

[Volver a la versión gráfica](#)

# CONSUMER EROSKI

**Richard Oribe, deportista paralímpico y Medalla de Oro al Mérito Deportivo**

## "El principal reto es que nos reconozcan como deportistas, no como minusválidos"



Richard Oribe (San Sebastián, 1974) es un atleta de oro. Ha batido varios récord mundiales y éste es el metal que predomina en la mayoría de las medallas que consigue. Incluso, por si quedaba alguna duda, ha obtenido la Medalla de Oro al Mérito Deportivo. Es nadador profesional, aunque también le gusta practicar otros deportes. Comenzó a nadar como terapia enfocada

hacia una lesión de parálisis cerebral, pero descubrió que el agua es el medio en el que mejor se mueve. Siente que el deporte le ha aportado "muchas cosas" y pide correspondencia al público. Quiere que se hable de deportistas "sin distinciones", al margen de minusvalías. "No tengo más mérito que cualquier otro deportista sin discapacidad de mi nivel, aunque es cierto que tengo más dificultades para desenvolverme tanto en mi rutina diaria como en el entrenamiento", subraya.

Por AZUCENA GARCÍA

20 de febrero de 2010

**Ha recibido la Medalla de Oro al Mérito Deportivo, ¿cómo recuerda el momento en el que se lo comunicaron?**

Al principio no entendí muy bien de qué se trataba, pero nos informamos y descubrimos que, con anterioridad, se había otorgado a excelentes deportistas de reconocido prestigio. El acto de entrega está presidido por los Reyes de España y conlleva el título de Ilustrísimo Señor. Entonces me di cuenta de que esa medalla era algo realmente importante y sentí que el reconocimiento a mi trayectoria deportiva también lo era, que no estoy solo porque la gente, mi gente, me quiere y reconoce mi trabajo. No puedo describir con palabras la mezcla de pensamientos positivos que pasaron por mi cabeza, pero puedo resumirlos con la palabra felicidad.

"No estoy solo, la gente, mi gente, me quiere y reconoce mi trabajo"

**Le entregaron el premio después de numerosas victorias. ¿Cómo vive estos triunfos?**

A mi edad, 35 años, y mi dilatada trayectoria deportiva en competiciones de alto nivel desde los Juegos de Barcelona 92, con numerosas victorias en campeonatos mundiales y numerosos récords del mundo, es posible pensar que me he acostumbrado y que una victoria se convierte en algo rutinario. Pero no es así. Las percibo con gran emoción y afronto los retos con verdadera ilusión. Es cierto que una medalla en un campeonato autonómico o estatal ahora me conmueve menos porque mis retos desde hace años están en el ámbito internacional, pero mantengo mi ilusión intacta. Al obtener un nuevo récord o una nueva medalla de oro, felicito a mis rivales de la final con alegría y cariño, dirijo mi mirada al resto de mi equipo y levanto el puño en señal de victoria para que sepan que es de todos. Me gusta abrazar a mi entrenador y a mi familia para felicitarnos, ya que mientras nado los llevo dentro y el esfuerzo y la recompensa es de todos.

"Percibo las victorias con gran emoción y afronto los retos con verdadera ilusión"

## ¿Qué se siente al conseguir un récord del mundo?

Siento que he conseguido superar algo grande, que nadie ha conseguido excepto yo, que el trabajo que he realizado, las renunciaciones a otras actividades menos exigentes y propias de un joven de mi edad, han dado sus frutos. Esa sensación de orgullo y de satisfacción me empuja a mantener los entrenamientos y marcarme otro nuevo reto.

## ¿Cómo resumiría su trayectoria deportiva en 2009 y que espera de 2010?

El año siguiente a la participación en unos juegos olímpicos es, en general, un año tranquilo para un deportista de élite. Hay que rebajar el estrés que provoca esa situación y relajar la mente. Pese a ello, en 2009 he participado en tres grandes eventos, pero sin presión alguna. En el Open de Berlín fui vencedor y batí el récord del mundo de 100 metros libres en piscina larga; en el campeonato de Europa, en Reykjavik, obtuve dos oros y dos platas; y en diciembre, en el campeonato del mundo en Río de Janeiro, gané cuatro medallas de oro al batir en cinco ocasiones el récord del mundo. Ha sido un año de resultados excepcionales y en el que me he encontrado muy cómodo.

En cuanto a 2010, ya tenemos todo programado, el objetivo es participar en agosto en el campeonato del mundo en Eindhoven (Holanda). Espero poder acudir sin problemas ya que primero hay que refrendar unas marcas mínimas y tengo la oportunidad de conseguirlas en marzo en el Campeonato de España o en el Trofeo que lleva mi nombre, en San Sebastián (VI Trofeo Richard Oribe), en el Open de Berlín en mayo o en el Open de Tenerife en junio. También pretendo realizar una concentración en altura en Sierra Nevada para mejorar más mi condición física de cara al mundial. Me gustaría repetir y ganar de nuevo cuatro medallas de oro, pero mis rivales son muy buenos y entrenan muy bien. No me puedo descuidar.

## Comenzó a nadar como terapia enfocada hacia una lesión de parálisis cerebral, ¿pero qué le ha aportado el deporte además de salud?

