

Nº3
ENERO 2019

EL DEPORTE DE ELLAS VALE 
DEPORTISTAS
Navarras

Nafarroako  Gobierno
Gobernua de Navarra



Una apuesta por el talento

Imagen cedida por el Federación Navarra de Baloncesto.

EL DEPORTE DE ELLAS VALE 
DEPORTISTAS
Navarras

**¿Te gustaría recibir
de forma gratuita los
próximos boletines de
Deportistas Navarras?**



ÍNDICE



«El objetivo es ser feliz»

Beatriz Zudaire Garcia

(Pamplona, 2000)

Un árbitro cambió la carrera de esta deportista. Con su silla de ruedas acudía habitualmente a ver los partidos del Basket Navarra, junto a su hermano, su madre y su padre, una familia muy aficionada al baloncesto. Ella seguía el juego a pie de pista hasta que un día, hace cuatro años, el árbitro del partido, Juan Manuel Uruñuela, se acercó a ella y le propuso que probase el baloncesto en silla de ruedas.

Imagen cedida por la FEDDF.

Desde aquel momento, Beatriz Zudaire cambió la piscina en la que habitualmente nadaba en Pamplona por los largos desplazamientos para entrenar y jugar en Vitoria. Cuatro años más tarde ha conseguido un hito histórico con la selección española de baloncesto en silla de ruedas al lograr la séptima posición en el Mundial disputado el pasado verano en Hamburgo, Alemania.

«Elegí jugar en equipo»

Con siete años, una enfermedad neuromuscular degenerativa la obligó a utilizar una silla de ruedas, una situación que no la alejó del deporte. «Mi cuerpo me pedía hacer cosas y me planté en la Federación Navarra de Deporte Adaptado para saber qué podía hacer. La mejor opción era la natación, deporte en el que empecé. Fue una de las mejores épocas, la sensación de libertad en el agua, lo que te descubre el hacer deporte... Con catorce años empecé a jugar en una silla deportiva y la sensación de contacto, de correr, coger velocidad me hicieron decidirme por el baloncesto. Son sensaciones diferentes, las dos me llenan, pero elegí jugar en equipo».

Su afición por el baloncesto comenzó como espectadora. Junto a su familia seguía a pie de pista

todos los partidos del Basket Navarra, pero nunca se había planteado que desde su silla de ruedas podía jugar a un deporte que le apasionaba. «Me encantaba ver el baloncesto y en un partido coincidió que el árbitro, Uruñuela, dirigía también encuentros en silla de ruedas. Se acercó a mí y me dijo que debería probar. Él conocía un club de Vitoria de silla ruedas, el Fundación Vital Zuzenak y me pasó el contacto del entrenador. Me puse en contacto. Le dije que adoraba el baloncesto,

pero que nunca había jugado ni había visto un partido en silla de ruedas. Él me contó todo, pero a mis padres no les pareció buena idea porque Vitoria está a 100 kilómetros. Me ofrecieron la opción de un campus de verano que organizaba el mismo club y en una semana ya estaba enganchada. Después conseguí que mi madre me llevase tres días a la escuela en septiembre y a un partido al que vino toda la familia. Mi padre me vio jugar, le encantó el deporte y quedó convencido».



Foto: Entrenamiento con la selección.
Zudaire lanzando a canasta.
Autoría: Cedida por la FEDDF.



Foto: Beatriz Zudaire en pugna con su rival, partido España- Brasil del Mundial de Hamburgo 2018.
Autoría: José Manuel Martín.

La distancia dejó de ser un inconveniente. En septiembre de 2014 ya empezó a jugar y entrenar con la Escuela en partidos mixtos. Solo iba un día a la semana, pero el entrenador de Vitoria trabajaba también como ayudante de la selección y en apenas tres meses se encontró con su primera concentración con el equipo nacional. «Me invitaron a conocer a las jugadoras... Fue un momento increíble. Mis padres me vieron tan contenta que fue el punto de inflexión. Hasta entonces veía el baloncesto como un hobby, un momento para descargar adrenalina, disfrutar..., pero la selección te daba un plus. Hacía que el baloncesto fuera una parte importante de mi vida».

