

CARLOS TEJADA HISTORIA DE UN CAMPEÓN

El nadador almeriense, ganador de 351 medallas en competiciones internacionales, nacionales y autonómicas, ha conseguido este año una muy especial: la Medalla de Bronce de la Real Orden al Mérito Deportivo. Un reconocimiento a una trayectoria de éxito, gracias al talento y el esfuerzo de Carlos y al apoyo constante de su familia.



MIGUEL BLANCO
FOTOGRAFÍA: VV.AA.

El pasado mes de febrero, Carlos Tejada recibió una noticia que le llenaba de satisfacción. En una próxima fecha, recibirá la Medalla de Bronce de la Real Orden del Mérito Deportivo. Un nuevo éxito en una dilatada trayectoria plagada de ellos, esta vez sin tener que lanzarse a la piscina: la distinción ya reconoce los más de 15 años de carrera deportiva de este joven almeriense que cuenta las medallas ganadas por centenares.

Considerada la más alta distinción que se otorga a un deportista en nuestro país, concedida por el Consejo Superior de Deportes, esta Medalla de Bronce le llega a Carlos Tejada tras una vida de triunfos, tanto deportivos como personales, que demuestra que para llegar a lo más alto de un deporte, o cualquier otra actividad, es necesaria una combinación de talento y esfuerzo.

Con una discapacidad intelectual del 65%, tiene entre sus logros deportivos las 351 medallas conseguidas en competiciones autonómicas, nacionales e internacionales; 52 récords de España, en cada prueba en la que ha ganado un oro; y también, ser el primer nadador con discapacidad intelectual que gana medallas en competiciones normalizadas, en las que participan nadadores con y sin discapacidad.

Carlos Tejada llegó a la natación un poco por casualidad. Tenía ocho años cuando sus padres decidieron que sería bueno para él practicar algún deporte. Lo habían apuntado a la entonces recién creada asociación A Toda Vela, que había nacido buscando la in-

tegración de las actividades de ocio y deporte para jóvenes con discapacidad. Y allí ofrecían una actividad de natación. Carlos comenzó a ir a nadar, en la antigua piscina sindical que había delante de la residencia del Zapillo. Pocos adivinaron entonces lo que iba a suceder pocos meses después.

PRIMERA MEDALLA

La organización Special Olympics, para deportistas con discapacidad, organizaba una competición en Sevilla. Son campeonatos en los que prima lo lúdico, que los participantes se lo pasen bien e interactúen entre ellos; sin la presión competitiva de otros torneos. Carlos llevaba un año yendo un par de tardes a nadar con A Toda Vela. Y la asociación se apuntó al evento de Special Olympics. Carlos fue parte del equipo y, para sorpresa de muchos, se queda primero en 50 espalda y segundo en 100 libres. Un gran mérito, contando con que había otros jóvenes que entrenaban en serio y que había deportistas de toda Europa.

Ahí ya dio Carlos la primera pista de lo que estaba por venir: una carrera deportiva llena de éxitos, gracias a su esfuerzo y capacidad de lucha, a no rendirse y seguir adelante a pesar de las adversidades. Con once años, se apunta al Club Natación Almería, con el que competiría desde los 13 a los 27 años. Allí le entrenaron, primero, Isa e Inma. Un par de años más tarde, cuando Carlos ya tiene 13, pasa a hacerlo con Roberto Martínez y comienza a competir, directamente en categoría absoluta.

“Con Roberto estuvo dos años”, rememora José Carlos, padre del campeón. “Él comen-

zó a hacer ese trabajo de pulirlo como nadador, de enseñarle las técnicas”, explica. Y recuerda que en aquellos primeros años de entrenar en serio, “hubo muchas lágrimas, mucho sufrimiento, y superación. Los entrenadores enseguida elevan la voz y eso lo llevaba muy mal Carlos”.

En cualquier caso, el chico empezó a despuntar y en 2006, con 17 años, fue a su primer Campeonato de Europa. “En Budapest”, apunta el propio Carlos, que tiene una memoria impresionante para los lugares donde ha competido y las medallas que se llevó en cada prueba; y así, va añadiendo a la información que cuenta su padre los detalles que él recuerda. En esa primera competición ‘solo’ consiguió “diploma de finalista, porque había mucho nivel de nadadores, era muy difícil”, dice Carlos.

