de jabalina

Arantza Moreno (Ermua, 1995) disputará la próxima semana su segundo Campeonato de Europa. Campeona de España por cuarto año consecutivo, a tan solo un metro de su mejor marca, está con fuerzas para conseguir el pase a la final del lanzamiento de jabalina. En un año turbulento por el fallecimiento de su padre incide en la necesidad del cuidado mental.

«Tenía miedo de enfrentarme a los recuerdos; ahora voy a por todas»

Ane URKIRI ANSOLA | DONOSTIA

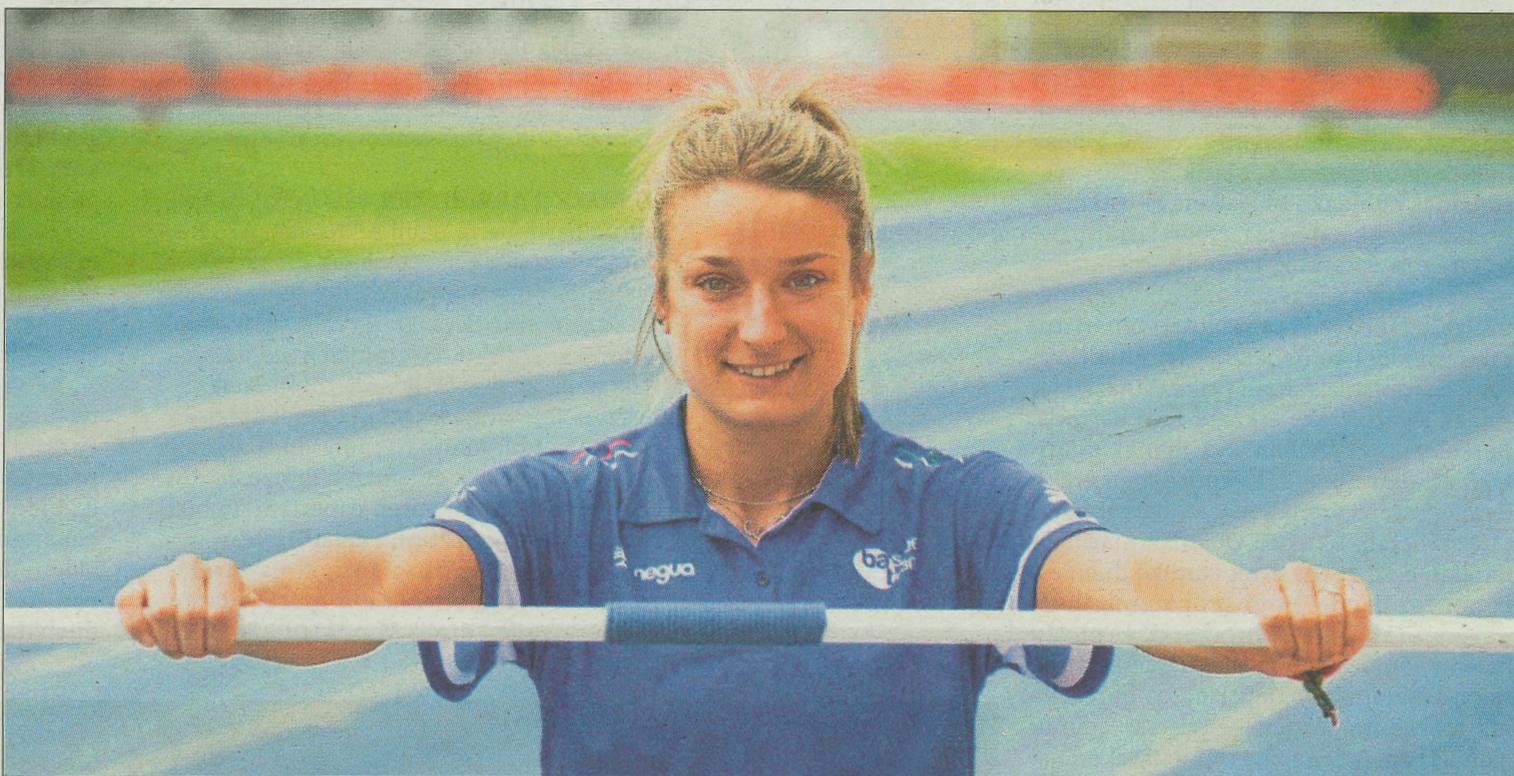
«Muy contenta, encima estaban allí ama, Marta y Mirene. Fue muy emotivo», responde Arantza Moreno cuando se le pregunta por las emociones después de ganar su cuarto Campeonato de España consecutivo. Atletas del Barça desde hace casi una década y becada de Basque Team, se sincera en esta entrevista concedida a GARA antes de partir a su segundo europeo. El trabajo mental, los miedos, su visión de competición...

