



Patricia Herrera

(Jugadora profesional de waterpolo)



Nombre: Patricia Herrera Fernández

Nacimiento: 9 de febrero de 1993, Coslada (Madrid)

Colegio: Colegio Corazón de María 

Estudios:

- Doble graduada en Administración y Dirección de Empresas.
- Cursando un Master MBA en la EAE Business School.
- Actualmente, ha iniciado a entrenar en el Real Canoe.



Una Breve Biografía:

-Empezó a jugar al waterpolo en el A.R. Concepción Ciudad Lineal, al lado del colegio, puesto que ya hacía natación y tenis en las instalaciones y un día la engañaron para ir a un torneo de waterpolo cuando tenía 12 años. Desde entonces, no ha salido de debajo de los palos de una portería de waterpolo. Desde 3º de la ESO hasta hace dos años jugó en el C.N. Madrid Moscardó, equipo que milita en División de Honor, donde llegamos a jugar varias copas de Europa y quedamos 3ª y 4ª de España en varias ocasiones.

Algunos premios en la selección española

- 5ª EN LOS CAMPEONATO DE EUROPA DE EINDHOVEN 2012
- MEDALLA DE ORO EN EL CAMPEONATO DEL MUNDO DE BARCELONA 2013 GOLD MEDAL
- 5ª EN LA SUPER FINAL DE LA LIGA MUNDIAL DE PEKÍN 2013
- 5ª EN LA SUPER FINAL DE LA LIGA MUNDIAL DE KUNSHAN 2014
- MEDALLA DE ORO EN EL CAMPEONATO DE EUROPA DE BUDAPEST 2014 GOLD MEDAL
- MEDALLA DE BRONCE EN LA COPA MUNDIAL DE WATERPOLO FINA 2014
- 7ª EN EL CAMPEONATO DEL MUNDO DE KAZÁN 2015
- 4ª EN LOS CAMPEONATO DE EUROPA DE BELGRADO 2016
- 5ª EN LOS JUEGOS OLÍMPICOS DE RÍO DE JANEIRO 2016



Biografía:

Estudí en el Corazón de María desde los lacitos hasta 1º de la ESO. Después, entre en un centro de alto rendimiento deportivo para poder compaginar estudios y waterpolo, donde estuve hasta concluir el bachillerato. Soy doble graduada en Administración y Dirección de Empresas + Turismo por la Universidad Rey Juan Carlos y actualmente estoy cursando un Máster MBA en la EAE Business School y trabajando como Regional Manager en una empresa francesa aquí en España.

Empecé a jugar al waterpolo en el A.R. Concepción Ciudad Lineal, al lado del cole, puesto que ya hacía natación y tenis en las instalaciones y un día me engañaron para ir a un torneo de waterpolo cuando tenía 12 años. Desde entonces, no he salido de debajo de los palos de una portería de waterpolo. Desde 3º de la ESO hasta hace dos años jugué en el C.N. Madrid Moscardó, equipo que milita en División de Honor, donde llegamos a jugar varias copas de Europa y quedamos 3ª y 4ª de España en varias ocasiones.

Internacional absoluta con la selección española desde el año 2012, con la que ha obtenido la medalla de oro en el Campeonato del Mundo de Barcelona 2013 y la medalla de oro en el Campeonato de Europa de Budapest 2014. Con la selección sub-20, se proclamó a su vez campeona del mundo en el Campeonato del Mundo Júnior de Trieste 2011 y subcampeona del mundo en el Campeonato del Mundo Junior de Volos 2013.

