

Junio  
2013

Perfil del  
mes

**M**  
**A**  
**R**  
**K**  
**E**  
**L**

**A**  
**L**  
**B**  
**E**  
**R**  
**D**  
**I**



**Markel ha sido una de las grandes sorpresas del equipo que participará en el próximo mundial de Barcelona 2013, con una gran progresión ha logrado una sensacional marca en la prueba de 100m Libre lo cual le ha servido para entrar dentro del equipo nacional absoluto que nos representará en el relevo 4x100m Libre masculino.**

**Nombre y Apellidos:** Markel Alberdi Sarobe

**Fecha de nacimiento:** 22 de Octubre del 1991

**Lugar de nacimiento:** Eibar, Gipuzkoa, País Vasco

**Lugar de residencia:** Donostia-San Sebastian, Gipuzkoa, País Vasco

**Altura:** 1,86m

**Peso:** 76kg

**Entrenadores que has tenido a lo largo de tu carrera deportiva:** Edu Lopez y Deyane Hernandez (Urbat) en Eibar, y Jon Murua en Donostia

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

Como empecé a entrenar en mi pueblo, y mis entrenadores entonces eran Edu y Deyane, con ellos fui aprendiendo que el ser constante y el esforzarme todos los días era la clave para mejorar. Allí cogí la base y la motivación para tomármelo bastante en serio.

Una vez ya en Donostia, cuando empecé la universidad, en conjunto con todo, empecé a aprender compaginar mejor los estudios y la natación, algo muy importante en esta época de la vida si se quiere seguir con las dos cosas. Aparte de eso, en Donostia es donde empecé a doblar y a tomármelo cada vez mas en serio. Gracias al entrenador, compañeros y al entrenar mas he ido mejorando año tras año, lo que da todavía mas motivación.

**Club:** Bidasoa XXI

**Lugar de entrenamiento:** Donostia, piscinas Paco Yoldi (P50m)

**Mejores marcas:** Hace unos años mis pruebas mas importantes eran el 200 y 400 libre, pero fuimos viendo que en velocidad iba mejorando bastante, por lo que me fui pasando a 50 y 100, se puede decir que son las pruebas en las que mejores resultados he tenido.

<b>PRUEBA</b>	<b>P25</b>	<b>P50</b>
50 libre	22.55	22.88
100 libre	49.15	50.39
50 mariposa	25.06	24.85
200 libre	1.50.52	1.54.7

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

La verdad que en mi pueblo, como en la mayoría en este país la natación es un deporte bastante minoritario, por lo que la gente siempre se metía al fútbol o balonmano, deportes de equipo mas que nada. En mi caso, cuando jugaba a esos deportes, era de los peores y no me gustaban demasiado. Por eso empecé a ir a cursillos de natación desde muy pequeño. De ahí, cuando me fui haciendo algo mayor, lo tomé mas en serio poco a poco entrenando en el club de mi pueblo (Urbat), y cada vez entrenando mas y mas, llegué a tomármelo muy en serio y la verdad que al final se a convertido en un estilo de vida, ya que el mayor tiempo lo paso entrenando o descansando para poder entrenar mejor etc.

A parte de estudiar claro, es algo que aunque no me de tanta satisfacción como la natación, tengo claro que hay que seguir adelante.

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

Para mi fue un salto muy grande el conseguir la primera mínima para los Campeonatos de España. Antes de eso, estuve a nivel de País Vasco, y un año en verano conseguí mi primera mínima sin apenas y a por él. A raíz de esa mínima vinieron todas las de crol. Ese año me marcó bastante y no creo que olvide nunca esa competición.

En categoría junior fue cuando conseguí mi primera medalla en un campeonato de España, esa carrera de 50 libre también la tengo bastante marcada, además el que me ganó fue un amigo mío. Ese campeonato en Ourense disfrute mucho, ganamos también nuestra primera medalla en un relevo (4x100libre con el Bardulia), de oro y con RC además.

Siendo ya absoluto la cosa cambió, ya que el nivel subió bastante y luchar en los Open era muy difícil. Pero pasando los años y entrenando con ganas he ido mejorando, y hasta este año. Ha sido la mejor noticia que me han dado hasta ahora en la natación, la convocatoria para BCN2013. ¿Quién me diría a mi esto hace un año o unos años? imposible pensarlo. A disfrutarlo al máximo desde que sacaron la lista de convocados.

### **El secreto de tu éxito:**

Sin duda el secreto o la clave en mi progreso como nadador ha sido la constancia. Nunca he sido un nadador que destacase desde el principio. He ido muy poco a poco, y ha sido por el trabajo realizado día tras día y la disciplina que he podido tener. Hay gente que desde pequeños han estado en primer nivel estatal o incluso internacional, y por eso y también por trabajar han llegado más lejos aún. En mi caso empecé desde muy abajo y he ido mejorando. Por eso la clave es la constancia y el trabajo.

### **Tres palabras que te describan:**

*Positivo*, ya que siempre intento olvidar de lo malo en cada momento y centrarme solo en lo bueno e intentar sacarle partido a eso.

