

IPPON!

Por: Ilia Yamashita

Hola me llamo Hifumi Abe judoka profesional en la categoría de -66kg, hace 4 años gané las olimpiadas. Aquí empieza mi historia empezamos el día 1 de Enero del 2024 un día normal y corriente estaba entrenando y me pregunto mi entrenadora.

Ese día mi vida dio un cambio radical me pregunto si yo querría participar en una olimpiadas y yo le contesté ¡siii es mi sueño! Y ella me contestó ¡pues vamos a ello! Había una vacante libre en la categoría de -66kg y pero no era el único judoka Español en esa categoría.

Empezamos hacer un táctica porque en 3 meses se disputaría el campeonato del mundo y me enfrentaría contra el empezamos a hacer contraataques de las técnicas que él hacía y movimiento etc... bueno pasaron los días las semana hasta que estábamos a tan solo 1 semana y media del campeonato del mundo y tocaba la parte más dura la bajada de peso tenía Una semana y media para bajar 3 kilogramos de peso es día me pues el traje sauna y me fui a entrenar judo baje unos 500 gramos de líquido solo ese día mi nutricionista Alba me dijo que solo podía cenar un plato de pasta carbonara.

Y mi mejor amigo me llamo y me dijo ¡oye David hemos quedado para cenar!¿ te vienes ? Y yo le conteste ¡no tío sabes que tengo el campeonato del mundo no puedo!.

Ese día estuve repasado la táctica que me había dicho mi entrenadora y viendo vídeos del contrincante para saber como se movía y se dieron las 22:30. Ya había cenado, así que me fui a la cama.

Al día siguiente a las 7:00 me fui a correr, hice unos 15 kilómetros a las 8:15 llegue a mi casa y me hice un plato de avena con leche, fresa.

Me puse a estudiar, a las 12:00 acabe y me puse a hacerme la comida mire el pdf que me había mandado mi nutricionista, hoy me tocaba solo un bote de kefir con semillas de chía la preparé y espere a que la chía se hinchará y de mientras me preparaba la suplementación para el entrenamiento y el judogi, después de 45 mins sobre la 13:00 me puse a comer a las 13:30 acabe y me puse a hacharme un rato la siesta y a las 16:00 me duché y a las 16:10 bajé al garaje y cogí el coche, en 25 mins llegue al club me cambié de ropa empecé a calentar y hoy tocaba mi día favorito día de combates y después de 2 horas de entrenamiento me fui a casa.

Me hice un solomillo bajo con un poco de arroz chino, estaba muy cansado así que me fui a la cama.

Llegó el día del viaje volábamos con Iberia me pase todo el viaje durmiendo sin poder comer ni beber después de 3 horas llegamos a Hungría.

Llegamos al hotel donde se iba realizar el pesaje al día siguiente, ese mismo día de la llegada al hotel baje a la báscula oficial para hacer el pre pesaje y estaba 500 gramos por dejado de los -66kg así que me tome una botella de agua y me fui a la habitación.

A la mañana siguiente a las 9:00 empezaba el pesaje y yo estaba de los primeros, y di 65,900 gramos es decir 100 gramos por debajo lo cual estaba perfecto.

Mi equipo y yo nos fuimos a un restaurante japonés muy bueno a comer. También entrenamos un rato no mucho para no sobre cargar los músculos.

Me fui a cenar con mi entrenadora a un italiano me pedí mi plato favorito carbonara y ese día me fui temprano a la cama sobre las 21:00.

Era el gran día me levanté a las 6:00 de la mañana baje al bufet y me tome un café y un pan tumaca nos reunimos el equino y sobre las 7:00 salimos hacia el pabellón a calentar yo era el primero me tocaba contra un Ruso Belsan Mudranov fue un combate complicado llegamos a la técnica de oro y por un punto le gané.

Pasaba a cuartos de final que me tocaba contra el otro judoka Español que había en el peso ese combate sería clave porque el que ganara representaría a España en los Juegos Olímpicos. El pabellón estaba en un silencio tenso, solo roto por el eco de mis propios pasos sobre el tatami.

Mi rival español y yo nos conocíamos de sobra; habíamos entrenado juntos cientos de veces, pero hoy el aire se sentía distinto. No solo nos jugábamos una medalla o el paso a semifinales, nos jugábamos el sueño de toda una vida: representar a España en los Juegos Olímpicos.

Sentí el roce del judogi sobre mis hombros, más pesado que nunca. Al saludar y entrar en la zona de combate, nuestras miradas se cruzaron. En sus ojos vi el mismo hambre que en los míos. El árbitro dio la señal de inicio y el mundo exterior desapareció.