CAMPEÓN DE EUROPA

El joven deportista recuerda a los entrenadores que le han ayudado a mantener una trayectoria tan exitosa. Tras Martínez, vinieron Lluç Albiol y Alfonso Palacios. Y Antonio Jesús Casimiro y Andrés Baena, en seco, la parte de entrenar que más le gusta a Carlos: hacer pesas, abdominales, dominadas, entre otros ejercicios para mantener una óptima forma física.

“Lluç Albiol fue un entrenador muy importante para Carlos, porque era muy serio y riguroso, pero muy sensible, fue quien le dio a Carlos el pulido definitivo”, rememora José Carlos, mientras su hijo asiente. Empezó con él tras el Europeo de Budapest y estuvo unos tres años con él. Con Albiol, Carlos consiguió clasificarse a su primer Mundial,



Varias competiciones de Carlos Tejada a lo largo de su trayectoria. En la primera página, Campeonato de Andalucía en Granada en 2014, arriba; y Campeonato de Europa en Lugano, en 2010, donde ganó el oro en los 1.500 libres, debajo. En esta página, a la derecha, arriba, en el Campeonato de Andalucía de Huelva en 2017; abajo, Campeonato de España en Dos Hermanas, 2019. Arriba, en una de sus primeras competiciones, un torneo open en Oviedo, en 2005; y en una de las últimas, el Campeonato de España de Clubes en Castellón, en 2022.

en Gante, Bélgica, en 2007. Y en 2010, con 21 años, llegaría uno de sus momentos álgidos, con la victoria en los 1.500 libres en el Campeonato de Europa de Lugano. Es la medalla que Carlos recuerda “con más cariño”, porque “fui campeón de Europa y subí al podio con el himno de España”. Y no solo eso, sino que además ganó la plata en los 400 libres.

Por aquel entonces, Carlos Tejada llevaba ya un amplio registro de medallas logradas en Andalucía y España. Y en pruebas de todos los estilos, menos braza, y tanto en velocidad como en fondo. “Carlos ha hecho de todo y ha sido campeón de España de todo, quitando la braza, que es lo que más le cuesta”, asegura su padre.

“Ha sido campeón de España absoluto en 50 libres, 100 libres, 200 libres, 400 libres, 800 libres, 50 espalda, 100 espalda, 200 espalda, 50 mariposa, 100 estilos, 200 estilos y 400 estilos”, detalla José Carlos. Y en todas estas pruebas, remata, “ha tenido récord de España”. De todas ellas, Carlos reconoce que sus pruebas favoritas son las de estilo libre, “más las largas en piscina olímpica pero también las de 50 y 100 en piscina de 25 metros”.

En Europeos, también siguió ampliando el medallero. “En 2012, en Ceske, me quedé medalla de plata en 400 libres y bronce en 200 estilos”, recuerda Carlos, “y en 2014, fui subcampeón de Europa de 200 espaldas”. En este caso, detalla que “al principio me quedé primero pero al final no descalificaron al italiano, que había hecho una salida irregular”. Y la trayectoria internacional la cerraría en Italia en 2016, donde ganó cuatro medallas de bronce.

Ha participado también en Mundiales, co-

mo en el de Guayaquil, en Ecuador, que se iba a celebrar en Quito pero a causa de una erupción volcánica se tuvo que trasladar a esta otra localidad, a más de mil kilómetros. La ida la hicieron en autobús, atravesando sierra de más de 5.000 metros de altura y “con el humo del volcán”, recuerda Carlos.

LA DECEPCIÓN DE LOS JUEGOS

A pesar de sus incontables triunfos, Carlos también ha sufrido derrotas que lo han hecho más fuerte si cabe. Una, fuera de la piscina, fue no haber sido convocado para los Juegos Paralímpicos de Londres, en 2012, a pesar de haber logrado la mínima para competir. “Los deportes con discapacidad intelectual, en nuestro país, siempre han estado en el ostracismo, y la federación de físicos y los ciegos siempre han sido los que han cortado el bacalao, y lo siguen haciendo”, comienza a explicar el padre.