«Nunca había visto a una persona con discapacidad hacer deporte»

Al principio compaginó el baloncesto con la natación, su primer deporte. Zudaire había conseguido buenas marcas y resultados en los campeonatos de España de natación adaptada. Pero en la temporada 15-16, el Zuzenak la inscribió para jugar la liga en primera división y la exigencia de ambas modalidades le hizo imposible compaginar los dos deportes. En 2017 dejaba la natación para dedicarse plenamente al baloncesto. «Siempre he visto deporte en mi casa, aunque hasta



Foto: Zudaire efectuando un pase en partido de Liga BSR con el Zuzenak.
Autoría: Cedida por el Club Deportivo Zuzenak Kirol Elkarte.

hace unos años no me planteé practicarlo. De pequeña no lo tenía en mente porque nunca había visto a una persona con discapacidad haciendo deporte. Con 13 años me ofrecieron, a nivel sanitario, que hiciese natación. Empecé a nadar con la sensación de que iba a ser bueno físicamente, pero enseguida se convirtió en el momento bueno del día. Mis entrenadores apostaron fuerte por mí, me sentía muy bien cuidada, me decían que podía llegar donde yo quisiera, pero me cambié al baloncesto porque me encantaba».

El baloncesto le ha llevado a ser internacional. Debutaba con la selección en 2016 formando parte del equipo que se hacía con el oro en el Europeo B disputado en Atria, Italia. Al año siguiente (2017) era seleccionada para jugar el Campeonato de Europa Absoluto en la localidad tinerfeña de Adeje, siendo la jugadora más joven del torneo. En esta competición, España finalizaba en una quinta posición que le daba el pase directo al Mundial de Hamburgo.

En Hamburgo se conseguía un nuevo hito en la selección de BSR. España estaba encuadrada en el grupo más complicado, de hecho, las campeonas y subcampeonas finales estaban en el grupo de España. «Cada partido, aunque perdiésemos, nos íbamos con la sensación de haberlo hecho bien y además contra



Foto: Ejecutando un tiro libre con su equipo de Primera BSR, UCAM Murcia.
Autoría: Cedida por Beatriz Zudaire.

las mejores del mundo. El cruce de octavos frente a Australia fue todo un subidón. Las ganamos después de haber perdido en anteriores ocasiones por más de treinta puntos y esta victoria nos permitió alcanzar un séptimo puesto final. Nos fuimos con la sensación de haber jugado muy bien, pero que lo podemos hacer mejor y ese creo que fue el mejor regalo de este Mundial. El próximo verano tenemos el Europeo en Holanda y allí buscaremos la clasificación para Tokio 2020».

Zudaire es una de las deportistas becadas por la Fundación Miguel Induráin Fundazioa

Las competiciones al más alto nivel con la selección han cambiado la relación de Zudaire con el baloncesto. *«En el momento que entré en la selección me di cuenta de que el hobby era algo más importante. No me movía la idea de poder llegar más lejos sino tener la oportunidad de vivir más experiencias, porque con la selección disfruto como nunca y puedo mejorar. Este verano disputamos el Mundial y fuimos la sorpresa, ¡hasta para nosotras mismas! Nuestro objetivo ahora son los Juegos Paralímpico y tenemos que estar entre las cuatro primeras de Europa para ir.*



Foto: Beatriz Zudaire flanqueada por Izaskun Osés y Miren Bartolomé en la Gala del 20º aniversario de la Fundación Miguel Induráin Fundazioa y entrega de becas 2018. Autoría: Cedida por la Fundación Miguel Induráin Fundazioa.

España nunca lo ha conseguido, no es un objetivo imposible y el resultado de este Mundial nos ha dado la esperanza de que podemos hacerlo».

