Siempre adelante

mujeres deportistas 2010

EDURNE PASABAN - 14 ochomiles

Siempre adelante
mujeres deportistas

Siempre adelante

mujeres deportistas

2010

PRESENTACIÓN

El deporte femenino tiene cada vez más proyección pública, pero todavía no se han alcanzado condiciones de participación en igualdad entre hombres y mujeres deportistas.

La Ley para la Igualdad, de 22 de marzo de 2007, en su artículo 29, hace referencia a que todos los programas públicos de desarrollo del deporte deberán incorporar el principio de igualdad real y efectiva entre mujeres y hombres en su diseño y ejecución y que el Gobierno promoverá el deporte femenino y favorecerá la efectiva apertura de las disciplinas deportivas a las mujeres, mediante el desarrollo de programas específicos en todas las etapas de la vida y en todos los niveles. Esto requiere también promover su participación en los espacios de dirección, gestión, entrenamiento, docencia y comunicación.

Desde el Instituto de la Mujer (Ministerio de Igualdad) se desarrollan iniciativas en este sentido mediante la colaboración con el Consejo Superior de Deportes (CSD) y con el Comité Olímpico Español (COE), de modo que se está logrando una atención cada vez mayor a los deportes femeninos.

Esta publicación muestra cómo la práctica deportiva y la presencia de las mujeres en el deporte de alta competición ha ido en aumento. Si analizamos la participación de las mujeres en los JJ.OO., ese aumento es muy evidente a lo largo de los años. Las 122 deportistas que han participado en las olimpiadas de Pekín suponen un 42,30% del total. Sin embargo, en lo que se refiere a la situación laboral de las deportistas profesionales y de alta competición se dan grandes diferencias con respecto a los hombres. Además, sus contratos y becas no son de igual cuantía, sigue existiendo discriminación por la maternidad, ya que muchos contratos privados penalizan el embarazo, y su participación en los órganos de dirección y gestión está muy por debajo de la que se da en otros ámbitos.

También es importante destacar que los medios de comunicación, como transmisores de modelos y valores y con una gran influencia a la hora de visibilizar el deporte femenino no están contribuyendo a eliminar los prejuicios y estereotipos sexistas que persisten en el mundo deportivo.

Finalmente, para avanzar en la igualdad de oportunidades de mujeres y hombres en el deporte, es necesario profundizar en la investigación, impulsar la igualdad desde la educación física y también sacar a la luz y buscar soluciones a los problemas generados por la violencia contra las mujeres. Una violencia que también en este ámbito permanece en la sombra y atenta contra la libertad femenina.

Instituto de la Mujer
Ministerio de Igualdad

Catálogo de publicaciones de la Administración General del Estado
http://publicacionesoficiales.boe.es

© Instituto de la Mujer (Ministerio de Sanidad, Política Social e Igualdad)

Edita: Instituto de la Mujer (Ministerio de Sanidad, Política Social e Igualdad)
Condesa de Venadito, 34
28027-Madrid
e-mail: inmujer@inmujer.es

Autora:
Pati Blasco Soto

Coordinación:
Subdirección General de Programas del Instituto de la Mujer.

Fotografía de cubierta: Edurne Pasaban – 14 ochomiles © Ignacio Delgado

Diseño:
Charo Villa

Imprime:
Estilo Estugraf Impresores, S.L.

Agradecimientos:
Cristina Gallo, Sergio García, Miriam Blasco, Fe Robles, Sagrario Aguado, J. Regueras-ONCE, Carolina Pascual, Coral Bistuer, Enrique Curbelo, Dori Ruano, Edurne Pasaban, Eva Manguán, Ricardo Otegi, Zoom Rossignol, Marisol Casado, Asser Sport, Tania Lamarca.

Colaboración:
Veinticuatro fotos cedidas por: Archivo MARCA
Coordinación: Ángel Muñoz y Daniel Sastre. R. Jefe de Fotografía: Juan Manuel Bueno

Nipo: 867-11-071-7
ISBN: 978-84-693-5038-6
Dep. Legal: M-35304-2010

Impreso en papel reciclado libre de cloro

Índice

7 *Un siglo de gestas*
CRISTINA GALLO

9 Introducción
PATI BLASCO SOTO

12 Almudena Cid
14 Amaya Valdemoro
16 Anna Montañana
18 Araceli Navarro
20 Arancha Sánchez Vicario
22 Beatriz Ferrer-Salat
24 Beatriz Manchón
26 Blanca Fernández Ochoa
28 Blanca Manchón
30 Brigitte Yagüe
32 Carolina Pascual
34 Coral Bistuer
36 Daida Ruano
38 Dori Ruano
40 Edurne Pasaban
42 Erika Villaècija
44 Eva Manguán
46 Gemma Mengual
48 Gisela Pulido
50 Iballa Ruano
52 Isabel Fernández
54 Joane Somarriba
56 Josune Bereziartu
58 Laia Sanz
60 Leire Olaberria

62 Marga Fullana
64 María de Villota
66 María Quintanal
68 María José Rienda
70 María Vasco
72 Marina Alabau
74 Marisa Villa
76 Marisol Casado
78 Marta Domínguez
80 Marta Soler
82 Mayte Martínez
84 Mercedes Coghen
86 Miriam Blasco
88 Mónica Carrió
90 Natalia Rodríguez
92 Natalia Vía Dufresne
94 Nina Zhivanevskia
96 Niurka Montalvo
98 Patricia Moreno
100 Purificación Santamarta
102 Sandra Myers
104 Sheila Herrero
106 Tania Lamarca
108 Tati Garmendia
110 Teresa Perales
112 Teresa Zabell
114 Virginia Ruano
116 Yolanda Soler

UN SIGLO DE GESTAS

CRISTINA GALLO. Periodista deportiva

El deporte femenino en España ha vivido por tradición de actuaciones aisladas, talentos naturales y fuertes personalidades. Detrás de cada medalla, de cada éxito, encontramos a una mujer de carácter, que no se amedrenta ante nada ni nadie. Hay que tener una casta especial para llegar a la cima sabiendo que el esfuerzo invertido no va a lograr reconocimiento a nivel popular, institucional o económico. Son tantas las barreras que han debido superar en un mundo donde sólo sobreviven las mejores que esa extrema selección les ha hecho aún más fuertes. A base de gestas escribieron su historia.

EL TENIS ABRIÓ CAMINO...

Deberíamos remontarnos hasta principios del siglo XX para encontrar el germen de la cosecha que ahora recogemos: **Lilí Álvarez**. Ella fue la que nos enseñó que el deporte no era un privilegio de los hombres sino un derecho para todas. Como tenista se convirtió en la primera olímpica española participando en los Juegos de París en 1924, junto a Rosa Torras, además de jugar tres finales consecutivas en Wimbledon, o ganar Roland Garros. Curiosamente, más de medio siglo después otra tenista, **Arantxa Sánchez Vicario**, iniciaría el camino victorioso de nuestras tenistas sobre la tierra batida francesa.

Aquella primavera de 1989 marcó, en cierto modo, a nuestras deportistas. Una joven española, inasequible al desaliento, nos demostró que ellas también podían ganar. A fuerza de no dar nunca por perdido un partido, Arantxa es la única tenista española que ha logrado ser número uno del mundo (1995), acumulando en su palmarés más de cien títulos de la WTA y cuatro medallas olímpicas. Otra tenista, **Conchita Martínez**, siguió su estela y logró también tres de las cotizadas preseas olímpicas y hasta cinco Copas Federación, la versión femenina de la Copa Davis, además de ser la única que se ha proclamado campeona en Wimbledon. **Vivi Ruano**, con una decena de Grand Slams en su haber, y **Anabel Medina** son las que intentan hacerse un hueco en un deporte en el que últimamente, por desgracia, se conoce y se aplaude más la imagen que el juego de las tenistas.

TARDÍA PRESENCIA OLÍMPICA

Después de nuestro debut olímpico en 1924 hubo que esperar cuatro décadas para ver competir a españolas en unos Juegos, aunque su presencia era casi testimonial si tenemos en cuenta el número de representantes: once en Roma, tres en Tokio, cinco en Munich, diez en Montreal y nueve en Moscú.

A México tan sólo acudieron dos, pero una de ellas, **Mari Paz Corominas**, se convirtió en la primera española en disputar una final olímpica, séptima en la final de 200 espalda, y abrió las piscinas al deporte femenino en nuestro país. Ahora son mujeres las que protagonizan los éxitos españoles en el agua: **María Peláez, Nina Zhivaneskaia, Erika Villaécija, Mireia Belmonte**, todas ellas campeonas de Europa. Villécija y Belmonte, además, se han permitido el lujo de batir récords europeos y mundiales.

Y sin salir de la piscina tenemos a todo un equipo, el de natación sincronizada, cuya máxima exponente, **Gemma Mengual**, puede presumir de ser la nadadora más laureada del panorama internacional. Todas ellas suman tantas medallas que casi hemos perdido la cuenta.

ROMPIENDO ESTEREOTIPOS

Algo similar a la natación nos ocurrió en atletismo con la aparición del talento de **Carmen Valero**, que se convirtió en 1976 en la primera atleta española que ganaba un Campeonato del Mundo de cross y en la primera de la historia en clasificarse para unos Juegos Olímpicos.
El atletismo estuvo prohibido para las mujeres durante el franquismo. El coraje de Valero sirvió de inspiración y acicate a las siguientes generaciones como lo demuestran los éxitos de **Maite Zúñiga, Julia Vaquero, Sandra Myers, María Vasco, Maite Martínez, Niurka Montalvo...** Y, por encima de todas ellas, **Marta Domínguez**.

Marta Domínguez merece un capítulo aparte por su forma de luchar en la pista, porque es una ganadora nata y porque no se rinde ante las adversidades, ni elude retos. Tras la caída en la final de 3.000 obstáculos en los JJ.OO. de Pekín conquistó el título mundial de la distancia en agosto de 2009 en Berlín, y todo después de haber conquistado las pistas internacionales en ¡cinco! disciplinas diferentes (1.500, 5.000, 10.000, cross y 3.000 obstáculos). Habría que bucear incansablemente en las estadísticas para encontrar un atleta, hombre o mujer, que pueda presumir de haber subido al podio en europeos y mundiales de cinco eventos distintos.

Con ella comparten pista atletas que hoy triunfan tras su maternidad como las mediofondistas **Natalia Rodríguez** y **Nuria Fernández** o la saltadora de longitud **Concha Montaner**, ejemplos que rompen estereotipos.

BARCELONA 92, EL PUNTO DE INFLEXIÓN

1.992 fue un año mágico al brindarnos la mejor cosecha de metales de la historia y suponer el despegue definitivo

del deporte femenino español. Meses antes de la ansiada cita olímpica en nuestro país, **Blanca Fernández Ochoa** se convertía en la primera medallista con un bronce en los Juegos de Invierno de Albertville. Su hazaña sirvió para que después, otra esquiadora, **María José Rienda**, se convirtiese en la española con más presencias en Juegos de Invierno, cinco, de Lillehamer'94 a Vancouver 2010.

En Barcelona fueron ocho las preseas femeninas y la mitad de ellas de oro, aunque una fue lucida por dieciséis jugadoras de hockey bautizadas como **"chicas de oro"**. Desde entonces, más de un tercio de las medallas españolas han sido conseguidas por mujeres.

Miriam Blasco fue la primera en abrir la veda subiendo a lo más alto del podio en un deporte, el judo, que desde entonces ha sido sinónimo de medalla dondequiera que compitiesen las nuestras. Miriam ganó el oro y el deporte español una trabajadora incansable pues tras su retirada dedica casi todo su tiempo a defender los intereses de las y los deportistas en el Senado. Los éxitos de nuestras judokas continuaron de la mano de **Almudena Muñoz** (también oro en Barcelona 92), **Yolanda Soler, Sara Álvarez, Esther San Miguel** y, por supuesto, **Isabel Fernández**, una de las pocas deportistas que puede presumir de tener la triple corona: campeona olímpica, mundial y europea.

En Barcelona inició también su leyenda **Theresa Zabell**. Esta malagueña, pentacampeona del mundo de vela, ganó allí su primer oro al timón de su 470 y entró en la historia en Atlanta al ser la primera representante española que conquistaba dos títulos olímpicos consecutivos. Otra regatista de casta, **Natalia Via-Dufresne**, repetiría su plata de Barcelona en Atenas ¡doce años después!

Los Juegos de Pekin sirvieron para que una gimnasta española, **Almudena Cid**, inscribiese su nombre en el libro de récords olímpicos por ser la única en la historia de la rítmica en disputar cuatro finales. Antes que ella, gimnastas como **Carolina Pascual** (plata en Barcelona'92), o el conjunto de oro de Atlanta'96 **(Baldó, Cabanillas, Giménez, Gurendez, Lamarca y Martínez)** convertían a la rítmica española en un referente mundial. En su modalidad artística podemos presumir de tener un equipo que se ha mantenido las dos últimas décadas entre los mejores del mundo, gracias a figuras como las de **Laura Muñoz, Eva Rueda, Esther Moya** o nuestras últimas medallistas, **Elena Gómez** (Campeona del Mundo) y **Patricia Moreno** (Bronce en Atenas).

DESTACANDO EN TODOS LOS DEPORTES...

Nuestras deportistas se han ganado un espacio en el panorama internacional por méritos propios, aunque los titulares no lo reflejen. El deporte femenino español ha estado desde 1989 entre los quince mejores del mundo según el ranking de potencias mundiales que elabora el Consejo Superior de Deportes. Sólo la generación de 2009, que nos colocó octavas del mundo —los chicos fueron décimos—, sería suficiente para demostrar que todos los movimientos en pro de la igualdad eran necesarios.

Ellas han triunfado y se han atrevido con todas las modalidades. Destacan en las artes marciales, en el mundo del motor, en la conquista de las montañas más altas.

Podemos presumir de que una española, **Edurne Pasabán** fuese la primera del mundo en conquistar doce ochomiles, o de la portentosa e inigualable **Josune Bereziartu**, la única mujer deportista que ha logrado igualarse a los hombres en un registro objetivo, escalar una vía de dificultad máxima, un 9a+. El mundo del trial se rinde ante la supremacía de **Laia Sanz** con ¡ocho! títulos mundiales y los tatamis tiemblan ante los precisos movimientos de taekwondistas como **Briguitte Yagüe**, tricampeona mundial, o la inagotable presencia de judokas españolas en los podios.

Nuestras deportistas lideran rankings de las federaciones internacionales como **Marina Alabau** en vela, con su tabla RS:X, **Alba Torrens**, mejor jugadora joven de la FIBA, o entran en el Guinness World Records por ser la campeona del mundo más joven, caso de la hexacampeona de kite-surf, **Gisela Pulido**.

Tenemos en nuestra nómina a ciclistas como **Joane Somarriba**, con dos Giros y tres Tour en su haber; **Marga Fullana**, tricampeona del mundo de bicicleta de montaña;la patinadora **Sheila Herrero**, única deportista española, hombre o mujer, que puede presumir de tener quince títulos mundiales; **Mónica Carrió**, campeona del mundo junior, subcampeona mundial en absoluta y campeona de la Unión Europea en halterofilia; o **Beatriz Ferrer Salat**, con dos medallas olímpicas en hípica.

Pero no triunfan sólo individualidades. El baloncesto femenino ha hecho historia con cinco podios en cinco campeonatos el mismo año, en mundiales y europeos de todas las categorías. El balonmano ha explotado conquistando la plata en el Europeo de Macedonia'08 y el cuarto puesto del Mundial Pekin'09. El hockey patines acumula cuatro títulos mundiales.

Al contrario de lo que se pueda pensar ELLAS siguen sin saber de fichajes millonarios, grandes contratos publicitarios ni citas para entrevistas por muchos títulos que acumulen en su palmarés.

A pesar de todos los obstáculos, el éxito del deporte femenino español sigue adelante y ahora la lista de campeonas es tan larga que resultaría difícil citarlas a todas. No permitamos que sus nombres queden en el olvido.

SIEMPRE ADELANTE. MUJERES DEPORTISTAS (1990-2010)

Siempre adelante

PATI BLASCO SOTO

La memoria es frágil y sucede todo tan deprisa que intentar reunir a estas grandes mujeres y deportistas entre papel y tinta, quizá sea uno de los recursos que nos queda para que no caigan en el olvido.

La primera edición de *Siempre adelante. Mujeres Deportistas* comprendía los años 1990-2005, y ha sido necesario actualizarla, ya que se había quedado obsoleta. Lo bueno del deporte femenino es que, cuando se lean estas páginas, estarán de nuevo desfasadas. Porque si algo les sobra a las deportistas españolas es movimiento. Mientras escribo estas líneas seguro que sigue el movimiento: alguna de ellas habrá ganado algo, una nueva deportista habrá surgido en cualquier rincón e intentará superarse.

El objetivo de la exposición y catálogo *Siempre adelante. Mujeres Deportistas (1990 - 2010)* es mostrar el mayor número de mujeres deportistas y de disciplinas: deportistas olímpicas, paralímpicas, deportes minoritarios o incluso deportes que no contemplan la competición, también juezas deportivas y presidentas de comisiones y federaciones.

Es imposible que estén todas, ya que son muchas y el espacio es limitado. Pero desde luego sí se ha intentado que sean un reflejo, una muestra, de todas esas grandes mujeres dedicadas al deporte que han ido abriendo camino y que siguen haciéndolo, o que simplemente han tenido la valentía de soñar despiertas lo que muchas personas sólo son capaces de soñar durmiendo.

Una imagen vale más que mil palabras, y las imágenes de la exposición dicen mucho de estas mujeres, aún así, se han querido acompañar con este catálogo para complementar con sus palabras el silencio de las fotografías. En él se muestra la deportista que acaba de ganar su primera medalla, la que ha ido evolucionando desde que descubrió hace tiempo una pasión inagotable, la que ama lo que hace dando lo mejor de sí misma, la que siendo madre se divide día a día en un esfuerzo difícil de valorar, la deportista que piensa que no existen los límites, que el límite está en su corazón, en la ilusión que la sustenta.

Casi todas ellas, en las entrevistas, coinciden en que hace falta mucha constancia e ilusión para llegar a lo más alto y ven el deporte como una forma de vida, su manera de estar en el mundo. Las motivaciones pueden ser varias, la búsqueda de buenas sensaciones, de experiencias nuevas, de aprendizaje y de superación personal. También en estas páginas muchas de ellas denuncian la desigualdad entre el deporte femenino y el masculino, tanto en ayudas y oportunidades, como en difusión en los medios de comunicación, o en su reconocimiento general.

Poco a poco esto va cambiando pero desde los distintos ámbitos hay que hacer un esfuerzo por conseguir un futuro donde las mujeres tengan su justo espacio en el deporte.

Quizá lo que más impresione de estas mujeres es que se sienten unas privilegiadas por estar donde están, a pesar del coste personal que ello conlleva. Quizá su logro más valiente no sean sólo las medallas y el esfuerzo ¡hay tan poca diferencia entre las que consiguen un espacio en los podios y las que quedan a las puertas del éxito!, por eso su verdadero éxito es sentirse privilegiadas. Eso hace que realmente lo sean, independientemente del reconocimiento exterior.

Esta exposición da la oportunidad de viajar al interior de la mujer deportista, sus páginas son un pequeño homenaje a todas ellas. No sólo a las protagonistas, no sólo a las deportistas de élite, sino también a las niñas que juegan, a las jóvenes que se apasionan, a las mayores que descubren, para que no tengan miedo de encontrar su deporte. Vivir es comenzar, siempre, a cada instante. Nunca es tarde para hacer realidad una ilusión, ¡hay tantas actividades deportivas por inventar y descubrir!

Asimismo, es una muestra para que todas, y todos, abramos los ojos sobre el amplísimo universo femenino dentro del ámbito deportivo y gocemos de la fuente de inspiración más rica que podamos imaginar: las huellas de todas estas mujeres perseverantes y soñadoras que siempre van hacia delante y hacia atrás sólo para coger impulso.

INTERSPORT
CROATIA

Siempre adelante

mujeres deportistas 2010

Almudena Cid

© Chema Rey / MARCA

"Quería demostrar que en la gimnasia con veintiocho años puedes estar en tu mejor momento, puedes ser una mujer en este deporte siempre considerado de niñas"

Almudena Cid es la primera gimnasta de la historia en disputar cuatro finales olímpicas, Atlanta, Sydney, Atenas y Pekín, la primera siendo una niña de 16 años y la última con 28 años. Ha sido la única gimnasta en el mundo en estar en cuatro finales olímpicas consecutivas consiguiendo el diploma olímpico en las dos últimas. Para lograr estar en lo más alto durante tanto tiempo no cabe hablar sólo del esfuerzo, o la continua constancia, sería poco hablar de la capacidad increíble, del sacrificio cotidiano o de su experiencia de tantos años, cuando tiene aún toda su vida por vivir, también tiene que haber algo de magia. Es magia su amor por la gimnasia pues así ella expresa, con su delicada elegancia, lo que siente, sin palabras. Es magia su capacidad para lograr conservar tanto tiempo, superando los momentos difíciles, un sueño, una ilusión. Prefiere la pelota donde ha obtenido dos bronces en Copa del Mundo 2003 y 2002, pero también ha conseguido unos magníficos resultados en aro, bronce en la copa del mundo 2008 o en cuerda con un cuarto puesto en el Mundial de 1996. Ha sido ocho veces campeona de España, pero ahora, con 28 años, campeona de los Juegos del Mediterraneo en Almeria 2005. Quería demostrar que la gimnasia no es un deporte sólo de niñas, también de mujeres y así lo ha hecho.

¿Qué reto de los que has conseguido te ha proporcionado más ilusión y cuál más quebraderos de cabeza?

Mis últimos juegos han sido el regalo de mi prolongada carrera deportiva. En Pekín me sentí, independiente, autosuficiente, madura y muy orgullosa de mi trabajo y el de las personas que me ayudaron a llegar a conseguir mi sueño.

Lo peor... he aprendido tambien de ello por lo que ha sido constructivo.

¿Qué es lo que más te gusta de la gimnasia?

Qué te permite expresar, es muy femenina y estética.

En Pekín te has convertido en la primera gimnasta de la historia en disputar cuatro finales olímpicas ¿Qué significa esto para ti? ¿Qué significa para la gimnasia?

Es historia, demostrar que en la gimnasia con 28 años puedes estar en tu mejor momento, puedes ser una mujer en este deporte siempre considerado de niñas.

Entonces ¿No crees que la edad sea un problema para ser una deportista de élite?

En gimnasia la experiencia y la veteranía son muy importantes, nos lo jugamos todo en minuto y medio.

¿Por qué en gimnasia es tan corta la vida deportiva?

Porque se entrena muchas horas desde muy pequeña, entras en la élite muy joven y es una carrera muy intensa.

Cómo has conseguido estar tantos años al máximo nivel.

Porque me gusta superar los momentos difíciles y porque tenía un sueño, una ilusión.

¿Por qué en el deporte los cargos importantes no los suelen regentar mujeres?

Porque no se valora a la mujer igual que al hombre. Va mejorando, pero aún queda camino por recorrer.

¿Crees que el deporte femenino, a nivel de instituciones y apoyo llegará a tener su sitio?

No lo sé, ojalá pero va muy poco a poco.

Qué aconsejas a las gimnastas que lean esta entrevista.

Qué la ilusión es lo más importante y cuanto mayor eres más disfrutas.

Háblame del corazón que dibujaste en el tapiz de Pekín...

Nunca más iba a pisar un tapiz de competicion, así que cuando terminé, en el tapiz, donde más horas he pasado en mi vida, en una parte de él, dibujé un corazón donde metí con un beso a toda la gente a la que estoy tan agradecida y tanto quiero.

¿Ahora que te has retirado, qué te gustaría hacer?

Estoy volcada con la interpretacion, me estoy formando para ser actriz. Me gustaría seguir vinculada a la gimnasia y al deporte de alguna manera.

¿Qué es más dura, la vida de antes en el gimnasio o tratar de hacerte un sitio en el mundo laboral?

Ahora vuelvo a luchar por una ilusion, estoy en el principio de la carrera otra vez, y la experiencia que me ha dado la gimnasia hace que tenga más paciencia. Es dificil el primer año, sin lo que más amaba que era la gimnasia, y poco a poco me voy adaptando a mi nueva vida.

Defíneme en una frase qué es para tí la gimnasia...

Un deporte que te permite expresar lo que sientes sin palabras, arte...

Almudena Cid

Años practicando gimnasia: 21

Mejores resultados: Cuatro veces finalista olímpica, diploma olímpico Atenas 2004, Pekín 2008

Música: Make a memory, Bon Jovi

Una película: *La vida es bella*

Un libro: *Sin-vergüenzas por el mundo, La sombra del viento*

La familia es: Lo más importante de mi vida

Las amistades son: Amigos y amigas

Qué es para ti el deporte?: Es algo que debería intentar practicar todo el mundo

Virtudes: Constancia

Defectos: Muy exigente

Te arrepientes de: Nada, he aprendido de todo

¿Seguirás haciendo deporte toda tu vida?: Sí

Un sueño: Ya lo realicé, mi cuarta final olímpica... hacer historia

Proyectos: En un futuro dedicarme a algo que me guste tanto como la gimnasia, la interpretación tiene todas las papeletas

Una deportista que te impresione o admires: Toda mujer y hombre que consigue mantenerse en la élite durante mucho tiempo

Ocupación actual: Interpretación

Amaya Valdemoro

"No entendería mi vida sin el baloncesto, me lo ha dado casi todo"

© Rafa Casal / MARCA

Entregada al baloncesto desde los 14 años, Amaya disfruta de una madurez deportiva llena de éxitos. Porque jugar cinco años en la NBA femenina, es decir, la mejor competición de baloncesto del mundo, y conseguir tres anillos de esta liga (que es lo más) no es para menos. Antes de dedicarse de lleno al baloncesto, Amaya, quedó campeona de Madrid en lanzamiento de martillo. Pero el baloncesto la enganchó enseguida "Estaba con chicas altas, como yo, y era mucho más divertido, porque en atletismo siempre tenía que entrenar sola o con chicos".

Tras vivir cinco años en Estados Unidos, prefirió regresar a su país porque no quería perder la oportunidad de participar en unos juegos olímpicos. La joven de Alcobendas aprendió mucho a nivel profesional en tierras americanas, porque "estuve con las mejores" y ahora juega de alero en el equipo valenciano Ros Casares. Para ella los juegos de Atenas fueron la realización del sueño de su vida, además de ser los primeros en los que participaba la selección española de baloncesto femenino, en los juegos de Pekín ya tenían más experiencia y regresaron con un quinto puesto, el diploma olímpico, y muy buenas sensaciones tanto de equipo como de posibilidades de futuro. Dicen de Amaya que en la pista es dura, intensa y descarada. Con esa actitud afronta la vida y el deporte, jugar sin complejos, ese es su secreto.

¿Cómo fue tu aventura deportiva en la WNBA?

Impresionante tanto a nivel deportivo como cultural.

¿Por qué lo dejaste? Háblame del Ros Casares...

Físicamente no podía aguantar las dos competiciones. El Ros Casares es además uno de los mejores clubes de España de los últimos años, y ha ayudado a mejorar la liga femenina y a la propia difusión de esta.

En unas declaraciones decías que estabas impresionada porque no creías que el baloncesto femenino tuviera tanto tirón.

Nunca creí que la gente siguiera tanto el baloncesto femenino en las olimpiadas. Es muy difícil que tengamos el mismo tirón que los hombres, no tenemos los mismos medios que ellos tanto a nivel de difusión como económico, pero creo que en España pasa lo mismo en todos los deportes femeninos. En la WNBA es diferente, es verdad que no cobramos igual que los hombres porque no generamos tanto; pero la infraestructura es la misma.

¿En qué crees que debería cambiar el deporte femenino para que tenga la misma difusión y oportunidades que el masculino?

Creo que va en la dirección correcta pero muy lento y para ser sincera creo que nunca llegará a los niveles de los hombres. Estamos en un país en el que el fútbol se come a cualquier deporte incluso al baloncesto masculino, que es el segundo deporte en España, y así es muy difícil.

Tuviste que dejar tu carrera universitaria para seguir con el deporte de élite.

Tendríamos que tener más ayudas y si se puede compaginar es lo ideal, yo tuve que dejarlo, no podía compaginarlo. En EE.UU. es diferente los y las deportistas antes de pasar a ser profesionales estudian en la universidad y compiten allí, por lo tanto antes de dar el salto el noventa por ciento acaban sus carreras y tienen todo tipo de facilidades.

¿Qué te gustaría hacer después de tu carrera deportiva?

Tengo algunos proyectos que me gustaría desarrollar y, claro está, me encantaría estar ligada al mundo del deporte y si puede ser ayudando más al deporte femenino.

¿Qué cambiarías en el deporte para que, a tu parecer, fuese perfecto?

La violencia.

¿Qué cualidades son necesarias para ser una buena capitana y jugar bien en equipo?

Intentar ayudar a tus compañeras en todo lo posible dentro y fuera de la pista, estar ahí cuando te necesitan.

Amaya Valdemoro

Años practicando básquet: 15

Mejores resultados: 6 Ligas, 6 Copas de la Reina, 2 Supercopa, 1 Euroliga, 3 Anillos de la WNBA, 2 Medallas de Bronce en el Europeo, 2 Medallas de Plata en el Europeo Junior, Subcampeonato Paulista, 2 Mundiales de Clubs, 1 Medalla de Plata en el Europeo y MVP del Europeo ´07

Música: De todo un poco

Una película: *Mejor imposible*

Un libro: *El cuaderno de Noah*

La familia es: Todo

Las amistades son: Las considero familia que es lo más bonito que tengo en mi vida

¿Qué es para ti el deporte?: Mi forma de vida

Virtudes: Sincera

Defectos: Cabezota e impaciente

Te arrepientes de: Algunas cosillas que siempre han tenido arreglo

¿Seguirás haciendo deporte toda tu vida?: Sí

Un sueño: Las Olimpiadas, ya cumplido

Proyectos: Muchos

Ocupación actual: Jugadora de baloncesto

Anna Montañana

© Col. Anna Montañana

"El deporte a nivel de equipo te hace aprender a convivir y a respetar"

Empezó a jugar al baloncesto en las categorías escolares de su colegio. El 23 de Octubre de 1994 debutó en la Liga Femenina convirtiéndose en la jugadora más joven en participar en la máxima competición nacional, con sólo catorce años. De la mano de Elisa Aguilar, cruzó el océano para enrolarse en la aventura americana. Allí pudo compaginar sus estudios con el baloncesto y cuajó cuatro fantásticas temporadas, ya que hay muchas más facilidades para que las y los deportistas puedan acabar sus carreras. Volvió a casa en 2005 fichando por Ros Casares Valencia con quien sigue jugando. Con la selección Española está muy implicada, quedaron subcampeonas de Europa y quintas en los Juegos de Pekín, su sueño: un oro europeo con la selección. Compañeras como Amaya Valdemoro dicen de Anna que «su calidad técnica no la tiene nadie en Europa».

Anna asegura que el baloncesto le ha dado la oportunidad de ver mundo, de conocer grandes amigas, de desarrollar su competitividad y de tener un trabajo que le llena y le hace feliz. Para ella el deporte es el mejor trabajo del mundo.

¿Cómo fue dedicarse desde tan pequeña al deporte de élite?

Es un placer dedicarme profesionalmente al baloncesto, lo que siempre había soñado y a pesar de los esfuerzos siempre me ha compensado.

¿Cómo ha sido compaginar los estudios con el baloncesto? ¿Crees que hay suficientes facilidades para las deportistas que quieren estudiar?

Para poder compaginar las dos cosas me fui a Estados Unidos, a la Universidad de George Washington. Allí hay muchas ayudas para que las deportistas puedan acabar sus carreras. En España se está mejorando pero sólo para deportistas de alto nivel u olímpicos, en mi opinión aún está lejos de lo que debería de ser.

¿Qué han significado para ti los Juegos Olímpicos, Beijing 2008?

La mejor experiencia de mi vida, un sueño hecho realidad y con ganas de volver a repetirlo. Viví un mes en una nube.

¿Qué te han aportado otras mujeres como Amaya Valdemoro, Elisa Aguilar, Elsa Donaire...?

Amigas para siempre. Hemos vivido muchos momentos juntas y aprendido unas de otras. Sobre todo el deporte a nivel de equipo te hace aprender a convivir y a respetar.

Lo mejor y lo peor de ser un deporte de equipo...

Lo mejor es compartirlo todo, las victorias, las experiencias, el aprender a vivir con las y los demás. Lo peor es que no sólo depende de ti, y a veces te encuentras con gente que o no respeta o es individualista.

¿En qué crees que debería cambiar el deporte femenino para que tenga la misma difusión y oportunidades que el masculino?

Creo que hasta que no vaya cambiando la sociedad no cambiará la repercusión, porque los triunfos y las victorias existen igual o más que en el masculino, pero desgraciadamente aún vivimos en una sociedad machista y aunque ha estado cambiando en las últimas décadas todavía falta mucho trabajo por hacer.

¿Piensas que tus resultados se han valorado igual que los de los hombres?

No se valoran igual, se da repercusión en el momento pero después caemos en el olvido. Tenemos que tener un triunfo a nivel mundial para que se nos valore y aún así muchas veces no se valora.

Dime algún momento en el que hayas odiado lo que los medios de comunicación dicen sobre ti o sobre el baloncesto femenino.

En algún momento que haya leído comentarios despreciando la labor de la mujer o el tipo de juego que hacemos. No desde los medios sino comentarios a noticias nuestras.

¿Has tenido que renunciar a muchas cosas para llegar donde has llegado?

Se renuncia a tener una vida normal, a salir con amistades, a tener los fines de semana libres, o a estar con la familia. Pero personalmente todas esas renuncias no me han costado mucho porque disfruto mucho siendo profesional de baloncesto.

El baloncesto femenino sería mejor sin...

Sería mejor con un apoyo mayor y continuo de los medios de comunicación.

¿Qué crees que el baloncesto puede aportar de positivo a las personas?

Porque es una forma de vida que te abre el pensamiento, que te hace conocer y respetar otras culturas, lugares y personas, y porque te hace enfrentarte a situaciones complicadas que te ayudan a madurar.

El baloncesto te ha dado la oportunidad de...

De ver mundo y de conocer grandes amigas, de desarrollar mi competitividad y de tener un trabajo que me llena y me hace feliz.

¿Qué crees que es lo más importante para ser una gran deportista?

Tener hambre para ser mejor dentro de tus posibilidades, no ser conformista y siempre luchar por nuevas metas.

Anna Montañana

Años practicando baloncesto: Desde los 10 años

Mejores resultados: Triplete en la liga española, subcampeonato de Europa con la selección, quinto puesto en las olimpiadas, jugar en la wnba...

Música: r&b

Una película: *Wall-e*

Un libro: La trilogía de *Millenium*

La familia es: Unión y momentos buenos

Las amistades son: Risas, confidencias y recuerdos

Qué es para ti el deporte: El mejor trabajo del mundo

Virtudes: Constancia

Defectos: Cabezota

Te arrepientes de: Lo que hago hecho está

¿Seguirás haciendo deporte toda tu vida?: Sí

Un sueño: Ganar el europeo con la selección española

Proyectos: Prepararme académicamente para el trabajo después del baloncesto

Ocupación actual: Deportista

Araceli Navarro

© Chema Rey / MARCA

"Contrincante: Ganar, superar, trabajar, observar, pensar"

En los Juegos Olímpicos de Pekín 2008, tuvo que retirarse del combate porque se le salió el hombro, Araceli, a pesar del dolor insistía en que se lo "repararan ahí mismo" para volver a la pista. Pero el equipo médico decidió que no. Su espíritu de lucha conmovió a todo el público. «Siempre salgo a la pista a pelear los asaltos hasta el final y hubiera preferido no tener que sacar ese día el espíritu de lucha para resolver esa situación, sino para terminar el asalto y lo que hubiera venido después».

Pero todavía queda mucho por venir, tiene veinte años, un bronce en los pasados campeonatos del mundo y un día normal en su vida empieza con una sesión de entrenamiento y termina con deberes tras las clases. Pero es una suerte cuando tienes claro lo que quieres hacer en la vida, aunque suponga un esfuerzo continuo y para Araceli la esgrima es «una ilusión, un esfuerzo, un sacrificio, un trabajo y un montón de momentos inolvidables».

Define la esgrima en general y qué es para ti en particular.

Un deporte olímpico donde se mezclan perfectamente lo físico y lo mental y para mí en particular es una ilusión, un esfuerzo, un sacrificio, un trabajo y un montón de momentos inolvidables.

En Pekín tuviste que retirarte del combate porque se te salió el hombro ¿Qué sentiste?

Rabia, dolor, impotencia y tener la sensación de haberme apeado del tren antes de tiempo, cuando había empezado a encauzar ese asalto.

Tu espíritu de lucha conmovió mucho al público y la audiencia ¿Estás orgullosa?

Siempre salgo a la pista a pelear los asaltos hasta el final y hubiera preferido no tener que sacar ese día el espíritu de lucha para resolver esa situación, sino para terminar ese asalto y lo que hubiera venido después.

Tras la operación parece que te has recuperado muy bien o eso dicen tus resultados en la temporada 2009 ¿cuáles son tus objetivos a corto y largo plazo?

A nivel nacional el Campeonato de España, pero lo realmente importante son tanto el Campeonato de Europa como el del Mundo. Todo ello con la cabeza puesta en los próximos Juegos Olímpicos.

¿Tu gran ambición en lo que a esgrima y competición se refiere?

Oro Olímpico.

¿Qué figuras femeninas has encontrado o te han ayudado en tu carrera deportiva?

Mi madre y mi abuela.

¿Te has sentido alguna vez discriminada en el deporte por ser mujer?

No.

Entre tus amigas, fuera del deporte ¿Cómo lo viven otras chicas de tu edad que no lo practican?

No me siento un bicho raro, mis amigas me apoyan y comprenden aunque a veces esto último es algo complicado.

¿Tienes la sensación de haberte perdido algo por estar tan centrada en el deporte?

Quizás sí, pero he ganado muchas otras cosas que sólo te da el deporte. Todo tiene sus contrapartidas.

¿Puedes compaginar tus estudios con el deporte de élite?

Sí, pero a un ritmo distinto.

¿Qué crees que es lo más importante para ser una gran deportista?

Afán de superación, sacrificio y estabilidad en todos los sentidos.

¿Cómo es un día normal en tu vida?

Empiezo con una sesión de preparación física a las 9:30, después sesión de técnica con asaltos. Paro para comer y descansar, entreno por la tarde y después voy a clase, deberes y vuelta a la cama.

¿Si no hicieras esgrima te gustaría ser...?

Cualquier cosa con animales cerca, desde veterinaria a cuidadora del zoo.

Qué piensas de: dietas, combate, maternidad, olimpiada, contrincante.

Dietas: de eso nada, comer sano y bien. De todo y en su proporción justa.

¿Combate? El momento de la verdad. ¿Maternidad? Lejos y a su tiempo. ¿Olimpiada? Deseo, sueños, ilusiones...Contrincante: Ganar, superar, trabajar, observar, pensar.

Una razón por la que nunca dejarías la esgrima.

Porque me reconozco en su práctica.

Araceli Navarro

Años practicando esgrima: **11**

Mejores resultados: **Campeona de España individual en todas las categorías, oro Juegos del Mediterráneo 2004 y 2005, oro Juegos Iberoamericanos 2007 y 2008, bronce Campeonato del Mundo 2009)**

Música: **Depende del momento cualquier tipo está bien**

Una película: **De aventuras, la serie de Indiana Jones y algunas de animación. Las de Tim Burton o algunas de Disney**

Un libro: ***La historia del Rey Transparente.* Por cómo se forja y se curte una mujer en un mundo de hombres**

La familia es: **Mis pilares**

Las amistades son: **Imprescindibles**

Qué es para ti el deporte: **Esfuerzo, sacrificio y recompensa**

Virtudes: **No soy quien debo decirlas**

Defectos: **Muchos...s**

Te arrepientes de: **Pocas cosas**

¿Seguirás haciendo deporte toda tu vida?: **Me gustaría**

Un sueño: **Alcanzar mis metas**

Proyectos: **Ahora mismo, Londres 2012**

Una deportista que te impresione o admires: **Cualquiera que juegue limpio y que se entregue con pasión a la práctica de su deporte**

Ocupación actual: **Estudiante y Esgrimista**

Arancha Sánchez Vicario

© Archivo MARCA

"Sacrificio, Voluntad, Constancia, Determinación, Disciplina, Garra y Corazón"

En el verano del 89 una niña de 17 años estaba en la final del Roland Garros y combatía cada pelotazo como si le fuera la vida. Representaba bastante más que una tenista a punto de subir a lo más alto. No lo sabía pero ese día se buscó un hueco en la historia, fascinó a todo un país con su triunfo y cruzó una barrera que hasta entonces parecía insalvable; el reconocimiento y admiración del deporte femenino.

