

# REFERENTES DEPORTISTAS VALENCIANAS

VOL. 2

Raúl Cosín Camacho



## RAÚL COSÍN CAMACHO

(València, 1982)

Licenciado en Periodismo por la Facultad de Ciencias de la Información de la Universidad CEU Cardenal Herrera. Sus inicios estuvieron en el gabinete de prensa del Ayuntamiento de Almàssera y la radio local del municipio. Más tarde pasó por los diarios *Metro* y *Empresa y Finanzas*, además de colaborar con *ACM Radio*. En 2006, aterriza en *ABC Comunidad Valenciana*, donde asume el cargo de responsable de deportes, además de redactor en nacional y como experto en fútbol internacional, diario en el que permanece hasta 2016. Entre 2018 y 2021 fue redactor en *Valencia Plaza*. En 2016, fundó el periódico digital en clave nacional especializado en deporte femenino *Visibilitas.com*.

Su trayectoria está marcada por el apoyo a la visibilidad del deporte femenino desde sus inicios en la profesión periodística, si bien de siempre fue un seguidor habitual. Ese seguimiento se multiplica especialmente con el impulso de un serial de retratos a deportistas mujeres practicantes de todo tipo de disciplinas tanto de la Comunidad Valenciana como a nivel nacional. En 2016, arranca el proyecto de un periódico especializado en deporte femenino como es *Visibilitas* ([www.visibilitas.com](http://www.visibilitas.com)) y que mantiene en la actualidad. En 2017, ejerce como Dircom del Club de Tenis Valencia y del torneo de tenis femenino *ITF BBVA Open Ciudad de Valencia*, evento que también desarrolló en 2021.

A lo largo de su trayectoria, ha recibido ocho reconocimientos vinculados al deporte femenino: en cuatro ocasiones el *Premio al Mérito Deportivo Ciudad de Valencia a los Mejores reportajes o artículos periodísticos* (2013, 2016, 2019, 2020 –en el último caso por el ‘podcast’ *Aros Olímpicos* junto a Rafa Gandía, Matías Sartori y David Blay–), el *Premio de Comunicación 2017* por la Real Federación Española de Hockey Hierba, el *Premio Periodístico del Levante UD* por el seguimiento a la sección femenina, y el *Premio Delikia a Proyectos de Innovación* en la temática “Mujer y Deporte” por Delikia y la Universitat de València (Delikia hoy Teika). En 2021, recibió el reconocimiento por la labor informativa y seguimientos de los Juegos Olímpicos de Tokio 2020 desde *Visibilitas* por parte del Comité Olímpico Español. El seguimiento profesional periodístico de los Movimientos Olímpico y Paralímpico lo desarrolla desde los Juegos de Pekín 2008, siguiendo con Londres 2012, Río de Janeiro 2016 y Tokio 2020.

# REFERENTES DEPORTISTAS VALENCIANAS

VOL. 2

Raúl Cosín Camacho



**Edita:**

Diputación de Valencia

**Autor:**

Raúl Cosín Camacho

**Texto:**

Raúl Cosín

**Fotografía:**

Eduardo Manzana

**Diseño y maquetación:**

Showbranding

**Producción:**

Óscar Tamarit y Raúl García (Wits Company)

**Imprime:**

Diputación de Valencia

ISBN: 978-84-7795-930-4

Depósito Legal: V-2026-2022

<b>Marta Fernández</b> · Atletismo	8
<b>Laura Méndez</b> · Atletismo	16
<b>Nagore Folgado</b> · Atletismo Paralímpico	24
<b>Anna Gómez</b> · Baloncesto	32
<b>María Pina</b> · Baloncesto	40
<b>Vega Gimeno</b> · Baloncesto	48
<b>Vicenta Cano</b> · Balonmano	56
<b>Amparo Baixauli</b> · Boccia	64
<b>M<sup>o</sup> Pilar García</b> · Esgrima	72
<b>Tere Saurí</b> · Fútbol	80
<b>Carmina Verdú</b> · Gimnasia rítmica	88
<b>Belén Esterlich</b> · Gimnasia aeróbica	96
<b>Mónica Carrió</b> · Halterofilia	104
<b>Almudena Muñoz</b> · Judo	112
<b>Laura Gómez</b> · Judo	120
<b>Nerea Martí y Marta García</b> · Motor - Automovilismo	128
<b>Inma Palencia</b> · Natación Paralímpica	140
<b>Eva Coronado</b> · Natación Paralímpica	148
<b>Ana Puertes</b> · Pilota	156
<b>Raquel Socías</b> · Rugby	164
<b>Estefanía Almela</b> · Taekwondo	172
<b>Luisa Arnanz</b> · Taekwondo	180
<b>Mariángeles Vidal</b> · Voleibol	188
<b>Paola Martínez</b> · Voleibol	196
<b>El balonmano como gran referencia nacional y continental</b>	205
<b>Del pionerismo valenciano en el hockey hierba</b>	212
<b>Una figura mayúscula de la natación paralímpica</b>	214



## ANDRÉS CAMPOS CASADO

Diputado de Juventud y Deportes.  
Diputación de Valencia

---

Nos encontramos ante el segundo volumen de un libro que, editado hace apenas dos años, clamaba por una continuación; y no porque se hubiera quedado obsoleto, nada más lejos de la realidad, sino porque como ya señalamos entonces, eran todas las que estaban, pero no estaban todas las que son. Esa es la razón que impulsa este nuevo volumen y esperemos que otros tantos más, pues todas las que son siguen sin estar.

Efectivamente, las referentes deportistas valencianas son muchas, y es de nuevo una inmensa alegría contribuir, con este sincero homenaje, al cambio de paradigma que sostiene la invisibilización histórica de las mujeres, y es que Raúl Cosín cumple con la deuda social de situarlas en el lugar que les corresponde, dándoles el reconocimiento que merecen.

Como también comentamos en el volumen anterior y como se concluye cuando leemos cada una de las historias de estas mujeres extraordinarias, es innegable el enorme sacrificio que supone para ellas dedicarse profesionalmente al deporte.

La razón de este sobreesfuerzo se debe a que las condiciones y las dificultades que tienen que enfrentar, más allá de las propias exigencias de la disciplina deportiva en cuestión, distan mucho de ser equitativas con las de sus homólogos masculinos, ya no solo en cuanto a la formación e investigación deportiva, la cantidad de recursos empleados, o incluso en lo que se refiere a la calidad de las instalaciones, sino también en referencia a los estereotipos, prejuicios, falsas concepciones y cosificación de sus cuerpos, circunstancias todas impensables en el deporte masculino.

Como dice la especialista en Igualdad Cristina Ubani, "en el universo deportivo las mujeres ni estaban, ni se las esperaba", y aunque se aprecian indicios de que la discriminación de la mujer en el deporte se está reduciendo, son mucho más numerosas las señales que nos indican el largo camino que todavía hemos de recorrer para que la igualdad entre mujeres y hombres en el ámbito del deporte sea una realidad efectiva.

Cabría preguntarse hasta qué punto la relación de las mujeres con el deporte ha sido y es complicada, o si tal vez, como en tantas otras facetas de la vida, es la sociedad la que se lo pone difícil a las mujeres. En esta tesitura y ante esta interrogación retórica, consideramos que es responsabilidad de todas las personas transformar y ayudar a que esa relación se normalice y deje de ser el deporte uno de los sectores donde la mujer se encuentre más vetada.

Ese es nuestro desafío; ese es nuestro propósito y esa es nuestra meta: si una mujer decide dedicarse al deporte, ha de hacerlo en las mejores condiciones posibles. Y eso en todas las disciplinas deportivas que practican y aman: atletismo, baloncesto, balonmano, ciclismo, fútbol, gimnasia, halterofilia, hockey, judo, natación, tenis, 'pilota',... el deporte es su vida y queremos que continúe siéndolo.

Corresponde a las administraciones públicas, como ahora la Diputación de Valencia, poner en el escaparate del talento a nuestras deportistas, no solo visibilizándolas cuando ya han logrado triunfar, sino mucho antes. Las administraciones públicas y los agentes sociales debemos facilitar los medios para que puedan dedicar su vida a la práctica del deporte y minimizar, hasta hacerla desaparecer en un futuro lo más cercano posible, la discriminación y todos esos sacrificios adicionales que por el hecho de ser mujeres tienen que realizar para ser nuestras Referentes en el Deporte. Por esa razón tienes en tus manos este libro; porque es vital el apoyo institucional al deporte femenino para lograr la igualdad.

Todas las mujeres que aparecen en los dos volúmenes ya son un referente en el mundo del deporte y un ejemplo a seguir para toda la gran cantera de mujeres deportistas de todas las edades. Sin pasado no hay futuro, y una condición indispensable para la gestación de nuevas generaciones de mujeres deportistas comprometidas con su profesión es que conozcan, vean y sepan de la existencia de otras mujeres que han llegado lejos dedicando su vida al deporte.

Ojalá podamos seguir llenando muchos más libros con nuevos nombres de REFERENTES DEPORTISTAS VALENCIANAS, porque es una cuestión de justicia social y una de las luchas más importantes a la que nos enfrentamos y para las que se requiere un fuerte compromiso y una gran visión: la de la igualdad y equidad efectiva entre mujeres y hombres, en todos los ámbitos en general y, muy especialmente y en particular, en el que nos ocupa: el deporte.

## AGRADECIMIENTOS

---

La cuestión es ayudar en lo posible, sumar en todo caso, en lo relativo a la visibilidad de las deportistas no solo desde el punto de vista puramente de la praxis de una disciplina, sino subrayando en todo caso quién es cada persona. Este libro, ya en su segundo volumen, pretende contar de forma cercana las historias de referentes del deporte femenino de la provincia de Valencia. De modo que indudablemente el mayor agradecimiento se brinda a las personas retratadas, que generosamente han contado sus experiencias vitales y deportivas en diversas entrevistas.

Ese agradecimiento es esencial hacia la Diputación de Valencia, especialmente al área de Deportes con Andrés Campos a la cabeza, por creer en este proyecto por mostrar las historias de mujeres valencianas referentes en el alto rendimiento y editar esta segunda parte. El agradecimiento se extiende a un equipo de trabajo formado por Eduardo Manzana y su fotografía en los retratos, Showbranding por el diseño y maquetación, y Raúl García y Óscar Tamarit en la producción. E igualmente a la colaboración y cesión de fotos y gestiones de los Comités Olímpico (COE) y Paralímpico (CPE), de las federaciones nacionales y/o autonómicas de hockey hierba, baloncesto, judo, gimnasia, 'pilota' o voleibol; así como los clubes de algunas de las deportistas o a los fotógrafos que cedieron algunas imágenes de competición.

*A Blanca, mi mujer, por su apoyo y fuerza inquebrantable,  
por ser mi referente e inspiración.  
A Laureano, Argentina y Javi, abuelos y hermano,  
por las enseñanzas, principios y valores  
aprendidos de grandes personas.*





**MARTA  
FERNÁNDEZ**

Atletismo // Ciclismo // Triatlón

**DE UNA VIDA  
REPLETA DE  
ZANCADAS  
Y PEDALADAS**



En Atletismo:

**Maratón** // 6ª Copa Mundo Maratón Equipos Edmonton 2001; 2ª Maratona d'Europa (Trieste 2004); Subcampeona España Maratón Vitoria 2007; 3ª Campeonato España Maratón València 2008

**Media Maratón** // 3ª Cto. Mundo Universitario ½ Maratón (Palma 1999); 3ª Cto. España ½ Maratón (Albacete 2003); Campeona España ½ Maratón Clubes (2000-2006); 8ª Juegos Mediterráneos Almería 2005

**Montaña** // Campeona España Montaña (2005, 2006, 2007); 3ª Cto. España Montaña (Olvega 2008); 5ª Cto. Europa Montaña (Rep. Checa 2006)

**Cross** // Campeona España Universitaria Campo a través (Castellón 1999); 4ª Cto. España Individual Campo a través (Orense 2000); 5ª Cto. Mundo Campo a través Selecc. Nacional (Vilamoura 2000); 7ª Cto. Mundo Campo a través Selecc. Nacional (Ostende 2001); Subcampeona España Individual Campo a través (A Coruña 2001); Campeona España Campo a través Clubes (2003, 2004, 2005, 2006); 3ª Cto. Europa Campo a través Clubes (Lanciano-Italia 2004); Subcampeona Europa Campo a través Clubs (Mantova 2005)

**Aire libre** // 3ª Cto. España Junior 800ml (1990); Campeona España Clubes División Honor (1993 a 2006); Subcampeona España Universitaria (València 1999)

Tenía siete años cuando cogió un berinche por no poder participar en una 'Volta a Peú' a València con su padre y sus hermanos. Un año después se celebró la primera edición para niños. Participó y ganó: "Desde entonces supe que el atletismo era mi deporte". Marta Fernández de Castro (València, 19/8/1971) es una referencia clave en la historia del atletismo valenciano y nacional, pero además su proyección, toda vez decidió retirarse profesionalmente, le llevó al ciclismo y al triatlón, y más aún a impulsar un club, con su nombre, para formar y ayudar a otros respecto a sus experiencias en el deporte; y no solo desde el punto de vista más pragmático, sino también con formación teórica como Doctora en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte. Pero además Marta es persona cercana, participativa, emprendedora, totalmente fundida con su ciudad y con lo que en ella sucede, como en el conjunto de la Comunidad Valenciana desde el prisma del deporte.

Mantener siempre la ilusión por conseguir los retos planteados. Tener, incondicionalmente, la disciplina que exige el deporte de alto rendimiento. Creer en una misma, sabiendo que nada viene regalado y que el talento sin trabajo, sin sacrificio, no suele tener recompensa. Conceptos lógicos y siempre subrayables cuando la vocación deportiva es veraz y limpia y férrea. Supuestos que pueden entenderse como obvios, pero en

ellos hay que faenar siempre y tener calidad transmisora para proyectar a otros las experiencias. Todo ello lo lleva en su mochila vital Marta Fernández de Castro, que brilló en la larga distancia del atletismo, que compite incombustible en triatlón, y que trasladó esos conocimientos acumulados como entrenadora responsable del mediofondo y fondo del Valencia Club de Atletismo, en el que como atleta formó parte durante 25 temporadas consecutivas y con el que como capitana levantó 14 títulos nacionales consecutivos en pista, otros cuatro en campo a través y un subcampeonato de Europa de cross. Y luego llevó todos sus conocimientos a su propio equipo, el Team 3FDC.

Su historia con el deporte prácticamente empieza a esos siete años y con su voluntad, ganas e ilusión por hacer la 'Volta a Peú' a València. Vivió ese primer capítulo frustrado para participar, pero por fin corrió y ganó. Marta, arropada en casa en esos inicios, comenzó a correr en el Colegio Marianistas y por la Alameda. Ingresó pronto en el Valencia Club de Atletismo –entonces Valencia C.F.– (1984). "Coincidí allí con Rafa Blanquer, una persona que me transmitió su pasión por el atletismo", mantiene, al tiempo que recuerda que le enseñó "la disciplina de este deporte, a empezar primero con distancias más cortas. Me costó decidirme por la larga distancia. Al principio, me veía mejor en pruebas

más cortas, en pista, en los 1.500 hasta los 3.000 metros. Ya tarde, con 29 años, corrí mi primer maratón”.

Se fue fogueando. Tenía las cualidades precisas, además de lo innegociable de la disciplina y la capacidad de sacrificio. Muchos capítulos escritos en la larga distancia. Bucea en su recorrido y refrenda alguno de ellos: “Sobre todo, me acuerdo del Maratón de Rotterdam. Me jugaba la plaza para el Mundial de Edmonton. Me pedían 2:33:00 e hice 2:32:51. Iba desde el kilómetro doce arrastrando

una lesión en la espalda. Cuando llegué al kilómetro cuarenta vi el reloj y me dije: ‘O me dejo la piel o me voy a arrepentir toda la vida’. Empecé a apretar –últimos 2 km a 3:20/km– y conseguí la mínima para el campeonato del Mundo por nueve segundos. Me dejé el alma, pero valió la pena”.

Incontables carreras, pruebas y citas. Abraza con especial cariño el recuerdo del campeonato de España de cross de 2001, en el que estaba en juego una plaza para el Mundial. Lo logró, además, cumpliendo una promesa:



“Antonio Ferrer, el presidente del Valencia CA, había fallecido hacía tres días. Prometí que llevaría una medalla para Antonio. Entré segunda a un segundo de la ganadora. El cross siempre fue especial para él y quise dedicarle esta medalla”.

“De mi etapa como atleta no olvidaré los campeonatos del Mundo Universitarios de 1999, donde conseguí la medalla de bronce en Media Maratón en los últimos metros. Ni mi primer maratón en Rotterdam (2000)”, donde debutó en la distancia con 2h34’, recuerda.

Trufó su hoja de servicios en el atletismo con notables logros nacionales e internacionales –fue once veces internacional con la selección española–, pero en 2008 decidió poner punto final. Lo hizo después del campeonato de España de Maratón, en Valencia. Subió al podio (2h38’), sin embargo no logró el objetivo de

**“DE MI ETAPA COMO ATLETA NO OLVIDARÉ LOS CAMPEONATOS DEL MUNDO UNIVERSITARIOS DE 1999, NI MI PRIMER MARATÓN EN ROTTERDAM 2000”**

conseguir el billete para los Juegos de Pekín: “Cuando tomé la decisión de dejar el atletismo aún me encontraba bien físicamente, no obstante sentía que cada día me significaba más esfuerzo entrenar y dar el ciento por

ciento en cada competición y cada entrenamiento. Llega un día que el cuerpo te pide bajar el ritmo. Así que decidí disfrutar de salir a correr con los amigos, pero sin pensar en el reloj ni en tener que hacer series a un determinado tiempo, ni, por otro lado, poner por delante el deporte a momentos importantes familiares o con amigos. Siempre digo que al cuerpo también hay que escucharlo y darle el descanso necesario para poder rendir en cualquier ámbito”.

Marta, en cuya vida el deporte es todo, apareció por las puertas del triatlón. “Mi hermana Cristina, que practicó el triatlón a principios de los 90, fue el motivo por el que me interesé. Me dejó una bicicleta de carretera para probar y salí. Me encantó”, subraya la deportista valenciana, que se enamoró de la bicicleta y progresivamente puso empeño en trabajar la natación para cubrir los segmentos del triatlón.

Competitiva siempre, aunque aplicando un rigor diferente al atletismo, quedó atrapada por el triatlón, donde consiguió el triunfo en su primera competición en media distancia (2km natación, 90km ciclismo, 21km carrera), el Valencia LD

en 2013. En 2014 disputó su primer Campeonato de España de Duatlón en larga distancia, donde consiguió la medalla de bronce. Ese mismo año ganó la mítica QH después de tres ediciones obteniendo la segunda plaza.

Marta seguía, cuando se escribió este libro, enormemente ligada siete días a la semana al deporte con su equipo, el Team 3FDC (con 160 deportistas) y la Escuela de Running que creó, con más de 150 niños de 8 a 18 años. O con las transmisiones de sus vivencias en entrevistas, conferencias, simposios... Indudablemente es una referente entre las deportistas valencianas en la historia: "Intento transmitirles la experiencia y conocimientos adquiridos durante todos estos años. La clave

**"EL DEPORTE ME HA ENSEÑADO A TENER ILUSIÓN SIEMPRE, COMO SI FUERA EL PRIMER DÍA"**

está en que puedo explicarles, porque lo he vivido en mi piel, y aconsejarles a afrontar los momentos en los que las cosas salen, pero, sobre todo, en los que no llegan los resultados esperados".

Como entrenadora se reconoce exigente y perfeccionista: "Cuido todos los detalles a la hora de entrenar a alguien. El 'entrenamiento invisible' es fundamental para conseguir un buen rendimiento. No solo es importante cumplir un plan de entrenamiento, sino que hay que cuidar aspectos tan importantes como el descanso, recuperación tras entrenamientos, nutrición, controles médicos. Disfruto mucho de lo que hago. Y me siento orgullosa y satisfecha de ver cómo el equipo que

puse en marcha en su momento sigue creciendo, que cada vez hay más gente con la camiseta del Team corriendo por el río o rodando en bici".

Marta Fernández de Castro pone en valor cómo se fue referenciado València como la 'Ciudad del Running', pero no solo desde el punto de vista puramente competitivo y respecto a los corredores élite, sino especialmente desde la proyección de la ciudad del Turia con ríos de esas mujeres y hombres con la etiqueta de 'populares', que avallan el progreso desde el marco del deporte. Y no solo desde la carrera a pie, sino desde una diversidad enorme de disciplinas

deportivas, interviniendo ella misma en pruebas ciclistas o de triatlón y seguramente para siempre yendo de la mano del deporte: "El deporte me ha enseñado a tener ilusión siempre, como si fuera el primer día".

Marta es deporte. Brilló en atletismo. Su paso al ciclismo ya le dejó éxitos como la conquista de la Quebrantahuesos. Y en el triatlón se adjudicó incluso una prueba olímpica en València. Trasciende a esos momentos. Porque su mensaje, vivencias y momentos los traslada a quienes forman parte de su equipo, del Team, pero también a quienes solo con una conversación aterrizando sobre el deporte toman conciencia sin duda alguna de su amor por lo que hace.



3FDC



2XU

226ERS

FELT

tutriathlon



TEAM



**LAURA  
MÉNDEZ**

Atletismo //

**UNA ATLETA  
DE BRILLANTE  
GARRA Y  
BRAVURA**



Palmarés:

**Campeona de España** // 10K en ruta 2022

**Olímpica** // Juegos de Tokio 2020 en Maratón

**Mundialista** // Maratón en Gdynia (Polonia) 2020

**Campeonato del Mundo** // Media Maratón 2020 (61)

**1ª española** // Media Maratón de Barcelona 2020, 10k Ibercaja València 2020, Media Maratón de València 2019

**Campeona de España** // Cross en relevo mixto 2020

**4ª Campeonato de España** // Media Maratón 2020

**4ª Campeonato España Absoluto** // Aire libre 5000ml 2020

**Subcampeona de España Absoluta** // 3000ml pista cubierta 2015

**Subcampeona de España Absoluta** // Milla en ruta 2014

**11 temporadas finalista** // Campeonatos de España absolutos de pista cubierta y aire libre

Almussafes, 06/11/1988 // **LAURA MÉNDEZ ESQUER**

Abraza el deporte, el suyo, el atletismo, fuerte, pasional y verazmente. Se trata de afrontar cada carrera con la firme convicción de que no vale otra cosa que expresarse, vaciarse, invertir toda la energía en ese momento mágico que enlaza el disparo de salida con el paso por la meta. Acabar con la sensación de que se ha dejado todo, que no le queda nada más en los adentros y que esa carrera, con uno u otro resultado, ha sido una nueva prueba de compromiso íntimo con su deporte, que es su modo de vida o en todo caso la esencia de su experiencia vital. La clave es "luchar todo lo que pueda siempre". Laura Méndez Esquer (Almussafes, Valencia, 6/11/1988) llegó al atletismo desde el mundo de la natación, que practicó desde los tres a los diez años. De niña fue participando en carreras

### **"LOS ENTRENAMIENTOS ME PUSIERON EN MI SITIO; UNA MARATÓN ES UNA MARATÓN"**

populares hasta que ingresó en el club de su pueblo. Sus inicios fueron dando incontables vueltas a un campo de fútbol. A los dos años de cruzar su camino con el atletismo, participó en su primer nacional de cross con la selección valenciana. Camino de los 19 años, conoció a Manolo Ripollés y decidió, ya "enamorada de este deporte, que me apasiona", comenzar a entrenar en las pistas de Puerto de Sagunto.

"Estuve como tres años yendo y viniendo a diario a los entrenamientos como una hora y media en tren por trayecto. Quería dedicarme al atletismo y hacía ese 'esfuerzo' porque me gustaba lo que hacía. A partir de ahí, empecé a entrenar más en serio, a cuidarme, a controlar la comida, los descansos... Supe que era lo mío", recuerda. Fue su ciclo en el medio fondo, corriendo los 1.500 y los 800.

Entrenar. Competir. Rutinizar una vida, la del deporte. Contó con el respaldo del ayuntamiento saguntino para prepararse, colaborando además como coordinadora de multideporte y no solo entrenando, sino trasladando su mensaje y experiencias a las nuevas generaciones en el atletismo. Se afincó definitivamente cerca del escenario de su día a día. En 2011, fichó por el Playas de Castellón. Laura Méndez es atleta que se ha construido a sí misma de la mano de su entrenador y pareja Manolo Ripollés. Y por

el camino se fue fijando en figuras como Marta Fernández de Castro, las hermanas Isabel y Loli Checa o José Antonio Redolat. Y de su etapa en el medio fondo también subraya a Jennifer Simpson, figura de las de arrancar fuerte y valiente una carrera como la propia Laura. Cuando se escribió este libro estaba en pleno proceso de aterrizaje en su nuevo ciclo en el atletismo, aunque ya olímpica, en Maratón.

La atleta valenciana dejaba buena muestra de su garra y valentía en cada prueba. Estiró su trayectoria en el medio fondo hasta 2019. Pero entonces se dio una circunstancia que acabó sustanciándose con un cambio importante en su vida deportiva. Una lesión le dejó fuera más de tres meses. Nunca había tenido una lesión grave. Le costó entrar de nuevo. Optó por preparar el 5.000; no fue mal y trabajó el campeonato de España de aquel año. Sin embargo, subraya las ganas que tenía por correr la Medio Maratón València

### **“PARA MÍ LA CLAVE ES LUCHAR TODO LO QUE PUEDA SIEMPRE”**

Trinidad Alfonso: “Me hacía mucha ilusión correrla. Siempre decíamos que ya habría tiempo, pero ya que estábamos metiendo kilómetros la preparé. Íbamos sin ninguna presión y ninguna marca pensada, sino a ver lo que salía. Recuerdo el día antes, recogiendo el dorsal que le pregunté a Redolat si tenía algún grupo y me fui con un grupito de chicos que iba a 3:30. Hice 1:13:43. Acabé con buenas sensaciones y fui la primera española. Y fue un antes y un después”.

Comenzó a preparar distancias largas y fue entonces cuando empezó a dejar definitivamente el 1.500. En el campeonato de España de Media Maratón en Sagunto hizo 1:14:14 con

mínima para el Europeo de París, aunque la prueba continental se suspendió por la pandemia global del coronavirus, y mínima para el Mundial Gdynia (Polonia), previsto para marzo, pero aplazado a octubre.

“Cuando llegó el confinamiento por la COVID-19, seguí entrenando como una cosaca. Tuve la suerte de que me dejaron una cinta, tenía elíptica, tenía rodillo y entrené muchísimo dentro de las circunstancias. Llegó el momento de poder salir y entrenar al aire libre. Pero lógicamente no había competiciones o muy pocas. Intentaba preparar Media Maratón. Finalmente, nos hicieron un test para saber los que podíamos estar en el Mundial de Gdynia (1:12:58 en octubre de 2020) y me seleccionaron, fue mi primera internacionalidad”, relata. En diciembre de ese mismo año, enmarcado por la pandemia, corrió la prueba Media Maratón València Trinidad Alfonso EDP Elite Edition: “Fue extraño porque éramos ‘cuatro gatos’ corriendo. Hice un Medio Maratón sola por València; fui sola desde el minuto uno, pero fue una experiencia más que no me va a contar nadie –1:13:30 y octavo puesto—. Cuando acabamos, decidimos qué hacer. No sabíamos si iban a encerrarnos de nuevo, qué iba a pasar, era todo incertidumbre y nos propusimos: ¿Preparamos un Maratón? Y allá que nos pusimos. Empezamos a meter kilómetros y kilómetros y me fui acoplando. Un

cambio importante de mi etapa anterior. Pero los entrenamientos me pusieron en mi sitio; una Maratón es una Maratón”.

La escena pandémica daba pocas carreras. Miguel Mostaza, su manager, le presentó una opción: un Maratón en un aeropuerto, el NN Mission Marathon en Enschede en Países Bajos. La última liebre iría a ritmo de mínima olímpica. Los entrenamientos avalaban su participación y médicamente también estaba lista. La preparación había sido sufrida y durísima pero enriquecedora y alentadora. Laura afrontó pues su primera Maratón. Ya había preguntado cual novata en la distancia en este tipo de pruebas a Marta Galimany en una concentración y a Irene Pelayo en la propia prueba de Enschede: “Iba al ritmo del grupo. En el kilómetro 30, en la zona de avituallamiento, la liebre que daba tirones para ir más rápido en esos puntos, tiró de nuevo. Sabía que no iba tan rápido como ellas y el grupo se iba deshaciendo por allí dando vueltas por el aeropuerto. Me descolgué y dejé de mirar el reloj y me centré en que no se me fuera mucho el grupo. Iba sola pero recogiendo ‘cadáveres’. Aguantaba. En el 40, miré el reloj que había en la pista. Y empecé a contar hasta con las manos. Sabía que estaba cerca. Y, viniendo del 1.500, pensé en tirar de esa chispa final, además porque muscularmente estaba bien. Aún me

quedaba una chica a distancia pero pensé que si la cogía podía ser. Y en la última recta la superé. La mínima olímpica había bajado de Río en 2:33:00 a los 2:29:30 para Tokio. E hice 2:29:28 en aquel aeropuerto. Logré la mínima para los Juegos; era por dos segundos pero en una prueba así es mucho”.

Laura empezó a preparar los Juegos de Tokio a falta de conocer si estaría definitivamente en la lista de la selección. Así fue. El camino final hacia la cita olímpica fue de entrenamientos duros con puntos de calor y humedad en previsión de las condiciones en Saporó. Luego, llegaron las PCR, test, vacunación y protocolo diverso para poder viajar y cumplir con las medidas sanitarias. Solo cinco días previos en Japón. De Tokio a Saporó. Y llegó el día: “Las sensaciones de calor y humedad en los días previos era indescriptible. Ese día me desperté bien, con ganas. Habían adelantado la hora por el calor porque sino no se hubiera podido hacer. El sol daba en la cabeza y quemaba. Ni siquiera la gorra con hielo sofocaba. Salimos ‘lento’ para los tiros habituales porque había cierto miedo. En el kilómetro 15, ya vi que algo no iba bien. No sabía qué pasaba. Había tenido entrenamientos malos pero los había remontado. En un avituallamiento al beber pareció que mejoraba. Pero en el 25, el hombre del mazo. No podía más, las piernas no me iban, pero yo

me decía que quería acabar como fuera. En el 29, se me oscurecía la vista y veía puntitos, 'estrellitas'. En el 30,600 había otro avituallamiento y me dije que tenía que llegar. Pero ya no recuerdo más. Me recogieron en el 30,200 desmayada, inconsciente. En la camilla, me dijeron, que decía que quería bajar y acabar. Estaba con deshidratación, un golpe de calor y de todo. Mi cuerpo había desconectado, lo que fue mejor para lo que podía haber pasado. Lógicamente, me supo muy mal que me pasara en unos Juegos y no poder acabarlos, pero así fue el momento y una experiencia más”.

Laura Méndez es trabajadora, constante y humilde. Eso mismo, además, se lo traslada a sus atletas, esas nuevas generaciones. Entrena duro. Compete con ganas y valentía. Y cuando es momento de descanso, ella muy activa, se refugia en paseos por la montaña junto a Manolo Ripollés, con quien comparte vida. Buscan siempre retos y objetivos. Cuando se escribía esta publicación se marcaban el proceso, en Maratón, hacia los Juegos de París 2024. Laura, una atleta de garra y bravura brillante.



FOTO EDUARDO MANZANA





**NAGORE  
FOLGADO**

Atletismo Paralímpico //

**UNA VELOCISTA  
CON UNA SONRISA  
INALCANZABLE**



València, 23/03/2004 // **NAGORE FOLGADO GARCÍA**

Palmarés:

**Paralímpica** // Juegos de Tokio 2020  
(Semifinalista)

**Campeona de Europa** // 100m T12  
(26,19) en Bydgoszcz (Polonia) 2021

**Subcampeona de Europa** // 200m  
T12 (12,72) en Bydgoszcz (Polonia) 2021

**Campeona de España absoluta** //  
100m lisos T12 en 2020

**Mundialista absoluta** // Dubai 2019

**Doble medalla de oro** // 100m y 200m  
lisos T12, en el campeonato del Mundo  
junior de Suiza 2019

Eterna es la obra central de Vangelis para la película 'Carros de Fuego', esencial en la historia del cine y el deporte, basada en la realidad de los velocistas británicos Harold Abrahams y Eric Liddell rumbo a los Juegos de París 1924. Para el relato de Nagore Folgado García (València, 23/03/2004) bueno sería enlazar con esa banda sonora única de Vangelis: por la fuerza y el impulso para ir hacia adelante siempre; por el hecho mismo de ser una velocista, en su caso paralímpica; y, además, con un ejercicio por dirigirse a los Juegos de París 2024. La deportista valenciana, cuando se dio forma a este libro, solo tenía 17 años, pero más allá de sus cualidades para engullir metros en carrera a toda velocidad, ya mostraba un grado de madurez enorme, construido seguramente por una historia personal de superación, subrayándose su resiliencia y un horizonte amplio en el deporte paralímpico. Y a tan temprana edad ya era referente por esa historia, por pensar en los Juegos de París 2024, 100 años más tarde de aquellos en los que corrieron Abrahams y Liddell. El sueño de Nagore ya se adelantó a Tokio 2020, después de haber sido campeona de Europa en 100 metros T12 y subcampeona continental en 200 metros T12 en la polaca Bydgoszcz en un marco complicado por la pandemia global del coronavirus. Nagore es prácticamente una sonrisa inalterable en una conversación tranquila, buceando

por su historia, subrayando siempre más los aprendizajes y una forma de entender la vida, que reseñando sus éxitos. Seguro que es el principio de una trayectoria sin límites corriendo con todo el alma sobre el tartán.

Nagore tenía dos años cuando le detectaron un tumor en los dos ojos (retinoblastoma). El izquierdo se lo tuvieron que nuclear para poder sobrevivir. En el derecho, quedando como secuela el peligro del desprendimiento de retina, tiene un porcentaje de visión del uno por ciento, si bien llegó a tener un porcentaje algo más alto: "Recuerdo poco, casi nada. Los que lo sufrieron, pobrecitos, fueron mis padres. Sé que estuve yendo a hospitales entre La Fe y Barcelona, porque me pusieron unas placas especiales, unos tres años. Me viene a la mente cuando me quitaron el Porta-Cath. Los médicos no confiaban ni en que fuese a poder ir en bici; ahora no, porque he perdido vista, pero hasta hace tres años iba en bici por la montaña. Mi aprendizaje, que puede servir a otras personas, es que aunque en una etapa estés mal tienes que seguir dando todo y demostrarte a ti mismo, más que a los demás, que el tiempo lo puede curar todo, evidentemente con esfuerzo. En mi caso es de haber estado en una situación muy complicada en una cama de un hospital, de operación tras operación, a ser campeona de Europa o estar peleando en un futuro

por ganar una medalla paralímpica. Pero cada persona tiene una historia y una lucha. Hay que ser resiliente”.

Su primer contacto con el deporte fue con la natación en la escuela de verano con los amigos del barrio. Aquello no le enganchó para nada. A los nueve años decidió dejar de hacer deporte en general. Pero al tiempo lo retomó a través de unos cursos sociales de la ONCE, en los que coincidió con amigos y se fue enrolando en el atletismo de la mano de Julio Santodomingo, iniciándose una relación ya para siempre –primero como entrenador y luego estando incondicionalmente: “me enseñó los valores del deporte”–. Reconoce Nagore que odiaba correr, pero Julio le advirtió de sus cualidades y que con

entrenamiento iría enganchándose. En sus primeros momentos, tomó contacto con diversas modalidades en el atletismo. Incluso salto de longitud, por la velocidad que ya apuntaba, pero precisamente lo dejó por el retinoblastoma, ya que podía sufrir un desprendimiento de retina. Su abrazo definitivo a la velocidad (T12) llegó a los 14 años. Y desde ese momento hasta los 17, cuando se escribió este relato, su trayectoria tomó un ritmo potente.

Recuerda el primer 80 que ganó en categorías inferiores. Y un récord de España de la distancia que se le esfumó por viento no legal en Alicante. Y el registro de ese récord nacional en 80 poco más tarde en el Estadio del Turia en el Meeting David Casinos.



En aquella etapa de su vida perdió visión del ojo derecho y ya le fue necesario comenzar a competir con un guía: “Al principio no encontraba

**“EL DEPORTE ENSEÑA QUE SIEMPRE VA A HABER GENTE DELANTE DE TI Y QUE SI TÚ ERES LA PRIMERA SIEMPRE HABRÁ GENTE PISÁNDOTE LOS TALONES”**

nadie para velocidad, porque todos eran de fondo. Hasta que Rubén Picazo –que más tarde pasó a ser su entrenador– me presentó a Joan Raga y empezamos a entrenar todos los días, aunque al tener 14 años no hacía mucho trabajo de musculación. Ya me llamaron entonces para un Europeo, pero consideramos que no era el momento. Tenía la marca, pero no estaba preparada psicológicamente. Luego ya vinieron campeonatos de España absolutos y fueron bien haciendo podio. En 2019 fui al Mundial junior de Suiza e hice oro en los 100 y los 200 metros T12; lo pude ser en el 400, pero me descalificaron”. Ya ese año 2019, previo a la pandemia, fue mundialista absoluta en Dubai.

Y llegó la COVID-19: “Estaba preseleccionada para los Juegos. Pero fue un momento en que no tenía marcas buenas, porque estaba lesionada. Y con la pandemia pude recuperarme en casa. Cuando volví a entrenar cambié de club para entrenar con adultos. Mi objetivo no era Tokio,

sino París 2024. Fui al campeonato de Europa de Bydgoszcz de 2021 y cinco minutos antes de competir en el 200 me lesioné. Alcancé la final y fui, junto a mi guía, campeona en el 100. Pero luego llegó esa lesión antes de empezar el 200, sin embargo acabamos subcampeones. Mi vida es llegar

lesionada a los sitios –cuenta con una sonrisa–. Al acabar el Europeo, me dijeron: ‘Te vas a los Juegos’. No me lo podía creer”.

La fase final de preparación para los Juegos Paralímpicos de Tokio fue complicada. El equipo tuvo que estar encerrado en burbuja durante quince días en Barcelona. Era el último esfuerzo para la gran cita. No fue fácil en todo caso. Nagore no dudó en ese último empujón. Era una cita para disfrutar, quizás por una cuestión de juventud y de la experiencia internacional de las competidoras rivales, era un aterrizaje o una lanzadera definitiva para afrontar París 2024. En todo caso, lo preparó a conciencia. Pero se cruzó otra situación complicada. En la víspera de la salida hacia Tokio, su guía tuvo que regresar a València por motivos personales y no podría asistir a los Juegos. Nagore viajó a Tokio. La piña que el equipo hizo en Barcelona fue la salvación de la valenciana, que compitió con el saltador Enric Ismael Marting. Sin embargo,

dos días antes de competir, Nagore se lesionó; no obstante, los médicos le bloquearon el músculo y compitió. Se quedó lejos de sus marcas en el 100, aunque dos descalificaciones de rivales le permitieron entrar en otra carrera y vivir unas semifinales en Tokio: “Me sentí como una niña

### **“EN CADA COMPETICIÓN, SACAS LO BUENO Y DE ESO SE APRENDE”**

pequeña. Recuerdo salir al estadio y mirar hacia arriba y sentirme como si fuera una hormiguita. Enric y yo lloramos de emoción antes de saber que habíamos pasado a las semifinales. En 200, era semifinal directa, pero me quedé a un segundo de mi marca, que es bastante, pero lo disfruté como nadie”.