¿Cómo valora la temporada?

Está siendo una temporada complicada. Falleció aita. Llevábamos desde octubre un proceso oncológico con él. Empecé la temporada súper a gusto, muy bien, porque el año pasado, con los Juegos Olímpicos en el horizonte, fue de mucha carga, de mucha tensión por tener que hacer buenas marcas... Y terminas un poco saturada. Este año empecé muy bien y el tema de aita –somos muy familiares–, nos descolocó un poco. La temporada ha sido rara porque ha sido muy irregular. No he conseguido mantener una estabilidad. Había competiciones en las que estaba bien y en otras que decía ‘joder, estamos en la mierda’. Pues no, no estaba en la mierda pero psicológicamente es verdad que lo he notado mucho. Creo que a Mirene [su hermana, exjugadora del Bera Bera] le ha pasado lo mismo. Entrenando ha estado muy bien, pero en los partidos le ha costado mucho.

¿Es por que hay más pensamientos intrusivos?

Sí. Además, hay competiciones de las que no me acuerdo. Por-



LA CABEZA

«Hay competiciones de las que no me acuerdo, era como que se apagaba el interruptor de la cabeza. Me ponía en modo automático»

que era como que se apagaba el interruptor de la cabeza y, al terminar, cogía la mochila, salía de la pista y me preguntaba: ‘¿Qué has hecho, Arantza?’ No tenía ni idea, ni era consciente. Me ponía en modo automático. En los entrenamientos sí que me invadían más los pensamientos, las imágenes... La cabeza va a mil, estoy alucinando. Empecé con una psicóloga además de con el psicólogo deportivo para trabajar todo esto. Para por lo menos tener una estabilidad, ya no buscar marcas.

¿Hasta ahora no había trabajado con un psicólogo?

Sí que había trabajado anteriormente con una psicóloga, pero en este momento no estaba. Con el psicólogo deportivo llevaba desde el año pasado. Quería empezar con una psicóloga al margen del profesional

deportivo porque sentía que lo necesitaba para hacer el duelo. Y es una maravilla. Además, me está sirviendo también para el deporte. Por eso te digo que la temporada está siendo rara en ese sentido, pero hemos ido sacando adelante. Los pequeños objetivos que luego me he ido poniendo han ido saliendo y estoy contenta. Sobre todo, el objetivo principal que tenía era disfrutar de las competiciones, estar en la competición. Ser consciente y estar peleando. Y eso es lo que noté, y mucho, en el Campeonato de España; me sentí competitiva.

A pesar de los dos nulos iniciales...

Sí (se ríe). Fueron dos nulos pero estaba ahí, era muy consciente. En otro momento de mi vida esos dos nulos hubieran sido un drama. Pero y si

hacía un tercer nulo, ¿qué? No pasa nada. Teniendo nada que perder, fui a por todas. No tenía miedo a fallar y muchas veces es ese miedo el que nos condiciona. Y sí que podemos fallar, como en todo.

¿Ha llegado mejor a las competiciones más decisivas?

Lo que intentaba con Idoia [Mariezcurrera, su entrenadora] era centrarme en los entrenamientos y lograr un poco de regularidad. Mantenerme ahí. Físicamente me veo que estoy bien, pero la cabeza me influye mucho y sé que quizá no estoy para lanzar mi mejor marca pero tampoco estoy para hacerlo mal. Sé que estoy para defenderme.

Pero está muy cerca de su mejor marca (59.69 metros).

Sí, mejor de lo que pensaba. Estoy a un metro, en Barcelo-

CONFIANZA DE LA ENTRENADORA

«La entrenadora [Idoia Mariezkurrena] lleva todo el año confiando. Sabe que el tema mental me influye mucho. Creo que el hecho de que la entrenadora sea mujer ayuda para que lo entienda»

MARCA PERSONAL

«Me cuesta entender cuando la gente dice 'el atletismo me debe'. Valemos lo que lanzamos, pero personalmente sí que creo que puedo lanzar más. Voy a pelear por esos 60 metros»

na lancé 58,63 metros. A medida que hemos ido avanzando hemos ido encontrando sensaciones porque físicamente estaba muy bien. Lo que faltaba era redirigir la cabeza.

¿Fue clave el lanzamiento de Barcelona para ir al europeo?

Sí, esa marca es la que me ha impulsado en la clasificación. Es una marca un poco por encima de mi media que, además, es en una buena competición, porque eso también influye. Partiendo de ahí, que ya los criterios para entrar en esas plazas son suficientes, que haya gente que esté dentro de esas plazas y que se le deje fuera, me cuesta entenderlo –en referencia a Iker Alfonso–.