Desde entonces ¿Qué vamos a contar de las fechas y medallas y triunfos y copas y fracasos... de Arantxa que no sepas? Hasta que se ha retirado ha vivido el tenis como una profesión y una pasión, y si algo puede definirla es que es capaz de manifestar toda la fuerza de un volcán. Sí, hablamos de "El Ángel de Barcelona", "La Princesa de París", "La Hormiga Atómica" y la que promovió ese "VAMOS!!" apretando el puño, que ahora es tan habitual en los jugadores y las jugadoras españolas, después de ganar un punto difícil.

Ahora colabora con el tenis y el deporte de diferentes formas. Pero la garra de esta gran luchadora ha dejado unos años maravillosos para el tenis en particular y el deporte femenino en general, con la determinación y la inocencia que gozan algunas pioneras.

Arancha Sánchez Vicario

Años practicando tenis: 28

Mejores resultados: 3 Roland Garros, 1 US Open, 4 medallas Olímpicas, 5 Copas Federación, Premio Príncipe de Asturias al Deporte

Música: Bruce Springsteen, Alejandro Sanz, Phil Collins, Tina Turner, Robi Williams...

Una película: *El diario de Noah*

Un libro: *Los Pilares de la Tierra*

La familia es: El pilar de tu vida

Las amistades son: Con quien pasas momentos y vivencias divertidas

¿Qué es para ti el deporte?: Una actividad necesaria y modelo de disciplina y sacrificio

Virtudes: Luchadora, competitiva, fuerte, disciplinada, cariñosa, con gran fuerza de voluntad, risueña...

Defectos: No me gusta perder

Te arrepientes de: Nada

¿Seguirás haciendo deporte toda tu vida?: Sí, ya que es muy positivo a todos los niveles, físico y mental

Un sueño: Tener unas largas vacaciones

Proyectos: Seguir colaborando con fundaciones de ayuda, seguir retransmitiendo como comentarista deportiva

Una deportista que te impresione o admires: Martina Navratilova

Ocupación actual: Tras mi retirada de las pistas y hasta ahora entre homenajes, exhibiciones, entrevistas, viajes... he estado bastante ocupada

¿Qué significó para ti ganar tu primer Roland Garros en el 89? ¿Y qué crees que significó para el deporte femenino español?

Fue un sueño hecho realidad y más pronto de lo que me esperaba. Fue un boom a nivel del Tenis Femenino Español.

Cuando empezaste a jugar al Tenis ¿Pensabas que ibas a llegar dónde has llegado?

No lo sabía, pero mi objetivo siempre fue llegar a ser la mejor, la número uno algún día y lo conseguí en el año 1995.

Te consideras una mujer muy competitiva ¿crees que es bueno o malo?

Sí, competitiva como la que más y pienso que es bueno a cualquier nivel, te ayuda a superarte en cualquier cosa que hagas, en situaciones adversas, y consigues sacar lo mejor de ti misma.

¿Te ha costado mucho dejar el Tenis?

Siempre cuesta dejar algo que has estado haciendo toda tu vida, pero cuando llega el momento hay que saber hacerlo.

¿Seguirás jugando toda tu vida?

Dejarlo no significa colgar la raqueta para siempre, tengo claro que voy a seguir jugando por hobby, haciendo exhibiciones, etc. Y seguro que haga lo que haga estará vinculado al tenis.

Háblame de la desigualdad de los premios entre hombres y mujeres en el tenis.

En según qué competiciones y nivel de campeonatos sigue habiendo algo de diferencia, sin embargo, se ha llegado a igualar bastante en comparación con años atrás donde la diferencia era abismal.

Y en el deporte en general ¿qué crees que se puede hacer para que las mujeres tengan las mismas oportunidades que los hombres?

Conseguir ayuda tanto de instituciones como de empresas patrocinadoras para poder organizar eventos.

¿Qué es lo más importante para ser una gran deportista?

Sacrificio, Voluntad, Constancia, Determinación, Disciplina, Garra y Corazón, todas ellas con mayúscula. Y además contar asimismo con el sacrificio social de los padres y las madres para acompañarte arriba y abajo (como taxistas), al colegio, a los entrenos, a los campeonatos, y ayudarte con los deberes del colegio día tras día.

Lo que más y lo que menos te gusta del deporte.

Lo que más, tras haberte sacrificado para conseguirlo, ganar y ver resultado a un trabajo diario. Lo que menos, tener que renunciar a muchas cosas si te dedicas al deporte de élite.

Te impresiona, te indigna, te hace reír, te conmueve...

Me impresiona, el hambre y la pobreza en el mundo, los desastres y las guerras continuas. Me indigna, que no se solucionen los anteriores. Me hace reír, una película de Stan Laurel y Oliver Hardy (el gordo y el flaco). Me conmueve, ver la reacción de las niñas y niños necesitados o enfermos cuando te acercas y les echas una mano o simplemente juegas y compartes por un ratito su vida.

Beatriz Ferrer-Salat

© José A.García / MARCA

"Lo bonito de este deporte, es que dos seres vivos en un momento dado han de dar lo mejor de sí mismos"

Su sonado éxito en la modalidad de doma clásica (plata por equipos y bronce en individual) en Atenas 2004, han sido unos resultados históricos para la doma en nuestro país. Comenzó a montar a caballo a los 15 años, antes jugaba al tenis, pero los animales eran su pasión y siempre quiso tener un caballo para cuidarlo, tras mucha insistencia, su padre le compró un caballo, Vendaval, y allí empezó todo. "Lo bonito de este deporte es que dos seres vivos en un momento dado han de dar lo mejor de sí mismos".

Su padre Carlos Ferrer-Salat, fue presidente del Comité Olímpico Español y le inculcó su pasión por el deporte y la necesidad de luchar para alcanzar la meta deseada. "Le habría encantado ver que he llegado hasta aquí. De no ser por su apoyo nunca lo hubiera conseguido. Tengo claro que el deporte español cambió gracias a él".

Por su vida han pasado muchos caballos, los que han marcado su carrera deportiva son: Worislav, con el que comenzó su andadura internacional; Brillant, con el que fue adquiriendo experiencia; Beauvalais, el que la ha llevado a ser la mujer que mayores éxitos ha obtenido en la historia de la doma clásica española.

Ella lo define como un bailarín que se reserva exclusivamente para sus actuaciones, un artista al que hay que saber interpretar, dispuesto a dar lo que lleva dentro en la competición. Todo lo que Beatriz ha conseguido ha sido gracias a su tenacidad, disciplina y energía: "En octubre del 90 me fui a vivir siete años a Alemania. Era la única forma de progresar y llegar a la élite mundial. Fue duro, pero ha merecido la pena". Quizá habría que hacer caso de su sabio consejo "Atrévete a luchar por lo que quieres conseguir."

¿Qué cualidades debe reunir una buena amazona?

Ha de ser disciplinada, paciente, trabajadora, sensible e inteligente.

¿La hípica llegará a ser un deporte popular en España?

Yo creo que lo está practicando ya mucha más gente, y que poco a poco irá creciendo. Desde luego, me encantaría que se convirtiera en un deporte popular, porque es un deporte precioso y que llena mucho.

¿La doma es un deporte elitista?

En este país todavía lo es, pero se va masificando y seguro que algún día dejará de serlo.

Una vez dijiste que esta disciplina es muy política...

Todo deporte que depende del juicio de personas es muy subjetivo, siempre hay política detrás de la manera de juzgar.

¿Vives de la doma?

No vivo de la doma, es muy difícil cuando te dedicas a competir tanto como yo. Vivo de una empresa inmobiliaria que me dejó mi padre.

Cuéntanos las ventajas que tenéis las de treinta y tantos sobre las de veintitantos...

Tenemos mucha más experiencia y más recursos.

Eras miembro del COE y tu padre fue presidente ¿Para cuándo una presidenta?, ¿Por qué las mujeres no ocupan cargos importantes en el deporte?

Esperemos que poco a poco haya más mujeres en altos cargos, yo creo que lo harían muy bien.

¿Cómo sería el deporte sin vosotras?

Muy aburrido.

¿Qué apoyo has encontrado en otras mujeres?

Las que más me han apoyado siempre han sido mis amigas. Como la conozco de pequeña (yo empecé jugando a tenis), la carrera de Arantxa siempre me ha animado mucho y me ha dado esperanzas.

Siempre has sentido amor por los animales pero ¿Cómo es depender de un animal para ganar o perder una competición?

Es lo bonito de este deporte, dos seres vivos que en un momento dado han de dar lo mejor de sí mismos. Un buen jinete y una buena amazona tiene que saber llevar su caballo aunque el animal no tenga un día maravilloso.

Por tu vida han pasado muchos caballos pero ¿Cuáles han sido los más importantes?

Sin lugar a dudas, el caballo más importante de mi vida es *Beauvalais*, por todos los triunfos que me ha dado y lo que hemos vivido. Tenemos una relación muy estrecha, es realmente fuerte.

¿Cómo es Beauvalais?

Beauvalais es un caballo con mucha personalidad, muy sensible y "caliente", a menudo a punto de explotar, que es lo que le da su brillantez. Es un artista que hay que saber interpretar.

Beatriz Ferrer-Salat

Años practicando doma: 23

Mejores resultados: Plata equipos y bronce individual Atenas´04, plata equipos y bronce individual Cto Europa Hickstead´03 y bronce equipos y plata individual Cto del Mundo Jerez´02

Música: House

Una película: *Tomates verdes fritos*

Un libro: *El principito*

La familia es: Apoyo y seguridad

Las amistades son: Algo importantísimo en mi vida

¿Qué es para ti el deporte?: Mi vida

Virtudes: Soy muy positiva

Defectos: Impaciente y temperamental

Te arrepientes de: Casi nada, de todo se aprende

¿Seguirás haciendo deporte toda tu vida?: Seguro que sí

Un sueño: Tener salud mucho tiempo

Proyectos: Que mi finca con caballos funcione bien

Una deportista que te impresione o admires: Arantxa Sánchez-Vicario

Ocupación actual: Deportista de doma clásica

Beatriz Manchón

© Roberto Pardo / MARCA

"El deporte no es solo competición, es sano, te ayuda a relacionarte con el medio y con la gente y hace que te sientas bien"

Está considerada en la actualidad como la mejor piragüista del panorama nacional y muy bien posicionada a nivel mundial. Gracias a su constancia ha entrado a formar parte de ese reducido grupo de grandes palistas que han forjado la historia del Piragüismo Español en los Juegos Olímpicos y Campeonatos Mundiales. La avalan tres títulos de campeona del mundo (en total 15 medallas en mundiales) y 5 diplomas olímpicos. Esta sevillana fue una de las primeras en demostrar que se podía entrenar con los chicos " y levantar cien kilos en el gimnasio, ahora es normal pero en aquel momento no". Y admira mucho a las que ella considera las pioneras de su deporte "fueron de generaciones anteriores, y ellas sí que se encontraron con desprecio, discriminación y con sus aspiraciones deportivas frustradas. Ahora, a su estela, somos nosotras las que al fin hemos recogido el fruto de la lucha que empezaron, y nos hemos convertido en la sección con mejores resultados internacionales, antes esta sección ni siquiera existía". Es madre y compagina como puede la maternidad con los entrenamientos y competiciones. Sigue en lo más alto aunque asegura que todavía falta apoyo y comprensión dentro del deporte para las mujeres que siguen con su carrera deportiva. Sólo tiene una espina clavada, ganar una medalla en unos Juegos Olímpicos, pero sus objetivos son muy claros: Londres 2012.

¿Qué es para ti el piragüismo?

Mi trabajo, mi objetivo, el motivo de muchos muy buenos momentos y el causante de muchos muy malos.

¿Qué importancia tiene la competición por encima de la lucha contra una misma?

El poder demostrar en el momento justo todo lo que has entrenado con la referencia de otras mujeres que intentan lo mismo que tú.

¿Crees que en el deporte de élite las mujeres tienen las mismas oportunidades que los hombres?

Creo que todavía somos pocas la mujeres que estamos dispuestas a luchar por esas oportunidades en el deporte (así como en otros campos ya lo están consiguiendo).

¿Qué apoyo has encontrado en otras mujeres?

En mi deporte, las pioneras fueron de generaciones anteriores, y ellas sí que se encontraron con desprecio, discriminación y con sus aspiraciones deportivas frustradas. Ahora, a su estela, somos nosotras las que al fin hemos recogido el fruto de la lucha que empezaron, y nos hemos convertido en la sección con mejores resultados internacionales (antes esta sección ni siquiera existía como tal).

¿La maternidad te inyecta nuevos ánimos?

Por supuesto además de los ánimos que ya tenía, sé que cada momento que esté en el entrenamiento tengo que aprovecharlo porque es un momento que dejo de estar con mi hija.

¿Tuviste problemas o dificultades para volver a competir después de tu maternidad?

Menos de los que esperaba, me echaron una mano y me organicé bastante bien.

¿Cómo compaginas ser madre con el deporte de élite?

No sé si bien o mal, es complicado eso sí. Con ayuda de mi marido, de las abuelas y ahora con la guardería.

¿Crees que el mundo deportivo está preparado para una madre deportista o no hay mucha comprensión al respecto?

Vamos un poco rezagados en ese sentido. En mi deporte conocía desde hace tiempo a madres que lo compaginaban bastante bien, pero en España cuesta un poco quizá en deportes como el mío entender que ahora mismo a pesar de tener la valía deportiva igual o mayor que tenías antes las condiciones con lo que te rodea no son las mismas, hace falta un poco de comprensión a tu alrededor para el tema de concentraciones de medios económicos, hay que adaptarse un poco a la maternidad.

En el deporte y en la vida te impresiona, te indigna, te hace reír, te conmueve.

Me impresiona dónde es capaz de llegar una persona con su esfuerzo. Me indigna que no se valore igual el esfuerzo y las metas conseguidas por hombres y por mujeres. Me hace reír que alguien me diga de que soy o no capaz. Me conmueve que haya mujeres que acepten que se lo digan.

Cómo convencerías a una mujer que no ha hecho deporte nunca, o que no le interesa el deporte para que se animase a probarlo.

Que el deporte no es sólo competición, es sano, te ayuda a relacionarte con el medio y con la gente y hace que te sientas bien.

¿Por qué crees que las mujeres practican menos deporte que los hombres? ¿Cómo podemos solucionarlo?

Creo que nosotras mismas debemos de darnos cuenta de que el deporte no es cosa de hombres, y para ello debemos entender las cosas positivas que nos ofrece a todos los niveles.

Beatriz Manchón

Años practicando piragüismo: Desde 1991

Mejores resultados: 3 títulos de campeona del mundo (en total 15 medallas en mundiales y 5 diplomas olímpicos)

Música: De todo un poco

Una película: *La vida es bella*

Un libro: *El código da Vinci*

La Familia es: Lo más importante, la base de todo

Las amistades son: Lo segundo más importante

¿Qué es para ti el deporte?: Mi afición convertida en medio de vida

Virtudes: Constancia, capacidad de sacrificio

Defectos: Demasiado exigente, conmigo y con las demás personas

Te arrepientes de: No me arrepiento de nada

¿Seguirás haciendo deporte toda tu vida?: Creo que sí, soy de estas personas que se sienten mal si no hacen su sesión de deporte diaria

Un sueño: La medalla olímpica

Proyectos: Londres 2012, terminé Podología y con el embarazo empecé Fisioterapia

Una deportista que te impresione o admires: Cualquiera que haya conseguido su sueño como deportista

Ocupación actual: Madre, deportista y ama de casa

Blanca Fernández Ochoa

© Archivo MARCA

"El esquí nos ayuda físicamente a estar en forma y sentirnos un poco mejor, y el aire puro y limpio nos refresca la mente. El deporte es equilibrio, a nivel emocional, a nivel mental, a nivel físico. Ya se sabe... mens sana in corpore sano*"*

Blanca Fernández Ochoa

Blanca Fernández Ochoa en 1992 se convertía en la primera medallista olímpica de la historia del deporte español, con un bronce en los Juegos de Invierno de Albertville.

La esquiadora madrileña venció en la soledad más absoluta a la ignorancia que rodeaba (sigue haciéndolo) a un deporte en el que invirtió catorce años de su vida. Blanca dio en Albertville un paso muy pequeño para la especialidad del esquí, y sin embargo representó un salto gigantesco dentro del deporte femenino español. De hecho ninguna otra esquiadora ha cogido aún su relevo aunque Blanca asegura que la granadina María José Rienda es una verdadera joya; "le auguro un gran futuro, este año o el siguiente seguro que da el bombazo, no seré la única esquiadora española con medalla olímpica, seguro". Es difícil definir a esta gran deportista que además ha tenido el carisma suficiente como para ser un personaje popular. Sólo decir que es directa y no tiene pelos en la lengua. Ve el futuro con la conciencia apasionada por un vivir cotidiano que se abre al mañana. Con mucho sentido del humor, pasión, conciencia, desparpajo, transparencia. En la actualidad el golf y el submarinismo son un gran descubrimiento para ella porque son deportes que podrá practicar toda su vida, aún así el esquí sigue siendo su debilidad "Para mí, su principal atractivo reside en el entorno en el que se practica: montañas nevadas, paisajes y pueblos que resultan relajantes y que nos permiten desconectar por completo de la rutina del trabajo, sin olvidar que podemos practicarlo en soledad o en compañía de la familia y amistades, aún teniendo distintos niveles. Además, en las estaciones se respira un ambiente muy saludable que te recarga de energía".

¿Qué ha significado el esquí en tu vida?

Ha significado para empezar un modo de vida, desde muy chiquitita el entorno en el que me movía era una estación de esquí, lo mamé de mis hermanos y familia, y luego con los años se ha convertido en mi trabajo y en mi máxima aspiración al poder estar entre las mejores.

Has formado parte del equipo de esquí durante 14 años ¿qué me puedes decir del esquí en España, más concretamente del esquí femenino?

Pues que tenemos a una verdadera joya que se llama María José Rienda, granadina, que además de ser una pedazo de atleta, con unas condiciones brutales, tiene lo más importante que tiene que tener una deportista: humildad, espíritu de sacrificio y cabeza. Le auguro un gran futuro, este año o el siguiente seguro que da el bombazo, no seré la única esquiadora española con medalla olímpica, seguro.

¿Por qué crees que por ahora ninguna mujer ha podido coger tu relevo?

Porque el deporte del esquí en España es muy difícil. Tienes que hacer mucho sacrificio. Para empezar no es un país alpino y tenemos que estar siempre fuera de casa buscando la nieve en otros países, las carreras suelen ser fuera de España y además no hay un apoyo como debe ser.

Has estado muy reconocida en los medios de comunicación pero ¿crees que esto es lo normal o que en general siempre se ve menos el deporte femenino que el masculino?

Cualquier deportista además de ser buen o buena deportista tiene que acompañarlo de un buen carácter, no sólo competitivo sino a nivel de prensa, tienes que saber aguantar, tener paciencia y saber que ese es el trabajo periodístico y eso, parece que no, pero te da mucho carisma.

¿Cómo sería el deporte sin las mujeres?

Una mierda, porque es bonito conocer el límite de las mujeres, es más me atrevería a decir que en muchos deportes tenemos el límite mucho más allá que los hombres, véase gimnasia rítmica, artística... no todo es fuerza y potencia, hay muchas habilidades en las que las mujeres destacamos mucho más que los hombres.

¿Cuál sería tu eslogan para una campaña publicitaria que sirviera para captar gente para que esquiase?

Si quieres desconectar, deporte es salud, física y mental.

¿Qué cambiarías en el esquí para que, a tu parecer, fuese un deporte perfecto?

Cambiaría a esa gente desaprensiva o loca que va por las pistas partiendo piernas a todo 'quisqui', que no esquían con cabeza y crean verdaderos accidentes. Cambiaría que la gente que esquíe se mentalice y se atenga a las normas y las reglas del esquí.

¿Qué es lo que más te compensa de todos los años dedicados al deporte?

El cariño que me sigue demostrando la gente después de haber dejado la competición hace trece años.

Años practicando esquí: 14

Mejores resultados: Campeona de Europa (Temporadas 80-81). Cuatro veces Olímpica en Lake Place 1980, Sarajevo 1984, Calgary 1988 y Albertville 1992, en esta última consiguió una medalla de bronce. 19 títulos de Campeona de España. Ganadora de 5 Copas del Mundo

Música: Jazz y Soul

Una película: *La cena de los idiotas*

Un libro: *Azteca*

La familia es: Lo primordial

Las amistades son: Lo primordial también

¿Qué es para ti el deporte?: Fundamental en mi vida y en la de cualquier persona

Virtudes: Esto yo no lo tendría que decir...

Defectos: Soy muy testaruda, a veces soberbia, muy impaciente

Te arrepientes de: De algunas cosas, como todo ser humano seguramente

¿Seguirás haciendo deporte toda tu vida?: He descubierto el golf y el submarinismo que los voy a poder practicar siempre

Un sueño: Envejecer junto a mi pareja con nietos y nietas a mi alrededor

Proyectos: De entrada trabajar menos y tener más tiempo libre

Una deportista que te impresione o admires: Martina Navratilova

Ocupación actual: Tengo una empresa junto con mi pareja de fotografía aérea con globos cautivos dirigibles

Blanca Manchón

© Col. Blanca Manchón

"El windsurf es un modo de expresarme, y sacar todo lo que llevo dentro"

Desde los diez años sabía que quería dedicarse al windsurf, en parte se debe a que en su familia siempre se ha vivido el windsurf muy intensamente y que siempre han apoyado a Blanca en su pasión. Se siente más cómoda dentro del mar que fuera de él, es su modo de expresarse y sacar lo mejor que lleva dentro, no es sólo un deporte, es una forma de vida, «me permite tener el estilo de vida que siempre he soñado, es mi transporte a la superación diaria y mi forma de sentirme viva». Su gran ambición en lo que a windsurf y competición se refiere es la medalla de oro en los Juegos Olímpico de Londres 2012. Es una pena que ella y Marina Alabau sean las dos mejores del mundo en su modalidad y sólo pueda ir una de ellas a los Juegos Olímpicos.

Pero a nivel de sueños, Blanca anhela una familia surfera y viajera y seguir el ejemplo de su madre y su padre que con sesenta años están todavía encima de una tabla.

¿Se puede decir que esto del windsurf viene de familia?

Sí, porque en mi casa siempre se ha vivido el windsurf muy intensamente y toda mi familia me ha apoyado muchísimo, pero aun así desde los diez años sabía que quería dedicarme a esto.

¿El viento es tu vida?

Es una parte de ella, pero se podría decir que el viento es mi vida ya que me paso toda ella esperándolo.

¿Te sientes más a gusto fuera o dentro del mar?

Dentro del mar, sin duda.

Saber leer los vientos ¿Es decisivo?

Es fundamental conocer todos los tipos de viento y saber navegar con ellos, en eso consiste una parte que hace que ganes o pierdas en momentos claves.

¿Qué playas andaluzas prefieres para windsurf? ¿Y a nivel mundial?

Mi sitio favorito para navegar es en casa, en El Puerto de Santa María, Cádiz. Y para navegar fuera uno de los sitios con las mejores condiciones de vientos es Brasil.

¿Cómo es tu relación con la otra gran windsurfista de Sevilla, Marina Alabau?

Estamos en el mismo equipo y entrenamos juntas, nos respetamos pero a estos niveles ser amigas es muy complicado.

En una competición en el norte de España apareció una ballena en mitad de tu prueba...

Son las cosas que tiene el pasarte tanto tiempo en el agua, que aparecen sus habitantes. Lo más frecuente son delfines, pero más de una vez ha aparecido una orca....

¿Cómo superaste no ir a los Juegos Olímpicos de Pekín? ¿Es una espinita clavada?

No estaba preparada y tampoco era mi momento, en esos tiempos no estaba dentro de la federación y me resultó muy complicado.

¿Con qué problemas se encuentran las mujeres a la hora de intentar ganarse la vida con este deporte? ¿Crees que tienen los mismos problemas que los hombres?

Sí, exactamente los mismos. En España si no eres futbolista es difícil vivir del deporte, para poder hacerlo tienes que ser la mejor y eso es lo que intento ya que quiero vivir de esto porque es lo que más me apasiona.

¿Piensas que tus resultados se han valorado igual que los de los hombres?

Sí, totalmente.

¿Cómo es un día normal en tu vida?

Primero voy a ver el mar y las condiciones que hay, si hay viento voy a navegar y por la tarde al gimnasio o a surfear si hay olas buenas, por la noche me suelo acostar pronto ya que me encanta dormir.

Háblame de tus proyectos a corto y largo plazo...

Ahora mismo disputaré la primera prueba de la copa del mundo en Miami del 25 al 30 de enero, y después seguiré compitiendo en las otras pruebas de la copa del mundo hasta julio y agosto donde competiré en el Mundial y el Europeo.

El deporte te ha dado la oportunidad de...

Tener el estilo de vida que siempre he soñado.

¿Tu gran ambición en lo que ha windsurf y competición se refiere?

La medalla de oro en los Juegos Olímpicos de Londres 2012.

Dime una razón por la que nunca dejarías de hacer windsurf.

Porque es un modo de expresarme y sacar todo lo que llevo dentro.

Háblame de lo que es para ti el espíritu de competición.

Lo es todo, no haría windsurf por diversión, lo que más me gusta es competir, es lo que me pone los pelos de punta.

¿Cómo te gustaría que te recordaran en tu paso por el windsurf?

Pues como una deportista luchadora hasta el final, que supo ganar y también perder.

Tu padre y tu madre aún hacen wind ¿Harás windsurf toda la vida o piensas retirarte?

Por ahora no pienso en mi retirada, la verdad es que la idea de ir con mi propia familia a las competiciones me encanta.

Blanca Manchón

Años practicando windsurf: 14

Mejores resultados: Campeona del mundo en todas las categorías, Campeona de Europa, Mejor promesa del deporte Español, Diploma olímpico Atenas 2004

Música: Funky, Rock

Una película: *Terminator II*

Un libro: *El diario de Noa*

La familia es: Mi gran apoyo

Las amistades son: Pocas pero verdaderas

Qué es para ti el deporte: Mi vida

Virtudes: La paciencia y la pasión

Defectos: Soy bastante antisocial

Te arrepientes de: No confiar más en mí

¿Seguirás haciendo deporte toda tu vida?: ¡Claro!

Un sueño: Formar una familia surfera y viajera

Proyectos: Mis ojos están fijados en Londres 2012

Una deportista que te impresione o admires: Marta Domínguez (atletismo) y Alessandra Sensini (windsurf)

Ocupación actual: Deportista de élite

Brigitte Yagüe

© Col. Brigitte Yagüe

"Siempre quiero ganar y sobre todo salir con buenas sensaciones"

Si hubiese conseguido la mitad de títulos que tiene en taekwondo en otro deporte más mediático, tendría la vida solucionada: Tres veces campeona del mundo. Oro en la Copa del Mundo y cuatro oros Europeos. Las lesiones han significado mucho para Brigitte; se fracturó dos veces la mano izquierda, lo cual la dejó un año inactiva, perdiéndose la cita olímpica en China, con todo lo que ello implica en una deportista. Por eso el oro en los mundiales de Copenhague ha sido una gran recompensa tras la recuperación. «He pasado por momentos muy duros por culpa de la lesión y el volver a disfrutar compitiendo como lo hice en Copenhague es la recompensa a ese mal año que he pasado». Y es que Brigitte disfruta mucho con su deporte, la motivación la sustenta en cada mal rato, las buenas sensaciones hacen que sea una gran competidora. El deporte para ella lo es casi todo «me lo ha dado todo, forma parte de mi vida aunque sé que algún día terminará, seguro que recordaré todas las vivencias como lo más bonito de mi vida».

Brigitte Yagüe

Años practicando taekwondo: 17

Mejores resultados: 3 veces campeona del mundo. Oro Copa del Mundo y 4 oros Europeos

Música: Technohouse, Baladas

Una película: *Avatar*

Un libro: *El código Da Vinci*

La familia es: Lo más grande que tengo

Las amistades son: Personas en las que puedes confiar y para mí forman parte de mi vida

Qué es para ti el deporte: El deporte me lo ha dado todo, aunque sé que algún día terminará. Recordaré todas las vivencias que he tenido como lo más bonito de mi vida

Virtudes: Trabajadora, ideas muy claras, fiel a mis principios, capacidad de superación

Defectos: Impulsiva, rencorosa, despistada

Te arrepientes de: No haberme apuntado a tenis, siempre me ha gustado y de pequeña me hubiese gustado practicarlo

¿Seguirás haciendo deporte toda tu vida?: Claro que sí, me gusta estar en forma

Un sueño: Ser madre

Proyectos: Prepararme para llegar en las mejores condiciones a los campeonatos importantes y para los juegos. No tengo muchos proyectos más ya que estoy muy contenta con el puesto que tengo en el CAR

Una deportista que te impresione o admires: Elena Benítez

Ocupación actual: Deportista y auxiliar administrativa

¿Cuándo empezaste con el taekwondo y por qué?

Me gustaban las películas de Van Damme. Me gustaba ver como se preparaba para las peleas y luego ganaba.

¿Tienes la sensación de haberte perdido algo por estar centrada en el deporte?

Sí, siempre decía que de mayor quería estudiar INEFC, pero con tantos campeonatos faltaba mucho a clase y la verdad es que si no tengo una continuidad en los estudios me es difícil sacar el curso, así que tuve que elegir entre el taekwondo y la carrera.

No ir a Pekín ¿qué significó para ti?

Mucho, luché mucho durante los años previos a los juegos, preparándome y no saboreando los títulos que conseguía porque sólo pensaba en la meta final que eran esos juegos. Así que cuando me lesioné un mes antes de la clasificación se me echó el mundo encima. La verdad es que me ha costado más de un año aceptar que las lesiones forman parte del juego y con esto he aprendido que hay que disfrutar de cada título como si fuese el último, porque nunca sabes qué puede pasar.

¿Crees que el taekwondo está suficiente valorado?

Creo que el taekwondo no está nada valorado aunque en nuestro país somos muchos los deportes olímpicos que estamos poco valorados. Para la sociedad sólo existe el fútbol y el tenis.

Y tus resultados ¿se han valorado suficientemente?

Se me han valorado en mi comunidad (Baleares), allí mi nombre es conocido, todo el mundo sabe quién es Brigitte Yagüe y para mí eso es un orgullo, pero todo eso ha sido gracias a los medios de comunicación que allí se vuelcan mucho conmigo. Desde que quedé campeona en Copenhague siento que a nivel nacional se me ha valorado más y se vuelcan un poco más conmigo. Pero con todo lo que he conseguido creo que a nivel nacional se me tendría que valorar mucho más.

¿Qué es lo que más te compensa de todos los años dedicados al deporte?

Que tengo mi piso y mi apartamento pagados. Las medallas son sueños hechos realidad pero la realidad, cuando sales del deporte, está en la vida que te espera y para mí, gracias a mis títulos, tengo gran parte de mi vida solucionada y no tendré que trabajar para pagar hipotecas. Sólo trabajaré para vivir el día a día y para mí eso es un privilegio.

¿Tu gran ambición en lo que a taekwondo y competición se refiere?

Siempre quiero ganar y sobre todo salir con buenas sensaciones.

¿Cuál sería tu eslogan para una campaña publicitaria que sirviera para captar chicas que hiciesen taekwondo?

Hay que sembrar para después recoger, con trabajo y sacrificio todo llega.

¿Es fácil o difícil vivir del deporte de élite?

Si consigues muchos títulos puedes vivir y asegurarte un poco la vida como lo he hecho yo, pero si no consigues títulos es muy difícil.

¿Qué crees que es lo más importante para ser una gran deportista?

La motivación.

¿Si no hubieses sido deportista te gustaría ser...?

Me hubiese gustado estudiar INEFC.

Si pudieses pedir tres deseos que tengan que ver con el taekwondo...

No tener lesiones importantes, ganar los campeonatos importantes y ver a mi pareja, Juan Antonio Ramos, como uno de los entrenadores del equipo nacional.

Háblame de tus proyectos.

Mis proyectos a corto plazo son preparar el Europeo que se celebra en Mayo de 2010 y a largo plazo preparar los juegos. En mi vida a corto plazo formarme más en el trabajo y en los cursos de contabilidad que pretendo hacer, a largo plazo formar una familia.

Carolina Pascual

"Para ser una gran deportista hay que aspirar día a día a ser la mejor, demostrándolo en los entrenamientos y todavía más en las competiciones y luchar para conseguir el triunfo siempre, pensando que hay más como tú que quieren lo mismo"

© Col. Carolina Pascual

En los juegos Olímpicos de 1992 la Gimnasia Rítmica española logró su mayor éxito individual con la medalla de plata de Carolina Pascual. Y una medalla olímpica no se improvisa, es el resultado de mucho esfuerzo y un trabajo bien hecho. Nació el 17 de junio de 1976, en Orihuela, Alicante. Empezó a practicar gimnasia rítmica con 7 años en la Escuela de competición de Murcia y más tarde en el Club Atlético Montemar.

En 1990 la entrenadora búlgara Emilia Boneva, seleccionó a Carolina, con 14 años, para el equipo nacional. Ese año consiguió un tercer puesto en los campeonatos de Europa y al año siguiente dos medallas de bronce en los campeonatos de Europa y del mundo. Su talento en una disciplina tan dura como la gimnasia rítmica, que requiere tantas aptitudes, podría llamarse perfección, pero aunque lo intentáramos siempre queda algo que no se puede explicar, la esencia de las cosas. Es alegre, y siempre llama la atención su gran sonrisa. Una vez leí que en una situación extrema lo mejor era sonreír, porque una sonrisa auténtica es una mente despierta, y Carolina es despierta y simpática. Quizá ese carácter, unido a sus grandes resultados, es lo que la ha llevado a ser un ejemplo y una esperanza para muchas gimnastas y lo que transmite como monitora nacional de aeróbic y entrenadora nacional de gimnasia.

¿Cuándo empezaste a practicar gimnasia y por qué?

Con sólo cuatro años ya hacía mis pinitos en el ballet, a los siete mi profesora la habló a mi madre de mis cualidades para la rítmica y así fue como empecé a practicar gimnasia.

¿Qué reto de los que has conseguido te ha proporcionado más ilusión y cuál más quebraderos de cabeza?

El inolvidable por la alegría y el que más me costó fueron las olimpiadas. Toda la recompensa la tuvo la medalla, todos los sacrificios personales se vieron reflejados en mi buena actuación.

La etapa más intensa en tu vida como deportista...

Los años como deportista de élite fueron muy intensos por el gran número de competiciones por todo el mundo, pero los más significativos fueron los de la preparación olímpica.

La fama ¿Qué implica ser una de las mejores?

El deber de demostrarlo.

¿Qué es lo que más y lo que menos te gusta de la gimnasia?

Lo que más es tu satisfacción y la de tu gente cercana. Lo que menos son, como es lógico, las competiciones no logradas y todo lo que dejaste a un lado para hacer esto.

¿Tienes la sensación de haberte perdido algo por estar tan centrada en el deporte?

Una niñez más tranquila para compartir con amigos y amigas. Ese tiempo lo empleaba en el gimnasio.

¿Qué crees que es lo más importante para ser una gran deportista?

Aspirar día a día ese afán de ser la mejor, demostrándolo en los entrenamientos y todavía más en las competiciones y luchar para conseguir el triunfo siempre, pensando que hay más como tú que quieren lo mismo.

¿Es fácil o difícil vivir del deporte de élite?

Es difícil, para vivir de ello tienes que tener mucha suerte y aprovechar cualquier momento. Mi deporte tiene una carrera corta y para vivir de él tienes que ser una gimnasta de elite con un currículo.

Hoy por hoy ¿cómo te tomas la gimnasia?

Ahora la vivo de otra forma a nivel iniciación y fuera de lo que es la alta competición, sobre todo trabajo la expresión corporal junto a ejercicios rítmicos.

¿Hacia dónde va la gimnasia en nuestro país?

Mi opinión es que la rítmica es un deporte actual pero que cada vez destaca menos por la falta de motivación de futuras gimnastas y el descenso de resultados en grandes competiciones.

¿Qué problemas crees que se encuentran las mujeres de a pie, las niñas, las jóvenes las mayores, para practicar deporte?

No hay ningún problema en la práctica deportiva de la mujer, tan solo que las condiciones de vida nos llevan a hacer menos deporte y no hay que olvidar que nos incitan menos a hacerlo.

¿Y en el deporte de elite, crees que las mujeres tienen las mismas oportunidades y el mismo apoyo que los hombres?

Tienen las mismas oportunidades pero según el deporte no cuentan con la misma valoración que los hombres.

¿Cómo convencerías a una mujer que no ha hecho deporte nunca, o que no le interesa el deporte para que se animase a empezar a hacerlo?

Le haría ver lo que se puede conseguir con la práctica deportiva, los beneficios que tiene para su salud y estética...

Carolina Pascual

Años practicando gimnasia: 22

Mejores resultados: Juegos Olímpicos, campeonatos del mundo, europeos

Música: Variada, bandas sonoras, música dance

Una película: *Brave Heart*

Un libro: *Los puentes de Madison*

La familia es: Lo más grande unido con el amor, cariño, confianza y respeto

Los amistades son: Una ampliación de la familia

¿Qué es para ti el deporte?: Una forma de vida

Virtudes: Simpática, alegre, coqueta, intrépida

Defectos: Me cuesta ser puntual

Te arrepientes de: Vivir en un mundo de complicaciones

¿Crees que seguirás haciendo deporte toda tu vida?: Me gustaría volver a lo que es competición de élite, mi vida siempre irá unida al deporte

Un sueño: Participar, a otros niveles, en unos juegos olímpicos

Proyectos: Finalizar cada año mis objetivos

Una deportista que te impresione o admires: Nadia Comanecci

Ocupación actual: Entrenadora de gimnasia rítmica

Coral Bistuer

© Col. Coral Bistuer

"Desgraciadamente me conocen más como persona popular, pero me hace mucha ilusión que la gente me reconozca por mis méritos deportivos, ya que me lo he trabajado mucho"

¿Hay alguien que no sepa quién es Coral Bistuer? Pero no me refiero a esa parte de su vida que la mayoría conoce a través de la televisión. Porque, entre que mucha gente no sabe y otras personas se han olvidado, ya casi nadie se acuerda que pasó a ser conocida por sus logros deportivos como luchadora de taekwondo. Ella es una gran luchadora. Pero no hablo de su deporte, ahora no. Es una luchadora nata. Y tenía que hacer taekwondo porque iba en su carácter. Aunque esa faceta sea de las más importantes de su vida, ella siempre peleará (en el buen sentido) por todo.

Puedo contar aquí su trayectoria, primero como deportista, ganando incluso el oro Olímpico, su salto posterior a la vida pública por la cantidad de premios que recibió, también su apoyo al deporte femenino prestando su imagen desinteresadamente en diversos actos, después su participación en ese reto televisivo que ya conocemos y ahora su realización como madre. No obstante, voy a deciros solamente como es ella. Quizá así entendáis mejor su trayectoria. Usó el deporte para conocerse a sí misma y para encontrar amistades verdaderas, como ella misma dice. Su capacidad de sufrimiento hasta pasado el límite y su terquedad hicieron el resto. Ahora tiene el semblante de quién ha llegado a algún lugar importante, pero ella ya lo tenía antes de llegar. Es muy extrovertida y natural en su trato, cualidades que la hacen directa y la rodean de seres queridos. Siempre pensó que convivir y compartir enriquecían personalmente. Por eso tras hacerlo con las personas externas, lo siguiente ha sido hacerlo con su gente. Ahora podéis dar marcha atrás, pensar en todo lo que hace Coral y saber el por qué.

¿Qué es eso de que estás en los guinness?