Palmarés

Selección española absoluta

- 5ª en los Campeonato de Europa de Eindhoven 2012
- Medalla de oro en el Campeonato del Mundo de Barcelona 2013
- 5ª en la Super Final de la Liga Mundial de Pekín 2013
- 5ª en la Super Final de la Liga Mundial de Kunshan 2014
- Medalla de oro en el Campeonato de Europa de Budapest 2014
- Medalla de bronce en la Copa Mundial de Waterpolo FINA 2014
- 7ª en el Campeonato del Mundo de Kazán 2015
- 4ª en los Campeonato de Europa de Belgrado 2016
- 5ª en los Juegos Olímpicos de Río de Janeiro 2016

Selección española Junior

- Medalla de plata en el Campeonato del Mundo Junior en Volos 2013
- 5ª en el Campeonato de Europa Junior en Chelyabinsk 2012

- Medalla de oro en el Campeonato del Mundo Junior en Trieste 2011
- Medalla de plata en el Campeonato de Europa Junior en Dniprodzerzhynsk 2010
- 8ª en el Campeonato del Mundo Junior en Kanthy-Mansiysk 2009
- 5ª en el Campeonato de Europa Junior en Gyor 2008

Biography:

I studied in the Corazón de María school from the childish until the 1st year of ESO .

Later I joined a high performance center, so I could be able to play waterpolo and study at the same time. I stayed there until I finished the high school.

I'm double graduated in Administration and Business Management and Tourism by the university Rey Juan Carlos, and recently I'm taking a MBA masters degree in the EAE business school, and also working as a regional manager in a French company here in Spain.

I started playing water polo at the A.R Concepción Ciudad Lineal, next to the school, due to I already played tennis and swam in those installations, and one day I got a trick played on me to go to a water polo tournament. Since that moment, I've never left any water polo goal.

Since I was in 3rd of ESO until 2 years ago I've played in C.N Madrid Moscardó, team that plays in a honor division, with which we played some Europe copes and became 3rd and 4th of Spain in some ocasiones.

Sporting success:

Some prices in the Spanish selection:

- 5th in the championship of Europe of Eindhoven 2012.
- Gold medal in the mundial championship of Barcelona 2013.
- 5th in the super final of the mundial league of Pekin 2013.
- 5th in the super final of the mundial league of Kunshan 2014.
- Gold medal in the Europ championship of Budapest 2014.
- Bronce medal in the mundial cup of water polo final 2014.
- 7th in the mundial championship of Kazán 2015.
- 4th in the Europe championship of Belgrado 2016.
- 5th in the Olimpic games of Río de Janerio 2016.

Entrevista:

1. ¿Desde cuándo te dedicas al waterpolo o cuántos años tenías?

Llevo jugando al waterpolo desde que tenía 11-12 años (estaba en 6to de Primaria en el Cormar) y lo compaginaba con el tenis y la natación en el Polideportivo de la Concepcion.

2. ¿Cuántas medallas tienes?

Con la selección española he ganado varias medallas a lo largo de mi trayectoria deportiva.

- **Con la selección absoluta: medalla de oro en el Campeonato del Mundo en 2013, medalla de oro en el Campeonato de Europa en 2014, medalla de bronce en la Copa del Mundo en 2014 y medalla de bronce en la Super Final de la Liga Mundial en 2016.**
- **Con la selección juvenil y junior: medalla de plata en el Campeonato de Europa en 2010, medalla de oro en el Campeonato del Mundo en 2011, medalla de plata en el Campeonato del Mundo en 2013.**

3. ¿Cuánto de importante es para ti el waterpolo?

El waterpolo es una parte fundamental de mi vida, le dedico y le he dedicado muchas horas, mucho esfuerzo y mucho sacrificio. He tenido que renunciar a vacaciones, a tiempo libre, pasar tiempo con mi familia y amigos para poder entrenar más y llegar a ser mejor jugadora.

4. ¿Crees que el waterpolo es una forma de vida?

El deporte en sí, es una forma de vida. Es algo muy sano y gratificante. Haciendo deporte conoces mucha gente con la que compartirás tu día a día, incluso llegas a formar una pequeña-gran familia. Es algo que te llena plenamente cuando consigues objetivos, te ayuda a ser persistente y a superarte cada día, a marcarte metas y a trabajar duro. El

deporte, y en mi caso el waterpolo, consigue que afrontemos la vida extradeportiva de otra manera, puesto que estamos acostumbrados a realizar esfuerzos y marcarnos objetivos en el mundo del deporte.