Para esta joven jugadora la clave está en el equipo, poder compartir éxitos y fracasos, repartir la responsabilidad de cada acción. *«Jugar en equipo es mil veces más importante. Donde se ganan los partidos es apoyándote en el equipo. No dependes de ti misma. En natación lo pasaba mal a la hora de competir, pasaba muchos nervios, no lo disfrutaba al cien por cien».*

«Las mujeres no saben que tienen la oportunidad»

El baloncesto en silla de ruedas se juega a nivel de selecciones en categoría femenina y masculina, pero a nivel de liga la composición de los equipos es mixta y el reglamento premia con una reducción de punto y medio cuando hay una mujer en pista (existen varios grados de discapacidad y cada jugador/a parte con una puntuación). *«Todavía somos muy pocas mujeres. Creo que no es falta de personas, si no desconocimiento sobre el deporte adaptado. No se conoce que la liga BSR se juega mixta.*

En el baloncesto convencional es inviable tener un equipo mixto, en cambio, en el baloncesto en silla de ruedas es la rutina diaria, y me gusta poder compartir el equipo con hombres. A la hora del trato es totalmente igualitario. No hay diferencias. En cuanto al juego, al final tú tienes una silla de ruedas en el campo y tienes que medir muy bien los

espacios, no es lo mismo moverte con tu cuerpo que con la silla. Aquí es donde cobra más importancia el juego de equipo para crear espacios».

«Mujeres con discapacidad hay. Te las encuentras en todos lados», añade Zudaire. «Desde mi punto de vista el problema es la falta de información. Las

mujeres no saben que tienen la oportunidad de hacer esto y de esta manera. Los hombres lo tienen más en mente. A ellas habría que darles la información».

Beatriz Zudaire ahora juega en el equipo de Primera división BSR de la UCAM de Murcia. Hasta allí se fue para estudiar Psicología, «era el único sitio donde podía compatibilizar estudios y baloncesto».

«Echo en falta que te miren como una más»

Una carrera universitaria que eligió porque desde pequeña la vivió muy de cerca. «He vivido momentos difíciles, momentos que no entiendes. En la universidad estoy encantada, pero en los colegios e institutos queda mucho trabajo por hacer. Ahí es donde tendrían que normalizar la diversidad, ahí es donde aprenden a comportarse en un futuro. Durante quince años he estado en el colegio y pasan cosas... Ha habido momentos complicados que es muy difícil que una niña pueda entender. Conforme crecía todo ha sido más fácil», reconoce Zudaire. «Echo en falta la plena normalización, no que te den más ayudas, que te miren como una más».



Autoría: Cedida por la FEDDF.

Para ella la psicología es una ciencia que puede ayudar en este ámbito, «se puede hacer una gran labor. Personalmente, he visto lo que ha hecho conmigo y he visto lo que se ha conseguido en otras personas. Yo he experimentado la psicología en primera persona y ha sido una de las mejores decisiones de mi vida. Hay personas que lo ven con cierto prejuicio y me da pena. Hay que darle importancia a la salud mental. Yo pondría por delante la salud mental a la física. Puedes no estar sano físicamente, pero tener salud mental te da la oportunidad de ser feliz aun teniendo lo que tengas y al final ese es el objetivo de todas las personas, ser feliz».

Beatriz Zudaire es feliz en el baloncesto. En Vitoria y en Murcia ha encontrado un «equipo/ familia» y con las compañeras de la selección ha creado un vínculo muy especial. «A lo largo de estos años ha habido muchas personas que me han marcado, **Sonia Ruíz** y **Michelle Navarro** que son mis compañeras en Murcia o **Agurtzane Egiluz** y **Miren Lanzagorta** en Vitoria. Pero, sin duda, cada una de las chicas de la selección femenina han sido super importantes. Son las que te enganchan para disfrutar de ellas y del deporte. Hay compañeras que son como hermanas y ese vínculo nos lleva a ser mejores cada partido». ■



Foto: Beatriz Zudaire y Agurtzane Egiluz, compañeras de equipo y selección.
 Autoría: Cedida por el Club Deportivo Zuzenak Kirol Elkartea.



Beatriz Zudaire García

- **Club:** UCAM Murcia BSR Primera División.
- **Internacional:** 25 ocasiones (a diciembre de 2018).
- **Con la selección:**
 - Oro en el Europeo B, Atria (Italia), 2016.
 - 5º puesto en el Europeo Absoluto, Adeje (Tenerife), 2017.
 - 7º puesto en el Mundial Absoluto, Hamburgo (Alemania), 2018.