Nagore Folgado lo toma todo como un aprendizaje continuo. Cada paso, cada vivencia, cada momento es un sumar, un exprimir una enseñanza –“en cada competición, de los errores sacas lo bueno y de eso se aprende, pero lo que siempre hay que poner es esfuerzo y trabajo”–. Una de las figuras referentes para la velocista valenciana es la gallega Adiaratou Iglesias (doble medallista paralímpica, oro y plata, en Tokio, y doble plata en el Mundial de Dubai, entre otros éxitos): “Es de mis personas favoritas del atletismo. Me dijo que con lo pequeña que era valorara dónde

estaba. ‘Háztelo mirar cada vez que te mires al espejo’, me dijo”.

Ponía su pensamiento en París 2024 cuando se redactó este manuscrito. Esos Juegos cien años después de aquellos en la capital francesa de la historia de los velocistas británicos Harold Abrahams y Eric Liddell, a los que Vangelis musicalizó con ‘Carros de fuego’. En todo caso, Nagore valora cada momento del proceso, cada metro del camino: “Considero un mensaje importante que, más allá de los éxitos que se puedan conseguir en el deporte o en la vida, está el hecho del esfuerzo, del trabajar duro, de saber que las cosas cuestan, pero hay que poner todo de nuestra parte, y tenerlo en las piernas, en la cabeza y en el corazón. Pero al final, lo importante no es cuántas medallas o récords tienes, eso vendrá o no, lo que venga bueno será y hay que valorarlo, pero lo importante es disfrutar del camino. En mi caso, hablando de deporte, saco jugo de cada entrenamiento y de cada carrera. Pero también del apoyo que siempre he tenido de mi familia y amigos, que es fundamental lo arropada que me he encontrado siempre”.

“El deporte enseña que siempre va a haber gente delante de ti y que si tú eres la primera siempre habrá gente pisándote los talones. Nunca tienes que confiarte y dar siempre el 100%”.

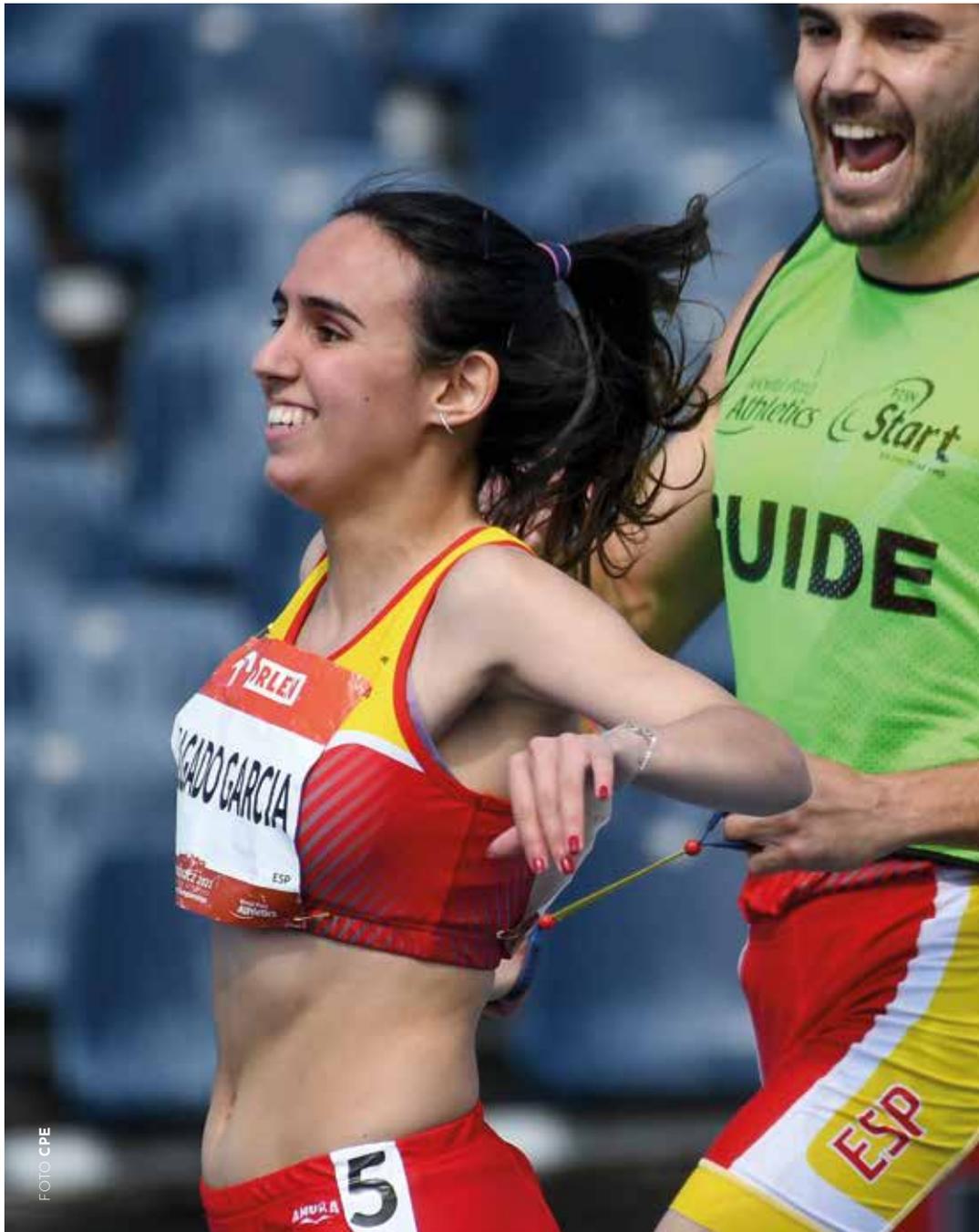


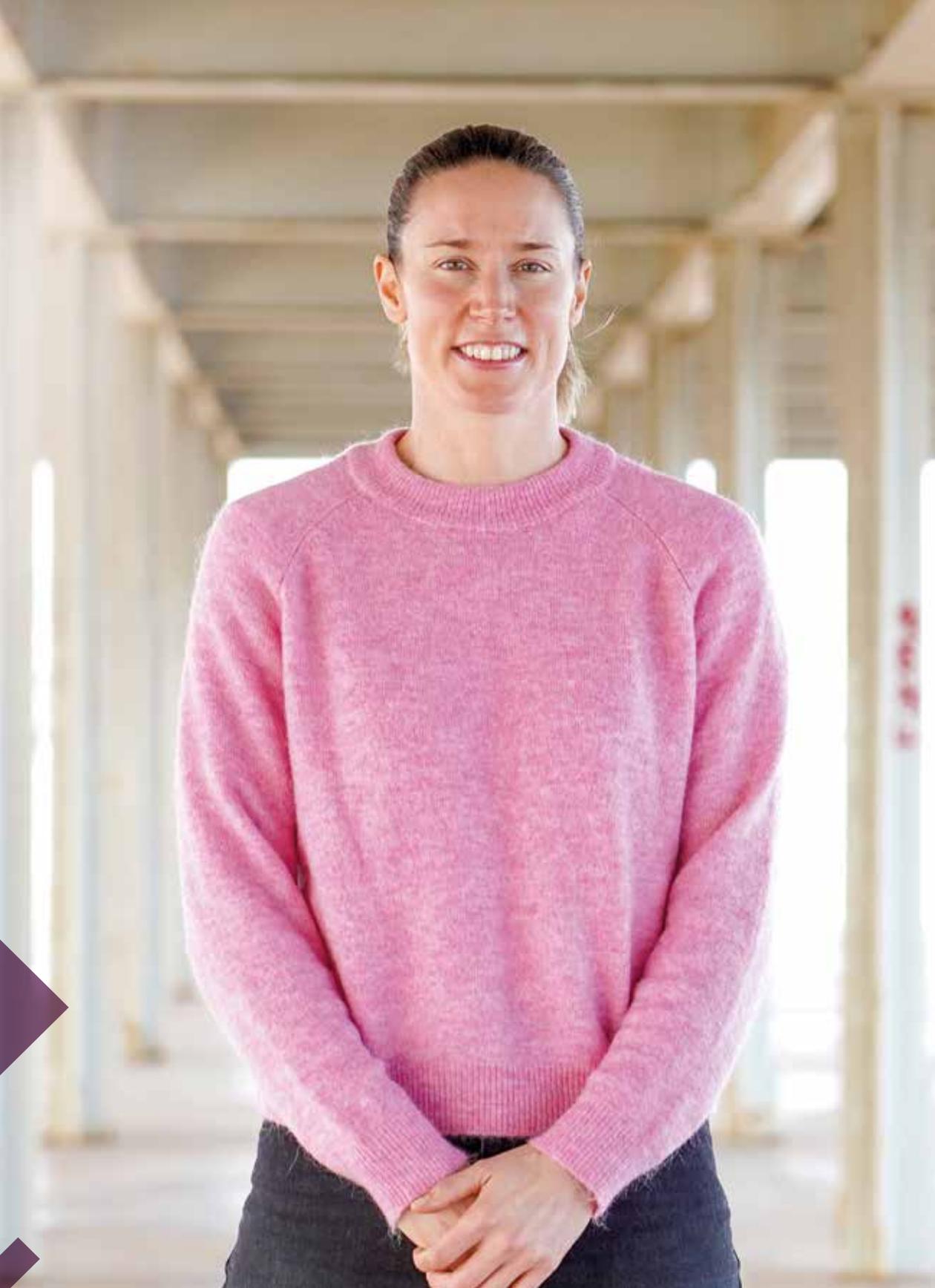
FOTO CPE



ANNA  
GÓMEZ

Baloncesto //

**VIVENCIAS DE UNA  
REFERENTE EJEMPLAR  
DEL BALONCESTO**



Palmarés:

**Campeona** // Supercup Women (2021)

**Campeona** // Eurocup (2020-2021)

**Campeona** // Supercopa de España (2021)

**Tres veces subcampeona** // Copa de la Reina

**Campeona** // Liga Femenina 1

Trayectoria por equipos:

Formación en Ros Casares y UB Barça. CB Puig D'En Valls (2004-2006); CB San José (2006-2008); Puig D'En Valls (2008-2009); Associació Esportiva Sedis Bàsquet (2009-2010); Universitario Ferrol (2010-2011); CD Bosco - Celta de Vigo (2011-2012); CB Ciudad de Burgos (2012-2013); CP Bembibre (2013-2016); BC Belfius Namur (Bélgica) (2016-2017); Gernika KESB (2017-2018); Valencia Basket (2018-2022)

La exigencia, la constancia —e incluso la cabezonería—, el trabajo incondicional y la pasión por lo que hace son conceptos que subraya como claves para haber conseguido construir el relato de una vida referente en el deporte. Sin embargo, en su argumentario firme y claro y cercano pone en valor la cuestión del acompañamiento. Y reconociéndose persona tremendamente familiar, eleva mayúsculamente la figura de su madre; seguramente la mejor ‘escolta’ que nunca podría haber tenido: “Desde muy pequeña la vi luchar por lo que yo deseaba. Quería ser deportista y sabía que iba a ser una vida complicada, pero tenía la tranquilidad de tener la figura de una mujer detrás, a la que adoro enormemente, que iba a luchar por mí. Tengo una madre muy fuerte. Sin tenerla yo no habría logrado nada de lo logrado, porque creo que luchaba más ella por mis sueños que yo misma”.

Toda una vida en el baloncesto la de la base Anna Gómez Igual (Alfara del Patriarca, Valencia, 6/5/1986), conjugando un recorrido con una identidad propia, con un juego cerebral y al tiempo pasional, competitiva siempre, dando forma a una historia que le presenta como un referente del deporte. Cree en el trabajo y el compromiso absoluto por lo que uno quiere hacer. Cree en la voluntad de querer mejorar cada día. Cree en la cultura del esfuerzo y en el ser firme en la búsqueda de los sueños. Pero,

realista en todo caso, también considera que, en efecto, por momentos ese ejercicio de buscar y alcanzar los objetivos ensoñados no siempre se traduce en lo que uno pretende. Sin embargo, el exprimir el proceso, repleto de experiencias positivas y vivencias negativas —como esa sombra del que todo deportista huye como es el de las lesiones graves—, el hecho mismo de abrazar lo que el camino brinda tiene un valor enorme en la experiencia vital de uno.

Anna Gómez guarda una foto suya todavía en carrito ya en una pista de baloncesto viendo un partido de su padre. Él era entrenador y su madre jugadora en Moncada. Y ese ejercicio de bucear en sus recuerdos revela que era de niña una enamorada del deporte, pero, aunque el básquet acabó siendo lo suyo, estuvo cerca de enrolarse en el fútbol. Y eso que de bien niña se encontró con el primer muro de aprendizaje: quiso inscribirse en el equipo de Alfara, pero el entrenador del momento le dijo que aquello “era de chicos, no de chicas”. Contrariada, en casa, explicó a su madre lo sucedido. Y emergió esa figura luchadora que removió lo que tuvo que remover para que, en efecto, pudiera jugar a fútbol con los niños: “Además, se me daba bien. Los abuelos del pueblo venían a verme porque decían: ‘la niña esa, la rubita esa con coleta, juega muy bien’”. Incluso alguien le recomendó a su padre que la llevara a las pruebas

del Levante, pero este declinó esa opción y le guió directamente hacia el baloncesto –de esa circunstancia se enteró Anna muchísimos años más tarde–. La historia, en todo caso, dice que su camino era el baloncesto.

Y lo suyo con el deporte que lo fue ya para siempre empezó en Moncada, incluso jugando con niñas dos y tres años mayores que ella: “Si alguien me pregunta con qué etapa me quedo entre la de aprendizaje y la profesional, diría la de aprendizaje totalmente. Primero fui a Moncada y luego nos llamó Ros Casares, lo que era Popular Bàsquet Godella, que era como una familia. Para mí fue genial porque conviví con las mismas compañeras ocho años y fuimos campeonas de España tres veces. No sé, fue algo espectacular, con entrenadores que te daban mucha caña, pero que fueron muy importantes y con los que mantengo el contacto como Manu o Israel o Pablo. Ese punto de mi carrera y también de mi infancia fue muy bonita y muy sacrificada porque me perdí muchas cosas”.

### **“UNA ETAPA QUE VALORO MUCHO EN MI TRAYECTORIA ES LA DE FORMACIÓN”**

Recuerda las palabras de Paco Doménech, que fuera presidente del Popular Bàsquet Godella, vaticinando que llegaría a la máxima categoría. Fueron

momentos de un enorme aprendizaje. Y siendo todavía una niña pudo entrenar con figuras como Elisa Aguilar, Amaya Valdemoro, Ingrid Pons, Elena Tornikidou, Alicia López, Marta Fernández o DeLisha MiltonJones, entre otras muchas referencias. Formada en Ros Casares, sin embargo, con el aterrizaje de la filosofía de club de Carme Lluveras, Anna Gómez salió de casa a los 17 años para regresar quince años más tarde ya con la llamada de Valencia Basket.

Salió al UB Barça, pero reconoce que se dieron varios condicionantes para que aquella no fuera una buena experiencia. Le costó adaptarse desde el punto de vista de separarse de su familia, pero además la conciliación de los estudios no fue la más adecuada la que le planteó el equipo catalán. Un año después, con 18 años, firmó su primer contrato profesional con Ibiza por dos temporadas más una adicional; recuerda como nombres clave para ella allí a Jordi Fernández o Silvia Morales. Lo recuerda como estar en familia, pero en aquella etapa sufrió su primera lesión de rodilla. Entre los clubes de Ibiza y Ros Casares se pusieron a disposición para su rehabilitación: “Cuando volví no era la misma, me lo notaba. Estuve dos o tres años muy ‘jodida’ y pensé en retirarme. Pensé en dejarlo con 21 años, porque veía que no era la misma. Pero me ayudaron mucho Javier Mundina y José Casaña y pude seguir”.



FOTO M.A. POLO/YBC

Finalizada la etapa de Ibiza se marchó a León y volvió a encontrarse consigo misma en un equipo muy competitivo, que además jugaba Eurocup. Reconoce que no se acertó entonces con su fichaje por Zaragoza. Siguió en La Seu. Pero volvió a lesionarse la rodilla. Decidió entonces bajar a Liga Femenina 2 con Ferrol; vivió feliz, se recuperó mentalmente y físicamente. Una lanzadera para regresar a LFI en Vigo. Aquella etapa, no obstante, coincidió con la crisis: "Los clubes estaban en mínimos. No podían plantear contratos de ocho horas y eran de cuatro o casi no entrabas en la Seguridad Social. O se daban situaciones de no poder cobrar en tres o cuatro meses. Fueron unos años muy complicados. Hubo unos años que casi pagabas por

jugador. A lo mejor nos tendríamos que haber plantado. Muchas jugadoras de selección se marcharon a ligas extranjeras". Pasó luego por Burgos y por Bembibre. Fue antes de vivir su experiencia fuera de España, en Bélgica, con el BC Belfius Namur en la 2016-2017: "No conocía nada en la liga belga. Fue muy dura, muy física, pero en Europa lo hicimos bien. Estuve muy contenta con la gente que había allí. Pero tuve un problema familiar y decidí, aunque tenía ofertas para ir a la liga francesa, volver a España. Fue una experiencia grande de conocer otra forma de ver el básquet, de aprender idiomas, de conocer otras cuestiones culturales. Pero regresé y firmé con Gernika, donde estuve muy bien y coincidí con María Pina".



Hacia finales de la temporada 2017-2018 recuerda cómo fue la llegada de la posibilidad de volver a casa con Valencia Basket: “Estaba un día con María Pina haciendo bicicleta en el gimnasio y me dijo que le había llegado una oferta de València y que el proyecto era muy potente. En ese momento aún estaba en Liga Femenina 2 el equipo. A mí no me había llegado nada. Pero fui a ver un partido de Claret contra Valencia Basket y vi el público, el seguimiento, lo que allí se estaba gestando ya desde liga nacional. Estaba con mi padre en la grada y le dije: ‘Papá, yo quiero venir aquí’. Justo al acabar vi a Esteban Albert y le deseé suerte para la fase de ascenso y me dijo: ‘Por ti y por mí que nos vaya bien la fase’. A los dos días me llamó mi representante y me dijo que teníamos una oferta si subían de LF2, pero le dije: ‘Yo voy aunque no suba’”.

Anna Gómez pone en valor todo el trabajo del club desde que activó la sección, el recorrido y crecimiento, el paso por liga nacional, la LF2, las jugadoras y cuerpos técnicos que formaron parte de todo ello, de compañeras

### **“DESPUÉS DE MI PRIMERA LESIÓN DE RODILLA PENSÉ EN RETIRARME”**

como Irene Garí que apostaron cuando aún no había ascendido a máxima categoría. Y ensalza la filosofía del club, del trabajo en L’Alqueria del

Basket, de la apuesta por jugadores y jugadoras valencianas, mandando un mensaje que se puede llegar al primer equipo, o del hecho mismo del trato de igualdad y condiciones entre las secciones masculina y femenina. Un proyecto que abraza Anna, que disfruta, con el que gozó del crecimiento total para alzarse entre los grandes del campeonato, para jugar Europa y conquistar la Eurocup, pero también un lugar donde seguir creciendo como persona e incluso ella misma adaptándose a nuevos roles dentro del equipo sin perder importancia ni liderazgo, pero entendiendo nuevas fases vitales y deportivas. La gran capitana ‘taronja’ cerró esa etapa al finalizar el curso 2021-2022 y meditaba su futuro cuando se escribió este libro.

Anna Gómez siempre celebra todas sus vivencias y pone en valor todas las experiencias, incluso las duras como las lesiones que, por ejemplo, le cortaron el camino de ese otro sueño de la selección española. Refrenda los éxitos y reflexiona como aprendizaje sobre todos los momentos del deporte, los que su deporte, el baloncesto, fue brindándole con una respuesta veraz y competitiva y exigente por su parte, dando el ciento por ciento sin condiciones. Eleva en toda su carrera a su familia y amigos y compañeras, pero el acompañamiento fundamental, la gran ‘escolta’, lo proyectó su madre como referente vital. Anna sencillamente quiere que la recuerden como una buena persona.



MARÍA  
PINA

Baloncesto //

**EXPRESIÓN  
Y APRENDIZAJE  
DEL BALONCESTO**



Genovés, 08/08/1987 // **MARÍA PINA TOLOSA**

Palmarés:

**Campeona** // Liga Femenina (2012-2013)

**Campeona** // Copa de la Reina (2013-2014 y 2015-2016)

**Campeona** // Supercopa de España (2012 y 2013)

**Campeona** // Eurocup Women (2020-2021)

**Oro** // Eurobasket de Letonia y Serbia (2019)

Recorrido:

Segle XXI, Estudiantes, Rivas Futurabar, San José, Real Club Celta, Zaragoza, Perfumerías Avenida, Conquero, UF Angers Basket 49 (Francia), Bizkaia, Valencia Basket y CB Clarinos de Tenerife. Con la Selección Española absoluta tuvo 41 internacionalidades (disputó el Mundial de Brasil 2006, y los Europeos de Polonia 2011 y de Letonia y Serbia 2019)

“El baloncesto es maravilloso”. La expresión la proyecta de forma tan clara y sencilla, sin filtros, sin rodeos, desde la verdad que siente desde lo más profundo de su ser por esa disciplina deportiva, que le ha servido para construirse en el marco de un modelo, un estilo de vida. María Pina Tolosa (Genovés, Valencia, 08/08/1987) es emocional, lo cuenta desde el sentimiento, desde el fuego de las entrañas: “El baloncesto me describe como persona. Para mí es una manera de ser. Mi forma de interpretar la realidad, de ver el mundo. En la cancha me siento en casa. Y lo hago, siempre, desde el convencimiento de que lo mejor llega con el juego en equipo, la disciplina de trabajo, el carácter y la convicción, la lucha por los objetivos, el crecimiento constante y la adaptación a las nuevas circunstancias”.

Una vida enamorada de su deporte y que además trata no solo de disfrutar desde el punto de vista de la jugadora en un prisma individual y

### **“PARA MÍ EL BALONCESTO ES UNA MANERA DE EXPRESAR LO QUE SOY”**

dentro de un colectivo, sino también como una forma de traducir todo lo amasado desde el aprendizaje para trasladarlo a las generaciones que vienen y se forman a través de sus campus y proyectos, siempre com-

prometida con las niñas y niños, con aquellas personas, en todo caso, que quieren abrazar esa afirmación inicial de que el baloncesto es “maravilloso” y todo lo que puede aprenderse en valores de este deporte. Pero también desde el perfil de las personas que forman parte de ese proceso de aprendizaje deportivo y vital: “Para mí lo importante es con quién disfrutas lo que te da el baloncesto. Es como si te toca la lotería, pero no tienes con quién ir a celebrarlo. Compartir con mi familia esa sensación única de lograr títulos, de superarte y crecer es fundamental. Adoro la sensación de ser lo que soy por quien me rodea”.

Como toda historia, buena forma de contarse es yendo a los comienzos, a las raíces. María echa la vista atrás e identifica unos primeros momentos en el baloncesto, en el deporte, siempre felices. No obstante, en sus inicios no todo era básquet para la valenciana. Una niña que era pura energía, inquietud, vivacidad, que debía buscar maneras de expresión de esa pasión que le marcaba desde entonces. Entremezcló sus inicios en el deporte con el atletismo, el fútbol y el ajedrez: “Siempre he sido muy competitiva”. María repasa su historia y recuerda que fue “cuando cumplí los doce años el momento en el que definitivamente formalicé mi firme decisión de jugar solo a baloncesto. Empecé en Valencia, en Benetússer, y

tras dos temporadas me fui al Segle XXI a Barcelona”.

Su recorrido en el baloncesto le permitió crecer en diferentes proyectos y lugares en España y también con experiencias tanto a nivel de clubes

como con la selección española en categorías inferiores y con la absoluta, que tanto representa al deporte español. Formada la alero en Benetússer y luego en ese centro de referencia del básquet como Segle XXI pasó por Estudiantes, Rivas Futurabar, San José,



Real Club Celta, Zaragoza, Perfumerías Avenida, Conquero, UF Angers Basket 49 (Francia), Bizkaia, Valencia Basket y CB Clarinos de Tenerife. El punto final llegó con el fin del curso 2021-22. "Creo que he dejado siempre algo de mí en todos los sitios que he jugado. Y me gusta pensar que en muchas de las personas con las que he compartido vida también. Para mí el baloncesto es una manera de expresar lo que soy. Como cualquier trabajo hay momentos buenos y malos pero siempre he tenido motivos para seguir con lo que más me gusta hacer. Como en todo hay momentos malos. Por tanto, ¿ha habido decepciones? Las personas que no me han valorado es lo que más me molesta, pero al día siguiente vuelve a salir el sol".

Y esa trayectoria se significó con un trufar su hoja de servicios en la élite con éxitos con las conquistas de la Liga Femenina 1 en el curso 2012-2013, de las Copas de la Reina de 2013-2014 y de 2015-2016, de la Supercopa de España en 2012 y 2013, de la Eurocup Women 2020-2021, además de formar parte del combinado nacional que ganó el oro en el Eurobasket de 2019. De aquel título del campeonato de Europa de Belgrado tiene un recuerdo imborrable: "Fue un torneo inolvidable. La selección no se cansa de ganar y tiene una ambición enorme por mejorar, crecer y ganar. Fue una gran experiencia que traté de aprovechar

al máximo. Todas, las que llevaban mucho tiempo como las que llevábamos menos, pusimos a disposición todo nuestro compromiso. Fue una medalla de oro pero ante todo una vivencia superenriquecedora".

De toda su trayectoria refrenda una idea: "De mi recorrido en el deporte destacaría las personas buenas que he conocido y toda esa experiencia que he ido cogiendo para ahora ser la mujer que soy. Todo eso que he aprendido para saber lo que no quiero en mi vida. En la selección me hubiera gustado ser más consciente de lo que me pasaba sobre todo más joven y haber aprovechado más la oportunidad y haber aprendido más".

En su hoja de servicios aglutina éxitos como los mencionados. Son logros que abraza fuerte esta referente valencia del deporte, pero ella siempre refrenda los valores, los aprendizajes, las experiencias, todo aquello que le fue ayudando a dar forma a sus principios y filosofía de vida: "El baloncesto me ha enseñado lo fuerte que puedo llegar a ser. Me ha enseñado la gente que no está y que sí está. Me ha enseñado que mi familia, haya pasado lo que haya pasado, he tenido la gran suerte de que siempre estará conmigo. El baloncesto me ha enseñado que me gusta la formación y a través de los campus, las oportunidades que trato de impulsar o en las que trato de co-

laborar siempre considero importante trasladar esos aprendizajes para que puedan servir como orientación para las generaciones que vienen”.

María Pina pone en valor algunos aspectos de la filosofía que ha ido construyéndose con la suma de vivencias: “El interés es lo que cambia todo, es el valor diferencial de hacer las cosas bien o no. No esperes nada de nadie, nadie te va a dar nada y si lo hace es porque te va a pedir algo a cambio o es mentira. Sé tú mismo siempre”.

Una de las circunstancias más complicadas y duras que sobrevienen o pueden sobrevenir en la vida de un deportista son las lesiones graves, las que alejan durante excesivo tiempo del hábitat natural de una, de la competición en sí, de la socialización diaria con las compañeras y el equipo de trabajo. Esos momentos que durante un periodo más o menos extenso llevan a una especie de fundido a negro. María Pina ha sufrido en su trayectoria lesiones duras, tocando especialmente las rodillas: “Obviamente, lo mejor es no sufrir ninguna lesión grave, pero sí es verdad que, aunque pasas momentos complicados, también son una fuente de aprendizaje sobre el deporte y las personas. Cuando llega una lesión dura, la gente desaparece; ya no sirves y estás sola y ahí es cuando descubres que eres aún más fuerte para vencer. Pero como en todo siempre hay un

lado y otro de la moneda. En positivo, he encontrado lo contrario a lo dicho con personas como Anna –Gómez– y Toni; gente que te demuestra todos los días y todas las noches que está a tu lado, que le importas y valora tu esfuerzo. El máximo aprendizaje es que he creído en mí y lo he superado”.

La alero valenciana se descubre también desde el perfil más personal: “María está llena de pasión, de amor, de generosidad y de mucho sentido común. Soy muy intensa, me gusta hacerlo todo especial, amo a mi familia y amigos cercanos. Necesito a la gente porque me encanta compartir, apoyarme, que me ayuden a decidir. Soy rabiosa, un poco rencorosa, me cuesta avanzar si no entiendo las cosas. Soy superorganizada en mi vida y tengo que tenerlo todo controlado”.

En 2006, después de que España conquistara el Mundial masculino, el entonces seleccionador Pepu Hernández, en la celebración del título, puso en valor solo una palabra para resumir la vivencia de ese oro en un campeonato del Mundo tras ganar la final a Grecia: “Baloncesto”. Más tarde, cuando recogió el Premio Príncipe Felipe de los Deportes añadió a su deporte: “Baloncesto equivale a educación, generosidad, solidaridad, trabajo en equipo, talante y tolerancia. Son valores que preparan a un jugador para el futuro”. Pues en eso se enmarca también María Pina.





**VEGA  
GIMENO**

Baloncesto //

**DE UN BÁSQUET  
COMPETITIVO Y PURO,  
UNA REFERENCIA  
DEL 3X3**



Palmarés:

**Campeona de Europa** // Basket 3x3  
(París, 2021)

**Subcampeona de Europa** // Basket 3x3  
(Hungría, 2019)

**Bronce** // Juegos Europeos (Bakú, 2015)

**Cuarta** // Preolímpico de Graz, clasificatorio para los Juegos Olímpicos de Tokio (2020)

**Campeona** // Liga Femenina (2013-2014)

**Doble campeona** // Copa de la Reina (2010-2011, 2012-2013)

Trayectoria:

**Por clubes:**

Colegio El Pilar (formación), Segle XXI (2008-2009), Rivas Ecópolis (2010-2014), CB Islas Canarias - Gran Canaria (2014-2015), Peñarol (Argentina), Embutidos Pajariel Bembibre (2015-2017), Stadium Casablanca - Mann-Filter Zaragoza (2017-2020), Ensino Lugo (2020-2021), Casademont Zaragoza (2021-2022...)

**Selección española:**

Internacional en todas las categorías de formación desde la U16 hasta la U20, cosechando un total de cinco medallas. Debutó con la absoluta. Pero su recorrido se extendió con la selección 3x3

Su vida es un abrazar cada día al baloncesto. Y en cada ocasión, única, es un encuentro nuevo porque siempre hay un aprendizaje y porque las experiencias son inagotables, de modo que continuamente existe lo novedoso y lo motivador. Y al tiempo es un verse cara a cara con el balón y la pista, basado en dos fundamentos: una incisiva competitividad y las ganas de ponerle a lo que hace, a todo, una sonrisa. Vega Gimeno Martínez (València, 8/1/1991) siempre exprime su deporte e hilvana un recorrido firme y solvente: “El baloncesto es mi forma de vida. Este deporte me ha conectado con el mundo de una forma que nadie ni nada más podría hacer. Ese baloncito me hace muy feliz y por eso sigo jugando después de dieciséis años –cuando se escribió este libro– fuera de casa viajando por el mundo. Juego porque disfruto, no

**“EL TALENTO AYUDA,  
PERO LA CLAVE ESTÁ  
EN TRABAJAR MUCHÍSIMO.  
ESO NO ES NEGOCIABLE”**

porque sea mi trabajo. El sentimiento de estar en la pista sufriendo pero jugando bien, sintiéndote importante, fuerte, viendo que tiras y anotas, que tus compañeras sonríen, que en cada tiempo muerto haces piña, estar incluso en el banquillo animando porque quieres que todo el mundo se sienta bien y arropada, y ganar... Todo eso no se paga con nada”.

Lo suyo con su deporte nació cuando tenía diez años. Y había flirteado antes con el esquí, el tenis o la natación. El caso es que en su casa se inculcaba el deporte: su padre jugó a balonmano, su madre practicó varias disciplinas y su hermano fue portero del Armiñana de fútbol sala. Más aún, su colegio, El Pilar (València), era y es de los que hacen una apuesta clara por el deporte. Allí empezó, atraída también por la inercia de sus amigas, con el baloncesto: “Desde pequeñita he tenido siempre la vena supercompetitiva; no podía estar quieta y jugaba y quería ganar. Disfrutaba compitiendo y ganando”.

La conversación con Vega, animada, fresca, cercana en todo momento, le lleva a bucear por los capítulos de su infancia cuando empezó con el que sería siempre su deporte: “Tengo un gran recuerdo de todos los sábados ir a jugar el partido a las nueve de la mañana, el nuestro, y al acabar todas íbamos a una ‘paraeta’ –Don Tomás– que había en El Pilar a comprarnos un bocadillo de tortilla y nos poníamos a ver todos los partidos que seguían. Tengo una imagen mía de niña con el bocadillo en una mano y el balón en la otra”.

Fue con catorce años, después de un campeonato de selecciones autonómicas, en el que las valencianas finalizaron con una plata, cuando recibió

la llamada de Ramón Jordana para ser becada y marcharse a la Blume en Barcelona a Siglo XXI: "Nos contó en qué consistía el proyecto y yo di un sí rotundo. Pensaba en que iba a estar mañana y tarde con un balón de baloncesto, compaginando además con los estudios, y no necesitaba nada más. Mis padres, como siempre, me apoyaron y pasé allí cuatro años que repetiría sin lugar a dudas, porque me encantó. De aquella época, me llevo las

personas, amigas que tengo ya para siempre, y valores que aprendí como la disciplina, la concentración, el trabajo en equipo o el saber organizarme para llevar bien los estudios. Ramón Jordana es el entrenador que más me ha marcado y sacó lo mejor de mí". Su lazo familiar es fuerte y necesario para ella, pero no dudó en dar aquel paso: "Estaba como en una burbuja, jugando a baloncesto y además ellos venían a verme cada quince días. Sé



que mi madre lloró lo que no está escrito; me decía que era entrar en mi habitación y ponerse a llorar”.

Desde niña también fue entrando en las categorías de base de la selección española. El último año en Barcelona coincidió con la disputa del Europeo sub'18 en Suecia, con oro para España, y el Mundial de Tailandia, con plata. Vega acumuló buenas actuaciones y llamó la atención de equipos de Liga Femenina 1, pero también se le presentó la oportunidad de la aventura de las universidades estadounidenses. Optó por la Robert Morris Colonials (NCAA). Allí buscó dos cosas: vivir la experiencia deportiva, obviamente, y poder compaginar su carrera, que arrancó entonces, de Ingeniería Biomédica: “Es cierto que solo estuve un año, pero puedo decir que deportivamente me fue bien, entré en el quinteto *rookie* de la conferencia, y que aprendí mucho. Allí me llevó la importancia que le doy a los estudios también. Pero la cuestión es que no me veía cuatro años en Pittsburgh, era un poco desquiciante para mí, no había nada; quizás si hubiera caído en otra universidad... En todo caso, cuando chicas a las que les llega esta oportunidad me preguntan desde luego les digo y aconsejo que prueben esa experiencia, pues a tiempo de volverse siempre están”.

Regresó a España en 2010 fichando por el Rivas Eópolis: “Recuerdo cuan-

do llegué a la pretemporada y allí estaban Elisa Aguilar, Amaya Valdemoro... y yo era una renacuaja. Se me acercó Amaya y se me presentó y le dije: ‘Sí, sí... sé quién eres, si la que me tengo que presentar soy yo’. El primer año no jugué mucho, pero eran estímulos nuevos por todas partes, aprendí muchísimo en los entrenamientos, y gozaba de poder estar con gente con una experiencia brutal y absorbiendo cosas. Me ayudaron mucho. El segundo año jugué más. El tercero un poco más, aunque fue cuando me rompí la rodilla. El club se portó genial, de diez. De hecho, me mejoró contrato y me amplió una campaña más. Y el cuarto seguí jugando más. Deportivamente, además del crecimiento personal, fue una pasada ganar el título de liga y dos Copas de la Reina o jugar Euroliga y conocer ‘mil’ equipos y lugares diferentes. Personalmente, me llevo amigas íntimas como Anna Cruz y Clara Bermejo, que me guiaron y me ayudaron en cada momento, y a tener paciencia, trabajar y luchar. Las admiro muchísimo”.

Finalizada su etapa en Rivas –cuatro temporadas–, azotado el club por la crisis económica, si bien Vega subraya que pese a los momentos de problemas en pagos ella optó por valorar lo personal y la entidad además le respondió, decidió aceptar la propuesta del Islas Canarias. Quizás un proyecto más pequeño estructural y económicamente, pero la

alero valenciana apostó por minutos de juego como pieza importante en LFI: “Si algo quería era sumar muchos minutos y no ser la primera rotación y sí titular, obviamente trabajando y ganándome el puesto. Para mí el gran salto, el empujón que me faltaba me lo dio Domingo Díaz allí. Fue mi explosión como jugadora, que además me supuso una opción para jugar en Argentina e ir a los Juegos de Bakú. Fue una temporada clave la de Canarias y estoy muy agradecida”.

El paso intermedio por el Peñarol de la Superliga argentina le llevó a acumular experiencias y a incorporarse luego en España con el Embutidos Pajariel Bembibre, donde “pasé dos temporadas muy buenas, en un equipo mejor, dando un paso más adelante, siendo titular y sumando más minutos en LFI”. Esa temporada –la 2016-2017– supuso la convocatoria para la selección absoluta.

Referencia en categorías inferiores, siendo capitana, una fija de su generación, engrosando su currículum con muchas medallas continentales y mundiales, por fin llegó su llamada con la absoluta: “Estaba en mi casa, estudiando, y me entró una llamada de Isa Sánchez. Bromeó al principio. Me dijo que tenía que ir a recoger un regalo a un centro comercial. Pero cuando me dijo que estaba convocada, le dije que me creía más lo del regalo. Fue una pasada luego con los

entrenamientos y los partidos. Y el momento con la camiseta, el himno, un partido oficial... brutal”.

Vega firmó entonces por un proyecto potente con Mann-Filter, a las órdenes de Víctor Lapeña. Pero la dureza de las lesiones volvió a presentarse, rompiéndose el cruzado de la rodilla izquierda en el Mundial de Basket 3x3 en Nantes. Valora enormemente el trabajo de rehabilitación que hicieron desde el club aragonés, volviendo a las pistas esa misma campaña –“fue un año impresionante del equipo, hicimos *playoffs* y entramos en Copa de la Reina”–. Siguió en Zaragoza. Hubo cambio de técnico con la llegada de Fabián Téllez: “Fueron buenas temporadas todas de Zaragoza, aunque la última no se pudo completar por la suspensión por la pandemia por la COVID-19. Luego me fui a Ensino Lugo y empezó mi periplo con Carlos Cantero, volviendo luego a Zaragoza” –donde seguía y había renovado cuando se escribió este libro–.

La sonrisa de Vega se fue sustanciando especialmente con la selección española absoluta de 3x3. Especial y vital para ella en lo deportivo, proyectando su juego y su pasión por su deporte a través de esta modalidad en Mundiales, Europeos (plata en Hungría 2019), Juegos Europeos de Bakú (bronce) y Women Series, de las que fueron campeonas absolutas en 2021. La pena, tras una gran lucha,



el no poder completarse la clasificación para los Juegos de Tokio –“fue una de los mayores golpes que me he llevado en mi vida profesional, aunque acabamos celebrando el ser campeonas de Europa”–.