5. ¿Te ha costado mucho llegar hasta donde has llegado? ¿O te ha resultado fácil?

En esta vida, nada es fácil y todo cuesta. Pero el trabajo, las ganas, y la actitud, son pilares fundamentales para que todos consigamos nuestros objetivos antes o después.

6. ¿Te dedicas hoy en día al waterpolo o algo relacionado con ello?

Actualmente soy entrenadora de waterpolo en el Real Canoe N.C de los equipos femeninos y estoy yendo con la selección madrileña y la selección española a concentraciones y entrenamientos. Me he tomado un par de años de descanso para poder descansar y desconectar la mente pero si que es verdad que me planteo volver a jugar muy pronto.

7. ¿Cuál ha sido tu competición favorita?

Los Juegos Olímpicos son la competición deportiva por excelencia. Es un objetivo que todos los deportistas nos marcamos y nos gustaría cumplir. Aunque es verdad que un Campeonato del Mundo también es muy importante.

8. ¿Los jugadores de élite tienen un entrenamiento específico?

Los deportistas de alto rendimiento tenemos que entrenar muchas horas y muchos días para alcanzar nuestros objetivos. En mi caso, en el waterpolo, entrenamos mañana y tarde, y jugamos partidos los fines de semana. En momentos de concentraciones con la selección, llegamos a entrenar también los sábados y domingos para prepararnos.

9. ¿Cómo llegaste a ser una jugadora de élite?

Con mucho esfuerzo, sacrificio y perseverancia. Alcanzar la elite en un deporte nunca es fácil y siempre requiere mucho trabajo. Entre en un centro de alto rendimiento deportivo para poder compatibilizar estudios y deporte, y no dejar de lado mi vida academia. Entrenado mañana y tarde muchas horas y con mucha ambición y ganas de llegar a lo mas alto.

10. ¿Es duro el entrenamiento que realizas?

El waterpolo está considerado como uno de los deportes más duros del mundo. Jugamos en un medio al cual no estamos habituados, por lo que tenemos que dedicarle muchas horas.

Hacemos entrenamientos en el gimnasio, para trabajar la fuerza fuera del agua. Hacemos entrenamientos de natación puesto que sin ella, no podríamos jugar al waterpolo. Y hacemos entrenamientos de waterpolo para trabajar toda la parte técnica y táctica, además de la fuerza en el agua. También es importante el entrenamiento psicológico, puesto que trabajamos durante muchas horas y eso puede suponer mucho "desgaste mental" así que es importante trabajar también eso.

En total, en un día, solemos entrenar unas 2-3 horas por la mañana y otras 2-3 hs por la tarde. En periodos de entrenamientos con la selección, llegamos a entrenar hasta 4 horas por la mañana y 4 horas por la tarde.

11. ¿Con cuántos años te quieres retirar?

Actualmente me he retirado del mundo de la competición de alto nivel, y me he tomado un par de "años sabáticos" para poder descansar la parte psicológica mas que nada, puesto que el deporte de alto nivel exige mucha dedicación y acaba "quemando" a largo plazo.

Como estoy entrenando a niñas, sigo ligada con el mundo del waterpolo, y si que me gustaría retomararlo a partir del año que viene.

12. Cuando empezaste estarías en el colegio, ¿qué tal llevabas el tener que estudiar y entrenar a la vez?

Es duro, pero si se quiere, se puede. Es importante que todos los deportistas tengamos un futuro académico asegurado para cuando se nos acabe la etapa deportiva. Hay que saber organizarse y hacer un esfuerzo por sacar tiempo para poder estudiar, puesto que es importante para nuestro futuro. Es algo que yo he sabido llevar bien, puesto que a día de hoy he conseguido sacarme un Doble Grado y un Máster, y estoy pensando realizar otro.

13. ¿Cuál es el mejor recuerdo que guardas del colegio?

La gente y los profesores. Ha sido una etapa muy bonita de mi infancia, donde he aprendido y disfrutado, algo que considero importante en la educación.