REPORTAJE



*Foto: Presentación de los equipos navarros para la temporada 2018/19.
Autoría: Cedida por la Federación Navarra de Baloncesto.*

Una apuesta por el talento

Todas las imágenes del reportaje han sido cedidas por la Fundación Navarra Baloncesto Ardoi.

El baloncesto en Navarra se escribe en femenino. Un 57% de las licencias en nuestra comunidad es de mujeres, solo faltaba un equipo de referencia en la élite. Una figura que ya es realidad gracias a la puesta en marcha por parte del INDJ del [Plan de Fomento del Baloncesto Femenino](#) (pulsar para ver), en el que la Fundación Miguel Induráin tiene un importante papel. Una de las líneas de actuación de dicho plan ha hecho posible la firma de un convenio pionero que concentra el talento en un solo club, el Ardoi, equipo elegido por su trayectoria.

Un convenio para crecer

Poco después de cerrado el convenio, el Fundación Navarra Baloncesto Ardoi conseguía en la cancha el ascenso a Liga Femenina 2. A partir de ese momento, se estructura una plantilla que quiere dar cabida al baloncesto navarro, integrando a jugadoras del Ardoi y el Lagunak, los dos equipos más fuertes.

El debut no ha podido ser mejor: equipo revelación de la categoría con ocho victorias consecutivas, solo frenadas por uno de los firmes aspirantes al ascenso, el Celta Zorka.



Foto: Maite Gil lanzando a canasta.



Foto: Itziar Arregui entrando a canasta ante el Añares Rioja .

De comenzar con el objetivo de conseguir la permanencia han pasado a convertirse en uno de los equipos a batir. Una situación que no es fruto de la casualidad sino del trabajo en común. **Jorge Conde Herrero** es el director deportivo de la Fundación Ardoi desde hace una década y nos comenta cómo se gestó el actual equipo.

«LF2 tiene sentido si se da cabida a las jugadoras navarras»

«Como club empezamos en 1988, poco a poco fue creciendo hasta llegar a Primera Nacional, categoría en la que se jugó durante veinte años. En este tiempo conseguimos jugar hasta tres veces por ascender a LF2, pero fue el año pasado cuando se consiguió el ascenso. Independientemente de que se consiguiese el ascenso, el Ardoi ya había sido escogido como referente por trayectoria y estructura», comenta su director deportivo. «Con el billete para la división de plata en la mano, el club comenzó a dar forma a un proyecto que debía dar cabida al talento baloncestístico navarro. El objetivo no era ascender y mantener la categoría con jugadoras foráneas, sino crear un bloque con las mejores jugadoras navarras que diese continuidad a sus carreras deportivas en su tierra. La temporada se planificó con nueve jugadoras

iniciales y solo el fichaje argentino, pero la lesión de Andrea Tollar en septiembre, nos obligó a fichar a la zaragozana, Beatriz Royo. Para completar plantilla y entrenamientos hay cinco jugadoras de nuestro equipo de Segunda Nacional y una sexta que es junior. No tiene sentido sacar un equipo en categorías altas si no hay jugadoras navarras. Entendemos que hay que completar con alguna jugadora de fuera, pero salir en LF2 tiene sentido si damos cabida a jugadoras navarras», afirma Conde.

«Ardoi se merece tener un equipo arriba»

Con ese objetivo jugó durante muchos años una mujer que ocupa ahora el banquillo. En apenas dos meses ha pasado de ser protagonista del buscado ascenso a LF2 a ejercer de segunda entrenadora del equipo. **Garazi Misiego Flores** (Alsasua, 1988) llegó a Zizur cuando todavía era cadete, había empezado en Alsasua jugando con sus amigas y siguiendo los pasos de su hermano. Con 13 años la llamaron del Ardoi, club con el que ha jugado todas las fases de ascenso hasta que el año pasado, con la plaza de LF2 en el bolsillo, decidía cambiar el parquet por la pizarra y ocupar el puesto de entrenadora ayudante junto a Aitor Alonso.



CONVENIO PIONERO

La Fundación Miguel Induráin y la Federación Navarra de Baloncesto, con la participación de los clubes navarros, son los promotores y salvaguardas de un convenio único en el panorama nacional.

