



▶ 22 Octubre, 2014

Garantía de éxito

Los medallistas olímpicos son habituales del CAR de Sierra Nevada



ALEJANDRO MOLINA

✉ 79amolina@gmail.com
 @79amolina

El cincuenta por ciento de los deportistas que visitan el Centro de Alto Rendimiento son nadadores

SIERRA NEVADA. En Sierra Nevada la altitud es sinónimo de calidad. Hay que subir muy alto para encontrar sus mejores rincones. Solo cuando se superan los 2.000 metros afloran los verdaderos encantos de esta montaña. Nieve, nacimientos de agua, increíbles paisajes y cientos de especies endémicas convierten esta montaña en un lugar único. Es una altitud casi 'mágica' que se ha convertido en imán para cualquier amante del deporte. No es casual que a poco más de 2.300 metros se encuentre una de las factorías de éxitos deportivos más importante del mundo: El Centro de Alto Rendimiento de Sierra Nevada.

No hay edición del Tour de Francia en la que parte del pelotón no se haya entrenado antes en el CAR. Si hablamos de natación, muchas medallas olímpicas se han gestado allí; Mireia Belmonte lo sabe bien. Y es que el CAR es sinónimo de éxitos. Es curioso, pero hasta su diseño recibió en su día un premio de arquitectura que valoraba la integración en el entorno. En este sentido, desde el exterior tan solo se aprecia una pequeña parte de su extensión total, que es de 22.000 metros y en gran medida está bajo tierra. Esa característica también le permite un ahorro de energía considerable.

LOS DATOS

22.000

metros es la extensión total del Centro de Alto Rendimiento Deportivo, la mayoría bajo tierra.

2.320

metros es la altitud de sus instalaciones, lo que hacen al CAR de la Sierra único en Europa.

Inaugurado en 1992, pertenece al Consejo Superior de Deportes. Su segunda fase entró en funcionamiento en 1995 y no fue hasta 2004 cuando se abrió la residencia para deportistas, quedando configurado definitivamente.

Aunque no es un desconocido en España, este centro pasa muchas veces desapercibido para el gran público, llegando en ocasiones a ser más conocido fuera de nuestras fronteras. Este es precisamente otro de sus principales atractivos: la intimidad. Tal y como explica el director del CAR, Alfonso Sánchez, «la altitud es la principal ventaja, pero no la única. El deportista necesita concentración y tranquilidad y eso lo encuentra aquí sobradamente». El personal cuida mucho este aspecto y eso explica que en la mayoría de las ocasiones la presencia de grandes figuras del deporte mundial no trascienda al gran público. Pero es que los empleados del CAR son conscientes de lo que necesita un deportista de este nivel, no en vano, la mayor parte de la plantilla ha competido en la élite. Además de Alfonso, que fue boxeador, cuentan con una excampeona del Mundo de kárate como Gloria Casanova, que es la encargada de gestionar la atención al deportista.

El objetivo del centro es ofrecer al usuario todo lo necesario para su entrenamiento con especial atención a los deportistas de las federaciones españolas. Para conseguirlo integra desde alimentación específica hasta estudios de biomecánica y análisis de movimiento, pasando por servicios médicos y un gran número de instalaciones deportivas de primer nivel. De entre todas ellas destaca la piscina de 50 metros, 6 calles y ventanas laterales y frontales con las que se pueden hacer impresionantes grabaciones subacuáticas. De hecho, dispone de un novedoso sistema de grabación para realizar análisis de movimiento. Según explica Alfonso Sánchez, el 50 por ciento de los deportistas que usan el CAR cada año son nadadores. «En octubre hemos tenido entrenando al equipo español de natación sincronizada y Mireia Belmonte realiza aquí la mayor parte de su preparación. También son muchos equipos de otros países que vienen, incluso desde Nueva Zelanda», comenta el director.

También el modelo de gestión despierta interés allende nuestras fronteras. En 2013 el gobierno colombiano envió técnicos a visitarlo y poco antes fue una delegación china la que estuvo estudiándolo



1



3



4



6



7

en detalle. Está claro que hay algo que lo hace único, al menos en Europa. Es el más alto del continente, a 2.320 metros. Para encontrar algo similar hay que ir hasta Francia, donde se encuentra el centro

de Font Romeu, enclavado a 1.800. Pero el CAR también ofrece la posibilidad de tener todos los servicios dentro de la instalación, lo que permite al deportista no tener que salir en ningún momento y, por

tanto, no perder la concentración. El trato personalizado también es muy bien valorado. «Está demostrado que para lograr grandes resultados hay que pasar temporadas fuera del entorno habitual. En



▶ 22 Octubre, 2014



1. Vista del CAR :: IDEAL
2. La piscina es uno de los puntos fuertes de la instalación. :: A. MOLINA
3. Javier Guerra e Iván Fernández, del equipo nacional de atletismo, entrenan. :: A. MOLINA
4. La selección española de balonmano utiliza el gimnasio para hacer musculación mientras prepara los Juegos Olímpicos de Pekín. :: G. MOLERO
5. Cámara subacuática. :: A. M.
6. Mireia Belmonte. :: G. M.
7. Equipo nacional paralímpico.

tu casa siempre hay factores que te distraen del entrenamiento y por eso es también es bueno hacer uso de este tipo de centros», explica Sánchez. Estos y otros muchos son los secretos que atraen a los

mejores al CAR de Sierra Nevada. Quizá algún día cualquier lector se cruce en Pradollano con los corredores Cadel Evans y Alejandro Valverde o Mireia Belmonte. No será un espejismo.

El hogar de los campeones

Por las instalaciones de Sierra Nevada han desfilado la nadadora Mireia Belmonte y ciclistas como Evans, Wiggins y Schleck

:: A. M.

SIERRA NEVADA. La nómina de deportistas que pasan cada año por el CAR de Sierra Nevada pasa muchas veces desapercibida, pero un repaso a los principales nombres avala la calidad de las instalaciones.

Mireia Belmonte ha hecho del CAR su cuartel general de cara a las grandes citas. El pasado de mes de julio lo pasó allí, e incluso se dejó ver participando en algunas competiciones de montaña como el Kilómetro Vertical. Junto a ella esta-

ban sus compañeras en el equipo nacional. En octubre les tomaron el relevo las integrantes del combinado de sincronizada. También las selecciones de natación de otros países eligen el CAR. No en vano, nadadores que entrenaron allí en 2012 lograron nada menos que 21 medallas en los Juegos Olímpicos de Londres.

En caso del ciclismo, baste decir que los años que Cadel Evans, Bradley Wiggins y Andy Schleck ganaron el Tour de Francia habían estado entrenando en el Centro de Alto Rendimiento de Sierra Nevada. En 2014, 4 ganadores de etapa en la ronda gala se habían preparado allí también.

Tampoco le hacen ascos los corredores. En octubre, además de algunos alemanes, hacían uso de las instalaciones Javier Guerra (4º en

la Maratón de Zurich), Miguel Ángel López (5º en marcha en los Juegos de Londres), Roberto Aláiz (mejor marca europea del año en 3.000 obstáculos) y Gema Barrachina, entre otros.

Aunque ya retirado, otro de los habituales en la sierra era el ucraniano Bohdan Bondarenko, especialista en salto de altura que llegara a ser campeón del mundo en 2013.

Deporte adaptado

Otro de los puntos fuertes del CAR es ser un centro adaptado para deportistas con limitaciones físicas. Como no podía ser de otro modo, el considerado mejor nadador paralímpico de la historia, el canario Enhamed Enhamed, también preparó muchos de sus éxitos en el CAR.