Estoy como la mujer española con más títulos en la disciplina del Taekwondo.

Una deportista debe tener...

Sangre... (en las venas).

Dices que la maternidad es la mejor olimpiada...

Es diferente... las sensaciones son muy distintas.

¿Crees que tu popularidad es buena para ayudar a difundir el deporte femenino en nuestro país?

Creo que es importante que las nuevas generaciones de niñas tengan un referente femenino, y cuantas más deportistas conozcan... pues mejor.

Ser famosa implica...

Tener mucho respeto al público, pues eres un ejemplo para la gente y, sobre todo, para los niños y niñas.

¿Qué falla en los medios de comunicación? ¿Por qué las mujeres deportistas casi no ocupan espacio?

Porque se lo ha comido el fútbol... (masculino), de los demás deportes se habla una vez cada cuatro años... y no mucho.

Lo mejor y lo peor de tu etapa en competición.

Lo mejor los amigos y amigas, y lo peor "lo mal dirigido" que se encuentra nuestro deporte por algunas Federaciones.

¿Las mujeres deportistas gozan de las mismas oportunidades que los hombres?

JA! Porque no damos el mismo espectáculo, y por el "retraso" en la incorporación a las disciplinas deportivas.

¿Qué crees que debe cambiar para que así sea?

La mentalidad general, empezando por la de las mujeres, que pueden ser las que empiecen a ver deporte.

¿Crees que España va retrasada en ese sentido en comparación con otros países?

En comparación a los "desarrollados deportivamente" desde luego... pero la evolución es buena.

¿Has sentido discriminación por ser mujer en algún momento de tu carrera deportiva?

Al principio de mi carrera, en la Federación había dinero para los billetes del equipo masculino y no para el femenino, que nos los tuvimos que pagar de nuestro bolsillo.

Si te dejasen unos minutos en la televisión para hablar a las mujeres sobre lo bueno que es hacer deporte ¿qué dirías?

Que la sensación de confianza, seguridad, bienestar, te forja una personalidad que les ayudará en todos los aspectos de su vida.

Algo que te haya desilusionado en tu época de deportista.

La política federativa me decepcionó profundamente, las personas que dirigían el deporte no fueron en su momento deportistas y no saben lo que es "sudar la camiseta".

También el hecho de que las medallas obtenidas por el Taekwondo en Barcelona tuvieran un "coste en esfuerzo" idéntico a las demás y no han sido reconocidas como Oficiales.

¿Qué te preguntarías a ti misma?

No sé... no sirvo para entrevistarme, lo que sí me gustaría es dar las gracias a mi familia y a mi entrenador y amigo José Sanabria.

Coral Bistuer

Años practicando taekwondo: 20

Mejores resultados: Medalla de oro en Barcelona 92, medalla de bronce en Seúl 88, tres veces campeona del mundo, Campeona de Europa en cinco ocasiones y en diez ocasiones campeona absoluta de España entre otros

Música: Española

Una película: *Lo que el viento se llevó, Bailando con Lobos*

Un libro: *El planeta de los Simios*

La familia es: Mi mayor apoyo y quienes me hacen las mejores críticas (pues son constructivas)

Las amistades son: Como mi familia...

¿Qué es para ti el Deporte?: Una forma de vida

Virtudes: Amiga de mis amigos y amigas y comprensiva

Defectos: Muchísimos

Te arrepientes de: Pocas cosas

¿Crees que seguirás haciendo deporte toda tu vida?: Sin duda

Un sueño: Que mi hijo fuera Olímpico

Proyectos: Educar bien a mi hijo

Una deportista que te impresione o admires: Cualquiera de las mujeres paralímpicas... que tienen que luchar el triple que nosotras

Ocupación actual: Madre

Daida Ruano

© Enrique Curbelo

"Hacer deporte en el mar es único, tienes sensaciones puras que sólo perciben las personas que lo practican"

Hace unos doce años Daida cronometraba los turnos para subirse a una tabla de windsurf, ya que tenían que compartir la de un amigo entre cinco. Ahora ha pasado el tiempo y no para de viajar para practicar su deporte y participar en las pruebas del Circuito Mundial. Aunque lo que peor lleva es el tiempo que pasa en aviones y aeropuertos.

Es curioso que su nombre no sea conocido por la mayoría de la gente cuando ha sido campeona del mundo de la PWA (Asociación de Windsurfistas Profesionales) seis años consecutivos en la disciplina reina, la de Olas, y tres en la modalidad de Freestyle. Fue la primera mujer en la historia del windsurfing profesional que tomó parte de una competición dentro del cuadro de eliminatorias masculino. Es decir, que es una de las mejores deportistas a nivel internacional y en su país casi nadie la reconocería al cruzársela por la calle. Su carácter activo le ha sido de gran ayuda para llegar hasta donde está, pero también hay que atribuir su éxito a que siempre intenta perfeccionar todas sus maniobras de navegación al detalle.

Así, esta divertida y joven canaria disfruta de este deporte de mar junto con su hermana, con la esperanza de que poco a poco sean más mujeres las que puedan experimentar lo mismo que ellas a lomos de una tabla de windsurf.

Daida Ruano

Años practicando windsurf: 9

Mejores resultados: Ha sido seis veces campeona del mundo de windsurfing sobre olas.

Música: R&B

Un libro: *A Painted House*, John Grisham

La familia es: Lo más importante en mi vida, junto con mi carrera profesional

Las amistades son: Un apoyo muy grande

¿Qué es para ti el deporte?: Mi vida

Virtudes: Detallista

Defectos: Poco comunicativa

Te arrepientes de: Poco

¿Seguirás haciendo deporte toda tu vida?: Sí, el deporte es algo muy fundamental en mi vida y lo haré hasta que mi cuerpo me lo permita

Un sueño: Lo que vivo en estos momentos

Proyectos: A corto plazo tengo muchísimos, pero uno de los principales es atraer a más chicas al Tour profesional

Una deportista que te impresione o admires: Nathalie Levrie

Ocupación actual: Windsurfista profesional

¿Qué es lo mejor y lo peor de la vida que llevas?

Lo mejor, sin duda alguna, es que viajamos muchísimo y conocemos mucho mundo. Lo peor son las horas de avión y aeropuerto.

Os identifican mundialmente como "morenotwins"...

Surgió cuando empezamos a viajar por Europa. No es normal lo de llevar dos apellidos al extranjero, así que siempre pensaron que Ruano era nuestro segundo nombre. Además les resultaba mucho más complicado pronunciar el apellido Ruano que Moreno, así que nos quedamos con las 'gemelas Moreno', que en inglés sería 'Moreno Twins'. A partir de ahí nos identifican mundialmente como las Moreno Twins.

La fama ¿qué implica ser una de las mejores?

La fama es muy dura a veces, al menos hasta que te acostumbras a ella y forma parte de tu vida y como consecuencia, de tu manera de actuar. Siempre has de hacer las cosas con cuidado, la gente se fija muchísimo en los detalles, sobre todo cuando quieres ser un buen ejemplo para el resto de las personas.

¿Por qué crees que las mujeres practican menos deporte que los hombres?

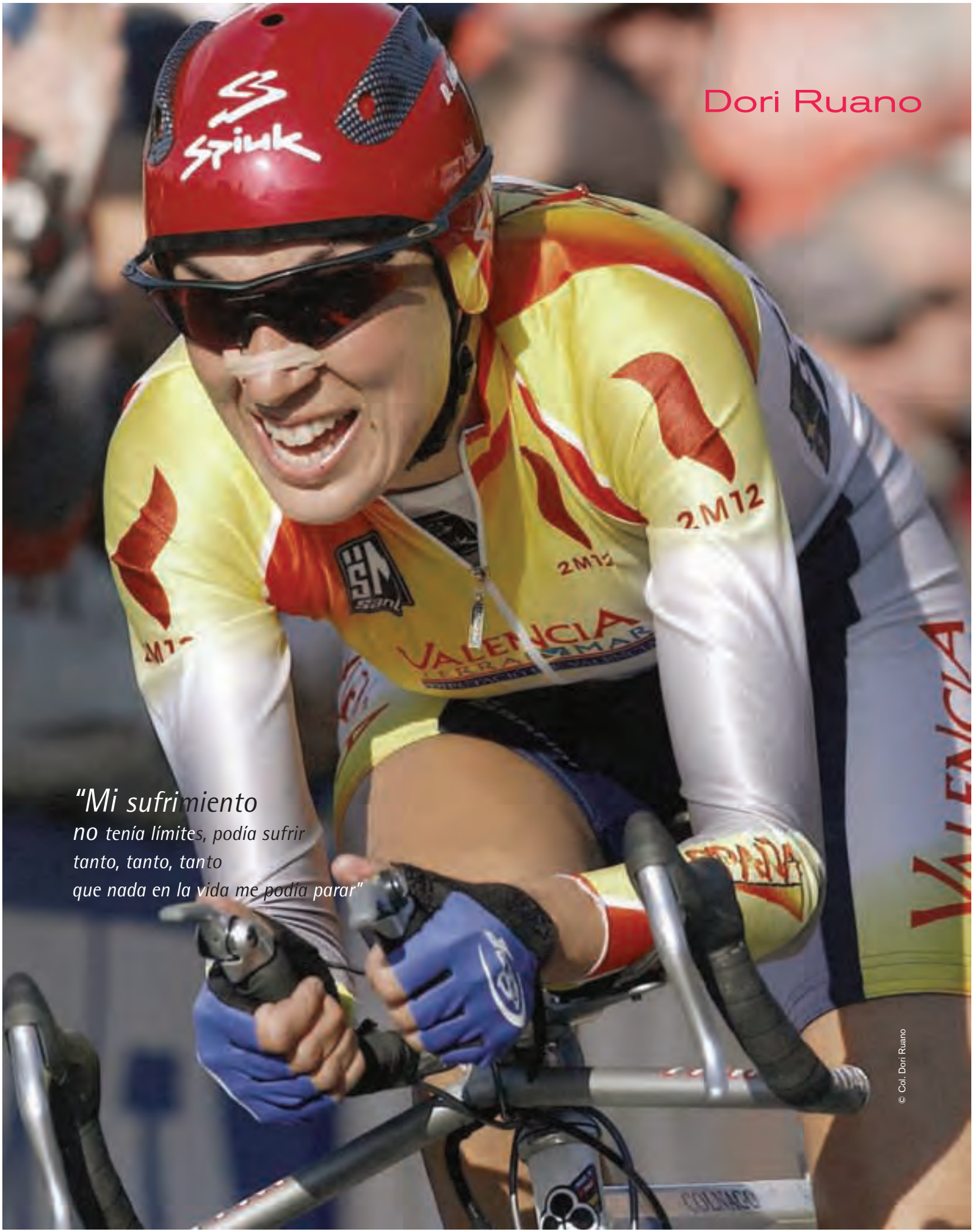
Bueno, esto es algo difícil de contestar. Por lo general, las mujeres siempre han sido menos deportistas que los hombres. En el caso del windsurf, porque muchas prefieren ir a la playa con su toalla y ver a sus novios navegar mientras disfrutan del sol, pero puedo asegurar que conozco ya muchísimos casos en los que las chicas se han cansado de esperar largas horas por sus novios y se han puesto a aprender hasta el punto de que son cada vez más las que navegan.

¿Cómo convencerías a una mujer que no ha hecho windsurf nunca, para que se lanzase al mar?

La sensación que te da practicar deporte en el mar es en realidad una sensación única, y el windsurf puede resultar bastante adictivo. Si te gusta el deporte, no dudes en probar al menos alguna vez, será una experiencia inolvidable.

¿Cómo es un día normal en tu vida?

Nuestra vida como profesionales depende muchísimo del tiempo, de las condiciones de viento y olas. Así que en un día con viento nos levantamos por la mañana, hacemos una serie de estiramientos en casa o vamos al gimnasio, desayunamos bastante fuerte y nos vamos al agua prácticamente todo el día con algunas pausas para beber agua y comer. Por la noche tenemos que atender a aquellas empresas que nos patrocinan, escribiendo un sumario del día (al menos tres veces por semana), responder a los correos electrónicos y entrevistas que vayan surgiendo y caer rendidas en la cama con un libro después de una rica cena. En los días sin viento tenemos más tiempo para hacer otras cosas, como tener el material siempre listo para los días de viento (con sus pegatinas, limpiar y arreglar las tablas cuando se rompen), y también hacer ejercicios complementarios al windsurf, como podría ser surfing, tenis, montar en bicicleta, etc.



Dori Ruano

"Mi sufrimiento
no tenía límites, podía sufrir
tanto, tanto, tanto
que nada en la vida me podía parar"

© Col. Dori Ruano

Monta en bici desde que tiene uso de razón, y si algo la caracteriza es la capacidad de sufrimiento "Al año de empezar a competir, recuerdo que subía un puerto de montaña de unos 15 kilómetros y estaba en el grupo de cabeza, siguiendo el ritmo de las mejores del mundo. Al llegar a la cima caí redonda y solamente recuerdo que desperté en una ambulancia. En esos momentos me di cuenta de que mi sufrimiento no tenía límites, podía sufrir tanto, tanto, tanto que nada en la vida me podía parar. Aquello me había hecho invencible y podría conseguir todo lo que me propusiera".

Entre sus logros está el oro en 1998 en el Campeonato del mundo de pista. Plata en 1997 en el mismo campeonato y bronce en 2001 en la contrarreloj de carretera de Lisboa. Además compagina el deporte con su carrera de concejala y con la dirección de la escuela de ciclismo. La palabra fracaso no entra en su vocabulario "en mi mente el fracaso no existe, puesto que solamente conseguir ponerme un pantalón de ciclista, coger una bici de carreras y hacer entre 80 y 130 kilómetros diarios, es un triunfo. Si voy a competir y no gano, no pasa nada porque yo sé que lo he intentado, el fracaso es para el o la periodista que no sabe lo que me esfuerzo cada día".

Uno de sus grandes proyectos es luchar por la igualdad de oportunidades del deporte femenino "No hay marcas comerciales que inviertan en ciclismo femenino, no hay competiciones, y las televisiones no transmiten ciclismo femenino. Los premios son de risa. Un chico mediocre puede llegar a ser profesional y ganarse la vida, una chica tiene que ser una superdotada para vivir al día con el ciclismo".

¿Cuándo y por qué pensaste en dedicarte al ciclismo?

Mi primer día de competición, con 17 años. Porque no suponía para mí ningún esfuerzo subir cuestas, ni dar pedales.

¿Qué reto de los que has conseguido te ha proporcionado más ilusión, y cuál más quebraderos de cabeza?

Demostrar a la sociedad que era capaz de conseguir medallas y resultados igual que cualquier hombre. Eso, a la vez, algún que otro quebradero de cabeza porque la recompensa no se correspondía con el sacrificio que yo ofrecía, aunque interiormente estaba completa.

¿Has tenido que renunciar a muchas cosas para llegar donde has llegado?

A mi familia, mis amistades y mi compañero.

Hoy por hoy ¿cómo te tomas el ciclismo?

Como algo importante en mi vida pero sin sacrificar mi entorno. Importante porque todos los días entreno como si la vida me fuera en ello, pero no estoy dispuesta a irme fuera del hogar para conseguir mejores resultados.

¿Ha llegado el momento de las mujeres en el deporte?

Estamos en un momento óptimo, pero queda mucho camino por recorrer.

¿Con qué problemas se encuentran las mujeres ciclistas a la hora de intentar ganarse la vida en este deporte?

No hay marcas comerciales que inviertan en ciclismo femenino, no hay competiciones, y las televisiones no transmiten ciclismo femenino. Los premios son de risa (No encuentro nada positivo para animar a una chica que comienza). Un chico mediocre puede llegar a ser profesional y ganarse la vida, una chica tiene que ser una superdotada para vivir al día con el ciclismo.

Y el tema de moda ¿Qué me cuentas del dopaje?

Existe como en la vida, por el afán de ser mejor, aunque pienso que en el deporte femenino está menos extendido. Puesto que para las mujeres es mucho más importante "llegar a ser" con sus propias armas: trabajo y sacrificio, y al no haber tanto dinero pues no está tan generalizado como en el deporte masculino.

Dori Ruano

Años practicando ciclismo: 17 años en competición

Mejores resultados: Oro en 1998 Campeonato mundo pista. Plata 1997 Campeonato mundo pista. Bronce en Lisboa 2001 contra-reloj carretera

Música: Pop español, cantautores: Sabina, Manolo García, los Platero...

Una película: *El indomable Will Haunting*

Un libro: Cualquiera de Miguel Delibes especialmente *"Las Ratas"*

La familia es: Todo

Las amistades son: Están en el momento justo

¿Qué es para ti el deporte?: Mi vida

Virtudes: Constante, perfeccionista

Defectos: Cabezota, perfeccionista

Te arrepientes de: Nada

¿Seguirás haciendo deporte toda tu vida?: Sí, me veo enseñando a atletas de élite en una Escuela Deportiva de Ciclismo

Un sueño: Vivir feliz y hacer felices a las personas que me rodean

Proyectos: Luchar por la igualdad de oportunidades del deporte femenino

Una deportista que te impresione o admires: Jeani Longo

Ocupación actual: Deportista, Concejala y Directora de la Escuela de Ciclismo

Edurne Pasaban
"En la montaña yo decido si voy a cumbre, asumo mis riesgos, soy responsable de mis fracasos, decido cuanto quiero sufrir... solamente haciendo alpinismo soy yo misma"
© Col. Edurne Pasaban

Un día, con un club de su pueblo, salió al monte "a probar" como ella misma dice. Le llenó de tal manera, que aún no ha podido parar. Desde aquel cursillo de escalada hasta las cumbres más altas del mundo, han pasado bajo sus botas muchas montañas... y han sido muchas botas las que ha desgastado. Ahora tiene apuntados doce de los catorce ochomiles, sólo le quedan el Shisha Pangma y el Annapurna, para convertirse en la primera mujer en lograr ascender los catorce.

La expedición al K2 en 2004 fue un éxito y un giro en su carrera ya que sufrió congelaciones por las que tuvo que sufrir amputaciones en dos dedos del pie. La traumática experiencia llevó a Edurne a replantearse su futuro. Necesitó calma y tiempo para sopesar opciones, e incluso consideró la idea de dejar el montañismo. Tras pasar un tiempo volvió a otro ochomil, pero como ella quería: acompañada sólo por su gente íntima, sin repercusión mediática, y por la ruta que quería escalar. "He regresado a las montañas," escribió al final del viaje. La chica que sólo quería escalar montañas se ha convertido en una verdadera líder de expedición. En el verano de 2007 tras coronar el Broad Peak y mientras planeaba la siguiente expedición decidió que realmente quería intentar completar el desafío de ascender los 14 ochomiles y, si era posible, ser la primera.

Edurne ha llegado hasta aquí porque cuando se le mete una cosa en la cabeza no para hasta conseguirla, y el alpinismo es lo que más le gusta. Es calibrando sus fuerzas, valorando el riesgo, sufriendo, tomando esas decisiones cuando confiesa sentirse ella misma. Desde la cumbre de una perseguida montaña ya está viendo la siguiente.

¿Cómo definirías el alpinismo?

Un deporte individual y a la vez de equipo, que en cualquier nivel que lo practiques es muy agradecido, ya que no compites contra nadie, sólo intentas superarte un poco más que la vez anterior.

¿Háblame de las dos montañas que te faltan?

Son dos montañas que conozco, sobre todo el Shisha Pangma porque he estado cuatro veces anteriormente, en esta ocasión voy a ir por la cara norte. Es una montaña que siempre se ha dicho que no es de la más difíciles, bueno es el más bajo de los ochomiles y a mí me está costando un montón, ya veremos lo que pasa en esta ocasión. El Annapurna también lo conozco desde el año 2007, y me quedó la sensación de que desde que salías del campo base estabas jugándote el tipo con el tema de los seracs y las avalanchas. Es una montaña a la que le tengo mucho respeto.

¿Sientes que te han criticado por subir a los ochomiles por las rutas "normales"?

Bueno, yo siempre acepto todas las críticas de las personas que me conocen, es decir, acepto las críticas de Asier, de Alex, de Ferran que son los que escalan conmigo. Es verdad que la gente dice que subo los ochomiles por vías normales, quizás esto no tenga tanto valor y no sé que. Pero esto lo he planteado como un reto personal, yo no quiero demostrar a nadie lo fuerte que soy ni lo buena alpinista que soy ni que crack soy. Yo tenía un proyecto de terminar los 14 ochomiles y en eso estoy y nunca dije que iba a terminar los 14 ochomiles ni en menos tiempo, ni mas rápido, ni por las vías mas difíciles ni nada. Lo que he intentado toda mi vida es ser sincera y dejar las cosas claras y esto es lo que he hecho. Esto es un reto totalmente personal y mío.

¿Por qué crees que no hay muchas mujeres subiendo ocho miles? ¿Piensas que hay muchas diferencias entre ellas y ellos?

Sí es verdad que la mayoría de los alpinistas son hombres, pero esto no quiere decir que seamos menos fuertes, pienso que hoy en día las mujeres podemos hacer todo lo que nos propongamos. Quizás yo no pueda ser ni tan fuerte ni tener tanto nivel como muchos de ellos, pero también hay algunos que no pueden llegar a lo que nosotras hacemos, si te lo propones puedes mejorar y hacer cualquier cosa.

¿Cómo convencerías a una mujer que no ha salido al monte en su vida para que empezara a hacerlo?

Que hay que probar, la montaña es preciosa, no sólo el paisaje y los grandes sitios. Les animaría a hacer unos paseos por cualquier montaña cercana, ya verán que cuando regresen a casa van a estar más relajadas y mejor.

¿Crees que el alpinismo está valorado por la gente ajena al mundo de la montaña?

Creo que cada vez más, ya que el considerar que yo hoy esté aquí es mucho.

Dime una razón por la que nunca dejarías de hacer montaña.

Creo que porque es el único sitio en el que soy yo mima.

Edurne Pasabán

Años practicando alpinismo: Desde los 14

Mejores logros: 12 montañas de 8000 m

Música: Casi de todo, sobre todo música tranquila

Una película: *Gladiador*, la película más vista en un campo base

Un libro: *La sombra del viento*

La familia es: Lo más importante que tengo. Parte de lo que he podido hacer es gracias a ella

Las amistades son: Tan importantes como la familia, la montaña me ha dado las mejores amistades que podía pensar

¿Qué es para ti el deporte?: Una forma de vivir, me encanta todo tipo de deporte

Virtudes: Hago lo posible para cumplir lo que prometo, o me comprometo

Defectos: No escucho a las personas más cercanas

Te arrepientes de: Nada

¿Seguirás haciendo deporte toda tu vida?: Ahora, pero si puedo siempre lo haré

Un sueño: Alpinísticamente no tengo grandes sueños, seguir haciendo montaña como ahora, y poder ir mejorando. En mi vida privada conseguir una estabilidad

Proyectos: Ascender los dos ochomiles que faltan Shisha Pangma y Annapurna

Una deportista que te impresione o admires: Admiro a todas esas mujeres que hacen deporte

Ocupación actual: Soy ingeniera, pero solo ejercí cuatro años, tengo un restaurante y soy alpinista profesional

Erika Villaècija

© Col. Erika Villaécija

"Volvería a ser nadadora si volviese a nacer"

Con seis años se metió por primera vez en una piscina, tiene veinticinco y lleva desde los quince interna en un centro de alto rendimiento. Pero esto no le ha impedido continuar con sus estudios de psicología, ni llevar una vida relativamente normal. Tiene el Récord de Europa en 1500 libres, once medallas europeas (3 de oro), un bronce mundial, dos diplomas Olímpicos, cuarenta medallas internacionales... Afirma que si volviese a nacer, volvería a ser nadadora pero ¿qué le quedaría por conseguir?, sólo su sueño: ser campeona olímpica. Asegura que la edad no es una barrera a la hora de competir, la única barrera es que la ilusión y la ambición se terminen, porque ella está dentro de la natación por «las ganas de cumplir un sueño, la ambición de lograrlo y sobre todo porque estoy haciendo lo que me gusta».

Erika Villaécija

Años practicando natación: 17

Mejores resultados: Récord de Europa en 1500 libres, 11 medallas europeas (3 de oro), 1 bronce mundial, 7 finales mundiales, 2 diplomas Olímpicos (Atenas 2004), Semifinal en Pekín 2008, 48 Récords de España Absoluto, 43 veces Campeona de España Absoluto y 40 Medallas Internacionales (Copas del Mundo, Mare Nostrum, Open de París)

Música: Me gusta toda, dependiendo del momento

Una película: *Gladiador*

Un libro: *A tres metros sobre el cielo*

La familia es: Lo más importante

Las amistades son: Para toda la vida

Qué es para ti el deporte: Ahora mismo, es una parte muy importante de mi vida

Virtudes: Ambiciosa, luchadora, familiar, leal y siempre ofrezco mi ayuda

Defectos: Soy cabezona, impaciente, algo gruñona y a veces muy pendiente de todo el mundo

Te arrepientes de: Haber dejado pasar alguna oportunidad

¿Seguirás haciendo deporte toda tu vida?: Sí, creo que es muy saludable y te mantiene en forma. Además es divertido

Un sueño: Ser campeona olímpica

Proyectos: Ejercer como psicóloga deportiva

Una deportista que te impresione o admires: Hannah Stockbauer, María Peláez

Ocupación actual: Estudiante y deportista de élite

Desde los 15 años vives interna en el CAR de Sant Cugat. ¿Crees que te has perdido muchas cosas por estar centrada en el deporte de élite?

Entrar en el CAR supuso la oportunidad de ver si realmente servía para este deporte. Las cosas me han ido bastante bien y no he echado en falta nada. Es más, creo que volvería a ser nadadora si volviese a nacer. Ser deportista de élite sí que te resta de hacer cosas de "gente normal" pero la natación es lo que me gusta, y un buen resultado lo merece. Además si te lo montas bien tienes tiempo para todo (fines de semana, vacaciones,..).

¿Crees que actualmente son compatibles los estudios y el deporte de alto nivel, hay ayudas suficientes para compaginarlo?

Es difícil de compaginar, pero poco a poco parece que se está haciendo un poquito mejor. Yo estudio a distancia Psicología, sé que cuando termine la natación no me quedará nada, estoy tardando más de lo que toca, pero de momento, mientras esté nadando tampoco tengo prisa.

En los Juegos de Pekín no pudiste rendir a tu máximo nivel por una gripe...

Se me cayó el mundo encima. Cuatro años preparando y ves como el tren pasa...en ese momento lo hubiese dejado todo, no tenía ganas de nada; pero gracias a mi familia, mi novio y, sobre todo, irme unos días al pueblo de mi madre me hicieron ver las cosas de otra manera y recuperar la ilusión perdida. Realmente fue un palo muy grande, y más cuando ves que esa medalla soñada la estaba rozando con los dedos, pero hay que seguir adelante y mucho más fuerte. Aunque reconozco que la temporada pasada me costó volver a confiar en mí.

Las nadadoras cada vez se retiran más tarde, una americana ganó la plata con 43 años... ¿La edad no es una barrera, hasta cuando te ves compitiendo?

Creo que la barrera es la ilusión y la ambición. Cuando esto se termina, todo es mucho más duro. Londres es uno de mis objetivos... después ya veremos.

En una ocasión afirmaste que en la piscina estás sumergida en otro mundo. ¿A qué te referías?

La natación es un deporte muy individual, mientras entrenas sólo estás tú y poco rato tienes para hablar, así que normalmente hablas contigo misma. Cuando tienes un problema, encuentras mil soluciones para resolverlo.

¿Qué es lo que exactamente te mantiene dentro de la natación?

Pues las ganas de cumplir un sueño, la ambición de lograrlo y sobre todo que estoy haciendo lo que me gusta.

Lo que más te gusta de la competición.

Lo único que sé es que en la competición, cuando estoy en la cámara de salidas, me viene una sensación de felicidad y tranquilidad que me recuerda el porqué estoy nadando.

¿Qué figuras femeninas has encontrado o te han inspirado en tu carrera deportiva?

Pues había una nadadora alemana, cuando yo empezaba a salir internacionalmente que se llamaba Hannah Stockbauer, ganaba todas mis pruebas y era súper humilde, me llamó mucho la atención. También he admirado mucho a María Peláez porque es muy importante en nuestra natación y siempre tiene una sonrisa para todo el mundo.

¿Qué te exiges cuando estás en una situación extrema?

Pensar en que siempre se puede hacer un poquito mejor y sobre todo pensar cosas en positivo.

En una sociedad donde se busca la comodidad y la vida sin complicaciones, ¿qué ofrece el deporte, donde el esfuerzo y la superación son imprescindibles?

Te ofrece la sensación de verte realizada persiguiendo un objetivo que al final se cumple. También ver que tus sueños sí que se hacen realidad.

Eva Manguán

© Enrique Serrano

"Eres importante si tu compañera lo es, y la suma de cada una hace que el equipo sea fuerte"

Eva Manguán

Comenzó a jugar en la plaza de su barrio, en Móstoles, en un equipo que habían creado para las niñas del barrio, al que llamaron "La Amistad". Cuando la actual capitana naranja debutó en División de honor en la temporada 95/96, con apenas 15 años, nadie podía imaginar que aquella niña llegaría a convertirse en el mayor icono del fútbol sala femenino a nivel nacional e internacional. Parece que hace poco que las mujeres están dentro de las canchas de fútbol sala, pero a pesar del mínimo apoyo que reciben, están abriendo una profunda huella. "Vivimos en una sociedad machista y el deporte de fútbol sala, todavía es más machista, por eso es difícil, pero cada día se ven a más madres acompañando a sus niñas a jugar". Nos dice Eva Manguán que tiene un currículo digno de muchos futbolistas que pueblan los diarios deportivos.

Asegura que cada día hay más niñas jugando al balón en los patios, pero para que se rompan más barreras y el fútbol sala femenino sea más conocido tienen que cambiar muchas cosas, "los medios de comunicación son los encargados de vender los productos, y mientras que no lo vean interesante no podremos crecer. Mujeres en los medios de comunicación tomando decisiones es lo que hace falta".

La ilusionada chica de 15 años, con todo un futuro por delante, es ahora una leyenda del fútbol sala a sus 31 años, y una de los mejores jugadoras de la historia.

Aseguran que su mayor virtud es hacer mejores a las que juegan a su lado. Pero quizá su mayor virtud sea ganarse el mejor de los huecos, en el corazón de las niñas de todo el mundo que sueñan con llegar a ser grandes jugadoras.

Hace poco que las mujeres están dentro de las canchas ¿Por qué?

Vivimos en una sociedad machista y el deporte de fútbol sala (tanto como el fútbol), todavía es más machista, por eso es difícil, pero cada día se ven a más madres acompañando a sus niñas a jugar.

Cómo se puede cambiar la visión de que hay deportes de hombres y deportes de mujeres.

La mejor manera es que la mujer ocupe puestos de decisión, sobre todo en los medios de comunicación relacionados con el deporte, entonces podremos progresar mucho más rápido.

¿Crees que sería positivo jugar en equipos mixtos o piensas que es una barrera difícil de salvar?

Creo que sería interesante sobre todo en exhibiciones como cuando se juega el partido contra la droga. En competición no lo veo, pero en actos publicitarios y actos benéficos debería ser obligatorio.

En los colegios, polideportivos, clubes... normalmente hay equipos de fútbol de chicos y las chicas juegan a otra cosa ¿a qué crees que se debe?

Esto cada día sucede menos, ya sí se ven a muchas niñas jugando en los patios con el balón, creo que se está rompiendo esa barrera.

¿Por qué el fútbol femenino no tiene la misma difusión ni las mismas facilidades ni apoyos que el masculino?

Los medios de comunicación son los encargados de vender los productos, y mientras que no lo vean interesante no podremos crecer. Hacen falta mujeres en los medios de comunicación tomando decisiones.

El fútbol está en todas partes y llega a mucha gente ¿Qué cosas buenas y qué cosas malas aporta a nuestra sociedad?

Es un poco la válvula de escape de la gente, gritan y se desahogan, es todo pasión. Luego hay gente que esta pasión la desvirtúa y la convierte en violencia, ahí es donde se debe estar pendiente, para evitar estas situaciones.

¿Qué apoyo has encontrado en otras mujeres?

Mis mejores amigas las he hecho en el deporte, y en ellas he encontrado todo el apoyo.

¿Qué ventajas tiene el deporte en equipo?

Sabes que tú eres importante si tu compañera lo es, y que la suma de cada una hace que el equipo sea fuerte. Al principio cuesta entenderlo, pero al final se crea una unión y una sensación de grupo que sabes que en cualquier momento te puede ayudar.

¿Lo que más te gusta y lo que menos del fútbol sala?

Lo que más me cansa son los viajes, son muy pesados, pero lo demás me encanta todo, entrenar, competir...

¿Tienes la sensación de haberte perdido algo por estar tan centrada en el deporte?

No, siempre supe lo que quería y no lo hubiera cambiado por nada.

Años practicando fútbol sala: 20

Mejores resultados: Campeona de España con Madrid, en siete ocasiones

Música: Romántica

Una película: *Ghost*

Un libro: *El Código da Vinci*

La familia es: Mi vida, es donde me siento yo misma

Las amistades son: Parte de mí, pocas pero buenas

¿Qué es para ti el deporte?: Es mí vida, lo que he hecho siempre y me encanta

Virtudes: Generosa, sincera

Defectos: Muy despistada

Te arrepientes de: Hay cosas que sabiendo lo que sé ahora no haría, pero de todo se aprende

¿Seguirás haciendo deporte toda tu vida? No, quiero tener niños o niñas pronto

Un sueño: Jugar un mundial o una olimpiada

Proyectos: Formar pronto una familia

Una deportista que te impresione o admires: Hay muchas

Ocupación actual: Clases a bebés de natación. Juego actualmente el CD. Futsi Navalcarnero

Gemma Mengual

© Beatriz Guzmán / MARCA

"La natación sincronizada es un puzzle de caracteres en el que ocho personalidades dispares confluyen en tiempo y espacio para realizar un mismo ejercicio"

Una niña de nueve años se quedaba embobada cuando su prima demostraba lo que se podía hacer 'bailando' en el agua. Nadie supo lo que se le pasó por la cabeza entonces, sólo que tuvieron que inscribirla en el club Kallipolis, donde emprendió su carrera como sirena de agua dulce. Se define como despistada, patosa y alocada. Cualidades que podrán reconocer las personas de su círculo más íntimo porque, si solamente la ves en la piscina, no creerás que se hable de la misma persona. La expresividad de sus movimientos, la forma de marcar los gestos con sus brazos y la cuidada verticalidad que imprime a sus piernas, le han hecho ganarse el apodo de 'La princesa de Barcelona'.

Ha trabajado muy duro, junto a sus compañeras de sincronización, repitiendo miles de veces los mismos ejercicios hasta parecer un conjunto moviéndose al unísono. Después los ejecuta un día, con la ilusión y la sonrisa de la primera vez, y aguanta la decisión del jurado con la mueca de la conformidad dibujada en el rostro.

En los Juegos Olímpicos de Pekín 2008 consiguió dos metales de plata tanto en Dúo como en Equipo, en los que probablemente sean sus últimos juegos olímpicos y en los pasados Mundiales de Roma sumó seis medallas. Su creatividad ha hecho de Gemma, licenciada en Gemología (ciencia que estudia las piedras preciosas), una todoterreno. Además, es una de las deportistas más buscadas para hacer campañas publicitarias, y también ha sido tentada por el cine. También le gusta diseñar sus propios bañadores. De hecho, ha lanzado una línea propia para la marca deportiva Puma. Gemma asegura que la retirada no está muy lejos "Me veo en esto un año más, dos como mucho. Después empezaré otra vida: quiero diseñar ropa de baño, ser madre...".

Reconoce que ha vivido momentos duros, pero tiene la suerte de no arrepentirse de nada, de haber luchado exactamente por aquello que quería. "He podido ver todos mis sueños cumplidos. Si volviera a nacer, haría lo mismo. Todo igual".

¿Qué cosas positivas aporta el deporte a las personas?

La mentalidad y la disciplina y, como no, una buena disposición física que te hace sentir bien a ti misma.

¿Qué apoyo has encontrado en otras mujeres?

Muchísimo, aunque debo reconocer que existe mucha competitividad entre nosotras, aunque en el deporte masculino pasa absolutamente lo mismo.

Una vez describiste un "puzzle de caracteres" al hablar de las distintas modalidades de natación sincronizada ¿A que te refieres, hay mucho compañerismo?

En el equipo se define la labor y la preparación conjunta de todo un período de tiempo, en el dúo existe más complicidad con tu compañera y en el solo todo depende de ti. Hay muchísimo compañerismo, ahí esta la clave del éxito o del fracaso de un grupo, y como sabéis ha existido por los resultados que se han visto.

¿Te consideras una mujer muy competitiva?

Sí, y creo que es importante serlo. La vida es difícil y la mayoría de las veces requiere una implicación y un esfuerzo al cien por cien.

Si pudieras, qué mensaje te gustaría transmitir a las mujeres deportistas.

Que siguieran por el camino que hasta la fecha de hoy se está siguiendo...

Y a las mujeres en general, para que entiendan y aprecien más el deporte...

Radica el deporte en el bienestar general de la persona.

Trabajo, tesón, entrega y ambición. ¿Te parecen las claves para el éxito en el deporte?

Sí, porque sin ninguna de ellas es difícil conseguirlo, aunque no hay que olvidar la suerte que es muy necesaria, y a veces juega malas pasadas.

¿Ha llegado el momento de las mujeres en el deporte?

Hace tiempo que creo que ha llegado, pero tal vez ahora se nos valora más.

¿A qué te referías cuando dijiste que tanto en tu deporte como en gimnasia no sólo tenéis que hacerlo bien sino además 'venderlo' lo mejor posible?

Porque se trata de un deporte minoritario, de menor pegada y tenemos que multiplicar muchas cosas para conseguir una mínima repercusión mediática.

¿Qué te exiges cuando estás en una situación extrema?

Valor.

Gemma Mengual

Años practicando natación sincronizada: 18

Mejores resultados: Mundial Roma 2009: oro en Combo, plata en Solo, plata en Dúo y plata en Equipo. Juegos Olímpicos de Pekín 2008: plata en Dúo y en Equipo

Música: De todo

Una película: *Los puentes de Madison*

Un libro: *Pura vida* y *Los hombres que no amaban a las mujeres*

La familia es: El apoyo incondicional y el amor

Las amistades son: Con quienes compartes inquietudes y alegrías

¿Qué es para ti el deporte?: Una forma de vida

Virtudes: Amiga de mis amigos y amigas

Defectos: Desordenada

Te arrepientes de: Nada

¿Crees que seguirás haciendo deporte toda tu vida?: Sí, seguro

Un sueño: Ser feliz

Una deportista que te impresione o admires: Ninguna

Ocupación actual: Deportista

Gisela Pulido

© Archivo MARCA

"Humildad, mucho respeto a tus rivales;
capacidad de sacrificio, auto superación para estar siempre motivada"

Seis títulos de Campeona del Mundo ¡con dieciséis años! y muchas personas pensarán que es una niña prodigio anclada al kitesurf pero no es así. Gisela es un ejemplo de que con ilusión, respeto, organización y sacrificio, hay tiempo para todo. La joven deportista compagina su vida profesional, con sus estudios de forma muy equilibrada, de hecho saca muy buenas notas. Se mudaron a Tarifa en busca de viento y mar, un día normal en su vida consiste en: «voy al cole por la mañana hasta las tres de la tarde, después entreno hasta las seis, para seguir con las tareas escolares y por último relajarme en la noche con música o algo de cine o TV.»

Gracias a su padre, que le gustan todo tipo de deportes de deslizamiento, Gisela empezó con cinco años a hacer show, con seis windsurf y a los ocho kitesurf «Era el que más me llamaba la atención porque es el que me prohibían y el más arriesgado».

Empezó tan joven que tuvieron que ir con cuidado para controlar cómo la práctica de este deporte afectaba a su crecimiento, hoy en día el único efecto es que está muy en forma. Tiene una escuela de kitesurf y sueña con ser periodista deportiva, aún así podríamos creer que Gisela se pierde algo por estar centrada en el deporte, pero ella no lo ve así «no tengo esa sensación, todo lo contrario, me siento privilegiada por disfrutar de la vida que tengo».