La clave es el disfrutar de esto del básquet. Pero subraya la necesidad de tener un plan B y una formación académica. Completó Ciencias Ambientales. Y luego realizó un Máster de Educación con la especialidad de

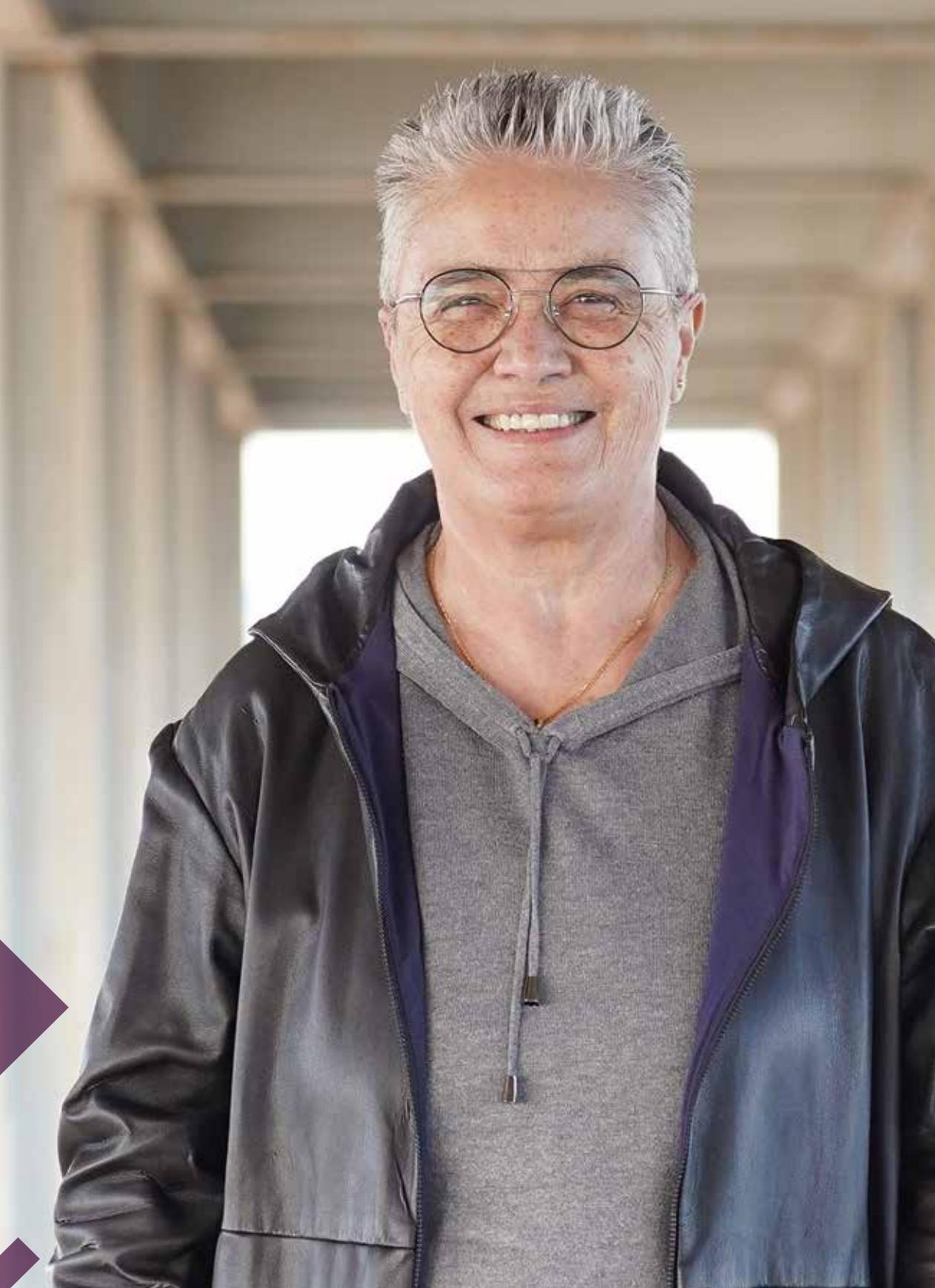
Biología y Geología. La baloncestista valenciana tiene un sello personal claro, con el que quiere responder a todo lo que le fue dando el baloncesto: “Me gustaría que me viesen como una jugadora supercompetitiva, con mucho carácter, que luego puedo gustar más o menos como jugadora, que un día me puede salir mejor que otro, pero que siempre trabajo y me vacío. Eso no es negociable. El talento ayuda, pero la clave está en trabajar muchísimo”.



**VICENTA  
CANO**

Balonmano //

**PASIÓN POR EL  
BALONMANO DE  
UNA JUGADORA  
MAYÚSCULA**



Palmarés:

**87 veces internacional** // Selección absoluta española, marcando 364 goles

**Bronce** // Juegos del Mediterráneo de Damasco (1987)

**Plata** // Juegos del Mediterráneo de Split (1979)

**Mundialista** // RFA 1977, Dinamarca 1981, Polonia 1983, España 1986 –fue máxima goleadora–, Bulgaria 1988

Por clubes:

Medina de Valencia y CB Íber

**Títulos de liga (13)** // Todos consecutivos entre la temporada 1978-1979 y 1991-1992

**Títulos de Copa de la Reina (11)** // Todos consecutivos entre la temporada 1980-1981 y 1991-1992, excepto la campaña 1989-1990

**Máxima goleadora de liga** // 1982-1983, 1983-1984, 1985-1986

**Mejor jugadora de la liga** // 1981-1982, 1983-1984, 1986-1987

**Participación en Copa de Europa** // Clubes entre 1975-1976 y 1991-1992

Como entrenadora:

**At. Valencia Urbana**, subcampeonas DHF (1992-1993)

**C.H.E. Marítim Valencia** en DHF (2001-2002 y 2003-2004); sendos ascensos de Primera a DHF como campeonas (2000-2001 y 2002-2003)

Dirigió a **CB Universitari** en 1ª División Autonómica Masculina (1997 a 2000)

Dirigió a la **Universitat de València** en 1ª División Autonómica Femenina (1994 a 1997)

Liga **Universitaria CADU** femenina y masculina de 1994 a 2014

**Campeonatos universitarios:** Miembro del CT del Mundial Universitario 2002. Cinco bronces femeninos y uno masculino en nacionales universitarios con la UV. Tres participaciones en campeonatos de España de balonmano playa

Retrata con las palabras, los gestos y el brillo en la mirada la pasión por el balonmano y por València, cuyo nombre pudo pasear orgullosa por el mundo compitiendo con su equipo, aquel gran club que marcó un antes y un después en la profesionalización de la sección femenina como fue el paso de Medina Valencia a Íber, o con la selección española, siendo ella una de las referentes de un deporte mayúsculo. El sentimiento y la emoción ya le embargó totalmente a Vicenta Cano Boscá (València, 31/1/1958) cuando, precisamente por su significado y éxitos en el balonmano, pudo llevar la Antorcha Olímpica rumbo a los Juegos de Barcelona 92 –“tengo la antorcha en casa, porque me la compré”–, pasando por su barrio, el que está a las faldas de las Torres de Serranos, en su querida València, a la que ama como la amó Vicente Blasco Ibáñez, cuyos libros guardaba escondidos el padre de Vicenta en la época de la prohibición de la obra de un valenciano eterno, que

**“FUI ENTRENADORA PORQUE QUERÍA SEGUIR VINCULADA AL BALONMANO. PERO LO QUE FUI, SOY Y SERÉ, INCLUSO EN SUEÑOS, ES JUGADORA”**

siempre estuvo en casa de los Cano en la calle Zapateros. De allí solo se movió Vicenta cuando tuvo que salir a competir. Y lo hizo mucho y bien, y firme y empoderada y luchadora y voraz como una gran goleadora. Vicenta se

asoma al balcón de su historia, de la que está satisfecha tanto en su perfil de jugadora –estuvo 18 años en la élite– como el de entrenadora –en División de Honor y en el ámbito universitario y federativo–. Subraya que lo que siempre será, incluso en sus sueños, es jugadora de balonmano.

“Mi madre cruzaba por la calle embarazada de mí en la riada de València y creo que eso también influyó en cómo salí, en mi carácter”. Ya en el mundo, tiempo después de la ‘riuà’, y hasta donde sus pensamientos le llevan, se recuerda como una niña feliz, que jugaba por las calles del barrio. Sus padres llevaron a Vicenta y a su hermana, que era tres años mayor, al colegio Dominicas (1963) –la opción escolar religiosa era la que mandaba en la época–, donde el deporte que se practicaba era el balonmano, al que empezó a jugar con diez años; también jugó a ‘minibasket’, sobre todo con su falla, a hockey y a atletismo –logró alguna medalla escolar en peso y 60 metros–: “A mis padres les encantaba que hiciera deporte, de hecho nos lo inculcaron como un hábito saludable e importante.

Mi padre estuvo siempre apoyándome, llevándome a entrenar y a los partidos fuera donde fuera. Fue hombre que tuvo una mentalidad muy abierta, adelantada a la época, teniendo en cuenta aquella que vivíamos en mi niñez. Me hizo socia

del Valencia CF a los seis años. Tuve mucha suerte. Llegó un momento en el que me llamaron de la selección de hockey y de la de balonmano y tuve que elegir. Tenía, en el 74, unos 16 años. Elegí el balonmano que era lo que más me gustaba. Cuando me llamaron Juan de Dios Román y Domingo Bárcenas me dijeron que tenía muchas posibilidades, que siguiera así, que podía llegar, así que ya me decanté definitivamente. Me di cuenta de que podía ser mi profesión como así acabó siendo. Empecé a jugar en División de Honor y luego a ir con la selección nacional”.

Vicenta Cano fue una de las jugadoras que formaron parte del Íber, que significó un antes y un después en la profesionalización del balonmano. Entre Íber y el paso posterior al Mar Valencia, con los nombres comerciales que luego tuvo como El Osito L’Eliana, desarrolló su carrera. Dieciocho años entre los 16 y los 34 en la máxima categoría, ganando títulos nacionales, disputando Copas de Europa, y con la selección Mundiales, Europeos y Juegos del Mediterráneo: “El balonmano me enriqueció muchísimo personalmente, me di cuenta de lo que es ser ciudadana del mundo, viajando por muchos países, conociendo culturas, costumbres, idiomas y personas diferentes. Para mí lo más importante en el mundo mundial fue el balonmano y a él me dediqué en cuerpo y alma como jugadora y como entrenadora

o técnico bien en universidad bien en la federación”.

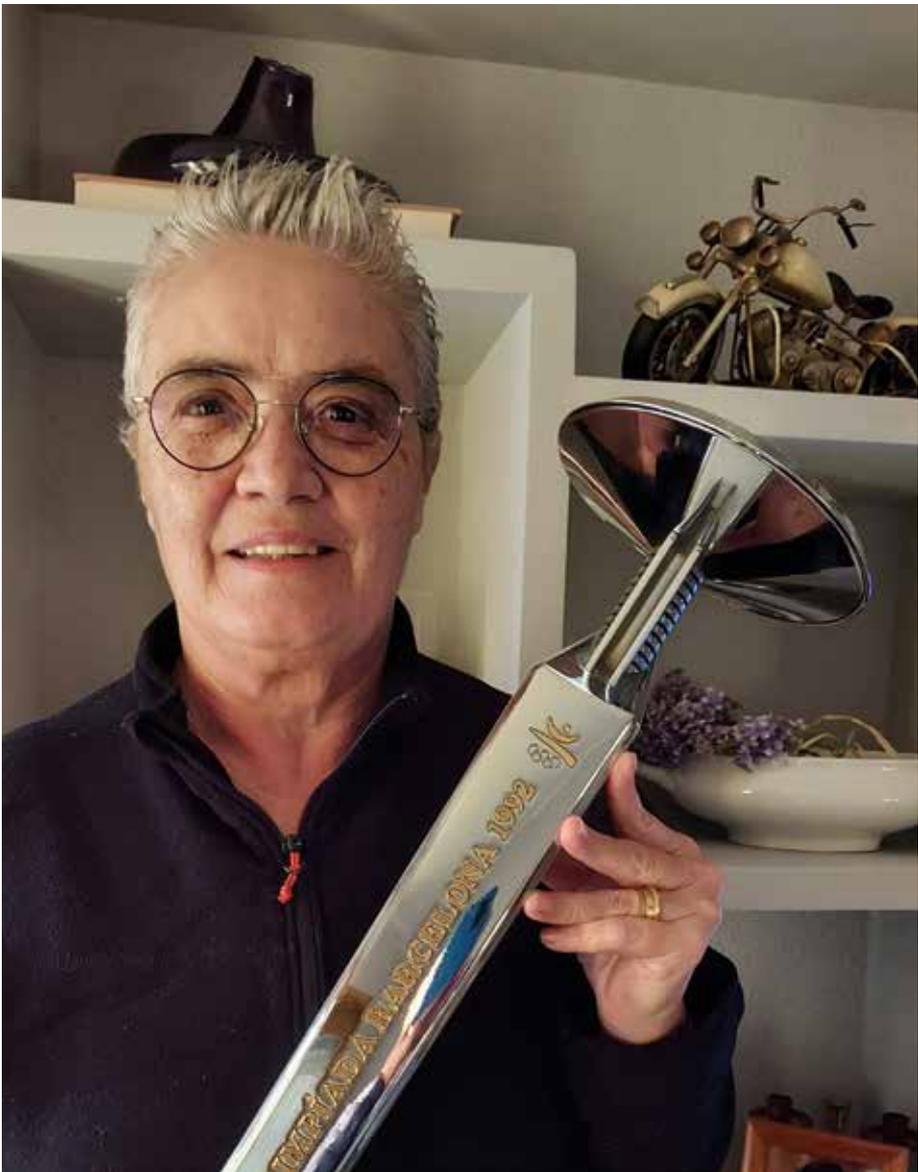
Cuenta orgullosa que en 18 años de carrera profesional solo se perdió un partido. Si hubo alguna lesión, nunca más grave que una de menisco cuando todavía era muy joven, caía en tiempo vacacional y con capacidad para recuperarse. Un solo partido que no disputó en dieciocho años: “En todo caso, lesionadas jugábamos fuera como fuera. He jugado coja o con molestias en las manos muchas veces. La cuestión era ayudar al equipo. Trabajaba mucho muscularmente y, en ese sentido, he sido una privilegiada”.

Vicenta es meridianamente clara cuando expresa lo que su deporte fue y es para ella o el aprendizaje que atesoró: “Soy tremendamente una apasionada de mi deporte. Para mí cada partido era una final. Era muy competitiva y, al tiempo, lo disfrutaba y lo sufría mucho. Antes de salir a la pista vomitaba siempre de los nervios, la presión, la responsabilidad. He disfrutado tanto de lo que he hecho que cada partido era superimportante, me he cuidado mucho, siempre intenté hacer lo posible para mejorar, para aportar, e intentar ser la mejor. Siempre con un sentido de la profesionalidad altísimo y con pasión. Al principio jugaba porque me gustaba, pero luego, además, quise intentar ser de las mejores. En suma, me tomé el deporte como que cada momento era importantísimo, era lo

más día a día. Y los entrenamientos eran fundamentales: cuando una entrena a tope, juega a tope”.

Abraza grandes momentos importantes y sentidos en su trayectoria. Lo fue la primera vez que vistió la camiseta de la selección española absoluta. Lo fueron los trece títulos de liga y once

de Copa de la Reina alzados. Lo fue el momento en el que llegó a los mil goles en la liga y José María García le llamó en su programa de radio e hizo espacio al balonmano cuando no se hablaba normalmente. Lo fue aquel momento único de portar la Antorcha Olímpica al paso por su barrio, porque pasaba por un momento difícil tras



la pérdida de su padre y porque ya había decidido que se retiraba. En su recorrido, con el combinado nacional, disfrutó mucho los Juegos del Mediterráneo de Damasco (Siria) y los de la Antigua Yugoslavia –jugaron en la actual zona Split, Croacia–; en ambas ocasiones España logró medalla. La valenciana también compitió voraz en Europeos y Mundiales –“me marcó el de Dinamarca por lo adelantados que estaban a nosotros en todo o en muchas cosas: en el deporte y en la forma de tratar a la gente; era un lujo que yo no había visto nunca”.

Vicenta Cano se retiró tras la conquista de su undécima Copa de la Reina: “Me sentía bien, pero ya empezaban a

contar un poco menos conmigo. Cristina –Mayo– empezaba a dar salida a gente. Lo medité y me di un año más para retirarme a los 34. Fue una decisión pensada, no fue nada traumático. Ya tenía las rodillas cascadas. No me gustaba jugar poco, me gustaba jugar todo. Quería retirarme del deporte, no que el deporte me retirase a mí”.

Puso punto final como jugadora profesional, pero en ningún caso se desvinculó del balonmano. Estuvo vinculada con la base y el deporte escolar a través de las escuelas deportivas municipales de Valencia durante una década, y formó parte del área técnica de la federación autonómica como directora, y disfrutó muchísimos años, veinte, en el deporte



universitario junto a su querida amiga Sagrario Santana, otra de las grandes referentes del balonmano nacional, con la que también entrenó en División de Honor Femenina: “Fui entrenadora porque quería seguir vinculada al balonmano. Pero lo que fui, soy y seré, incluso en sueños, es jugadora. Eso es lo que siempre me ha apasionado y lo volvería a hacer todo igual. Me gustó entrenar, pero no tenía nada que ver con esa sensación de hacer ese pase, de meter ese gol y del momento de la alegría de ganar como jugadora en pista una Copa de la Reina, o un partido que no eres la favorita”. Y su mensaje a quien entrenó era claro: “Además de lo técnico-táctico, de la disciplina, lo que intenté inculcarles siempre es que lo que hicieran fuese con profesionalidad y pasión. En el alto rendimiento o en el camino hacia la élite, si alguna o alguno no lo sentía, ‘sobraba’. No concibo el deporte sin una responsabilidad, una profesionalidad, sin un compromiso total”.

Vicenta reflexiona sobre qué le dio el deporte y sobre lo que ella trató de devolverle, y sobre la importancia del contexto histórico en el que vivió su época de jugadora, y sobre lo que fue conocer la vida: “El balonmano es mi vida, mi profesión, lo que he querido ser. Le he dado mi vida: todo lo que he podido físicamente, personalmente y deportivamente. He conocido personas de muchos sitios. Me ha ayudado a construirme como persona. Me ha hecho

abrirme y ser una mejor persona. Estoy casada con una mujer –María–, la conozco 31 años, me casé cuando salió la ley. Cuando era jovencita no sabía lo que era la homosexualidad y a través del deporte y de viajar tanto me abrí y me di cuenta de cosas o sentimientos a los que no sabía ponerle nombre”.

Vicenta sencillamente valora que para ella lo más importante es “ser buena gente” y tener sentido del humor en la vida: “Soy muy cachonda, me río mucho de todo”.

Subraya que siempre hay que ponerlo todo en el contexto histórico correspondiente: “Fue muy difícil y más en los años que nos tocó vivir, porque fue el final del Franquismo y la llegada de la Transición. En esa época histórica luchamos muchísimo por la visibilidad, por la mujer, por la igualdad, en este caso en el deporte. Habría que hacer hoy, por parte de las jugadoras, un revisionismo, conocer esa parte del balonmano, esa gente que luchó, como yo conozco a las que estuvieron antes que yo como Amparo Betés, Marisa García Pena, Carmen Rams, Rosa Muñoz,... Hay que saber qué hicieron, cómo hicieron y cómo era entonces con la sección femenina: sitios donde no te dejaban jugar porque eras mujer, balones que no tenían, el hecho de entrenar de noche cuando ya no entrenaba nadie. Gracias a la lucha de todas, estamos aquí. Todo está en la historia”.



**AMPARO  
BAIXAULI**

Boccia //

**EL DISEÑO DE  
CADA LANZAMIENTO  
AL CORAZÓN DE  
LA BOCCIA**



Palmarés:

*\*Los resultados obtenidos en las competiciones internacionales son compartidos con José Vicente Gómez y José María Dueso*

**Paralímpica** // Juegos de Pekín 2008:  
Diploma (4ª) en parejas

**Oro** // Copa del Mundo de Vancouver (Canadá) 2007: parejas

**Doble medallista de Bronce por parejas**  
// Campeonatos de Europa de Teplice (Rep. Checa) 2001 y de Povoá de Barzím (Portugal) 2005

Campeonato de Europa en Povoá de Barzím (Portugal) 2009 // **13ª (individual)** y **8ª (parejas)**

Campeonatos de España // **Oro individual (2002, 2004, 2007)**, **Plata individual (2009, 2010, 2015, 2016)** y **Bronce individual (2001, 2005, 2008)** y **cuarta individual (2013, 2014)**

Liga Autonómica // **Oro (2002, 2005, 2015, 2017)**, **Plata (2006, 2008, 2012, 2014)** y **Bronce (2001, 2004, 2005, 2007, 2013, 2016)**. Y **Oro en el Open de España por Comunidades Autónomas 2016**

**Premio** // Mérito Deportivo 2011

**¿Qué es la Boccia?** “Siempre decimos que es parecido a la petanca. El partido consta de cuatro parciales, hay una bola diana –la bola blanca– y seis bolas rojas y seis azules. Es un juego de estrategia y quien consiga acercar más su bola a la bola blanca será el que consiga el punto o los puntos, dependiendo de la cantidad de bolas que superen a las del contrincante”.

En el universo del deporte se dibujan infinidad de experiencias. En el alto rendimiento, las hay vinculadas pura-

**“UNA DE LAS COSAS QUE  
DESCUBRÍ EN LA BOCCIA  
FUE LA ‘NORMALIDAD’:  
NO ÉRAMOS PERSONAS CON  
DISCAPACIDAD O NORMALES,  
SINO DEPORTISTAS”**

mente a eso del nervio competitivo, también las que están abrazadas a la mejora continua de la persona que practica con profesionalidad, compromiso y rigor, y las que sustentan en el pertenecer a un equipo de trabajo con el que se desarrolla un sentimiento de pertenencia, independientemente de que la disciplina en cuestión sea individual, por parejas o equipos. Y esas vivencias se extienden también al estadio de las motivaciones personales, de las raíces que se crean con el tiempo, las personas que en ese mismo universo aparecen, la construcción de un carácter o, incluso, que el deporte en sí

se signifique como una oportunidad. A Amparo Baixauli Chornet (Sedaví, 28/07/1968), con una discapacidad provocada por una distrofia muscular que se manifestó cuando tenía seis años, siempre le encantó el deporte. Y junto a su padre, que padecía la misma enfermedad, aprendió a amar el deporte, a verlo junto a él, a disfrutarlo como espectadora, especialmente el baloncesto y algunas modalidades del atletismo. Pero para Amparo, que estudió Diseño, camino a los 30 años se acabaron abriendo las

puertas del deporte paralímpico en la década de los noventa. Y fue un descubrir un mundo, el de la boccia, que le agarró fuerte por dentro desde que lo descubrió progresivamente, y en el que se significó como

una referente, siendo, además de vivir Mundiales y Europeos, paralímpica en los Juegos de Pekín 2008.

Durante mucho tiempo pensó que de no haber sido por su discapacidad seguramente hubiera estudiado algo relacionado con el deporte. La cuestión, en todo caso, es que esa unión directa acabó produciéndose: “Después de haber estudiado dos especialidades de Diseño y empezando a tener contacto con el mundo laboral, por casualidad, tuve la oportunidad de disfrutar del deporte desde la práctica. Primero, participé en un campo de trabajo de deporte

adaptado en 1998 y fue entonces cuando tuve la oportunidad de saber lo que era la boccia o el goalball, entre otros. Ese mismo año, recuerdo que mis amigas Elena y Bea, siendo fisioterapeutas del colegio Juan Comenius, ya iban probando a ver si era candidata a ser BC4, categoría de boccia a la que he pertenecido durante mi trayectoria deportiva. Un día, Elena me preguntó que si quería jugar a boccia, que empezaba una categoría nueva para físicos y que

en el cole no tenían a ningún BC4. Le contesté que no tenía ni idea de jugar, pero al Juan Comenius que me fui a entrenar”.

Unos meses después, el entrenador que ya lo sería para siempre, Miguel Ángel López Vidal, le trasladó la oportunidad de sustituir a un compañero en la lista para ir al campeonato de Europa de Teplice (República Checa) de 2001. Allí fue bronce por parejas. Inesperada y emocionante vivencia. Fue un punto



de inflexión. Decidió que quería ir a más, que quería mejorar y aprender y fue a través de los clubes del Juan Comenius y Amics de la Boccia –primero sacó la licencia con Comenius y unos años más tarde en Amics de la Boccia, donde permaneció hasta el final de su trayectoria deportiva–: “Así es como empezó una nueva etapa de mi vida. Empecé a compaginar trabajo con deporte, entrenando cada vez más horas, incluso poniéndome en el pasillo en casa lanzando bolas, empezando a ver resultados en los campeonatos, disfrutando de la inclusión de las personas con discapacidad en el deporte. Una de las cosas que descubrí en la boccia fue cómo se trataba la ‘normalidad’, el que en el deporte no éramos personas con discapacidad o normales, sino que éramos deportistas, entrenadores, técnicos, árbitros,... y una calidad humana bestial”.

Aquella experiencia de Teplice le metió en los adentros que quería ser deportista. Y así progresó su carrera con entrenamientos de siete horas en las concentraciones lanzando bolas en doble sesión, compitiendo, viajando. Sus resultados internacionales fueron por parejas BC4 y los comparte con compañeros como José Vicente Gómez y José María Dueso. En su trayectoria, a nivel continental logró sendos bronce en Teplice y la portuguesa Povoia de Barzim, a nivel mundial el oro en la Copa del Mundo de Vancouver, y la participación

en los Juegos Paralímpicos de Pekín 2008: “Pensaba que iba fuerte, pero una vez allí pude comprobar lo que era sentir la presión y lo importante que es prepararse para ello. A nivel individual, no obtuve resultados, y en parejas, fue una lástima porque estuvimos a punto de hacer medalla, pero empatamos contra Portugal y en el desempate nos ganaron. Tuvimos que ir por el tercer y cuarto puesto y ahí los checos nos ganaron, hicieron muy buen partido”. Para Pekín trabajaba en el Centro de Atención al Alumnado con Discapacidad en la UPV. Pidió permiso especial para disputar aquellos Juegos.

La trayectoria de la valenciana, referente en la boccia, de hecho cuando empezó era la única deportista mujer de la disciplina en la Comunidad Valenciana y una de las pocas a nivel nacional, se mantuvo en dinámica de la selección española hasta los Juegos de Londres 2012, cuando se produjo al tiempo un cambio generacional, si bien siguió en clave autonómica y nacional. A nivel físico individual, pasó por una fase complicada con una lesión en el codo. Tuvo una intervención de ligamentos que derivó en que tuviese que abandonar el deporte definitivamente.

Amparo subraya grandes jugadoras como Silvia Santiago, Raquel García, Ana Fombuena, Yolanda Martín, Verónica Pamies, Sandra Cortés en

BC3, o Anna Rangel en BC4. Pero valora mucho el papel fundamental de los entrenadores y entrenadoras: “Después de su jornada laboral venían a entrenar con nosotros de forma voluntaria. Me gustaría darles las gracias a todos, porque sin ellas y ellos no existiría la boccia. Y especialmente a Miguel Ángel López Vidal que, con su dedicación y esfuerzo, sigue transmitiendo su pasión por la boccia y junto al resto de entrenadores y entrenadoras consiguieron situar al Club Amics de la Boccia en lo más alto del ‘ranking’ nacional. La mayoría de los jugadores somos grandes dependientes y en los campeonatos he podido ver cómo los entrenadores, en los momentos en los que no estábamos compitiendo, hacían de asistentes personales, se organizaban y ayudaban en lo que hiciese falta, creando siempre buen ambiente”.

“Los campeonatos por regla general son jornadas duras y largas, en las que el cansancio y la presión están siempre presentes, sin embargo, la ilusión, el esfuerzo y el deporte en sí, compensan sobradamente todo lo anterior. No tiene precio la sensación de disfrutar del deporte y el ambiente y relaciones humanas que se generan a su alrededor. Todos tenemos momentos muy duros a nivel personal, y tengo que decir que la gente de la selección, en las concentraciones, era mi segunda familia y me ayudaron en los momentos cruciales”.

Amparo Baixauli subraya el orgullo por su familia y amigos, que siempre estuvieron junto a ella a lo largo de esa trayectoria deportiva: “El deporte me ha aportado ilusión, ganas de seguir aprendiendo, conocer el trabajo en equipo, tener una segunda familia en los momentos más duros de mi vida y la importancia del compartir. También me ha dado momentos felices y amargos, y el tener que aprender a controlarme tanto física como emocionalmente durante un partido. He encontrado muchos amigos en el deporte, que me ha aportado una de las mejores etapas de mi vida. Por mi parte, lo que he tratado de devolverle es un aportar ilusión, compromiso, trabajo, compañerismo, respeto, ganas de aprender, tiempo y compartir vivencias; y desde el punto de vista deportivo, pues intenté lograr resultados en respuesta al trabajo realizado en equipo por nuestros entrenadores”.

Una referencia del deporte paralímpico. Persona tranquila, cercana, amable, trabajadora. Cuando se escribió este libro, buceando por su historia, reconoce la dureza como persona de riesgo de los tiempos de la pandemia de la COVID-19. Pero aprovechó para seguir formándose en el mundo del diseño, centrándose en el campo del diseño gráfico y la colaboración en una película ilustrada sobre la posguerra civil española. En el mundo profesional relata buenas

experiencias y otras no tan buenas por la interpretación de su discapacidad, obviamente fallida, de los empleadores: "Eso también te curte. Siempre he tenido la sensación, ahora ya no, de que tenía que demostrar siempre más que una persona normal, entre comillas. Siempre haciendo currículums, cursos, trabajándomelo todo continuamente, porque para ir de cara a una entrevista sabía que, de entrada, tenía que demostrar más en mi currículum que cualquier persona. Afortunadamente, en este

campo se ha avanzado mucho en las empresas, aunque todavía quede mucho por hacer".

Amparo Baixauli abraza con fuerza los valores del deporte. Pero con su historia quedan además plasmados para lanzar su aprendizaje a otros. Como ella dice, no es cuestión de deportistas olímpicos o paralímpicos, sino de deportistas; no se trata de personas sin o con discapacidad, sino personas.





**PILAR  
GARCÍA**

Esgrima //

**UNA RELACIÓN  
SINCERA  
Y HONESTA  
CON LA ESGRIMA**



València, 29/05/1970 // **MARÍA PILAR GARCÍA DELGADO**

Palmarés:

**Individual** // Siete veces campeona España sénior individual

**Equipos** // Cuatro veces campeona de España por equipos

**Mundialista** // Lyon 1990, Budapest 1991, Essen 1993 y Moscú 2015

**Tiradora** // Campeonatos de Europa en Moutreaux 2015

**Juegos Mediterráneos** // 9ª en Langedoc-Rosellón (Francia) y en Almería 2005

Es un momento de transformación: la tiradora se ajusta la careta protectora y toma posición de combate con su arma y refuerza el nivel de concentración al máximo, buscando templar nervios, afinar la alta tensión psicológica, enfriar la sangre y proyectarse hacia la precisión, la velocidad y la elegancia de un deporte como la esgrima. Un deporte que además es de esos que puede subrayarse como que es de orígenes españoles. El deportista veraz es siempre de nervio competitivo, pero hay mucho peso en la frase hecha que reza eso de que la experiencia es un grado. Quizás con los años, ese empuje, a veces ‘descontrolado’, que surge de los adentros se doma, incluso se suaviza hasta el punto de olvidar todo lo externo para poner el foco únicamente en el combate y la oponente. A María Pilar García Delgado (València, 29/5/1970) la esgrima le viene de cuna, empezando por su padre, Enrique García Arias,

**“HE GANADO MUCHO, PERO SIEMPRE DIGO A LAS NIÑAS Y NIÑOS QUE TENGO MUCHAS DERROTAS”**

gran maestro del Club de Esgrima Mediterráneo (CEME), y continuando con ella misma y sus hermanos –dos de ellos fueron olímpicos–. Abraza el sentido de la sana competición, guardando siempre valores como el respeto y la honestidad. Con el florete en la mano se pone de re-

lieve ese perfil competitivo, pero al tiempo sostiene en su discurso un tono didáctico para la formación de las generaciones nuevas en la esgrima. Excelente referencia la de Pilar García con siete títulos individuales y cuatro por equipos de campeona de España en florete y participación en Mundiales –también en espada–, Europeos y Juegos del Mediterráneo. Quedó abrir la puerta olímpica y eso que méritos hizo sobradamente.

La esgrima estaba en casa. Su padre, uno de los maestros más reconocidos. Lo era además en el CEME. Allí también se introdujeron en esta disciplina sus hermanos mayores. De modo que lo tuvo cerca y no solo le interesó, sino que le agarró fuerte por dentro desde siempre: “Tenía unos 8 años cuando decidí que quería ver realmente de qué se trataba la esgrima. Mi padre empezó poco a poco a enseñarme y a introducirme en ese mundo. Empecé en una fase más de formación y juego.

En los ochenta, no había tantas categorías como ahora y se empezaba a competir a partir de los 14 años y fue entonces cuando ya arranqué en esa fase competitiva. Siempre me ha gustado la competición. En mis inicios no había otra opción en categoría femenina que el florete y es lo que siempre me ha gustado en todo caso, aunque más adelante hice espada e incluso sable”.

Tres años después de empezar a competir, ya con 17 años, hizo las maletas para marcharse a Barcelona al CAR de Sant Cugat con el objetivo de prepararse para los Juegos Olímpicos de Barcelona 1992 con el equipo nacional. Había un grupo de florete femenino con muchas opciones de estar en la cita olímpica en casa. El desarrollo del equipo en el centro de alto rendimiento barcelonés no acabó de funcionar en lo deportivo, si bien recuerda una etapa bonita allí. Trasladaron a la selección a la Blume en Madrid. Sin embargo, ese

**“NO IR A LOS JUEGOS DE BARCELONA 1992 FUE EL PALO MÁS GRANDE QUE ME HE LLEVADO EN EL DEPORTE”**

proceso hacia los Juegos del 92 se vio truncado por cuestiones no deportivas: “Estábamos clasificadas como país organizador. Sin embargo, unos meses antes de los Juegos nos dijeron que había un ‘exceso’ de participantes españoles y decidieron recortar por los minoritarios y por los femeninos y decidieron que el equipo de esgrima femenino no iba. Había una desigualdad clara. Fue el palo más grande que me he llevado en el deporte. Tenía mucha ilusión y fue durísimo. Pero aprendí con el tiempo que cuando haces todo lo que está en tu mano y cuando das el máximo hay que seguir adelante ante circunstancias que no nos vienen como queríamos y que no dependen de una”.

Siguió en la Blume con el equipo nacional de florete hasta 1996. Obtuvo resultados que, no obstante, no eran los que se les exigía al equipo. Con todo su presencia se mantuvo en Copas del Mundo, campeonatos del Mundo y de Europa y Juegos del Mediterráneo. En 1995, el seleccionador, siguiendo la corriente de buenos resultados de tiradoras que pasaban del florete a la espada que se producía en el Viejo Continente, activó al equipo en espada. Pilar, entonces con 24 años, se amoldó y reconoce que logró sus mejores resultados en

Mundiales con la espada (16<sup>º</sup>). España tenía un equipo femenino de espada muy

potente. Un año más tarde fue cortada en el equipo nacional. Se quedó sin becas y salió de la Blume. Siguió en Madrid. Buscó trabajo como monitora deportiva. Y se separó un tiempo de la escena internacional. Seguía entrenando físico y preparándose con el CEME cuando le era posible. Así se mantuvo en el escenario nacional con logros, que se traducían en méritos que le permitían competir en campeonatos europeos o mundiales.

Aquel corte de cara a Barcelona '92 fue duro. Pero hubo nuevas tentativas en otras ediciones hasta Río de Janeiro 2016: “Para Atlanta 1996, había un equipo muy fuerte. A mí me descartaron. Apostaron por la

espada y el florete había desaparecido. Me desactivé unos años de la escena internacional. La vuelta fue para Pekín 2008, pero dijeron que no iba nadie en categoría femenina al Preolímpico. Yo era la número 1 del 'ranking'; tampoco me dieron la opción de ir al Preolímpico pagándomelo. Para Londres 2012, tenía la plaza para el Preolímpico. Estaba número 1 del 'ranking' y fue la número 4; cosas que a veces pasan cuando hay una selección o elección subjetiva. En 2015, con 45 años, volví a ser campeona de España. Intenté coger plaza para Río 2016, pero no lo conseguí. Acabó mi participación internacional definitivamente”.

Siempre insistió, siempre lo intentó. Pero lo recuerda ya desde la madurez y la tranquilidad, incluso relativizando las situaciones que una vive. Y celebra que su hermano Andrés fue olímpico por esgrima en Seúl y Barcelona y que su hermano Javier se clasificó vía Preolímpico para Atlanta 1996 –con Javier trabaja en el CEME–. Enrique, el mayor de los cuatro –ella es la tercera–, se enfocó más en la esgrima nacional. Con ella, cuatro grandes tiradores hijos de un maestro.

Pilar abraza fuerte sus aprendizajes, que forman parte de su argumentario para formar a las tiradoras y tiradores de nuevas generaciones a las que entrena: “He ganado mucho, pero siempre digo a las niñas y niños que

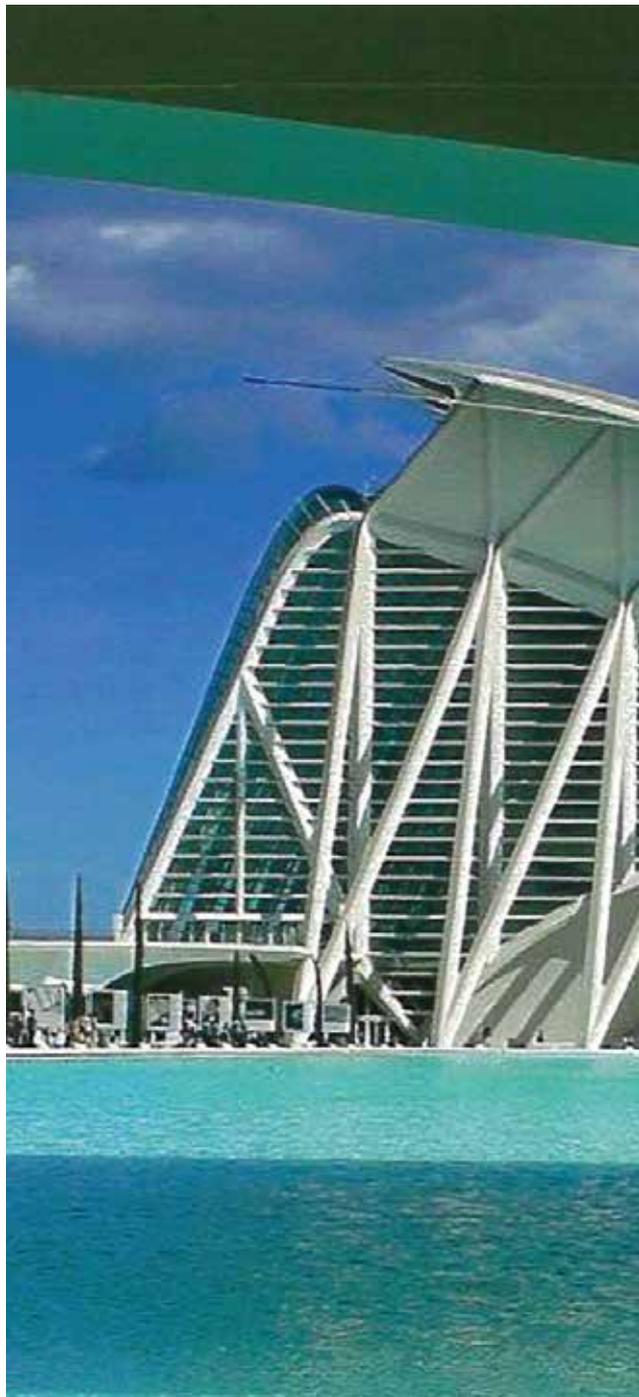
tengo muchas derrotas. Tengo siete campeonatos de España, pero no sé la cantidad de subcampeonatos que tengo. Muchos. Y muchos terceros. Y otros campeonatos que se me dieron mal. Hay que conocer eso también. Pudo generar frustración porque esperaba ganar, pero también aprendizaje. El principal mensaje es que después de muchas derrotas a veces llega la victoria y lo compensa todo, pero hay que saber que se pierde y saber gestionar la derrota y perder en sí. Ves a las niñas y niños y quieren ganar rápido. Y hay que educarles en la victoria, pero más aún en la derrota, pues en la esgrima es uno solo el ganador”.

