



David, un niño que con tan sólo cinco años de edad, tuvo que enfrentarse a adversidades al tener varios problemas de salud que le obligaron a practicar la natación. Su espíritu de superación lo llevaba dentro desde su infancia y consiguió vencer sus debilidades físicas, sin pensar que lo que empezó como una prescripción médica iba a convertirlo en uno de los mejores deportistas de la historia y estar en la élite mundial. Superar sus malformaciones físicas mediante el deporte, fue su primer gran triunfo conseguido.

¿Sabías que José, el padre de David fue Novillero, aunque nunca llegó a tomar la alternativa? La "alternativa" se la propuso María Dolores, la madre de David, que le "obligó" a elegir entre el toro o ella. Evidentemente, fue una elección fácil. Así surge la familia Meca-Medina, asentada en Sabadell, pero conservando sus raíces en Jaén.

David es el segundo de los hermanos nacidos del matrimonio entre José Meca y María Dolores Medina. Su hermano mayor, César, es Economista, y desempeña su trabajo en Barcelona. Sigue con orgullo la carrera deportiva de su hermano, aunque como todos los hermanos, de pequeños, tuvieron sus divergencias. (Nos recuerda David que una de sus gamberradas fue lanzar una caja de madera de un juego de arquitectura, a la cabeza de su hermano, causándole una cicatriz que todavía César le recuerda).

La aventura americana de David comienza en 1.993. Una doble motivación le lleva a "cruzar el charco". Por una parte, continuar con sus estudios de Interpretación y por otra, la ilusión de entrenar y estudiar conjuntamente, lo que le llevaría a fijarse la meta de convertirse en el mejor nadador del mundo en largas distancias, actividad que se practicaba en USA, y apenas era conocida por aquél entonces en España.

Una vez en Estados Unidos, se inscribió en el OPEN USA, ganando la medalla de bronce en 1.500 m. Ante tan brillante resultado, varias universidades, le ofrecieron una Beca, decantándose David por la USC (Universidad del Sur de California), y ello precisamente por la posibilidad de continuar con su formación académica en Interpretación, su gran pasión, después de la actividad deportiva.

En julio de 1.999 se graduó con honores por la mencionada Universidad.

Actualmente, David vive a caballo entre España y EEUU, entrena ocho horas cada día y duerme once (9 de noche y 2 de siesta...!!!)

David es un individuo con unos genes privilegiados para la práctica de la natación de larga distancia. Al ser mayor su envergadura que su altura, por la ley de la palanca se facilita, un mayor desplazamiento en medio acuático con menor esfuerzo.

Su frecuencia cardíaca basal es de 28 pulsaciones por minuto (un adulto no entrenado mantiene frecuencias entre 80 y 100 latidos por minuto), como tuvieron Eddy Merx o Miguel Indurain, por lo que su capacidad aeróbica es mucho mayor, y le permite entrenar y competir de forma aláctica. Un médico que no le conociera le recomendaría implantarse un marcapasos.

Su potencia supera los 400 vatios . Y su consumo de oxígeno relativo es de 80 ml/kg/ min (22,86mets), cifras que pocos deportistas de élite, principalmente fondistas llegan a alcanzar.

Entrena en el Car de Sant Cugat (Barcelona), a las órdenes de Joan Fortuny, 17 sesiones semanales repartidas entre piscina y gimnasio, donde primordialmente practica estiramientos y ejercicios isotónicos de la musculatura paravertebral, no faltan nunca sus 5.000 abdominales, que se han convertido en un clásico .

Su mayor hándicap es el bajo índice de masa muscular (imc 19kg/m2) , que en aguas frías le dificulta la aclimatación por tener poca masa grasa subcutánea con el riesgo de padecer hipotermias, como ya le sucedió en Macedonia y en el europeo de 2.002 en Posdam (Alemania).

David consume diariamente 6.000 kcalorías (más del triple que un individuo sedentario de su edad), le gusta comer de todo, pero sus menús son medicamente supervisados a diario. El 60% de su dieta lo constituyen los carbohidratos de cadena larga (principalmente pasta , arroz o patata), el resto grasas predominantemente insaturadas, proteínas de alto valor biológico, fibra, agua y oligoelementos. Ingiere 1 kg de plátanos al día, que le aportan gran cantidad de energía y el potasio necesario para la contractilidad muscular.

Durante los entrenamientos se hidrata regularmente e ingiere azúcares de cadena corta en forma de golosinas para aportar glucosa al músculo.

Mentalmente tiene una gran capacidad de concentración y de sufrimiento y sabe seleccionar los momentos para darlo todo.

En 1.998, se proclamó vencedor absoluto de 19 de las 20 pruebas en las que tomó parte.

Como curiosidades, reseñar las condiciones adversas en que ganó algunas pruebas:

Fue primero en el Río Paraná de Argentina, tras nadar 88 Km. En unas aguas infestadas de pirañas.

Fue de nuevo primero, en el Río Nilo, tras recorrer 25 Km. Y terminar la prueba infectado por microbios venenosos que habitan las arenas y lodos de este Río.

Fue igualmente primero en Santa Fe de Coronada, tras recorrer 63 Km. Y acabar con



... más de 20 peces-chupetón pegados en su cuerpo.

... Fue primero en el Golfo de Terraccina (Italia), tras picarle en la cara una medusa al momento de iniciar la prueba.