Con diez años te proclamaste campeona del Mundo del circuito profesional de Kitesurf ¿Qué sentiste? ¿Sigues tan motivada?

Fue una sorpresa, fui acumulando puntos durante la temporada y me situé con posibilidades de vencer en la final en Nueva Caledonia. Fue algo increíble.

El año pasado sufrí una importante lesión de rodilla que me ha mantenido sobre mínimos en el deporte. En este momento no soy la mejor a nivel técnico, aunque creo que sigo siendo la más sólida en vientos fuertes.

Sentirme inferior técnicamente a mis rivales me motiva mucho. En estos momentos te respondo desde Dakhla en el Sahara, donde me encuentro entrenando súper motivada con la intención de volver a ser la mejor.

¿Cómo consigues compaginar tu vida deportiva y profesional, con la vida de una chica de dieciséis años?

Bueno esa es la gran desventaja que tengo frente a mis rivales. Las top del mundo son mayores y tienen dedicación plena al deporte, yo tengo que compaginar mis estudios y mis compromisos con las empresas patrocinadoras con mi vida deportiva, es duro pero merece la pena.

¿Cómo fue dejarlo todo para irse a vivir a Tarifa?

Fue un sueño, la posibilidad de navegar todos los días sin preocuparte por si va hacer viento o no como en Barcelona. En Tarifa siempre sopla. También fue un choque adaptarme a otra cultura, Andalucía es muy diferente a Cataluña, pero soy súper feliz aquí en Tarifa.

Una vez dijiste que te fijas mucho en los chicos y te picas con ellos ¿Crees que el kite es un deporte en el que pueden estar bastante igualados los chicos y las chicas?

Creo que no. A nivel medio alto creo que puedo vencer a cualquier chico, pero estar en el top diez del mundo entre los hombres no está al alcance de ninguna mujer. Nuestra condición física es inferior, aunque creo que técnicamente somos algo mejor que los hombres, eso nos permite acercarnos a su nivel.

¿Te has sentido discriminada alguna vez en tu deporte por ser chica?

Sí, muchas veces, el campeonato del Mundo es muy machista, sobre todo a nivel organización. Pero creo que he tenido mucha suerte porque ningún campeón masculino ha tenido suficiente carisma, para eclipsar a las chicas.

¿Piensas que tus resultados se han valorado igual que los de los chicos?

Creo que sí, mis patrocinadores y la prensa han dado muy buena cobertura a mi vida deportiva. Siento que soy quien soy gracias a mis resultados deportivos, teniendo en cuenta que esta actividad es muy joven y poco conocida.

¿Qué te gustaría ser de mayor?

Voy evolucionando con el tiempo y siento curiosidad por varias cosas, pero creo que me dedicaré al periodismo deportivo. Creo que seré feliz con esta profesión y que puedo aportar algo sobre todo a los deportes de riesgo.

¿Qué crees que es lo más importante para ser una gran deportista?

Humildad, mucho respeto a tus rivales; capacidad de sacrificio para superar los momentos difíciles; autosuperación para estar siempre motivada.

¿Tienes la sensación de haberte perdido algo por estar tan centrada en el deporte?

En este momento no tengo esa sensación, todo lo contrario, me siento privilegiada por disfrutar de la vida que tengo.

Gisela Pulido

Años practicando kite: 8

Mejores resultados: 6 títulos de Campeona del Mundo

Música: Hip hop

Una película: *Lovely Bones*

Un libro: *El Alquimista*

La familia es: Lo más importante

Las amistades son: Peligrosas, sobre todo los chicos ¡jeje!

Qué es para ti el deporte: Un estilo de vida

Virtudes: La constancia

Defectos: La comida, me gusta demasiado

Te arrepientes de: Nada en este momento, creo voy por buen camino

¿Seguirás haciendo deporte toda tu vida?: Claro que sí

Un sueño: Ir a la Vegas

Proyectos: Gisela Pulido Pro Center, mi escuela de kitesurf

Una deportista que te impresione o admires: Edurne Pasaban

Ocupación actual: Estudiante y kitesurfista

Iballa Ruano

© Enrique Curbelo

Siempre busco retos nuevos. Nunca se está arriba del todo y hay que luchar día a día"

La vida de esta joven Canaria, al igual que la de su hermana, ha estado vinculada al mar desde niña, puesto que cogían olas jugando con sus amigos y amigas en las playas de su isla natal. Pero fue a los diecisiete años cuando una tabla con vela se cruzó en su camino marcándole un estilo de vida. Tras cuatro años de lucha personal por mejorar, fue ella quién primero escribió los apellidos Ruano Moreno en la historia del windsurfing al hacerse con el título mundial en la modalidad de olas en 1999.

Aunque desde que descubrió su gran pasión no todo ha sido fácil para ella. Hace varias temporadas demostró una fuerte motivación y espíritu de sacrificio cuando no permitió que una lesión en un pie, que la dejó fuera de las principales pruebas de Freestyle, fuera impedimento para quedar segunda en la disciplina de olas al final de temporada. Sin embargo es su fuerte carácter y decisión lo que garantiza que seguirá dando que hablar en sus participaciones en las pruebas del Circuito Mundial.

Vive cumpliendo un sueño; el de poder lanzarse al mar cuando el viento sopla y experimentar las sensaciones que le produce arriesgarse intentando nuevas maniobras.

Iballa Ruano

Años practicando windsurf: 9 y 7 como profesional

Mejores resultados: Campeona del mundo en varias ocasiones. Finalista de la copa del mundo

Música: De todo. Jack Johnson, Norah Jones, Pink, Música House. Depende del momento

Una película: *Taking Lifes* (Angelina Jolie)

Un libro: *El Código Da Vinci*

La familia es: Algo muy importante

Las amistades: Mi gente, que está ahí cuando la necesitas

¿Qué es para ti el deporte?: Mi vida

Virtudes: Carácter fuerte y sin miedo a intentar cosas en el agua

Defectos: Sensibilidad

Te arrepientes de: La vida es muy corta para arrepentirse de nada

¿Seguirás haciendo deporte toda tu vida?: Sé que estaré relacionada con el deporte de una forma u otra

Un sueño: Ahora mismo estoy realizando mis sueños

Proyectos: Por ahora mejorar mi nivel en el agua y aprender de las cosas que te van surgiendo en el día a día

Una deportista que te impresione o admires: Todas las mujeres deportistas que estén a un nivel alto y se dediquen a lo suyo con ganas y motivación

Ocupación actual: Windsurfista profesional

¿Cómo lleváis vuestra relación de gemelas, amigas, y contrincantes en la competición?

Dentro del agua cada una va a lo suyo. Pienso que esta relación nos ha ayudado a la hora de entrenar y ha sido bueno porque así hemos aprendido mucho más rápido de lo normal. Y si nos miramos es para aprender la una de la otra...o sea, que es algo muy positivo.

¿Pasas miedo cuando estás en el mar?

Miedo no, pero a veces hay que tenerle algo de respeto al mar... De todas formas, esa clase de sensaciones se pasan muy pocas veces porque generalmente se recuerdan siempre las buenas y divertidas.

¿Qué reto de los que has conseguido te ha proporcionado más ilusión y cuál más quebraderos de cabeza?

Yo me impongo un reto nuevo cada día. Nunca se está arriba del todo y hay que luchar día a día. Lo que más quebraderos de cabeza me da es entrenar en estilo libre o freestyle porque hay muchísimas maniobras nuevas que practicar. Pero todo ello forma parte de nuestro estilo de vida, y nunca hay que desilusionarse, sobre todo hay que hacer todo con mucha motivación.

¿Has tenido que renunciar a muchas cosas para llegar donde has llegado?

Sí, a lo más que tuve que renunciar fue a los estudios de Educación Física en la universidad. Fue una decisión dura, pero al final creo que nos fue bien elegir la carrera profesional que más nos gustaba... estar en el agua.

¿Es fácil vivir del windsurf?

Pienso que es muy difícil vivir bien de un deporte y más si eres mujer, sobre todo en un deporte tan extremo como es el windsurf y que no está tan reconocido aún a nivel mundial (aunque poco a poco está creciendo). De todas formas hay que luchar por lo que una quiere y nunca hay que darse por vencida. Mejor intentarlo si de verdad es lo que más te gusta.

¿Crees que hay mucho machismo en el windsurf?

Pienso que antes lo había, y que lo estamos cambiando todas juntas luchando por lo nuestro, seguro que es así en muchos más deportes.

Una razón por la que nunca dejaríais de hacer windsurf...

Echaría mucho de menos la brisa que me da en la cara mientras navego y la sensación de velocidad y libertad que me da el deporte.

Isabel Fernández

© Rafa Casal / MARCA

"Es tan bonito cuando ganas, aunque falles no te importa, pero realmente cuando pierdes es cuando te fijas en lo que has hecho mal, aprendes mucho más de los fracasos que de los triunfos"

Isabel Fernández

A los siete años, se decantó por el judo porque era el deporte que más la atraía, sin ser consciente de que el judo iba a forjar su vida, su profesión, su matrimonio, su futuro... Mucho ha llovido desde que esta alicantina era una niña con un hobby, hasta la mujer de hoy que tiene bajo sus hombros una medalla de oro en los Juegos Olímpicos de Sydney y una de bronce en los de Atlanta, además ha sido cinco veces campeona de Europa y una vez campeona del Mundo. "Tengo un recuerdo especial de Atenas, llevar la bandera en representación de todos y todas las deportistas para mí fue una cosa importantísima". Para ella y para el deporte en general ya que es la segunda mujer que porta la bandera en la ceremonia inaugural de unos juegos olímpicos, dieciséis años después de que la Infanta Cristina la llevara en los Juegos de Seúl'88. Además Isabel fue elegida la abanderada por cumplir los méritos deportivos de representatividad, de personalidad y por estar clasificada directamente para los Juegos y no por otro procedimiento como una invitación. "Es importante que vean que estamos ahí, sacando resultados y que trabajamos igual que ellos, poco a poco tendremos que ir ganando la igualdad. Por eso, también me ha hecho ilusión ser la primera mujer deportista en llevar la bandera." Tras los Juegos de Pekín decidió retirarse pero nos ha dejado mucho. Para ella la motivación y aprender de los fracasos es lo más importante, lo que la ha llevado a darlo todo en la competición, a participar en cuatro olimpiadas y a esforzarse para lograr estar mucho tiempo en el deporte de élite.

Años practicando judo: 26

Mejores resultados: Campeona Olímpica en Sydney 2000

Música: La música Latina

Una película: *El sexto sentido*

Un libro: *Los pilares de la tierra*

La familia es: Todo, la gente con la que realmente puedes contar

Las amistades son: También muy importantes

¿Qué es para ti el deporte?: Es mi vida, me ha dado muchas experiencias principalmente positivas, me ha dado a mi marido también

Virtudes: La constancia, el trabajo

Defectos: Tímida, exceso de carácter

Te arrepientes de: Nada

¿Seguirás haciendo deporte toda tu vida?: Seguiré haciendo deporte que es lo que me gusta, pero a otro nivel

Un sueño: Formar una familia

Proyectos: Muchos

Una deportista que te impresione o admires: Martina Navratilova

Ocupación actual: Concejal de Deportes del Ayuntamiento de Alicante

¿Qué reto de los que has conseguido te ha hecho más ilusión?

Primero ser campeona del mundo y luego, por supuesto, ser campeona olímpica. Cuando conseguí la medalla de bronce en Atlanta dije que para Sydney esperaba estar en lo más alto del podio, aún quedaban cuatro años, y trabajé duro y además salieron las cosas bien porque no sólo por trabajar duro te sale bien hay veces que no.

¿Por qué crees que las mujeres practican menos deporte que los hombres?

Antes pocas mujeres practicaban deporte, estaba como mal visto, y ahora cada vez hay más niñas y mujeres haciendo deporte, gimnasia de mantenimiento, niñas que empiezan desde pequeñas igual que los niños... creo que eso se va inculcando poco a poco y cada vez somos más.

¿Y en el deporte de élite, crees que las mujeres tienen las mismas oportunidades y el mismo apoyo que los hombres?

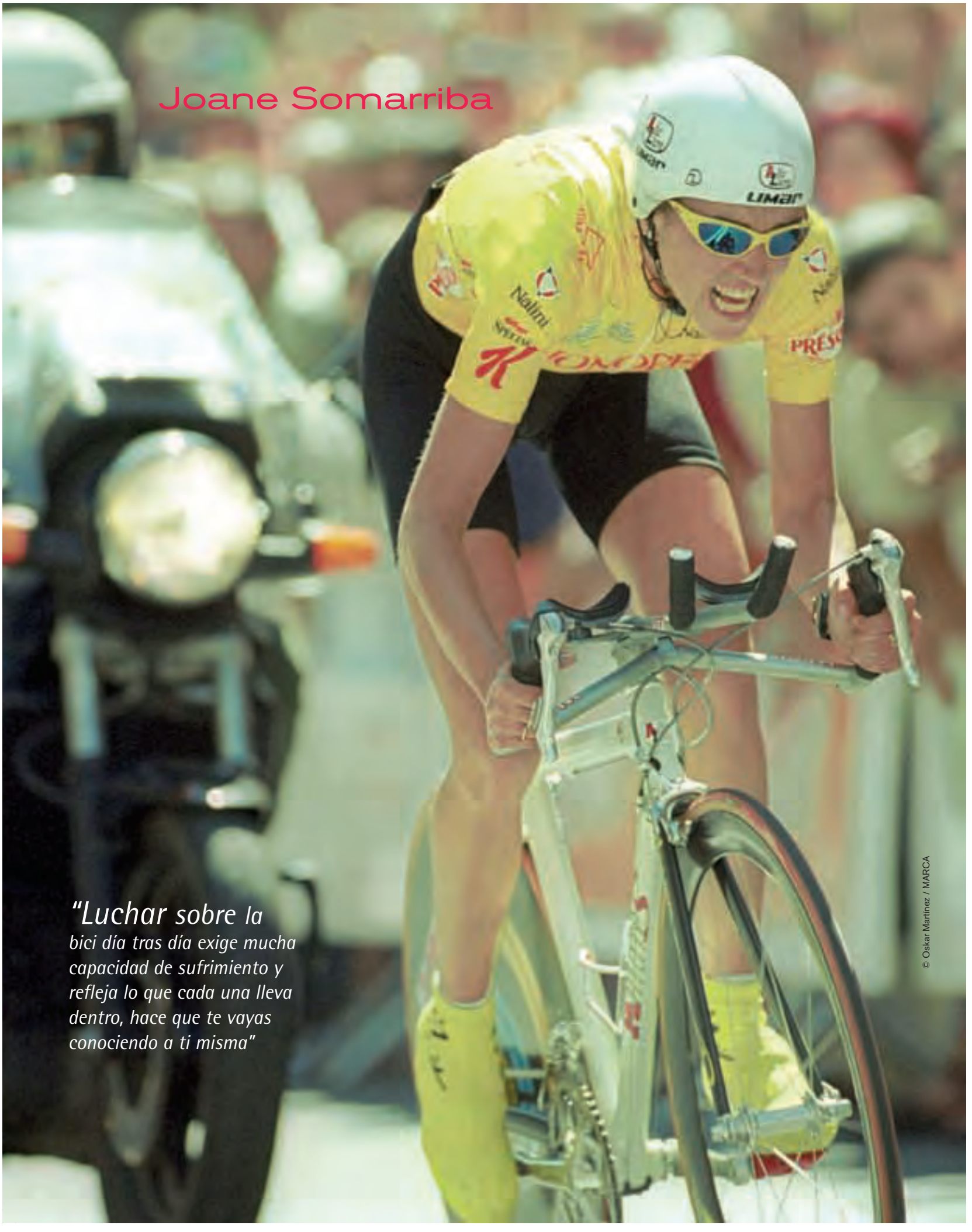
En judo he tenido las mismas oportunidades que los hombres, nunca por llevar a chicos han dejado a chicas, aparte en nuestro deporte siempre las chicas hemos sacado mejores resultados que los hombres entonces casi han apoyado más al equipo femenino que al masculino. Yo no tengo ninguna queja, en otros deportes igual sí, pero en judo no hay ese problema.

¿Como has logrado estar motivada tantos años?

Porque me motivo rápidamente y me gusta mucho competir, a veces no estoy tan motivada en una competición y me ganan entonces enseguida me sube la motivación para entrenar y hacerlo mejor.

Entonces te motivas más cuando pierdes que cuando ganas...

Si, yo creo que cuando ganas lo estás haciendo bien, estás entrenando y te salen las cosas. Significa que has trabajado bien, que has llegado a esa competición como tenías que llegar y has visto un resultado. Es tan bonito cuando ganas, aunque falles no te importa, pero realmente cuando pierdes es cuando te fijas en lo que has hecho mal, aprendes mucho más de los fracasos que de los triunfos.



"Luchar sobre la bici día tras día exige mucha capacidad de sufrimiento y refleja lo que cada una lleva dentro, hace que te vayas conociendo a ti misma"

El ciclismo es un deporte mayoritariamente de hombres. Sobre todo en España donde comparar el presupuesto de una escuadra masculina con la ausencia de equipos femeninos da mucha tristeza. Aunque eso no evitó que Joane despuntase. Esta deportista ha ganado tres Tour, dos Giro y el Campeonato del Mundo de Contra Reloj entre otras pruebas, haciendo que las personas y empresas patrocinadoras confíen más en las ciclistas. Ella ha contribuido a abrir un camino a las que vengan detrás y rara vez en el ciclismo es bueno "llegar detrás". Cuando era pequeña su padre la inició con la bicicleta, como a sus tres hermanas. Vivió sus primeras experiencias como un juego, una diversión de fin de semana. Pronto demostró tener unas cualidades especiales y pasó de salir a dar unas vueltas a entrar en una escuela apuntándose a correr sus primeras carreras...con el tiempo empezó a plantearse el ciclismo como una meta. Es una mujer alegre que gesticula espontáneamente al hablar, como si quisiera transmitir la felicidad por las ilusiones. Es constante y sacrificada, hasta el punto de cambiar su residencia a Italia para entrar en un equipo profesional. Desde allí comenzó a cosechar grandes triunfos, persiguiendo así uno de sus sueños en la vida. Ahora se retira esta temporada para seguir soñando, construyendo su familia, transmitiendo a los suyos su forma de ver el deporte de manera sana y saludable.

Joane Somarriba

Llevas muchos años haciendo ciclismo al más alto nivel ¿Qué te motiva para seguir ahí?

No me cansa porque poco a poco voy consiguiendo grandes objetivos. Todo esto y despedirme de las personas aficionadas, que tanto me han apoyado, en los próximos Campeonatos del mundo de Madrid del 2005, me motiva para seguir un año más.

La gente asocia el ciclismo al sufrimiento máximo...

La gente sí asocia el ciclismo a sufrimiento máximo. Una ciclista tiene que tener una gran capacidad de sacrificio.

Con tres Tour de Francia y dos Giro de Italia ¿Te consideras igual de reconocida que otros ciclistas masculinos de tu talla?

A día de hoy, sí me siento reconocida como otros corredores porque, gracias a los triunfos obtenidos, la gente ha sabido valorarme igual que a otro ciclista profesional. En cambio, económicamente no me siento reconocida como un ciclista profesional.

La pregunta del millón tratándose de ciclismo ¿Qué pasa con el dopaje?

El ciclismo es el deporte donde más controles se realizan, sin embargo parece que es la oveja negra del dopaje. Es una pena porque al final toda esta publicidad negativa espanta a quienes patrocinan.

¿Cómo te han apoyado otras mujeres tanto deportistas, como amigas, como familiares para facilitarte tu carrera deportiva?

Las mujeres de la calle me apoyan mucho y cada día están más pendientes de mí, ven que voy a correr... Mi madre y mis hermanas han sido las mujeres que más me han apoyado, como también mis compañeras del equipo Bizkaia-Panda-Durango, que son unas chicas maravillosas y me han animado a seguir un año más.

¿Qué crees que aporta la bici que pueda ser positivo para mujeres que nunca han practicado deporte?

La bicicleta te permite hacer un ejercicio físico saludable y, sobre todo, ver y disfrutar de todos esos paisajes maravillosos que desconocemos.

Hoy por hoy ¿Cómo te tomas el ciclismo?

El ciclismo me lo tomo como una profesión y me debo a ella.

Dime ¿Qué cualidades tienen las mujeres ciclistas que les falten a los hombres ciclistas?

Yo creo que la mujer es más sufrida.

¿Qué reto de los que has conseguido te ha proporcionado más ilusión y cuál más quebraderos de cabeza?

Quizá el reto que más ilusión me ha hecho fue ganar el Campeonato del Mundo de contra reloj, pero todos los triunfos me han hecho mucha ilusión. Sin embargo, el no poder hacer un podium en las Olimpiadas de Atenas, donde tenía puestas muchas esperanzas e ilusión, ha sido lo que más quebraderos de cabeza me ha dado.

Años practicando ciclismo: 24

Mejores resultados: Campeona del mundo de contra reloj en Hamilton en 2003. Dos Giros de Italia en 1999 y 2000. Tres Tours de Francia en 2000 2001 y 2003. 5ª Olimpiadas de Sidney en contra reloj.7ª Olimpiadas de Atenas en Contra reloj y ruta. 3ª Campeonato del mundo de ruta

Música: De todo tipo y sobre todo Sting

Una película: *Memorias de África*

Un libro: *Melocotones maduros*

La familia es: Lo más importante

Las amistades son: Personas en las que confío

¿Qué es para ti el deporte?: Una actividad sana, saludable y placentera

Virtudes: Luchadora

Defectos: Muy cabezona

Te arrepientes de: No me arrepiento de nada

¿Seguirás haciendo deporte toda tu vida? En el futuro me veo criando a mis hijos e hijas, enseñándoles a llevar una vida sana y, si puedo, hacer un poco de deporte de una manera placentera

Un sueño: Ser madre

Proyectos: Crear una familia y también ayudar a las jóvenes ciclistas que empiezan

Una deportista que te impresione o admires: Jeannie Longo

Ocupación actual: Ciclista profesional

Josune Bereziartu

"Querer es poder es una frase hecha que aunque a veces no se cumpla vale la pena creer en ella. Al final no somos máquinas y tener los pies en el suelo y no en las alturas está bien, pero un pequeño punto de ensueño es necesario para emprender proyectos que a priori son casi inimaginables"

© Ricardo Otegi

La escalada deportiva es un deporte muy rico y complicado, que implica toda una forma de vida, una filosofía y una historia. A pesar de ser un deporte sin cronómetros, ni notarios, ni ranking... lo que ha hecho Josune es una pasada. Quizá, para que lo entiendan las personas profanas en la escalada, habría que decir que si esta escaladora fuera tenista, probablemente estaría jugando la final absoluta del Roland Garros.

Pero hablar de Josune Bereziartu no supone recordar sólo a la primera mujer en el mundo capaz de encadenar un 9a, cabe todo un mundo dentro de la trayectoria vertical de esta guipuzcoana. A lo largo de tantos años de cuerda y magnesio, hay mucho más que grandes resultados, y el haber marcado el camino de la dificultad femenina a nivel mundial desde 1998. Dentro de la vivencia personal de Josune hay amistades, viajes, anécdotas, historias y lugares mágicos. En su caso el tópico de querer es poder es una realidad conseguida a base de horas de entrenamiento, de mucha soledad, esfuerzo e ilusión. Ella lo imaginó, comenzó a soñar con el número y la letra mágica: 9a. Y puso todo su empeño, y dio una lección de fuerza y tenacidad, y lo consiguió. Y sigue imaginando y consiguiendo porque ha sabido trazar su propio camino, destinado a lo que realmente le apasiona, escalar, que para ella es sinónimo de libertad porque: "ese es el sentimiento que tengo cada vez que acudo al monte y me subo a una pared de roca".

Has marcado el camino de la dificultad femenina a nivel mundial desde 1998. ¿Te sientes reconocida, no en el mundo de la escalada sino en general en el mundo del deporte?

Cuando me introduje en la escalada deportiva sabía que era un deporte minoritario y seguramente ese aspecto era uno de sus atractivos. Creo que es un camino muy largo el que le queda a la escalada deportiva para que se conozca a nivel general, pero cuando en 2002 hice lo que es en la actualidad el record femenino de escalada con la vía Bain De Sang (9a), creo que fue el momento de comenzar a difundirse.

La escalada es un deporte en el que no tienes contrincante ¿Crees que por eso es fácil que hombres y mujeres cooperen y escalen juntos?

Existen pocos deportes como la escalada deportiva en el que cada persona se mide con una vía de escalada, una dificultad... da lo mismo que seas hombre o mujer, te mides tú misma con una pared. Esto hace que con absoluta naturalidad escalemos hombres y mujeres en total sintonía y sin ningún tipo de "enfrentamiento".

Te has acercado mucho al nivel masculino ¿Cómo ves el nivel femenino respecto al masculino?

Las mujeres tenemos unas virtudes que, si las desarrollamos al doscientos por cien, podemos acercarnos más a ese nivel masculino. Está claro que en escaladas donde el aspecto físico está más presente que el técnico, nunca vamos a poder estar al mismo nivel. Pero cuando se entremezcla lo físico con la técnica, es donde el nivel se puede acercar mucho.

¿Qué le dirías a una chica que nunca se ha puesto unos pies de gato para animarla a probar la escalada?

Primero que fuese con alguien consciente de enseñar a una principiante. Segundo que es un deporte exquisito donde se desarrolla todo el cuerpo y se alcanza una coordinación intramuscular muy interesante. Que en principio no tiene por qué competir y puede desarrollarlo hasta cuando ella quiera. Se practica en plena naturaleza aunque para comenzar un rocódromo en un polideportivo es muy aconsejable. Y que se anime, que cada vez estamos más escaladoras, algo que es muy alentador.

¿Qué crees que la escalada puede aportar a las personas?

En mi caso personal es el contrapunto a mi vida diaria. Una estabilidad emocional tanto mental como física, me hace darme cuenta de la naturaleza y el medio ambiente en todo su contexto.

¿Hay machismo en la escalada?

Creo que la escalada o el mundo del deporte en general es un vivo reflejo de la sociedad que nos toca vivir. Por lo tanto existe ese machismo sin ninguna duda.

¿Tienes miedo escalando? ¿Hay peligro en la escalada deportiva?

Doy bastantes conferencias, y es una pregunta habitual. En la escalada deportiva no existe un riesgo objetivo. Siempre que se practique con sentido común no hay nada que temer. La idea de la escalada deportiva es buscar el máximo de dificultad posible en cada escalada, el riesgo es un factor que no nos dejaría alcanzar esa dificultad máxima, estaríamos pendientes de otras cosas en vez de escalar. Sin embargo, cada persona que se inicia en este deporte debe de conocer, mediante un curso por ejemplo, los pasos elementales de seguridad a seguir para no tener ningún problema.

Josune Bereziartu

Años practicando escalada: 14

Mejores resultados: Bain De Sang 9a (St Loup, Suiza 2002), Logical Progresión 9a (Jo Yama, Japón, 2004)

Música: De todo tipo

Una película: *Blade Runner*

Un libro: *Fiesta* (Ernest Hemingway)

La familia es: Lo más importante

Las amistades son: Como la familia

¿Qué es para ti el deporte?: No podría vivir sin él

Virtudes: Determinación, facilidad natural para hacer deporte

Defectos: Demasiado "cabezona" en ocasiones

Te arrepientes de: No haber comenzado antes a escalar

¿Seguirás haciendo deporte toda tu vida?: A un nivel inferior, creo que escalaré siempre

Un sueño: Seguir divirtiéndome escalando

Proyectos: Escalar una vía de 9a+ (máxima dificultad mundial)

Una deportista que te impresione o admires: La plusmarca mundial de maratón de la atleta irlandesa Paula Rawcliff

Ocupación actual: Escaladora profesional

Laia Sanz

© Col. Laia Sanz

"Participar en el Dakar siempre ha sido un sueño para mí y ahora voy a tener la posibilidad de cumplirlo"

Un verano, en la finca de su abuela, cogió a escondidas la moto de su hermano, una Cota 25. Laia tenía sólo cuatro años y ya sabía lo que le gustaba: «desde entonces ya prácticamente no me he vuelto a bajar de la moto».

Ha ganado nueve mundiales en categoría femenina. Durante mucho tiempo ha sido la única chica en el campeonato de España y en el Mundial, y ha conseguido grandes puestos en categoría absoluta: tres podios en el Mundial Junior y tercera en el pasado Campeonato de España. En 2006 recibió el premio Reina Sofía a la mejor deportista de esa temporada: «fue todo un honor y me siento muy orgullosa de haber merecido el premio más importante que puede recibir una deportista en España». En 2011 va a intentar hacer realidad un sueño que guarda desde niña: participar en el Dakar.

Es una mujer luchadora y cabezota, que se alegra de vivir de aquello que le hace feliz. Lo único a lo que ha tenido que renunciar es a estudiar una carrera ya que en un momento dado tuvo que elegir. Pero de elecciones va la vida y Laia, en ese complicado camino que ha escogido lleno de obstáculos y baches, ha demostrado que no hay barreras para quien tiene un sueño por cumplir. Sólo hace falta mucho valor y mucha dedicación.

¿Vas a participar en el Dakar 2011? ¿Qué significa esto para ti?

Ver un sueño un poco más de cerca. Desde muy pequeña me atrae muchísimo, ahora que tengo la oportunidad estoy contenta y trabajando mucho para ganar el mundial femenino y poder combinar las dos cosas.

¿Qué significaba ser la única chica en el campeonato de España de trial y en el mundial?

Para mí es una cosa normal porque cuando yo empecé a correr el trial femenino ni existía. Al final del año hago más carreras con chicos que con chicas así que me parece lo normal.

¿Tus objetivos son muy diferentes, qué te motiva de competir con ellos?

Me marco objetivos reales, difíciles pero que me motiven. Competir con los chicos, al ser un nivel tan alto, me da motivación para entrenar y estoy mucho más preparada que mis rivales. Además, como desde pequeña he seguido la trayectoria de un niño de mi edad, eso me hace tener una técnica superior porque he entrenado siempre como un niño más. Por cultura o lo que sea las chicas hasta ahora entrenaban diferente (ahora está cambiando) por el hecho de ser chicas. Yo no, por eso creo que he llegado donde he llegado.

En un deporte con presencia casi absoluta de hombres ¿Te has sentido discriminada por ser mujer?

Desgraciadamente, como en todas partes, hay machismo. Normalmente la gente es muy maja y por el hecho de ser chica me tratan incluso mejor, pero sí que oyes comentarios o gente que te trata mal por el hecho de que son machistas y tienen envidia de que una mujer lo haga bien.

¿Cómo les sienta a ellos que les ganes?

Yo no me refiero al machismo en los chicos con los que compito, más en el mundillo en general. Los pilotos al contrario, la mayoría, como el trial es un mundo pequeño y llevo tantos años, me respetan, me valoran y me tratan como un piloto más. Supongo que les fastidia más que les gane yo que si les gana otro chico aunque sea peor.

¿Se puede vivir del trial siendo mujer? ¿Tienes las mismas oportunidades que un chico?

Si eres la mejor sí, el día que no lo sea, no sé. Para ganar lo que gana un chico con dos o tres mundiales yo tengo que ganar diez o quince.

¿Cómo es un día normal en tu vida?

Depende un poco de la época en que estemos pero normalmente salgo de casa sobre las ocho y hago una hora de desplazamiento hasta el sitio donde entreno en moto. Entreno tres o cuatro horas en moto, como algo rápido y me voy al gimnasio por la tarde. Llego a casa a las ocho o las nueve. Es duro pero me gusta mucho y me lo paso muy bien.

¿Qué es lo que más envidias de un hombre piloto?

El dinero que ganan en comparación con las chicas.

Si no hicieses trial te gustaría ser...

Seguramente habría hecho cualquier otro deporte porque me gusta mucho pero sino habría estudiado medicina.

Laia Sanz

Años practicando trial: 20

Mejores resultados: Campeona de 9 mundiales

Música: De todo un poco, Coldplay es de mis grupos preferidos

Una película: *Braveheart*

Un libro: Cualquiera de Ken Follet

La familia es: Muy importante

Las amistades son: También muy importantes

¿Qué es para ti el deporte?: Todo

Virtudes: Bastante perseverante y tozuda

Defectos: Que soy un poco tozuda

Te arrepientes de: Nada

¿Seguirás haciendo deporte toda tu vida?: Sí

Un sueño: Correr el Dakar

Proyectos: El Dakar

Una deportista que te impresione o admires: Jutta Kleinschmidt la única mujer que ha ganado un Dakar

Ocupación actual: Deportista

Leire Olaberria

"No sabía cuantas fuerzas me quedaban pero tenía que darlo todo"

© Archivo COE

Desde muy pequeña a Leire le encantaba el deporte y los Juegos Olímpicos, que invadían el salón de su casa. No se puede descartar nada en esta mujer que, con treinta y dos años, está viviendo lo bueno del deporte. La histórica medalla de bronce obtenida en la prueba de puntuación en los Juegos de Pekín es una de las mayores demostraciones de que, con tesón y constancia, nunca es demasiado tarde. Leire empezó en el atletismo donde demostró un potencial importante en sus inicios, con un récord de España en categoría cadete y buenos resultados en juveniles, pero las lesiones hicieron que la evolución deportiva no fuera todo lo buena que esperaba y perdió la ilusión; «la progresión se frenó, perdí la ilusión y el deporte no se puede hacer sin ella». Esto le hizo alejarse un tanto del deporte y se centró en sus estudios de turismo y en el trabajo. Pero nunca es tarde para encontrar tu deporte y hace tan sólo seis años su compañero, Javier Azku, le presentaba una bicicleta para que probase el ciclismo en pista. Parecía demasiado tarde, empezar en un deporte nuevo con 26 años... pero Leire recuperó la ilusión y como fuerza y garra siempre tuvo, demostró que nunca es tarde y también lo demostró en Pekín, en ese agónico último sprint que le llevó al podio... nunca es tarde si luchas hasta el final.

Participar en unos juegos olímpicos ¿fue un sueño hecho realidad?

La verdad es que sí, fue un sueño perseguido durante muchos años de mi vida.

¿A qué se debió tu retirada del atletismo?

Sobre todo, falta de ilusión y motivación.

¿De qué te ha servido tu experiencia de atleta en el ciclismo?

Aprendí a entrenar, la disciplina, a saber competir con deportividad, aprendí que sin constancia en el deporte no hay recompensas... aprendí mucho, la verdad.

Empezaste en el ciclismo con 26 años, sólo cinco años después debutabas en unos Juegos Olímpicos... ¿cómo has evolucionado tan rápido?

Con muchas ganas y mucha ilusión, me encontré con un deporte nuevo totalmente para mí, que muy rápido me enganchó y trabajando duro me dí cuenta que se podían conseguir buenos resultados.

Tu evolución en la pista ha sido imparable, a pesar de los miedos iniciales al velódromo, a la velocidad y al grupo. En una ocasión asegurabas que hay que estar un poco loca para hacer esto, ¿a qué te referías?

Me refería a que para meterte en un sprint de una puntuación e intentar ganar, las mujeres rodamos a velocidades entorno a 60 o 62 km/h sobre una bici. Te puedo asegurar que hay que estar un poquito "tocada" para disfrutar de esos momentos...

En los Juegos Olímpicos de Pekín luchaste en el último sprint para buscar tu oportunidad de plata y bronce cuando cualquier otra se hubiera rendido ¿Cómo lo lograste?

No hay que tirar la toalla hasta que acaben las 100 vueltas de la puntuación. Siempre lo he tenido muy presente.Te puedo asegurar que ninguna deportista a ese nivel tira la toalla, si no que son las fuerzas las que se gastan... yo pude guardar un poquito de fuerzas para ese último sprint que sabía que iba a ser definitivo.

Cuéntanos las ventajas que tenéis las de treinta y tantos sobre las de veintitantos.

Lo que más valoro de los treinta y tantos es la serenidad, que a los veinte no suele acompañar mucho.

¿Cuál sería tu eslogan para una campaña publicitaria que sirviera para captar chicas para hacer ciclismo?

Es muy complicado, ya que es un deporte muy sufrido y parece que en los tiempos que corren a las chavalas no les apetece sufrir mucho.

¿Piensas que tus resultados se han valorado igual que los de los hombres?

Pienso que sí.

¿Te has sentido alguna vez discriminada en el deporte por ser mujer?

No me gusta pensar esas cosas... hago lo que me gusta y me siento una privilegiada por poder dedicarme a esto, pero sí que he tenido que aclarar a alguien que los resultados de los hombres y las mujeres tienen el mismo valor.

¿Con qué problemas se encuentran las mujeres ciclistas a la hora de intentar ganarse la vida con este deporte? ¿Crees que tienen los mismos problemas que los hombres?

El mayor problema es el patrocinio para poder vivir de esto y para tener empresas patrocinadoras necesitas tener muy buenos resultados .Creo que hoy en día está igual de complicado para hombres y mujeres.

Dime una razón por la que nunca dejarías el ciclismo.

No dejaría el ciclismo ántes de cumplir los retos que me he propuesto.

Leire Olaberria

Años practicando ciclismo: 6

Mejores resultados: 3ª JJ.OO Pekin, 4ª Campeonato del Mundo de Manchester 2008; plata en la Copa del Mundo de Melbourne 2008, bronce Copa del Mundo 2007 en Los Angeles, plata en la Copa del Mundo de Sidney 2006

Música: Coldplay, U2

Una película: *Million dolar baby*

Un libro: *El Alquimista* (Coelho)

La familia es: La base para construir una persona

Las amistades son: Un tesoro que hay que saber cuidar con mucho mimo

¿Qué es para ti el deporte?: Una forma de vida

Virtudes: No sé si tengo alguna

Defectos: Muchos

Te arrepientes de: Muy pocas cosas

¿Seguirás haciendo deporte toda tu vida?: No lo sé, me imagino que de alguna manera tendré que gastar mi energía

Un sueño: Formar una familia

Proyectos: Muchos

Una deportista que te impresione o admires: Rafa Nadal

Ocupación actual: Ciclista profesional

Marga Fullana

© José A. García / MARCA

Ojalá Marga sirva de ejemplo para que todas aquellas que aún no se han lanzado a la aventura de subirse a una bici y perderse entre los caminos, se animen a disfrutar de los paisajes, el viento, el sol... cuando el aire huele a vida y te arden las piernas de tanto pedalear

Marga Fullana es una de las más grandes figuras del ciclismo a nivel mundial. A sus 38 años, esta mallorquina ha conseguido los títulos y campeonatos más importantes de su modalidad, el 'mountain bike'. Nunca imaginó que se convertiría en la gran estrella española de bicicleta de montaña. Su palmarés lo dice todo: medalla de bronce en Sydney, 5 Campeonatos del Mundo y 14 Copas del Mundo. Una de las mayores satisfacciones que ha tenido fue la medalla de bronce en los Juegos Olímpicos de Sydney, aunque para los medios fue un fracaso. "Todos esperaban que fuera oro, pero yo me sentí muy satisfecha. Una medalla olímpica es algo muy grande".

Ha entrenado en pruebas masculinas y asegura pasárselo muy bien compitiendo con hombres, pero tiene claro que todavía hay que recorrer mucho camino para la igualdad de oportunidades entre el ciclismo masculino y el femenino "El ciclismo es un deporte de "hombres" y hay que luchar mucho como mujer. Para que esto cambie... tiempo y seguir luchando".

La bicicleta de montaña cada día cuenta con más personas aficionadas en todo el mundo. Ojalá Marga sirva de ejemplo para que todas aquellas que aún no se han lanzado a la aventura de subirse a una bici y perderse entre los caminos, se animen a quitarse unas pocas capas de civilización y disfrutar de los paisajes, el viento, el sol... cuando el aire huele a vida y te arden las piernas de tanto pedalear.

¿Piensas que es clave la familia en tu trayectoria?

Sin mi familia no estaría donde estoy ahora. Los comienzos fueron muy difíciles y me dieron el apoyo que tanto se necesita al principio.

¿Cómo es eso de que pensabas que el Mountain Bike era de locos?

Mi primera carrera fue un baño de barro en medio de una tormenta espantosa y pensé: ¡esto es de locos!

¿Crees que es un deporte reconocido?

Es un deporte poco reconocido en España pero no en el extranjero. Yo misma soy mucho más conocida fuera que en mi país.