Recuerda que empezó a ganar cuando volvió al florete tras su etapa en la espada. Ya con algo más de treinta años. Y alzó cuatro campeonatos de España consecutivos. Longeva es su trayectoria, pues todavía entrenaba para competir cuando se escribió este libro y contaba ella 51 años. De hecho, subraya el punto de la experiencia para la mejora en la esgrima. De su recorrido guarda bonitas escenas: “Disfruté mucho los Juegos del Mediterráneo de Almería, los últimos que fui. También el Mundial de Essen (Alemania) en espada. La Universiada de Sheffield también me dejó un buenísimo recuerdo”.

Vivió los años complicados de la esgrima femenina. Experiencias. Apre-

dizajes. “Cuando era jovencita en los campeonatos de España si se hacía una final masculina siempre en la mejor hora, la mejor pista, los árbitros no querían arbitrar florete femenino... En esa época pasaba y lo he vivido”, recuerda. Pero relativiza lo vivido, refuerza la enseñanza vital e invita siempre a seguir adelante y celebrar las mejoras y el progreso.

Lo suyo con la esgrima ha sido y es dedicación absoluta. Llevada también a las nuevas generaciones. Y al arbitraje. Incluso manteniendo momentos íntimos y únicos con el florete. ¿Cuál es su mensaje a quienes se asoman a su deporte? “He tenido muchos maestros. Mi padre fue el primero y fue el más duro conmigo e igual gracias a eso tengo esa mentalidad tan estricta y de buenos cimientos para el deporte. Yo entrené mucho y duro. Les digo que entrenen duro y con seriedad si quieren conseguir resultados. Y hay que disfrutar cada experiencia, de la competición, de los compañeros, de los viajes...”. El sello de Pilar García Delgado en la esgrima es notable: “Creo que he sido una buena deportista. Me he dedicado a entrenar y hacerlo lo mejor posible. Siempre he sido muy correcta en las pistas. He procurado ser una persona educada y correcta en competición. Y eso lo traslado a mis alumnos”. Una relación sincera y honesta con la esgrima.







**TERE  
SAURÍ**

Fútbol //

**UNA GRAN  
CAPITANA DEL  
FÚTBOL, UNA  
BUENA PERSONA**



Fotos, 30/09/1971 // **MARÍA TERESA SAURÍ RODRIGO**

Palmarés:

**Tres veces campeona Superliga //**  
1996-97, 2000-01, 2001-02

**Cuatro veces campeona Copa de  
la Reina //** 1999-00, 2000-01, 2001-  
02, 2003-04

**Dos veces campeona Supercopa  
de España //** 1997 y 2000

Trayectoria como jugadora:

Publiesport

San Vicente Valencia

Levante UD (1998-1999 a 2003-  
2004)

Colegio Alemán (2004-2005 a 2008-  
2009)

Trayectoria como entrenadora:

CDFB L'Eliana (2019-actualidad: este  
libro se publicó a principios de 2022)

**Subcampeona Liga Autonómica  
//** 2021-2022

**Campeona Copa Autonómica //**  
2021-2022

Difícilmente pueda cuantificar cuántas veces ha escrutado con su penetrante mirada, desde un plano emocional, el amor por su deporte. Eso lo guarda en sus adentros, desde la verdad, la pasión y lo más visceral de su ser. Pero, al tiempo, no cuesta trabajo descifrar todo lo que significa para ella desde el simple ejercicio de escuchar a quien ama incondicionalmente lo suyo: el fútbol. Y lo hace desde la reflexión y el disfrute de lo vivido como jugadora, que ya traslada también desde el área

## **“HUBO UN ANTES Y UN DESPUÉS DEL SAN VICENTE VALENCIA Y ANTONIO DESCALZO PARA EL FÚTBOL FEMENINO”**

técnica —“soy entrenadora porque es la mejor forma de estar cerca de lo que me gusta, que es jugar a fútbol”—. Su vida, toda, la de Tere Saurí, está hecha de retales de fútbol firmemente cosidos. Ella forma parte de la raíz misma, de la génesis, de ese grupo de personas que fueron fundamento indiscutible y necesario desde València para que se conjugase, no sin obstáculos, salvados y guerreados, sufridos y celebrados incluso, el espacio de las mujeres en la práctica del fútbol.

Tere bucea por su interior y narra su historia. Si uno busca un hilo conductor musical para sentir su relato podría aterrizar en la belleza al piano del tema ‘The Promise’, de Michael Nyman, que forma parte de la banda sonora

de la película ‘El piano’. Pero a la vez, radicalmente diferente, resuena el ‘Viva La Vida’ de Coldplay. Ese ejercicio de recordar le lleva hasta una niña viviendo su infancia por las calles de Foios jugando a fútbol con sus amigos, incluso engañando a su madre porque no quería que jugara, yendo al campo de fútbol con el uniforme del colegio para intentar alzarse y ver tras una valla los entrenamientos o esperar a algún balón perdido para ir a por él. Sin fútbol para niñas entonces en su pueblo, con la imposibilidad de trasladarse a València, donde tampoco había nada, estudiando en un colegio de monjas donde eso de darle al balón

con el pie no era una alternativa,... todo el fútbol de Tere Saurí estuvo en la calle. Para ella, el fútbol reglado no llegó hasta los 18 años en València: “Recuerdo esos inicios con las botas, las primeras que me dejó mi cuñado, con el pantalón, con la camiseta que nos dieron, seguramente dos o tres tallas de más o de menos. Con 18 años, todo eso que había soñado cuando era una niña lo empecé a vivir con la misma ilusión. Empieza el fútbol femenino en València, poco a poco va mejorando mucho, costando muchísimo, con muchísimas barreras, todas las que se puedan pensar y más, pero nos daba igual, éramos unas auténticas guerreras. Tenían que hacer mucho más para que nos quitaran la ilusión de nuestra vida”.

Tere empezó su trayectoria deportiva en Publiesport. Una etapa de ilusión y disfrute del fútbol no exenta de circunstancias complicadas. Cada entrenamiento, cada partido, era una historia, pero el ser humano se crece ante la adversidad, se une, y sigue adelante: "Fue muy duro porque nadie creía ni

**"SOY LO QUE SOY POR LO QUE HE RECIBIDO DE MI FAMILIA DESDE PEQUEÑA, PERO DESDE LOS 18 AÑOS MI CARÁCTER SE HA FORMADO EN EL FÚTBOL"**

quería el fútbol femenino. Pepe Ibáñez fue el único que creía y nos quería, pero a la propia federación valenciana le molestaba el fútbol femenino. No teníamos respaldo de clubes con estructura masculina y éramos equipos femeninos propios. Ibáñez se buscaba la vida para proponernos algún campo, entrenar y jugar. Anécdotas hay muchas, porque no te querían en ningún sitio y eso nos hizo muy fuertes y, sobre todo, nos unió con un gran sentimiento de pertenencia a un grupo y una gran amistad, lazos que se mantienen más de treinta años después".

Refuerza la idea de saber pasar página respecto a las situaciones difíciles que vivieron. Por un momento llegaron a pensar que pudieron con ellas. Un grupo fuerte con María José Casamayor, Ángeles Olmeda, Empar Broch, Carmen Nebot, la propia Tere... incluso dejó el fútbol y aterrizó en Alzira en

fútbol sala. Dos meses duró aquello. Y coincidió con la llamada de otra figura, la de Antonio Descalzo, como la de Ibáñez, que llegó para servir al fútbol femenino y no para servirse de él. El San Vicente Valencia, creado en 1993, había subido a liga nacional y Descalzo quiso reclutar aquel grupo fuerte de

futbolistas. Fue un antes y un después: "Ese primer año quedamos campeonas de España –1997–. Él me decía: 'Vamos a ganarles a las catalanas y a las

vascas'. Y yo le decía: 'Tú no las has visto jugar'. Para mí estaban a años luz. Pero efectivamente jugamos y las ganamos. Ganamos la primera liga. Ganamos la Supercopa. Él empezó a ver que el fútbol femenino tenía un margen de mejora brutal. Él, que unió a los clubes, y un grupo de jugadoras fuimos a Madrid y tuvimos una reunión con los clubes sin la federación, que no quería saber nada, y fue el origen de la formación de la Superliga española. Hubo un antes y un después del San Vicente Valencia y Antonio Descalzo para el fútbol femenino, porque se dieron esos coletazos para que la federación empezara a querer tomar parte; a veces lo destrozaba, a veces le daba un salto. Y ahí es cuando empezamos a darnos cuenta de que podíamos ser futbolistas o que se estaba poniendo los cimientos de algo muy importante. Sabíamos que no nos íbamos a comer el pastel, lo teníamos claro, pero que

iba hacia arriba y que no iba a haber quien lo parara también lo sabíamos”.

El paso definitivo fue la absorción en 1998 del San Vicente por el Levante UD, bajo la presidencia de Pedro Villarroel, sentándose las bases de lo que hoy es el fútbol femenino en España y la apuesta que se fue activando en otros clubes progresivamente. Tere tenía 26 años cuando se formó la sección femenina levantinista y, la gran capitana, formó como grandota seis campañas desde la 1998-1999 a la 2003-2004. En esa etapa, sabiendo ya lo que era ganar títulos con el San Vicente, conquistaron tres de las cuatro ligas, cuatro de las seis Copas de la Reina y la Supercopa de España de 2000, que llegaron a las vitrinas granota. Pero la reflexión, si bien pone en valor tanto lo que significó el Levante como los títulos en sí, también descansa en un fundamento humano: “Con el San Vicente se dio al interruptor y con el Levante se hizo la luz. Cuando se viene de haber padecido tanto, todo lo que se consigue es maravilloso y tiene un valor añadido. El Levante nos da el nombre, el prestigio, la posibilidad, pero las brasas eran nuestras. Los primeros títulos con el San Vicente fueron increíbles porque no los esperas; luego ya con el Levante tienes la responsabilidad de que tienes que marcar una década, porque ya te están dando muchos recursos respecto a los demás como para fallar. Nosotras no fallamos. Pero ese sentimiento de pertenencia a un grupo era tan

grande que era como ganar algo con tu familia. Para lo bueno y para lo malo estábamos ahí. Mis títulos son Ángeles, María José, Carmen, Empar, Ana, Cristina... son esa gente con la que me voy a quedar para toda mi vida”.

Valora enormemente la época del Levante, la apuesta del club, lo que significó en sí para el fútbol femenino, el hecho de que hubiera una masa social detrás, apoyando... Tere formó parte de muchos momentos importantes. También para la creación de la Copa de Europa femenina. Saltándose al propio club y a las federaciones valenciana y española, Antonio Descalzo, Laura Ots y ella prepararon un dossier de idea para el impulso de la competición continental y lo mandaron a la UEFA, organismo que, de hecho, les reclamó para que lo explicaran en la sede. El club no les permitió esa exposición. Pero cuando por fin se disputó el torneo europeo y el Levante, de hecho, fue el primer club español en participar, cuando llegaron a Frankfurt un delegado de UEFA les expresó que, si bien ya era algo que estaban meditando cuando recibieron aquel dossier, de alguna forma fue un impulso y que algunas de las ideas del documento permitieron dar forma a lo que ya se conoce como la Women's Champions League.

Siempre lo disfrutó todo como jugadora porque podía jugar a fútbol. Lo sigue haciendo ahora, cuando se escribía este libro, como entrenadora. Para ella ya era



un momento feliz del día cuando debía hacer la mochila para ir a entrenar, y el entrenamiento en sí, y la preparación del partido. Lo disfrutó todo en cada una de las etapas: tanto en las que todo era modesto y casi sin recursos, incluso con balones que pesaban como losas, o en las que no había otra que entrar en el campo y retirar piedras de la tierra, como en los momentos del crecimiento de proyectos que ya pusieron recursos a disposición de aquellas futbolistas. Aprendió de todo lo que le rodeó; también de todo tipo de entrenadores, incluso de los malos, que los hubo —“algo aprenderé”, pensaba—.

Uno de los golpes duros, cuando nunca había tenido lesiones, fue precisamente una en la rodilla, en la cintilla, que le dejó mucho tiempo lejos del verde, como le gusta decir. Se perdió entrenamientos, partidos y la que hubiera sido su última Copa de Europa. En aquel verano de 2004, el Levante le trasladó que no

la veían para seguir por aquella lesión. Tere sabía que podía, que todavía le quedaba fútbol. Dolió aquello. Pero entonces llegó la llamada de otra de las figuras que valora como quienes llegaron para servir al fútbol femenino: Pedro Malabia. Recuerda que le llamó a sabiendas de que no iba a jugar en el Levante y con la dificultad de que le pudiera decir sí al proyecto que le trasladó respecto al Colegio Alemán, que estaba en liga Nacional: “La primera llamada ya me gustó, pero luego conociendo el proyecto aún más. Y con Malabia luego hubo una gran amistad; es una de esas personas a las que admiro. Me enamoré del proyecto, porque además pensé: esto es el San Vicente de aquella época; esta gente solo puede ir a mejor. Efectivamente, año tras año fuimos a mejor, subimos, nos mantuvimos cuando todo el mundo pensaba que íbamos a bajar, y personalmente no tenía nada que demostrar, pero demostré que es-

taba para seguir compitiendo”. Aquel proyecto, en efecto, creció. Y Tere también aportó las ideas y conocimientos adquiridos en las etapas anteriores en la parte estructural. Tocaron puertas para buscar apoyo institucional y económico. Y se las abrieron. Los pasos de Malabia (padre e hijo) llevaron a la fusión con el Valencia CF a través de la Fundación. “Fue muy bonito aquello. Por cuestiones de la vida, precisamente decidí retirarme justo antes de ser Valencia, aunque luego tuve la enorme fortuna de formar parte del cuerpo técnico”.

“He renunciado a muchas cosas por el fútbol, pero no me arrepiento de nada. Renunciaría una y mil veces. Pero he tratado de compaginarlo lo mejor posible. Lo que pasa es que si tenía que elegir yo lo tenía claro. No sé cómo sería Tere sin el fútbol. Soy lo que soy por lo que he recibido de mi familia desde pequeña, pero desde los 18 años mi carácter se ha formado en el fútbol. Vivir situaciones, compartirlas, superarlas, esforzarte, recuperarte de una lesión, vivir con las compañeras situaciones difíciles e intentar arreglarlas, todo esto que va surgiendo en un deporte y te forja. Tengo muchísimas cosas para mejorar y corregir, pero la parte de persona fuerte, de compañera, de buena gente viene de casa y del fútbol. Lo que soy es gracias al fútbol”, subraya.

En esa línea, siguieron sus siguientes pasos y su etapa también como entrenadora: “Ser entrenadora es la forma

de poder estar cerca de seguir siendo jugadora, que es lo que más me gusta. Cuando busqué opciones para entrenar se dio la posibilidad de dirigir un equipo masculino, pero pensé que mi camino tenía que ser en el fútbol femenino. Toda mi vida intentaré devolver al fútbol aunque sea un milésima parte de lo que me ha dado, porque nunca podré devolverle más que eso. Y ese trabajo quiero hacerlo con las jugadoras, con las futbolistas, en la categoría que sea, poniendo todo mi empeño, trabajo y compromiso”. Y esa unión con el deporte que abrazó para siempre cuando solo era una niña, ya como entrenadora, la ligó con el CDFB L’Eliana: “Vicente Zamora es otra de esas personas que sé lo que hacen por el fútbol femenino, que sé cuánto lo quieren y cómo trabajan por él. Cuando se dio la conversación con ellos tuve claro que era mi lugar. A las jugadoras trato de trasladarles todo lo que he aprendido en el fútbol y me gusta ofrecerles todo de mí desde el esfuerzo, la seriedad, las ganas y el compromiso con ellas”. Con ellas fueron subcampeonas de Liga y campeonas de Copa autonómicas.

De forma que la de Tere es una historia en continuidad, con un relato que sumará muchas líneas. Pero la huella siempre será la misma: “Solo me interesa que la gente me recuerde como una buena persona, buena compañera, buena capitana, que estaba cuando me necesitaban y que anteponía el grupo siempre”. Tere Saurí, gran capitana del fútbol, una buena persona.



**CARMINA  
VERDÚ**

Gimnasia Rítmica //

**BRILLANTE  
TEMPLANZA  
SOBRE EL TAPIZ**



Palmarés:

Selección española (sénior):

**Décima en conjunto** // Juegos Olímpicos de Sídney 2000

**Un oro (10 mazas) y dos platas (en 3 cintas y 2 aros, y conjunto general)** // Madeira Cup (2000)

**Plata (en 3 cintas y 2 aros) y bronce (concurso general)** // Thiais (2000)

**Plata (concurso general)** // Kalamata Cup (2000)

**Plata (concurso general)** // Internacional de Málaga (2000)

Club (sénior): Club Atlético Montemar

**Campeona** // España individual (Reus, 1998)

**Campeona** // España por conjuntos (Zaragoza, 1998)

**Dos oros (aro y cinta) y dos platas (cuerda y concurso general)** // Campeonato de España individual (Leganés, 1999)

**Oro** // Concurso general de la Copa de España (Villena, 1999)

El abrazo íntimo de la gimnasia rítmica, ese que surge de los adentros, que es leal y verdadero, que fusiona los delicados movimientos de la danza con el nervio competitivo del deporte y con la pasión proyectada desde la expresividad, que igual acaricia como zarandea la música, subraya la belleza de una disciplina en continua búsqueda de la perfección. Sobre el tapiz, manejando resuelta aparatos, resolviéndose en ejercicios individuales o en conjunto, ejecutando ese abrazo poderoso y real con la música, con

de ti, que logres mostrar tu mejor versión incluso en los escenarios más adversos posibles en aquello que hagas. Y creo que todo eso es muy útil en la vida”.

Carmina se teletransporta a su niñez. Los recuerdos le llevan a esa tierna edad de los cuatro años. Y ve a una chiquilla bailando y escuchando música en su casa. Y visualiza estar enganchada al televisor viendo la gimnasia de la Unión Soviética con el oro de Marina Lobatch o el bronce

**“UNO TIENE QUE SER AUTOCRÍTICO, IDENTIFICAR QUÉ HACES BIEN Y QUÉ HACES MAL PARA BUSCAR LA MEJORA CONTINUA”**

de Alexandra Timoshenko en los Juegos de Seúl 1988, donde fue plata la búlgara Adriana Dunavska.

temas que le acompañaron siempre (clásicos como el ‘O Fortuna’ de Carmina Burana o la genialidad del maestro Vicente Amigo), brilló y vivió una etapa fundamental en su vida Carmina Verdú Ferrer (València, 9/4/1983), que se referenció en la gimnasia rítmica nacional e internacional y enlazó con los Juegos Olímpicos de Sídney 2000. Carmina sostiene un discurso sereno y transparente siempre. Y proyecta un relato sobre los aprendizajes sumados en su carrera deportiva, que se liberan en una reflexión clara: “En el deporte aprendí a ganar una templanza que me sirve para saber pensar en los momentos difíciles: que el miedo no se apodere de ti, que la presión no se apodere

Lo suyo empezó con el ‘ballet’ con Enriqueta Ortega y al tiempo con la gimnasia rítmica escolar, donde su primera entrenadora ya le vio condiciones, un diamante por pulir, ingresando en el alicantino Club Eca. Su primera competición llegó cuando tenía seis años. Y escuchó esa primera vez eso de: “Actúa Carmina Verdú”. Salió al tapiz y desarrolló su ejercicio casi de modo automático y resolvió un tercer puesto, y siguió una segunda posición en los autonómicos escolares.

Descubrió el mundo de la competición, que la enamoró para siempre. Y llegó otro momento importante en su vida: accedió a las pruebas del gran Club Atlético Montemar y Rosa

Menor lo tuvo claro. En efecto, vio un diamante en bruto y ya la vio como una potencial olímpica. Ella era de las pequeñas, pero coincidió con figuras como Noelia Fernández, Marta Baldó o Estela Giménez, que fueron saliendo hacia la selección. ¿Por qué no seguir ella aquellos pasos? "Toda niña y todo niño tiene sus sueños. Es la parte más bonita y que muchas veces los adultos tenemos que recordar cómo es no ponerte trabas. Cuando sueñas lo haces hacia llegar a lo más alto. Y esa ilusión, esa constancia, y esa magia la veía de pequeña y pensaba

por qué no podía ser la siguiente. Pero cuando eres pequeñita las vivencias son más controladas por adultos. En ese sentido, tuve la suerte de tener a mis padres y a mi entrenadora que fueron como la dirección estratégica de mi carrera. En el fondo, yo iba a jugar y disfrutar e iba cumpliendo esas metas que se me iban poniendo y estuve bien asesorada. El entorno, la familia, es un factor clave y tuve esa fortuna que se comprometieron igual o más que yo. Y la entrenadora igualmente porque tuvo esa paciencia para ir sacando la mejor versión de



una. Rosa Menor había hecho ya a muchas; valía mucho para identificar y tener esa paciencia y brindar ese acompañamiento”.

A Carmina le agarró fuerte la competición –“me crecía, la disfrutaba; esa adrenalina en competición me flipaba y reconozco que la echo de menos. Era disfrutar la competición. Y ni mucho menos todas salían bien. Pero es pura pasión”–. Y sumó experiencias en cada categoría. Un aprendizaje continuo, clics importantes en el recorrido de un proceso madurativo.

Subraya una reflexión experiencial a modo de mensaje: “Con la perspectiva que da el tiempo, considero que he aprendido muchísimo más de los errores y los fracasos que de los triunfos. Cuando analizo mi carrera deportiva me doy cuenta de que esos clics, que esa madurez, los di con los grandes errores. Un despiste que te hace perder una competición, te enseña muchísimo. Pero el verdadero clic fue cuando en junior, en el campeonato de España, quedé cuarta por un fallo. Eso supuso que no pudiera pasar a primera categoría, porque solo pasaban las tres primeras de España. Y me tocó pasar por un año de juvenil y para mí claramente ese fue el año de la madurez, de la calma, de aprender que las cosas pueden salir y hay que manejarlo, sobre todo en competición. Se trata de tener ese control para venirte arriba

y que se pueda tener un fallo, pero que no sea un desastre absoluto. Otro de los grandes aprendizajes que he sacado es que no me da miedo asumir responsabilidades y a tenerlas con mis compañeras de club o selección. Cuando lo dices hacia afuera puede quedar muy bonito, pero hay que darle contenido a esas palabras y es en esos momentos cuando cobran sentido, porque te das cuenta cómo se comportan esas niñas, porque en el fondo éramos niñas, en un momento tan difícil. Si lo piensas, los adultos nos tiraríamos los trastos a la cabeza. Por tanto, esa templanza para saber cómo enfrentar las situaciones es de las mayores cosas que me llevo en la mochila de la experiencia”.

Pone el foco en trabajar la gestión de la frustración y el saber asimilar y aprender que se va a fallar muchas más veces de las que se va a acertar. Carmina, que confiesa que su trayectoria deportiva era todavía, hasta la fecha en la que se escribió este libro, la mejor época de su vida, señala en todo caso que lógicamente en un cómputo global positivo también hubo momentos duros, situaciones difíciles, toma de decisiones y sacrificios importantes.

Carmina, después de un 1998 siendo campeona de España individual y en conjuntos y campeona de la Copa de la Reina, habiéndose desarrollado también en citas internacionales, entró

en la selección en 1999, haciendo un paréntesis en su vida y aparcando los estudios, para preparar los Juegos de Sídney 2000, una experiencia que no podía dejar pasar. Arrancó un camino entre entrenamientos y competiciones internacionales para probar los ejercicios que trabajó el conjunto para la cita olímpica. En ese proceso

### **“HE APRENDIDO MUCHÍSIMO MÁS DE LOS ERRORES Y LOS FRACASOS QUE DE LOS TRIUNFOS”**

sumaron oros y platas en la Madeira Cup, Thiais, la Kalamata Cup o el Internacional de Málaga. Viajó un equipo con opciones de metal y que además tenía la presión del antecedente con aquel campeonato olímpico de las ‘Niñas de Oro’ en Atlanta 1996 (Marta Baldó, Nuria Cabanillas, Estela Giménez, Lorena Guréndez, Tania Lamarca y Estíbaliz Martínez). Hubo un momento previo duro como fue la elección de aquellas que viajarían a los Juegos: solo cinco de las siete que habían preparado solidariamente la cita olímpica fueron a Sídney (la lista de Nancy Usero la compusieron Igone Arribas, Lorena Guréndez, Beatriz Nogales, Carolina Malchair y Carmina Verdú). Centradas en la competición, decidieron no participar en la Inauguración. Estaban concentradas. Y sabían de la presión. La jornada en el Pavillion 3 del Olympic Park no fue como soñaron. Un nudo. Unos errores en mazas. España fue décima en

unos Juegos que reservaron el podio para Rusia, Bielorrusia y Grecia: “Fue un drama porque éramos un equipo que íbamos con opciones de medalla, con los antecedentes del 96, y no lo disfrutamos todo lo que hubiéramos querido. La mente protege de aquella vivencia. Hubo llamadas de gente para darnos apoyo. Fue un duelo después de la competición.

Queríamos volver a casa. Un día después de la competición nos dejaron estar con la

familia y vino muy bien. Cuando llegué a España ya lo veía como que se había acabado la carrera. La vida sigue. Estoy tremendamente agradecida a mis padres porque tomaron las decisiones más inteligentes que podían tomar con una hija como era apoyarme en ese momento”.

Carmina finalizó sus estudios con doble licenciatura en Derecho y Administración de Empresas. Amplió con másteres y formación. Aterrizó en el mundo de la fiscalidad y luego a la gestión empresarial, formando parte del equipo gerencial en una gran empresa del IBEX 35. No siguió ligada al deporte, pero lo aprendido y disfrutado lo mantiene en su argumentario vital: “Sigo buscando nuevas ilusiones. No sé vivir de otra manera. Creo que en la vida hay que saber tener planes y a la vez tener esa flexibilidad para adaptarte. Me propongo retos y me pregunto qué puedo hacer yo, que

he sido una privilegiada en todos los sentidos, para ofrecerle a la sociedad lo que me ha dado”.

Carmina lo reflexiona todo con un brillo especial en los ojos, porque detrás hay sentimiento por lo que hace, que es como esa pasión y brillantez que expresó a través de la gimnasia: “Para mí es muy importante la constancia y la gestión de la frustración. Vivimos en un mundo que cada vez es más competitivo, es muy cambiante y hay que estar muy al día. Y eso exige

una mejora continua. Para eso uno tiene que ser autocrítico, identificar qué haces bien y qué haces mal para buscar esos puntos de mejora continua. Creo que en el trabajo en grupo o lo virtuoso del conjunto, y hablar en plural y no del yo. Creo en la importancia de tomar decisiones: si te equivocas, te equivocas; equivócate en la vida. La felicidad está en vivir y actuar sanamente como piensas; cuando uno es coherente entre lo que hace y piensa está cerca de esa felicidad”.



**BELÉN**  
ESTERLICH

Gimnasia Aeróbica //

**UNA GIMNASIA  
DESDE LOS ADENTROS  
PARA UN BRILLO  
ESPLÉNDIDO**



València, 04/07/1997 // **BELÉN ESTERLICH**

Palmarés:

**Campeona de Europa** // Ancona  
2017

**Tercera** // Juegos Europeos, Bakú  
2015

**Tercera del Mundo** // Sofía 2012

**Subcampeona del Mundo** // Rodez  
2010

**14 veces campeona** // España

Es la proyección pura de las emociones más arraigadas, por duras que fueran, desde los adentros. Un mostrarse con una expresión generosa, con mucha verdad, con dolor, con tristeza, con disfrute, con alegría, con llanto, con sonrisa. La gimnasia se convirtió en una lanzadera para volar, rotar en escorzos imposibles, danzar, vaciarse sobre un tapiz, contándolo todo. Y ese discurso hecho deporte, entre el binomio del ejercicio y la música, le permitió sacar su yo interior y ser ella misma sin miedos, libre, para conseguir eso que acabó imprimiendo en su piel: 'Brilla'. Belén Esterlich (València, 4/7/1997), referente de la gimnasia aeróbica, subraya una filosofía: "Allá donde vayas, brilla. No decir o hacer, sino sentir y que la gente sienta contigo". Transmitir. Expresar. Emocionar.

**"DESDE PEQUEÑA ME HE TOMADO EL DEPORTE COMO UNA VÍA DE ESCAPE Y UNA FORMA DE SACAR TODO LO QUE LLEVABA DENTRO"**

Hecho como deportista y prolongado como entrenadora. Una trayectoria metiendo en el zurrón éxitos como los logrados en el escenario nacional y en el internacional tanto en categorías formativas, como júnior y absoluta, de forma individual y en conjunto, subrayándose con el oro de Europa como un punto muy significativo en su historia, porque también se tradujo como un antes y un después en su trayectoria, que finalizó en categoría

individual en 2021 con el momento de la retirada.

Su madre, Nuria Esterlich, le recuerda que con unos dos años ya lanzaba un sinfín de preguntas a su hermana, María, cinco años mayor, cuando regresaba esta de la clase extraescolar de gimnasia. Y las dos se ponían a utilizar cualquier espacio en casa para practicar. Un año más tarde, Belén ya entró en el colegio y sin duda fue inscrita en gimnasia con su hermana. Desde el primer día prácticamente nació ya una relación para siempre con su entrenadora Cristina Pérez —entonces era la monitora de la extraescolar en el colegio y luego impulsó el Club de Gimnasia Aeróbica Abetmar de Burjassot—. Recuerda unos primeros momentos contactando con su deporte

de una forma global con rítmica, 'ballet' y una aproximación a la aeróbica, que fue la esencia ya cuando arrancó en

el club. "De pequeña, cuando entrenábamos en el sótano del gimnasio de mi colegio, a las siete de la tarde, de un grupo de unas ocho niñas, yo era la más pequeña y era el 'muñequito' de todas. Mi entrenadora les guiaba y yo iba a mi bola, tirándome por la colchoneta, subiéndome a las escaleras, molestando... De repente me decían: 'Belén, haz esto'. Me ponía entre todas pero sin tener ni idea. Hacia los siete años, fui siendo más consciente de

todo, me centré un poquito más. Me decían que tenía capacidades, que podía tener una proyección... Empecé a hacer todo con muchas ganas. Ese año era el primero que podía estar entrenando para ir al campeonato de España y mi entrenadora me propuso ese objetivo. Me veía que podía hacer lo que las mayores. Y ese año ya fui campeona de España; los anteriores incluso en los autonómicos quedaba la última”.

La preparación y el propio campeonato nacional fueron ya un antes y un después. Ya como alevín llamó la atención de la federación y el seleccionador por cómo disfrutaba de lo que hacía, por la inocencia y al tiempo

descaro que le ponía a los ejercicios, y por la expresividad y fuerza que ya mostraba. Estaba en la antesala para poder entrar en la escena internacional, en la siguiente etapa formativa, para Europeos y Copas del Mundo. En 2009, ya como infantil, salió por primera vez y fue segunda en la Copa del Mundo de Japón. Y accedió a finales en Portugal o Bulgaria. Empezaba a mostrarse con fuerza en el marco internacional. Un año después fue a su primer Mundial en individual: “Iba sin ninguna expectativa. Iba a probar en un campeonato del Mundo. Y de repente... subcampeona del Mundo. Recuerdo que terminé de competir y fui donde estaba todo el equipo de España. Todos estaban llorando. Tenía



12 años y no era consciente. Estaban mi madre, mi hermana y mi tía y me fui dando cuenta. Fue un despertar. Mi entrenadora creía mucho en mí, me decía que tenía todas las condiciones para hacer cosas en este deporte”.

Sencillamente todo siguió bajo un proceso tranquilo, siguió todo un ritmo, creciendo, compitiendo, marcando objetivos. Tras un año de diversos viajes a Copas del Mundo, en las que fue

**“DESDE EL EUROPEO ABSOLUTO QUE GANÉ, ME IBA PONIENDO YO MISMA UNA PRESIÓN INADECUADA, NO ME PERMITÍA BAJAR EL NIVEL”**

finalista, apareció en el escenario junior y en su primer año ya fue bronce mundial. Volvió a otra cita planetaria en esa categoría, siendo cuarta por un fallo que le dejó a 0,2 de medalla –“fue un palo, pero también un aprendizaje”–. Siempre fue haciéndose a sí misma de la mano de Cristina Pérez, si bien se fijaba en el equipo sénior, al que llegó con 17 años, donde le acogieron perfectamente figuras campeonas del mundo, como Vicente Llío o Sara Moreno, una referente y fuente de consejos y una gran amistad en el tiempo. Preparó con el equipo los Juegos Europeos de Bakú 2015. “Me tuve que poner las pilas para alcanzar el nivel de un grupo que llevaba tiempo, compaginé bien los estudios para el acceso a la universidad –cursó Ciencias Gastronómicas–, y llegamos a los Juegos, donde hicimos

bronce en conjunto y fue un momento espectacular tras un trabajo maravilloso de preparación con un gran grupo de personas con un gran ‘feeling’”. Siempre le importó a Belén, además de competir bien en el alto rendimiento con las responsabilidades que ello conlleva, pasarlo bien, disfrutar de la gimnasia.

Formó trío con Sara y Vicente. Mundialistas los tres expresando una fuerza mayúscula. Retirada del individual Sara Moreno, Belén, que ya competía en grupo en el segmento absoluto, pasó a competir en esa categoría. Acudió sin

grandes expectativas en su primer año sénior y se proclamó campeona de Europa. Un oro para siempre: “En las semifinales acabé segunda. El día siguiente, en la final, hice primera el ejercicio de las ocho que éramos y fue una ‘notaza’ y me abracé a mi entrenadora. Pensaba que me pasarían, pero según avanzó la final nadie hacía más nota. La última que compitió era la que se pensaba que sería la campeona de Europa, pero tampoco mejoró mi nota. El equipo de España vino a abrazarme, casi nos caemos de las gradas a la pista y fue brutal. No me lo creía. Me iba a casa y no era consciente de que había sido campeona de Europa. No me lo hubiera esperado en la vida, ni cuando era pequeña que ganaba medallas”.



Del circuito individual se retiró en junio de 2021 –seguía en el marco del trío o del conjunto cuando se escribía este libro–. Lo hizo a gusto consigo misma, sacando todo de sus adentros, como siempre, como en los mejores momentos, vaciando las emociones, proyectando todo en el Mundial con un minuto y medio en el que liberó toda la rabia. Fue séptima. Pero ese punto final sobrevino por una etapa gris en cuanto a la salud mental: “Desde el Europeo absoluto que gané, me iba poniendo yo misma una presión inadecuada, no me permitía bajar el nivel. Evidentemente, después de tener una medalla de oro en un Europeo, y nada más empezar en esa categoría, ya te tienen como en un punto de mira que no puedes fallar. Los siguientes años lo llevé bastante bien; no conseguía medallas, pero estaba en finales siempre y no bajaba mi nivel. Pero la presión que yo me metía no me hacía disfrutar. Internamente me estaba presionando para no fallarme. O escuchaba comentarios negativos que, por mucho que intentes que no te afecte, al final te afecta. Pasaba de haber logrado un oro europeo a ser quinta del mundo, pero se percibía como que no era metal. Yo misma me metía más presión: ‘Tengo que seguir, que mejorar, no puedo bajar el ritmo’, me decía. Los últimos años entrenaba no sé ni por qué. El último año camino a la retirada ya trabajaba con un psicólogo. Había tenido una fase de cierta tranquilidad al desconectar cuando lo paró todo la pandemia del

coronavirus, pero cuando se reactivó todo, tuve que pedir ayuda”.

Entender. Ayudar. Motivar. Empatizar. Escuchar. Conceptos incluidos en el libro de estilo de Belén como entrenadora. Un devolver a la gimnasia lo recibido. Un trasladar a las nuevas generaciones aprendizajes. Conseguir ese ‘feeling’ con sus deportistas, que le preguntan con inocencia e ilusión “¿Qué se siente al ser campeona de Europa, Belén?”, ese vínculo que tuvo siempre con Cristina Pérez, fundamental en su carrera y su vida. Un binomio buscando mejorar y crecer, marcándose objetivos realistas y a corto plazo: “Es mi amiga, es mi ‘madre’, mi confidente, mi psicóloga, realmente me conoce desde los dos años. En esos momentos había bastantes problemas y yo iba a entrenar, pero iba a desahogarme y ella hacía para que pudiera disfrutar, conseguía que me olvidara y siempre quería ir a entrenar y disfrutar. Desde pequeña me he tomado el deporte, que me ha ayudado al final a ser cómo soy, como una vía de escape y una forma de sacar todo lo que llevaba dentro”.

Belén Esterlich, una valenciana referente, brilla como una persona humilde y cercana, pero también reservada, y como una deportista con una tendencia perseguida hacia la mejora, el crecimiento, sin dejar de ser escrupulosa, ambiciosa también, pero desde esos rasgos enfocados al disfrute, desde una base construida desde la humildad.



**MÓNICA  
CARRIÓ**

Halterofilia //

**UNA LEVANTADORA  
A FUERZA DE PASIÓN  
Y EMOCIONES**



Alzira, 28/03/1977 // **MÓNICA CARRIÓ ESTEBAN**

Palmarés:

**Oímpica** // Juegos de Sidney 2000

**Diez veces campeona de España absoluta** // 1993-2003

**Campeona del Mundo júnior** // Polonia 1995

**Plata** // Mundial de Finlandia 1998 y bronce en Tailandia 1997

**Tres veces subcampeona de Europa** // Sevilla 1997, Alemania 1998, La Coruña 1999

**Campeona** // Copa Alborg (Dinamarca 1996)

**Tres veces Campeona** // Unión Europea (Finlandia 1997, Austria 1998, Gijón 1999)

**Medalla de bronce** // Juegos Mundiales (Finlandia 1997)

**Plata** // Juegos del Mediterráneo de Túnez (2001)

**Campeona** // España Máster (Gandia 2015)

Fluyen las emociones y las pasiones desde sus adentros, incluso con lágrimas sentidas y con un resquebrajarse la voz, cuando Mónica Carrió Esteban (Alzira, 28/3/1977) echa la vista atrás para recordar sus inicios en el deporte, arraigados en la halterofilia de la mano de su hermano Lorenzo, leyenda mayúscula española en la historia de esta disciplina. Brotan esas sensaciones igualmente cuando siente cada uno de los momentos vividos o cuando, precisamente, habla del legado que dejó su hermano o cuando pone en valor los mensajes y las enseñanzas que tiene la posibilidad de trasladar a las generaciones venideras, bien desde la sala del Club de Halterofilia Alzira, bien en charlas en centros educativos como Policía Nacional, incluso como vicepresidente de la federación española o como juez internacional de primera en

**“SE TRATA DE SER FELIZ CON LO QUE HACES Y EL OBJETIVO ES TRANSMITIR NO SOLO PRINCIPIOS, VALORES, DISCIPLINA, SINO TRANSMITIR FELICIDAD”**

su deporte. Aquella capacidad innata como levantadora, que se significó compitiendo en campeonatos del Mundo, de Europa, Juegos del Mediterráneo o en los Juegos Olímpicos de Sidney 2000, siempre estuvo envuelta por un manto emocional, sincero, cercano, en suma con eso tan cálido y sencillo de poder decir de alguien que es... buena gente. Mónica Carrió, indudablemente,

es una referencia de la halterofilia y que abrió el camino para otras figuras posteriormente referentes, también de cuna alcireña, como Gema Peris, olímpica en Atenas 2004, y de Estefanía Juan, o incluso para figuras enormes en la historia del deporte español como la triple medallista olímpica Lydia Valentín, con la que además llegó la explosión de la visibilidad de la halterofilia.