El deporte me ha aportado muchas cosas: una excelente salud, una buena forma física, valores como el compañerismo, la superación, el orden en la vida y, sin duda, que para una persona que padece parálisis cerebral, como yo, es una excelente vía de integración social. Cuando me retire, espero trabajar en el ámbito deportivo para poder devolver la cantidad de beneficios que me ha aportado.

"El deporte me ha aportado muchas cosas: una excelente salud, una buena forma física y valores como el compañerismo, la superación o el orden en la vida"

## ¿Cuáles son los principales retos de los deportistas con minusvalía?

Para mí, el principal es que nos reconozcan como deportistas y no como minusválidos. Yo no tengo más mérito que cualquier otro deportista sin discapacidad de mi nivel, aunque es cierto que tengo más dificultades para desenvolverme tanto en mi rutina diaria como en el entrenamiento, pero somos deportistas. Hace poco, la Unión de Federaciones Deportivas Vascas me ha concedido el premio al mejor deportista vasco del año, sin distinciones por tener una minusvalía. En general, se conceden premios por una trayectoria deportiva o una actuación concreta, pero este galardón me ha sabido diferente. Me siento deportista, no minusválido.

## Los entrenamientos son fundamentales para cualquier profesional. ¿Hay instalaciones suficientes para que las personas con discapacidad o futuros deportistas paralímpicos practiquen?

Vivo en San Sebastián y creo que, en comparación con otros lugares, la ciudad es un lujo. No porque sea preciosa, que lo es, sino por la cantidad y calidad de las instalaciones deportivas, su accesibilidad, las facilidades y amabilidad que sus gestores y el personal de recepción,

"Si las personas con discapacidad no

socorristas o monitores nos brindan. Estoy integrado en un grupo de entrenamiento que ha creado la Federación Gipuzkoana de Natación, el CTGN (Centro de Tecnificación Gipuzkoano de Natación). Trabajo con mi entrenador, Javier de Aymerich, desde hace muchos años. Tengo a mi disposición fisioterapeutas -Ana Lloveras e Iñaki Villalva-, médico -Enrique Pérez de Ayala-, psicólogo -Amaya Ramírez-, biomecánico -Javi-, nutricionista -Richard Sáez-, además de espacio, tiempo y gimnasio a pie de piscina. No tengo nada que envidiar a los Centros de Alto Rendimiento (CAR) ya que tengo casi todo en mi ciudad.

acuden a las instalaciones deportivas no es porque éstas no están adaptadas, sino por cualquier otra razón"

Las directrices del nutricionista las sigue mi madre, que es una excelente cocinera. Conmigo, en mi grupo [Konporta Kirol Elkartea](#) (KKE), entrenan simultáneamente otros dos deportistas con discapacidad, Iñaki Erauskin e Iñaki Irastorza, y otros seis deportistas más con alguna minusvalía. Si las personas con discapacidad no acuden a las instalaciones deportivas no es porque éstas no están adaptadas, sino por cualquier otra razón. Además, si la discapacidad es severa, carecen de suficiente autonomía y su familia no se implica, hay poco que hacer.

### ¿Cuántas horas entrena cada semana?

El número varía, ya que depende del momento en que nos encontremos en la temporada. Puedo entrenar un mínimo de 12 horas semanales hasta un máximo de 36 horas entre piscina, gimnasia de musculación y estiramientos. A esto hay que añadir el "entrenamiento invisible", fisioterapia de recuperación, sesiones psicológicas, descanso activo, etc. Entreno como un nadador de élite sin discapacidad. Se lo propuse a mi familia hace ya varios años y, por eso, creamos el núcleo de KKE para lograrlo.

### Le gusta practicar otros deportes como ciclismo y fútbol. ¿Hay alguna disciplina que le gustaría practicar pero le resulta imposible por diversos motivos?

Me gustaría hacer muchas cosas, pero son las "renuncias" a las que me he referido antes. Mi deporte es muy específico y no debo compaginarlo con otras actividades que supongan riesgo de lesiones. Me gustan las carreras de coches y alguna vez he conducido "karts". También me encantan las motos, pero mi falta de equilibrio me impide manejarlas. Cuando me retire, probaré más cosas. No se acabará el mundo, como piensan algunos que plantean "¿qué va a hacer éste cuando deje de nadar?". ¡Anda que no hay cosas!

### ¿Se promociona suficiente el deporte adaptado o la atención se centra en el deporte olímpico?

En el caso del País Vasco, desde la creación de las federaciones Gipuzkoana y Vasca de Deporte Adaptado, la promoción es mayor, pero todavía es insuficiente. La mayor promoción se realiza a través de la televisión y en eso somos los "pobres". Hay mucha mayor atención en el deporte olímpico que en el paralímpico. Incluso el primero es escaso. Se dedican cientos de horas al fútbol, mientras que los demás deportistas olímpicos o paralímpicos parecemos no existir.

### El deporte adaptado también es espectáculo, pero no siempre se considera como tal. ¿Hace falta más sensibilización o promoción?

Si queremos espectáculo hay que ofrecer espectáculo, hay que olvidarse del "pobrecitos" y ver un partido de baloncesto en silla de ruedas, una prueba de atletismo, un combate de judo o una competición de natación de nivel. Eso es espectáculo y eso sensibiliza y promociona. Dar a conocer es promocionar y quien nos conoce, se sensibiliza.

"Dar a conocer es promocionar y quien nos conoce, se sensibiliza"

---

CONSUMER EROSKI © Fundación EROSKI