¿Y el reconocimiento femenino, es igual que el masculino?

El ciclismo es un deporte de "hombres" y hay que luchar mucho como mujer. Para que esto cambie... tiempo y seguir luchando.

¿Cómo te han sostenido otras mujeres, tanto deportistas como amigas o familiares para facilitarte tu carrera deportiva?

En las carreras somos rivales y fuera de ellas nos llevamos bien. Mis amigas, mis hermanas, mi madre y, por supuesto, mi sobrina Rosa son "mis" mujeres.

¿Crees que los medios de comunicación tratan con justicia a los y las deportistas?

Cuando ganas eres la mejor y cuando no, no. Esto será así siempre. A mi la prensa me ha tratado casi siempre bien y no me puedo quejar en este sentido. Siempre digo que no se pueden imaginar lo que sufres en una carrera y si encima no te sale como tu pensabas... un horror.

Has entrenado en pruebas masculinas ¿Cómo es eso de competir con hombres?

A mi me encanta competir con hombres, a ellos no lo sé.

Hoy en día mucha gente practica Mountain Bike como hobby ¿Si pudieras transmitirles un mensaje qué les dirías?

Es un deporte ideal para practicar en familia y disfrutar de la naturaleza. La bici quiere bici, o sea, al principio es algo duro pero cuanto más montas más te gusta.

Marga Fullana

Años practicando ciclismo: Desde 1988

Mejores resultados: Medalla de bronce en Sydney, 5 Campeonatos del Mundo y 14 Copas del Mundo

Música: Latina

Una película: Cine de acción en general

Un libro: *La vida de Lance Amstrong*

La familia es: Todo

Las amistades son: Las auténticas una parte de mí

¿Qué es para ti el deporte?: Una forma de vivir

Virtudes: Esto te lo tienen que decir mis amigos y amigas

Defectos: Esto también

Te arrepientes de: Muchas cosas

¿Crees que seguirás haciendo deporte toda tu vida?: El deporte es mi forma de vivir, no podría estar sin practicar algún deporte

Un sueño: Otra medalla olímpica

Proyectos: Muchos

Una deportista que te impresione o admires: Todas las mujeres que practican un deporte de competición me parecen admirables

Ocupación actual: Ciclista profesional, hasta que las piernas me aguanten

María de Villota

© Col. María de Villota

"El deporte te enseña a ser paciente, disfrutar, luchar, sobreponerte... Todas esas cosas que suenan a slogan pero son reales"

Nació rodeada de trofeos automovilísticos, oyendo el sonido de un motor. Es hija de Emilio de Villota, primer piloto español de Fórmula 1, pero su padre prefería que fuera olímpica así que no se lo puso nada fácil. Empezó a los dieciséis años en una carrera de karts «me querían sacar a toda costa. La primera la gané, en la segunda me sacaron a falta de dos curvas. Mi madre sufrió lo suyo... Llevaba ropa prestada, de mi padre y mi hermano... Fue divertido».

Quince años después su palmarés no deja lugar a dudas: Subcampeona de España 2002 Formula junior Primer podium de una mujer en F3 Española 2004, única mujer participante en el Mundial de turismos 2006 y 2007, tercera en la general del Campeonato Alemán de turismos... cree en el trabajo más que en la suerte y su sueño es participar en la fórmula uno «Es audaz decirlo, pero no es un disparate».
Si le pregunto si hay sexismo en el mundo del motor o para cuándo una mujer en F1 lo tiene claro: «Creo que hay sexismo mientras hay desconocimiento. Los equipos con los que he trabajado han pasado de la indiferencia al apoyo incondicional. Llegará la mujer que lo merezca. No por ser mujer sino por demostrar el nivel para estar con los mejores. (Eso es lo que me gusta pensar)».

Le encanta enseñar a personas con su misma ilusión porque tiene claro que el deporte te enseña a ser paciente, luchar y sobreponerte.

En una ocasión dijiste que tus inicios no fueron como la mayoría de pilotos contra los que hoy compites. ¿A qué te referías?

La mayoría de los pilotos empiezan porque sus padres quieren que corran. Mi padre quería que fuera olímpica, no piloto. No nos lo puso nada fácil.

¿Qué se siente al mando de un monoplaza?

Liberación. Realización. Felicidad de hacer lo que me gusta.

¿Cómo es participar en un deporte considerado "de hombres" siendo mujer?

Me siento bien, creo que hay cosas positivas, como que eres diferente y eso puede atraer más interés mediático con lo que ello conlleva. Y cosas negativas como que estás siempre teniendo que demostrar lo que vales o te encuentras con algún piloto que lleva peor que pueda superarle una mujer. Pero son casos puntuales.

¿Crees que sería positivo, como en otros deportes, que hubiera una Fórmula 1 para hombres y otra para mujeres?

En atletismo es evidente. En automovilismo no veo diferencias entre ser hombre o mujer. Además si corrieran mujeres separadas no se podría. He corrido contra alguna mujer muy pocas veces.

¿Has tenido menos oportunidades como piloto por ser mujer?

No, creo que se me ha puesto más en duda. Pero este deporte es muy objetivo y vales lo que el crono marca. Así que estaba en mi sitio, según cómo lo hiciera. También ha tenido cosas buenas. No me considero mejor piloto que mi hermano y él, después de correr la F 3000, ha tenido que renunciar a su carrera deportiva.

¿Puedes vivir de tu deporte?

Eso intento. De momento mi sustento es gracias a mi trabajo en la formación de pilotos.

¿Queda algo del sueño de llegar a la F1?

Se había desvanecido, pero ahora ha vuelto. Mi carrera deportiva la han marcado las oportunidades y ahora parece que a nadie, por fin, le parece una locura. Me siento más preparada que nunca.

En una sociedad donde se busca la comodidad y la vida sin complicaciones, ¿qué ofrece el deporte, donde el esfuerzo y la superación son imprescindibles?

Me gusta luchar por lo que quiero, la recompensa sabe mejor. Creo que es una de las causas por las que hay tanta frustración hoy. Queremos sensaciones fuertes con servicio a domicilio pero son esporádicas y no llenan. El deporte te enseña a ser paciente, disfrutar, luchar, sobreponerte... Todas esas cosas que suenan a slogan pero son reales.

En un o una piloto admiras y detestas...

Admiro la profesionalidad de muchos y muchas. Un piloto profesional lo es dentro del box y fuera. La educación, la capacidad de liderazgo y empatía te define en tu deporte y fuera de él. Detesto que a veces hablemos de numeros desorbitados como algo normal. Me he acostumbrado a hablar de muchos ceros en la pista mientras que en mi vida real miro lo que llevo en el carro de la compra como alguien normal. No me gusta que este deporte dependa tanto del dinero.

Mientras esperas el semáforo verde... ¿Qué se te pasa por la cabeza?

Valoro mucho estar en parrilla. Estar ahí supone el esfuerzo e ilusión de muchas personas, incluida yo. Cuando estoy ahí pienso algo así como: ahora o nunca. Intento vivir cada carrera como si fuera la última.

María de Villota

Años pilotando: 15

Mejores resultados: Primer podium de una mujer en F3 Española 2004. Única mujer participante del Mundial de turismos 2006 y 2007. 3ª en la general del Campeonato Alemán de turismos

Música: Disfruto desde el flamenco hasta el heavy

Una película: *Invictus, Avatar*

Un libro: Todos los de Ángela Becerra y Carlos Ruiz Zafón

La familia es: Para mí lo más importante

Las amistades son: Mi alegría. Compartir con ellas aumenta el valor de todo lo que vivo

¿Qué es para ti el deporte?: Mi vía de escape, mi liberación. Donde me siento más yo

Virtudes: Alegre, positiva

Defectos: Cabezota e impuntual

Te arrepientes de: Estar tan obsesionada con mi sueño que a veces pierdo el valor real de las cosas. Cuando crea que ya no puedo dar más en el automovilismo enfocaré mi vida hacia los demás

¿Crees que seguirás haciendo deporte toda tu vida?: Seguro, lo necesito

Un sueño: He cumplido muchos. El próximo, muy difícil, la F1. Siempre acompañada de mi gente. Si no, no me interesa

Proyectos: Formula Super League como piloto del Atlético de Madrid y a lo mejor alguna sorpresa más...

Una deportista que te impresione o admires: Marta Domínguez

Ocupación actual: Piloto profesional y responsable de la Escuela de Pilotos de Emilio de Villota

María Quintanal

© Rafa Casal / MARCA

"Es necesario tener la cabeza muy bien amueblada para practicar este deporte, el aspecto psicológico es más importante que el físico"

Empezó cazando con su padre cuando tenía 9 años y a los 12 pisó por primera vez un campo de tiro, "al principio era muy difícil para mí ya que la escopeta no era la apropiada y me hacía daño. Así que cuando tuve una escopeta a mi medida tiraba con más asiduidad. Participé en tiradas nacionales y en 1989 fue cuando me llamaron para pertenecer a la selección española y hasta hoy". En las olimpiadas de Atlanta 96 quedó la 11, y ocho años más tarde ha dado el gran golpe tan esperado por ella y por sus personas más cercanas, sobre todo por el gran sacrificio que han hecho. Es madre y alejarse de casa para entrenar o competir le suponía un verdadero esfuerzo, aunque asegura, a diferencia de lo que piensa mucha gente, que la maternidad dificulta la carrera deportiva, que a ella le ha inyectado nuevos ánimos, "veo las cosas de diferente manera, estoy más tranquila, y eso me ha ayudado mucho tanto en mi vida familiar como en el deporte".

La medalla de plata en Atenas cree que ha sido positiva para que se vea que su deporte también es olímpico "Muchísima gente no sabía que el tiro al plato es olímpico porque se suele tirar en los pueblos cuando hay fiestas y nunca se ve por la televisión. Creo que ha sido muy importante el haber ganado esta medalla no sólo para mi sino sobre todo para el tiro en general".

María Quintanal

Años practicando tiro: 15

Mejores resultados: Plata en Atenas 2004, 1ª en Campeonato del Mundo 2003, 1ª en Campeonato de Europa 2003, 1ª en Campeonato de Europa en Italia año 2002

Música: Boleros y salsa

Una película: *Sonrisas y lágrimas*

Un libro: *El principito*

La familia es: Todo, mi punto de apoyo para mi deporte

Las amistades son: Son parte de mi familia

¿Qué es para ti el deporte?: Empezó siendo un hobby y ahora es algo más serio

Virtudes: Tesón y paciencia

Defectos: Muchos

Te arrepientes de: No haber conseguido la plaza para ir a los juegos de Sydney 2000

¿Crees que seguirás haciendo deporte toda tu vida? Mi deporte por suerte no tiene límite de edad

Un sueño: Realizado al poder subir al podium en unas olimpiadas

Proyectos: Poder participar en los próximos juegos

Una deportista que te impresione o admires: En mi deporte Susan Natras

Ocupación actual: Trabajo en una empresa familiar de instalaciones de sistemas contra incendios

¿Cómo acogía tu entorno que te interesases por algo tan extraño o minoritario como el tiro?

Siempre les ha parecido muy extraño que una mujer practicara este deporte donde coges una escopeta (que es más pesada que una pistola o una carabina).

Y el tema de las armas, ¿Te parece positivo, agresivo... dirías alguna vez no a las armas?

Para las personas que practicamos este deporte, nuestras armas se utilizan sólo para la práctica del tiro, para nada más.

Una vez dijiste que un sueño para ti sería conseguir una medalla olímpica, en Atenas lo has conseguido ¿Y ahora qué?

No sabía que medalla sería, por supuesto ahora mi próximo sueño es conseguir una medalla olímpica de oro.

¿Ser madre inyecta nuevos ánimos?

Sí, desde que he sido madre me ha cambiado mucho la vida, me lo tomo todo con más tranquilidad. Ves las cosas de diferente manera y eso quizá me ha ayudado mucho tanto en mi vida familiar como en el deporte.

¿Te resulta difícil compaginar la actividad de competición con la familia y la vida profesional?

Este año sobre todo se me ha hecho muy duro, he tenido que dejar mi trabajo para poder entrenar. Quizás lo más duro son los viajes y cuando estás fuera de casa tantos días sin tu gente.

¿Hay machismo en tu deporte?

Sí. De hecho, en las Olimpiadas de Barcelona 92 las mujeres y los hombres tiraban el mismo número de platos en las competiciones, pero como en la modalidad de skeet una china hizo 200 de 200 y ganó a todos los hombres, a raíz de eso modificaron las cosas y se bajaron los números de platos y hoy en día los hombres tiran 125 y las mujeres 75.

Lo más agradable y lo más desagradable que has oído decir sobre las tiradoras.

Que tenemos más mérito que los hombres y lo más desagradable que somos unas 'marimachos'.

¿Cuál sería tu eslogan para una campaña publicitaria que sirviera para captar chicas para que empezasen a hacer deporte?

Tú también puedes lograrlo, ven y practícalo.

María José Rienda

© Zoom Rossignol. Col. Rienda

"Lo mejor del esquí es la sensación de la velocidad y disfrutar del aire libre de la montaña"

La granadina María José Rienda se ha convertido en la española con más presencia en juegos de invierno, cinco: de Lillehamer´94 a Vancouver 2010. En su haber tiene seis victorias en la Copa del Mundo y once podios. Han sido unas temporadas muy duras debido a las lesiones, la temida tríada en la rodilla derecha, primero, y la rotura del ligamento cruzado anterior de la izquierda, después, la han mantenido apartada más de tres años de la élite, a la que llegó plenamente en la temporada 2005-06. «Han sido tres años parada, prácticamente, rehabilitando lesiones muy graves y en los que he estado sufriendo mucho hasta casi un mes antes de los Juegos de Invierno». Para ella lo mejor del esquí es la sensación de velocidad y poder disfrutar del aire libre de la montaña, pero asegura que es un deporte muy sacrificado. Aún le queda tirón, pero estos serán su últimos juegos. Quiere seguir esquiando, por lo menos una temporada más, ya que tiene más sueños por cumplir «Soñar es bonito y necesario para poder conseguir metas». Una demostración más de que todas las personas que obtienen grandes resultados, son grandes soñadoras.

María José Rienda

Años practicando esquí: 25

Mejores resultados: Seis victorias en Copa del Mundo de esquí alpino y once podios

Música: Rock, pop hay muchos grupos que me gustan

Una película: *El club de los poetas muertos*

Un libro: *El alquimista*

La familia es: Lo es todo. Mi marido es muy importante para mí

Los amistades son: Un punto de apoyo para lo bueno y lo malo

¿Qué es para ti el deporte?: Es una filosofía de vida

Virtudes: Constante, trabajadora, perseverante

Defectos: Me obsesiona la puntualidad

Te arrepientes de: Nada soy muy feliz con la vida que llevo

¿Seguirás haciendo deporte toda tu vida?: De momento sólo pienso en mi futuro inmediato que está dentro de la alta competición

Un sueño: Una medalla olímpica.

Proyectos: Seguir trabajando duramente como hasta ahora y seguir mejorando siempre cada detalle para poder fallar lo menos posible. En un fututo ser madre

Una deportista que te impresione o admires: Me gustan mucho los deportes individuales y si son mujeres más

Ocupación actual: Deportista de élite

¿Cómo empezaste en este deporte y por qué?

Empecé con 9 años que fue cuando pusieron el colegio de EGB en la estación de esquí y por las tardes subíamos a esquiar con el club, aunque mi padre y mi madre trabajan en Sierra Nevada desde que tenía un añito. Empezó como un juego, luego las primeras competiciones regionales, llegaron las nacionales y con 14 años me seleccionó el Equipo Nacional del Esquí, estuve 4 años en el Centro de Alto rendimiento en Sant Cugat (Barcelona) empezando a competir en pruebas internacionales FIS y Copa de Europa. Con 18 años hice mis primeras olimpiadas en Noruega y empecé a participar en Copa del Mundo. Hoy lo que empezó siendo un juego ha acabado siendo mi profesión y mi forma de vida.

Después de Blanca Fernández Ochoa, llegaste tú, pero han pasado muchos años ¿Por qué hay pocas españolas en la élite del esquí?

Es un deporte muy difícil, técnica, psicológica y físicamente, aparte en España tenemos que hacer concentraciones más largas que en el resto de Europa. Yo estoy fuera de 10 a 30 días concentrada y así prácticamente todo el año, mientras que las austriacas, suizas,... pueden ir tres veces por semana a esquiar y vuelven a casa.

¿Qué es más importante el plano físico o el psicológico?

Creo que es importante todo, son aspectos que están relacionados entre sí y no te puede faltar ninguno. Para mí lo primero sería la técnica ya que puedes estar muy fuerte pero sin técnica no corres más, ni deslizas mejor. Luego el lado psicológico para poder sacar el máximo rendimiento en la competición. Y el plano físico es básico ya que tienes que ser: fuerte, rápida, resistente, coordinada y ágil, es un deporte anaeróbico donde en muy poco tiempo (aproximadamente un minuto y medio) tienes que sacar el máximo rendimiento.

¿Es un deporte muy sacrificado?

Sí, ya que te levantas muy temprano, 5 ó 6 de la mañana, casi siempre hace frío, aparte estoy aproximadamente unas cinco horas en pistas, sobre las 12 o la 1 almuerzo, descanso dos horas, hago una hora y media de físico, después ejercicios con la fisioterapeuta, luego tengo vídeo, ceno y a las 10 de la noche estoy durmiendo.

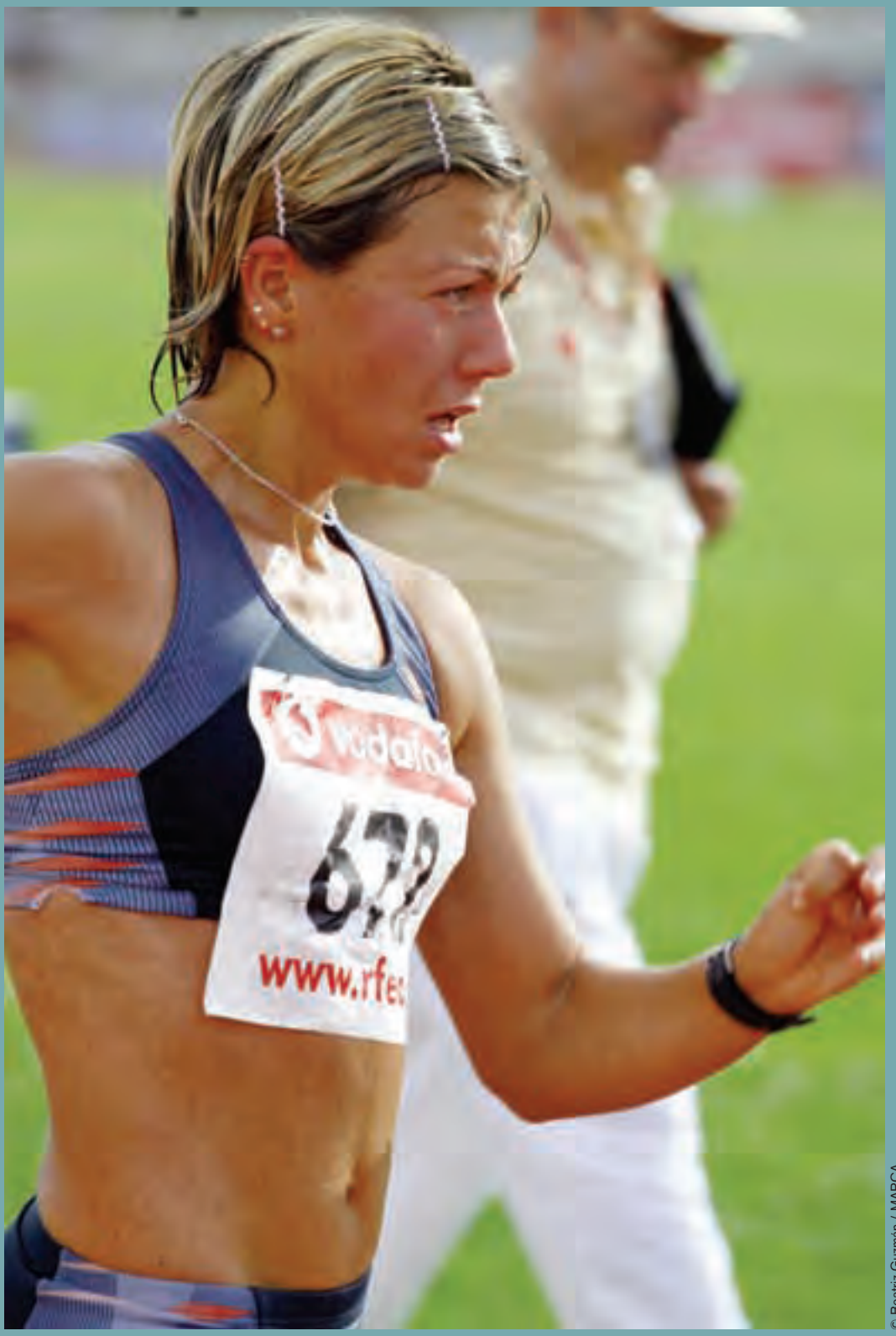
¿Alguna vez has pasado mucho miedo esquiando, crees que es peligroso?

Es un deporte de mucho riesgo físico, en Slalom Gigante puedo llegar a coger de 30 a 80 kilómetros por hora. Cayendo a esa velocidad te puedes hacer mucho daño. Yo le tengo mucho respeto al esquí y me gusta, incluso cuando esquío libre, llevar casco. A todo el mundo nos asusta hacernos daño pero entra dentro del riesgo que tiene este deporte, es como la lotería te puede tocar o no, si fallas menos tienes menos posibilidad de lesionarte.

Con 34 años, has sido la esquiadora de alpino más veterana de estos Juegos 2010.

El otro día miraba la lista de los Juegos de Nagano, de 1998 y sólo quedo yo. Estaban Compagnoni, Meissnitzer, Seizinger, Kostelic, Ertl... Sólo sigo yo. Y el próximo año seguiré esquiando, seguro, porque no habría valido la pena todo lo que he trabajado esta temporada si no lo pudiera disfrutar. Espero poder hacer bien la Copa del Mundo y que de todo el trabajo hecho este año pueda salir un resultado. Lo que está claro es que lo daré todo.

María Vasco



© Beatriz Guzmán / MARCA

"Soy una privilegiada por hacer lo que me gusta, por ser valorada por ello y encima cobrar"

Desde muy pequeña ya mostraba una predisposición innata para la marcha, María asegura que fue un flechazo «no me enamoré de ningún chico a esa edad pero con diez años estaba viendo un campeonato de Europa de atletismo y la chica que ganaba los 10 Km marcha era Mari Cruz Díaz, me impactó, ella era mi vecina. Empecé por las noches a practicar marcha mientras mis padres tomaban el fresco en la calle y mi padre habló con el padre de Mari Cruz... así empecé. Yo no he hecho ningún otro deporte ni nada, yo he hecho marcha atlética».

Desde entonces lleva veinticuatro años practicando marcha, ya no es la niña que consiguió un bronce en Sydney, la primera medalla olímpica en atletismo español femenino, pero sigue evolucionando, porque es muy exigente consigo misma «me encanta que me digan mis errores, así puedo rectificarlos y de ello voy aprendiendo cada día». Sobre todo es una luchadora, no se rinde, está convencida de no haber dado aún lo mejor en competición y todavía tiene ilusión y fuerza, su objetivo es aguantar hasta Londres 2012. Algo que sin duda conseguirá, como ella misma asegura «todavía tengo mecha para rato».

En tus comienzos Mari Cruz Díaz y Reyes Sobrino supongo que eran tus referentes ¿qué significaron estas mujeres para ti?

Por aquel entonces se puede decir que eran mis ídolos y gracias a ellas estoy donde estoy. No les doy las gracias por mis medallas sino porque yo empecé a hacer deporte gracias a ellas, para mí era todo un orgullo poder verlas cerca, ir a entrenar con ellas algún día... me enseñaron muchas cosas, fueron mi inspiración.

¿Cómo ha sido participar en cuatro juegos olímpicos?

Pues que quiero un quinto... tengo la meta en Londres que sería el final de mi carrera deportiva... lo principal es que es todo un orgullo y en cada uno de ellos he aprendido cosas diferentes, en cada uno he obtenido un resultado muy diferente y no por tener un peor resultado han sido peores esos juegos. Siempre he cogido lo bueno y he intentado aprender de lo malo.

Más de veinte años al más alto nivel ¿Cómo has conseguido estar motivada tanto tiempo?

Mucha gente me dice: ya tienes una medalla olímpica ya lo tienes todo... es tan sencillo como que creo que no he dado mi cien por cien en competición, por una cosa u otra, como este año pasado en el campeonato del mundo que me desmayé... pienso que todavía puedo estar bastante arriba, no voy a tirar la toalla... esa es la ilusión que me hace levantarme diariamente.

¿Si tuvieras que elegir uno cuál ha sido tu mejor momento como deportista y el peor?

El mejor quizá el bronce de Sydney que fue el que me dio a conocer. Mi peor momento fue en 2006 cuando perdí a mi padre y quedé la quince en un campeonato de Europa y no se me valoró nada... ahí decidí tirar la toalla, estuve un mes parada y pensé que no me podía ir de este deporte por la puerta trasera. Un día me levanté y decidí seguir entrenando, tenía un campeonato del mundo a la vista. Quedé bronce en 2007 en ese mundial y le dediqué la medalla a mi padre, mucho de esa medalla se lo debo a él. Obtener una medalla después de siete años es muy complicado y fue cuando me di cuenta de que había María para un ratito.

¿Sientes que te has perdido muchas cosas por estar tan centrada en el deporte?

Quizás no haber estudiado lo suficiente, porque desde muy pequeñita he estado en la élite, siempre de un lado para otro. Pero creo que soy una privilegiada por hacer lo que me gusta, por ser valorada por ello y encima cobrar. No todo el mundo puede trabajar en lo que le gusta hay gente que estudia una carrera pero luego no consigue trabajar en lo que quería.

¿Es duro vivir del deporte de élite?

La competición es algo duro. Cuando llega ese gran día estás poniendo toda la carne en el asador y si no va ese día pues es probable que te puedas quedar sin beca, además de querer hacerlo bien es una presión pensar que si sale mal te quedas sin nada. Es algo que ahora llevo bastante bien, pero no es agradable tener que estar renovando cada año una beca tener que estar demostrando que estás ahí. Somos humanas, tenemos derecho a fallar, a ponernos enfermas o levantarnos mal... Hay que tener los pies en la tierra y saber que esto se acaba y que no tenemos la cuenta corriente de un futbolista, que cuando nos retiremos empieza una nueva vida, una nueva vida con 37 o 38 años sin haber estado nunca en el mundo laboral y la gente pensará ¡esta muchacha de donde ha salido!... eso es lo duro del deporte de élite.

María Vasco

Años practicando atletismo: 24

Mejores resultados: Bronce en los JJ.OO de Sydney 2000, Bronce Campeonato del mundo 2007

Música: *La vida es bella*

Una película: Cualquiera de Lucía Etxebarría

Un libro: *El alquimista*

La familia es: Lo es todo

Los amistades son: Fundamentales

¿Qué es para ti el deporte?: Ha sido mi vida, lo que me ha enseñado todo

Virtudes: Creo que soy una persona de gran corazón

Defectos: Tengo bastante genio, soy muy meticulosa con el orden, pero quizá lo tengan que decir quienes me rodean

Te arrepientes de: No me arrepiento de nada porque si me tengo que arrepentir de ello he aprendido muchas cosas, para no volver a fallar

¿Seguirás haciendo deporte toda tu vida?: Sí, a otro nivel pero es algo que me gusta mucho

Un sueño: A nivel deportivo quizás sueño con ser la mejor del mundo

Proyectos: Ahí estamos porque como tampoco me queda mucho de carrera deportiva pues intentar meterme en el mundo de la televisión o la radio, combinado con el deporte

Una deportista que te impresione o admires: No tengo ninguna en particular porque creo que todas merecen su respeto

Ocupación actual: Ahora mismo me dedico al cien por cien al atletismo

© Archivo MARCA

"Tendría una vida dentro del deporte de alta competición, si no hubiera sido el windsurf, habría sido otra cosa"

Marina se sumergió en el mundo de la vela con sólo ocho años. El Club Náutico de Sevilla cobijó sus ilusiones y a los trece años ya competía internacionalmente. Un año después lograba el Campeonato del Mundo Infantil. En 2002 fijó su residencia en el Puerto de Santa María y comenzó a navegar diariamente. Le gusta viajar, el deporte, competir «con el requisito de estar acompañada de buenas amistades». Campeona del mundo en 2009, y tres veces campeona de Europa (2009, 2008 y 2007) después de diez años sigue entrenando y compitiendo detrás de un sueño: ir a los Juegos Olímpicos y conseguir una medalla de oro. Es un poco triste pensar que para ella va a ser casi tan difícil poder ir a los Juegos como conseguir una medalla ya que en vela sólo una windsurfista representará a España en los juegos. Ahora mismo Marina Alabau y Beatriz Manchón, (también en este catálogo) son las mejores del mundo en su modalidad pero a Londres 2012 sólo va a ir una. ¿Es justo tener que elegir entre las dos mejores del mundo? Mientras tanto Marina sigue entrenando, no se desanima ya que el esfuerzo y la constancia son sus mejores cualidades y navega... disfrutando del viento entre los mares de Tarifa, Santander y Brasil.

Llevas en esto desde los ocho años ¿te imaginas la vida sin navegar, sería muy diferente?

Creo que tendría una vida dentro del deporte de alta competición, si no hubiera sido el windsurf, habría sido otra cosa.

¿Cómo fue tu experiencia en unos Juegos Olímpicos?

Muy buena, un ambiente inmejorable. Convivir con los y las mejores deportistas del mundo es una experiencia única.

¿Tienes puesta la mira en los juegos de Londres? ¿Cómo ves que siendo tú y Blanca Manchón de las mejores del mundo sólo pueda ir una?

Bueno ese es uno de los requisitos de mi deporte, el hecho de ir a unos JJ.OO. ya estás demostrando ser la mejor de tu país.

¿Te presionan las expectativas puestas en ti?

Para nada, todo lo contrario, me motiva muchísimo.

Cómo es un día cualquiera en tu vida?

Probablemente ese día esté entrenando, así que navegando y gimnasio, también hago surf y kite cuando tengo tiempo y las condiciones me lo permiten.

¿Qué es lo más complicado en la rutina de una deportista de élite?

El entreno invisible (dormir diez horas, no acostarse tarde, no fiesta, descansar cuando toca descansar...) disfruto mucho con el entreno visible, el invisible se me hace más duro.

¿Has tenido que renunciar a muchas cosas para llegar donde has llegado?

Sí, no tengo una estabilidad en mi vida, no vivo en ningún lado y mi casa es mi maleta. A los 16 años me fui de mi casa, cuando mi hermanito sólo tenía 5, siempre le echo de menos.

En tu deporte es muy importante la experiencia ¿Crees que competirás durante muchos años?

Es mi plan.

Cuando pienses en retirarte ¿A qué te gustaría dedicarte?

Me gustaría ser entrenadora, pero a tiempo parcial.

¿Crees que el deporte femenino, a nivel de instituciones y apoyo llegará a igualar al masculino alguna vez?

Sí, creo que va en buen camino.

¿En windsurf qué tanto por ciento darías a la técnica y qué a la preparación física?

La técnica es fundamental, por mucha fuerza que tengas si no tienes la técnica no vale de nada, pero una vez que tienes la técnica es importante estar fuerte.

Es un deporte súper completo pero yo daría un 70% a la técnica y un 30 a la fuerza.

¿Cómo colocarías en orden de importancia lo siguiente y por qué?: motivación, entrenamiento, sacrificio, tenacidad, energía, voluntad, cualidades innatas, sueños.

Bueno están bastante relacionadas, unas sin las otras no valen de nada. Las deportistas que hacen historia son las que tienen todas estas cualidades.

Si una te falla, no será fácil llegar a ser la mejor, por lo que le doy a todas la misma importancia.

¿Qué reto de los que has conseguido te ha proporcionado más ilusión? ¿Y cuál más quebraderos de cabeza?

Más ilusión, el participar en unos JJ.OO. y el mundial que gané el año pasado.

Quebraderos de cabeza nunca he tenido y espero seguir así.

El windsurf te ha dado la oportunidad de...

Conocer mundo, culturas, confianza...

Qué piensas, en pocas palabras, de: viento, maternidad, contrincante.

Viento: diversión

Maternidad: ilusión

Contrincante: Blanca Manchón.

Un sueño cumplido.

Ser campeona del mundo.

Un sueño por cumplir.

Una medalla de oro olímpica.

Marina Alabau

Años practicando windsurf: 13

Mejores resultados: Campeona del mundo 09,3 veces campeona de Europa 09, 08, 07

Música: Acústica

Una película: *Algo pasa en las vegas*

Un libro: *Los pilares de la Tierra*

La familia es: Lo más importante

Los amistades son: Muy importantes

¿Qué es para ti el deporte?: Mi vida

Virtudes: Constante

Defectos: Despistada

Te arrepientes de: Nada

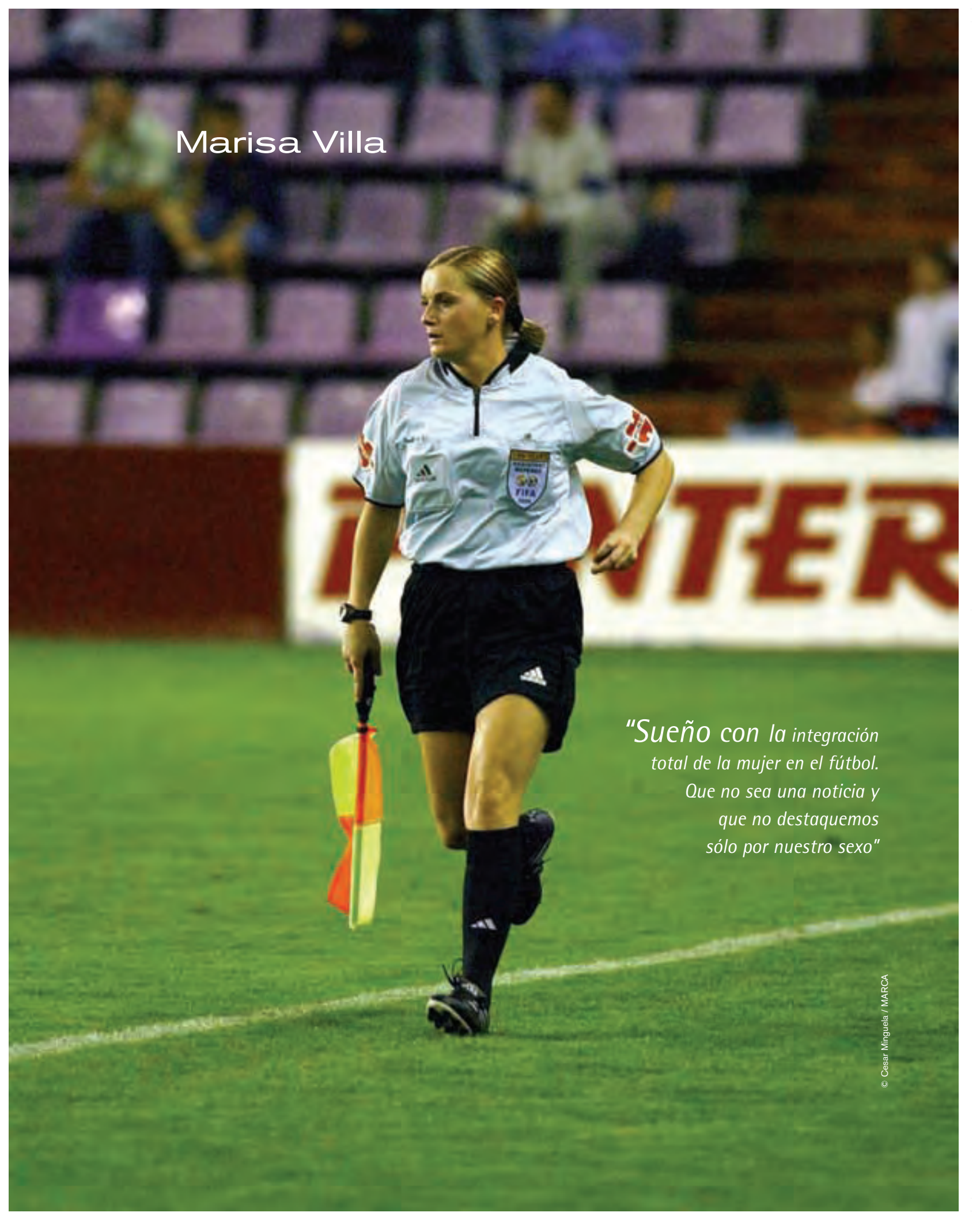
¿Seguirás haciendo deporte toda tu vida?: Por supuesto

Un sueño: Una medalla de oro en unos Juegos Olímpicos

Proyectos: Conseguir un medalla de oro

Una deportista que te impresione o admires: Bárbara Kendall

Ocupación actual: Deportista y estudiante de Turismo


Marisa Villa
"Sueño con la integración total de la mujer en el fútbol. Que no sea una noticia y que no destaquemos sólo por nuestro sexo"
© Cesar Minguela / MARCA

Marisa Villa es jueza de línea. La única árbitra española en la élite. Debutó en competición internacional en 2002 como árbitra en el encuentro de cuartos de final de la UEFA Women's CUP entre el Arsenal y el Tolouse. Fue convocada para arbitrar en el Mundial de Fútbol Femenino sub-20 de la FIFA en Rusia 2006. Fue convocada para arbitrar en el Mundial de Fútbol Femenino de la FIFA en China en 2007. Arbitró en los juegos Olímpicos Atenas 2004 y en Pekín 2008. En estos últimos actuó en la final entre Brasil y EE.UU.. Es la primera vez en la historia del Fútbol español que una mujer consigue alcanzar esta categoría.

Para ella el deporte lo es todo "He perdido muchas cosas hasta conseguir llegar donde estoy, pero también todo lo que tengo y sobre todo lo que más quiero lo he conseguido gracias al deporte". Y su gran sueño sería la integración total de la mujer en el fútbol.

¿Cuándo empezaste a practicar deporte y por qué decidiste ser árbitra?

He practicado deporte siempre, balonmano, atletismo, pero siempre como un hobby. Comencé el arbitraje porque en aquella época yo entrenaba y me ofrecieron arbitrar fútbol sala, después inicié un curso que organizaba la federación de fútbol y ahí empecé a hacerlo de una forma más constante.

No sólo trabajas como árbitra también eres entrenadora y fuiste asistente en los JJ.OO. ¿Qué faceta te gusta más?

Al iniciarme como árbitra asistente dejé la faceta de entrenadora. Son etapas distintas, aquello lo hacía por entretenimiento. Ahora el arbitraje forma gran parte de mi vida, incluso como para poder asistir a unos juegos olímpicos. Es el mayor premio que te pueden dar.

Eres la primera jueza de línea ¿Por qué crees que no hay más mujeres dedicadas a esto?

Tal vez cuesta un poco romper barreras... la gente que nos dedicamos al arbitraje escasea mucho y más siendo mujer.

En una ocasión fue muy sonado que un jugador menospreció tu trabajo por tu sexo...

En aquella ocasión dije que no iba a contestarle, que no merece la pena ni como deportista ni como mujer. Y sigo manteniendo mi postura. Esto puede cambiar no avivando más la polémica.

¿Por qué crees que el fútbol femenino no tiene la misma difusión ni las mismas facilidades ni apoyos que el fútbol masculino?

Porque desde nosotras mismas no lo seguimos, ni la gente como espectadora, ni los medios de comunicación como noticia. En algunos países europeos el fútbol femenino está bastante desarrollado. Pero es importante que el espectador sienta interés por este deporte.

¿Qué cambiarías en el fútbol para que fuese un deporte perfecto?

Como deporte me gusta tal y como está. Como competición, dinero, intereses... supongo que debería cambiar pero creo que no soy yo la persona apropiada para realizar el cambio. Hay personas capacitadas para hacerlo y no pongo en duda que se está trabajando muy duro para conseguirlo.

¿A qué te has tenido que enfrentar para llegar a donde has llegado?