Durante todo un año la fundación y la federación mantuvieron reuniones con los clubes navarros para llegar a un consenso que posibilite tener un proyecto en la élite.

Al convenio de estructuración, en el que Ardoi es el equipo referente, se ha unido la empresa Osés Construcción como patrocinador principal.

El convenio cumple, fundamentalmente, tres funciones:

- La estructuración del baloncesto para permitir la promoción, que toda aquella jugadora que tenga potencial pueda desarrollarlo y tenga un escalón superior al que acceder para seguir creciendo dentro su comunidad.
- Fundación Miguel Indurain y Federación Navarra de Baloncesto aportan una cantidad económica de ayuda para fichajes, promoción y publicidad del proyecto en la élite.
- A través de una comisión de seguimiento se realiza una labor de tutorización que vela por el comportamiento ético de los clubes en el traspaso de jugadoras. Se cuida el buen entendimiento entre los clubes firmantes, así como la posibilidad de que sus jugadoras puedan ir a entrenar con el equipo de LF2 y viceversa, para que continúen formándose.



Foto: Garazi Misiego en partido como jugadora del equipo de Primera Nacional (17/18).

«Después de todo lo que he vivido, ya había tomado la decisión de retirarme y me fui con el objetivo cumplido, el ascenso. Hemos jugado cuatro fases de ascenso. La primera y la segunda fuimos a disfrutar, sabíamos que nos enfrentábamos a equipos con jugadoras profesionales. Una década más tarde, el ascenso se jugaba en Barañain y ya teníamos opciones reales.

Estábamos dos equipos navarros, nosotras y el Lagunak, pero el ascenso se fue a Gijón. Nos

quedamos con la miel en los labios porque perdimos de una canasta, pero al año siguiente volvimos a meternos en la fase de ascenso y esta vez fue todo de cara. En La Coruña ganamos los tres partidos y ascendimos. Ardoi se merece tener un equipo arriba», recuerda Misiego.

Una categoría nueva en la que partían con el objetivo de la permanencia, sin saber el potencial real del equipo, que no se ha bajado de los puestos de cabeza en estos primeros meses de la temporada, aunque Misiego advierte «acabará llegando alguna racha mala y todo lo que se pueda conseguir hasta entonces es importante».

Después de veinte años como jugadora ahora vive el baloncesto de otra manera. «La intensidad y la emoción desde el banquillo es la misma, aunque la perspectiva es más analítica. Cuando estás en pista decides como jugadora, pero cómo se juega o se defiende es decisión del entrenador. Me gusta entrenar, el scouting te sirve para decidir cómo jugar contra ese equipo».

Siendo jugadora decidió sacar el título para entrenar. En 2017 conseguía terminar el Curso Superior que la habilita para dirigir en la máxima categoría, un objetivo que todavía ve lejos. «Este año estoy en periodo de aprendizaje, es mi primera temporada.



Foto: Misiego, pizarra en mano preparando un partido.

Tiene que haber gente que apueste por nosotras y todavía queda una lucha que hay que pelear, que confíen en que nosotras podemos llevar equipos de nivel. En mi caso nunca había estado en un equipo profesional y han confiado en mí para estar en el equipo técnico».

«Un equipo de extranjeras puede ganar, pero el público no se fideliza»

Para ella la apuesta por el Ardoi como equipo referente es un gran paso para todas las jugadoras y para el crecimiento del baloncesto. «Que nos apoyemos todos es positivo, porque las jugadoras que salgan van a poder llegar al alto nivel. Y de cara a la afición, un equipo de extranjeras puede ganar, pero el público no se fideliza. El pabellón se llena cada vez que jugamos».

La unión es una característica de este equipo para Misiego, «todas se esfuerzan, independientemente de los minutos que jueguen o quién enceste. Eso da calidad, tanto en entrenamientos como en partidos. Todas juntas para una meta. En un deporte de equipo pasas muchas horas y se convierte en tu segunda familia, es lo que le hace especial».

Navarra tiene a varias jugadoras en la máxima categoría fuera de la Comunidad Foral, en LF1 juegan **María Asurmendi** en el Perfumerías Avenida, **Naiara Díez** en Lointek Gernika, **Irati Etxarri** en el Cadi La Seu e incluso en LF2 como **Anne Senosiáin** en el Celta Zorka, **Amaya Gastaminza** en el Movistar Estudiantes y **Aixa Wone** en el Barça CBS.