Mónica recuerda cómo empezó todo, partiendo de tener de siempre nervio competitivo. Aterrizó primero en el baloncesto siguiendo los pasos de su hermana Amparo. Pero en el mismo pabellón se encontraba la sala de halterofilia, donde había tres tarimas y la pasión del entrenador Julián Perea, impulsor de todo aquello: “Allí practicaba mi hermano Lorenzo. Iba a verlo mientras botaba el balón de

baloncesto. Era el año 87, tenía diez años, y ya conocía la halterofilia porque mi hermano llevaba cuatro años en este deporte, de

modo que, junto a mis padres, iba a verlo allá donde competía. El entrenador nos animaba a quienes nos quedábamos en la puerta mirando. Yo quería pero por entonces se tenía ese prejuicio sobre el hecho de que lo practicara una mujer, que si transformaba el cuerpo,... Lo difícil fue convencer a mis padres, pero para eso me ayudó mi hermano. Yo era

una niña delgada y alta, y encima iba encorvada. Así que cogía la bolsa para ir supuestamente a baloncesto pero empecé a ir a halterofilia. Y cuando volvía a casa mi hermano les decía a mis padres los ejercicios que había hecho, que eran posturales, que venían bien para ejercer los músculos de la espalda y los abdominales y ayudar a ir derecha. Y fue la manera de convencerles”.

Por entonces había muy pocas mujeres levantadoras. Y en cuanto a competiciones deportivas con mujeres el número de torneos era muy bajo. Mónica, con 12 años, ya levantaba casi 60 kilos en arrancada y casi 80 en dos tiempos. Ya tuvo un contacto con una competición en el marco ibérico entre España y Portugal. Un año más tarde, con 13 años, disputó su primera competición internacional (un 30 de marzo de 1990 en Gandia) con la selección española, sabiendo ya qué era eso de concentrarse en la

**“DESDE EL EUROPEO ABSOLUTO QUE GANÉ, ME IBA PONIENDO YO MISMA UNA PRESIÓN INADECUADA, NO ME PERMITÍA BAJAR EL NIVEL”**

residencia Blume en Madrid. Tiempos de formación y de competición tanto en el centro de tecnificación de Cheste como en la Blume, donde estuvo desde 1993. Dos años más tarde fue el primer campeonato del Mundo júnior y Mónica levantó para ser de oro.

Su desarrollo fue un proceso vital: “Ese Mundial cambió mi vida. Era la primera mujer, junto con Mari Carmen Sánchez Martel, en lograr un oro mundial en halterofilia, aunque era a nivel júnior. Al convivir, estudiar y entrenar con deportistas de primer nivel, todos con el objetivo común de conseguir medallas y objetivos, no me di cuenta en un primer momento, pero cuando fui a casa tras ese Mundial y ver el reconocimiento y crecimiento de Alzira, familia, amigos, etcétera, fui consciente de la dimensión. Luego, también hablando con Nagore Gabellanes, que fue oro en hockey hierba en Barcelona 92, también me nacieron esas ganas de ir a unos Juegos, aunque en el 95 aún no éramos deporte olímpico. Por entonces ya sonaba que podíamos serlo y en el 96, en Atlanta, que fue mi hermano, todavía no éramos olímpicas las mujeres. Me puse como objetivo Sidney 2000”.

Constancia. Esfuerzo. Disciplina. Construcción del carácter. El deporte desde la halterofilia fue guiando su camino. Y sus cualidades innatas para esta práctica y la capacidad de trabajo como gran esencia en

cualquier ámbito para buscar el éxito. Y su hoja de servicios fue aglutinando logros: la levantadora alcireña fue la primera española en participar en unos Juegos con la consecución de ese sueño que se puso con Sidney. Y a aquel oro mundial júnior se suman

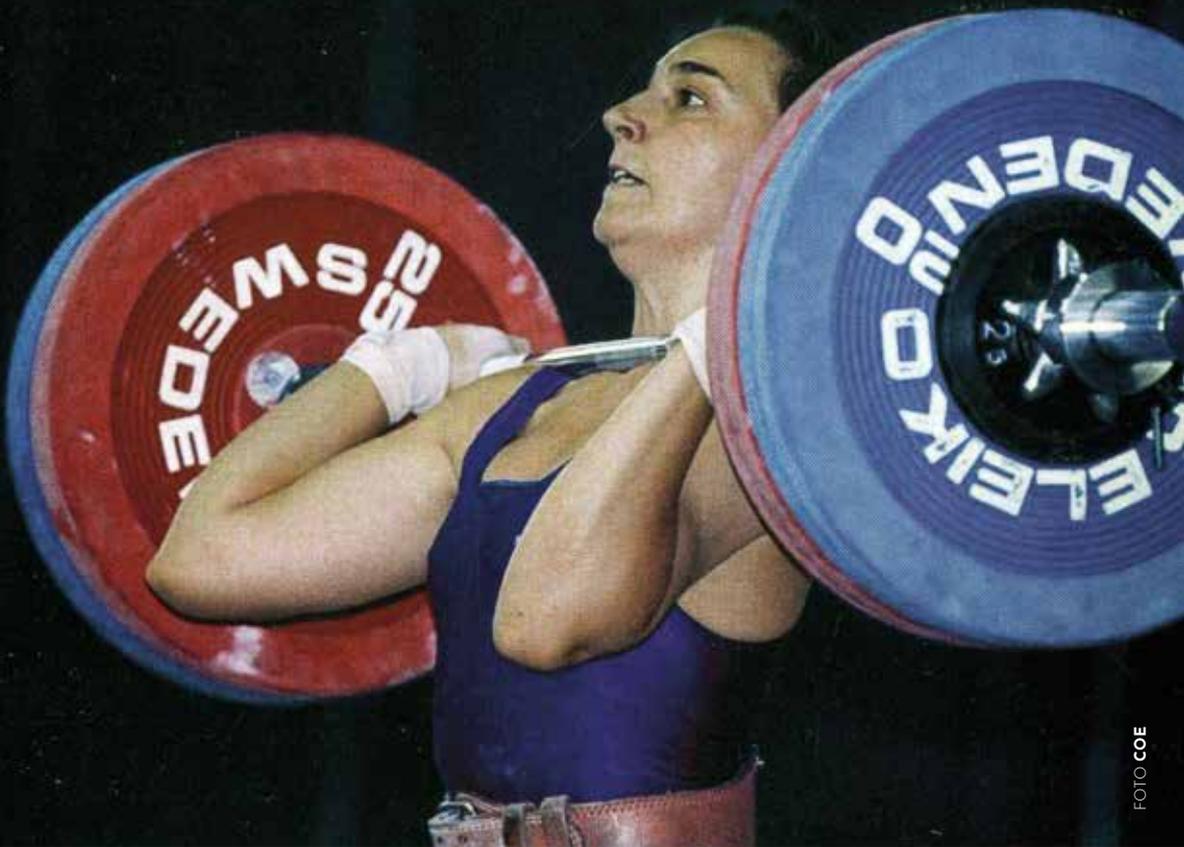


FOTO COE

sendos bronce en total olímpico en campeonatos de Europa (Sevilla 1997 en 76 kilos y Riesa –Alemania– 1998 en 75 kilos) o una plata absoluta en el Mundial de 1998 y un bronce en el de 1997. Ni que decir de la gran cantidad de títulos nacionales.

El pensamiento le lleva a aquellos Juegos Olímpicos de 2000: “No fue de mis mejores competiciones. Estaba recuperándome de una lesión, hacía seis meses que me había operado de las dos rodillas. Hice todo lo que pude por participar y por hacerlo lo mejor posible. Me quedo con las vivencias. Con el día en que Isabel Fernández ganó el oro en judo y la

recibimos el equipo español en la Villa haciéndole la ola, entre abrazos. O todos aquellos grandes deportistas con los que pude compartir. Uno de los días Arantxa Sánchez Vicario vino a recoger a Magüi Serna. Arantxa no estaba en la Villa porque había decidido estar en un hotel fuera. Pero vino y estábamos ellas, el boxeador Rafa Lozano y la anécdota fue que quisimos hacernos una foto y la hice yo, pero no salí en esa imagen”.

Sin embargo, lo que más llenó a Mónica sobrevino de la circunstancia de que las familias en Australia ofrecían sus casas para que familiares o incluso deportistas olímpicos pudieran estar

viviendo en sus hogares durante los Juegos: “Vinieron mis hermanos y recuerdo la pancarta que me hicieron y la sorpresa que me dio mi familia en un evento como los Juegos. Había estado en seis o siete campeonatos del Mundo o en Europeos, pero aquello fue muy especial”. El relato mismo de aquella escena arranca las emociones de Mónica y las lágrimas felices. Y recuerda a Lorenzo, a su hermano, que le abrió las puertas de la halterofilia y fue clave en la historia de la misma en España hasta que una enfermedad se lo llevó en 2018. Lorenzo fue olímpico en Atlanta 1996. Fue campeón de España diecisiete veces, alcanzó los 200 kilos en barra y fue el primer medallista español en un Mundial con un bronce en 1997. Clave para la vida de Mónica. Para el CH Alzira. Para la federación a nivel autonómico y nacional. Para el deporte español en todo caso. Y destaca también la figura de su primo Juan Carlos como levantador.

Fue Mónica, retirada desde 2003, la que tomó el testigo al frente del club alcireño cuando su hermano falleció y le alentó a ello el presidente de la federación. Su vida siguió siempre con el deporte desde la gestión y desde la capacidad de lanzar un mensaje sobre las bondades del deporte, los buenos hábitos en centros educativos como Policía Nacional. Y cuando se escribía este libro, además, era vicepresidente de la federación española

y juez internacional de primera en su deporte con objetivos claros rumbo a los Juegos de París 2024.

La vida, sea desde la perspectiva del deporte o desde cualquier ámbito, es sencillamente un aprendizaje continuo y en ello siempre pone el foco Mónica, esa referencia cercana, cálida y vitalista: “Si no hubiera descubierto la halterofilia no hubiera destacado como destaqué en el deporte. Me ha dado muchísimo en mi experiencia vital y yo he procurado darle todo de mí. Soy muy cabezona y competitiva; a veces me cuestan las cosas pero cuando me pongo soy constante hacia los objetivos. Para mí es muy importante cuidar este legado, esta herencia en la que he seguido, porque sé lo que ha costado conseguir todo. En mi vida aprendí de lo que me proyectó mi hermano y de lo que el señor Julio –su entrenador– me trasladó sobre este deporte, y sigo aprendiendo siempre los valores que me ha dado mi familia, mi madre, mi padre, mi marido, mi hijo,... y eso es lo que trato de trasladar a las generaciones que vienen. Al final, se trata de ser feliz con lo que haces y el objetivo es transmitir no solo principios, valores, disciplina, sino transmitir felicidad, que de eso también hace falta muchas veces”. La cuestión es levantar la vida en sí, alzar el ánimo y las pasiones y las emociones desde un prisma positivista.





ALMUDENA  
MUNOZ

Judo //

UN JUDO  
RESOLUTIVO  
EN ORO  
OLÍMPICO



Palmarés:

**Oro en -52 kilos // JJOO Barcelona 1992**

**Diploma (5ª) en -52 kilos // JJOO Atlanta 1996**

**Bronce en -52 kilos // Juegos del Mediterráneo de Bari 1997**

**Campeonatos del Mundo // Plata (subcampeona) en Hamilton 1993, 5ª en Chiba 1995 y 7ª en Barcelona 1991**

**Campeonatos de Europa // Oro (campeona) en Atenas 1993, y tres veces 5ª en Birmingham 1995, La Haya 1996 y Oostende 1997**

**Copas del Mundo y Open Continental // 4 oros (dos en París en 1991 y 1995, uno en Basilea 1994 y otro en Varsovia 1992) y 2 bronce (Bulgaria 1989 y Praga 1994)**

**2 platas (Kielce 1989 y Fukoka 1992) y 3 bronce (Arlon 1989, Londres 1991 y La Habana 1995) // Torneos Internacionales**

**Campeonatos de España // 4 oros, 2 platas y 2 bronce**

El tatami resuelve. Ahí, en ese espacio donde el arte marcial toma una forma plástica, enérgica, viva, donde se proyecta lo competitivo y el alma misma de la deportista, se expresa todo. En ese lugar se genera una conexión, algo simbiótico, íntimo incluso, entre la judoka y el tapiz. Y en ese 'escenario' se resuelve luego el duelo. Almudena Muñoz Martínez (València, 4/11/1968) tuvo muchos momentos sobre un tatami, seguramente incontables para dar con una cifra exacta entre entrenamientos y combates; todos los que abrazaron una vida deportiva desde que nació en ella esa relación con su deporte hasta que decidió retirarse. Y en ese relato suyo en el judo, entre grandes momentos y otros no tan buenos, como es común en una trayectoria importan-

**"VIVÍ UNA ETAPA MUY DURA ANTES DE LOS JUEGOS, PERO ESO ME AYUDÓ A SER CAMPEONA OLÍMPICA"**

te y referente, alcanzó lo máximo con el oro olímpico en su peso de -52 kilos en los Juegos de Barcelona 1992, esos que siempre quedan especialmente en el imaginario del deporte español, del que Almudena es de forma clara una referencia mayúscula. Ese oro, obviamente, no es lo único en la historia de esta valenciana, que atesora un brillante palmarés, pero que en todo caso destaca el camino mismo, los aprendizajes, todo aquello que puede trasladar desde sus vivencias.

Recuerda que su madre le decía que era una niña tremendamente tranquila y ella misma se confiesa que era muy tímida. Descubrió el deporte en el Colegio Magisterio Español, en la valenciana Avenida de la Plata, entre las clases de Educación Física y las actividades extraescolares en multideporte. Una foto de infancia que pudiera corresponder a muchas niñas y niños. Almudena encontró algo especial para ella: "Me di cuenta de que con el deporte me sentía realizada, que destacaba, me sentía bien. Por aquella época, mi hermano y los vecinos de la finca donde vivíamos se apuntaron cerca de casa en la calle Oriente a un gimnasio a hacer judo. Iba y veía que se lo pasaban fenomenal. Cuando cumplí once años, de regalo de cumpleaños, le dije a mi madre que quería el 'judogi' y apuntarme. Y así me inscribió en el gimnasio, siendo mi entrenador Guillermo Gómez. Me sentí muy feliz, realizada, me gustaba tanto que me quedaba en mis clases y en las de los demás, e incluso me quedaba a enseñar a los niños. Un día, siendo todavía pequeña, Guillermo me dijo: 'Y si llegaras algún día a ser campeona olímpica...'. Por entonces no sabía ni lo que eran unos Juegos. Pero él tuvo mucha fe en mí. Vio algo en mí, unas cualidades y creyó. Además, era muy tímida y me ayudó a que tuviera autoestima y cogiera fuerza".

Progresó Almudena. De los entrenamientos día a día pasó a hacer combates en suelo. Y el paso siguiente fue la inscripción en campeonatos provinciales. Fue campeona autonómica. Su desarrollo seguía adelante, viviendo desde lo que había sido la diversión en el barrio con los amigos a proyectarse a eventos como los campeonatos de España, que ni siquiera sabía entonces que existían: “El deporte fue superimportante en

mi barrio, porque personas humildes que realmente tampoco teníamos muchas posibilidades de hacer muchas cosas, no teníamos polideportivos ni teníamos Internet en aquella época, encontramos un refuerzo o una forma de vida”. El cambio de ritmo de Almudena llegó cuando puso el foco en los campeonatos nacionales. La exigencia era diferente. Subió a entrenamientos en categorías mayores. Incrementó el número de horas y



las sesiones orientadas a lo técnico, hacia aspectos teóricos, automatizar movimientos,... Reconoce que su constitución física y muscular era muy buena y no se introdujo en sesiones más físicas hasta que se vio obligada tras una lesión de rodilla en 1989 —la sufrió en su último año de junior—.

Desde los 17 años, participando ya en campeonatos de España absolutos, compitiendo ante figuras como Sacramento Moyano, fue tercera en su primer nacional, pero la cosa es que en adelante ya no se bajó del pódium nunca. Además, ingresó en el equipo nacional. Almudena comenzó a participar en campeonatos internacionales y siendo todavía muy joven se clasificó para el Mundial, pero se quedó sin ir precisamente porque en la concentración previa sufrió una lesión de ligamentos cruzados tras un bloqueo de rodilla. Pasó por quirófano con la incertidumbre de si volvería a poder practicar judo —en todo caso, en su etapa académica paralela estudió FP1 en Artesanos y FP2 en el Politécnico, y luego Magisterio—. La intervención del doctor

bilitación y recuperación, con quien luego fue mi marido, y que entonces también era judoka y estudiaba Educación Física, íbamos al monte a subir cuestras, trabajábamos sobre arena de playa, lanzábamos balón medicinal... Seis meses después de operarme iba coja. Nadie pensaba que podía volver. A finales del 90 fui a Marsella, preparando ya el campeonato de España, que fue en enero del 91. La favorita era Lola Ortiz, que se había bajado de peso, por la que apostaba mucho la federación española, pero logré quedar campeona de España, ganando por ippon en menos de un minuto. Dos semanas más tarde fui al Villa de París, que es como la Meca del judo, donde hasta el momento no había medallas españolas, y fui campeona”.

Con el oro nacional y el parisino, y subrayándose claramente con una vuelta total al más alto nivel, no dejó de tener obstáculos en el camino hacia los Juegos de Barcelona. Seguía entrenando y acudiendo a campeonatos, ganando además, pero tuvo que refrendarse en tres combates ante la

madrileña Lola para poder ir al Europeo. Fue a Madrid y ganó los dos primeros. No hizo falta más. No

obstante, llegó sobrecargada y con las exigencias de dar el peso durante un periodo muy largo y le pasó lo que nunca antes le había sucedido:

**“EN LA VIDA, TODO ES ESFUERZO,  
ES LUCHA, Y LO QUE QUIERO ES  
QUE LA GENTE SEA POSITIVA”**

Enrique Gastaldi y el trabajo posterior de Almudena se conjugaron en que efectivamente, un año después, volvió a competir: “En ese proceso de reha-

en ese Europeo perdió el primer combate. Almudena siguió su camino y se clasificó para el Mundial y de ahí para los Juegos de Barcelona 92, los primeros en los que hubo judo femenino –en Seúl 88 fue deporte de exhibición–.

Desde aquella lesión de rodilla y su recuperación efectiva pasó un año y medio hasta la gran cita. La judoka valenciana meses antes no sabía si iría, incluso había decidido retirarse. Fueron unos años de su vida que confiesa durísimos física y mentalmente. Amaba su deporte, pero al tiempo no descuidó su camino profesional. Meses antes de los Juegos había aprobado una oposición en Bancaja, pero pidió que le esperaran hasta después de los Juegos una vez se concretó la clasificación. Y por fin llegó la cita olímpica: “Creo que gracias a esa etapa tan dura de mi vida en el camino a Barcelona, en los combates de los Juegos me sentí superfuerte, me sentí bien. Soy una persona optimista y creo que las cosas pasan por algo. Tengo que dar gracias a todo lo que viví previamente, porque si no hubiera pasado por eso no habría sido campeona olímpica”.

La vallisoletana Miriam Blasco, aliantina de adopción, ganó el primer oro para España. Un día después arrancó el concurso de Almudena: “Celebré la victoria de Miriam y me fui a descansar. Estaba muy nerviosa.

Había un nivelazo en mi categoría. Pero a la vez estaba confiada de cómo llegaba físicamente. Hice el pesaje. Empecé a competir. Y estuve fuerte y rápida y muy concentrada. Fui combate a combate”. Fue superando rondas. Por el camino apeó a la que fue bronce en Seúl. En semifinales, vivió y ganó un tenso combate ante la china Zhongyun Li. En la final, la valenciana se impuso por un koka a la japonesa Noriko Mizoguchi. Oro, oro olímpico para Almudena: “Los Juegos de Barcelona fueron lo máximo, desde llegar al aeropuerto a ir a la Villa, nos trataron con muchísimo cariño y admiración. Realmente, hasta que no acabé de competir no me di cuenta porque entrenábamos en tres sesiones. Sí pude disfrutar de la inauguración, que fue superemotiva, pero luego hasta después de competir la concentración era máxima”.

Su palmarés aún creció más. El año siguiente, en la griega Atenas, se proclamó campeona de Europa en un combate en el que se midieron dos campeonas olímpicas: ella misma y Cécile Nowak, que lo había sido en -48, pero que subió de categoría. Meses más tarde, conquistó también la plata en el Mundial. Tuvo una lesión en el hombro en el 95 que arrastró a los Juegos de Atlanta 1996, donde luchó por medallas, aunque finalmente fue diploma. Extendió su carrera hasta 1997. Siempre hacia adelante, siempre asumiendo retos,

buscando enfrentarse con las mejores, entre las que siempre estuvo. Decidió cuándo fue su momento y pasó el relevo a Ana Carrascosa. Almudena fue una líder, quizás en silencio, porque aunque se reconoce tímida algo tuvo siempre que proyectó hacia los demás que nacía desde la ilusión misma, desde la pasión y el disfrute por lo que hace siempre, desde el trabajo y la creencia en asumir retos hacia los éxitos.

“Creo que son importantes los mensajes optimistas y positivos. Tengo la ilusión de que con esfuerzo y con trabajo puedes conseguir cosas; es el mejor legado que puedes dejar. En la vida, todo es esfuerzo, es lucha, y lo que quiero es que la gente sea positiva”. “Es el mismo mensaje que he trasladado a mis hijos, a los que

mi marido y yo tratamos de inculcar esos valores del deporte y, en concreto, del judo, que en mi vida me ha dejado muchísimas experiencias y personas”. Y a esas personas apunta su agradecimiento: “Es el caso de Guillermo Gómez, mi primer entrenador, que vio en mí desde pequeña a una futura campeona y me hizo fuerte; a mi marido, Carlos Torres, que fue mi compañero de fatigas y preparador físico desde siempre, cuando me lesioné en 1989 solo él permaneció a mi lado y me ayudó a seguir peleando por conseguir mi sueño; a mi familia por estar ahí siempre y sobre todo por apoyarme y no decirme nunca que tirara la toalla; y a María del Mar Martínez ‘Cuki’ por ser mi compañera de fatigas en el tatami y mejor amiga”.





**LAURA  
GÓMEZ**

Judo //

**EL JUDO COMO  
UN ESTILO DE  
VIDA VALIENTE**



L'Elitana, 14/04/1984 // **LAURA GÓMEZ ROPINÓN**

Palmarés:

**Olímpica** // Río de Janeiro 2016 (-52 kilos), noveno puesto

**Bronce** // Campeonato de Europa de Budapest (2013)

**Quince medallas (un oro, cuatro platas y diez bronce)** // IJF World Tour: Masters/Grand Slam/Grand Prix

**Oro** // Juegos del Mediterráneo de Mersin (Turquía, 2013)

**Nueve medallas** (un oro, cinco platas y tres bronce) // Copas del Mundo y Copas de Europa

**Oro** // Universiada de Belgrado de 2009

**Dos veces campeona de España sénior, más un subcampeonato y dos bronce**

Era solo una niña cuando se encaramó a una cuerda y trepó alto. Atenazada, sin embargo, no supo deshacer el camino. Y pareció que se había perdido. Estaba allí arriba donde la inquietud, la curiosidad y la energía que ya llevaba dentro le impulsaron. No se había perdido. Estaba en el gimnasio donde sus padres, de hecho, daban clases de judo. Laura Gómez Ropiñón (L'Eliana, 19/4/1984) no recuerda un momento exacto en el que entendió que se había ligado al deporte, porque "nacé, crecí y el deporte siempre estuvo ahí" y aquel capítulo del gimnasio y la cuerda son ejemplo de su vida: por su abuelo y sus padres el judo ya lo tenía cerca, tanto que lo entendió como algo normal en su entorno; y la constancia, perseverando incluso cuando tuvo sus momentos de pensar en dejarlo, le permitió ir

**"PARA MÍ EL JUDO ES UN ESCAPARATE PRECIOSO DE TODO LO QUE ES MI VIDA"**

progresando. Lo hizo hasta inscribir su nombre en unos Juegos Olímpicos, los de Río 2016, o seguir su carrera en el judo no solo como luchadora, sino luego como entrenadora, como mentora, como guía de deportistas que persiguen sus sueños, y a los que quiere ayudar a conseguirlos; incluso esos que ella misma, desde la reflexión y la pausa, considera que no alcanzó, pero tiene esa otra forma de saborearlos como suyos con ese apoyo a nuevas generaciones del judo. Y eso lo hace

junto a su marido, Sugoi Uriarte, otro olímpico brillante español, al que su deporte ya le permitió conocer en la adolescencia.

En realidad, lo suyo con el judo no empezó por seguir los pasos de lo que veía en su casa, donde no tuvo presión alguna, sino por su amigo de la infancia Efrén. Laura quiso jugar a fútbol. Se enroló incluso con el tenis. Pero su camino, aunque inicialmente de la mano de aquel amigo con el que hacía todo, fue el judo, que después de aquel capítulo de la cuerda en el gimnasio donde tantas horas pasaba, se inició a los cuatro años. Entonces ya se abrazó fuerte al judo. Toda la etapa formativa y de inicio en la competición la recuerda como una etapa feliz, dentro de un proceso natural: "No

me di cuenta de ese cambio. Fluyó. Igual recuerdo la etapa en que estás haciendo un juego o mecanizando movimientos con repeticiones o unas luchas con

los colegas, a que me llega esa fase en la que de pronto estás realizando un entrenamiento en el que te fijas ya en todo con otro objetivo. He tenido profesores tan buenos y estoy tan agradecida que han sido capaces de meterme un entrenamiento sin darme cuenta de que estaba entrenando. Mis padres no me entrenaron de pequeña. Mi padre –Salvador Gómez– lo fue pero ya de bien mayor. De pequeña estaba con Sergio Vicent, que era un alumno de mi padre, luego Toni

Villena, que quizás fue cuando me fui enfocando más al alto rendimiento, pero de una forma progresiva”.

Confiesa que no tuvo un objetivo temprano de ser deportista. Y refuerza esa idea de que el deporte estaba en casa y lo vivía como algo natural. Incluso cuando Almudena Muñoz, a la que entrenó su padre, ganó el oro en Barcelona 1992 lo vio como una alegría, pero con ese punto inocente de normalidad. Su ligazón con el judo era claro, pero siempre tuvo claro que lo principal era desarrollar sus estudios sin saltarse nada más que lo que unos entrenamientos o un campeonato en el extranjero obligaran. Apostó por su formación académica y completó la carrera de Dirección y Administración de Empresas en la Universidad Politécnica de València. Y de la mano, en paralelo, siguió sus pasos en el judo: “Lo enfoqué así; era mi vida y mi realidad y así lo decidí. Creo que los deportistas que son muy buenos están muy centrados en lo que tienen que estar y yo no estuve muy centrada hasta muy mayor”.

Identifica dos momentos claros en el paso al alto rendimiento: “Uno a los 18 años, al pasar a la carrera, cuando empecé a competir a nivel internacional júnior, en el que veía que podía, que sacaba medallas en torneos júnior y di un salto cualitativo en mis entrenamientos. Luego, hubo una fase que estaba triste, porque había muchas competidoras en -57 kilos, con Isabel

Fernández, que era campeona olímpica, con Conchi Bellorín, Yahaira Aguirre,... y no acababa de dar el paso y de llegar. Tuve unos años duros en los que a nivel sénior no acababa de destacar, me bajé de categoría a -52 y ahí sí abrí un espacio y a los 24 años vi que sí podía. Era el momento: o lo das todo ya o te retiras y te dedicas a otra cosa. Fue el momento en el que dije: ‘vamos con todo’”. En esos periodos claves de su vida, por lo que significó, pone en valor un momento inolvidable: “Lo que más cambió mi carrera deportiva fue la Universiada de 2009. Justo había perdido ese año el campeonato de España sénior, la federación había dejado de convocarme a muchos eventos, la seleccionadora tenía a una chica de mi edad y peso y la prefería a ella... Yo creía mucho en mí como profesional de lo que fuera. Y estaba en ese momento de decidir dejar el judo. Pensé: ‘Hago un torneo muy bonito como la Universiada y acabo ahí’. Fui, gané y a partir de ahí fue todo de nuevo hacia arriba. Me hizo mucha ilusión ganar aquello. Estaba feliz. Significó mucho para mí en el momento que sucedió, porque había dejado de creer en mí”.

Otra etapa arrancaba. Y aterrizaba en el ciclo olímpico para los Juegos de Londres 2012. Laura seguía progresando y disfrutando con el judo. Su camino seguía por la categoría de -52 kilos. Coincidieron en el tiempo dos deportistas de edad similar como fueron

Laura (1984) y Ana Carrascosa (1980). Ambas con los mismos objetivos: "Las dos estuvimos dentro de las diez primeras del 'ranking' mundial. Acabamos con los mismos puntos, pero solo podía ir una. Creo que si hubiésemos estado las dos podríamos haber estado las dos en medallas. Me encontraba bien para ir y por edad y momento seguramente estaba más para Londres". Reflexiona Laura y entiende que Londres era un momento en el que hubiera tenido opciones de metal. Inició otro ciclo olímpico hacia Río de Janeiro 2016: "Mi experiencia en Río fue entrenar, ir al peso, bajar al comedor a comer cuatro hojas de lechuga y una pechuguita, y competir. Así como en los anteriores Juegos podría haber tenido opciones de medalla o estar cerca, en Río no las tenía, todo lo que hiciera, todos los combates que pasara de ronda, ya era en positivo. Son unos Juegos en los

que ya era más mayor y podía hacerlo bien o no. Sin embargo, los anteriores sí estaba, había estado número tres del 'ranking' mundial, era el momento. En Río, el día que competí gané el primer combate, pero me rompí un huesecillo de la cara. Con un vendaje y esa fractura salí al siguiente combate ante Chitu, que estaba en el top ocho del mundo, pero perdí".

Laura Gómez siguió sobre los tatamis, como competidora, hasta 2019. En paralelo a sus últimos años y ya en adelante siguió como entrenadora en el CEAR de judo de València. Entre sus deportistas, la alicantina Ana Pérez Box y la cordobesa Julia Figueroa, con quienes estuvo en los Juegos de Tokio 2020. Disfruta como mentora enormemente. Y trabaja con su marido Sugoi, con quien tiene dos hijos. Espera que también formen parte de algún deporte, sea al

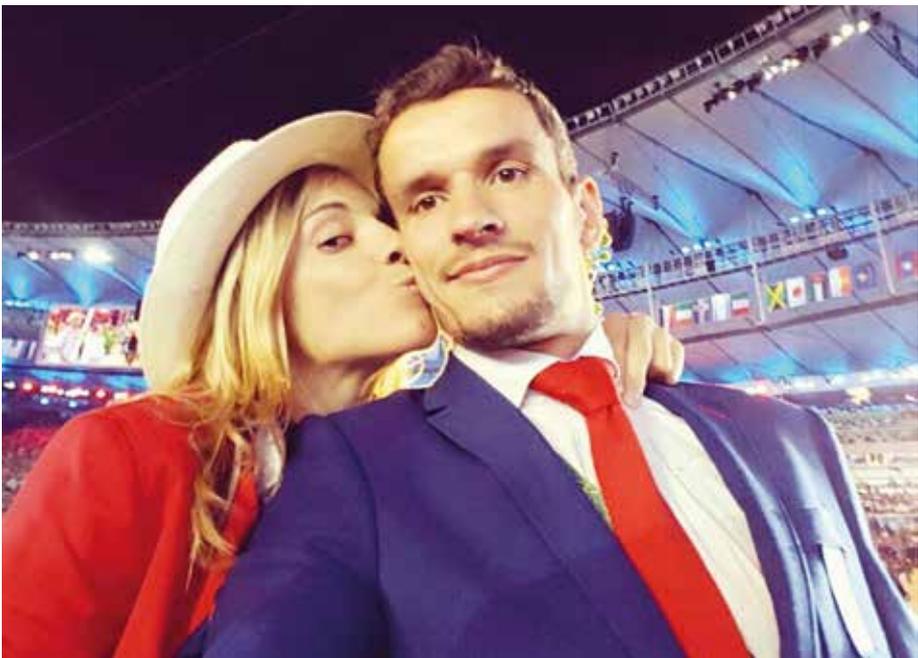




FOTO GABI JUAN / HAJIME JUDO

**"A MIS DEPORTISTAS  
LES ACONSEJO QUE  
SE MIDAN A ELLOS  
MISMOS, QUE NO  
SE COMPAREN  
PORQUE CADA CUAL  
TENEMOS NUESTRAS  
CIRCUNSTANCIAS"**

nivel que sea, aunque su apoyo será incondicional decidan lo que decidan. Valora las experiencias y personas que el deporte le ha dado.

Y reflexiona, ya desde la pausa y la madurez de los aprendizajes, sobre aquello que quiere trasladar a sus deportistas: "Animamos a que trabajen con una psicóloga deportiva. Es una parte que nosotros no tuvimos. El día que supe que no iba a los Juegos de Londres me llevó a estar seis meses sin dormir bien, de seguido. Pero como soy una persona fuerte, feliz, pues logré remontar. Creo que es importante que no se comparen, que se midan con ellos mismos, que compitan con los demás, pero que no comparen, cada cual tiene su circunstancia, cada cual tiene su entorno,... Muchas veces el malestar de los deportistas y el que nos rompamos por dentro viene de las presiones de los demás y no de nosotros mismos. Se generan rivalidades que no son necesarias. Tiene que haber competitividad en el tatami desde lo puramente deportivo".

"Cuando era pequeña no era consciente de la importancia que tenía el deporte en mi vida. Como lo tenía tan normalizado en casa lo veía como algo más del día a día. Y cuando echo la vista atrás me doy cuenta de lo presente que estaba en mi vida. Para mí el judo es un escaparate precioso de todo lo que es mi vida; al judo he tratado de darle siempre coraje y valentía".



**NEREA  
MARTÍ**

Motor - Automovilismo //

**CORAZONES  
ACELERADOS POR  
LA ADRENALINA  
DE LA VELOCIDAD**



**MARTA  
GARCÍA**

Albalat dels Sorells, 02/01/2002 // **NEREA MARTÍ**

Palmarés:

**1º** // CKCV júnior (2017) (Primera mujer en ganar este campeonato)

**1º** // CKCV sénior (2018)

**2º** // Series Rotax España (2018)

**2º** // F4 España (2019)

Competió en el CEK en la categoría reina de KZ (con poles y victorias) (2020)

**4º** // General de las W Series (2021)

Dénia (Alicante), 09/08/2000 // **MARTA GARCÍA LÓPEZ**

Palmarés:

**Campeona** // FIA Academy Trophy (2015)

**Campeona** // Trofeo delle Industrie (2015)

**4º** // Campeonato de Europa OK (2015 y 2016)

**4º** // Women Series (2019)

Velocidad. Adrenalina. Conjugan en una forma de enamoramiento. Las emociones nacientes desde la aceleración experimentada entre un plano físico a bordo de un bólido y las sensaciones pasionales que fluyen del interior de la piloto. Hay algo de ceremonioso en esos momentos previos enfundándose un mono, ajustando perfectamente el casco y las protecciones, y acoplando bien los guantes para tomar el control desde ese panel aerodinámico que se forma desde el volante. Y luego llega la conexión con las cuatro ruedas. Debe haber un 'feeling', debe haber una sensación de enlace directo, como si de un 'cordón umbilical' se tratase lo que vincula a piloto y máquina. Y luego ruge el motor. Y se contacta con la pista. Y se acelera y se frena y se vuelve a acelerar hasta exprimir todo lo que da de sí ese binomio que quema neumáticos sobre un circuito desde un control a la vez fríamente milimétrico y pasionalmente batallador. El recorrido hacia los sueños nace en el mundo del karting, cuna del automovilismo. Y en la fórmula hacia el éxito toma importancia la capacidad del soñar despierto, que es cuando se ensueña bien, y se trabaja durísimo, acumulando horas de

conducción, viajando por circuitos, compitiendo siempre con todo lo que se lleva dentro para proyectarse hacia esos sueños objetivo. Y en ese mundo del motor, del automovilismo en este particular, se han ido significando como referencias dos pilotos que subrayan la figura de la mujer en ese universo deportivo. Nerea Martí y Marta García ya explotaron sobradamente su paso por el karting para avanzar hacia esos sueños de los Fórmulas. Lo referencial de ellas ya llegó con las Women Series (F-3), un campeonato mundial con el sello de la FIA exclusivamente para mujeres clave en el automovilismo, en el que Marta fue cuarta en 2019 y Nerea logró similar posición en 2021. Jóvenes todavía cuando se escribió este libro, con un relato también lanzadera para seguir la trayectoria de ambas, las pilotos mantenían firmen su objetivo de abrazar nuevos éxitos, entre ellos alcanzar la Fórmula 1, pero con la misión de visibilizar y ayudar al empoderamiento de la mujer en el deporte automovilístico. Las historias de Nerea y Marta, de Marta y Nerea, recogen relatos con puntos de conexión y momentos diferenciados, pero en todo caso enfocados hacia ese común sueño.

## NEREA MARTÍ

---

A Nerea Martí el vínculo con el motor le viene de arraigo familiar. Su padre, Miguel, era piloto aficionado de motociclismo. Este y el tío de Nerea dieron forma al Karting Horta Nord en Albalat dels Sorells (Valencia). Por ahí le atrapó la afición al mundillo, enfocada ella, que no había testado otros deportes, a las cuatro ruedas. En 2015, con trece años, se enroló ya en lo que se convirtió en su estilo

de vida: “Era muy pequeña, pero me gustaba verlos correr e ir con mi padre a la competición. Al principio no me dejaban, porque decían que era muy peligroso. Pero nos fuimos informando del tema y al final empecé”. Ajustarse un mono de competición y un casco es lo que quería. Y entrar en una pista y quemar neumáticos sobre el asfalto. Su primera carrera fue en Chiva. Tres meses estuvo preparándola. Un cuarto y un quinto puesto para empezar: “En 2015 empecé a competir con un equipo de karting que crearon mi padre y mi



tío. Hice en 2015, cadete; en 2016, júnior; y 2017, júnior ya con Praga España Motorsport como piloto oficial". Nerea se crió en el programa de la Fórmula de Campeones del Circuito Ricardo Tormo y con el apoyo de la Diputación de Valencia.

Reconoce su aprendizaje desde la primera carrera que hizo y ese quedarse enganchada totalmente al universo del motor. Progresar, sumar, corregir, pulir. Paso a paso. Una mejora en la conducción. Un crecimiento en resultados desde las pruebas autonómicas –fue la primera mujer en ganar el campeonato de karting de la Comunidad Valenciana en 2017

**“APRENDO DE TODAS LAS PERSONAS QUE ESTÁN ALREDEDOR Y FORMAN UN EQUIPO. TODOS AYUDAN A MEJORAR”**

como júnior y luego lo volvió a hacer como sénior un año más tarde— a las nacionales, subiendo de categoría, yendo rápida. El marco nacional llegó cuando se incorporó en 2017 a Praga España con buenos resultados en campeonatos de España y Series Rotax: “Aprendo de todas las personas que están alrededor en mi equipo. Todos me ayudan a mejorar. Cuando entré con Praga hice una evolución muy fuerte, pues no es lo mismo trabajar a un nivel que prácticamente no sabía nada, a trabajar con gente que lleva muchos años en este deporte”.