Sinceramente como mujer no me he enfrentado a nadie conscientemente. La sociedad avanza y ella misma va pidiendo el cambio. Como deportista he tenido los mismos impedimentos que cualquiera de mis compañeros, partidos, exámenes técnicos, pruebas físicas...

El fútbol está en todas partes y llega a mucha gente ¿Qué cosas buenas y qué cosas malas aporta a nuestra sociedad?

Tiene muchas cosas buenas, practicar deporte como una afición, tener ilusión por unos colores, por un equipo, por un jugador o jugadora. La familia y las amistades aprovechan un partido para pasar la tarde en compañía, esto es una unión...

¿Cosas malas? Discutir con alguien por esos colores, la violencia en las gradas. Pero sobre todo lo que más me indigna cuando arbitro el deporte base es la presión que tienen muchos niños y niñas, por parte de los padres, para que consigan ser estrellas en un futuro. Muchas veces les impide disfrutar de lo que están haciendo.

El machismo o la discriminación ¿Crees que hoy por hoy es un problema dentro del deporte y en la forma de difundirlo?

En España son casos aislados. Muchos aprovechan esta circunstancia para llamar la atención, los ultras o los más radicales aprovechan cualquier cosa para que les oigamos, para que hablemos de ellos. Creo que no hay que darles ese placer. ¿La parte implicada? Por suerte disfrutamos con lo que hacemos y no debemos tener en cuenta esos insultos machistas o quienes reciben los insultos por su color de piel o sus creencias.

En el deporte....

Te impresiona; el seguimiento y la popularidad del fútbol. Te indigna: La violencia en el fútbol. Te conmueve: Una familia unida viendo el fútbol.

Marisa Villa

¿Qué es para ti el deporte?: Lo es todo. He perdido muchas cosas hasta conseguir llegar donde estoy, pero también todo lo que tengo y sobre todo lo que más quiero lo he conseguido gracias al deporte

Virtudes: Muchas

Defectos: Muchos

Te arrepientes de: No haber iniciado antes mi carrera arbitral

Un sueño: La integración total de la mujer en el fútbol. Que no sea una noticia y que no destaquemos sólo por nuestro sexo

Proyectos: Seguir trabajando para intentar llegar a lo más alto

Una deportista que te impresione o admires: Cualquiera de las que pertenecen a esta exposición

Ocupación actual: Estudiante

Marisol Casado

© Col. J. Ballesteros

"Desearía que todas las niñas y mujeres tuvieran la oportunidad de conocer los beneficios del deporte. Y que los medios de comunicación traten el deporte femenino de alto nivel como se merece"

Marisol Casado es miembra de esa especie reducida de mujeres que ocupan cargos de responsabilidad en la gestión deportiva. Ha sido recientemente nombrada miembra del Comité Olímpico Internacional, siendo la segunda española en toda la historia que ingresa en el máximo organismo olímpico. La primera fue Doña Pilar de Borbón, que fue miembra del COI desde 1996 hasta 2004. Marisol tiene también en común con Doña Pilar que es la segunda española en toda la historia que preside una Federación Internacional de un deporte olímpico; desde noviembre de 2008 es presidenta de la ITU (Unión Internacional de Triatlón). Antes de todo esto Marisol fue secretaria general de la FETRI (1989-1994 y 1997-2008) y presidenta de la ETU (Unión Europea de Triatlón) desde 2002 hasta 2008. Además fue tesorera de la ITU y de la Asociación Iberoamericana de Triatlón y presidenta de la Comisión Mujer y Deporte del COE cuando estaba recién creada, en ese momento ella tenía claros sus objetivos "Es la primera vez que se crea esta Comisión en nuestro país y tiene como finalidad, fomentar la práctica del deporte en las mujeres, fomentar la presencia de mujeres en los órganos de decisión de la gestión deportiva y luchar para que en los medios de comunicación traten por igual el deporte femenino y el masculino". Jugó al hockey sobre hierba en la Universidad y comenzó en el atletismo con carreras de medio fondo. Participó y ganó el primer triatlón celebrado en España en 1984. Marisol sigue practicando el triatlón y la bicicleta de montaña y, a pesar de su carrera y del respeto de sus colegas, es consciente de las dificultades que tienen las mujeres para abrirse paso en el mundo del deporte: "La gestión deportiva, como el deporte, es un invento de hombres. Está basado en el tiempo libre y las mujeres estamos siempre ocupadas", dice esta madre de una adolescente, "lo que falta es que los hombres que dirigen, en casi la totalidad de las federaciones olímpicas y en casi todas las no olímpicas, tomen conciencia y actúen en la buena dirección".

¿Es buena la discriminación positiva en el deporte?

Creo que en el punto en el que nos encontramos todavía es necesaria. Debe ser una política puntual, hasta que se produzca el vuelco y la sociedad vea y trate el deporte que practican las mujeres sin prejuicios discriminatorios. Hasta que las propias mujeres –como en otros ámbitos de la sociedad –reconozcan sus capacidades para asumir puestos de responsabilidad. Hasta que los hombres compartan las responsabilidades familiares, que también les corresponden, para que las mujeres dispongan del tiempo libre que les pertenece y así puedan no sólo practicar deporte, sino también decidirse a tomar responsabilidades directivas en su club, su federación etc.

¿Qué te parece la paridad en el gobierno? ¿Habría que aplicarla también en el deporte?

Un ejemplo claro y contundente de lo que debería ser el resto de la sociedad española. Por una vez el Gobierno se ha puesto "por delante". Desafortunadamente, el deporte parte de una posición muy retrasada, la paridad sería difícil de conseguir, pero sí se deben fijar y promocionar porcentajes concretos.

¿Cómo se puede intentar que los medios de comunicación traten por igual el deporte femenino que el masculino?

No creo que deba explicar cuál es la importancia de los medios de comunicación en este periodo de historia que nos ha tocado vivir... ¿Cómo se puede intentar? Con una buena campaña de "sensibilización", con hombres y mujeres en puestos de responsabilidad en esos medios que actúen de "agentes" por la causa... no sé, pero sin duda con mucho trabajo, dedicación, medios e ilusión.

¿Qué objetivos tienes como presidenta de la Federación Internacional de Triatlón?

Intentaré que el triatlón por equipos mixto entre en el programa olímpico. Estamos promoviendo a medio plazo el mundial por equipos mixtos, para ver si entra en el calendario olímpico, y durante los próximos tres años lo combinaremos con el mundial de distancia sprint, en Lausana (Suiza).

Si pudieras pedir tres deseos, uno para el mundo, otro para el deporte general, otro para el deporte femenino...

Para el mundo Paz, sin duda. Para el deporte en general que mantenga los valores educativos, de relación personal y de salud, que sepamos mantener el balance justo con la comercialización del mismo. Para el deporte femenino: que todas las niñas y mujeres tengan la oportunidad de conocer los beneficios del deporte, que una vez conocidos decidan. Para el deporte femenino de alto nivel: que los medios de comunicación lo traten como se merece.

Marisol Casado

Años dedicada al deporte: Desde los 12

Cargos que ocupa relacionados con el deporte: Secretaria General de la Federación Española de Triatlón. Presidenta de la Federación Europea de Triatlón. Tesorera de la Federación Internacional de Triatlón. Presidenta de la Comisión Mujer y Deporte del Comité Olímpico Español. Actualmente presidenta de la Federación Internacional de Triatlón (ITU) y miembra del Comité Olímpico Internacional (COI)

Música: Pop español

Un libro: *La regenta*

¿Qué es para ti el deporte?: Una herramienta para mejorar la calidad de vida

Virtudes: Sinceridad

Defectos: Desorden

Te arrepientes de: Casi nada

Un sueño: Tener más tiempo libre

Proyectos: Algún viaje a un lugar desconocido

Una deportista que te impresione o admires: Todas las que llegan a la cima de su deporte, se mantienen un tiempo y saben bajar poco a poco

Ocupación actual: Jefa de Administración

¿Qué es lo que más te gustaría cambiar el deporte, si estuviese en tu mano...?: El talante de algunos y algunas deportistas que no saben disfrutar de su privilegio

Marta Domínguez
JOMA ESPAÑA
TOYOTA
Domínguez
berlin 2009
JOMA
"Seguiré hasta que el cuerpo y la mente aguanten"
© EFE

Realizar un perfil de Marta Domínguez puede resultar tan arduo como sumar sus títulos, victorias, retos o enumerar sus muchas virtudes. Su carrera deportiva ha sido una continua progresión. Sin titubeos. Sin temores. Con un objetivo claro, la superación.

Quizás sea este el valor que mejor defina la figura de nuestra mejor atleta, su afán de superación. Difícilmente podremos encontrar otra persona que haya obtenido éxito a nivel internacional en cinco disciplinas diferentes (1500m, 3000m, 5000m, cross y 3000m obstáculos). Nos hemos acostumbrado a ver una cinta rosa, esa cinta que le regaló su abuela, que progresa sobre el tartán sin importarle la distancia o los obstáculos que ante ella se elevan. Nos ha enseñado que se debe aprender de los errores y levantarse aún con más fuerza tras una caída. Y, lo más importante, nos ha invitado a vencer los obstáculos, compartiendo y haciéndonos disfrutar con sus victorias.

Su empuje lo lleva también a los despachos, compaginando entrenamientos y competiciones con la vicepresidencia de la Federación Española de Atletismo y de la Asociación Española de Deportistas Profesionales que acaba de nacer.

Fue viendo a Fermín Cacho ganar en los Juegos de Barcelona cuando pensó «por qué no yo en el futuro». Ahora ella es quien nos inspira y nos dice a todas «hasta que el cuerpo y la mente aguanten porque querer es poder».

Tu primera carrera fue con 8 años ¿Qué perdura de tus primeras sensaciones a las de ahora?

A pesar de llevar 26 años en este mundo aún sigo poniéndome nerviosa antes de cada competición, y sigo intentando dar el máximo para conseguir lo máximo.

¿Cómo ha sido tener una amiga como Nuria Fernández dentro del mundo de la competición?

Excelente. Nos hicimos amigas desde cadetes y hemos vivido innumerables experiencias... apoyándonos la una en la otra en los buenos y malos momentos.

¿Qué recuerdos tienes de los tres Juegos Olímpicos en los que has participado?

Más negativos que positivos pero aprendiendo de todos ellos para seguir mejorando.

Eres la actual campeona del mundo de los 3000 metros obstáculos ¿Cuál es el mayor obstáculo que te has encontrado en tu carrera deportiva?

Las lesiones en general, y en particular la del 2004 que me privó de mi participación en los JJ.OO. de Atenas.

Después de tantos años corriendo en 2008 empezaste con la modalidad de obstáculos ¿Cómo fue el cambio? ¿Crees que esa era tu prueba desde el principio?

Me ha gustado desde siempre pero en categoría femenina los 3.000 obstáculos no existían. Una vez oficializada la prueba, y después de haber conseguido lo máximo en 5.000 metros, opté por cambiar de disciplina buscando nuevas motivaciones, nuevos retos... creo que lo hice en el momento oportuno.

La edad no parece un obstáculo para ti ¿Crees que es una ventaja o un inconveniente?

Ambas: ventaja por la experiencia adquirida por todos estos años, e inconveniente porque las nuevas generaciones vienen "pisando fuerte".

¿Hasta cuando piensas seguir compitiendo?

Seguiré hasta que el cuerpo y la mente aguanten.

¿Cómo es tu papel de vicepresidenta en la federación de atletismo? ¿Crees que los cargos importantes dentro del deporte están ocupados mayoritariamente por hombres, por qué?

Creo que las mujeres deben y tienen que ocupar los mismos cargos que los hombres ya que somos igual de válidas y competentes.

¿Hay machismo en el atletismo?

Lo mismo que en la sociedad actual: de cara a la galería somos iguales pero a la hora de la verdad son los hombres los que siguen "manejando el cotarro".

En alguna ocasión has afirmado que a ti el deporte que más te gusta es el fútbol ¿Crees que si hubiera habido equipos femeninos habrías sido futbolista?

El fútbol me ha gustado, me gusta y me gustará, pero es un deporte de equipo y yo soy muy individualista.

¿Es la capacidad de sufrimiento tu mejor cualidad?

Rotundamente, sí.

¿Es el deporte de élite una buena manera de ganarse la vida?

Lo mismo que cualquier otro trabajo, con la diferencia que en este te tasarán año a año en función de los resultados obtenidos.

¿Por qué correr es tu pasión?

Porque me hace sentir libre.

Marta Domínguez

Años practicando atletismo: 26
Mejores resultados: Campeona del Mundo 3.000 obstáculos 2009
Música: Pop
Una película: *Hombres de honor*
Un libro: *Los hombres que no amaban a las mujeres*
La familia es: Lo más importante
Las amistades son: Fundamentales
¿Qué es para ti el deporte?: Mi vida
Virtudes: Obstinada, trabajadora, luchadora
Defectos: Obstinada
Te arrepientes de: Nada
¿Seguirás haciendo deporte toda tu vida?: Eso espero
Un sueño: Seguir disfrutando de los míos
Proyectos: Londres 2012
Ocupación actual: Atleta profesional

Marta Soler

© Col. Marta Soler

"Lo que engancha del deporte es precisamente tener que esforzarse y superarse constantemente pero lo haces jugando, compartiendo con otra gente"

Una forma de estar en el mundo, así ve esta veterana jugadora de hockey (veterana con sólo veinticinco años) el deporte. Y es que empezó como empieza todo lo importante; como un juego. «Sólo tenía once años, las niñas y niños de mi barrio bajábamos a jugar a la calle: baloncesto, fútbol, béisbol, bicicleta,... hasta que un día nos dio por jugar a hockey. Ramas de árboles, ladrillos como porterías... todo valía. Un día, un vecino del barrio, Joan Carles (por aquel entonces jugador del Barcelona) nos bajó sticks viejos y nos apuntamos a patinar en un club de la ciudad. Allí empezó todo.»

Cuando era pequeña para ella llegar a la selección era un sueño y ya lleva nueve años en ella. Pero no sólo es deportista de élite, también es Educadora Social y está muy comprometida con el papel de la mujer en el deporte. «Si nuestro trabajo se valorara tal y como se hace con el deporte masculino, nuestra vida de deportista sería mucho más fácil». Entre sus proyectos está organizar el III Congreso Internacional Mujer y jockey. Y jugar, seguir jugando con ese espíritu deportivo tan difícil de encontrar en los tiempos que corren. Y es que Marta disfruta del complicado papel de capitana porque asegura que «el equipo está lleno de grandes jugadoras y grandes personas.... Todo se hace fácil». Sin duda estos son los valores que hacen del deporte algo mágico.

¿Es fácil o difícil vivir del deporte de élite?

En estos momentos es muy difícil para una mujer vivir del deporte de élite, muchas veces por el hecho de ser mujer. Nosotras ponemos el espectáculo, la dedicación, las miles de horas de entrenamiento, el esfuerzo, la competición, los viajes, el tener que jugar a veces lesionada... Ahora falta que nos traten como tal. Las instituciones públicas aún otorgan menores subvenciones a los clubes de deporte femenino respecto al masculino, los premios para nosotras son infinitamente menores, también los patrocinios...

¿Lo más difícil de ser capitana?

El equipo está lleno de grandes jugadoras y grandes personas.... Todo se hace fácil.

¿Tienes la sensación de haberte perdido algo por estar centrada en el deporte de élite desde tan joven?

No creo que me haya perdido nada, simplemente hubiera hecho otras cosas diferentes a las que he hecho. No me he puesto ningún límite, el tiempo irá diciendo. En la vida estamos eligiendo constantemente lo que hacemos y dejamos de hacer. Hacer deporte de alto nivel implica no poder hacer algunas cosas y al revés. De momento sigo eligiendo este camino...

¿Qué es lo que más te compensa de todos los años dedicados al deporte?

Todas las amistades que he hecho, la alegría y la felicidad que me reporta hacer deporte con la gente que quiero.

¿Piensas que tus resultados se han valorado igual que los de los hombres?

Es evidente que no. Si nuestro trabajo se valorara tal y como se hace con el deporte masculino nuestra vida de deportista sería mucho más fácil, tendríamos igualdad de salarios y premios, habría muchas más deportistas mujeres, la edad de abandono en el deporte sería mucho más alta porque tendríamos más incentivos para seguir, tendríamos muchas más salidas laborales una vez terminada nuestra carrera deportiva, saldríamos más en los medios de comunicación... Falta que la sociedad y los propios clubes y Federaciones reconozcan y sientan que lo que hacemos es importante.

¿Crees que el deporte femenino, a nivel de instituciones y apoyo llegará a igualar al masculino alguna vez?

Sí, por supuesto. Creo que en estos últimos años estamos viviendo un cambio importante en este sentido. El reconocimiento para el deporte femenino está en aumento, cada vez hay más niñas y mujeres practicantes, las instituciones públicas empiezan a promover la igualdad en el deporte y la sociedad en general cree que así debe ser. Se están promoviendo programas de educación para la igualdad en los colegios, están apareciendo las formaciones deportivas bajo la perspectiva de las mujeres... Cambiar mentalidades y tradiciones cuesta y es un proceso lento, pero estamos avanzando seguro.

El hockey te ha dado la oportunidad de...

Viajar, conocer gente, aprender a compartir y a pensar como equipo, a superarme...

El deporte engancha porque es un juego. Y creo que lo que engancha es precisamente el tener que esforzarse y superarse constantemente pero lo haces jugando, compartiendo con otra gente...

Marta Soler

Años practicando hockey: 14

Mejores resultados: Campeona del Mundo 2000 y 2009

Música: Sopa de Cabra, Fito, Glaucs, Manu Chao, Ivette Nadal, Vetusta Morla...

Una película: *Amelia*, de Jean-Pierre Jeunet

Un libro: *La catedral del mar*

La familia es: Mis raíces

Los amistades son: Energía para el vivir

¿Qué es para ti el deporte?: Una forma de vida, una forma de estar en el mundo

Virtudes: Entregada a mi gente

Defectos: ¡Despistadísima!

Te arrepientes de: Haber fallado a alguien

¿Seguirás haciendo deporte toda tu vida?: ¡Sí y hasta que el cuerpo aguante!

Un sueño: Crear una Escuela

Proyectos: Organizar el III Congreso Internacional Mujer y Hockey

Una deportista que te impresione o admires: Carla Giudici

Ocupación actual: Deportista, Educadora Social

Mayte Martínez

© Archivo MARCA

"Me siento una privilegiada por poder correr a mi nivel"

Dentro de nuestras fronteras es la reina de los 800 metros. Hace tiempo pensó en colgar las zapatillas en el Campeonato Europeo de Atletismo que se celebra este año en Barcelona, sin embargo a día de hoy se siente aún joven y con fuerzas, «durante los últimos años he estado arriba en los 800, pero ahora queda el reto más difícil, que es seguir manteniéndome hasta que finalice mi carrera deportiva, espero llegar hasta Londres 2012.»

Tras su última medalla de bronce conseguida en los campeonatos del mundo de atletismo de 2007, Mayte ha tenido mala suerte por las diversas lesiones que ha sufrido, no poder ir a Pekín es una espinita clavada, «En su día fue muy duro, porque venía muy motivada por mi bronce mundial el año anterior. Pensaba que podía hacer un gran puesto, pero bueno, es algo que ya está olvidado.»

Mayte piensa que los grandes deportistas siempre quieren más, y esa máxima marca su carrera, su carácter luchador la lleva a salir a la pista y transformarse dando siempre más de lo que tiene. Porque ella nunca da nada por perdido. «Hay que luchar hasta el final, aunque en muchas ocasiones el camino es muy duro. Pero una deportista sin ambición, está abocada al fracaso».

Llevas muchos años a un nivel altísimo de exigencia y competición ¿cómo consigues mantener la motivación?

Creo que para mantener la motivación es esencial disfrutar de lo que haces, y en mi caso, me siento una privilegiada por poder correr a mi nivel. Cuando realmente estoy desmotivada, es cuando estoy lesionada. ¿Crees que ya has llegado a tu límite o todavía te puedes superar más?

A pesar de que la edad empieza a ser un handicap para mi prueba, sinceramente creo que aún puedo llegar a un nivel incluso más alto del que he alcanzado. Si no creyese firmemente en esto, sería muy duro ir a entrenar a diario.

¿Qué papel han jugado las lesiones en tu vida deportiva?

Han sido mis compañeras de viaje durante todos estos años, pero creo que si bien el día a día ha sido muy duro y con ganas en alguna ocasión de tirar la toalla, cuando miro hacia atrás creo que sin ellas no hubiera llegado hasta donde lo he hecho, porque me han enseñado a luchar por mis sueños y a no darme por vencida.

Tú has sido capaz de terminar tus estudios y ser una deportista de elite ¿Has tenido las ayudas suficientes o hay una laguna en el deporte español en ese sentido?

Está claro que no es fácil, ya que muchas veces llego a casa muerta de cansancio y me toca ir a clase o estudiar. Lo sencillo sería no hacer nada, pero creo que en esta vida la formación es muy importante. Prácticamente, al llegar a los 30, 35 finaliza la carrera deportiva y después no tienes nada a lo que aferrarte. Tengo claro que mi prioridad es el atletismo, pero que con ganas y esfuerzo se pueden compaginar ambas cosas, aunque en los estudios vaya con más calma que el resto de la gente de clase. Respecto a las ayudas, desde hace un par de años tengo un tutor en la Universidad que me está ayudando bastante.

¿Crees que los medios de comunicación dan al atletismo femenino la misma cobertura que al masculino?

Depende del momento. Ahora pienso que está bastante igualado ya que gran parte del éxito del atletismo español tiene nombre de mujer. Respecto al deporte en general, la respuesta es contundente, NO.

¿Qué problemas crees que se encuentran las mujeres de a pie, me refiero a las niñas, las jóvenes, las mayores, para practicar deporte? ¿Por qué crees que practican menos deporte que los hombres?

Pienso que es cuestión de cultura. El deporte siempre ha ido más asociado a los hombres que a las mujeres, también porque es lo que los medios de comunicación demuestran. En España hay grandes deportistas que espero que sean un reflejo para las jóvenes. Afortunadamente creo que esto está cambiando

¿Y en el deporte de elite, crees que las mujeres tienen las mismas oportunidades y el mismo apoyo que los hombres? ¿Por qué?

Las mismas oportunidades sí, pero creo que no el mismo apoyo. En igualdad de condiciones un hombre siempre tiene más repercusión y gana mucho más.

Llegarías a los JJ.OO. de Londres 2012 con 36 años. ¿Serías una atleta mayor?

Llevo varios años siendo de las mayores de mi prueba, así que imagínate en Londres. El 800 es una prueba en la que la edad juega en mi contra desde el punto de vista físico, pero a favor está la madurez, el saber lo que quiero, y sobre todo, la experiencia.

Un sueño latente...

Ser madre.

Un consejo a una joven que sueña con dedicarse al deporte.

Se lo recomendaría, ya que el deporte es una escuela de vida. Ayuda a ser mejor persona (en la mayoría de los casos).

Mayte Martínez

Años practicando atletismo: 22

Mejores resultados: Dos medallas de bronce en Campeonatos del Mundo y dos de plata en Campeonatos de Europa

Música: Pop rock, chill out

Una película: *La vida es bella*

Un libro: *Los renglones torcidos de Dios*

La familia es: Un apoyo fundamental, lo más importante

Los amistades son: Algo sin lo que no podría vivir

¿Qué es para ti el deporte?: Mi vida

Virtudes: Constancia, lucha, entrega, afán de superación

Defectos: Despistada, olvidadiza, impuntual y un poco cabezota

Te arrepientes de: Nada. Creo que de todo se aprende en esta vida

¿Seguirás haciendo deporte toda tu vida?: Sí

Un sueño: Una medalla olímpica

Proyectos: Ser campeona de Europa y en un futuro, ser madre

Una deportista que te impresione o admires: Todas aquellas que luchan por sus sueños y nunca se dan por vencidas

Ocupación actual: Deportista y estudiante (a punto de terminar la licenciatura de Psicopedagogía)

© EFE

"Desde niña me di cuenta de que el deporte era una buena compañía, y con los años veo que todavía sigue a mi lado"

"Desde niña me di cuenta de que el deporte era una buena compañía, y con los años veo que todavía sigue a mi lado." Dice Mercedes Coghen, Campeona Olímpica con España en los Juegos de Barcelona'92 y miembro del COE, fue elegida miembro del Comité Ejecutivo de la Federación Internacional de Hockey (FIH), y es Vicepresidenta de la española, además de haber sido la consejera delegada del proyecto Madrid 2016. Barcelona 92 representó para ella un sueño y sobre todo un cambio "Para el deporte femenino español significó la oportunidad de demostrar que con los medios necesarios las chicas españolas también sabían hacer deporte y ¡de qué manera! La realidad es que históricamente, para el deporte en su totalidad, nada tiene que ver el antes y el después de los JJ.OO. de Barcelona". Sería importante que siguiésemos los mejores ejemplos como el de esta mujer comprometida, reflexiva, sensible... que ama el deporte y lucha por él "ha marcado el destino de mi vida, pero sobre todo y pensando en todas las personas, el deporte es una manera de sentir, de relacionarse, de disfrutar y una forma magnífica de desarrollar la personalidad de cada cual".

Mercedes Coghen

Años practicando hockey: 29

Mejores resultados: Campeona Olímpica en Barcelona1992, Campeona de la Copa Intercontinental, 5º puesto Copa del Mundo 1990, 12 veces campeona de la Liga de Honor española, seis veces Campeona de España de Hockey sala, 4 Copas de la Reina

Música: El pop español de los 80 y también el actual si se puede cantar

Una película: *El golpe*

Un libro: *El clan del oso Cavernario*

La familia es: El lazo que te une a la realidad de esta vida y que te hace seguir intentando dar lo mejor de ti una gran suerte si la tienes

Las amistades son: Quienes te hacen sentir que nunca estás sola

¿Qué es para ti el deporte?: Lo que ha marcado el destino de mi vida, una manera de sentir, de relacionarse, de disfrutar y una forma magnífica de desarrollar la personalidad de cada cual

Virtudes: Intento dar lo mejor en todas las situaciones

Defectos: Me cuesta decir que no

Te arrepientes de: No reflexionar más a menudo sobre la situación en la que me encuentro

Un sueño: Ver un mundo menos violento

Una deportista que te impresione o admires: Los JJ.OO. de Barcelona 92 en general. Las medallas de la" holandesa voladora" Fanny Ardant en las pruebas de velocidad diez años después de su primera participación olímpica, tras haber sido madre

¿Qué significaron para ti, y para el deporte femenino, los JJ.OO. de Barcelona, 92?

Fue un sueño poder vivir aquel mes tan "mágico". Para el deporte femenino español significaron la oportunidad de demostrar que con los medios necesarios las chicas españolas también sabían hacer deporte y ¡de qué manera! La realidad es que históricamente, para el deporte en su totalidad, nada tiene que ver el antes y el después de los JJ.OO. de Barcelona.

Tú que estás muy metida en la comisión de la mujer del COE ¿En qué crees que cojea el deporte femenino de élite?

El deporte de élite femenino cojea sobre todo en el apoyo financiero en cuanto a sponsors privados, porque creo que institucionalmente este punto se va solventando. Lo malo es que eso significa que cojea de todo porque sin patrocinio no hay promoción, no hay noticia, no se crean figuras y para colmo cuando las hay, importan más su 'pololos' que sus valores. Solución: obligar a los medios que se financian con dinero público a dar y hablar más del deporte femenino.

Hacia donde va el deporte femenino en nuestro país...

No veo que se vaya a producir un cambio espectacular en un plazo cercano. Hemos avanzado rápido, de cero a tener una gran presencia en la élite del deporte, pero la cultura deportiva en nuestra sociedad, en nuestros colegios y universidades es todavía muy pobre, y creo que esa es la base del gran salto de calidad.

Estás delante de un grupo de mujeres de diferentes edades, ninguna hace deporte y tienes que intentar convencerlas de que lo prueben...

Según la edad creo que el argumento debería variar, porque para cada edad el deporte tiene su lado positivo. La diversión y la formación personal cuando se es niña y adolescente, además de las posibilidades de hacer amistades y viajar, tener un cuerpo más proporcionado, ganar en salud, en confianza y compartir momentos de ocio y relajación propios cuando se madura. Evitar el aislamiento, ganar agilidad y capacidad para valerse por una misma durante mucho tiempo según avanzamos en años.

En el deporte y en la vida: te impresiona, te indigna, te hace reír, te conmueve.

Deporte y vida tienen los mismos fundamentos: me impresionan los logros de la gente que aún teniendo todo en contra consiguen llegar, superarse. Me indigna la violencia, la mala educación y el engaño. Me hacen reír los niños y niñas imitando las hazañas de las personas mayores y me conmueve el llanto de quienes sufren mucho más que el de quienes pierden, porque al fin y al cabo se compite entre los seres humanos y no contra la vida.

¿Cómo vives el deporte de equipo, es aún más complicado que el individual?

Para mí definitivamente no. En el deporte de equipo siempre tienes alguien cerca para lo bueno, pero también para lo malo.

Miriam Blasco

© Col. Miriam Blasco

"Lo importante es atreverse a soñar, las personas que sueñan de día saben muchas más cosas que se pierden quienes sólo sueñan de noche"

Miriam Blasco es una gran deportista pero además es una importante representante del deporte. Con carisma, con capacidad de trasmitir algo más que medallas y podios, y con conciencia para luchar por los derechos e intereses deportivos desde el senado. "En el trabajo, mi proyecto es luchar contra el dopaje, por el futuro de los y las deportistas y por la mujer en el deporte". Consiguió el primer oro de una deportista española en unas olimpiadas en Barcelona 92, "Los Juegos de Barcelona para mí significaron conseguir un sueño y creo que las mujeres de Barcelona abrimos la puerta al deporte femenino español". Y dejó la competición porque ya había conseguido todo lo que quería.

Entrenadora, senadora, tranquila, se sacrifica por conseguir sus objetivos y, sobre todo, una atrevida soñadora, que desde su envidiable actitud reposada y con la calma que la caracteriza, ve el deporte como una forma de vida, y como una garantía hacia el futuro.

Miriam se revela como deportista imprescindible porque pocas figuras han transitado como ella por el sutilísimo filo que separa el triunfo del fracaso, el compromiso de la contradicción, la plenitud del vacío, la palabra del silencio.

¿Qué significaron para ti y para el deporte femenino los Juegos Olímpicos de Barcelona, 92?

Significó conseguir un sueño y creo que las mujeres de Barcelona abrimos la puerta al deporte femenino español.

Háblame de tu faceta como entrenadora ¿Es tan enriquecedor estar fuera como dentro del tatami?

Ser entrenadora ha cubierto otra etapa de mi vida, es diferente, me he sentido muy realizada pero también he tenido decepciones.

¿Por qué dejaste el judo, quiero decir la competición?

Porque ya había conseguido todo lo que quería.

Aparte de los factores personales, físicos y psicológicos, ¿qué otros ingredientes necesarios para el éxito en el deporte puedes destacar?

Motivación, entrega, capacidad de sufrimiento, saber perder.

Tú que estás muy metida en la comisión de la mujer del COE ¿En qué crees que cojea el deporte femenino de élite, crees que tienen las mismas oportunidades y ayudas ellas que ellos, cómo se puede solucionar?

Ojalá supiera la respuesta, lo que está claro es que el reconocimiento no es el mismo y que tenemos que seguir luchando por la igualdad de oportunidades en todos los ámbitos del deporte.

Hacia donde va el deporte femenino en nuestro país...

A nivel de resultados está en lo más alto y puede crecer más, a nivel de igualdad paso a paso, sin prisa pero sin pausa (espero).

¿Por qué crees que practican menos deporte ellas que ellos?

La niñas no creo que hoy en día tengan problema para hacer deporte, va a depender de la mentalidad de los padres y las madres. Hay edades críticas, la de la universidad y la maternidad, y aquí creo que es más responsabilidad de ellas, del tiempo que tienen y qué quieren hacer con él. En las mayores, las asociaciones de 3ª edad ayudan mucho a la práctica de deporte y hay mayor respuesta de las mujeres.

Estás delante de un grupo de mujeres de diferentes edades: ninguna hace deporte y tienes que intentar convencerlas de que lo prueben...

A las niñas les diría que se van a divertir haciendo deporte y al resto que si hacen deporte van a vivir mejor.

Lo primero que se te pase por la cabeza cuando escuchas:

Libertad: sin ataduras. **Deporte:** forma de vida. **Machismo:** por desgracia todavía existe. **Dietas:** lo pasé fatal. **Viajes:** me voy siempre que puedo. **Competición:** la hora de la verdad. **Élite:** sacrificio. **Mujer deportista:** atrevida.

Si no hubieses sido judoka ¿Qué te habría gustado ser, crees que tu vida sería muy distinta?

Bibliotecaria, habría estudiado filología y mi vida sería totalmente distinta.

¿Qué te preguntarías a ti misma?

¿Quién me ha ayudado a ser quien soy? Mi familia, mis amistades, mis entrenadores, lo que he leído, lo que he visto, lo que he vivido...

¿Qué te exiges cuando estás en una situación extrema?

Calma.

Miriam Blasco

Años practicando judo: 33

Mejores resultados: Campeona de Europa 91 (Praga), campeona del mundo 91 (Barcelona), campeona olímpica Barcelona 92

Música: Cantautores españoles, chill out

Una película: *Billy Eliot*

Un libro: Me gusta mucho leer pero uno de los últimos "*La sombra del viento*"

La familia y las amistades son: El alma del cuerpo

¿Qué es para ti el deporte?: Una forma de vida

Virtudes: Tranquila, me sacrifico para conseguir mis objetivos, optimista y soñadora

Defectos: Soy una tardona y muchísimos más

Te arrepientes de: Nada, porque aunque me haya equivocado en decisiones creo que eso me ha hecho ser quien soy

¿Seguirás haciendo deporte toda tu vida?: Sí, pero para estar en forma y por diversión

Un sueño: Escribir un libro

Proyectos: En el trabajo, luchar contra el dopaje, por el futuro de los y las deportistas y por la mujer en el deporte

Una deportista que te impresione o admires: Nadia Comaneci porque cuando era pequeña me impresionó su perfección y Ellen McCarther dio la vuelta al mundo en barco sola ¡qué valiente!

Ocupación actual: Senadora y entrenadora de un club de judo en Alicante

Mónica Carrió

© Archivo MARCA

"Con el paso de los años he observado una evolución positiva sobre la participación de la mujer en la halterofilia, y eso me satisface"

Mónica Carrió

La halterofilia es un deporte olímpico que consiste en levantar peso, quien más peso levanta gana. Pero hay muchos tópicos con respecto a este deporte. Mónica Carrió rompe con todos, en primer lugar es mujer, además es alta y delgada. Como ella asegura "la gente se piensa que todas las personas que practican halterofilia son gordas y bajitas" y, por último, reconoce que la técnica es tan importante como la fuerza. Pese a su juventud tiene una carrera llena de éxitos y ha dejado su impronta en el mundo de la halterofilia. La constancia, en su caso ser ocho veces campeona de España, es una de sus virtudes, ésta característica es para ella fundamental en el deporte de élite. Su carácter inquieto e infatigable la llevó, desde niña, a practicar numerosos deportes, pero pronto sus cualidades para la halterofilia fueron evidentes como lo demuestran sus resultados, consiguió el oro en 1995 en el campeonato del Mundo juvenil, ha obtenido siete medallas en campeonatos de Europa y es record actual de España en tres modalidades. Inquieta, emprendedora y cabezota. Le impresiona la fuerza de voluntad que tienen todas las personas que se dedican al deporte, se conmueve cada vez que ve una paralimpiada, y está muy agradecida a Alzira, su pueblo natal, ya que, aunque a nivel nacional no se conozcan mucho sus resultados deportivos, allí siempre ha tenido el reconocimiento que se merece.

¿Por qué la halterofilia?

Conozco la halterofilia desde que tenía 5 años porque mi hermano la practicaba, siempre me han gustado todos los deportes, me inicié en baloncesto, atletismo, voleibol, ping-pong y la halterofilia fue el deporte en el que destaqué.

¿Estás harta de que la gente piense que la halterofilia es un deporte de hombres?

En un principio sí, pero con el paso de los años (el primer mundial de halterofilia se hizo en el 86) he observado una evolución positiva sobre la participación de la mujer en este deporte, y eso me satisface.

¿Puedes vivir de este deporte? ¿hay mucha diferencia entre hombres y mujeres a nivel de reconocimiento, ayudas...?

Rotundamente no, gracias a las becas ADO, los y las deportistas de élite podemos dedicarnos única y exclusivamente a preparar competiciones y obtener resultados, mientras tienes resultados consigues una beca pero si no... es el pez que se muerde la cola, cuando no te sale una competición no tienes nada. Cuando finalizas tu carrera deportiva tienes que trabajar como cualquier persona. Dependiendo de tu formación tendrás un mejor trabajo u otro. En mi deporte, que es minoritario, hombres y mujeres están igual remunerados.

¿Crees que tus logros han tenido el reconocimiento que se merecen?

Estoy muy agradecida a Alzira, el pueblo en el que nací. Siempre que he tenido un resultado importante me lo han reconocido, tengo la llave de la ciudad. Pero a nivel nacional nadie conoce mis resultados deportivos.

Si te dijesen que la halterofilia es sólo cuestión de fuerza ¿Qué contestarías?

La técnica es uno de los factores más importantes para practicar este deporte, puedes ser muy fuerte pero sin técnica no levantas los kilos. Cuantas veces no he levantado yo unos kilos por un error técnico...

Tópicos que odias con respecto a tu deporte.

Que piensen que todas las personas que practican halterofilia son gordas y bajitas.

Tu mejor etapa como deportista.

Cada etapa ha sido diferente, unas temporadas me han hecho más feliz que otras pero toda mi carrera deportiva ha sido especial y he aprendido mucho de ella.

Un logro del que te sientas orgullosa.

Son dos los que más me han marcado cuando gané el mundial junior en el año 1995 y mi participación en la olimpiada de Sydney que fue un sueño hecho realidad.

Una esperanza perdida.

Que mi deporte hubiera estado más reconocido a nivel nacional.

Una ilusión latente.

Que me vaya igual de bien en mi vida personal como me ha ido en la deportiva.

¿Cómo serás dentro de diez años...?

Con un marido y mis hijos o hijas, feliz en mi casita. Haré deporte toda mi vida.

¿Qué crees que es lo más importante para ser una gran deportista?

Creo que la genética es un factor importante, pero a pesar de ella, la constancia es una de las principales virtudes que debe tener una gran deportista.

Si tuvieses que definir lo que representa para ti la halterofilia en menos de 5 palabras...

Constancia, motivación, fuerza (física y mentalmente) y nobleza.

Un consejo para las mujeres que quieren dedicar su vida al deporte de élite.

Que no descuiden nunca su formación porque cuando dejen el deporte de élite tendrán un futuro mejor.

Años practicando halterofilia: 15

Mejores resultados: Campeona del Mundo Junior en Varsovia 1995. Siete medallas en campeonatos de Europa. Ocho veces campeona de España. Actual record de España en tres modalidades. Olímpica en Sydney 2000

Música: Alejandro Sanz

Una película: *Pretty Woman*

Un libro: *Los puentes de Madison*

La familia es: Todo

Las amistades son: Quienes no pueden fallar

¿Qué es para ti el deporte?: Mi vida

Virtudes: No soy yo quien tengo que decirlo

Defectos: Nadie es perfecto, tengo muchos

Te arrepientes de: Nada, de los errores se aprende

¿Crees que seguirás haciendo deporte toda tu vida?: Sí, seguro

Un sueño: Formar una familia

Proyectos: Aprobar mis estudios

Una deportista que te impresione o admires: Isabel Fernández cuando ganó el oro en la olimpiada de Sydney

Ocupación actual: Monitora de musculación

Natalia Rodríguez

"Aprendes a sufrir, a luchar por lo que quieres, y puedo transmitírselo a mi hija"

© Archivo MARCA

Natalia Rodríguez

Luchadora, apasionada, competitiva, inquieta... así se define Natalia, tanto para sus virtudes como para sus defectos. Su especialidad es el medio fondo, posee el récord de España en 1500 metros lisos. Subcampeona de Europa en 1500 en Pista Cubierta 2009; sexta en los JJ.OO. de Beijing 2008... En el Mundial de Atletismo de Berlín 2009 cruzó en primer lugar la meta en la final pero fue descalificada posteriormente por un "codazo" que hizo perder pie a otra atleta. Si le preguntas qué sacó en claro de esa triste experiencia, contesta que entrenar igual que esa temporada, ya que el codazo no fue aposta sino fruto de un adelantamiento.