En competiciones de deportistas con discapacidad, participan todos juntos en las mismas pruebas, dependiendo de su grado de discapacidad. El asunto es que Carlos “había hecho mínima y la Selección Española de Feddi lo preselecciona, pero al final a Londres fueron unos 112 deportistas y solo dos tenían discapacidad intelectual”, detalla el padre. Para Carlos, y para su familia, fue una frustración. “Me habría gustado mucho ir a Londres, pasear por el Estadio Olímpico y que me viera la gente en la tele”, recuerda el joven, que aun así no pierde la sonrisa.

Carlos tiene un 65% de discapacidad. Con ese porcentaje, es el único nadador de la Federación de Deportistas con Discapacidad Intelectual (Feddi) que ha sido seleccionado

para competiciones internacionales. El perfil, tanto de nadadores como de atletas, es el de “chavales autistas, con grandes capacidades, o con Asperger”, cuenta José Carlos. “Es decir, tienen licencia de Feddi pero entienden sin problemas las órdenes del entrenador y son capaces de regular el esfuerzo en una prueba... Carlos, a base de entrenamiento y práctica, ha sabido cómo regular en una prueba como el 1.500, porque el problema es que salen fuerte y se funden”.

Carlos compite, en el calendario nacional, en un campeonato de clubes y uno de selecciones autonómicas, solo para discapacidad intelectual. Y luego están el Campeonato de España, de clubes y de Selecciones Autonómicas Adaptadas, al que van nadadores con cualquier discapacidad. “Carlos tiene la categoría S14, que compite con la más alta de los físicos, s9 y S10, los más rápidos, y lo mismo con los ciegos”, explica su padre, que recuerda que “cuando Carlos empezó, el entrenador quería ir a todos los lados, así que íbamos a todas las competiciones que organizaban los discapacitados físicos, y allí Carlos ya se comía el 400 durmiendo, pero nos ponían pegas para inscribirlo, dudando de que tuviera capacidad para nadarlo”. Un ejemplo de las “muchas barreras” que han tenido que superar a lo largo de la carrera deportiva de Carlos.

MEDALLAS CONTRA NADADORES SIN DISCAPACIDAD

En 2016, Carlos dedicó que se retiraba de las competiciones internacionales y, también, dejaba el CN Almería, con el que llevaba compitiendo 14 años. Se fue al Club Bahía de Almería, que es un club máster, para de-



La cronología de un campeón

1997. Con ocho años, comienza a nadar con la asociación A Toda Vela en la antigua piscina sindical. Un año después, sin haber entrenado aun, gana una medalla de oro en un Campeonato Europeo.

2002. Con 13 años, comienza a participar en competiciones autonómicas y nacionales en categoría absoluta, con el Club Natación Almería, en el que había entrado dos años antes.

2006. Participa en su primera competición internacional, el Campeonato de Europa de Budapest. No gana medallas pero sí se lleva diplomas.

2010. Carlos gana la medalla a la que “más cariño” tiene de las 351 que ha conseguido en su carrera: el oro en los 1.500 libres del Europeo de Lugano.

2012. Es preseleccionado para los Juegos Paralímpicos de Londres, aunque al final no forma parte de la comitiva española. Solos dos deportistas con discapacidad intelectual, de 114, acudieron a estos Juegos.

2016. Participa en su último europeo y decide retirarse de la competición internacional. También deja el CN Almería y ficha por el Bahía de Almería, un club máster con el que comienza a nadar en campeonatos normalizados, con nadadores sin discapacidad.

2017. Comienza a participar en travesías a nado en aguas abiertas, en las que también consigue medallas. Desde 2021, la que se celebra en Almería en agosto lleva su nombre.