¿Tenía miedo de que le pasase algo así? ¿Que a pesar de tener plaza en World Rankings no le convocase la Federación española?

Lo contrario. Tenía miedo de ir. Después de la marca de Barcelona empecé a pensar que podría entrar pero tal y como estaba, me estaba entrando miedo de ir. Esto lo trabajé mucho con la psicóloga. En el último europeo fue aita, fueron también Marta y Mirene, fue un viaje espectacular. Yo competí el segundo día o el primero y luego estuve ahí una semana y pude disfrutar con ellos... Tenía miedo de enfrentarme a eso. Ahora, después de todo esto, pienso que soy una afortunada. Son oportunidades que no puedes ir a medias, hay que ir a por todas. He peleado, quiero estar ahí y ya está. Esto te lo digo después de haber trabajado.

Puede que esos miedos saquen lo mejor de una misma.

Sí, puede ser. Es cuestión de trabajar. Es enfrentarse a situaciones, al igual que al miedo a fallar. En mi caso era enfrentarme a esta situación de tener que ir a un Campeonato de Europa con los recuerdos del último. No quería que eso me debilitase o no sé. Pero es

sano también. No somos de piedra y las cosas nos afectan.

Han pasado cuatro años del último europeo. ¿Cómo ha cambiado?

Me acuerdo de esa temporada porque fui muy en busca de mejorar marca. Yo estaba con 56 metros ese año y nos pedían 58.50. Eran dos metros más, pero estaba convencida de que podía hacerlo. Estaba en plena progresión. Intentaba y no salía. Y me acuerdo que un día en casa dije basta, ya empecé a concienciarme de que no podría lograrlo. Ese mismo fin de semana fui a competir a Castellón y 59.69, mi mejor marca. Mira cómo funciona la cabeza. Yo personalmente no funciono bien con presión, otros se crecen y me parece admirable. Pero yo estaba tan obcecada en que tenía que hacer... Y sigo cayendo en ese error. Fue relajarme un poco y ya está.

El año pasado comentaba que sentía como suyo el Campeonato de España y que sentía que tenía que ganar, sí o sí. ¿Aún tiene esa sensación?

Sí, quiero pelear por seguir ganando. En una conversación que tuvimos con atletas hablamos de que las marcas hay que hacerlas pero que los campeonatos son para ganar. Me ha costado entenderlo pero es verdad. Porque a la gente le va a dar igual si he ganado ese campeonato con 53 o si lo he lanzado a 60. Obviamente buscas mejores marcas, pero este año me apoyé mucho en eso. Llevaba ganando tres años consecutivos y no quería bajar, y si me bajan del cajón pues me bajan, ya está, pero peleando. Hay que buscar esas estrategias, cada una tiene sus fórmulas que le funcionan.

¿Con qué objetivo va al europeo? En 2018 no entró en la final.

Eso es, no entré en la final, hice 56 metros largos. Acabé contenta ese europeo, con rabia porque ese año había lan-



Iñigo URIZ | FOKU

zado hasta los 59, pero era lo que llevaba haciendo todo el año. Ahora voy con otra mentalidad. Quiero pelear por intentar entrar en la final. Va a ser jodido porque hay que lanzar y soy la 23ª en el ranking mundial. Pero creo que tengo más para sacar.

¿Y qué le dice la entrenadora? ¿Confía?

Sí, la entrenadora lleva todo el año confiando. Ella sabe que el tema mental me influye mucho. Creo que el hecho de que la entrenadora sea mujer ayuda para que lo entienda. Es entrenadora, pero es también animadora, es todo.

¿Terminará la temporada después del europeo?

La idea es seguir si sale alguna competición. Porque ahora es-

tamos con ganas de competir. Hay competiciones en Europa, pero es muy difícil entrar. Dependes un poco de que la gente más top no compita después del europeo. Son pruebas que suman para el año que viene porque el Mundial es en agosto. Si ahora estamos en un buen momento y estamos con ganas, hay que aprovechar.

No se encuentra saturada ni nada.

No, estoy con ganas. Entrenar me está dando vida. Al final es todos los días que estás ahí con algo, no son horas muertas. Estar los tres entrenando [con Manu y Nico Quijera] también ayuda mucho.

En Iruñea el atletismo está fuerte, ¿no?

Sí, Iruñea es la caña.

Al final no fue a los Juegos Olímpicos de Tokio.

Fue duro. No te ves dentro porque ya sabes que en abril quedan meses de competición. Pero habiendo empezado bien el año –en invierno lancé 58 metros largos–, mejorando un poco en verano, siendo regulares en competiciones podía estar dentro. Pero no. Un meeting en Nerja, que era internacional y que daba muchos puntos extra, y después la Copa de Europa de Naciones, no me salieron bien. Estoy convencida de que si hubiera lanzado 58 metros en las dos hubiera estado en Tokio. Remontar eso fue muy jodido. En un momento me vi dentro y fue jodido por eso, porque el objetivo en sí era muy complicado.