Los primeros minutos fueron una batalla de *kumi-kata* (agarre) feroz. Mis dedos ardían por el esfuerzo de controlar su manga, buscando ese hueco milimétrico para entrar un *uchi-mata*. Podía oír los gritos de mi entrenadora desde la banda, dándome instrucciones que mi cuerpo procesaba de forma casi instintiva. La fatiga empezó a quemar en mis pulmones, pero la adrenalina era un combustible inagotable.

A falta de treinta segundos, sentí que su equilibrio flaqueaba ligeramente hacia atrás. Fue un parpadeo. Aproveché toda la inercia, bloqueé su pierna y proyecté con todas mis fuerzas. El impacto contra el tapiz resonó en todo el pabellón. ¡Ippon!

El tiempo pareció detenerse. Me quedé de rodillas un segundo, procesando lo que acababa de ocurrir. No era solo una victoria en un torneo; era el sonido de mi nombre en la megafonía de un estadio olímpico. Al levantarme, estreché la mano de mi compañero con un respeto profundo. Él también había dado todo.

Tras el combate, la adrenalina bajó de golpe y el cansancio físico se hizo presente. Cada músculo me recordaba el esfuerzo de los días previos, el hambre del pesaje y la intensidad de los combates anteriores. Me retiré a la zona de calentamiento, necesitaba un momento a solas antes de la gran final.

Sentado en el suelo, con una toalla sobre la cabeza, recordé aquel plato de carbonara con mi entrenadora y las risas en el restaurante japonés. Parecía que habían pasado semanas desde que aterrizamos en Hungría, cuando en realidad solo habían sido un par de días de una intensidad emocional arrolladora

No tuve mucho tiempo para celebrar. La final era contra un coreano, un competidor explosivo y rapidísimo. Mientras esperaba en el túnel de salida, cerré los ojos y recordé el hambre que pasé el día anterior, el frío de Hungría y el sabor del café en el bufet esa mañana. Todo ese sacrificio tenía que servir para algo.

Entré al tatami con una calma extraña, la "calma del guerrero". El combate fue una coreografía de fuerza y velocidad. Él era más bajo, lo que dificultaba mi agarre, pero mi ventaja era el alcance. Tras varios intentos fallidos, logré encadenar una técnica de suelo (*ne-waza*). Sentí cómo mis piernas se cerraban en un control perfecto. El árbitro comenzó la cuenta del *osaekomi*. Diez segundos... quince... veinte. ¡Ippon!

Cuando me colgaron la medalla de oro, el peso del metal me pareció ligero comparado con el peso que me quitaba de encima. Escuchar el himno nacional en un país extranjero, sabiendo que mi nombre estaría en la lista para los Juegos Olímpicos, es una sensación que no se puede explicar solo con palabras.

Al salir del pabellón, el aire frío de Budapest me golpeó la cara, pero esta vez no me importó. Llamé a mi familia; sus voces al otro lado del teléfono, mezcladas con lágrimas de alegría, fueron el mejor premio. Esa noche, por fin, pude cenar sin mirar la báscula, disfrutando de cada bocado y sabiendo que el camino hacia el Olimpo acababa de empezar.

Esa noche, en la soledad de mi habitación de hotel, el silencio era absoluto, contrastando con el estruendo de los aplausos que aún resonaba en mi cabeza. Me senté en el borde de la cama y observé mis manos: estaban inflamadas, con los nudillos pelados y las marcas del agarre de mis oponentes grabadas en la piel. Cada marca era una medalla en sí misma, un testimonio del esfuerzo invisible que nadie ve en el podio. Me quité el vendaje de los dedos lentamente, sintiendo el alivio del descanso, y por fin pude procesar la magnitud de lo ocurrido. Ya no era solo una meta alcanzada; era la apertura de una puerta hacia un horizonte que siempre me pareció lejano.

Miré por la ventana las luces de la ciudad húngara y pensé en todos los que se quedaron en el camino. El judo es un deporte solitario en el tatami, pero detrás hay un ejército de personas: mis padres, que sacrificaron fines de semana; mis compañeros, que me obligaron a levantarme cuando no podía más; y mi entrenadora, que confió en mí incluso cuando yo mismo dudaba. Mañana volvería a España y la rutina de los entrenamientos empezaría de nuevo, quizás con más intensidad que nunca. Pero esa noche, por primera vez en mucho tiempo, cerré los ojos sin pensar en el peso, ni en los rivales, ni en el cronómetro. Dormí con la paz de quien sabe que ha entregado su alma al tatami y que el destino, finalmente, le ha devuelto el saludo.