Foto: Público y jugadoras en sintonía.

Ese vínculo se alimenta tras cada victoria, entonando una canción que rompe el sonido habitual del vestuario después del partido. *«Fue una idea de **Borja Garayoa**, que fue entrenador del equipo en categoría Nacional. Ganábamos muchos partidos, pero él creía que no lo celebrábamos como se merecían y nos dijo que hiciésemos algo que distinguiese las victorias de las derrotas. Entre la capitana entonces, **Izaskun Alfonso** y yo nos inventamos una letra que cantamos cada vez que se gana. Llevamos casi cinco años con esta tradición y a toda la que llega de nuevo se le enseña la canción y se crea una conexión especial. ¡La cantan como si lo hubiesen hecho toda la vida!».*

No es la única singularidad de este equipo. Desde hace cuatro temporadas su preparadora física es **Elena Oset**. Futbolista durante muchos años que compagina su trabajo en el Ardoi con las labores de segunda entrenadora en el Osasuna B de categoría Regional de fútbol.

En labores técnicas y organizativas se integra también una figura internacional del baloncesto como **Galina Savitskaia**, jugadora de la extinta Unión Soviética con la que fue tricampeona del Mundo, heptacampeona de Europa y medallista olímpica que no se ha movido de Zizur desde que llegó para jugar hace más de dos



Foto: El público llenó las gradas de Arrosadía para ver el Osés Construcción Ardoi - Celta Zorka.

décadas y cuyo trabajo en la promoción del baloncesto femenino fue recientemente reconocido por el Gobierno de Navarra con la Medalla de Plata al Mérito Deportivo.

Y en la plantilla figura una jugadora con récord de ascensos, porque la argentina **Cecilia Liñeira** ha conseguido subir de categoría con cuatro clubes diferentes. Llegó a España para jugar como profesional en el Pio XII de Galicia en LF2, de allí pasaría al Obenasa Navarra equipo al que llevaba al ascenso a la máxima categoría en 2010. Después de un corto paso por Leioa llegaría al GDKO Ibaizabal y de nuevo lograba el ascenso a LF1 en 2013. De Vizcaya se mudaba a Álava y con el Araski Lacturale en 2016 volvía a subir a un equipo a la máxima categoría. Dejó Vitoria y el baloncesto para terminar su carrera de Enfermería en Navarra y se encontró con el Ardoi. Se subió al proyecto de Primera Nacional y de nuevo un ascenso, esta vez a LF2. Todo un talismán en el vestuario.

«Nos estamos ganando el respeto en LF2»

Una de las nuevas incorporaciones navarras llega desde el Lagunak, equipo que el año pasado luchaba en la fase de ascenso con el Ardoi por la plaza de LF2.



Foto: Iranzu Echeverría buscando un pase.

Andrea Tollar López (Zizur, 1992) se formó como jugadora en la Escuela del Ardoi, pero con catorce años se iba a Burlada, para más tarde recalar en el Lagunak, equipo en el que ha jugado hasta la actualidad.

Tollar no ha tenido tiempo de debutar con su nuevo-viejo equipo. Una lesión de rodilla a principios de septiembre la obligaba a tener que disfrutar del extraordinario debut del Ardoi desde el banquillo. *«Está siendo una sorpresa, porque no conocíamos el nivel de la categoría y hemos sacado todos los partidos luchando muchísimo. Ninguno ha sido fácil. Somos capaces de luchar contra cualquier equipo y siempre dan la cara. No somos un Celta, pero nos estamos ganando el respeto en LF2».*

El reto de LF2 supone, mayor implicación, más tiempo de dedicación, de descanso, cuidado de la alimentación..., *«somos una categoría semi profesional, esto hace que todo sea baloncesto en tu vida. El compromiso es mayor. Entrenamos más horas, tienes que hacer también entrenamiento físico, aumentar el descanso para estar bien. Las horas libres, la alimentación... Entre semana si trabajas, después de tu horario tienes entrenamiento, gimnasio. Todas las horas libres son para el baloncesto y el fin de semana ya todo se centra en el viaje si jugamos fuera».*

