

## José Quiles: "Voy a volver de los Juegos Olímpicos con medalla, lo tengo claro"

29/10/2023



Quiles está muy concentrado en su objetivo, la medalla olímpica | Nando Verdú.

José Quiles tiene por delante cerca de diez meses para prepararse para su segunda participación en los Juegos Olímpicos de 2024 en París. Si algo tiene claro es que se quitará una "espinica" y que va a volver con medalla, por lo que será el primer eldense en colgarse una individual en las Olimpiadas, para ello trabaja y se esfuerza desde que comenzó a entrenar hace más de una década. El eldense **José Quiles** está nominado como Mejor Deportista Masculino de 2022 de Alicante un momento muy dulce. [Se puede votar en este enlace \(se encuentra en mitad del listado\).](#)

### Serán sus segundas Olimpiadas, ¿cómo se siente?

Muy muy orgulloso, voy a poder volver a cumplir mi sueño. Siento más ilusión y expectativas que cuando me preparaba para Tokio.

### ¿Qué significa esta segunda oportunidad?

Quiero quitarme la "espinica", no llegué al 100% a los anteriores Juegos tras el paso por quirófano, tengo ilusión de conseguir una nueva medalla.

### Tanto antes como después de los anteriores Juegos

## ha sufrido momentos difíciles.

Sin ir más lejos, hace más o menos un año quise dejarlo todo. Quería abandonar el boxeo, tener una vida normal. Fue porque quitaron mi categoría, 60 kg, en los Juegos. Tenía que bajar a 57 kg o subir a 63 kg, una es mucho peso, la otra es muy poco peso y me vine abajo. Me entró un bajón fuerte, no sé si llegó a ser depresión.

## Pero no se rindió.

Por suerte mis seres queridos me apoyaron, opté por seguir, por el debut profesional e hice lo correcto. No puedo estar más satisfecho.

## Eso demuestra que mentalmente también es esencial estar bien en este deporte tan físico.

En mi opinión, tengo que estar mejor mentalmente que físicamente, no en todas las ocasiones pero sí en la gran mayoría. Por ejemplo, yo siento que cuando estoy al 100% de mentalidad positiva, así como en la confianza que siento en mí mismo, me puedo enfrentar al que sea, que no me va a ganar.



Quiles es feliz siendo boxeador | Nando Verdú.

## ¿Ha necesitado ayuda especializada?

Estuve tratándome con un psicólogo hace un año y me fue bien. Ahora no lo necesito, estoy bien. Leer me ayuda mucho, en concreto me gusta mucho leer libros de motivación, me hacen sentir muy bien.

## ¿Es un deporte sufrido?

Disfruto pero sufro, pero siempre estoy feliz.

## ¿Cómo es su día a día?

Ahora estamos más tranquilos, nos levantamos a las 8 de la mañana para entrenar la parte física: correr, pesas... Después descansamos hasta las 13 horas para comer.

Seguidamente nos trata el fisio algunos días y, ya por por la tarde, de 17 a 19:30 horas se entrena de nuevo. Luego cenas si puedes (a veces toca bajar de peso), y ya tiempo libre.

## ¿Para los juegos la preparación es diferente?

Quizá la preparación sea un poco más dura, pero tenemos todo un año para hacerlo, aunque personalmente creo será similar porque siempre queremos llegar al 100% a cualquier competición.

## ¿Cuál es su objetivo?

La medalla. Lo tengo en mente desde que me clasificué, cuando conseguí la medalla en los Juegos Europeos lo tuve claro, me traeré una medalla olímpica.



A Quiles le gustaría competir en Elda, en casa | Nando Verdú.

## ¿Algún competidor le impone más respeto?

A todos los tengo respeto, cualquiera te puede ganar por poco, pero los mejores ya nos hemos enfrentado. El que se suba lo pasará mal para ganarme.

## ¿Cuáles son sus retos inminentes?

Lo hable con el seleccionador Rafa Lozano. Quería hacer una velada de profesional este año en Elda pero al parecer mi equipo no se ha puesto de acuerdo con el Ayuntamiento de Elda. Ahora intentan que sea en Alicante, pero no sé si se podrá. Ahora me preparé en torneos. No voy a parar.

## ¿Le apetecía competir en Elda?

Sí, debuté aquí y fue un debut soñado. Pelear en tu pueblo, con tu gente, con personas como mi abuela que no puede desplazarse a Alicante, es increíble. Me gusta que esté mi familia, disfrutar con lo que más me gusta. No se ha podido, ojalá el año que viene podamos disfrutar del boxeo en Elda.