Para la piloto valenciana 2018 fue un año complicado. No por lo deportivo, pues su evolución y crecimiento y resultados se mantuvieron, sino por el fallecimiento de su abuelo –“el número que llevo y un tatuaje que me hice vienen de él en homenaje”—, un hecho vital que le costó mucho asimilar y superar. Ese año pudo realizar su primer test en Fórmula 4 y se produjo una revelación de lo que realmente quería como era aterrizar y progresar en los Fórmulas, concretándose luego su paso para competir en ese tipo de monoplazas con la Fórmula de Campeones. En paralelo, desarrollaba su formación académica junto a un programa de preparación deportiva

en el alto rendimiento en el Centro Especializado de Tecnificación Deportiva del Motor (CETDM) y su desarrollo deportivo con Praga. Su progreso era continuo: “En 2019, di un salto de calidad tanto mental como físicamente encima del Fórmula. Lógicamente, hubo un proceso de adaptación respecto al karting, pero fue progresivo. Había tenido un altibajo y me había dado cuenta de que efectivamente era lo que quería hacer. Seguí trabajando a tope. A finales de año, una vez acabó la primera edición de las W Series me seleccionaron para el siguiente año. Sin embargo, llegó la pandemia y esa temporada se suspendió. Soy de las personas que pienso que todo pasa por algo y entendí que debía aprovechar el tiempo para prepararme

mejor físicamente. Mentalmente estaba fuerte, de hecho ya llevaba unos seis años trabajando con psicólogos, que creo que es una figura muy importante tanto en el deporte como en la vida en general. En 2020, pude competir en KZ, que me hacía mucha ilusión volviendo al karting, pude participar en la edición de las W Series Esports League, y además tomar conciencia de la importancia del simulador”.

Por fin en 2021 llegó el momento de debutar en los F-3 de la Women Series, la conocida con la F-1 femenina. Recuerda que comenzó el año fuerte tanto en el terreno psicológico como el mental, pero cuando arrancaron los test se vio lenta, aunque, como siempre, cuestión de trabajar, buscar los puntos de mejorar y enfocar positivamente la temporada. Dicho y hecho, dentro de la adaptación precisa y de tener momentos de todo tipo en ese mundial de ocho carreras coincidentes con pruebas de la F-1, logró acabar con un cuarto puesto en la general y su billete para repetir en 2022: “Acabé muy contenta porque fue una temporada totalmente nueva para mí con un campeonato nuevo, un coche nuevo y circuitos nuevos para mí, pero sacamos un buen balance. Conseguí adaptarme bien y aprender, mejorar y sacar cosas positivas en cada carrera. Uno de los aprendizajes fue aprovechar al máximo todas las experiencias. Un ejemplo, sacar partido al máximo a una ‘free practice’ de treinta minutos, que es lo máximo que teníamos en

cada circuito, o controlar la presión de la ‘qualy’, los adelantamientos con este coche y cuestiones como gestionar mejor los neumáticos o mis sensaciones con el coche...”.

Nerea se reconoce una persona “muy alegre, pero soy muy competitiva y autoexigente. Y cuando las cosas no me salen bien me cuesta un poco asimilarlo. Me cabreo conmigo misma. Cuando me pongo un objetivo, trabajo con mucha dedicación y constancia por lograrlo. El automovilismo es muy importante para mí, es un estilo de vida, es lo que me rodea cada día, lo que respiro cada día”. Y valora el trabajo con la figura del psicólogo deportivo, trabajando desde la presión, la gestión de los detalles, visualizaciones... y subraya la obra de Josep Font: ‘Psicología Aplicada al Motorsport’. Precisamente, se trataba de un campo de estudio para la propia Nerea cuando se dio forma a este manuscrito de referentes valencianas del deporte.

Su foco lo lanza en un objetivo por llegar a la Fórmula 1. En todo caso, valora el trabajo y la implicación y el compromiso y la constancia que cada persona debe poner para proponer todos los ingredientes que le permitan buscar unos objetivos, unos sueños. Se ajusta el mono, se coloca el casco, se acopla los guantes y arranca esa simbiosis con el monoplace para correr veloz y no parar hacia cada una de sus metas.

“EL AUTOMOVILISMO  
ES MI ESTILO DE VIDA,  
ES LO QUE ME RODEA  
CADA DÍA, LO QUE  
RESPIRO CADA DÍA”



## MARTA GARCÍA

---

A Marta García le enamoró la velocidad. De la mano de su padre, un apasionado del motor, que estuvo enrolado en el mundo del motocross, probó un kart de alquiler en el circuito Las Palmeras de Sueca siendo una niña y aquello le fascinó, de manera que arrancó una historia acumulando kilómetros y carreras. Lo suyo en el mundo del karting empezó a los nueve años y compitió desde 2010. Y progresó en línea ascendente siempre en su etapa en la diferentes categorías

**“SIEMPRE TENGO PRESENTE  
LOS INICIOS CUANDO MI PADRE,  
EL MECÁNICO Y YO ÍBAMOS CON  
UN CARAVANA POR CIRCUITOS DE  
ESPAÑA, FRANCIA O ALEMANIA”**

de esa tipología de bólido. Carrera a carrera, progresando, mejorando resultados y subrayando su figura. Recuerda que un momento que elevó su emoción y le hizo avanzar en sus objetivos fue cuando acabó en segunda posición en el campeonato de España después de sumar solo dos años en karting. Fue un clic. Un activar ese deseo por dedicarse al automovilismo y viajar veloz hacia los Fórmulas: “El recorrido desde karting hasta los Fórmula para nada fue fácil. Lo primero que me viene a la mente son todos los entrenamientos que hice yendo con mi padre y un mecánico con una caravana entre los 11 y los 16 años,

yendo a pistas por España, Francia, Alemania para preparar todos los campeonatos y llevando también un ‘coach’. Recuerdo la manera en que lo preparamos y que realmente dio sus frutos, porque al final había una progresión todos los años y se vio reflejado en los resultados”.

En efecto, ese periodo de su trayectoria en el mundo del automovilismo fue fructífero, compitiendo además en un ámbito casi totalmente ocupado por chicos, pero entre los que ella, incluso cuando tuvo que escuchar alguna minusvaloración, entonces y siempre

ha subrayado a la mujer y abierto camino a otras chicas. Los podios en campeonatos de España y pruebas internacionales desde categorías de formación alcanzaron un clima

max en 2015 con la conquista de la FIA Academy Trophy, entre 50 pilotos escogidos de todo el mundo, del prestigioso Trofeo delle Industrie –la carrera de karts más antigua del mundo con ganadores como Fernando Alonso, Lewis Hamilton o Sebastian Vettel– y siendo cuarta en el campeonato de Europa OK, puesto continental que repitió un año más tarde en el cierre a su etapa en karting.

En 2017 tuvo su entrada en Fórmulas con su fichaje por la Renault Sport Academy, corriendo en F-4 en el campeonato de España: “Fue un año difícil con la adaptación a algo nuevo:

cambiaba mucho la conducción de un kart a un Fórmula, había que ajustar la técnica, adaptarme a trabajar con la gente o al estilo de conducción. Aprendí como siempre, pero no fue el mejor año. Salí de Renault y 2018, por problemas de presupuesto, pudo ser el que complicara seriamente mi trayectoria como piloto. Regresé al karting y gané algunas carreras del campeonato de España en categoría de KZ Racing, manteniendo las ganas de volver a correr en Fórmulas y llegar algún día a la Fórmula 1, que era mi sueño de siempre. Y entonces llegó la oportunidad de las W Series”.

Un email. Llegó a unas cuantas elegidas en base a su trayectoria. Se trataba de la posibilidad de formar parte de la primera edición de este campeonato mundial. Hubo que su-

perar unas pruebas: la primera fue en Austria con un turismo sobre nieve y Marta la superó; luego, en el circuito de Almería, fue momento de ponerse al volante de un F-3, y Marta lo superó. Se había preparado como había podido, pero relució su talento innato. Y llegó el primer campeonato de W Series en 2019: “Fui bastante directa a las carreras y estaba mentalmente muy fuerte ese año. Gané en Alemania. Fue un buen año, hice cuarta en la general y con muchas ganas de lograr un mejor resultado para el año siguiente e incluso saltar a alguna categoría como la Fórmula 3 o algo de Turismos. En todo caso, progresar en mi carrera como piloto”.

Pero entonces apareció el látigo de la pandemia global del coronavirus. Se suspendió la segunda edición. Se





minimizó el contacto con monoplazas sobre el asfalto. Un año más virtual con las W Series Esports League, con un segundo puesto final para Marta. No fueron pocas las dificultades para tener contacto físico con un coche y de poder afinar y pulir trabajo de cara a la temporada 2021 del campeonato. Además, comenzaba a arrastrar problemas de ansiedad. Recuerda que empezó con buenas sensaciones

**“EN LA VIDA HAY  
ALTIBAJOS, PERO SIEMPRE  
HAY QUE SEGUIR  
PISANDO FUERTE Y NO  
DARSE POR VENCIDA”**

los test iniciales, siendo la más rápida y con sensaciones positivas. Pero ese lastre psicológico y otras circunstancias respecto a la conducción derivaron en una temporada lejos de sus objetivos, renunciando incluso a la última carrera que podía garantizarle su concurso en 2022: “Empiezo a tener síntomas de ansiedad cuando se acabó la W Series de 2019. Y lo he estado arrastrando hasta día de hoy –decía cuando se escribió este libro—. Ese año de W Series lo acabé muy bien. Luego no competimos por la pandemia. Y ya 2021, mentalmente estaba un poco ‘out’ en el sentido de que sí estaba motivada, quería correr, quería ganar, y era mi objetivo, pero siempre que tenía síntomas raros, como soy bastante hipocondriaca, ya me generaba una fase de angustia. En 2021 lo pasé bastante mal en ese sentido,

porque fui carrera a carrera, pero en cada una tenía un problema de ansiedad. Pero empecé a tratar con un psicólogo para estar primero bien conmigo misma. Quiero seguir adelante, quiero buscar esos sueños por los que trabajamos muchísimo desde pequeña. He tenido un recorrido muy largo, de mucho trabajo, esfuerzo y sacrificio, muchas horas en el kart, muchas horas de entrenamiento físico, que me han llevado a correr en un campeonato referente como las W Series para todas las mujeres, para demostrar que las mujeres en el deporte o en general en la sociedad lo que podemos hacer”.

En el deporte creció. Dejó atrás la timidez de la ternura de la infancia, pero siempre proyectando un nervio competitivo mayúsculo desde la mirada misma. Persona de ideas claras, directa, que busca lo positivo y lo optimista, que busca mejorar siempre y rodearse de quien le sume en ello, esquivando lo tóxico, y referenciándose en todo caso como una mujer fuerte: “Una de las cuestiones que he aprendido claramente es a no darme por vencida. En el deporte, como en la vida en general, pasas momentos muy buenos y otros muy malos. Normalmente eso te hace cuestionarte muchas cosas. He entendido que en la vida hay altibajos, hay momentos de todo tipo, pero siempre hay que seguir pisando fuerte, trabajando, no dándose por vencida”.



**INMA  
PALENCIA**

Natación Paralímpica //

**EXPRESIÓN DE UN  
ENAMORAMIENTO  
CON LA NATACIÓN**



València, 08/02/1965 // **INMACULADA PALENCIA MAROTO**

Palmarés:

**Cuatro oros** // Juegos Paralímpicos de Nueva York 1984

**Seis diplomas** // Juegos Paralímpicos de Seúl 1988

**Medalla de Oro** // Mérito Deportivo del Consejo Superior de Deportes

**Campeonatos de Europa** // Estrasburgo (Francia) 1981, Fulda (Alemania) 1985 y París (Francia) 1987

**Campeonato del Mundo** // Goteborg (Suecia) 1986

**Campeonatos Nacionales** // Desde 1980 a 1988

**Medalla de Plata** // Ajuntament de València

Su expresión, la mirada misma, la forma de proyectarse con las palabras, que es serena, cercana, reflexiva y con un discurso amable y lleno de gratitud, refrendan la pasión con la que abraza la natación, su misión en el trabajo para mejorar la vida

**“LA VIDA MARCA RETOS FUERTES Y TE TIENES QUE RODEAR DE TU GENTE, DE TU BUEN EQUIPO PARA SUPERARLOS, EL DEPORTE ME HA ENSEÑADO A ELLO”**

de las personas, y el enfoque de su vida misma, que ya lejos de la competición teñida en oro paralímpico, está enraizada en los valores del deporte. Inmaculada Palencia Maroto (València, 8/2/1965) es una de las grandes referencias del deporte paralímpico nacional, cuya historia, en el agua, en ese hábitat especial de las piscinas, se significó en logros en tiempos en los que la visibilidad del deporte para personas con discapacidad todavía no había eclosionado, pero cuyo peso y el trabajo mano a mano con diversos deportistas fue clave para el desarrollo de movimientos vitales para un crecimiento que se fue conjugando en avances esenciales.

Tuvo presencia hasta en tres Juegos Paralímpicos, en dos de ellos como competidora. En la cita de Nueva York y Stoke Madeville 1984, logró cuatro medallas de oro (en 100 me-

tros libres L6, en 100 metros mariposa L6, en el relevo 4x50 libre L1-L6, y en el relevo 4x50 estilos L1-L6). Más tarde, en Seúl 1988 sumó seis diplomas paralímpicos. Pero además vivió el gran cambio estructural y de visibilidad de forma muy cercana en

la organización de los Juegos Paralímpicos de Barcelona 1992. Nadadora mundialista y continental, lógicamente en el marco nacional, además fue

impulsora junto con figuras como las de Pilar Javaloyas o Eugenio Jiménez de una asociación para la activación de las personas en el deporte paralímpico en Valencia y, más tarde, ya en otro perfil coordinando programas como el Plan ADOP Empleo PROAD, entre el Comité Paralímpico Español, el Consejo Superior de Deportes y el Grupo Social ONCE.

Inmaculada Palencia nació con una malformación congénita en la pierna derecha y en los dedos de las manos. A muy tierna edad tuvo que empezar su rehabilitación física; fue en la Malvarrosa. La prescripción médica le señaló la natación para seguir su rehabilitación: “Vivía muy cerca del Club Natación Dom Bosco, en la Avenida de la Plata, y allí empecé a nadar con mis primos con 6 años. La verdad es que me cambió la vida, porque a nivel físico la recuperación fue muy buena a base de



muchas horas dentro de la piscina. Iba cogiendo un nivel y empecé a ir a los campeonatos de la Comunidad Valenciana con mi club. Todos mis amigos eran nadadores; en la natación hice como una segunda familia. Ya con 15 años, Paco Pérez, mi entrenador, una persona que me marcó mucho y al que adoro, me dijo de ir a un campeonato de España para personas con discapacidad; lo hice integrada en la selección valenciana de natación para personas con discapacidad. A partir de ahí fui a nacionales y me empezaron a seleccionar para Europeos”.

Siempre tuvo una cuestión meridianamente clara: compaginar el deporte y los estudios; avanzar tanto en lo académico como en lo deportivo; alcanzar metas en las aulas –es Licenciada en Psicología del Trabajo y Psicología Social por la Universidad Complutense de Madrid y realizó un Máster en Dirección de Recursos Humanos, ligándose luego laboralmente con el Grupo Social ONCE– como lo hizo en la piscina con aquellos metales que fueron para siempre: “Siempre me he dedicado al deporte compaginándolo con mis estudios. Tuve muy claro que del deporte no se vive y en aquella época menos. El deporte era algo muy importante, porque físicamente me iba muy bien, era mi día a día, nadaba con mi club, pero los estudios era también fundamentales”.

Y su progreso y recorrido en el agua la llevó a clasificarse para su primeros Juegos Paralímpicos, aquellos de Nueva York 1984, en los que consiguió sus principales éxitos, pero los que le impactaron especialmente: “En el equipo nacional español íbamos personas con discapacidades muy leves y me marcó llegar allí y ver a personas con grandes discapacidades. Veíamos a aquellos deportistas, que no veíamos en España y nos preguntamos dónde están esas personas: y esas personas existen. Un par de años más tarde, junto con mis compañeros Eugenio Jiménez y Pilar Javaloyas, montamos ASVANAMI, que era la Asociación Valenciana de Natación para Minusválidos, que en aquella época era la forma de definirnos. Trabajábamos en la piscina del Dom Bosco, dando clases a niños que no tenían la posibilidad de integrarse en clubes de natación convencionales. La intención era buscar gente, jóvenes y niños, con grandes discapacidades. A partir de ahí, la federación valenciana empezó a coger bastante potencial. A mí, en esa época, me contrató la ONCE para dar clases de natación a personas afiliadas con poquito resto visual o ciegos totales. Y también lo hacíamos con niños ciegos y grandes discapacidades o personas con pluridiscapacidad, con parálisis cerebral que además tenían problemas visuales”.

Por entonces, 1986, la ONCE desarrollaba un proceso de expansión y estaba poniendo el deporte como uno de sus objetivos para la inclusión social de las personas ciegas. Aquello sobrevino después de aquellos Juegos de Nueva York, en los que metió en el zurrón cuatro oros. Recuerda una anécdota en la que, ya en Valencia, fue a echar combustible a su ciclomotor Vespino y el “gasolinero me reconoció porque había salido en los medios”. Inmaculada, que también compitió en un Mundial y tres campeonatos de Europa, volvió a nadar

### “LA NIVELACIÓN EN LOS JUEGOS ENTRE EL DEPORTE OLÍMPICO Y PARALÍMPICO SE INICIÓ REALMENTE EN BARCELONA 92”

en unos Juegos, en los de Seúl 1988, donde se hizo con seis diplomas. Fue aquella cita la primera en la que olímpicos y paralímpicos compartieron sede, Villa e instalaciones deportivas. Sin embargo, el gran cambio fue en Barcelona 1992: “La verdadera nivelación entre deporte olímpico y paralímpico se produce en los Juegos de Barcelona, en los que hubo una gran apuesta de la ONCE. Se compartieron sedes, instalaciones, equipos, voluntarios... Tuve la oportunidad de trabajar en esos Juegos como Jefa de Circulación de Voluntarios en la piscina Picornell y fue muy emotivo. Viví el final de los

Juegos Olímpicos y vi cómo no se esperaba a que la piscina se llenara para los Paralímpicos y se empezó a desmontar unas gradas que había para cinco mil personas. Después de la primera jornada se tuvo que parar ese desmontaje y volver a montarlo porque Barcelona y España entera se volcó con los Juegos Paralímpicos y fue un pistoletazo de salida muy importante”.

Tras aquellos Juegos, la nadadora valenciana se enfocó en el desarrollo de su carrera profesional y estaba a punto de formar una familia. Fue un apartarse muy ligeramente del deporte. Un imposible. De hecho, está casada con Luis Lardy, que fuera también nadador medallista y posteriormente

director de comunicación del Comité Paralímpico Español: “Nos conocimos muy jovencitos en la selección nacional. Él viviendo en Madrid y yo en Valencia, y en los campeonatos nos veíamos. Es una relación que perdura y de la que tenemos tres hijos que hemos educado en el deporte, porque esos valores siempre te acompañan, porque te marcan como persona. La vida marca retos fuertes y te tienes que rodear de tu gente, de tu buen equipo para superarlos”.

Vida deportiva. Vida personal. Y vida profesional. Un universo vinculado

a aquellos que nació en el agua y fue para siempre, desarrollándolo Inmaculada desde la Fundación ONCE: "Después de los Juegos de Londres de 2012 se puso en marcha el Programa ADOP Empleo (PROAD), firmándose un convenio conjuntamente con el Comité Paralímpico Español, la Fundación ONCE y el CSD para potenciar la inserción laboral de los deportistas cuando llegan a sus últimas etapas deportivas. Con mi trayectoria en el ámbito de los recursos humanos en la empresa y mi experiencia deportiva, pues en el Grupo Social ONCE se pensó en mí como persona para coordinar el programa y desde 2012 es algo más de lo que hago dentro de otros proyectos. Se trata de ayudar a los deportistas a que cuando finaliza la carrera deportiva piensen que la vida sigue, que se tienen que seguir formando, que se tienen que seguir preparando, que el deporte es muy bonito, pero luego hay muchos años de vida profesional por delante". Ejemplo de las acciones impulsadas fue el programa Trainers Paralímpicos.

Siempre se trabaja por ir más allá, por crecer, por mejorar, por poner en equilibrio el marco social. Cuando se escribió este libro, se habían dado grandes pasos en torno al deporte paralímpico, si bien ese camino todavía debía completarse: "Me considero una mujer muy positiva y me da

mucha alegría ver los avances que se consiguen como la equiparación económica que se está haciendo en el ámbito de las medallas olímpicas y paralímpicas, el apoyo que se hace en todo el plan ADOP y las becas que les permiten profesionalizarse y estar casi al mismo nivel que los olímpicos. Lo vivo desde casa y sé el gran esfuerzo que supone llegar a eso. Cómo se trabaja con los patrocinadores, cómo hay que luchar con la administración. Hay mucho por hacer para que las personas con discapacidad tengan una inclusión real y al 100% en nuestra sociedad a todos los niveles. Los deportistas se lo merecen, porque ellos no escatiman esfuerzos y lo merecen como cualquier deportista de alto rendimiento".

Una vida en el deporte. Un recorrido de lucha. Pero en un asomarse a la vida de Inmaculada Palencia se puede ver el talante de una buena persona: "La competición es bonita y hay que saber competir y competir bien y con elegancia. Todos aquellos amigos, los que hice desde el Dom Bosco o los cursos de verano en la piscina de Campanar, o con la selección, siguen después de 40 años. Vivo feliz, estoy tranquila conmigo misma".



**EVA**  
CORONADO

Natación Paralímpica //

**UN EJEMPLO  
MAYÚSCULO  
DE SUPERACIÓN  
DESDE LA NATACIÓN**



Palmarés:

**11<sup>º</sup>** // 200m libre S14 en los Juegos Paralímpicos de Tokio 2020

**Oro** // 200m y 50m libres S14 y **plata** en 50m y 100m espalda S14 en el campeonato de Europa INAS (Italia, 2016)

**4<sup>º</sup>** // 200m libre S14 y **5<sup>º</sup>** en 100m espalda S14 en el campeonato del Mundo (México, 2017)

**Bronce** // 100m espalda S14 y **5<sup>º</sup>** en 100m braza S14 en el campeonato de Europa (Dublín, 2018)

**8<sup>º</sup>** // 200m libres S14 en el campeonato del Mundo (Londres, 2019)

**Oro** // 4x100 estilos mixto S14 y récord del mundo, **oro** en 4x100 libre mixto S14, **4<sup>º</sup>** en 200m libre S14, **4<sup>º</sup>** en 100m libre S14, **4<sup>º</sup>** en 100m espalda S14, **4<sup>º</sup>** en 100m mariposa S14 y **5<sup>º</sup>** en 200m estilos SM14 en el campeonato de Europa IPC (Funchal, 2021)

**Oro** // 200m libre S14, **oro** en 100m libre S14, **oro** en 50m libre S14, **oro** en 100m espalda S14, **oro** en 50m braza SB14, **oro** en 100m mariposa S14, **oro** en 50m mariposa S14, **oro** en 4x100 libre femenino S14, **oro** en 4x50 libre femenino S14, **oro** en 4x100 estilos femenino S14, **oro** en 4x100 estilos mixto S14 y **plata** en 4x100 libre mixto S14 en el campeonato del Mundo VIRTUS (Francia, 2021)

**7<sup>º</sup>** // 200m libres MMP, **9<sup>º</sup>** en 200m estilos, **9<sup>º</sup>** en 100m mariposa y **10<sup>º</sup>** en 100m espalda en el campeonato del Mundo IPC (Funchal, 2022)

La familia y una sencilla expresión como un “Adiós, Eva” son algunos de los grandes logros que atesora Eva Coronado. Conoce a la perfección la sensación ganadora, de recompensa al trabajo bien hecho, disfrutado y sufrido, al tiempo que representa el deporte de alto rendimiento, de recibir medallas de oro, plata o bronce en campeonatos del Mundo y de Europa de natación adaptada y también el experimentar el hecho de aterrizar en los Juegos Paralímpicos de Tokio 2020, los primeros de otros que vendrán y que estuvieron marcados y diferenciados de todos los demás por la coyuntura de la pandemia global del coronavirus. Pero con esos éxitos metidos en el zurrón de su trayectoria, todavía joven cuando se dio forma a este libro, en el relato de su historia vital y deportiva, pasando por momentos durísimos, subrayaba la relevancia indudable de la familia y ese “Adiós, Eva”, tremendamente especial para la nadadora valenciana.

Esencial su entorno familiar, especialmente su padre, su madre y su hermano, porque ejecutaron a la perfección el papel de acompañamiento de la

la élite, creyendo, sacrificando, siguiendo y cuidando cada detalle tanto en las fases de éxito como en las más complejas como el momento de conocer su discapacidad, una lesión o el sufrimiento en forma de acoso escolar. Su familia siempre estuvo, está y estará.

¿Qué significado tiene ese “Adiós, Eva”, que para ella es de un valor incalculable? “Cuando hice las prácticas del Grado Medio de Actividades Deportivas en FESA, estuve con un niño con parálisis cerebral. Tenía que cogerlo y llevarlo en brazos y la madre me dijo que no hablaba más allá de cuatro palabras. Estuve con él durante unos meses y el último día de mis prácticas el niño dijo: ‘Adiós, Eva’. Fue algo que me ha marcado, no lo olvidaré nunca, sentí que hice bien mi trabajo”.

La historia de Eva Coronado Tejeda (Aldaia, 16/5/1999) con la natación tuvo su origen de forma muy común a la de cualquier otro niño o niña. Cuando el polideportivo de Aldaia, pueblo en el que vive desde que nació, abrió sus puertas ella tenía tres años y empezó con los cursillos de natación; también tuvo contacto con la gimnasia rítmica, aunque eligió el agua como refuerzo para tratar una escoliosis de espalda que se le detectó. Sus principios fueron un avanzar,

**“LA NATACIÓN FUE MI FORMA DE EVADIRME, DE ENCONTRAR UNA VÍA DE ESCAPE. MI MUNDO GIRA EN TORNO A LA NATACIÓN”**

deportista, papel que es una de las grandes claves en una trayectoria hacia

mostrar cualidades, disfrutar y mejorar. Sin embargo, a los seis años, en el

colegio, sufrió una convulsión de la parte izquierda del cuerpo, perdiendo la visión durante unos momentos. Pareció que se recuperaba y a la salida de clase, el profesor les explicó lo sucedido a sus padres. Sin embargo, “con el tiempo, en el cole se fue viendo que no era yo, que me había pasado algo, porque era una niña que ya sabía sumar, restar, leer bien..., y todo eso se me había olvidado. El profesor se lo comentó a mis padres y empezaron a hacerme pruebas para tratar de encontrar un diagnóstico, pero no se llegó a definir qué había ocurrido. Tomaba pastillas que me daban ganas de dormir continuamente, me hacían sentir muy cansada, hasta que mi neurólogo decidió que no tomara más”.

Se le acreditó una discapacidad intelectual. Los problemas de la infancia de Eva no quedaron en lo médico, sino que se extendieron a lo personal en el colegio y en el instituto: “Sufrió ‘bullying’. Me esperaban a la salida de clase para pegarme. En una ocasión me empujaron por las escaleras. Incluso me perseguían para ver dónde vivía o me grababan con el móvil. Todos hemos tenido ese sueño de las series de tener tu grupo de amigos en el colegio y de disfrutar esa etapa. Pero no la tuve, incluso nadie reconocía lo que me estaba pasando, ni si quiera cuando el médico pidió a mis padres que no me llevaran más al instituto. Obviamente, lo pasé muy mal y también toda mi familia, fue muy difícil.



Pero siempre estuvieron ahí. Y entre todos lo superamos”. Superación y seguir adelante: “La natación fue mi forma de evadirme, de encontrar una vía de escape. En esos momentos no era más que eso. Aunque incluso hubo un año, en primero de la ESO, que dejé el deporte porque no conseguía llegar a los estudios, me había costado mucho completar la Primaria y la Secundaria era aún más complicada”.

### **“AL LLEGAR A LOS JUEGOS DE TOKIO COMPRENDÍ QUE QUERÍA SEGUIR ADELANTE EN EL DEPORTE”**

En paralelo a esas circunstancias duras y complicadas, pero contra las que Eva y su familia lucharon, siguió en el agua. Un lugar donde crecer progresivamente sin tener pensamientos de objetivos, sino de disfrutar de su deporte. “Con todo lo que había pasado, habiéndolo superado, siempre con la ayuda de mi familia, no solo de mis padres y mi hermanos, sino también de mis abuelos, mis tíos y primos, disfrutaba y veía que era capaz de muchas cosas”, subraya.

De los cursillos pasó al Club de Aldaia junto a su hermano. Hacia los catorce años se enroló también en las aguas abiertas, ganando el circuito de la Comunidad Valenciana en categoría infantil. Fue en esa época cuando descubrió el deporte adaptado, en

particular, la natación, y quiso conocerlo y verlo como una oportunidad competitiva. Acudieron a FESA, donde Pilar Javaloyas, su presidenta y una de las mejores nadadoras paralímpicas de la historia, la valoró y entró a formar parte del Club Aquàtic Campanar. A partir de ahí, todo cogió velocidad. Un diamante en bruto y de buen nervio competitivo: “Todo empezó con el campeonato AXA de Jóvenes Promesas, de ahí a los Juegos Paralímpicos de la Juventud en Croacia, donde fui oro en todas las pruebas que nadé. Y luego fui con la selección española al campeonato del Mundo en Ecuador, quedando tercera en 400m

libre absoluto”. Pero ese bronce en el mundial no resultó nada barato, Eva se hizo daño en el brazo al llegar a la pared y apareció así ese látigo complicado del deporte: las lesiones. Algo más de dos años complicados por una epicondilitis. Pensó incluso en dejar la natación: “Salía muchas veces llorando del agua, quería dejarlo, pero no porque no me gustara. De nuevo el papel de mi familia fue clave. Finalmente, mi fisioterapeuta dio con la forma de remitirlo”. Y Eva, como siempre, siguió avanzando, recorriendo metros y metros sin fin en la piscina, incluso estuvo preseleccionada para los Juegos Paralímpicos de Río de Janeiro 2016.

En 2017, Eva accedió al Club Natación Ferca, club en el que estaba nadando su hermano Carlos.

Superada la etapa de lesiones en 2018, continuó trabajando a diario en el agua y compitiendo en todas las citas internacionales del calendario. Fue preseleccionada para participar en los Juegos de Tokio 2020. Pero entonces se posó la pandemia global del coronavirus en el mundo. Y en el deporte significó el aplazamiento de la cita paralímpica y la olímpica a 2021. Fue el momento de adaptar los entrenamientos en casa, aunque con la dificultad de ser un deporte acuático. La reunión de elementos de entrenamiento por parte de la familia y lo que luego enviaron a los deportistas el Comité Paralímpico Español y la Fundación Trinidad Alfonso, siendo Eva deportista del Proyecto FER, permitió a Eva trabajar en casa. Y llegó el desconfinamiento. Y la desescalada. Y se abrió el camino hacia la clasificación para Tokio en 2021: “Lo intenté, trabajé mucho, pero me quedé a poco. Fue frustrante. Pensé en dejarlo. Llegaba a Mundiales y Europeos, que es una pasada y estoy muy contenta, pero me había quedado dos veces sin alcanzar mi sueño. Me fui al pueblo donde siempre he pasado mis vacaciones para descansar y poder pensar. Deshice las maletas y al día siguiente llamaron a mi madre desde FEDDI, mi federación española, para decirle que tenía que incorporarme a la selección en Sant Cugat, que finalmente me habían convocado para ir a Tokio. Pensaba que estaba de broma, pero era verdad. Así que al día siguiente me fui al CAR con el grupo burbuja para

prepararme lo mejor posible para los Juegos. Hicimos la cuarentena en España y después fuimos a Tokio. Estando allí comprendí que quería esto, que quería seguir adelante, esforzándome. No salió la competición como hubiera querido (11ª en 200m libre S14), pero fue un aprendizaje más para lo que ha de venir. Luchar voy a luchar y voy a dar todo lo que esté en mi mano”.

El deporte de alto rendimiento tiene sus exigencias. Por momentos hay que hacer renunciaciones. Eva, amante de la naturaleza y de los animales, es una enamorada de su pueblo Cardenete, en Cuenca, y tiene muchos recuerdos de bonitos momentos de la infancia y de la adolescencia visitando a sus abuelos, bajando al río o viendo a los ciervos cuando salía a pasear en bici con su padre, algo que hace tiempo que no puede disfrutar tanto como querría. Pero ella es firme y constante en seguir luchando por sus sueños: “Soy deportista. Es que no puedo ser otra cosa. Ahora mismo mi trabajo es entrenar para conseguir mis objetivos —en el momento en que se escribió este libro había regresado a entrenar a la piscina de Aldaia—. Mi mundo gira en torno a la natación”.

Nadar. Disfrutar. Luchar. Competir. Superar. Acariciar los pequeños detalles y agarrarlos fuerte, porque muchas veces tienen un peso fundamental como aquel “Adiós, Eva”, que es en realidad una carga constante de energía.

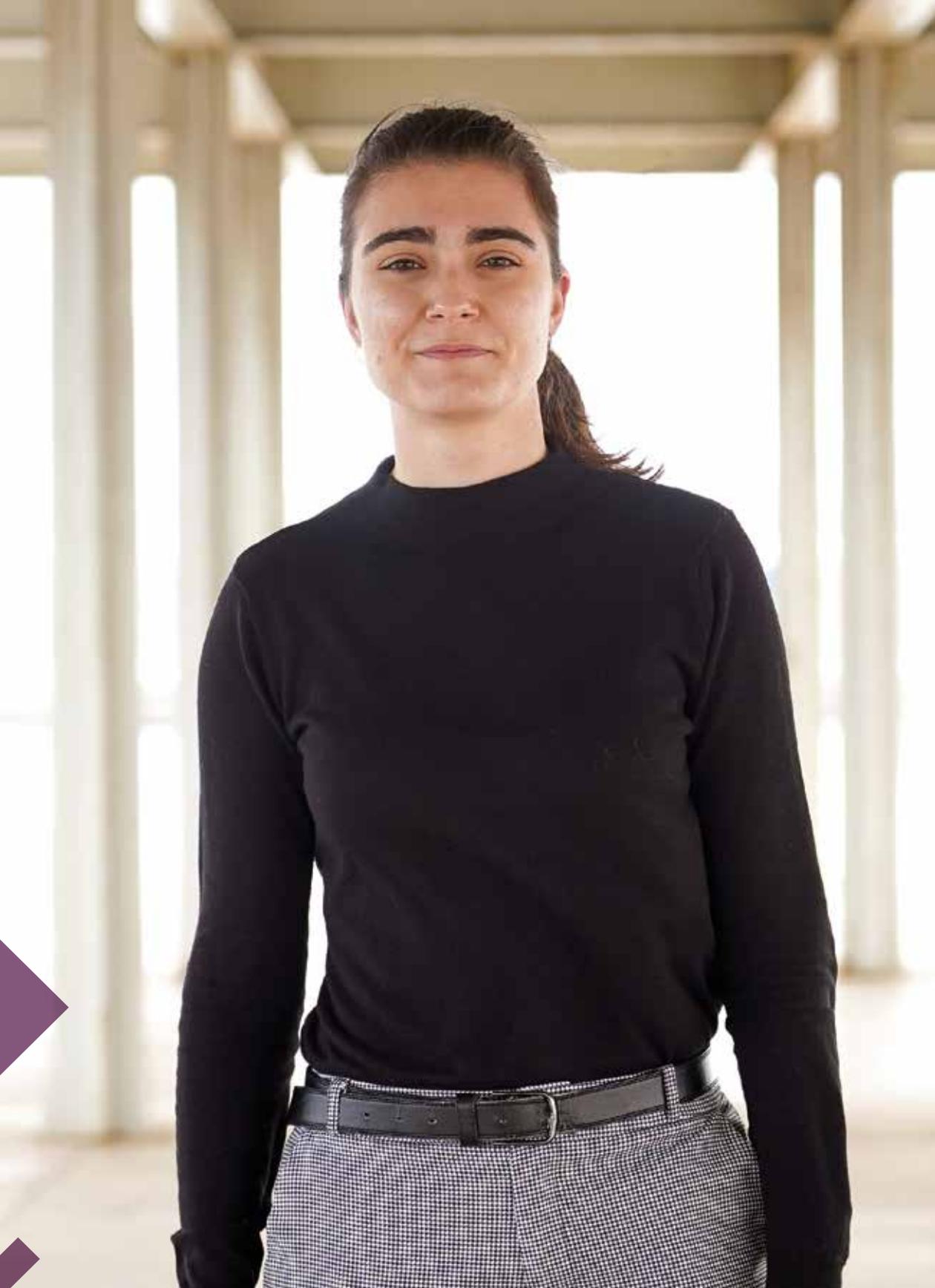




**ANA  
PUERTES**

Pilota //

**PROFUNDA PLENITUD  
CON LA 'PILOTA'**



Beniparrell, 28/04/1999 // **ANA PUERTES ESPADAS**

Palmarés:

**3 campeonatos** // Autonòmic de raspall de trios

**3 campeonatos** // Autonòmic de raspall de parelles

**3 Supercopas**

**3 campeonatos** // Circuito de tecnificació sub'23

**2 individuals**

**2 campeonatos** // Europa de OneWall

Expresa lo que lleva en sus adentros a través de su deporte, la ‘pilota’, el que abrazó desde bien niña en su Beniparrell natal. Remueve sus sentimientos con ese armar el brazo y golpear la ‘pilota’ con los impactos desde la protección de su mano, que a modo de ritual íntimo se coloca siempre con la ayuda de su hermana. Las pasiones le brotan desde este deporte de raíz valenciana, que reconoce con veracidad absoluta que le llena enormemente. Sus emociones también las libera desde la escritura, porque es su querencia menos conocida, pero desde la que, con un “estilo peculiar”, como confiesa, se proyecta con la reflexión sobre temáticas como la violencia de género, sobre el Alzheimer... Ana Puertes Espadas (Beniparrell, Valencia, 28/4/1999) se describe como una persona reservada, pero su discurso claro y bien construido nos traslada a su historia, la de una de las referentes de la ‘pilota’.

Lo suyo con el deporte tuvo una génesis reconocible en tantas y tantas historias. Una niña enérgica y activa. Un acudir al polideportivo municipal o aprovechar el escenario que presentan las mismas calles de un lugar para sacudir esa vivacidad. Se acercó al deporte con el mismo sentido del juego cuando era niña y, especialmente, lo hizo con el fútbol. Su ligazón por la ‘pilota’ en todo caso existía, porque Beniparrell se referencia como una de las casas de este deporte, teniendo

una calle artificial de ‘pilota’ desde los ochenta; porque su tío, de hecho, ya formaba entonces parte de un club de ‘pilota’; porque el entrenador tenía relación con su familia; y porque precisamente en familia durante comidas y encuentros la conversación llevaba una u otra partida disputada. Ana, en todo caso, lanzó primero su intención de enrolarse en el fútbol. No cuajó aquello.

“Entonces planteé que si no era fútbol tenía que hacer otra cosa y les dije a mis padres: ‘Me apunto a lo del tío’. Con mi tío –Fran– también jugaba en una calle del pueblo. Desde el primer momento me trataron muy bien. Empecé con chicos, a los ocho o nueve años en Beniparrell. Entrenaba con chicos y la verdad es que me encantó. Por entonces ya jugaban algunas mujeres, pero mucho más mayores que yo. La referencia era Ana Belén. Mi hermana Noelia se apuntó porque yo jugaba; ella no era muy de deporte, no al menos de practicarlo y se apuntó y ahora diría que está más enamorada que yo de la ‘pilota’”, recuerda Ana, quien con el tiempo se convirtió en la primera mujer en conquistar el ‘Fris grec’ (2018), un título reservado únicamente para los ganadores del individual.