La lesión ha cambiado sus planes, *«Este año quería dedicarme exclusivamente a entrenar, pero surgió un trabajo y cuando me lesioné ya lo tuve claro. A todas las que estamos en el equipo nos encantaría poder vivir lo que siente un profesional del baloncesto».*

Cada una en su club estaba buscando ascender y el nuevo proyecto supone un gran impulso para todas las jugadoras navarras. *«Para nosotras ha sido una gran oportunidad que podamos jugar en LF2 en Zizur, está muy bien que un equipo coja las riendas. Es una puerta abierta a todas y un escaparate. La gente me pregunta por la calle como vamos y ¡no los conozco de nada!»,* comenta Tollar.

«Las niñas ahora sienten que pueden llegar»

Ella ha experimentado como en solo unos meses las más pequeñas ya tienen unos referentes. *«Entreno a benjamines y nos ven como si fuésemos profesionales. En el partido ante el Celta bajaban con tarjetones para que los firmasen las jugadoras. En su día el UNB Obenasa estuvo en la máxima categoría, pero yo no lo viví como referente, lo veía inalcanzable. Ahora las niñas nos tienen tan cerca que sienten que pueden llegar».* ■



Foto: Jugadoras del Ardoi celebrando su victoria ante el Añares Rioja, la quinta consecutiva en LF2.

Osés Construcción Ardoi

- Creado en 1988.
- Temp. 97/98 - Ascenso a Primera Nacional.
- Temp. 08/09 - Fase de ascenso a LF2.
- Temp. 09/10 - Fase de ascenso a LF2.
- Temp. 17/18 - Ascenso a LF2.



Entrenador: Aitor Alonso
 Entrenadora ayudante: Garazi Misiego
 Entrenador ayudante: Rubén Nava
 Preparadora física: Elena Oset
 Médica: Nerea Díez
 Fisioterapeuta: Borja Franco

Plantilla en Liga Femenina 2

DORSAL	NOMBRE	PUESTO	PROCEDENCIA
3	Paula Marcos	Base	Ardoi 1ª nacional
4	María Zabalza	Escolta	Ardoi 1ª nacional
6	Alazne Vicente	Base	Lagunak 1ª nacional
7	Diana Cabrera	Pivot	Unión Florida de la Liga Argentina
8	Maite Gil	Alero	Ardoi 1ª nacional
10	Beatriz Royo	Alero	Picken Claret de Zaragoza LF2
12	Irantzu Etxeberria	Escolta	Lagunak 1ª nacional
13	Itziar Arregui	Base	Ardoi 1ª nacional
14	Maritxu Ariz	Pivot	Ardoi 1ª nacional
18	Andrea Tollar	Ala - pivot	Lagunak 1ª nacional
21	Cecilia Liñeira	Ala - pivot	Ardoi 1ª nacional
22	Olaia Díez de Ulzurrun	Ala - pivot	Mutilbasket junior





☰ Conoce al equipo situando el cursor en cada persona.

«Yo soy taekwondo»



Maria Angeles Urmeneta Torres

(Zizur, 1957)

Su nombre está ligado a un deporte que conoció casi por casualidad, cuando nadie practicaba este arte marcial en 1975. Durante más de cuarenta años ha practicado, competido, formado y gestionado un deporte que el gran público conoció mejor tras incluirse en el programa olímpico de Barcelona'92 como evento de exhibición. Poco después Urmeneta empezaría a competir, ya como Master.

Fotografías de Rafa Equisoain.



Foto: Primer Campeonato del Mundo de Poomsae en Corea, 2006.

Una entrada tardía que no impidió que año tras año conquistase un nuevo título. Desde 1998 hasta 2011 no ha fallado nunca en el podio del Campeonato Nacional de Poomsae, once oros y dos platas. Doble campeona del mundo y subcampeona de Europa. Unos títulos que no son los únicos de su palmarés, porque también es Maestra nacional de taekwondo, 7º DAN, árbitra nacional, Jueza calificadora nacional de técnica y Poomsae, y presidenta de la Federación Navarra de Taekwondo desde 2012.