*Trabajador*, porque esa ha sido prácticamente la razón de mi progreso hasta ahora.

*Cabezón*, ya que otra razón importante de mi mejora ha sido el no rendirme o el seguir luchando por mejorar o por coger a los de arriba.

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

La verdad que tengo en la cabeza un entreno en el que rendí bastante, pero no porque lo hice muy muy bien, sino porque quizás no era un entreno realmente para velocistas como es mi caso, sino algo más para medio fondistas. Recuerdo que eran muchos 100s y cada poco tiempo, lo que en mi caso es difícil de aguantar. Recuerdo aquel entrenamiento porque al lado había gente medio fondista y me gustó la actitud o la manera de pensar que tuve, ya que en vez de hacerlo fácil, intenté lucharlo y hacerlo lo mejor que podía, consiguiendo realizar un entreno bastante decente.

Estoy orgulloso de ese entreno por mi actitud y porque conseguí hacerlo con ganas, más que por hacerlo bien.

**Cuál es el tipo de entreno que más te gusta:**

Siendo velocista de 50 y 100 metros, me gustan mucho los entrenos de lactato, series de 50 cada bastante tiempo en las que es posible ir rápido pero hay que aguantar el ritmo durante toda la serie. A parte de estos entrenamientos, admito que aún siendo velocista, días que me encuentro bien física y psicológicamente entreno más largos o más aeróbicos los hago a gusto.

Por otro lado, por las tardes, suelo hacer entrenos de gimnasio más velocidad, que realmente son los que más me motivan. Velocidad con gomas, pulpos y material de ese tipo en el que hay que nadar con fuerza y esforzarse tanto física como técnicamente.

**Deporte favorito al margen de la natación:**

Admito que como la natación requiere mucho tiempo y tampoco quiero tener riesgos de lesionarme, no practico muchos más deportes, pero en periodos del año en el que no nado por ejemplo me gusta jugar al pádel (aunque no lo haya hecho mucho) algún partidillo de fútbol aunque ya haya dicho anteriormente que soy bastante malo etc.

Para verlos, me gusta muchos deportes. El fútbol me gusta bastante por ejemplo, soy seguidor de la Real Sociedad desde muy pequeño; el balonmano también me gusta mucho ya que tengo a algún familiar metido en él y me he aficionado bastante; admito que Rafa Nadal me hace disfrutar del tenis; la fórmula 1 a he seguido mucho estos últimos años aunque ya lo he dejado bastante de lado; y podría decir algún deporte más, pero destacaría estos.

**Deportistas a los que admiras:**

Clarísimamente Michael Phelps es el deportista que más admiro. Ha hecho historia y practicando yo la natación soy consciente de lo difícil que es ser tan completo a ese nivel. Me parece increíble. Dentro de la natación, me suelo fijar más en los nadadores que compiten en mis pruebas para aprender o poder compararme mejor con ellos, por lo que Alexander Popov anteriormente y hoy en día Mozorov, Nathan Adrian, Magnussen etc. son los que más espectáculo dan.

En otros deportes, en mi opinión son de admirar Usain Bolt, Rafa Nadal (y más desde que vi lo difícil que es jugar al tenis la única vez que he intentado jugar), Fernando Alonso, Lionel Messi... En definitiva, las estrellas mundiales de los demás deportes.

**Mascota:**

He tenido varias y siempre mascotas a las que no hace falta estar muy encima de ellas, ya que el tener un perro por ejemplo requiere mucha dedicación y cuidados.

He tenido hamsters, alguna tortuga también ha andado por mi casa, algún pez que otro...las típicas mascotas que se tienen de pequeño.

Hoy en día ya he dejado de comprar o tener mascotas, ya que no me hace tanta ilusión como antes.

**Personas que más han influido en tu carrera:**

Sin lugar a dudas las primeras personas que me vienen a la cabeza cuando pienso en algo que me ha salido bien en el deporte, y en todo en general, son la familia. Siempre me han apoyado y han intentado darme todas las facilidades posibles para que pueda estar a gusto entrenando y en mi día a día. Sin todo eso, no hubiera podido hacer nada de lo que he hecho.

A parte de eso, aunque a natación sea un deporte minoritario, todos mis amigos y conocidos saben el esfuerzo que hago todos los días por mejorar, y siempre me animan y me motivan.

Y además de todos estos, claro que esta que los entrenadores y compañeros con los que he compartido tantos entrenamientos tiene mucho que ver en todo. Veo muy importante el tener un grupo con los mismos objetivos que uno mismo para que haya buen rollo y una motivación recíproca y la verdad que no me puedo quejar.

**Rival más duro:**

Veo como rivales mas duros aquellos que no he podido alcanzar, por ahora por lo menos, después de tantas pruebas juntos y tantos “piques”. Es decir, resumiendo, aquellos que siempre han estado en la elite de mis pruebas a nivel nacional y siempre o casi siempre me ganan.