Su palmarés recogía –hasta la fecha en la que se escribió este libro– tres campeonatos del Autònomic de raspall de tríos, tres campeonatos del

Autonòmic de raspall de parelles, tres Supercopas, tres campeonatos del circuito de tecnificació sub'23, dos individuals y dos campeonatos de Europa de OneWall: "Estoy muy orgullosa de lo que he conseguido, porque ha sido un trabajo duro, pero con entrenamiento llegan las cosas; no siempre se consigue lo que se quiere, o todo lo que se quiere, pero el trabajo es el camino para estar en la línea de conseguirlo".

En sus primeros años no se puso más objetivos que disfrutar, jugar, compartir, crecer y dejarse llevar por el proceso.

Su relato pone de manifiesto una circunstancia de vital importancia en las etapas de formación deportiva: "Mi entrenador –Carlos– siempre dice que da igual el nivel que tengas, porque él te va a entrenar si quieres jugar a 'pilota'. Eso me dio un plus para ir a entrenar, no me sentía nada forzada o agobiada, siempre me animaba, y por eso nunca me lo he dejado. Al final, si no te lo pasas bien y es como una obligación te acabas frustrando. Con los años mejoré, fui subiendo de categoría, estaba más a gusto, se iban apuntando más chicas. Y ese camino, esos años, me llevaron a los logros. Ha



sido un proceso en el que ha habido altibajos, pero ha habido gente que me ha ayudado y todo eso ha hecho que alcanzara grandes momentos”.

En su pueblo empezó con la ‘galotxa’. Sumó luego el ‘raspall’ orientado hacia la competición. Considera clave el proceso de enseñanza-aprendizaje, pero ante todo el disfrute y que lo que una hace le complete: “Cada vez que hablo con las niñas, les digo que no tengan prisa de nada. Nunca tuve prisa de conseguir cosas. Cuando empiezas en un deporte el objetivo es que te llene lo que haces; y eso es algo que debe perdurar, que te complete lo que haces. Me llena más el día a día, el entrenar, el valorar el

**“CUANDO EMPIEZAS EN UN DEPORTE EL OBJETIVO ES QUE TE LLENE LO QUE HACES; Y ESO ES ALGO QUE DEBE PERDURAR, QUE TE COMPLETE LO QUE HACES”**

proceso, que ganar un campeonato. Eso también es lo que ha hecho que mejore. No hay que tener prisa, porque se aprende continuamente”.

Relativo al proceso, desde el punto de vista de la trayectoria, Ana recuerda que de veinte años atrás la presencia de las mujeres era casi utópica en este deporte. Referencia y subraya a la gran figura de Ana Belén, desde luego. Recuerda tiempos en los que al aficionado le resultaba extraño que

jugaran. “Esta chica se ha perdido por el ‘trinquet’, pensarían”, dice la ‘pilotari’ de Beniparrell. Los ‘trinqueters’ fueron impulsando partidas. Y la federación e instituciones activaron la visibilidad y el crecimiento deportivo y de partidas de las mujeres, así como patrocinadores como Caixa-bank —antes Bancaja—. La primera competición femenina oficial fue en 2007 y entre los equipos participantes estaba Beniparrell. Un proceso en todo caso. Todavía hay que seguir adelante, avanzando siempre.

Ana Puertes ha ido construyendo una experiencia vital y deportiva, abrazando fuertemente vivencias esenciales para ella: “Para mí todo campeonato

que he compartido con mi hermana es enormemente gratificante. La partida que más recuerdo es la que gané en el individual 2018,

porque, aunque ya gané otro en 2016, fue el primer año que a una mujer que ganaba el individual se le daba el ‘Fris grec’, que es el premio que se le daba a los hombres campeones individuales y desde entonces se cambió la dinámica de que se adjudicara solo a hombres. Fui la primera en recibirlo y es un orgullo. Aquella partida fue especial porque estaba mi familia en la escalera, porque estaba todo mi club allí. Con todo, si algo he pensado siempre era y es en ir a entrenar, que

es lo que más me llena. Ese momento de arreglarme con mi hermana las protecciones en casa e ir a entrenar es muy importante y gozoso para mí”.

Del deporte, ante todo, atesora amistades. Desde integrantes de su club a las compañeras y rivales luego en el ‘trinquet’ con las que comparte pasión por la ‘pilota’. Formó parte del grupo de tecnificación que entrenaba en la Universidad Politécnica, donde se concentraban las mejores jugadoras, que luego competían en las partidas, pero que se fundieron en lo mágico de la amistad: “El deporte, sin duda, me ha dado la gente. Rivales que son amigas. Personas que me ha dado la ‘pilota’, entrenando, viendo las partidas, como rival,... Estoy muy satisfecha como deportista, pero sé que la gente perdura, porque el deporte habrá un momento que ya no podré hacerlo”. En todo caso, subraya sus imprescindibles: “Mis padres y mi hermana, que siempre están ahí. Soy una persona muy reservada y no suelo contar mis problemas, me los suelo tragar yo sola, pero la figura de mi hermana es esencial. Aunque no lo diga sabe lo que me pasa y siempre, siempre está ahí”.

Ana Puertes pone en valor la formación académica por mucho que una carrera deportiva se proyecte en grandes éxitos, que se signifique incluso como un referente, o que enfoque hacia momentos en los que se

podiera apostar todo al deporte. Ella completó la carrera de Biotecnología y hacia ello lanza su futuro. Pero todavía tiene mucho que dar a la ‘pilota’: “Procuro en cada entrenamiento y en cada partida dar el ciento por ciento. Siempre intento no decepcionar, darlo todo: si una persona te da el 100% de ella misma, independientemente de que gane o no, no se le puede pedir más. Disfrutar de lo que haces y hacer disfrutar a la gente”.

Centra sus objetivos respecto a la ‘pilota’ en disfrutar y continuar todo el tiempo que le sea posible —“ojalá pudiera jugar hasta los 50”, señala sonriente—. Como deportista veraz y competitiva y referente quiere seguir alcanzando logros.

Ana de Beniparrell va más allá del deporte en lo puramente ‘resultadista’. Valora los procesos de las cosas, la reflexión, lo argumentado frente a lo batallado, el disfrute, el gozo de lo que hace, la plenitud que le inyecta su deporte en los adentros, y el darse al completo a la ‘pilota’. Se expresa con energías internas en cada golpeo, en cada impacto de la mano protegida hacia la ‘pilota’, en cada partida, en cada entrenamiento, pero también relata con las palabras, especialmente las escritas, en esa inclinación por los relatos cortos sobre temas profundos, como profundidad hay en su enamoramiento con su deporte, ese que tiene una raíz pura con lo valenciano.





**RAQUEL**  
**SOCIAS**

Rugby //

**EL RUGBY  
DESDE UNA  
RAÍZ FUERTE**



Palmarés:

*Selección española rugby XV*

**Mundial** // Amsterdam 1998

**Torneo VI Naciones** // 2001-2006

**Oro** // Campeonato de Europa de Malmö (Suecia) 2003

**Mundial** // Canadá rugby XV 2006

*Rugby VII*

**Mundial** // Dubái rugby VII 2009

**Oro** // Campeonato Europa de Moscú (Rusia) 2010

Clubes:

*Club USAT Perpignan*

**Campeona** // Campeonato de Europa de clubes 2008-2009

*Club Liceo Francés*

**Campeona** // Copa de la Reina 1999-2000

*Club UCM 2012*

**Campeona** // Copa de la Reina 2002-2003

**Campeona** // Copa de la Reina 2003-2004

Referencia sus recuerdos con el balón oval en las manos, con la misma firmeza y pasión con la que jugó, compitió y brilló en el rugby. Un deporte que conoció con sus hermanos como principal vehículo de transmisión de conocimientos y, por tanto, referentes. Pero ella misma se significó con una gran trayectoria como una referente mayúscula. Raquel Socías Olmos (València, 7/10/1975) repasa su historia desde

**“COMPROMETERME Y SABER QUE LO QUE OFREZCO ES TODO LO MEJOR QUE PUEDO ES ESENCIAL”**

una humildad que se le nota veraz en el discurso y en la mirada, casi desde la timidez, porque confiesa que es más de escuchar que de hablar, pero su relato gana en fuerza y honestidad porque permite repasar la historia de una figura esencial en el rugby, tanto en XV como en aquello del Seven, que la enamoró en sus últimas temporadas.

Atesoró títulos a nivel de clubes y con la selección española. Vivió grandes momentos que reposan en esa vocación como fue amar el rugby, disputando Mundiales, campeonatos de Europa o torneos de un calibre tan especial como el Seis Naciones, y viviendo experiencias conociendo su disciplina de forma muy directa en países como Nueva Zelanda, Canadá o Francia, además, lógica-

mente, de su trayectoria mayúscula en España.

Tres de sus hermanos y ella se rindieron al abrazo honesto y noble del rugby. Ese echar la vista atrás le lleva a una infancia en Campolivar (Godella), en la que Toni, Nacho y Alberto iban al Colegio Epla y ella al Domus y todos practicaban algún deporte. Pero el rugby acabó entrando por la puerta a través de su madre. Los valores de esa disciplina ganaron fácilmente y sus hermanos fueron

los primeros en aterrizar: “Tengo recuerdos de muy niña yendo a ver entrenar a mis hermanos con el Tatami, genial idea de mi madre, yo me quedaba entre las mochilas fuera del campo y cuando le pegaban una patada al balón y salía fuera, nos íbamos a buscarlo entre las cañas, a la orilla del río. Aquellos primeros años de rugby pasaron entre el campo del Turia y después El Saler. Crecí con el rugby muy presente, viéndolo, conociéndolo y entendiéndolo sin darme cuenta desde muy pequeña”.

Raquel, que había tenido contacto con el atletismo y con el baloncesto a nivel escolar en el Colegio Domus, abrió definitivamente la puerta del rugby cuando tenía 15 años. Sus hermanos jugaban en el CAU y ad-

virtieron a Raquel que algunas chicas también entrenaban.

No se pudo sostener el grupo femenino del CAU y se enrolaron todas las jugadoras en el equipo de la Universitat Politècnica de València (UPV). No faltaron dificultades: desde el mismo hecho de que hubiera o no suficientes integrantes por momentos a no contar con espacio para entrenar, teniendo que acudir incluso a utilizar jardines del centro

### **“VIVÍ EL COMIENZO DEL SEVEN EN ESPAÑA, QUE A LO LARGO DE LOS AÑOS FUE TENIENDO CADA VEZ MÁS INCIDENCIA”**

universitario. Recuerda los primeros partidos en Elche y Zaragoza, más tarde en Murcia... Raquel valora especialmente un campeonato de España de selecciones autonómicas disputado en Alcobendas (Madrid), mediada la década de los noventa y que le valió la llamada para su primera concentración con la selección española absoluta a la vista del Mundial de Rugby XV de 1998 en Holanda.

El sistema de competición femenino en la Comunidad Valenciana era escaso, creaba dificultades para el progreso y mantenimiento del aprendizaje del juego y la condición física: “Pensé que esas circunstancias no eran excusa para no tener la pre-

paración y el compromiso necesario y comencé a invertir mi tiempo como una profesional sin serlo. Me ayudó un buen amigo de la familia, José Cuesta, entrenador y preparador físico de los orígenes del Tatami y fui convocada para el Mundial. También decidí realizar el curso de árbitro, que me permitió controlar el reglamento perfectamente y tener una perspectiva del juego muy diferente. Disfruté mucho, ya que arbitré por unas temporadas en categorías inferiores”.

Ese campeonato del Mundo de XV de 1998 fue un punto de inflexión,

un antes y un después. A través de una compañera de la selección española emprendió el camino a Barcelona para jugar con el Bonanova. Vivía y estudiaba en València regularmente y entrenaba con la UPV y los jueves tomaba el tren o el autobús para entrenar y jugar con el equipo barcelonés: “Jugué ese primer año allí, tuve una lesión de rodilla y finalmente pasé por quirófano. Me recuperé de la cirugía y cuando comenzó la siguiente temporada, dos de mis hermanos, Toni y Alberto, decidieron irse a Madrid a jugar en el Liceo Francés y yo me fui con ellos. Casi toda mi trayectoria deportiva fue en Madrid, primero en el equipo del Liceo Francés, luego Madrid 2012 y más tarde

Pozuelo. Tras una década regresé a Barcelona, esta vez a jugar en el equipo del INEF. La etapa de Madrid fue muy positiva, creciendo como jugadora, albergando gran número de títulos y creando vínculos con las compañeras de juego que tantas experiencias compartimos. Siempre han sido momentos muy enriquecedores aquellos terceros tiempos con los equipos rivales al terminar el partido, comentando los momentos más destacados del juego de manera distendida y tomando un buen tentempié, sobre todo haciendo amistades”.

Entre esas experiencias, Raquel tuvo la posibilidad de participar en un intercambio con Nueva Zelanda de jugadores en proyección o que destacaban en sus categorías. Fue en 2001. Raquel pudo disfrutar de la hospitalidad neozelandesa junto a una familia que la acogió durante su estancia en tierras oceánicas para conocer aquel rugby y sumar una nueva experiencia: “Fue una experiencia que salió bordada. Con la familia espectacular, incluso pude antes de marcharme viajar por el país. Y, deportivamente, jugué con el equipo de New Brighton, en la ciudad de Christchurch, haciendo una gran temporada, disputando la final de la liga. Tuve la oportunidad de entrenar y jugar con la Selección del Condado de Canterbury”.

La valenciana tuvo otras dos experiencias fuera de España a nivel de clubes. En 2005 marchó a Montreal (Canadá). De allí recuerda “una liga muy exigente, con dos partidos semanales, ya que la liga se desarrollaba aprovechando los meses de deshielo canadiense. Otra experiencia para crecer y aprender”. Y más tarde, en 2008, el paso fue por Perpignan (Francia). Con el USAT de Perpignan logró ser campeona de la liga francesa: “Sufrí una lesión, recuperándome a tiempo para disputar esa misma temporada el campeonato de Europa de clubes y ganamos”.

Fue jugadora de la Selección Española de Rugby XV desde la primera convocatoria, recordando el mítico Torneo del VI Naciones durante las temporadas de 2001-2006. Su posición en el terreno de juego era de tres cuartos, jugando de segundo centro, alguna vez de ala y finalmente en los últimos años de apertura. Sus últimas temporadas como jugadora se desarrollaron con rugby VII, siendo la capitana de la selección. Una modalidad que le apasiona por su velocidad e intensidad de juego. Raquel Socías subraya el compromiso del cuerpo técnico que impulsó el Proyecto de Rugby VII: “Nos clasificamos para el Mundial de Dubái 2009, llegando a ser Campeonas de Europa en Moscú 2010”.





Tras este Torneo se retiró. Siguió relacionada con su deporte como entrenadora de la UPV Femenino y del Tecnidex Valencia Femenino, trasladando un mensaje desde la esencia del rugby: aprender el ABC del deporte, trabajar físicamente e ir creciendo desde la raíz.

En el proceso académico, paralelo al deportivo, estudió varios cursos de Derecho, finalizando los estudios de Relaciones Laborales y finalmente Fisioterapia, su profesión. Pero el rugby, su deporte, aquello que ya abrazó de niña, contiene un peso importante en su construcción vital y experiencia: "El rugby me ha permitido conocer mundo, socializar, aprender idiomas, vivir experiencias, decidir, equivocarme, acertar... Cada cosa que hago me gusta hacerla bien y saber que lo que ofrezco es lo mejor que puedo, es esencial en todas las facetas de mi vida".

Raquel repasa su trayectoria. Revisa todo desde el balcón de sus recuerdos. Siente y proyecta a través de sus palabras todo lo experimentado. Pero le es inevitable volver a su génesis, a sus raíces, a aquello que germinó junto a sus hermanos de bien pequeña para convertirse luego en una referencia mayúscula del rugby: "Aquel rugby de mi infancia... 'Vamos Raquel, corre, pásala'. ¡Aquel rugby entre hermanos! Sí, así empezó todo".



**ESTEFANÍA  
ALMELA**

Taekwondo //

**VOLVER A  
ABRAZAR EL  
TAEKWONDO DESDE  
EL CORAZÓN**

A woman with long, dark brown hair is smiling and looking towards the camera. She is wearing a white crew-neck sweatshirt. The word "STUDIO" is printed across the chest in a large, bold, black, sans-serif font. The background is a brightly lit, out-of-focus interior space with architectural columns and windows. There are two dark purple triangular shapes in the bottom-left corner of the image.

**STUDIO**

Palmarés:

**Plata** // Campeonato de España Sénior (2006, 2021)

**Bronce** // Campeonato de España Sénior (2007, 2008, 2009)

**Oro** // Campeonato Europa Universitario (2011)

**Plata** // Campeonato Europa Universitario (2015)

**Bronce** // Campeonato de Europa Universitario (2013)

**Quinta** // Juegos Europeos Universitarios (2016)

**Oro** // Campeonato España Universitario (2012)

**Plata** // Campeonato España Universitario (2013, 2015)

**Bronce** // Campeonato de España Universitario (2015)

**Oro** // Campeonato de España sub'21 (2003)

**Plata** // Campeonato España sub'21 (2007, 2008)

Mundial Júnior 2004 // **Quinta**

**Oro** // Campeonato de España Júnior (2005)

**Plata** // Campeonato España Júnior (2003)

**14 oros Campeona** // Autonómica Sénior (2002-2003-2004-2005-2006-2007-2008-2009-2010-2011-2012-2013-2015-2019-2020)

**Subcampeona** // Autonómica Sénior (2014 y 2016)

**Plata** // Campeonato España por clubes (2014-2015)

**Bronce** // Campeonato España por clubes (2017)

“Cuando consigues un sueño, sueña otro. Obtener lo que quieres es solo un problema si no tienes un próximo reto. Soñar es una ocupación para toda la vida”. Se trata de una reflexión de Daniel Eugene Ruettinger o más bien conocido por su historia llevada al cine (‘Rudy, reto a la gloria’) como Rudy Ruettinger. Es la historia de un referente para el fútbol americano. El relato de quien se convirtió en un símbolo de esa disciplina en el escenario universitario norteamericano por expresar al máximo lo que significa la persistencia, la esperanza, la fe, la persecución desde lo más profundo de los adentros hacia los sueños cuando todo el mundo le decía que no podía. Un chico de Illinois sin grandes cualidades físicas para el fútbol americano de alto rendimiento, pero con un corazón mayúsculo y una constancia inquebrantable para lograr lo que quiso como fue jugar para Notre Dame, de cuyo estadio salió a hombros tras 27 segundos mágicos y legendarios a la postre para el deporte. Un referente. Y por eso de la convicción, el

### **“SIEMPRE HE TENIDO QUE COMPETIR CON UNA MOCHILA Y YA ME HE QUITADO ESE LASTRE”**

trabajo duro, la fe, el querer alcanzar sueños y tumbar barreras también lo es la taekwondista Estefanía Almela Cervera (Turís, Valencia, 10/11/1987), aunque su historia viene enmarcada desgraciadamente por una cuestión que no se puede pasar por alto en

el deporte como puede ser el peligro de verse azotada una trayectoria por una enfermedad o una lesión grave.

“Si crees que algo es imposible, tú lo harás imposible”. Se trata de una de las célebres frases de Bruce Lee. Y la recoge Estefanía cuando bucea por su historia en el taekwondo y en su propia experiencia vital. Cree a ciegas en esos valores vinculados a este arte marcial: Disciplina. Respeto. Coraje. Fuerza. Valentía. Y añadiríamos por lo que es la narración propia de esta deportista valenciana: esperanza y persistencia.

Lo suyo con el taekwondo comenzó de forma seria cuando tenía 12 años. Desde entonces, ya siempre lo tuvo meridianamente claro: “No me quites ni una sola hora de entrenamiento”. Antes de iniciarse en este arte marcial se reconoce como una niña insegura, con poca confianza, pero su deporte le cambió absolutamente: “Gracias al taekwondo soy mucho más fuerte mentalmente”. Y añade: “Y gracias a las

experiencias duras que he ido viviendo, a los problemas de salud, a superarlos cuando me decían

que no podría, a ver que hay que seguir adelante para mantener una propia carrera o ayudar a otros con tu ejemplo a labrar la suya”.

José Zafrilla le abrió las puertas del taekwondo tras una exhibición cele-

brada en Turís y empezó a entrenar. Siempre yendo más allá de una clase con los niños de su edad. Luego sobrevino el momento clave. Un torneo en Castellón: "Cuando vi lo que era el taekwondo de competición me enamoré". Tras unos buenos resultados en un campeonato para promesas de la Comunidad Valenciana, el seleccionador regional, José Jesús Márquez, que fue campeón del mundo, habló con sus padres para que Estefanía entrara en los planes de deporte de

alto rendimiento en Cheste. Lanzada, logró ser subcampeona de España junior. Y le siguió otro gran año con triunfos en el nacional junior, cadete y sub'21. La Federación española la becó para seguir su preparación en el CAR de Barcelona, donde estuvo de la temporada 2005-06 hasta la 2010-11. Pero empezaba entonces su particular calvario con las lesiones; aunque lo que pareció una lesión crónica que afectaba a los gemelos acabó yendo directamente al corazón.



FOTO EDUARDO MANZANA

“Entré en el CAR Barcelona con la Federación española el 15 de agosto de 2005 y el 30 me operaron. Me hicieron pruebas y me dijeron que me tenían que operar. Y ahí empieza lo que es el calvario de cualquier deportista: enfrentarse a su primera intervención quirúrgica. Lo afrontas como un objetivo más, pensando que todo saldrá bien. Pero desde 2005 hasta 2011 me sometí a siete operaciones, todas a nivel muscular de síndrome compartimental de ambas piernas y los gemelos. Se me dormían las piernas, pero, aun así, seguía compitiendo y seguía sacando resultados. No todos los que yo deseaba en ese momento o los que quizá la Federación española y la valenciana esperaban de mí”, recuerda Estefanía. Sufrimiento continuado, pero la taekwondista nunca bajó los brazos. De hecho, tras la primera operación obtuvo su primer logro absoluto. Tampoco dejó de persistir cuando tuvo profesores que dudaron de sus problemas, certificados con el tiempo como crónicos. Tratamientos. Pruebas. Diagnósticos. Le apuntaban que su musculatura, especialmente el gemelo, hipertrofiaba muy rápido y en el momento de competición cuando más sangre necesita, no llegaba la suficiente. Lo que hizo, en paralelo, fue mejorar desde los conceptos más tácticos y técnicos. Nunca dejó de seguir su trayectoria con buenos resultados formando parte de la selección española en Barcelona.

En 2011, regresó a casa, a Valencia, y desarrolló un proyecto deportivo en su disciplina con la Universitat de València. En 2008-2009 registró sus últimos buenos resultados nacionales. Siguió a nivel universitario –al tiempo estudió Enfermería–, en pruebas autonómicas, lanzó su propia sala –El Templo Taekwondo Almela–, que creció a dos instalaciones gracias al trabajo propio y de sus compañeras y la llegada de alumnas y alumnos con proyección en campeonatos nacionales e internacionales. Una vida en todo caso dedicada a su deporte. Pero su trayectoria personal todavía no había acabado.

“Debido a un diagnóstico familiar, me dicen que puede haber algún antecedente y empiezan a investigar y descubren que todo mi problema de gemelos que sufría ya tantos años viene por una cardiopatía que tengo en el corazón, de la que era asintomática desde el momento que nací. Y eso llevó primero a un diagnóstico y me dicen que pare automáticamente de hacer deporte por mi patología. Me extrañó porque llevaba toda la vida haciendo deporte y ningún médico de alto rendimiento me lo había dicho ni me habían diagnosticado nunca nada y ahí viene un apagón de luz, a tres días del autonómico del 2019. Aun así decidí ir al autonómico; hablé con el doctor, pido una segunda opinión y no estaban seguros. Gané pensando que sería la última vez que podría

competir. Preparé a un mes el campeonato de España y en este torneo pierdo en cuartos de final contra una de las deportistas que luego quedó campeona. Y llegó la operación. El cardiólogo que me operó me dijo que era una de las operaciones más complicadas, sobre todo por la edad que ya tenía. Y que mi esperanza de vida si no me operaba no llegaría a los 40 años. Evidentemente, decido operarme y estaba dispuesta a dejar el deporte”.

Y el deporte en sí había sido un salvavidas. De haber tenido una vida sedentaria quizás, según le dijeron, no habría llegado a cumplir 30 años: “Con la actividad deportiva mi cuerpo había generado arterias y venas como si fueran baipases naturales y gracias a eso seguía con vida”.

Una operación complicada larga. La incertidumbre de cómo saldría todo. La intervención fue positiva, pero lógicamente debía separarse del deporte durante un tiempo. Por delante debió someterse a diversas pruebas. Por fin llegó un examen de esfuerzo en La Fe. Y Estefanía volvió a sonreír con las palabras del médico. Podía regresar; poco a poco, con un seguimiento, quizás desde un nivel ‘amateur’... algo desconocido para una deportista que apuntó en su momento hacia la posibilidad de representar a España en unos Juegos Olímpicos, pero que la salud cortó. “Después de

tanto tiempo, de incertidumbre, de pasarlo muy mal, regresé en el campeonato autonómico de 2020. Volví a estar otra vez en los tatamis y para mí fue una emoción muy grande el pensar que volvía a hacer algo que ya me habían dicho que no iba a poder volver hacer. Fue una sensación muy positiva. Todos los deportistas cuando vamos a una competición siempre tenemos en mente el ‘quiero ganar’ o ‘no quiero perder’ y, en ese momento, no pensaba nada de eso. Ni miré el marcador, solo pensaba en disfrutar de aquello que por un momento casi se me va de las manos”, relata. Ganó aquel autonómico. Y siguió adelante de la mano de Miguel Ángel Orts. Perseverancia. Ilusión. Esperanza. Ese perseguir sueños. Y en 2021 volvió a subir a un podio, con una plata, en una campeonato de España en -62 kilos: “Eran unas sensaciones muy buenas de satisfacción, de logro, de alegría, y de haber conseguido aquello por lo que he luchado tanto y no haberme dado por vencida a pesar de tanto tiempo”.

Estefanía Almela se convierte claramente en una referencia y es superación y pasión y sanas ambiciones y capacidad para rehacerse. Y en todo ello pone en valor también a su familia y apoyo de los padres del club que dirige. Cuando se escribió este libro no se ponía límites. Vivido lo vivido que fuera lo que tuviera que ser. Sin techos. Sin frenos. Sin pensar en lo que

podía o no podía hacer. Pero la suma de experiencias, una dura, durísima en el deporte y en la vida, hilvanado además con su capacidad formativa y sus cualidades como entrenadora, no hacen más que conjugarse en un

argumentario mayúsculo para sus alumnos y alumnas en El Templo Taekwondo Almela –en Picassent y Manises–. La esencia: Estefanía volvió a abrazar el taekwondo desde el corazón.





**LUISA  
ARNANZ**

Taekwondo //

**DE LA COMPETITIVIDAD,  
LA EJEMPLARIDAD  
Y EL RESPETO  
EN EL TAEKWONDO**



Palmarés:

### **Nacional**

**Campeona de España sénior** // 1993, 1996, 1998, 1999, 2000, 2001, 2002

**Subcampeona de España sénior** // 1994, 2003

**Bronce** // 1995, 1997

**Campeona de España por equipos** // 1990

**Campeona de la Copa del Rey** // 1996, 1999, 2000, 2002

**Subcampeona** // 1997

**Bronce** // 1998

### **Internacional**

**Campeona de Europa** // Helsinki, 1996

**Subcampeona de Europa** // Eindhoven, 1998

**Bronce** // Pratas, 2000 y Samsun, 2002

**Bronce mundial** // Hong Kong, 1997 y Jeju –Corea del Sur–, 2001

**Campeona de Copa del Mundo** // Sindelfinger, 1998

**Subcampeona** // Lyon, 2000

**Bronce** Tokio, 2002

**Campeona de Copa de Europa por equipos** // Helsinki, 2001

**Subcampeona del Mundo Universitario** // México, 1999

**Medallista en oro, plata y bronce** // Diversos Open, campeonatos internacionales e iberoamericanos entre 1990 y 2003

Luisa Arnanz proyecta su relato sobre una trayectoria brillante con una sonrisa. La misma que regalaba siempre a cada una de sus rivales. Un gesto cercano, un abrazo cuando finalizaba un combate yendo más allá incluso de la liturgia de las artes marciales, un tono amistoso y vivo fueron eso tan natural y necesario que tuvo con cada una de ellas, con cada una de

incluso internacional luego hemos sido amigas. De hecho, compartíamos habitación. Nunca he tenido celos ni rivalidad insana, era todo muy limpio, respetuoso, éramos rivales durante el momento del tapiz. Luego éramos amigas. Llamaba mucho la atención que a lo mejor iba a competir y estaba hablando antes con mi rival o nos reíamos... Y me decían, por qué

**“MI SENSACIÓN ERA QUE MIS JUEGOS ERAN LOS DE SIDNEY, PORQUE ESTABA MEJOR QUE EN MI VIDA; ERA LA MEJOR EN AQUEL MOMENTO”**

hablas con ella antes: Porque es deporte, porque para mí así es el deporte. No es mi enemiga, en

las luchadoras que tuvo enfrente en un tatami. En ese espacio, en todo caso, siempre fue competitiva, mucho, sanamente competitiva; y lo dio todo y expresó su taekwondo, con una maestría en el control de las distancias y la táctica, y pujó fuerte por la victoria que tantas y tantas veces celebró en el escenario internacional y nacional. Un nervio competitivo meridiano sobre el tapiz. La creencia y aprendizaje en la superación, la tenacidad y el coraje. Pero en el antes y el después de cada combate era respeto y cercanía: una deportista ejemplar.

este momento es mi rival y luego va a ser mi amiga, porque compartíamos muchas cosas. O perdía un combate e iba riéndome con la que acababa de competir. Mi pensamiento era: si no ganaba yo pues a la otra intentaré ser mejor para ganarte”.

Cuando era una niña y entró por primera vez en un gimnasio, atraída en parte por las películas de Bruce Lee y todo aquel fondo cinematográfico asiático vinculado a las artes marciales, ni siquiera en el progreso fluido de sus competencias en el taekwondo pensó lo que sobrevendría para poder escribir su historia con un palmarés de un peso mayúsculo: fue campeona de Europa, subcampeona y bronce entre las mejores del continente, sumó dos bronce mundiales, o atesoró los metales en oro, plata y bronce en Copa del Mundo, el Mundial Universitario

¿Cuál fue su sello personal? “El respeto a las rivales. Siempre que acababa un combate daba un abrazo y dos besos a la competidora fuera quien fuera, hubiese ido el combate como hubiese ido. Con la mayoría de las deportistas con las que hice a nivel nacional

(subcampeona), así como todo los éxitos alcanzados en campeonatos de España. Fue suplente en los Juegos Olímpicos de Sidney 2000, aquellos que debieron ser suyos porque lo expresó con claridad sobre el tatami. Y eso que fue mucho y grande y que parece resumido en unas líneas le cargó de valores y argumentos a modo de principios que puso, tras su etapa deportiva, al servicio de la sociedad como integrante del cuerpo de bomberos de València.

“Nací para hacer deporte. Era superpequeña y era más fuerte que

ningún niño, más rápida, era competitiva a muerte, no podía perder una carrera en el cole. Era un nervio competitivo innato”, recuerda. Lo suyo con el deporte empezó en el Colegio Salgui con el balonmano. Una bonita experiencia de niñez, en una disciplina de la que le atraía el contacto, y que le dio para disfrutar del ganar en los juegos escolares. Se disolvió aquel equipo y pasó un año en la natación –“me hundía como una piedra”–. Tenía once años cuando se inscribió en un gimnasio para abrazar el taekwondo cerca de casa por el que habían pasado su padre



y su hermano: el Chong Do Lee III con el profesor coreano Nam Sang Tae, que tenía una mentalidad muy conservadora. Y Luisa tenía inquietud y ganas por todo, era pura energía: "Cuando había ejercicios de saltos y más físicos me quería sentar. Yo me cabreaba. Me levantaba. Lo hacía y él me decía que era muy rebelde y que tenía que ir a Corea a aprender sumisión coreana". La filosofía de Nam Sang Tae no era tanto el de la competición, sino el aprendizaje más esencial del taekwondo. El ímpetu de Luisa y sus compañeros casi le obligó a que les inscribiera en un campeonato promesas. Luisa ganó su primer regional con 14 años: "Era superemocionante. Era un subidón de adrenalina. Íbamos a un campeonato y al acabar ya quería ir el lunes a entrenar aunque tuviera los pies y los brazos morados. Si había algún combate que perdía tenía que entrar enseguida otra vez como fuera".

Luisa Aranz subraya su taekwondo desde los aspectos más tácticos, el control de la distancia, la concentración y la reacción. Su recorrido por este deporte progresó, fue fluuyendo, sin un ponerse objetivos. A los 17 años, junto a varios de sus compañeros, pasó al gimnasio Studio 1 Navarrete, en la Carrera Malilla, entrenando con Pedro Cardona. Ese cambio al tiempo fue un conocer el escenario tal competitivo en España, saber de la existencia de un equipo

nacional en el CAR de Sant Cugat o la posibilidad de participar en unos Juegos Olímpicos. En 1993, la valenciana, nacida circunstancialmente en Albacete, ganó su primer nacional sénior. Y un año después obtuvo la beca para el CAR, donde coincidió, entre otros, con Elena Benítez. Tuvo que bajar a la categoría de -60 kilos, en la que consiguió gran parte de los éxitos de su trayectoria, y empezó el camino hacia los Juegos de Sidney 2000 con Fargas como seleccionador: "Era una maravilla. Viví esa convivencia con deportistas de muchas disciplinas. Fue una gozada, una experiencia superbonita. Lógicamente, era muy duro, con varias sesiones al día, con días que te preguntabas quién te mandaba estar allí, pero era lo que quería y viví unos años maravillosos". En paralelo, sacó adelante Magisterio.

En aquellos tiempos, el año previo a los Juegos de los cuatro pesos cada país elegía dos para clasificar. Luisa decidió subir a -67 y poder estar en la terna. La taekwondista se impuso en las pruebas puntuables referencia como el campeonato de España y la Copa del Rey. Pero la federación decidió que la competidora que fuera a Sidney 2000 fuera la rival a la que precisamente venció en ambas citas. Luisa fue hasta tierras oceánicas para ayudar a su compañera a prepararse. En todo caso, como suplente. Fue un durísimo golpe para

Arnanz, que cuando regresó decidió dejar el CAR y volver a València prácticamente con ganas de dejarlo, pero la relevancia y competitividad de esta, entrenando ya por su cuenta en València –en el gimnasio Arnau con el maestro Francisco Hernán–, todavía le reservó éxitos y podios nacionales e internacionales. Incluso progresó hasta la clasificación para Atenas 2004: “En 2003, hicieron un campeonato para ver quién iba

**“CUANDO TE CARGAS TODO EL EQUIPO Y SUBES A UN DÉCIMO PISO CON HUMO HAY UN AGOTAMIENTO, PERO LO QUE PIENSAS ES QUE AÚN PUEDES MÁS”**

al Preolímpico y en la final por decisión arbitral se lo dieron a Yvone; yo me alegré porque además era amiga mía. Fue ella y yo me retiré. Mi sensación era que mis Juegos eran los de Sidney, porque estaba mejor que en mi vida; era la mejor en aquel momento”.

De su trayectoria, que nunca coincidió con la incorporación de los petos, guantes y cascos electrónicos, en aquellos tiempos en las que dominaban los coreanos, a quienes Luisa plantó cara y ganó, recuerda momentos especiales para ella como la primera vez que fue campeona de España –en total lo fue ocho veces–; a la vuelta los vecinos de su portal le hicieron una recepción y le dieron

una llavecita bañada en oro de su portal. También el oro en el Europeo de 1996. Entre los fotogramas de su historia también destaca el Mundial de Hong Kong, en el que Pepeillo se proclamó campeón del mundo. O los grandes combates con las coreanas: “En aquella época ganar a un coreano era imposible, aunque le ganaras. A partir de que sacaron los petos electrónicos, en mi etapa la decisión era a golpe, a ruido, la cosa cambió y empezaron a perder”. Luisa, en todo caso, recuerda con cariño aquellos tiempos. Y más con lo aprendido para sí misma: “Para la vida

en general te sirve el hecho de ser muy constante y continuar aunque creas que no puedes. Entre bajar de peso, entrenar tres veces al día en las concentraciones, a veces con ganas de llorar y con dolor en todas las partes del cuerpo, por momentos me decía que no quería estar allí, porque me dolían hasta las pestañas, pero tenía que entrenar duro, porque no podías bajar un poquito. Esa perseverancia, constancia, capacidad de lucha, el superar límites dentro de la salud me ha servido toda la vida. Por ejemplo, para sacarme las oposiciones”.

Todo lo lleva en su mochila experiencial. Y en lo profesional en el cuerpo de bomberos. Ya quiso acceder a este cuando tenía 18 años, pero



por entonces las puertas no estaban abiertas para las mujeres. Eso llegó más tarde, ya retirada del taekwondo, tras una carrera mayúscula, afrontando las oposiciones como una más y ganando por méritos propios como hizo siempre: "Cuando te cargas todo el equipo y subes a un décimo piso con humo hay un agotamiento, pero lo que piensas es que aún puedes

más. La cabeza en ese momento es muy importante. Tengo que seguir cansada o no. En los combates, solo de estar delante de la otra persona, midiendo la tensión, la distancia, ese trabajo mental de cómo vas a actuar, de cómo actuará el rival, también agotaba, pero siempre había que seguir adelante. Como la vida misma".



# MARIÁNGELES VIDAL

Voleibol //

**DE UN ALMA  
DE ENTRENADORA  
Y EL DISFRUTE  
DEL DEPORTE**



Xàtiva, 28/01/1961 // **MARÍA DE LOS ÁNGELES VIDAL RUIZ**

Palmarés como jugadora:

**Campeona** // Liga de División de Honor de voleibol

**Subcampeona** // Copa de la Reina

**Cuatro campeonatos de España**  
// Categorías inferiores

**Dos participaciones** // Campeonatos del Mundo escolares

Palmarés como entrenadora:

**Tres títulos de campeonas** // Liga Nacional de División de Honor

**Tres títulos de campeonas** // Copa de la Reina

La confesión es cristalina respecto a quién es ella, a quién es Mariángeles Vidal: “Fundamentalmente soy entrenadora”. Su relato, el de una de las figuras referentes valencianas del deporte, lo cuenta desde el alma y desde el corazón. El recuerdo le rasga por momentos y la empuja hacia las emociones sentidas, que la remueven por dentro, con el repaso de una vida dedicada al deporte, por el que ha luchado siempre, pensado desde el colectivo, el grupo, el sentimiento de pertenencia. Ella es pura esencia del voleibol desde aquel club que fue mayúsculo desde Xàtiva de la mano de la familia Tormo Barberá en la década de los 80. Lo dicho, se considera más entrenadora que jugadora. Pero de su perfil debe ponerse también en valor el trabajo en la formación, en la captación de talentos, en la dirección deportiva en clave federativa, en el impulso de programas de referencia como el desarrollado con el centro de tecnificación deportiva (y formativa) de Chesto o la gestión de organismos como la

**“FUNDAMENTALMENTE SOY ENTRENADORA; SIMPLEMENTE DISFRUTÉ SIEMPRE”**

Fundación Deportiva de València o instituciones como L’Alqueria del Basket. Su sentimiento y trabajo se sintetiza fácilmente: “Simplemente disfruté siempre” —y añadimos: sigue disfrutando—.

Procede de familia numerosa. Pero siempre tuvo especial vínculo con su hermano José Luis precisamente por ‘culpa’ del deporte: “Si él jugaba a tenis de mesa, yo jugaba a tenis de mesa; si él jugaba a fútbol, yo jugaba a fútbol; si él se subía a un pino, yo a un algarrobo”. Un buen día, desde la ventana de su aula en el colegio de Xàtiva, vio que en el patio en esos momentos estaban instalando una red. Su pensamiento fue que era para el tenis. Pero una vez estuvo a pie de pista en aquel patio donde tanto jugó vio que aquello era más alto. En su escuela se optó por el voleibol. Al tiempo, su hermano había marchado a estudiar a València —al instituto Juan de Garay— y precisamente se enroló también en el voleibol. Llegó a jugar en la sección que tuvo de esta disciplina el Valencia CF.