No concibe su vida sin el taekwondo. Para ella un día normal, es practicar a primera hora de la mañana, ir a la federación a resolver lo que tenga sobre la mesa, dedicar la tarde a entrenar a su alumnado y cuando llega el fin de semana, más entrenamiento o viajes a campeonatos.

«Me gusta trabajar, sudar, seguir mejorando»

¿Cómo llega el taekwondo a su vida?

Llega a mi vida en el año 75 y de la forma más casual. Mi hermano era calefactor y fontanero, estaba haciendo un trabajo en el Gimnasio Sancho El Fuerte y se entera de que van a traer el «kárate volador» y se apunta.

En cuanto me lo dijo, le contesté «si tú vas, yo también». Allí nos presentamos y empezamos con el Maestro Lee Sheng Jae.



Foto: Campeonato Mundial de Técnica. Ankara, 2008.

¿Había muchas mujeres cuando empezó?

En las primeras clases era la única mujer. Se exigía ser mayor de edad y presentar un certificado de penales. Entonces un arte marcial era considerada un arma, la sociedad tenía esa idea. Cuando llegué conocía el kárate y lo veía como un arte marcial, no como un deporte. Los entrenamientos eran muy duros y la disciplina militar. Era lo que me gustaba y me sigue gustando: la disciplina, trabajar, sudar, conseguir mejorar.

«Fue un amor a primera vista»

¿No estaba bien vista la mujer en el tatami?

Con mis compañeros no tenía problemas. Iba a muerte. Soy pequeña, pero muy fuerte. Iba a por todos y jamás en una clase oí «*cuidado es una chica*». Pero mi maestro venía con su mentalidad coreana, muy oriental. El hombre era el hombre, el arte marcial muy militar y las mujeres no existían. Mi maestro me sentaba y no me dejaba hacer combates. Yo me enfadaba, pero cuando se iba del tatami, hacía combate con todos mis compañeros.



Foto: Oro en el Campeonato del Mundo de Poomsae, Ankara, 2008.

¿Qué le enganchó de este deporte?

Me impresionó lo que hacía mi maestro y me gustaba trabajar con las piernas. Desde el minuto uno fue un amor a primera vista.

¿Por qué empieza tan tarde a competir?

No tenía objetivos concretos. Fui sacando los cinturones, los títulos... Me gustaba competir, pero en los primeros años no había competición femenina en Navarra. No hubo hasta 1981 y fui sacando todas las titulaciones. No me había planteado ser profesora, pero empecé a dar clases y competía muy poco porque tenía mucho alumnado. Más tarde me dediqué a los Poomsae, que son las katas del taekwondo, porque me permitía entrenar después de las clases yo sola.

¿Entrenaba sola?

He sido autodidacta. Me entrenaba a mí misma. Cuando empecé con las clases me gustaba estudiar las técnicas. Nunca deje de entrenarme y eso poco a poco me llevó a mejorar. Lo hacía porque para mí siempre ha sido importante estar en forma para dar clases. Somos profesionales y tenemos que dar ejemplo.



Foto: Campeonato del Mundo de Poomsae, El Cairo, 2009.



Foto: Podio en el Campeonato del Mundo de Poomsae, El Cairo, 2009.

Y empezó a dar ejemplo compitiendo...

Para mí la competición ha sido un reto personal, para demostrarme que seguía superándome. Nunca he ido a ganar a una contrincante si no a mí misma. Las medallas eran la satisfacción de haberme preparado bien. Me decía, he pasado un examen, ahora vamos a ver cómo me puedo superar.

«Un deporte es visible a la sociedad por la competición»

¿Traslada esa forma de vivir su deporte?

Mi filosofía en clase es utilizar como herramienta el taekwondo. El fundamento de la enseñanza es que, trabajando, conociéndote muy bien, sabiendo tus limitaciones y tus cualidades puedes alcanzar aquello que te propongas. Conocer te muy bien, no pretender ser lo que no eres.

Mi mayor alegría es cuando me viene un alumno que ha acabado la carrera y me dice que el taekwondo le ha ayudado a controlar los estudios y sacar todo. No tienen que ser campeones del mundo.



Foto: Campeonato de Europa de Poomsae, