

Abril

2016

# Perfil del mes

**PATRICKIA**  
**CASTRO**



A continuación os presentamos el perfil del mes, en esta ocasión de la destacada nadadora española Patricia Castro. Patricia comenzó a destacar a nivel nacional desde muy joven, logrando la medalla de oro en el Campeonato de Europa Júnior en la prueba de los 200m Libre, además de ser olímpica en Londres 2012.

**Nombre y Apellidos:** Patricia Castro Ortega

**Fecha de nacimiento:** 6 de Agosto 1992

**Lugar de nacimiento:** Madrid

**Lugar de residencia:** Madrid

**Estudios que cursas en la actualidad:** Business y Marketing

**Altura:** 1,78

**Peso:** 66 kg

**Entrenadores que has tenido a lo largo de tu carrera deportiva:**

Rosa, Montse Suárez, Pablo Terradillos, Jordi Murio, Taja y David Marsh.

**¿Qué aspectos positivos en lo que eres ahora como deportista te ha aportado cada uno de ellos?**

Cada uno me ha aportado cosas diferentes. Tienen diferentes personalidades y formas de entrenar y siempre he intentado quedarme con lo mejor. Me han enseñado a ver las cosas de diferente manera. Todos han tenido un impacto positivo en mi y me han ayudado a crecer como deportista y como persona.

**Club:** C.N. Terrassa

**Lugar de entrenamiento:** Madrid

**Mejores marcas:**

PRUEBA	P25	P50
200 libres	1:54	1:58.1
400 libres	4:02	4:09
200 Ei	2:12	2:14

## **¿Qué diferencias encuentras entre campeonatos nacionales en España y campeonatos del mismo nivel/categoría en EEUU?**

Son muy diferentes. La primera diferencia es la organización. En Estados Unidos, hay muchos más nadadores en los Nacionales y eso requiere muy buena organización. Hay más autonomía y cada uno sabe lo que tiene que hacer. También hay más nivel que en España, pero básicamente porque son muchísimos. Hay que hacerlo lo mejor posible por las mañanas porque sino te quedas fuera. Una diferencia de 0.5 segundos puede suponer quedarte entre los primeros o quedarte fuera de las finales. También veo el ambiente más relajado, disfrutaban más de la competición.

## **¿Qué piensas que nos falta en España para seguir mejorando a nivel de rendimiento en este deporte?**

Es una buena pregunta. En mi opinión, y acepto que puede no ser correcta, creo que habría que confiar más en los nadadores. También creo que hay que confiar más en el proceso, por ambas partes, entrenador y nadador. Por último, creo que hay que disfrutar y tomárselo menos en serio. Este deporte es muy difícil y sacrificado como para complicarlo aún más.

## **¿Por qué empezaste a nadar y a que edad?**

Mi madre me apuntó a clases de natación en verano porque no sabía nadar a los 5 años. Me daba miedo la piscina. Después de aquel verano, me apunté a un cursillo en invierno... y ahí empezó todo.

## **Mejor Recuerdo de tu carrera Deportiva:**

Es difícil elegir! Intento quedarme siempre con lo bueno aunque a veces no obtenga buenos resultados. Nunca vuelvo de un campeonato sin algún recuerdo bueno, ya sea con compañeros, una buena carrera o un pequeño detalle. Pero mi mejor recuerdo es el Europeo Junior. No solo fue la medalla de oro en el 200 libres, fue un campeonato 10. Teníamos el mejor ambiente en el equipo y disfrutamos muchísimo. Esa experiencia, para una niña de 15 años, fue increíble.

**El secreto de tu éxito:** No me considero una persona exitosa, pero mi secreto sería confiar en uno mismo y nunca dejar de intentarlo.

**Tres palabras que te describan:** Sincera, desordenada y persistente.

## **Explica un entreno que hayas hecho muy bien (o del que te sientas orgulloso/a):**

Tuvimos una concentración hace dos meses. El primer día hicimos 3x (6x50 c/40" + 3x100 c/1.10) como bloque principal. Me pareció un entreno exigente por el poco descanso pero pude ir a 30 y a 1.01-1.02 en piscina de 50. Cada entreno era un reto. Fue una semana dura pero muy gratificante.

**¿Cuál es el tipo de entrenamiento que más te gusta?:** Los de ritmo de prueba o umbral.

**¿Cómo es un día normal de entrenamiento en tu vida (horarios, actividades, ..)?**

Me levanto a las 7, desayuno y me voy a entrenar. A las 7:30 tenemos activación/seco de 30 min a 1 hora (depende del día) y de 8 a 10-10:30h agua. Después tengo clases de 12 a 16h. A las 16h pesas (3 días por semana) y de 17:15 a 19:15 agua otra vez. Después cena, deberes, y a dormir.

**Deporte favorito al margen de la natación:** Yoga y Pilates.

**Deportistas a los que admiras:** Admiro a todo aquel deportista que trabaja duro y que inspira con sus valores dentro y fuera del agua.

**Mascota:** Perro

**Personas que más han influido en tu carrera:** Mi familia, amigos y todos mis entrenadores.

**Rival más duro:** Yo misma

**Aficiones:** Viajar

**Peor recuerdo de tu carrera deportiva:** El Open del 2011. Probablemente todo el 2011. Tengo un recuerdo horrible.

**Piscina favorita y por qué:**

La piscina de mi universidad. Me encanta. Tiene luz y se respira bien. Puedo pasar horas y horas en esa piscina que no me canso. También por los buenos entrenos que he hecho y por la gente con la que la comparto. Esta piscina solo me trae cosas buenas!

**Próximo objetivo:** Europeo

**Si pudieras cambiar algo de tu formación y/o trayectoria como nadador, ¿Cambiarías algo del pasado?**

He cometido muchísimos errores, pero no cambiaría nada porque todo pasa por algo y no puedo estar más agradecida de lo que tengo. Todo lo bueno y malo que me ha pasado a lo largo de mi carrera deportiva me ha llevado hasta donde estoy ahora, y no me puedo quejar en absoluto.

**¿Qué consejo darías a los jóvenes que están ahora comenzando a competir a nivel nacional en edades?**

Les diría que disfruten, que se lo pasen bien, que conozcan a mucha gente, que den el 100% en lo que hagan, y, por supuesto, que crean y confíen en ellos mismos.

**Qué crees que estarás haciendo dentro de 10 años:**

Ojalá esté sana, tenga familia y amigos que me quieran, pueda seguir viajando, y pueda tener la oportunidad de seguir haciendo lo que me gusta.