2022. Es galardonado con la Medalla de Bronce de la Real Orden al Mérito Deportivo.

Carlos, en una de las travesías en aguas abiertas en las que lleva participando desde 2017.

portistas de más edad... y sin discapacidad. “Así empezó a nadar también en competiciones convencionales”, cuenta José Carlos, que asegura con orgullo que su hijo “ha sido el primer nadador andaluz con discapacidad en colgarse una medalla en competición normalizada, compitiendo contra personas sin discapacidad. Fue bronce en 100 espaldas y en relevos lleva unas ocho o diez”. Más adelante, volvería a llevarse medalla en competiciones normalizadas. Su padre, que siempre lo acompaña y que incluso participa en las competiciones, asegura que en estos cinco años largos no ha visto participar a nadie más con discapacidad intelectual.

Un año más tarde, en 2017, dio otro paso adelante en su carrera y comenzó a nadar travesías, cambiando, durante unas horas, la piscina por el mar. Así, ha venido participando en los últimos años, excepto en la época de parón por la pandemia de Covid, en “el circuito de la Diputación de Almería, en El Ejido, Balanegra, Garrucha, Mojácar y en el puerto de Almería una vez”, detalla Carlos. “Y el año pasado, fue la travesía a la que han puesto mi nombre”, apunta, en referencia a la realizada en la playa de la Térmica de Almería en agosto de 2021.

Con esta nueva experiencia, Carlos agranda aun más su polivalencia en la natación, en la que ha ganado tanto carreras explosivas, de 50 metros, como de fondo, de 1.500. Y ahora, nada 2.000 metros con el añadido del oleaje,

que siempre añade dificultad. Como lo hace la ausencia de calles, algo a lo que Carlos tuvo que adaptarse.

“En las travesías, el primer problema fue el de la orientación”, cuenta sonriendo el padre, “al principio, intentaba ir por libre y en lugar de nadar los 2.000 metros, nadaba 2.400”. Pero tras varias pruebas, fue aprendiendo trucos y ahora “ha cogido la técnica de engancharse con los de cabeza y seguirlos, así no se pierde”. Y además, así acaba siempre entre los 15 o 20 primeros, de unos 200 nadadores.

“Ha ganado un montón de trofeos y se lo pasa muy bien”, dice el padre y corrobora con la mirada y un gesto el hijo. “Me ayuda a sentirme bien y seguir haciendo deporte”, dice Carlos. Y es tal su implicación cuando compete, que durante una de estas travesías le picó “una medusa en la nuca, pero estaba concentrado nadando y no me enteré”.

REAL ORDEN DEL MÉRITO DEPORTIVO

Este año, tras el parón por la pandemia, una operación y una lesión que le han tenido un tiempo apartado de la competición, Carlos ha vuelto a la piscina, compitiendo con el Bahía de Almería en competiciones de clubes y con la selección de Canarias. Lo que más le gusta de la natación es seguir disfrutando de mi deporte, el agua, y conocer gente y lugares, como cuando hice viajes internacionales, que conocí medio mundo”, cuenta Carlos, que poco a poco vuelve a re-

cuperar la senda victoriosa, tras unos meses duros.

Y mientras las medallas en piscina vuelven, la que ha llegado es la Medalla de Bronce de la Real Orden al Mérito Deportivo, concedida por el Consejo Superior de Deportes. “Estamos muy contentos, es una medalla muy importante”, comenta con evidente emoción Carlos, que añade que cuando llamaron a su padre para anunciarle que le habían concedido esta distinción a su hijo, “se emocionó mucho”. Y el padre asiente y dice que “la Medalla al Mérito Deportivo es la guinda, porque mayor reconocimiento no puede tener un deportista en este país”.

Mientras se confirma la fecha y lugar donde se entregará la Medalla, o en Madrid o en Andalucía, Carlos seguirá entrenando, ya menos, unos cuatro días a la semana, hora y media por sesión, frente a las tres horas diarias que hacía cuando iba a competiciones internacionales. También, seguirá realizando su trabajo de ordenanza en el Ayuntamiento de Almería, en el Área de Hacienda. “Si no hubiera sido por el deporte, Carlos habría seguido siendo esta persona maravillosa que es, muy buena gente, cariñoso y responsable, pero el deporte le ha marcado una experiencia en su vida que no va a olvidar nunca”, asegura el padre con emoción. A su manera, Carlos se puede mirar en el espejo y ver reflejado en él a un nadador del que Michael Phelps, su gran ídolo, estaría muy orgulloso. ■