Entre los retos que más ilusión le ha proporcionado «conseguir la mínima olímpica el día antes de que finalizara el plazo para realizarla, ocho meses después de dar a luz, y tras tres años sin pisar la pista». Y es que para dejar a tu niña durante días de competición y entrenamientos, esta figura ligera que vuela por las pistas tiene que tener muy claro lo que quiere; su próximo objetivo llegar a Londres 2012.

¿Cuándo empezaste a practicar deporte y por qué?

A los siete años, en una carrera popular de mi barrio; mi padre solía correr, y yo quise acompañarle.

¿Qué es lo que más ha marcado tu personalidad como deportista?

El resurgir tras un período inactiva a causa de las lesiones.

El medio fondo: lo más duro, lo más gratificante.

Lo más duro, los entrenamientos: hay que trabajar volumen, fuerza, velocidad... No puedes dejar nada al azar... Lo más gratificante, la competición, ver que ese trabajo merece la pena.

¿Qué aspectos del entrenamiento piensas que se descuidan más en general?

Los estiramientos, la recuperación...

¿Crees que ya has llegado a tu límite o todavía te puedes superar más?

Estoy convencida de que aún no he llegado.

Cuéntanos las ventajas que tenéis las de treinta y tantos sobre las de veintitantos.

La experiencia es un grado. Eso lo dice todo.

¿Con el tiempo qué has sacado de la experiencia que tuviste en el Mundial de Berlín 2009 en el que cruzaste en primer lugar la meta pero luego fuiste descalificada?

Que tengo que entrenar igual que esa temporada.

¿Qué es lo que más te compensa de todos los años dedicados al atletismo?

Aprendes a sufrir, a luchar por lo que quieres, entre otras cosas, y eso te curte y puedo transmitírselo a mi hija.

¿Hay machismo en el deporte?

Sí.

Qué figuras femeninas has encontrado o te han ayudado en tu carrera.

Mi madre, que me daba masajes después de entrenamientos duros cuando era más jovencita y aún no disponía de fisioterapeuta, y Dori García, ex compañera de prueba.

¿Piensas que tus resultados se han valorado igual que los de los hombres?

No.

Hacia donde va el deporte femenino en nuestro país...

Va superándose a pasos agigantados, pero se está tan pendiente del masculino, que no se percibe.

Firmarías 10 años más corriendo si el atletismo no cambiase en...

El nivel femenino; que siga siendo alto y siga habiendo muchas atletas...

¿Lo más agradable y lo más desagradable que has oído decir sobre las mujeres atletas?

Que tenemos bonita figura y que tenemos tipo de hombre.

¿Es fácil o difícil vivir del deporte de elite?

Es difícil llegar a la élite, pero lo más difícil es mantenerse. Y, en el caso del atletismo, si no estás muy arriba, malvives.

¿Qué importancia tiene la competición para una atleta por encima de la lucha contra una misma?

Por un lado, si eres profesional, es donde puedes conseguir tus ingresos para el siguiente año; por otro lado, a un nivel más espiritual, es donde realmente disfrutas.

¿Qué reto de los que has conseguido te ha proporcionado más ilusión? ¿Y cuál más quebraderos de cabeza?

El que más ilusión, conseguir la mínima olímpica el día antes de que finalizara el plazo para realizarla, 8 meses después de dar a luz, y tras 3 años sin pisar la pista... El que más quebraderos de cabeza, llegar primera a la meta en un Mundial en 2009.

El deporte sería mejor sin...

Dopaje.

Una esperanza perdida.

Viajar sola por el mundo.

Háblame de tus proyectos a corto y largo plazo...

A corto plazo, el campeonato de Europa de este año. A largo plazo, me gustaría seguir vinculada al deporte al retirarme.

Años practicando atletismo: 23

Mejores resultados: Subcampeona de Europa en 1500 en Pista Cubierta 2009; 6ª en los JJ.OO. de Beijing 2008 y Récord de España en 1500

Música: Todo lo que sea cantable o bailable

Una película: *Saw 6*

Un libro: *El Perfume*

La familia es: La raíz

Las amistades son: Para toda la vida

¿Qué es para ti el deporte?: Algo por lo que he sacrificado bastante, pero que me ha aportado mucho para formarme como persona

Virtudes: Luchadora, apasionada, competitiva, inquieta

Defectos: Impaciente, apasionada, competitiva, inquieta

Te arrepientes de: No haber hecho algunas cosas

¿Crees que seguirás haciendo deporte toda tu vida?: Lo dudo; pero es probable que por algunos años más

Un sueño: Disfrutar de la vida; como atleta, ser campeona olímpica

Proyectos: Londres 2012 y luego... Ya se verá

Una deportista que te impresione o admires: María Mutola

Ocupación actual: Atleta

Natalia Vía Dufresne

© Archivo MARCA

"Gobernar una embarcación exige dedicación y paciencia, pero llegar por delante del resto significa compenetrarse con tu compañera sin necesidad de hablar"

Que iba a probar la vela, dada la afición de su familia, estaba claro. Pero lo que nadie imaginó cuando a los ocho años empezó a navegar en el Club Náutico el Masnou es que llegaría tan lejos. Comenzó un cursillo de navegación en la clase Optimist, embarcación que tripuló hasta cumplir casi los quince años. Después cambió a la clase Europa demostrando su pasión por la vela con una dedicación que la hizo escalar posiciones a nivel internacional hasta alcanzar su punto álgido en los Juegos de Barcelona'92, donde consiguió la medalla de plata con 19 años.

Tras el éxito de Barcelona, desapareció prácticamente del panorama náutico internacional ya que, a pesar de hacer bronce en el mundial del 95, sufrió cierta desilusión al no clasificarse para los Juegos Olímpicos de Atlanta 96. Aunque fueron esos mismos Juegos los que le devolvieron la motivación: "Disfruté de la felicidad que nos hizo vivir mi hermana Begoña en el 96 cuando ganó la medalla de oro en la clase 470 junto a Theresa Zabell". Animada por ese triunfo decidió probar la clase doble que había dado la victoria a su hermana y a Teresa.

No le fue fácil encontrar compañera ya que ella siempre tuvo claro que lo necesario para ganar en ese estilo era la compenetración. En el verano del 98 coincidió con Sandra Azón, con la que había empezado a navegar en el club Masnou. Quizá fue el conocerse desde pequeñas lo que las hizo conectar de un modo especial, o quizá fue el desear lo mismo con tal fuerza lo que las llevó a subirse al segundo escalón del podio en los últimos juegos olímpicos de Atenas.

¿Cuándo y por qué empezaste a navegar?

A los 8 años siguiendo los pasos de mis dos hermanos mayores a los que mis padres apuntaron a un cursillo de vela.

¿Se puede decir que en tu carrera deportiva has luchado contra viento y marea?

Sí, ha habido momentos malos y difíciles, pero las ganas pudieron con todo.

¿Has tenido que renunciar a muchas cosas para llegar donde has llegado?

Sí, a estar más tiempo con la familia y los buenos amigos y amigas y a mi carrera de fisioterapia.

En Barcelona 92 sólo tenías 19 años... ¿Qué diferencias has visto a nivel personal, deportivo y femenino en general desde tus primeras olimpiadas a las de Atenas?

A nivel personal he madurado mucho y soy más consciente de la importancia de lo que estaba viviendo. Deportivamente he desarrollado un alto nivel y eso me ha dado mucha más profesionalidad. Aunque he notado esa misma ganancia en todas las contrincantes.

¿El deporte de élite femenino está igual de apoyado y reconocido que el masculino?

Según qué deporte. En el fútbol no está valorado de igual manera, por ejemplo; tampoco en otros deportes tan mediáticos. En cambio, en la vela no hay diferencias, al menos yo no las siento.

¿Te has encontrado discriminada en alguna situación por ser mujer, hay machismo navegando?

No les gusta que les gane una mujer, pero no.

¿En la vela hay mucha diferencia entre hombres y mujeres o al contrario?

Cuando hay viento fuerte sí, porque el físico del hombre es más fuerte, pero con viento flojo o medio no, porque es un deporte muy técnico y estamos en igualdad de condiciones.

Parece un deporte muy caro ¿Pudes vivir sólo de navegar?

Cuesta, si estás ya en un equipo nacional o preolímpico más o menos. Si encima tienes resultados en el mundial entonces tienes una beca, pero si no estás en estos dos grupos... cuesta y cuesta encontrar patrocinio.

¿Te ayudan tus estudios de fisioterapia para prevenir las lesiones? ¿Te gustaría dedicarte a la fisioterapia en un futuro?

Me gusta y sé un poco como prevenir y hacer estiramientos... dedicarme, lo veo más complicado ya que no tengo mucha experiencia, la vela me ha absorbido mucho tiempo.

¿Qué cambiarías en el deporte para que, a tu parecer, fuese perfecto?

Que se escuche a los y las deportistas cuando hay que hacer la programación económica y de gestión, porque son quienes realmente saben las necesidades que hay y la prioridad de las mismas.

Navegar ¿por placer o por profesión?

Navego por placer y encima es mi profesión.

¿Qué crees que es lo más importante para ser una gran deportista?

Dedicación, paciencia y saber perder.

Natalia Vía Dufresne

Años navegando: 23

Mejores resultados: Medalla de plata en los JJ.OO de Barcelona 92 y Atenas 04. Diploma Olímpico en Sydney`00. Bronce en los mundiales del 95, 01 y 02. Oro en el europeo del 03 y plata en el europeo del 02

Música: De todo menos heavy metal y punk

Una película: *Mi vida sin mi*

Un libro: *Amor en los tiempos del cólera*

La familia es: Todo, lo más importante, mi refugio

Los amistades son: Las que se cuentan con una mano y en aquellas personas que se puede confiar

¿Qué es para ti el deporte?: Salud y bienestar. Lo que ocupa la mayor parte de mi vida

Virtudes: La sonrisa

Defectos: Falta de decisión en algún momento

Te arrepientes de: No haber practicado más deportes

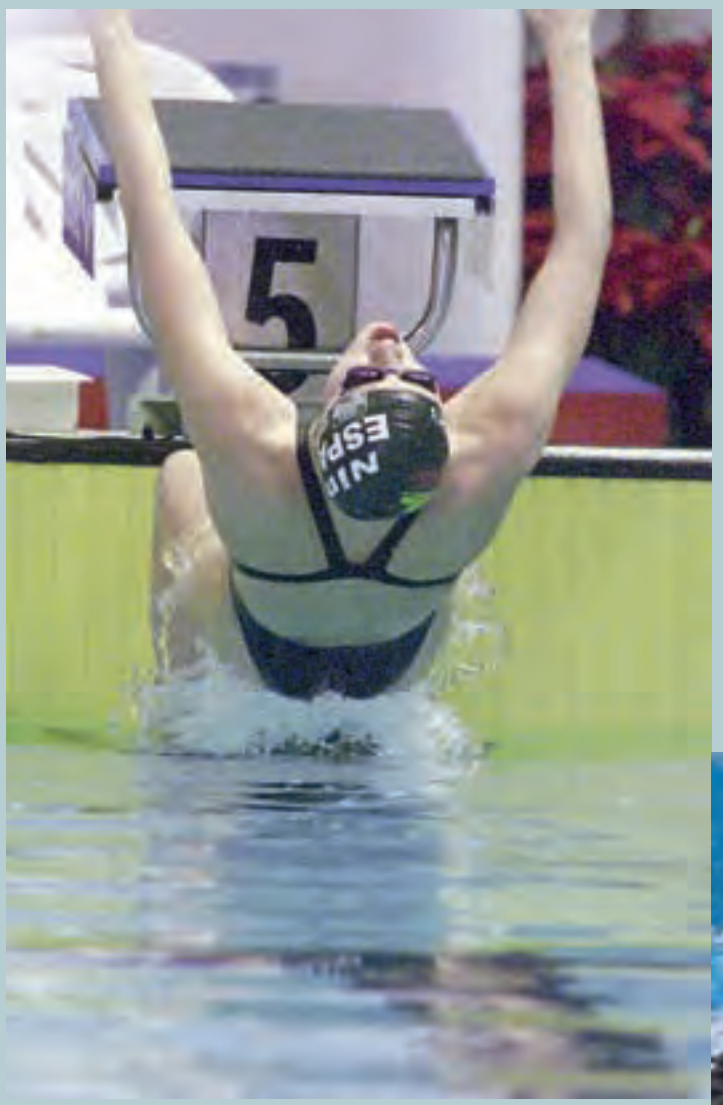
¿Crees que seguirás haciendo deporte toda tu vida? Sí, no al mismo nivel, pero lo intentaré

Un sueño: Tirarme en paracaídas

Proyectos: Navegar en crucero y crear un equipo de regatas y un centro de tecnificación para la gente joven

Ocupación actual: Deportista profesional

Nina Zhivanevskia



© Vicente Rodríguez / MARCA

"En cualquier deporte puedes conseguir muchos amigos y amigas y pasarlo muy bien, ver diferentes países y vivir cosas mucho más interesantes que si llevas una vida normal y corriente sin deporte"

Nina Zhivanevskia

Esta espaldista de origen ruso, empezó a nadar con ocho añitos y ganó una medalla en los Juegos de Barcelona bajo bandera rusa, con sólo 14. Nina se casó con un español en 1999 y desde entonces vive y entrena en Torremolinos. No hay muchas deportistas en el mundo que tengan cinco olimpiadas en su palmarés con dos medallas, ya que a la de Barcelona hay que sumarle el bronce en Sydney, esta vez compitiendo en el equipo español. Nina estaba muy ilusionada con su participación en Atenas, era un sueño y lo cumplió con un magnífico quinto puesto, en una final en la que además de ser la mayor con 27 años, algunas de sus contrincantes le sacan más de quince centímetros de altura algo que ella combate con técnica, trabajo incansable y afán perfeccionista. Parece que su ilusión sigue intacta ya que aún tiene ganas de más, "En Atenas he disfrutado muchísimo más que en Sydney o en otros juegos y puedo decir que tengo ganas de irme a la quinta olimpiada. Ahora mismo estoy embarazada, me tomo un año sabático, después tendré mi niña que deseo tanto, y luego espero volver porque tengo mucha ilusión". Tras un tiempo apartada de la competición internacional por su maternidad, volvió a ella y participó en los Juegos Olímpicos de Pekín 2008, alcanzando las semifinales en los 100 m espalda donde quedó en sexto lugar. Tras esta competición, anunció su retirada. Bajo su tímida mirada se esconde una fuerte personalidad que se refleja en su dedicación hacia todo lo que se propone y el coraje para aguantar los momentos difíciles adaptándose con equilibrio a cada nueva etapa. Afirma que los recuerdos es lo más bonito que le queda de todos estos años dedicados al deporte.

Tu entrenador, antes de Atenas, dijo que habías llegado al límite...

Creo que había llegado al límite de motivación porque llevaba los últimos siete años entrenando en Torremolinos donde tengo todos los medios pero estoy sola.

Debe ser muy difícil estar tantos años en plena forma...

Es complicado porque llega un momento que el hobby, como ya he dicho antes que es para mí el deporte, se convierte en un trabajo y cuando se convierte en un trabajo pierdes la motivación porque ya no lo haces con el corazón, lo haces por obligación, entonces cada vez te resulta más duro hacerlo. Pero el año de embarazo me ayudó para seguir adelante.

En Atenas eras la mayor de la final ¿crees que la edad es un inconveniente o al contrario es una ventaja?

Ayuda muchísimo tener experiencia, pero por otro lado cuando llevas unos años compitiendo muy bien pues la gente espera mucho de ti y tienes presión. Así que es un arma de doble filo.

¿A qué te dedicas ahora?

Trabajo en el ayuntamiento donde doy clases de natación. Me gusta mucho, hablo mucho con la gente y me siento muy feliz.

¿Qué les dirías o que te gustaría transmitir a las chicas jóvenes que ahora empiezan a nadar?

Sobre todo que es un deporte muy bonito, donde menos lesiones hay, te sale un cuerpo precioso nadando, es el deporte más completo. Que en cualquier deporte puedes conseguir muchos amigos y amigas y pasarlo muy bien, puedes ver muchos países y vivir cosas mucho más interesantes que si llevas una vida normal y corriente sin deporte.

Hacia donde va el deporte femenino en España ¿has encontrado muchas diferencias con respecto a Rusia?

Bueno hay pocas diferencias, sobre todo las mujeres tienen los mismos problemas, problemas de familia, del embarazo, mantener al mismo tiempo la familia y el entrenamiento... son los mismos problemas.

La natación te ha dado la oportunidad de...

Todo, de conocer a mi marido para empezar y aparte de esto pues aprender muchas cosas, conocer muchos países, saber muchos idiomas...

Años practicando natación: Desde los ocho años

Mejores resultados: Medalla de oro en el campeonato del Mundo de 2003 en Barcelona y medalla de bronce en los JJ.OO. de Sydney

Música: Alejandro Sanz

Una película: *El guardaespaldas*

Un libro: *Daniel Still*

La familia es: Todo

Los amistades son: Para hablar y disfrutar una conversación interesante y bonita

¿Qué es para ti el deporte?: Mi hobby

Virtudes: Eso habría que preguntar a los demás pero podría decir que constancia

Defectos: Que soy tímida

Te arrepientes de: Nada

¿Seguirás haciendo deporte toda tu vida?: No

Un sueño: Ya cumplido, tener una niña

Proyectos: El mismo

Una deportista que te impresione o admires: Krisztina Egerszegi, una nadadora húngara que ya se ha retirado

Ocupación actual: Trabajo en el patronato del ayuntamiento de Torremolinos

Niurka Montalvo

© Ángel Casas / MARCA

"Lo más positivo que te aporta el deporte es el espíritu de superación, de lucha, la perseverancia, perseguir lo que quieres hasta conseguirlo, o no, pero continuar"

Niurka Montalvo, cubana nacionalizada española, es una atleta que se mueve por instinto e intuición, aprendiendo de las demás personas y de las sensaciones que el cuerpo le va dictando. Su mentalidad abierta la ha llevado a ser una madre sin trabas ya que se mantiene al más alto nivel y ve la maternidad como algo positivo en todos los aspectos de la vida "mi hijo no me permite en ningún momento aplatanarme, si estoy un poco triste o no me salen las cosas por una lesión o algo así... en cuanto llego a casa y le veo la cara y su sonrisa ya me viene la alegría al cuerpo. Así que ha sido muy positivo en todos los sentidos, también como deportista." El espíritu de superación, de lucha, la perseverancia, perseguir lo que quieres y continuar, tanto si lo consigues como si no, le parecen los valores principales del deporte, por el contrario cree que se debería cambiar alguna cosa "cada vez se mete y se interpone más la política. Lo que cambiaría es que prevaleciera cien por cien el deporte, fuera trampas, fuera política, fuera todo".

El salto de longitud es su especialidad, y lo hace con la fuerza de la pisada, el movimiento del aire, la sensibilidad a flor de piel y la seguridad de la tierra.

Porque asegura que "cuando salto tengo la sensación de estar volando".

¿Has encontrado muchas diferencias, a nivel de deporte femenino entre Cuba y España?

El pensamiento de los y las atletas es bastante parecido en un lugar y en otro, la diferencia está en que en Cuba el deporte está más centralizado, más concentrado y lo sigues más de cerca y aquí se practica desde diferentes lugares, hacen una selección y nos concentran pero no están todos y todas en el mismo lugar en principio.

El salto de longitud, ¿Cómo describirías lo que sientes cuando estás en el aire?

Tengo la sensación de estar volando.

¿Qué crees que aporta de positivo el deporte a las personas?

El espíritu de superación, de lucha, la perseverancia, perseguir lo que quieres hasta conseguirlo, o no, pero continuar.

Eres madre ¿Cómo compaginas la maternidad con el deporte?

Esto es muy difícil, pero mi hijo es algo que no me permite en ningún momento aplatanarme, si estoy un poco triste o no me salen las cosas por una lesión o algo así... en cuanto llego a casa y le veo la cara y su sonrisa ya me viene la alegría al cuerpo. Así que ha sido muy positivo en todos los sentidos, también como deportista.

¿Te consideras una mujer muy competitiva?

Soy competitiva en el ámbito deportivo, pero en otro escenario no soy competitiva.

Y los récords ¿Crees que se puede medir la grandeza de una deportista en distancias y tiempos?

No, hay muchas cosas que se valoran a la hora de definir a una deportista como gran deportista, porque ante todo es una persona, entonces tiene que ir unido su valor como persona con sus marcas.

Si pudieras, ¿Qué mensaje te gustaría transmitir a las mujeres deportistas?

Sencillamente que luchen por lo que quieren, que la que la persigue la consigue. Ser mujer no tiene ni una ventaja más ni una menos para dedicarse a la profesión y hacerlo dignamente.

¿Entonces crees que las deportistas tienen las mismas oportunidades que los deportistas?

No, está claro que no, en algunos deportes es hasta vergonzosa la diferencia que hay, fútbol femenino y masculino o balonmano... por ejemplo.

¿Cómo definirías tu vida como deportista? ¿Por qué ha estado marcada?

Pienso que he sido una afortunada, porque realmente el deporte no siempre recompensa el esfuerzo con los resultados y yo he podido alcanzar buenos resultados en una profesión que es bastante difícil y que no a todos ni a todas les toca a pesar de que se esfuerzan tanto como yo.

¿Piensas que tus resultados se han valorado igual que los de los hombres?

Yo no me quejo, tengo el reconocimiento popular, el reconocimiento de mis amigos, amigas y personas cercanas y realmente no me quejo.

¿Qué cambiarías en el deporte para que, a tu parecer, fuese perfecto?

Cada vez se mete y se interpone más la política. Lo que cambiaría es que prevaleciera cien por cien el deporte, fuera trampas, fuera política, fuera todo.

Niurka Montalvo

Años practicando atletismo: 24

Mejores resultados: Campeona del mundo en el 99 por España, plata en el 95, bronce en el 2001, plata en los mundiales de Pista Cubierta

Música: A mí me van más las baladas

Una película: *Matrix o El Sexto Sentido*

Un libro: *La teología del Señor del Tiempo*

La familia es: Es el centro de todo

Los amistades son: Un complemento muy importante, imprescindibles

¿Qué es para ti el deporte?: Mi profesión, mi afición, mi vida...

Virtudes: Soy muy perseverante

Defectos: Que soy muy cabezota

Te arrepientes de: Nada

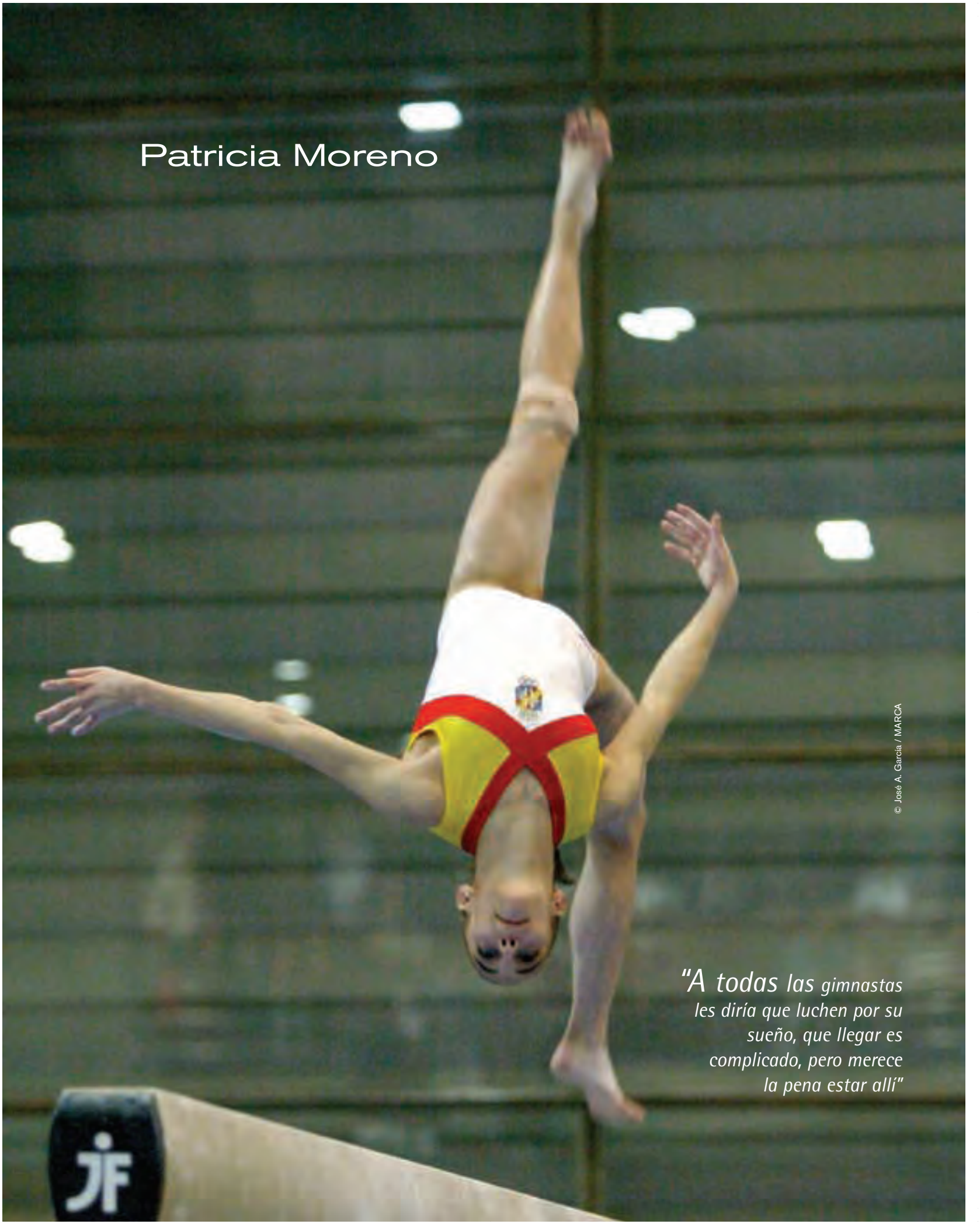
¿Seguirás haciendo deporte toda tu vida?: Creo que sí, no a nivel profesional pero sí de mantenimiento

Un sueño: Que dejen ya las guerras, las bombas... que sólo traen al mundo tristeza y malestar

Proyectos: Intentar terminar mi carrera deportiva como quiero, con alegría, y luego incorporarme a la vida laboral, ver crecer a mi hijo

Una deportista que te impresione o admires: Marlene Ottey, velocista jamaicana

Ocupación actual: Deportista de élite


Patricia Moreno
© José A. García / MARCA
"A todas las gimnastas les diría que luchen por su sueño, que llegar es complicado, pero merece la pena estar allí"
JF

Hace cinco años, poco tiempo después de volver de Atenas con su bronce, entrevisté a Patricia. Cuando llegué al Centro de Alto Rendimiento (CAR) en Madrid, estaba en pleno entrenamiento así que tuve que esperar, más tarde me explicó cómo eran sus duras jornadas diarias. Pero en cuanto me senté a hablar con ella se me olvidó lo anterior, sus ojos reflejaban una profunda firmeza y sus palabras decisión, alegría y algunos aspectos claves de su personalidad como gimnasta: su amor por lo que hacía, su esfuerzo diario por progresar y superarse, su madurez a tan corta edad...y ese espíritu que la ha convertido, con la medalla de bronce en la modalidad de suelo en Atenas 2004, en la primera gimnasta española en conseguir una medalla olímpica (y, hasta la fecha la única). Tras varias lesiones, en 2008 se retiró oficialmente de la competición. Tenía claro que la vida deportiva de una gimnasta no es muy larga,"en Atenas lo vivía con muchos nervios por ser la primera vez, pero cuando ya estaba en la pista compitiendo me olvidaba de todo y pensaba, estas son mis olimpiadas es tu momento así que mejor aprovecharlo porque lo mismo no hay más". Tenía claro que merecía la pena y sabía lo que quería, ahora entrena a niñas y quiere estudiar INEF para poder ayudar a mejorar el deporte tanto de base como de élite.

Patricia Moreno

Años practicando gimnasia: 10
Mejores resultados: Atenas 2004 3ª individual en suelo, medalla de bronce
Música: De todo un poco
Una película: *La vida es bella*
Un libro: *Harry Potter* y poesía
La familia es: Lo más importante, mi apoyo, me animan en todo momento
Las amistades son: Mis compañeras del equipo son prácticamente mis hermanas
¿Qué es para ti el deporte?: Mi trabajo
Virtudes: Sincera
Defectos: Un poco maniática
Te arrepientes de: No haber aprovechado demasiado el tiempo los años en el centro de alto rendimiento
¿Seguirás haciendo deporte toda tu vida?: Sí, porque es bueno para la salud
Un sueño: Mi sueño era estar en unas olimpiadas, que ya está cumplido. Estudiar INEF me gustaría mucho y ayudar en el deporte de base y de élite
Proyectos: Seguir estudiando
Una deportista que te impresione o admires: La campeona olímpica de gimnasia en Barcelona 92, Tatiana Gutsu
Ocupación actual: Estudiante

¿Cuál ha sido el mejor y el peor momento de tu carrera deportiva?

Aparte de las Olimpiadas, tengo dos momentos especiales en mi carrera, uno el Europeo de 2007, y en el mismo año mi último campeonato de España. El peor cuando me lesioné en el Europeo de 2005 y en los Mundiales de 2008, pero hay otro que para mí fue mucho más duro: el día que decidí dejar la gimnasia debido a las lesiones.

¿De no haberte lesionado, crees que habrías podido aguantar mucho tiempo a ese nivel de exigencia?

Pues la verdad es que no lo sé. Supongo que seguiría si hubiera más libertad, más tiempo para estudios, familia... que creo que es uno de los cambios que necesita la gimnasia.

¿Qué es lo mas duro de ser una gimnasta de élite?

Pues los sacrificios que debes hacer para conseguir estar en la élite. Dejar a la familia, amigos...Dejas de hacer una vida "normal", y aunque se podrían compaginar gimnasia con una vida fuera de ella, en España todavía seguimos con un régimen muy estricto. Después, como haces lo que te gusta, no supone un sacrificio, lo has elegido tú.

Cómo ha sido tu evolución como persona al empezar tan joven en este deporte y alejarte de casa y esforzarte cada día...

Quizá he madurado bastante pronto, es bueno porque sabes lo que quieres y tienes las ideas claras.

¿Qué significó Atenas y ser la primera gimnasta española de la historia en subir a recoger una medalla olímpica?

La verdad es que es un orgullo, pero ya el hecho de estar en las Olimpiadas lo es. Con sólo 16 años conseguir una medalla es algo de lo que jamás me olvidaré.

¿Qué apoyo has encontrado en otras mujeres?

Este deporte si no tiene un equipo detrás no vas a ningún sitio, entonces estás siempre muy agradecida a tus compañeras. Hubo un momento que no tenía las ideas tan claras y al hablar con Sara Moro y con Elena Gómez, que tenían más experiencia y que me apoyaron mucho, me di cuenta de que si quería ir a unos juegos olímpicos me tenía que centrar ya. Y si Elena no hubiese ayudado a subir al equipo tampoco habríamos podido ir a unos juegos olímpicos, así que apoyo he tenido todo.

¿Crees que las deportistas aportáis algo más que medallas y podios a la sociedad?

Antiguamente sí porque a la mujer se la consideraba sólo un ama de casa, hoy en día creo que es un reflejo de la evolución de la mujer, que ha ido luchando contra esos muros de la sociedad, es sobre todo una representación de la fuerza de voluntad que tiene la mujer. De cara al futuro debería haber más mujeres porque, sobre todo en la alta competición, todavía sigue habiendo más hombres.

¿Qué proyectos tienes, seguirás ligada al deporte?

Pues la verdad estoy estudiando, hasta hace poco he estado entrenando a niñas... y a corto plazo estudiar seguramente INEF, para seguir formándome en todos los deportes, porque aunque a mí la gimnasia es el deporte que más me gusta, reconozco que en general me gusta el deporte y es a lo que quiero dedicarme, a ayudar a mejorar el deporte tanto escolar como de élite.

Purificación Santamarta

Purificación Santamarta es atleta invidente que cuenta con Once medallas olímpicas de oro. En la foto abrazando a su *"liebre"*, el deportista que la guía durante la carrera.

© J. Regueras-ONCE

"El atletismo es mi vida, es el alimento de mi espíritu y la fortaleza de mi cuerpo"

Os presento a la atleta española invidente que posee el palmarés deportivo más impresionante de todos los tiempos: once medallas olímpicas de oro, cinco de plata, una de bronce y récords en 100, 400 y 800 metros lisos.

Es una pena que no podáis oírla hablar, lo hace tan rápido como corre, y sentencia sus respuestas de una manera directa y campechana. En una ocasión le preguntaron qué importancia tenía la competición por encima de la superación personal, ella dijo: "¿por qué crees que he hecho el récord de 400 metros? Porque la inglesita venía taconeando que espabilaba y me dije: Puri como no vayas a tope te dan matarile."

Practica el atletismo desde pequeña (empezó a competir en el colegio en el 77 y de manera internacional en el año 79) y sigue haciéndolo porque es como mejor se siente. "La decisión de ganar y el deseo de hacerlo mejor te hace sentir tu energía, tu fuerza, tu dinamismo...cuando corro me siento libre, fuerte, grande, independiente, capaz de todo." Además, ser madre le ha hecho esforzarse aún más, "lo que me pasa es que para entrenar tengo que quitarles tiempo a mi niño y mi niña y eso me hace obligarme a esforzarme al máximo tanto en los entrenamientos como en la competición, para no sentirme culpable y no pensar que el tiempo que no estoy a su lado está malgastado".

Es una verdadera amante del deporte. Confiesa haberse sentido un poco tonta a veces pensando en lo que se sacrificaba para lo poco que recibía. Pero a ella le gusta esforzarse por lo que merece la pena: "Yo he hecho lo que he querido aunque se me pusieran mil y una pegas, y lo importante es que he vivido la vida, la vida no me ha vivido a mí."

¿Cómo es la carrera para una atleta invidente?

Supongo que lo mismo que para una persona que ve, sólo que ellas tienen referencias visuales y yo me guío por la información que me da mi compañero, mi guía y por mis sensaciones internas. Siento mucho mis piernas, mis músculos... vivo la carrera desde dentro.

El atletismo te ha dado la oportunidad de...

De viajar, de conocer gente, de conocerme a mi misma, de conocer el triunfo y la decepción, de aprender.

¿Cómo han cambiado las cosas en los veinte años que llevas dedicada al atletismo?

A nivel externo mucho. En la olimpiada de Barcelona hubo un apoyo económico impresionante. Primero por ser en España y segundo porque la Once nos patrocinó con mucho dinero. Ese poderío ha desaparecido y ha quedado una pequeña estela que es positiva porque ha servido para que un pequeño grupito de la sociedad sepa que los y las discapacitadas hacemos deporte y lo hacemos bien. Pero sin el apoyo económico la actividad no existe.

¿Qué se siente en el podium cuando te colocan una medalla de oro?

Depende de lo que te haya costado. El momento más emocionante para mí es pisar la línea de meta.

Es raro que una atleta se decida a ser madre dos veces en mitad de su carrera. ¿La maternidad te ha dado nuevas energías?

Siempre he sido consciente de que el deporte se acaba y la vida sigue, y aunque para mí sea una unidad, siempre los he separado un poco. Quería prolongar mi vida deportiva mientras ganase algo...por eso he ido haciendo esos parones para ser madre. La vida es algo más que correr, aunque nos guste mucho y sea muy divertido y emocionante.

Para mí, ser madre es un aliciente nuevo para la vida. Evidentemente tuve que planificarlo. El primero nació en el noventa y así tenía dos años para prepararme para Barcelona y la segunda nació en el noventa y tres, con tres años para preparar Atlanta.

¿Has tenido el apoyo necesario, crees que si no fueses invidente y hubieses conseguido los títulos que tienes tendrías más apoyo?

El nivel es distinto y todo sería diferente. En un principio habría partido con más apoyo pero no habría logrado todo lo que he conseguido porque digamos que yo en mi categoría soy pionera, he mejorado muchas marcas y he rebajado muchos segundos.

¿Cómo animarías a otras mujeres invidentes que no hacen deporte para que empezasen...?

Eso es algo vocacional. Lo único que les puedo decir es que el deporte es sano, es bueno para mejorar la autoestima porque el cuerpo y la mente van conectados. Si tú te sientes fuerte, ágil de cuerpo, es más fácil que te sientas capaz de conseguir las pequeñas metas que te vas proponiendo.

¿Qué es lo que más te compensa de todos los años dedicados al deporte?

Pues que me han hecho la vida bonita y agradable, he vivido lo que he querido vivir. Yo he vivido la vida, la vida no me ha vivido a mí.

Purificación Santamarta

Años practicando atletismo: Veintitantos... muchos

Mejores resultados: Once medallas olímpicas de oro, cinco de plata y una de bronce

Música: Pop

Una película: *Mar adentro*

Un libro: Muchísimos... *El clan del Oso Cavernario*

La familia es: Mi vida

Las amistades son: Un tesoro

¿Qué es para ti el deporte?: Ilusión, esfuerzo

Virtudes: Honesta y leal

Defectos: Exigente y suelo decir siempre lo que pienso

Te arrepientes de: Pocas cosas, normalmente suelo ser reflexiva y cuando me he equivocado es porque en ese momento yo creía que era lo correcto, las cosas son válidas en su contexto

¿Seguirás haciendo deporte toda tu vida?: El deporte es una etapa de la vida, no sé que haré después

Un sueño: Que mi hijo y mi hija tengan una buena vida, que sean personas honradas. Yo tengo lo que me he ido forjando

Proyectos: No tengo grandes proyectos ahora, tengo proyectos cotidianos

Una deportista que te impresione o admires: Marta Domínguez

Ocupación actual: Vender cupones

Sandra Myers

© Archivo MARCA

"Los y las deportistas que finalmente llegan a ser grandes en su deporte no suelen ser quienes más dotaciones físicas tienen, sino aquellas personas que perseveran y aprenden a superar las dificultades"

Campeona de Europa de atletismo en las pruebas de 100 y 200 metros. Está entre los récords de España de velocidad. Bronce en el mundial de Tokio de 1991. Nacida en Kansas pero nacionalizada española ha estado practicando atletismo desde los 7 años hasta los 35. Quizá, como dice el tango, veinte años no son nada... pero si hablamos de deporte veintiocho años son más que suficientes para formarte como persona y darte muchos ratos buenos y otros tantos malos, "quienes hemos practicado el deporte competitivo sabemos que, más que sufrir físicamente, sufrimos psicológicamente. Es cierto que hay muchos momentos de euforia, de alegría y de satisfacciones personales. Pero la misma naturaleza de la alta competición que proporciona todas estas cosas también conlleva la desolación de la derrota. O lo que es más difícil de superar aún, la fuerte frustración producida por nuestra incapacidad de superar las lesiones o malas rachas. A veces se siente que cada mala experiencia deportiva deja una huella como rocas que nos van quebrantando un poco más con cada golpe de mala suerte". A pesar de las huellas, Sandra tiene sobre todo buenos recuerdos de su carrera deportiva y si le preguntas qué reto le ha creado más quebraderos de cabeza, te contesta que la política, ya que fue diputada de la Comunidad de Madrid. Con tres hijos y Catedrática de Musicología en el Conservatorio Superior de Salamanca, Sandra vive otra etapa de su vida. Pero contesta este Zoom con la directa franqueza que la caracteriza, tal como es, equilibrada y amante del trabajo bien hecho "Hay que buscar el equilibrio entre el ejercicio intelectual y el corporal... el desequilibrio es malo".