¿Piensa en París 2024?

Sí. Creo que nos quedan dos años muy bonitos. No es que piense en París totalmente. Quiero disfrutar del camino, del proyecto que tiene la entrenadora. Hay competiciones muy buenas en medio y mi objetivo real son esas competiciones. París es un macro objetivo, pero los míos tienen que ser más reales. Que sin esos objetivos no voy a ir a París, está claro. Hay quien sabe que haciendo cuatro cosas estará en París pero yo no. Pero, ¿por qué no?

¿Piensa en superar su propia marca?

Sí, lo tengo claro. Me cuesta entender cuando la gente dice 'el atletismo me debe'. Valemos lo que lanzamos, pero personalmente sí que creo que puedo lanzar más. Voy a pelear por esos 60 metros porque además creo que es un número redondo. Estoy en una buena edad, además. Los lanzamientos al ser tan técnicos, requiere muchos años de práctica para que el cuerpo asimile y hay lanzadores que consiguen sus mejores marcas a los 30-32 años. Yo ahora tengo 27 y creo que tengo margen. Además, me ilusiono con esos objetivos.

POR ÚLTIMO
7 PISTAS

«No tengo ídolos, pero admiro lo bien hecho»

Jesús Cimarro

Al director del Festival de Teatro Clásico de Mérida le seducen los chipirones en su tinta y el gin tonic en copa de balón. Usa todas las redes sociales, «pero nunca para temas personales»

SERGIO GARCÍA



OBRA DE TEATRO

1 **'Yo, Claudio'** (2007), basada en la novela de Robert Graves. Con Héctor Alterio

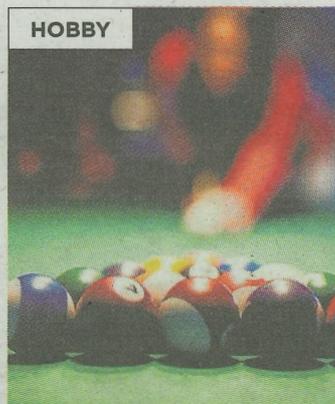
«Me gusta desde que vi la serie. ¡Quién me iba a decir que acabaría produciéndola y ganaría con ella el premio al mejor empresario teatral»



ESCAPADA

3 **Islas Galápagos**, en Ecuador, a 9.856 km de Madrid. Reservorio de biodiversidad natural

«Tenía una pareja ecuatoriana y viajé allí. Es sinónimo de tranquilidad, que es lo que yo busco para desconectar del trajín diario. Ideal para pensar de dónde vienes y a dónde vas»



HOBBY

4 **Billar**. Juego con los amigos y me defiendo. Tiene una mesa en su residencia de Sigüenza

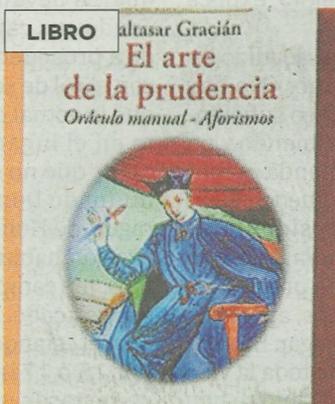
«Ni en plan competición ni con apuestas de por medio. No tengo ídolos, tampoco en el mundo del espectáculo, pero admiro las cosas bien hechas»



BOCADO

6 **Chipirones en su tinta**, los que hacía su madre. «En casa era un plato de domingo»

«Me fui de Ermua con 21 años y es un recuerdo de la infancia. Mi madre los cocinaba cuando venía a Madrid. En Euskadi ligan la salsa de forma especial»



LIBRO **Baltasar Gracián**
El arte de la prudencia
Oráculo manual - Aforismos

2 **'El arte de la prudencia'**, de Baltasar Gracián (1647). Aforismos comentados

«Un hábito que la ciudadanía debería tener y que a menudo echo en falta. También me gusta mucho 'Patria', de Fernando Aramburu»



TRAGO

5 **Gin tonic**, con un poco de limón en la copa. El Doncel, en Sigüenza (una estrella Michelin)

«Me gusta servido en copa de balón, con un toque de limón, pero no soy nada maniático con la ginebra. También cerveza, Alhambra»



RED SOCIAL

7 **Todas**. 15.000 seguidores en Twitter, 10.500 en Instagram, 8.700 en LinkedIn....

«No entro en polémicas salvo con quien se identifica con su nombre y foto, como hago yo. Las redes sólo para temas profesionales, nunca personales»