De aquellos tiempos, buceando en su recuerdo, ya pone en valor un concepto importante para todo su relato vital: “Además de mi pasión natural por el deporte, tengo mucha facilidad para el compromiso; y lo digo en positivo y en negativo. Ese perfil de personalidad me ha ayudado a conseguir grandes

cosas tanto para mí, como para mis equipos, grupos de trabajo, para mi entorno. Creo que tuve la suerte de que el deporte en mi cole fuera un deporte en equipo. Mi principal motivación ha venido por el trabajo

colectivo. Es más fácil que me abandone a mí misma, que abandone a un compañero”.

Aquella Xàtiva de los setenta y los ochenta resultó que se convirtió desde categorías escolares y hasta sénior en un faro para el voleibol. Recuerda Mariángeles Vidal que solo en su clase ya había tres o cuatro talentos de este deporte. Y pone en valor la figura de Juan Párraga como “un gran animador, un gran dinamizador, que nos ilusionaba, que peleaba por nosotras y que era capaz de amalgamar todavía más talentos”. Se dio forma a una generación mágica que llevó a Xàtiva a lo más alto. Consiguieron ya entonces cuatro títulos consecutivos en campeonatos de España en categorías inferiores y el ascenso a las primeras categorías del deporte cuando ni siquiera tenían pabellón en Xàtiva y tenían que jugar como locales en València, Alcàsser, Alzira...

Fue una época bonita, pero dura y al tiempo de aprendizaje. Como anécdota ejemplar, los chicos y las chicas de los equipos se asesoraron y ellos mismos asfaltaron las pistas exteriores de vóley ante esa falta de un pabellón. Pero esa cuna de talentos encontró o fue encontrada para ser dotada de una estructura necesaria en todos los ámbitos para conseguir ser un club de referencia con la llegada de la familia Tormo Barberá: “Fuimos a un campeonato de España cadete.

Dos de las compañeras trabajaban en la fábrica textil —entonces con 14-15 años se podía trabajar—. Tuvieron que pedir permiso para poder jugar el torneo. En esos campeonatos se jugaban diferentes disciplinas. Al voleibol nos tocó después del baloncesto en el calendario, siendo las últimas en competir. Era en València. El caso es que a la vuelta de uno de sus viajes coincidió con ese campeonato y el matrimonio Tormo Barberá se acordó que dos trabajadoras jugaban y vinieron. Se encontraron al ‘ejército de Pancho Villa’: niñas de colegios diferentes, que íbamos cada una con un chándal, pero un grupo de talentos. ¿Qué sucedió? Los Tormo Barberá más que un patrocinador fueron unos líderes que creyeron en esto, que apostaron por nosotras, que se ilusionaron y nos ilusionaron. Fue una empresa que aspiraba a la élite junto a nosotras y que hizo que cambiasen las reglas de juego, pasando el vóley de ser un *hobby* a que lo entendiéramos como algo en lo que profundizar”.

Aquella visita de los dueños de la empresa textil fue en 1976. En los años siguientes Mariángeles Vidal formaba como jugadora del CV Xàtiva Tormo Barberá y llegaron títulos nacionales en categorías cadete y juvenil y sénior. Entre 1981 y 1990, ya la setabense como entrenadora, el gran equipo femenino sumó tres ligas nacionales y tres Copas de la Reina. “Como

jugadora viví un etapa muy bonita, coincidiendo con un montón de talentos, con niñas y luego mujeres que no vivieron acorde al momento histórico social de la época, sino siempre un pasito por delante. Experiencias,

**“A UNA JUGADORA O A UN JUGADOR,  
NO LE PUEDES DIRIGIR SI NO TE HA  
ACEPTADO ANTES Y PARA ACEPTARTE  
TIENE QUE NOTAR QUE LE ESCUCHAS”**

viajes, conocimientos nuevos, camaradería es lo que adquirimos más allá de lo puramente deportivo que fue exitoso. En mi etapa como jugadora creo que forjé todo mi carácter de compromiso, de trabajo en equipo, de saber escuchar y entender que muchos objetivos parciales, a pesar de tener muchas diferencias, nos permiten construir un objetivo común. Es una época que me ayudó a no olvidarme de que el deporte es un juego y hay que ser feliz y divertirse jugando. Simplemente disfruté con algo tan sencillo y básico como jugar”.

Mariángeles Vidal siempre tuvo una proyección como entrenadora. Siendo juvenil ya dirigía a equipos infantiles o cadetes. Y como jugadora tenía ese rasgo de la extensión del técnico en la pista. Tomó nota siempre de lo que vio, escuchó, disfrutó o sufrió. Desde aprovechar la coincidencia con la selección de China como jugadora en sendos Mundiales escolares en Brujas y Bristol, viendo cómo un combinado

que lo ganaba todo sobradamente, y que fue la base de futuras campeonas olímpicas, corregía errores con el seleccionador tras los partidos, a quedarse prendada con las instalaciones que vio en Brujas con ocho pabellones cerrados, climatizados, a la última entonces, frente a las posibilidades que se tenían entonces

en España. Pero también como preparadora sufrió el hecho de, pese a haber ya ganado títulos absolutos, que los árbitros antes pusieran a su segundo en el acta que a ella o que siendo técnico en las inferiores de la selección estuviera trabajando con un grupo, preparándolo para un campeonato, y en el último momento si el seleccionador absoluto había quedado libre ser él el que mandaba la federación como principal y ella tener que elegir entre no ir o hacerlo como delegada —“igual que el deporte es una herramienta social, el machismo es un problema social y además no entiende de géneros”—.

“Como entrenadora he aprendido a escuchar. A una jugadora o a un jugador, también he dirigido chicos, no le puedes preparar si no te ha aceptado antes y para aceptarte tiene que notar que le escuchas. Por mí parte, lo que he tratado de transmitirles es el sentido de equipo, de grupo, de compromiso, y el deporte como una

herramienta que nos ayuda a tener la cabeza alta, a sentirnos orgullosos de lo que somos como individuo y desde la pertenencia a un grupo. Es importante el compromiso colectivo. Y me gustan valores que trabajamos como el esfuerzo, la renuncia, el sacrificio, el respeto... me gusta el tipo de sociedad y de personas que sobreviene del deporte”.

Laureada con títulos como entrenadora de club, en la selección está orgullosa del trabajo en la formación y una función muy relevante como la captación de talentos. Saber detectar, cuidar y guiar ya es un premio: “Hay

que tener la habilidad de captar talentos y la paciencia de no descartar ninguno”.

Vidal también ha desarrollado una faceta como formadora de entrenadores. Pone en valor la importancia de la metodología, de la didáctica, de lo relevante que es que un preparador no le cuente al deportista todo lo que sabe, sino lo que necesita saber en cada etapa y, además, comunicarlo bien: “El conocimiento de un entrenador no vale por lo que sabe, sino por lo que ha sido capaz de poner en el cerebro y el corazón de la jugadora o el jugador”.



El campo de la gestión y la organización es de gran peso en su hoja de servicios al deporte. Lo hizo tanto en la federación de la Comunidad Valenciana como en la española. Pero además tuvo un papel esencial con la inserción del primer programa de deportes de equipo en el Centro de Tecnificación de Cheste. Los planes de especialización tuvieron a su cargo el proyecto piloto y el voleibol entró con el apoyo de clubes, padres y la apuesta de la Conselleria: “Es un proyecto del que me siento muy orgullosa. Seguro que tiene luces y sombras y cosas a mejorar, pero al tiempo es un referente nacional en la captación del talento y la formación deportiva y académica. Se busca una formación integral de las personas. Me siento orgullosa ahora que ves que forman parte 17 disciplinas deportivas”.

La Fundación Deportiva Municipal de València fue otra de las plataformas del deporte que formó parte de la vida de Mariángeles Vidal: “Empecé como auxiliar de polideportivo y pasé por muchas funciones y puestos de trabajo. Coordiné las escuelas de voleibol. Estuve como administrativo y como gestor técnico en ejecución de presupuestos. Y tuve la oportunidad de ser gerente. Pero en todas las facetas siempre he sentido lo mismo, siempre he sido una persona que desde cualquier posición ha tratado de ayudar a que el deporte siguiese produciéndose, creciese y mejorase.

Me daba igual estar de auxiliar en un polideportivo organizando los vestuarios, limpiándolos o en la garita vendiendo tickets de la piscina o en la última fase que estuve en la gerencia de la FDMV. Creo que al final lo más importante es ese compromiso con el deporte”.

Su relato, cuando se escribía este libro, le posicionaba como coordinadora de L'Alqueria del Basket en Fundación Valencia Basquet 2000: “Me siento totalmente respaldada en mi actual entorno del baloncesto y también muy ilusionada con un proyecto que es referente nacional e internacional. Realmente creo que es un enorme regalo, en términos de imagen y de impacto económico, que el mecenazgo de Juan Roig y Hortensia Herrero hacen no solo a la ciudad de València, sino al baloncesto español. Estoy contenta no solo con la instalación, sino también con la marca, los proyectos que desarrollamos dentro y fuera de la instalación, y con el concepto L'Alqueria del Basket que estamos construyendo entre todos”.

El relato de Mariángeles es amplio y profundo, pero ella lo sintetiza con emoción como cuestión vital: “En el deporte he dejado mi vida; unas veces disfrutando, otras veces sufriendo, pero he dejado mi vida. Creo que lo que más es Mariángeles Vidal es una entrenadora”.



**PAOLA  
MARTÍNEZ**

Voleibol //

**UN RELATO  
VIVAZ Y SONRIENTE  
DESDE EL VOLEIBOL**



Gandia, 05/07/1998 // **PAOLA MARTÍNEZ VELA**

Trayectoria:

CAEP Soria (2013 a 2016), Haro Rioja Voley (2016-2017), Cajasol Juvasa (2017-2019), Haro Rioja Voley (2019-2020), Kiele Socuéllamos (2020-2021), Sanaya Libby's La Laguna (2021-2022)

**Campeona** // Copa de la Reina de voleibol 2022

**Campeona** // Superliga 2021-2022

**Subcampeona** // CEV Challenge Cup 2021-2022

**Campeona** España Universitaria

Abraza unos principios bien aprendidos, firmes y enraizados en la experiencia propia. Proyecta una continua necesidad de aprendizaje; nunca es suficiente, siempre quiere más en eso tan enriquecedor de ampliar el conocimiento sobre todo lo que le rodea. Sostiene un relato vital, vivaz, enérgico, siempre con brillo en la mirada y con una sonrisa dibujada; y para los demás guarda siempre palabras de ánimo, para sumar en el bien común, de crecer desde el colectivo, ya que ella se dedica al deporte de equipo, y también desde el perfil más personal. Y todo lo lanza hacia el mundo a través de un discurso perfectamente construido desde una reflexión madura; y eso que, cuando se escribían estas líneas, todavía tenía mucho camino

**“HE APRENDIDO A IR PASO A PASO, A RELAJARME UN POCO Y CENTRARME EN EL PRESENTE INMEDIATO”**

por delante en su trayectoria en el voleibol. A Paola Martínez Vela (Gandia, 5/7/1998) le viene el amor por el deporte desde casa a través de su madre, Nani Vela, toda una luchadora en el impulso del remo, de su padre, Juan Pablo Martínez Espín, que fuera portero de la época mítica del CF Gandia, o su hermana Andrea. Claros y lógicos son los valores recibidos casi de cuna, pero ella misma, enfocada además hacia la Psicología Deportiva, refrenda

conceptos innegociables como el trabajo, el esfuerzo, el sacrificio, la resiliencia, ese aprender para ser mejor de forma continua, sin techo. Y subraya algo que, por obvio que parezca en no pocas ocasiones requiere de una tarea importante desde lo individual, como es la confianza en uno mismo, el querer a uno mismo.

Su construcción personal le viene dada de lo atesorado a través del deporte: “He pasado momentos muy duros. Y a través de esas etapas he ido forjando mi personalidad, que para una gente será buena y para otra será mala, pero para mí lo cierto es que me quiero como soy. Y los aprendizajes que he tenido no los cambiaría. Hay cosas que las recuerdo y me siguen doliendo o me

siguen llenando el corazón de alegría.

Y a veces pienso que si no me hubiera pasado algo

determinado no sería la misma persona. Al final todo suma. Tenía un entrenador que decía: ‘Todo suma y todo resta’. Y tenía razón: todo lo bueno te suma y todo lo malo te resta pero a la vez te suma. Y una clave es que todo queda marcado por las personas que conoces y las decisiones que tomas. Eso es algo que es muy importante para mí respecto a lo que me ha dado el deporte: conocer y trabajar con gente, la forma de dirigirte a las personas, el entender

o que te entiendan, el compartir, el poner todo lo que tienes al servicio de un equipo o de la selección o del grupo en sí". Paola pone en valor los momentos en positivo o en negativo vividos en el deporte, pero de lo aprendido es subrayable que todo cuesta y que hay que trabajar mucho por los retos que se persiguen para tratar de alcanzarlos.

La gimnasia artística y el ballet forman parte de la génesis de la relación de 'Pao' con el deporte cuando tenía tres años, siguiendo los pasos de su hermana Andrea (1993). Eso y que su hogar era lugar abrazado a disciplinas como el remo o el fútbol. Si se enlaza todo con la competitividad innata era lógico pensar desde que era niña que ese vínculo se haría fuerte. De aquellas raíces, siguió los pasos de su hermana que pasó al voleibol en el club de Oliva. Siendo alevín recuerda que ya "tenían unas piernas kilométricas". Acudió a unas pruebas de la selección valenciana –"obviamente no me cogieron", recuerda sonriente—. Y allí, el presidente de la federación valenciana le recomendó que fuera hacer las pruebas para el centro de tecnificación de Cheste: "Nos informamos sobre qué era y me ilusioné muchísimo. Hasta el momento de las pruebas me preparaba con mi madre y cada día le decía: 'Mamá mídeme, mamá mídeme'. Conseguí entrar y era como un universo pa-

ralelo donde estudiaba y entrenaba con un montón de chicas y chicos. Puedo decir que es una etapa muy especial en mi vida; quizás la más bonita, de la que guardo grandes amistades pues es un entorno donde se consolidan grandes experiencias vitales y relaciones personales. Llegué y seguramente no tenía grandes cualidades entonces, pero quizás lo entrenadores vieron como un diamante en bruto que había que pulir. Diría que mi primer año en voleibol realmente fue en Cheste. Y los tres primeros meses estuve literalmente tocando balón con la pared para hacer dedos y antebrazos. Y cuando vieron que podía dar el paso ya fui a pista. Estuve unos meses con las pequeñas y luego me subieron a las mayores. Y fui luego desarrollando el salto. Estuve los dos años de categoría infantil y el primer año de cadete y desde el principio ya formé parte de la selección valenciana. El grupo de Soria estuvo en Alzira y entrenamos con ellas y el seleccionador de allí me debió ver. Ese mismo año, en el campeonato de España juvenil me ofrecieron ir al centro de Soria –Selección de menores–".

Ese acceso al CAEP Soria fue el paso hacia el voleibol profesional –"éramos un grupo de chicas entre 15 y 17 años y jugábamos en Superliga 2"–. Momento para curtirse, para crecer, para orientarse hacia cotas mayores. Reconoce el apren-



dizaje vivido los años que estuvo en el centro deportivo soriano, en esa antesala hacia la máxima categoría del voleibol español, en ese paso de gran crecimiento para poder dar el salto definitivo, en ese periodo en el que se recargan las habilidades, se refuerzan las cualidades y se forja el proceso de maduración.

Se presentó una oportunidad para jugar en Superliga 1 con Haro Rioja Voley (2016-2017). Fue una campaña enriquecedora en el crecimiento personal de Paola con su primer contacto con un equipo experimentado y para estar en posiciones al-

tas de la máxima categoría, donde además enlazó grandes amistades, pero duro desde el punto de vista de juego, porque pocos minutos pudo acumular. Un año complicado, que le generó dudas. Existió la posibilidad de pasar al centro de Lorca a vóley playa. Se dio la opción de volver a un proyecto de Superliga 2. Pero emergió la oportunidad de ir a Sevilla con Cajasol Juvasa, entrenado por José Manuel González 'Magú', que contaba con una Champions en su palmarés. La opuesta gandiense recuerda la formación de un grupo que partió de cero, trabajador, humilde, que se convirtió en una

familia y que ese fondo sirvió para que como locales Dos Hermanas fuera un fortín y se convirtiera en un equipo que llegó a semifinales de Copa y firmó una gran campaña –“personalmente gané mucho en confianza y en crecimiento deportivo y fue gracias a mis compañeras”–.

Y Paola Martínez brilló. Y eso, con 19 años, ya le llevó con la selección española absoluta. El contacto con el combinado nacional, un gran salto en todos los sentidos, fue positivo hasta que a poco de la Liga Europea se rompió el abdominal. Regresó en la previa del Europeo, pero esa misma lesión no le permitió poder ir a la cita continental. La jugadora valenciana se acabó de recuperar en Sevilla, donde la segunda temporada, sin embargo, por diversas circunstancias entre bajas y lesiones, fue muy distinta a la anterior y tuvieron que luchar por no descender. ‘Pao’ volvió a ser llamada para ir con la selección. Formó parte del proceso clasificatorio para el Europeo. Su camino le llevó de nuevo a Haro Rioja. Una temporada difícil marcada por la continua rotación y el no poder tener una regularidad en cuanto a la titularidad. Además se unió el aprendizaje añadido y obligado por el aterrizaje de la pandemia global de la COVID-19: “Se cortó la temporada cuando quedaban tres o cuatro partidos con opciones de acabar la fase regular terceras.

Sufrí una tendinitis en el hombro. Al tiempo, pude acabar la carrera de Psicología y el TFG. La pandemia me hizo aprender lo importante del respeto a una misma y a las compañeras; lo importante de, siguiendo las normas, celebrar la vida y seguir viviendo; y en lo deportivo valorar todavía más al público: ¡cuánto lo echamos de menos!”.

La experiencia siguiente fue enormemente enriquecedora con su fichaje por Kiele Socuéllamos. Una escena muy similar a la primera temporada en Cajasol. Paola era la única opuesta en plantilla, de modo que tuvo que subir el punto de autoexigencia y de mejora, porque no iba a existir esa competitividad por el puesto con otra compañera y si algo sabía era que tenía que ir a más y seguir creciendo. Una lesión del hombro de nuevo le dejó fuera de las cotas europeas con la selección española, con la que sueña vivencias europeas y mundiales. Llegó al CV Haris y la temporada 2021-22 dio para conquistar la Superliga, la Copa y ser subcampeona en Europa. Paola construye su carrera desde sus principios: “He aprendido a ir paso a paso, a relajarme un poco y centrarme en el presente inmediato. El objetivo es focalizarme en lo que hago en cada momento y disfrutar de lo que hago, de con quién lo hago y de cómo lo hago”.



FOTO EDUARDO MANZANA



# EL BALONMANO COMO GRAN REFERENCIA NACIONAL Y CONTINENTAL

---

El balonmano en la Comunitat Valenciana fue una superpotencia nacional y continental. Y dos clubes, especialmente, sobresalieron en la provincia de Valencia. En la máxima categoría del balonmano nacional, en la que el Medina Valencia ya había acumulado tres títulos de liga, la fusión de este club con el Furukawa, que partió de la idea de las jugadoras Cristina Mayo, Rosa Muñoz y Vicenta Cano, dio origen al Club BM Íber Valencia en 1978, siendo clave la apuesta de Ramón Cervera por el balonmano femenino. El recorrido ya fue mayúsculo y para la temporada 1992-1993 pasó a denominarse Club BM Mar Valencia –tuvo como nombre comercial Osito L’Elia– y ya superado el umbral de las primeras campañas de los años 2000 Balonmano Mar Sagunto –Astroc–. Si se piensa desde un punto de vista global todo aquello, esa trayectoria muestra unas décadas brillantes y competitivas en las que se progresó hacia el profesionalismo. Y el mensaje se extiende claramente hacia lo emocional cuando se siente a través de esa historia que los sueños, tra-

bajando mucho, incondicionalmente, pueden lograrse.

Todo resuena con mayor fuerza nombrando al Mar Valencia, a Cristina Mayo, y a todas las jugadoras que compitieron con nervio. El resultado global a nivel nacional fue de un total de 27 títulos –veinte consecutivos entre 1979 y 2002– en la máxima categoría del balonmano femenino español, 20 Copas de la Reina –diecinueve consecutivas– y cuatro Supercopas de España. Lo legendario llegó en 1997: la conquista de la Copa de Europa tras ganar la final a doble partido al Viborg danés. El Mar Valencia fue en dos ocasiones subcampeón de la Champions, además del subcampeonato en EHF (2003).

Clave también en la historia del balonmano fue el CB Amadeo Tortajada, que se conoció por los nombres de Atlético Constructora Estellés (Valencia Urbana), Ferrobús Mislata o Cementos La Unión de Ribarroja, alcanzando sus principales éxitos con Gregorio García a la cabeza. Club rival del Mar Valencia, míticos años

brindaron Mayo y García, y otra de las entidades importantes en el recorrido de este deporte a nivel nacional, alzó dos títulos de liga en las temporadas 2005-2006 y 2006-2007; cinco Copas de la Reina y dos Supercopas de España. En el escenario continental, cabe recordar la EHF Cup en la campaña 1999-2000 lograda ante el Tertnes noruego.

### LA GRANDEZA DE LAS CAMPEONAS DE LA CHAMPIONS DE BALONMANO DE 1997

---

El BM Mar Valencia, conocido entonces como Osito L'Elia, derrotó en la final a doble partido al Viborg y conquistó la Copa de Europa: Cristina Mayo, Natalia Morskova, Susana Pareja y Cristina Gómez recuerdan, desde la perspectiva de 2022, la gesta 25 años después.

Hubo brillo y alegría y orgullo de seguir juntas y una densa satisfacción en el encuentro, uno más en realidad, por aquello que lograron, salvando no pocas circunstancias negativas de fondo económico, con la conquista la Copa de Europa de balonmano femenino. El BM Mar Valencia - Osito L'Elia logró, el 10 de mayo de 1997, en Herning (Dinamarca), aquello por lo que tantos años llevaba luchando el club, pero lo que al tiempo nadie

hubiera pensado esa campaña: campeonas de la Champions. Y sobre aquello, épico, reflexionan cuatro de sus protagonistas: la entrenadora Cristina Mayo y tres de sus jugadoras, Cristina Gómez, Natalia Morskova y Susana Pareja. Un hito a valorar 25 años después, cuando se publicó este libro, porque ningún otro club español había logrado alzar el gran campeonato del Viejo Continente.

Un encuentro. Abrazos. Sonrisas. Bromas. Es el primer planteamiento común que defienden las cuatro: "Lo más importante es lo bien que lo seguimos pasando juntas y la buena relación que tenemos pasados los años. Es un reflejo de lo que vivimos cuando jugábamos, obviamente exigía trabajo duro, competir, sacrificar cosas, tener nuestros desencuentros y broncas, pero lo mejor es lo bien que nos lo pasábamos entrenando y jugando".

Y a modo de introducción al encuentro, sintetizando su pensar, Cristina Mayo expresa meridiana qué supuso aquella Champions: "Aquel día fue un hito increíble. Creo que el balonmano español, aunque ya veníamos avisando, demostró al mundo entero que podíamos y, de hecho, estuvimos en otras dos finales de Champions y fuimos subcampeonas. Y el año siguiente ganamos una Recopa de Europa. Creo que fue el principio de lo mejor del balonmano español".



FOTO EDUARDO MANZANA

El camino hacia aquella corona empezó en Bosnia y Herzegovina el 11 de octubre de 1996 en Tuzla. “Fuimos el primer equipo extranjero que fue a jugar a Bosnia después de la guerra en una eliminatoria europea de cualquier deporte. Jugamos allí los dos partidos y en ambos casos la gente de allí nos aplaudió como si fuéramos su equipo”, recuerda Cristina Gómez, al tiempo que Natalia Morskova apunta que “estaban agradecidos de que fuéramos a jugar allí. Nos llevaron a los sitios donde sucedieron las cosas y a un cementerio donde había enterradas tres de sus jugadoras. Pero lo que vivimos allí fue algo mágico”.

“Para llegar nos acompañaron cascos azules. Y para cruzar el río el autobús tuvo que ser pasando sobre una plataforma”, cuenta Susana Pareja.

Jugaron los días 10 y 11 la previa de la Champions contra el RK Jedinstvo Tuzla y la resolvieron por un global de 39-69 (23-24 y 16-35). Luego, la liguilla la superaron como líderes con 11 puntos, dejando segundas a las campeonas de Copa de Europa del año anterior, el Podravka croata.

En cuartos de final, el rival fue el Kometal DJ. Petrov de Macedonia. Y el primer partido fue en Skopje. Hubo emboscada, recuerdan Mayo y Morskova: “Nos llevaron en taxis; todas separadas. Y a la mitad nos llevaron a un sitio y a la otra mitad a otro. No era el lugar de juego. El partido era televisado por el canal macedonio y no iba a haber cambio de horario. Llegamos y nos dijeron que solo teníamos diez minutos. No pudimos calentar. Era el objetivo.



Perdimos 23-20". Pero el equipo dio la vuelta a la eliminatoria en Valencia y ganaron 27-21 (Global: 44-47).

"Las finales fueron históricas", subraya Mayo. Las valencianas se cruzaron con el todopoderoso Hypobank austriaco. Seis Copas de Europa en su haber, cuatro de ellas seguidas un año antes del triunfo del Podravka. "Tenían un potencial económico increíble. Tenían de todo. Disponían de todo. Y fichaban a las mejores jugadoras de cada país. Llegaban y al poco las nacionalizaban", comenta Morskova.

Durante muchos años el Hypo eliminó al conjunto de Mayo, pero en esta ocasión la historia cambió. Las semifinales arrancaron en el pabellón de L'Eliana y el equipo local conjugó un extraordinario partido, ganando por doce goles (34-22). El partido de vuelta en Viena fue pura impotencia ante las decisiones arbitrales. "Se veía claramente que éramos superiores, pero no nos dejaban", significa la entrenadora, al tiempo que Cristina Gómez recuerda que "fue una impotencia absoluta, porque sacamos de centro, dábamos un paso y nos pitaban pasivo; atacábamos, conseguíamos abrir la defensa y nos pitaban golpe franco; no sabíamos qué hacer". "Era como si te quitasen el balón, te atasen las manos y te dijese: 'mete gol'", apostilla Morskova.

Pero se dio una situación que lo cambió todo y Cristina Mayo la protago-

nizó: "Estaba allí presenciando nuestra propia ejecución. Se pusieron de 7, de 8, de 9, de 10... No podía quedarme con los brazos cruzados. Pensé, si de esto se hace un escándalo, por lo menos el Hypobank dejará de tener todas las prebendas y dejará de haber todas las injusticias para los equipos que juegan contra ellas. E hice lo que hice. Pensé que podía haber consecuencias graves, pero esto iba a tener repercusión. Y cualquiera que pida el vídeo, verá lo que estaba pasando en aquel partido. Pero pensé, aquí vamos a perder de trece y no se va a enterar ni el apuntador y luego se dirá qué injusticia. Y no. Y la monté".

La entrenadora entró a la pista y comenzó a coger a sus jugadoras, a agarrarlas y a sacarlas de la pista. "Nos vamos, nos vamos, todas al vestuario", recuerda Pareja que decía Mayo, quien no quería volver a pista. Pero antes de cumplirse los tres minutos de incomparecencia en el campo, regresaron. La actuación de los polacos Baum y Szczepanski cambió. Dos golazos de Maite Andreu, reactivaron la historia. Aún así, las valencianas perdieron de once (26-15), pero ganaron la eliminatoria de uno (49-48). La federación europea, por otro lado, analizada la situación, sancionó a los árbitros y a Mayo con seis meses.

De modo que la entrenadora no pudo estar en la zona técnica en la final.

El rival fue el Viborg de Dinamarca. Otro gran equipo, claro. “Pero habíamos eliminado al gran, gran campeón, y ya nos daba igual lo que nos echasen”, resuelve Mayo. “Llegar a la final fue un sueño hecho realidad. Éramos una plantilla corta, con muchos problemas económicos y realmente no fuimos conscientes de todo lo que habíamos hecho hasta pasado el tiempo”, expresa Pareja.

El 3 de mayo de 1997 se disputó la ida de la final en L’Elia. “Tuvimos un ambiente que generalmente no lo teníamos en casa. Estaba lleno. Cuando encontrábamos un ambiente así de público lo habitual era que fuera en contra. Siempre nos motivó mucho jugar en campos con gente y en contra. Y de repente te vas a la final y esa gente es nuestra. Fue perfecto, increíble”, recuerda Gómez.

Y las valencianas ganaron con una buena renta al Viborg por 35-26. “Fue una pasada. Salimos tan crecidas, tan seguras, que bordamos todo con oro. Era una felicidad de jugar así. Ellas se quedaron con unas caras... no se lo creían; nosotras cada vez más arriba y ella cada vez más paralizadas”, comenta Morskova. Y Pareja subraya cómo era aquel conjunto: “Llegamos a tener una extraordinaria conexión en el juego. Era el resultado de trabajo, trabajo, trabajo y más trabajo. Nos divertíamos tanto en la pista que todo fluía. Solo con una mirada ya

sabíamos qué había que hacer. Fue un año increíble. Si hubiéramos jugado diez títulos los hubiéramos ganado todos –alzarón cuatro títulos esa temporada: liga DHF, Champions, Copa de la Reina y Supercopa–”.

Antes de alzar la Copa de Europa hubo que jugar en Dinamarca la vuelta, con Mayo en la grada, casi custodiada por los delegados de la federación europea. Intercambiando comunicación como bien se podía con su Sagrario Santana. “Lo cierto es que el partido se llegó a poner complicado. Nos llegaron a empatar”, dice Gómez. “Veía al equipo parado. Les veía incapaces de desdoblarse, de circular, de que hubiera desdoblamientos. Pero reaccionaron y Svieta Bogdanova tuvo un papel importante con sus paradojes”, recuerda Mayo. Perdieron 24-23, pero el global fue de 58-50 para el Mar Valencia – Osito L’Elia.

Confluyen sus miradas a la hora de echar la vista atrás y verse alzando la copa de la Champions. Cuatro formas diferentes de verlo, de sentirlo, indescriptible, un cúmulo de emociones personales y de equipo metidas en una coctelera de gloria. Todas ellas –Mayo, Morskova, Pareja y Gómez– hicieron historia junto a Maite Andreu, Silvia del Olmo, Montse Puche, Sagrario Santana, Izaskun Múgica, Svieta Bogdanova, Mireia Espí, Silvia Navarro, Sandra Alonso y Carmen Lis (delegada).

“No tuve el orgasmo deportivo que tocaba. Estaba superada por el ambiente. Yo estaba allí arriba y ellas allí abajo. Sabía que era muy importante, que lo habíamos conseguido, que llevábamos toda una vida peleando por esto, pero no supe disfrutarlo. Pero lo que sí sé es que eran las mejores jugadoras de Europa cada una en su puesto”, significa Cristina Mayo.

Pero en el marco de la épica, de aquella gloria, de aquel singular equipo, cuya forma de jugar marcó un estilo, considerado a la española, que a la luz de aquellas se proyectaron luego las formas de jugar de clubes y de la selección española, existe el lamento y

la reivindicación. Superaron las malas circunstancias económicas. Seis meses llegaron a pasar sin cobrar. Incluso tuvieron que decidir entre viajar a las semifinales o la misma final de la Champions o cobrar sus sueldos. Incluso hoy siguen en un cajón, como papel mojado, unos pagarés por valor de 12,5 millones de pesetas de un fracturado patrocinador. Y nadie se hizo cargo de aquello. Y lo peor, dice Mayo, es que el legado de aquellas estrellas, toda la experiencia que reunieron en su carrera deportiva, no se trasladara con una escuela o las futuras jugadoras de una forma directa. Al fin y al cabo, fueron y son campeonas de Europa.



# DEL PIONERISMO VALENCIANO EN EL HOCKEY HIERBA

---

Raíces: fuertes, firmes, inquebrantables, esenciales. Un ejercicio de revisión histórica de los orígenes del hockey hierba valenciano en clave femenina se proyecta hacia figuras referentes como la de Amalia Doménech (Xàtiva, Valencia, 1921-2021), una precursora del deporte del stick –o del palo y la bola como se señala desde los juegos escolares, vivero de nuevas generaciones–, una deportista que lo fue siempre de corazón, por carácter, por empuje y empoderamiento, por esa garra tan fijada en el sello del deporte español, por pionerismo en esa disciplina que en su tiempo se conocía como el ‘deporte del palo curvo’. Amalia falleció en noviembre de 2021, a los 100 años, dejando, en todo caso, una huella mayúscula en el hockey.

La setabense, en periodo de guerra, no podía acudir al instituto porque las puertas del centro estaban cerradas por aquella coyuntura, de modo que ayudó en el Hospital de Xàtiva; allí había muchos heridos. Al finalizar esa etapa le dieron el título de enfermera de guerra. Estudió Química y trabajó

en la farmacia familiar. Pero se abrazó al deporte fuerte y verazmente. Se trasladó a València a estudiar en el arranque de los años cuarenta del siglo pasado. Enérgica, vivaz, era de las pocas que entonces hacía deporte y recordaba, en el reportaje *Memorias del hockey*, realizado y guionizado por Isabel Muñoz y Matías Sartori, que jugaba a fútbol con chicos, pero una amiga le descubrió el hockey. Lo había seguido en categoría masculina y en una ocasión rectificó a una portera compañera, que le tiró el órdago para ver cómo o de qué era capaz Amalia si tanto sabía. En absoluto se arrugó, se colocó unas defensas en las piernas y se situó en la portería. Y su pericia hizo al entrenador augurarle: “Antes de seis meses serás internacional”.

A Amalia lo que le gustaba era correr por el campo –entonces al hockey se jugaba en campos de fútbol con la portería de hockey metida en la propia de fútbol, las faltas se sacaban con la mano y los sticks eran de una forma más curva–. Sin embargo, en el equipo se precisaba una portera y aceptó el reto. En efecto, como relataba en el



citado documental, a los seis meses era internacional por España.

Su estreno con la selección nacional fue con un doble enfrentamiento contra Alemania. Primero, un duelo en Terrassa, en la cuna del hockey hierba. Y luego las españolas devolvieron la visita. Un viaje complicado a Alemania en tiempos de la II Guerra Mundial. Un partido disputado en Stuttgart en presencia de Adolf Hitler. "Fuimos en tren. Después de jugar, como premio, nos llevaron a Frankfurt porque aún no la habían bombardeado. Y estuvimos viendo los palacios de Carlomagno y nos dieron

de comer bien, aunque nosotras, en prevención, nos habíamos llevado un montón de bocadillos", relataba la setabense en el documental, en el que también ponía en valor un encuentro ante Holanda, un combinado de jugadoras "muy grandes y fuertes", del que recordaba con orgullo un penalti córner que "paré a una de ellas que todavía me están aplaudiendo". Si hablamos de raíces, de precursoras y, por tanto, de historia, sería buen modo de resaltar la figura de Amalia Doménech suscribiendo su nombre mayúsculo a un campo de hockey referente, donde retumbasen siempre los aplausos al hockey hierba.

## UNA FIGURA MAYÚSCULA DE LA NATACIÓN PARALÍMPICA

---

Pura pasión, una enorme competitividad y un perfil sanamente 'combativo' siempre en defensa de aquello en lo que cree. Indudablemente, una vida dedicada en cuerpo y alma a la na-

tación y al deporte adaptado es la de Pilar Javaloyas Gaudiza (València, 10/10/1965), presidenta de la Federació d'Esports Adaptat de la Comunitat Valenciana (FESA) desde 2010 y lo

seguía siendo cuando se escribió este manuscrito. Un desempeño desarrollado a lo largo de los años desde el sentido y la perspectiva misma de

una deportista; una figura referente e indiscutible del deporte español, que nadó hacia las medallas en citas paralímpicas, mundiales y continentales.



FOTO EDUARDO MANZANA

Pilar Javaloyas disputó tres Juegos Paralímpicos. Los primeros para ella fueron los de Arnhem 1980, donde logró cinco metales de plata en 100 braza, 100 espalda, 100 mariposa, 100 libre y 200 estilos. Luego, completó el ciclo hacia la cita de Nueva York 1984, donde se adjudicó la plata en 100 espalda L5, y el bronce en 100 mariposa L5 y 200 estilos L5. El círculo paralímpico como deportista lo completó en los Juegos de Seúl 1988: allí ganó sendos oros en 100 espalda S6 y 100 mariposa S6, además de un bronce en 400 libre S6. Éxitos y celebraciones en lo deportivo, pero ella misma siempre ha puesto en valor unos Juegos muy especiales, a los que acudió ya como técnico, como fueron los mayúsculos Juegos Paralímpicos de Barcelona 1992.

“Los Juegos de Seúl fueron la cita que marcó la diferencia porque fue la primera que se celebró en las mismas instalaciones en las que se habían hecho los Juegos Olímpicos. El estadio en la inauguración estaba a reventar, la gente te pedía autógrafos por la calle. Fue como vivir unos primeros Juegos otra vez. Te causaba mucha emoción pensar qué deportista podía haber dormido en tu habitación. Pero, sin duda, los mejores Juegos para mí fueron Barcelona 92. En esta ocasión, yo cambié de rol y estuve como técnico, pero fue inolvidable. Ver el estadio repleto era impresionante. Y, además, como estábamos en España la gente

se volcó. La experiencia más bonita de mi vida ha sido haber vivido los Juegos Paralímpicos”.

La historia de Pilar, como deportista y luego impulsando proyectos y presidiendo más tarde FESA, tiene su origen en que fue una apasionada de la natación desde bien pequeña y gracias a competir en esta disciplina adaptada pudo dedicarse a lo que siempre le ha llenado: el deporte. Empezó practicando natación por prescripción médica. En su colegio ofrecían la posibilidad de asistir a clases de natación los sábados por la mañana. Notaba que le gustaba, disfrutaba y se le daba bastante bien: “En el agua no tenía dificultades, era una más; fuera también era una más, pero tenía dificultades a la hora de correr o hacer otros movimientos. Luego me apunté al Club de Natación Dom Bosco y no tuve ningún problema, ya que formaba parte del equipo de la piscina y era una niña más; estaba completamente integrada. Comencé a competir en las pruebas del club y después me ofrecieron competir en natación adaptada”.

El deporte, la natación, su natación, le permitió sentirse emocionalmente “libre e igual que los demás porque podía ser autónoma. También me llenó mucho el asistir a competiciones y coincidir con gente que tenía o tiene una discapacidad como yo a la que puedo ayudar”.



Marta Fernández · Laura Méndez · Nagore Folgado ·  
Anna Gómez · María Pina · Vega Gimeno ·  
Vicenta Cano · Amparo Baixauli · M<sup>a</sup> Pilar García ·  
Tere Saurí · Carmina Verdú · Belén Esterlich ·  
Mónica Carrió · Almudena Muñoz · Laura Gómez ·  
Nerea Martí y Marta García · Inma Palencia · Eva Coronado ·  
Ana Puertes · Raquel Socías · Estefanía Almela ·  
Luisa Aranz · Mariángeles Vidal · Paola Martínez

DIPUTACIÓ DE  
VALENCIA

Colze a colze amb els Ajuntaments

DIPUTACIÓ DE  
VALENCIA

Juventut i Esports



**VISIBILITAS**  
DEPORTE FEMENINO

ISBN 978-84-7795-930-4



9 788477 959304