Pero dejando a esos a parte, admito que el nadador con el que más “piques” he tenido en mi vida, saliendo algunas veces ganando y otras muchas perdiendo ha sido un nadador con quién compartí equipo en el Bardulia. Él es Pablo Cazalis, y hace algunos años conseguí llegar a su nivel y siempre que nos tirábamos al agua (ya que nadábamos las mismas pruebas) era darlo todo para ganarle. Era y es mi amigo, pero ese pique sano, y a veces no tan sano era la motivación que llevaba a la competición. Era muy importante ganarle, y supongo que para él también ganarme a mi, aunque está claro que me alegraba cuando las cosas le salían bien.

**Aficiones:**

A parte de la natación y del deporte, me encanta estar con mis amigos tanto en Donostia, en Eibar, en Zirauki(un pueblo pequeño de navarra donde suelo ir de vacaciones) tomando algo, saliendo de fiesta alguna vez, disfrutar del verano etc. Antes de pequeño tenía más aficiones, las que con el paso de los años he ido dejando; ir al monte con mi padre, jugar a la play, juegos de mesa...y cosas así. Pero ahora mi tiempo libre lo dedico más a estar con los amigos siempre que puedo.

**Peor recuerdo de tu carrera deportiva:**

Esta claro que en el deporte, y más en deportes duros como es la natación, el estado psicológico es imprescindible. Sin motivación no hay nadie que se mueva o se esfuerce.

Hubo un año, hace dos años, en el que después de la copa de clubes, empecé a entrenar de nuevo para

preparar los campeonatos de verano. En cuanto empecé con mi día a día, veía o sentía que no podía seguir así hasta verano, no podía seguir hasta el final de ciclo. Físicamente estaba descansado y listo, pero no tenía motivación para seguir. Por lo que pensé tomarme ese ciclo o fin de temporada para desconectar y descansar para intentar empezar la siguiente temporada con más ganas(es lo que hice, y me vino muy bien el desconectar). No parece una difícil decisión, pero fueron momentos de “angustia” por llamarlo de alguna manera, ya que llevando toda la vida nadando todo el año, no cabía en mi cabeza la opción de dejar de nadar aunque sea durante un tiempo, aunque es algo que necesitaba en aquella época.

Lo hice y no me arrepiento para nada, ya que conseguí volver la siguiente temporada con mas motivación y pude aprovechar ese tiempo para hacer cosas que no había podido hacer hasta ese momento por la natación.

### **Piscina favorita y por qué:**

Hay varias piscinas que al enterarme que competimos ahí me alegro bastante. La de Málaga por ejemplo me gusta mucho en cuanto a instalaciones, poyetes, sitio etc. Siempre que compito allí estoy muy a gusto y me gusta nadar en esa piscina; las piscinas de Madrid (M-86) creo que serán en las que más he competido a nivel nacional, y casi siempre he vuelto a casa con un buen sabor de boca; las piscinas del Metropole a las que solo he podido ir una vez, me gustaron bastante, me llevé buen recuerdo de esa competición. El estar al aire libre y con bastantes gradas y esas cosas hicieron que recuerde esa competición; en Castellón hace mucho que no compito, pero en épocas de junior competí varias veces en corta y la verdad que también me transmite buenas sensaciones esas piscinas...habrá mas piscinas en las que me he sentido a gusto y me traiga buenos recuerdos, pero las que antes me han venido a la cabeza han sido estas.

### **Próximo objetivo:**

Esta última noticia de la convocatoria para BCN2013 me ha dado mucha motivación para seguir trabajando y ver si puedo mejorar algo más. Por lo que no me gusta ponerme objetivos en cuanto a tiempo ni competiciones, pero quisiera dar un salto en cuanto a entrenamientos y mejorar lo máximo posible estos años que vienen.

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

La verdad que seguramente habrá mucho que mejorar en mi trayectoria y esta claro que hay miles de personas en el mundo con mas talento y mejores que yo. Pero el camino que he seguido en la natación me ha exigido mucho esfuerzo, la disciplina, el ser constante, el luchar por las cosas etc. y la verdad que estoy orgulloso por ello y me ha hecho aprender muchas cosas, no solo para la natación, sino para la vida en sí.

Seguramente todo lo que he dicho sobre mi, lo habrá vivido la gran mayoría de este deporte y les habrá servido pára lo mismo, pero en mi caso por lo menos, si tuviera que remarcar algo, es eso.

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

A saber lo que estaré haciendo dentro de 10 años...pero poniéndome a pensar, probablemente y espero, que haya terminado mis estudios completamente. Ojala haya conseguido una buena formación y pueda obtener un buen puesto de trabajo para poder vivir bien. A parte de eso, lo cual es algo que veo muy importante para tener un buen futuro, espero estar satisfecho con lo conseguido anteriormente en todo y especialmente en la natación, que este es el tema.

¡Es muy difícil saber lo que será de mi en 10 años, pero solo espero eso, que sea algo positivo para mi y mi entorno, habiendo vivido lo máximo hasta entonces y aprovechado al máximo todo hasta el momento¡