Sandra Myers

Años practicando atletismo: Desde los 7 años hasta los 35

Mejores resultados: Medalla bronce Campeonato Mundo Tokyo, 1991

Música: Clásica

Una película: *Cyrano de Bergerac*

La familia es: Lo más importante

Las amistades son: Compartir lo bueno y lo malo

¿Qué es para ti el deporte?: Hay que buscar el equilibrio entre el ejercicio intelectual y el corporal... el desequilibrio es malo

Virtudes: Creo en el trabajo bien hecho

Defectos: Digo las cosas como las veo, soy poco diplomática

Te arrepientes de: No hay que arrepentirse, siempre y cuando se haya aprendido algo de los errores

¿Seguirás haciendo deporte toda tu vida?: Espero que sí, aunque he dejado atrás mi vida deportiva

Un sueño: Que todos los hombres y mujeres que tengan sueños puedan llevarlos acabo sin que las personas perezosas y envidiosas les pongan trabas. Los sueños son necesarios

Proyectos: Muchos... mi tésis doctoral, mis trabajos musicales, etc

Una deportista que te impresione o admires: Todas las mujeres pioneras del deporte femenino

Ocupación actual: Catedrática de Musicología, Conservatorio Superior de Salamanca

¿Cuándo empezaste a practicar atletismo y por qué?

Con 7 años, porque todos y todas las compañeras de mi clase lo probaron. Como yo ganaba, me gustaba.

¿Qué reto de los que has conseguido te ha proporcionado más ilusión? ¿Y cuál más quebraderos de cabeza?

El reto más importante fue conseguir estar entre la élite mundial de mi deporte. El que más quebraderos de cabeza, la política.

La etapa más intensa en tu vida como deportista...

Los años 91-92.

La fama ¿Qué implica ser una de las mejores?

Mucha atención falsa que luego se desvanece.

¿Has tenido que renunciar a muchas cosas para llegar donde has llegado?

Cuando haces las cosas con pasión y entrega, no sientes que renuncias a nada.

¿Qué crees que es lo más importante para ser una gran deportista?

El equilibrio mental.

¿Es fácil o difícil vivir del deporte de élite?

Difícil porque dura poco.

Hoy por hoy ¿cómo te tomas el deporte?

Forma parte de mi formación como persona.

¿Qué problemas crees que se encuentra la mujer, de a pie, las niñas, las jóvenes, las mayores, para practicar deporte?

El deporte no es una prioridad para ellas, porque así lo dicta la sociedad y su entorno.

¿En el deporte de élite, crees que las mujeres tienen las mismas oportunidades y el mismo apoyo que los hombres?

Todavía no, a nivel económico, laboral, político... Queda mucho por hacer, aunque las cosas han cambiado desde que yo empecé.

¿Cómo convencerías a una mujer que no ha hecho deporte nunca para que se animase a empezar...?

Depende de la situación. Si es una niña, que lo va a pasar muy bien. Si es una persona adulta, que le vendrá bien para relajarse y para su salud.

¿Qué te preguntarías a ti misma?

Si no hubiera sido deportista, ¿qué estaría haciendo ahora?

Sheila Herrero

© Asser Sport

"Las mujeres deportistas no están tan bien vistas como los hombres, tenemos menos apoyos en general y no es justo porque competimos y entrenamos lo mismo"

Albert Camus escribió en una ocasión que el éxito es fácil de obtener. Lo difícil es merecerlo, y tenía mucha razón, pero si hablamos de deporte femenino –especialmente dentro de nuestras fronteras- yo escribiría todo lo contrario: es muy difícil obtener el éxito y muy fácil merecerlo. Estoy hablando de la parte del éxito que se refiere al reconocimiento, no a la superación personal. Es el caso de la patinadora Sheila Herrero, la única deportista española, que puede presumir de tener quince títulos mundiales y que se ha retirado con una carrera casi en la sombra a pesar de sus grandes resultados. Pero el fracaso para ella no existe, ya que consistiría en no ser feliz patinando o hacerlo a disgusto y Sheila ha disfrutado mucho en su vida sobre ruedas y lo sigue haciendo ya que hoy por hoy se toma el patinaje "como una forma de diversión y con la intención de ponerlo de moda en las escuelas". Y trabaja por y para este deporte desde su posición de directora de una escuela privada de patinaje con más de 400 alumnos y alumnas y Directora Técnica de la Federación Española de Patinaje.

La frase que escribió Albert Camus no tiene sentido para ninguna deportista, y si hablamos de Sheila, "fácil" no es la palabra con la que definiríamos su éxito. Cada campeonato, cada zancada, cada medalla en toda su trayectoria, han ido acompañadas de horas de entrenamiento, dedicación y de ese coraje que hace que se arriesgue a perseguir cada una de sus metas. "En 1994 la primera vez que participé en un mundial, me caí nada más empezar el maratón. Mi hermana Ana saltó la valla, pasó de los jueces y las juezas y me gritó que tenía que seguir, que tenía que ser valiente y que una maña no abandona así como así. Con ese discurso no me quedó más remedio que terminar el maratón aunque, eso sí, a más de diez minutos de la primera. Desde entonces, todas las victorias que he conseguido en la prueba de maratón se las he dedicado a mi hermana".

La etapa más intensa en tu vida como deportista...

Los últimos cuatro años porque era más profesional y tenía una mayor dedicación.

¿Has tenido que renunciar a muchas cosas para llegar donde has llegado?

Sí, claro, te cuidas más y renuncias a muchos vicios, a las vacaciones, trasnochar, alimentación...

¿Piensas que el patinaje y más concretamente el patinaje de velocidad está suficientemente valorado en España?

Cada vez se va reconociendo más por los éxitos pero, desafortunadamente, aún queda mucho trabajo y mucho camino por recorrer.

¿Es fácil o difícil vivir del deporte de élite?

En mi caso es difícil porque no es olímpico, no hay becas, ni ayudas oficiales, sólo si tu buscas patrocinios o contratos deportivos.

Hoy por hoy ¿cómo te tomas el patinaje?

Como una forma de diversión y con la intención de ponerlo de moda en las escuelas.

¿Qué problemas crees que se encuentran las mujeres para practicar deporte? ¿Por qué lo practican menos que los hombres?

Ahora ya no es como hace años pero aún así los deportes masculinos tienen más apoyos económicos, publicitarios, de patrocinio... y eso se refleja en todo el deporte femenino.

¿Y en el deporte de élite, crees que las mujeres tienen las mismas oportunidades y el mismo apoyo que los hombres?

Las mujeres deportistas no están tan bien vistas como los hombres, tenemos menos apoyos en general y no es justo porque competimos y entrenamos lo mismo.

¿Cómo convencerías a una mujer que no ha patinado nunca, para que empezase a hacerlo?

Principalmente es divertido, fácil y sano. Te ayudará a proporcionarte un cuerpo bonito en el interior y el exterior.

¿Qué te preguntarías a ti misma?

Si algún día tengo hijas o hijos... ¿les convencería para que patinasen?

¿Cómo es un día normal en tu vida?

Cada día diferente, muy activo, sobre ruedas...

¿Qué te exiges cuando estás en una situación extrema?

Contar hasta diez y pensar que en esta vida todo tiene solución excepto la muerte.

¿Qué significa para ti el fracaso en el deporte?

No ser feliz patinando o hacerlo a disgusto.

Sheila Herrero

Años patinando: 24

Mejores resultados: Campeona del mundo en 15 ocasiones. Cuatro records mundiales, 39 títulos de campeona de Europa, 86 títulos de campeona de España

Música: House, Michael Jackson

Una película: *Thelma y Louise, Troya*

Un libro: Casos Criminalísticos

La familia es: Todo, sobre todo amor, apoyo

Las amistades son: Fundamentales para lo bueno y lo malo

¿Qué es para ti el deporte?: Forma de vida, educación, conocerte a fondo

Virtudes: Luchadora, tenaz, siempre positiva

Defectos: Torpe, rencorosa

Te arrepientes de: Nada, creo que de todo hay que aprender

¿Seguirás haciendo deporte toda tu vida?: Siempre

Un sueño: Ser siempre feliz con mi gente alrededor

Proyectos: Poner de moda el patinaje, diseñadora de moda súper famosa je, je

Una deportista que te impresione o admires: Teresa Perales (Campeona Paralímpica de natación)

Ocupación actual: Directora de la escuela de patinaje "Sheila Herrero", Directora Técnica de la Selección Española, Diseñadora de ropa deportiva

Tania Lamarca

"Todo lo que se hace con esfuerzo, ganas e ilusión, se acaba consiguiendo"

© Col. Tania Lamarca

Tania Lamarca, con los ojos empañados por las lágrimas, en lo más alto del podio de Atlanta, su menudo cuerpo, junto con sus compañeras del equipo español de gimnasia rítmica, quedó adornado por una medalla olímpica de oro en agosto de 1996.

Pero a veces se nos olvida que, tras las medallas, hay seres humanos. Un año después Tania tuvo que abandonar la práctica deportiva por sobrepasar en 2,7 kilos el límite establecido. Ahora, desde la distancia, se queda con el amor que siente hacia la gimnasia, con todo lo que aprendió "me hizo madurar mucho. Lejos de mi familia, junto a trece compañeras esforzándonos por un mismo objetivo, luchando únicamente con tu fuerza de voluntad" y con la relación que mantiene con sus entrenadoras y el lazo que la une a sus compañeras de selección "actualmente, creo que somos como hermanas".

Y aconseja a las gimnastas que empiezan que "se dejen guiar por la ilusión. Sin ilusión no se puede hacer nada. Si le gusta, que luche, pero no vale un poquito... ¡ha de creer firmemente en lo que hace!"

La gimnasia para ti es...

Arte, dureza y belleza.

Tuviste que abandonar la gimnasia rítmica por sobrepasar en 2,7 kilos el límite establecido por la seleccionadora nacional. ¿Cómo te sentiste y cómo te sientes ahora?

En aquel momento no podía creer lo que me pasaba, me quitaban algo que me había llenado durante toda mi vida y no había hecho otra cosa que no fuera gimnasia. Lo tengo como algo muy duro que tuve que pasar con mi gente y que nadie de la gimnasia de aquel año me ayudó, (entrenadora, psicólogo, federación...) hoy por hoy lo tengo más que superado, ahora no tengo ningún problema de peso ni psicológico aunque después de ocho años sigo sin entender por qué me expulsaron de esa manera tan fría.

¿Qué opinas de elevar la edad de participación de las gimnastas en competición hasta los 18 años, crees que sería una solución?

Pienso que hay que olvidar eso de que la gimnasia a los 18 años se acaba. Lo que hay que hacer es tratar a la gimnasta cuando ya tiene 18 años, como una deportista más, que entrene y tenga una disciplina pero dentro del gimnasio, cuando salga de allí que tenga una vida normal, con estudios, amistades...y así las gimnastas aguantarían mucho más en este deporte.

¿Te gusta el deporte de élite?

Me encanta el deporte y la gimnasia pero creo que el deporte de alto nivel no es excesivamente bueno. Mucho sacrificio y dureza, tienes que apartarte de muchas otras cosas bonitas en la vida. En especial, la gimnasia, conlleva que seamos demasiado niñas cuando llegamos; a veces miras a tu alrededor y te preguntas ¿dónde diablos se ha metido todo el mundo? En mi experiencia personal sí me mereció la pena, me enseñó mucho la gimnasia pero también me decepcionó, das toda tu vida para ese deporte y ¿qué pasa cuando ya no das medallas? No recibes ninguna ayuda y es muy duro de superar.

¿Qué buscabas en la gimnasia, qué te hubiese gustado conseguir?

Conseguí lo que buscaba, a nivel de logros deportivos estoy más que satisfecha y a nivel personal me llevo a mis compañeras y a gente que aún tengo a mi lado.

¿Qué aconsejarías a una gimnasta que ahora comienza su andadura?

Que no es todo un camino de rosas, que sepa todo tal y como es, y que si le gusta siga adelante. Sobre todo, que se deje guiar por la ilusión. Sin ilusión no puede hacer nada. Si le gusta, que luche, pero no vale un poquito... ¡ha de creer firmemente en lo que hace!

Tania Lamarca

Años practicando gimnasia: 12

Mejores resultados: Campeona de España 1994, 3ª en el Campeonato de Europa, medalla de medalla de oro en finales 1995, 2ª del mundo, Campeonas Olímpicas Atlanta 1996

Música: Escucho todo tipo de música

Una película: *Notting Hill*

Un libro: *No sin mi hija*

La familia es: Lo más importante y necesario en mi vida. Siempre ha estado cuando la he necesitado

Los amistades son: Pocas pero muy importantes

¿Qué es para ti el deporte?: He estado toda mi vida haciendo deporte y ahora es mi forma de vivir

Virtudes: Sinceridad

Defectos: Soy algo rencorosa

Te arrepientes de: Nada, de todo he aprendido

¿Crees que seguirás haciendo deporte toda tu vida?: Sí, de una manera u otra

Un sueño: Conseguir poco a poco lo que me voy proponiendo

Proyectos: Inmediatos: terminar la titulación para se profesora de snow

Una deportista que te impresione o admires: Nadia Comanecci y Oksana Kostina en gimnasia, y Marion Jones

Ocupación actual: Técnica deportiva (gimnasia rítmica, gimnasia de mantenimiento, aerobic...) y profesora de snow

Tati Garmendia

© Col. Tati Garmendia

"El balonmano me ha hecho sentir grande, como mujer, como deportista y como persona"

Tati Garmendia, jugadora del Akaba Bera Bera de San Sebastián, ha sido medalla de bronce de la Real Orden del Mérito Deportivo, subcampeona de Europa y 104 veces internacional. Tras más de veinte años con un balón entre las manos, esta temporada será la última y asegura que quiere seguir vinculada a esto «podría estar sin jugar, pero no sé si podría estar sin balonmano». ¿Qué te preguntarías a ti misma? Le sugiero, y ella contesta ¿qué habría pasado si hubiese sido hombre? Esta reflexión no es casual ya que no tienen las mismas oportunidades ni el mismo apoyo, no tienen los mismos sueldos, tanto en los clubes como en la selección nacional. Tiene más publicidad un equipo masculino en una categoría inferior que uno femenino en la élite.

Tati tiene carácter, ella bromea con que a veces demasiado, pero ese carácter y ese espíritu luchador le han dado liderazgo en el equipo hasta convertirla, para muchas de sus compañeras, en un espejo en el que mirarse y un ejemplo a nivel deportivo y personal.

Qué valoración realizas del balonmano, desde tus inicios hasta hoy ¿crees que ha cambiado mucho? ¿Y tú, has cambiado tu visión de este deporte?

Desde que empecé en este deporte hasta el día de hoy el cambio ha sido considerable, somos más profesionales, trabajamos en mejores condiciones y con gente muy profesional. Las infraestructuras de algunos clubes también han mejorado. Aunque creo que no para todos los equipos ha habido mejoras, ya que esto es un deporte femenino y no tiene tanto reconocimiento como se merece, hay mucho que mejorar todavía.

¿Cómo fue ser entrenadora y jugadora al mismo tiempo? ¿Por qué lo dejaste?

Un año duro aunque con recompensa (ganamos nuestra 1ª copa de la Reina). Es muy difícil coger a un equipo que está en la elite, sin ningún tipo de experiencia como entrenadora y si encima juegas a la vez todavía más, mi opinión personal es que ambas cosas son incompatibles. Creo que para entrenar un equipo en la alta competición hay que empezar poco a poco desde más abajo, educándote como entrenadora.

Eres un icono para los planes deportivos de las instituciones, como el proyecto de la Diputación Foral de Gipuzkoa "Kirolgi", o la Fundación Euskadi y el BAT – Basque Team de apoyo al deporte de élite... ¿Qué aportan estas instituciones?

Desde aquí tengo que agradecer su apoyo, gracias a este tipo de ayudas jugadoras como nosotras hemos podido quedarnos en nuestras casas cobrando sueldos dignos, quizás sin esas ayudas nos hubiésemos tenido que marchar.

Tú posición siempre ha sido la de central y aseguran que tú eres la que mandas...

¡Jaja, que va, en mi equipo manda Reyes Carrere! Trato de transmitir lo que ella quiere y me pide y me hago responsable si eso no ocurre o si la dirección del equipo no es la correcta.

¿Qué problemas crees que se encuentran las mujeres, niñas, jóvenes, mayores, para practicar deporte? ¿Por qué crees que practican menos que los hombres?

Difícil pregunta. Quizás (aunque ahora menos) es la sociedad machista en la que vivimos. Si tu hija te dice que el Akaba Bera-Bera u otro club le quiere fichar, oirás cosas como: todavía es muy joven, tiene que terminar sus estudios (algo muy importante pero que se puede compaginar, en mi equipo ha habido mujeres con dos carreras). Pero si oyes que a tu hijo lo quiere fichar el Barça o el Ciudad Real seguro que lo único que oyes es: Adelante, ¿por cuanto? Es decir los hombres o niños tienen muchas más facilidades porque sus deportes van a estar mejor remunerados, y van a tener mucha más repercusión.

¿Y en el deporte de elite, concretamente en el balonmano crees que las mujeres tienen las mismas oportunidades y el mismo apoyo que los hombres?

Para nada. Ni a nivel económico, ni de oportunidades ni el mismo apoyo, en absoluto. Sólo tienes que ver las retransmisiones deportivas, la prensa, la radio... no se habla tanto del deporte femenino. Tampoco tienen nada que ver los sueldos, tanto en los clubes como en la selección nacional. Tiene más publicidad un equipo masculino en una categoría inferior que uno femenino en la élite. He visto muy pocas mujeres haciendo de comentaristas cuando retransmiten un partido, sin embargo sí a muchos ex jugadores haciéndolo, cuando la selección femenina juega un Europeo o un Mundial (gracias a dios este año han retrasmitido todos en directo) nunca he oído a una mujer retransmitirlo.

¿Qué te preguntarías a ti misma?

¿Qué habría pasado, si hubiese sido hombre?

Dime en una frase qué es para ti el balonmano.

Algo que me ha hecho sentir grande, como mujer, como deportista y como persona.

Tati Garmendia

Años practicando balonmano: 26

Mejores resultados: 1 subcampeonato de liga, 3 copas de la Reina, 1 subcampeonato de Europa, 1/4 final de la Recopa de Europa, 1 Supercopa de España

Música: De todo un poco

Una película: *Malditos Bastardos*

Un libro: *La nieta del señor Link*

La familia es: Lo daría todo por ella. Muy importante en mi vida

Los amistades son: Mi mejor tesoro, un apoyo grande, no soportaría decepcionarlas

¿Qué es para ti el deporte?: Casi todo lo que soy

Virtudes: Está mal que yo las diga

Defectos: Alguno que otro. Mucho carácter, no tengo paciencia (aunque a veces me sorprendo), y un poco cabezota

Te arrepientes de: Haber dejado los estudios

¿Crees que seguirás haciendo deporte toda tu vida?: No lo sé, quizás algo, después de tanto trote... gimnasia de mantenimiento, ja ja

Un sueño: Creo que ya no se va a cumplir. Ganar una liga con el Akaba

Proyectos: Estoy en ello, es pronto para decirlo

Una deportista que te impresione o admires: Hay muchas que ya lo hicieron, y otras que lo siguen haciendo, nombrar una o dos sería poco

Ocupación actual: Jugadora Profesional de Balonmano

Teresa Perales

© J. Regueras-ONCE

"Me gustaría impregnar la política del espíritu deportivo. En ocasiones la gente se apalanca, se acomoda y deja de luchar por aquello en lo que cree o desea conseguir. El deporte te enseña a luchar, a trabajar y a no rendirte a la primera"

"En el agua no necesito a nadie e incluso miro a la gente de frente y no hacia arriba. En el agua estamos todos al ras", comentó en una ocasión esta nadadora zaragozana de 34 años que comenzó a competir en 1997, dos años después de su lesión, y desde entonces no ha parado de cosechar triunfos y alegrías dentro del deporte para personas con discapacidad. Son ya tres los Juegos en los que ha participado desde Sydney 2000 a Pekín 2008 con dieciséis medallas en total: 5 oros, 3 platas y 8 bronces.

Pero además de en el agua se ha zambullido de lleno en la política, desde 2003 compagina la política con el deporte. Ha sido diputada de las Cortes por el partido aragonés, directora general de atención a la dependencia, asesora de servicios sociales del Gobierno de Aragón y ahora es asesora de Fomento y Deportes en el Ayuntamiento de Zaragoza. Entre sus planes más inmediatos está ser madre. "Quiero ya formar familia, es el momento perfecto y así podría ir a Londres a animar a su madre".

Tímida algunas veces, pero valiente. Abierta de ideas y pensamiento. Muy tenaz. Sobre todo, luchadora y con muchas ganas de vivir y disfrutar la vida. "Animaría a cualquier mujer, discapacitada o no, a practicar deporte. Lo mejor es tener metas que alcanzar y tener la posibilidad de alcanzarlas, aunque el camino sea largo y muchas veces doloroso, tener la satisfacción del objetivo cumplido no se puede comparar con nada".

¿Se puede compaginar tu carrera deportiva con la política?

Sí, es complicado a veces, pero si se tienen ganas de trabajar, se puede hacer. Yo siempre digo que cuanto más cuestan las cosas, más se saborea luego el éxito.

Mis días son todo menos tranquilos, porque paso del despacho a la piscina casi sin darme cuenta. Tan pronto voy en traje de chaqueta como en bañador, pero me encanta compaginar mi faceta política con la deportiva.

Tú concibes la política como una forma de agradecer a la sociedad la ayuda que te ha prestado ¿A qué te refieres?

He recibido mucho apoyo y cariño de la gente, por la calle, en cualquier lugar. Pienso que hacer política es devolverles lo que ese apoyo significa para mí. Mi compromiso con la sociedad tenía que verse reflejado de alguna manera y fue de esta, convirtiéndome en representante de todas y todos los aragoneses en el parlamento autónomo. Pienso que tengo muchas cosas, muchas ideas que aportar para mejorar la calidad de vida de la gente y por eso formo parte del proyecto político del Partido Aragonés.

¿Cómo te han sostenido otras mujeres tanto deportistas, como amigas, como familiares para facilitarte tu carrera deportiva?

Me siento afortunada de tener unas amigas excelentes y de conocer a mujeres tan inteligentes que todo el día estoy aprendiendo cosas nuevas de ellas. Empezando por mi madre.

Deseas "impregnar la política del espíritu deportivo"...

En ocasiones la gente se apalanca, se acomoda y deja de luchar por aquello en lo que realmente cree o desea conseguir. El deporte te enseña a luchar, a trabajar y a no rendirte a la primera (ni a la segunda, ni a la tercera....). Si una vez no lo logras, seguro que hay otra ocasión en la que sí. Se trata de ponerse metas a corto o medio plazo, objetivos que se pueden alcanzar y no perder la ilusión ante nada.

¿Cómo animarías a una mujer discapacitada para que hiciese deporte?

Animaría a cualquier mujer, discapacitada o no, a practicar deporte. Lo mejor es tener metas que alcanzar y tener la posibilidad de alcanzarlas, aunque el camino sea largo y muchas veces doloroso (las agujetas y el cansancio) pero tener la satisfacción del objetivo cumplido no se puede comparar con nada. Es genial.

¿Te consideras una luchadora con suerte?

Sin ninguna duda, me considero una mujer tremendamente afortunada.

Teresa Perales

Años practicando natación: Desde el 97

Mejores resultados: Entre Sydney 2000, Atenas 2004 y Pekín 2008, 16 medallas: 5 oros, 3 platas y 8 bronces

Música: Beatles, musicales (teatro), pop y rock en general

Una película: *E.T* la primera peli que vi en el cine

Un libro: *Los Pilares de la Tierra*

La familia es: Mis "pilares" particulares

Los amistades son: Los que nunca fallan

¿Qué es para ti el deporte?: Mi libertad y la oportunidad de tocar la cima del mundo al conseguir los objetivos marcados

Virtudes: Es difícil contestar a esta pregunta, porque normalmente solo vemos virtudes en las demás personas, en mí lo veo todo normal. Pero si he de decir algo, supongo que la constancia es una virtud

Defectos: Soy demasiado perfeccionista a veces. Salvo en el deporte, en ocasiones no tengo demasiada confianza

Te arrepientes de: De momento de nada serio

¿Seguirás haciendo deporte toda tu vida?: El deporte forma parte de mí y no concibo mi vida sin él

Un sueño: las Paralimpiadas de Londres 2012 y ser madre

Proyectos: Pienso ya en Londres. Así que recorrer el largo camino de 4 años hasta llegar a mi cuarta Paralimpiada

Ocupación actual: Soy Diputada autonómica en Las Cortes de Aragón, por el PAR (Partido Aragonés)

Teresa Zabell

© Archivo MAROA

"Una persona deportista de alto nivel es aquella que se dedica en cuerpo y alma al deporte durante gran parte de su vida"

Teresa Zabell

Su palmarés deportivo lo dice casi todo: fue la primera de todo el panorama español (masculino y femenino) que conquistaba dos títulos olímpicos consecutivos, cinco veces campeona del mundo a nivel femenino y masculino, tres Campeonatos de Europa y campeona de España en doce ocasiones entre otros muchos logros. Pero ella, tanto como deportista como mujer preocupada por el deporte, tiene mucho más que decir. Opina que hoy en día las mujeres tienen muchas más facilidades, comparándolas con los hombres, que cuando ella empezó en la vela. "De niña tenía que cambiarme en el vestuario de los chicos, ya que aún no había mujeres como para necesitar otro vestuario". Para llegar a lo más alto tuvo que saber asimilar el sufrimiento y la capacidad de superación que implica la práctica del deporte. Y siempre le ha molestado oír cosas como:" ¡Eres la mejor!", "¡No pueden contigo!" porque nadie sabía lo que le había costado llegar hasta ahí. Su preocupación por el deporte nunca ha terminado, ya que las experiencias con las empresas patrocinadoras y la Federación para poder acudir a su segunda Olimpiada, la hicieron consciente del esfuerzo que tienen que derrochar muchos y muchas deportistas para seguir adelante.
Su experiencia le enseñó mucho sobre qué aspectos se podían mejorar, y el tiempo que fue Eurodiputada intentó mejorar la situación y luchar por el futuro del deporte:"Lucho por un plan serio que incluya desde el principio la educación y la proyección laboral de los y las deportistas para que no vivan en una nube que se disipe y provoque su caída al vacío". Ahora es presidenta de la fundación Ecomar, una organización que lucha por los recursos pesqueros y la conservación marina, desde donde intenta que las personas más jóvenes entren en contacto con los deportes naúticos desarrollando campamentos con actividades marítimas. Vicepresidenta del COE y presidenta de la Comisión Mujer y Deporte :"Sigo comportándome como una deportista de alto nivel porque sigo luchando en exclusiva por el deporte, hay mucho trabajo por hacer, y me siento muy obligada y dispuesta a ayudar a arrojar luz sobre este tema porque tengo muy claro que mientras viva voy a ayudar al deporte y a los y las deportistas".

¿Qué reto de los que has conseguido te ha proporcionado más ilusión y cuál más quebraderos de cabeza?

Barcelona 92 más ilusión y Atlanta 96 más quebraderos de cabeza porque no me sentí apoyada por mi Federación.

¿Qué implica ser una de las mejores?

No sé lo que implica, sólo sé lo que me ha costado llegar.

¿Y en el deporte de élite, crees que las mujeres tienen las mismas oportunidades y el mismo apoyo que los hombres?

En España, sí. La vela jamás habría evolucionado en favor de las mujeres si no llega a ser porque el Comité Olímpico Internacional pidió a las Federaciones Internacionales que empezaran a igualar el número de hombres y mujeres que participaban en los Juegos Olímpicos. De esta forma, se vieron forzados a introducir en la vela una clase olímpica femenina.

¿Qué ha significado para ti ser vicepresidenta del COE?

Es una manera de devolverle a la sociedad una pequeña parte de lo mucho que a mí me ha dado. Trabajar con los deportistas, para que tengan mejores condiciones de cara a conseguir sus objetivos es una gran satisfacción y hacerlo en el equipo de Alejandro Blanco más aún.

¿Qué finalidad y objetivos tiene la Comisión Mujer y deporte?

Conseguir la normalidad absoluta en todos los frentes que tengan que ver con la mujer y el deporte, empezando por el aspecto participativo, pasando por la representación en las instituciones, y la cobertura del deporte femenino en los medios de comunicación.

¿Con qué problemas se encuentran las deportistas de élite en comparación con los deportistas de élite?

En estos momentos muy pocos comparado con hace relativamente poco tiempo. Creo que es el aspecto que más ha mejorado.

¿Qué cambios te gustaría hacer desde tu posición de presidenta de la Comisión para que la mujer estuviera igual de reconocida en el deporte que el hombre?

Que se hable más del deporte femenino en los medios de comunicación.

¿Cómo se puede conseguir?

Es una labor a largo plazo en la cual tenemos que trabajar mucho. Es importante que los deportes femeninos sean atractivos para los medios y sobre todo para los lectores.

Años practicando vela: 20

Mejores resultados: Campeona Olímpica (Barcelona 92 y Atlanta 96), Campeona del Mundo absoluto por encima de hombres y mujeres en cinco ocasiones (año 1985, 92, 94, 95, y 96), en cuatro ocasiones primera en el rankin mundial, catorce veces Campeona de las Semanas Olímpicas

Música: *Siempre así*

Una película: *Mar adentro*

Un libro: *Olimpia*

La familia es: Lo más importante

Las amistades son: Para cuidar

¿Qué es para ti el deporte?: Algo necesario para el equilibrio de las personas

Virtudes: Capacidad de sufrimiento y superación personal

Defectos: Muchos

Te arrepientes de: Nada

¿Crees que seguirás haciendo deporte toda tu vida?: Algún tipo, sí

Un sueño: Que todos y todas las niñas españolas puedan conocer y disfrutar del mar

Proyectos: Ayudar en lo que pueda a las y los deportistas

Una deportista que te impresione o admires: Las deportistas de países donde no lo tienen tan fácil como lo tenemos aquí

Ocupación actual: Presidenta de la Fundación Ecomar. Vicepresidenta del COE. Presidenta del Comisión Mujer y Deporte

Virginia Ruano

© Col. Virginia Ruano

"La sociedad necesita del deporte para ser más íntegra y las deportistas marcan un referente de superación y lucha"

Desde el año 92 se dedica al tenis profesionalmente. Quizá su nombre no suene tanto como el de otras tenistas, quizá se debe a que ha cosechado muchos de sus éxitos en la modalidad de dobles, menos vista en los medios de comunicación.

Pero es una pena ya que se trata de una de las mejores tenistas que nunca hayamos tenido, lo certifican sus numerosos éxitos; sólo para hacerse una idea, ha ganado en dobles el Roland Garros en las ediciones de 2009, 2008, 2005, 2004, 2002 y 2001. Tiene dos medallas de plata en Juegos Olímpicos (Pekín 2008 y Atenas 2004)...

Pero no es una gran tenista sólo por estos éxitos. Hasta los veinticuatro años cosechó una sola victoria en individual, pero siguió jugando con la ilusión del primer día. «Tengo la suerte de dedicarme y ganarme la vida con lo que más me gusta hacer que es jugar al tenis, tener el apoyo incondicional de mi familia para superar los malos momentos y disfrutar los buenos también ha sido algo muy importante en mi vida». Se va del tenis profesional, pero no se lleva todo consigo, nos deja momentos inolvidables y ese espíritu positivo, esa pasión, después de tantos partidos, de tantas victorias, de tantas derrotas, de tantos viajes y de tantos años... ahora su objetivo: ayudar a gente con ilusión a llegar a su meta profesional.

¿Cómo ha sido haber tenido una infancia y una adolescencia centrada en la raqueta?

Ha sido diferente a la de cualquier niña "normal" dejé de ir al colegio a los 12 años para estudiar a distancia y empecé a viajar a torneos en verano en vez de ir de vacaciones con mi familia... Claro que me he perdido cosas, pero también he hecho muchas otras que de no haber jugado al tenis no habría hecho. Lo que ha cambiado es que algunas cosas las hice precozmente y otras las tuve que retrasar, pero ahora que miro hacia atrás me ha dado tiempo a hacer todo.

¿Qué es lo mejor y lo peor de jugar en pareja en comparación con el individual?

Lo mejor, que puedes compartir las cosas y si un día no estas al cien por cien tienes alguien al lado para que te ayude, y lo peor es también eso justamente que no dependes sólo de ti como en el individual.

¿Con Anabel Medina te llevas casi 10 años, jugáis un tenis muy distinto, es positivo o negativo?

Positivo es el desparpajo y la mayor pegada a la bola que ahora tiene la gente joven. Lo negativo, diferencia generacional a la hora de pensar y afrontar diferentes situaciones.

Has demostrado que la edad no es una barrera a la hora de ser una tenista de élite.

La experiencia y la cantidad de situaciones adversas o de nervios que ya has vivido, eso siempre es un punto a tu favor.

¿Piensas que tus resultados se han valorado igual que los de los hombres?

Creo que no se han valorado tanto, ya no sólo con respecto a los hombres sino porque los he conseguido más con los dobles que parece que estuvieran en un segundo plano.

¿Es tu última temporada en activo? ¿Por qué?

Bueno, es difícil retirarse de un deporte que has hecho desde que eres joven y que en mi caso me ha dado tantas alegrías, pero después de las Olimpiadas de Beijing me sentí que ya no tenía muchos objetivos, y eso empezó a hacer que me planteara en mi cabeza la retirada. A finales del año pasado no puede entrar en los torneos de singles por falta de ranking y eso va sumando, ya que yo siempre he competido en singles y dobles.

Cuando te retires ¿Qué es lo que más echarás de menos de la alta competición?

La adrenalina que supone salir a una pista llena de gente, la competitividad y el afán de superarte para vencer a la oponente.

¿Crees que las deportistas aportan algo al deporte femenino o a la sociedad?

La sociedad necesita del deporte para ser más íntegra y las deportistas marcan un referente de superación y lucha en la sociedad que siempre ha sido más masculina.

¿Has hecho muchas renuncias?

Toda persona tiene que ir renunciando a cosas para poder optar a otras, lo importante es que al final esas cosas te hayan llenado al hacerlas y compensado por las que has ido dejando sin hacer.

¿Cómo te gustaría que recordaran tu paso por el tenis?

Me gustaría que me tomaran de referencia gente joven para que vean que con trabajo y constancia también se llega lejos.

Virginia Ruano

Años practicando tenis: Profesional desde el 92

Mejores resultados: Títulos de Singles WTA TOUR: 2003 Tashkent, 1998 Budapest, 1997 Cardiff. Títulos de Singles ITF: 001 Sarasota, 1996 Bronx, 1995 Zaragoza, 1992 Bilbao. Títulos de Dobles: (42) Australian Open: 2004, Roland Garros: 2009, 2008, 2005, 2004, 2002 y 2001, Us Open: 2004, 2003 y 2002, Título de Dobles Mixtos: Roland Garros 2001. Campeonas Master de Dobles: 2003. Plata en Juegos Olímpicos de Atenas 2004 y Pekín 2008

Música: Sobre todo española

Una película: *Bailando con lobos*

Un libro: *Los pilares de la tierra*

La familia es: La que siempre tienes a tu lado

Las amistades son: Una suerte

¿Qué es para ti el deporte?: Una filosofía de vida

Virtudes: La sinceridad

Defectos: La cabezonería

Te arrepientes de: Lo que no he hecho

¿Crees que seguirás haciendo deporte toda tu vida?: Sí

Un sueño: Subir a un podio olímpico

Proyectos: Hacer una academia de tenis en Madrid

Una deportista que te impresione o admires: Martina Navratilova

Ocupación actual: Tenista

Yolanda Soler

© Aurelio Florez / MARCA

"Cuando salgo a competir pienso en lo que he entrenado y luchado para estar ahí, donde más me gusta, dentro de un tapiz de competición"

Yolanda Soler

Comenzó a practicar judo a los 6 años, a los 15 se proclamó por primera vez Campeona de España Junior, título que revalidó los tres años siguientes. A los 19 fue Campeona de España Senior, en el año 1990, y lo siguió siendo seis años más. Ha participado en 7 campeonatos de Europa Senior consiguiendo 6 medallas, tres oros consecutivos, una plata y dos bronces. También se adjudicó el bronce en el Campeonato del Mundo Universitario y su gran logro llegó con el tercer escalón del podio en los JJ.OO. de Atlanta 96. "Fue la culminación de mi carrera, conseguí lo que siempre había soñado". Su carrera deportiva trascurrió entre Madrid y Alicante donde con la ayuda de Miriam Blasco y Josean Arruza consiguió sus mayores logros.

Actualmente vive en Pamplona, es madre de Julen y Ariane, y es entrenadora del centro de tecnificación de Navarra y seleccionadora Nacional Sub-15. "Cuando era competidora y me preguntaban qué quería hacer cuando me retirase de la competición, lo tenía muy claro, quería entrenar a deportistas dedicados a la competición. El inconveniente es encontrar deportistas con el espíritu de sacrificio necesario para llevar acabo ese proyecto". Si hablamos de espíritu de sacrificio, Yolanda es una silenciosa guerrera, tuvo que dejar la competición por una grave lesión en el hombro, pero consiguió sus mejores resultados cuando ya estaba lesionada Miriam Blasco, su entrenadora asegura "era impresionante ver como se esforzaba y como no decaía su motivación a pesar del hombro, del dolor (muchas veces notaba muecas de dolor en su cara y se me partía el alma) y de haber pasado dos veces por el quirófano. Al final tuvo que dejarlo, pero yo me habría retirado mucho antes con el hombro como lo tenía y ella consiguió un bronce olímpico. Tenía un coraje y una capacidad de sufrimiento impresionantes".

Años practicando judo: 15

Mejores resultados: Tres veces Campeona de Europa, Bronce en los JJ.OO. de Atlanta 96

Música: En español

Una película: *Tomates verdes fritos*

Un libro: *Los renglones torcidos de dios*

La familia es: Lo más importante de mi vida

Las amistades son: Mi segunda familia (las de verdad)

¿Qué es para ti el deporte?: Una forma de vida

Virtudes: Muy positiva y con gran espíritu de sacrificio

Defectos: Tengo un pronto muy fuerte, un poco cabezota

Te arrepientes de: Hasta el momento de nada

¿Crees que seguirás haciendo deporte toda tu vida?: Espero que sí

Un sueño: Poder seguir ganándome la vida haciendo lo que me gusta

Proyectos: Llevar a lo más alto el Judo navarro

Una deportista que te impresione o admires: Admiro a las mujeres deportistas de los países dominados por los hombres

Ocupación actual: Entrenadora del centro de tecnificación de Navarra

¿Qué significó Atlanta para ti?

La culminación de mi carrera deportiva, conseguí lo que siempre había soñado.

Háblame de las lesiones ¿Crees que la vida como deportista de élite es muy corta?

En mi caso más corta de lo que hubiese querido. Una grave lesión de hombro me retiró antes de lo esperado.

¿Y la maternidad, puedes compaginarla con tu vida deportiva?

Yo creo que no. Actualmente tengo un niño y una niña, pero jamás habría sido madre en mi época de competidora.

¿Cómo te tomas hoy por hoy el Judo?

Sigue siendo mi forma de vida.

No sólo te interesa el deporte activo, háblame de tu faceta como entrenadora ¿Es tan enriquecedor estar fuera como dentro del tatami?

Cuando era competidora y me preguntaban qué quería hacer cuando me retirase de la competición lo tenía muy claro, quería entrenar a deportistas que se dedicasen a la competición. A mí me encantaba competir pero como no puedes ser eternamente "Peter Pan" lo más bonito es seguir haciendo lo que más te gusta aunque sea del otro lado del tatami. Y el inconveniente es encontrar deportistas con el espíritu de sacrificio necesario para llevar acabo ese proyecto.

¿Has tenido que renunciar a muchas cosas para llegar donde has llegado?

En su día decidí abandonar los estudios y alejarme de mi familia y amistades para irme a entrenar a Alicante con Miriam Blasco.

¿Es fácil o difícil vivir del deporte de élite?

Creo que es difícil pero merece la pena.

¿Qué problemas crees que se encuentran las mujeres de hoy en día para practicar deporte?

En mi opinión cada vez hay menos problemas, afortunadamente, pero creo que tanto en el deporte como en la vida a la mujer le cuesta más que se le reconozcan sus logros.

Si no hubieses sido judoka ¿Qué te habría gustado ser, crees que tu vida sería muy distinta?

Si no hubiese sido judoka creo que mi vida hubiese girado en torno a otro deporte, desde muy pequeñita lo que más me gustaba hacer era deporte.

Siempre adelante

mujeres deportistas 2010

EDURNE PASABAN - 14 ochomiles

Siempre adelante
mujeres deportistas