

Agosto
2016

Perfil del mes

C
A
T
A
L
I
N
A

C
O
R
R
O



A continuación os presentamos el perfil del mes de Catalina Corro, Cata para los amigos. Nadadora con una gran polivalencia y con una mejor marca en 400m Estilos de un altísimo nivel, por debajo de los 4:40. En una prueba en la que España por suerte tiene mucha competencia con Mireia Belmonte al frente.

Nombre y Apellidos: CATALINA CORRÓ LORENTE

Fecha de nacimiento: 14/04/95

Lugar de nacimiento: INCA, MALLORCA

Lugar de residencia: SANT CUGAT DEL VALLES, BARCELONA

Altura: 169cm

Peso: 56 Kg

Entrenadores que has tenido a lo largo de tu carrera deportiva: Rafa Huete (Mallorca), Casti y Alex López (Barcelona)

¿Qué aspectos positivos en lo que eres ahora como deportista te ha aportado cada uno de ellos? Rafa sobretodo mi competitividad, mi lucha en las carreras y el saber sobreponerme ante situaciones difíciles. Casi y Alex mi espíritu de superación, el poder llegar a hacer cosas que nunca pensé que podría conseguir y el espíritu de sacrificio. También el espíritu de lucha. Pero todos ellos me han enseñado lo más importante que es tener el respeto y la disciplina que se necesita en este deporte.

Club: BIDASOA XXI

Lugar de entrenamiento: CAR Sant Cugat del Vallés

Mejores marcas:

| PRUEBA | P25 | P50 |
|-------------|---------|---------|
| 400 Estilos | 4:32.61 | 4:39.20 |
| 200 Estilos | 2:12.53 | 2:14.08 |
| 200 Libre | 1:59.01 | 2:01.86 |
| 200 Espalda | 2:07.49 | 2:14,25 |

¿Por qué empezaste a nadar y a que edad? Empecé a nadar a los tres años y seguí de más jovencita porque tengo escoliosis y el médico me dijo que debía ir a nadar para menguar el problema.

Mejor Recuerdo de tu carrera Deportiva: el momento en que conseguí la marca mínima para formar parte del Equipo Nacional Absoluto y poder participar en el Europeo de Berlín. Es el mejor recuerdo porque lo hice en casa, delante de todo el que fue mi club, el Palma, y delante de toda mi familia y mis amigos. Ese año fue un año difícil, de cambios, fue el año que me mudé a Barcelona y había entrenado mucho más de lo que lo había hecho en mi vida.

El secreto de tu éxito: yo creo que el secreto es el entrenamiento diario pero pienso que el factor más importante es la mente y estar preparado para cualquier situación. Nunca hay que rendirse ni conformarse y eso es lo que intento hacer yo.

Tres palabras que te describan: competitiva, nerviosa y amiga de sus amigos.

Explica un entreno que hayas hecho muy bien (o del que te sientas orgulloso/a): recuerdo un día de la temporada pasada que tenía series de 100, creo que eran 10 o 12, todas con salida y todas a mejor promedio. Me acuerdo que iba a 1:03 la mariposa, 1:05 la espalda sin salida, 1:14 la braza y 58 el crol. Me siento orgullosa porque no soy una nadadora a la que el lactado le suba mucho más de 6 y ese día a falta de tres series ya lo tenía en 9. El dolor era increíble pero seguí esforzándome al máximo para acabar bien el entreno y al final, después de la última serie, mi lactado estaba a 11 pero la satisfacción superaba en mucho al dolor muscular que estaba sufriendo.

¿Cuál es el tipo de entreno que más te gusta?: me gustan mucho los bloques que combinan el ritmo de prueba y un poco de aeróbico al final porque me permite forzar al principio para los tiempos más rápidos pero también acabar con nado progresivo que me suele gustar bastante.

¿Cómo es un día normal de entrenamiento en tu vida (horarios, actividades, ..)? depende del día pero el que más hacemos es este: 6:45 estamos en la piscina para calentar; 7_7:15 vamos al agua; salimos 9:30_45 y vamos a desayunar; a las 10 si tengo universidad voy a clase y si tengo cardio hago 45 min de cardio; como a la 13; a las 16 vuelvo a la piscina para calentar y nadar; a las 19 voy al gimnasio para la sesión de pesas; a las 20:15_30 ceno; a las 22:30 me voy a dormir.

Deporte favorito al margen de la natación: fútbol

Deportistas a los que admiras: no tengo un referente en concreto, creo que se debe admirar a las personas que están a tu lado y que a veces ni nos damos cuenta de lo importantes que piden llegar a ser. Admiro a todos los compañeros con los que he compartido mi camino y que me han ayudado en todo tipo de situaciones.

Mascota: me gustaría tener un minipig (un cerdito pequeño)

Personas que más han influido en tu carrera: Rafa Huete, mis padres.

Rival más duro: en situaciones malas el rival más duro es uno mismo. Y, a parte, está claro que en mi prueba somos unas cuentas chicas a muy buen nivel y todas ellas son rivales duras.

Aficiones: lo que más me gusta ahora que estoy fuera de casa es llegar a casa y tumbarme en la playa con mi familia entera y pasar el día con ellos.

Peor recuerdo de tu carrera deportiva: la decepción de este pasado Open.

Piscina favorita y por qué: Son Hugo piscina exterior. creo que es muy rápida, muy bonita y porque me trae muy buenos recuerdos.

Próximo objetivo: Volver a formar parte del equipo nacional el año que viene para el mundial de Hungría.

Si pudieras cambiar algo de tu formación y/o trayectoria como nadador, ¿Cambiarías algo del pasado? posiblemente me hubiera gustado ser más tranquila en algunos momentos y sobretodo cambiaría el haber creído en mi en muchas más ocasiones de las que lo he hecho.

¿Qué consejo darías a los jóvenes que están ahora comenzando a competir a nivel nacional en edades? Les diría que esto es un deporte, que te ponen mucha presión y que a veces se pasa mal pero que lo importante de esto es que hay que DISFRUTAR con letra mayúsculas porque en el momento en que dejas de hacerlo la natación, y cualquier deporte, pierde su sentido y su significado.

Qué crees que estarás haciendo dentro de 10 años: no sé donde estaré pero espero haber acabado la carrera de medicina, seguir con mi pareja actual y con la misma relación con mis padres y amigos actuales.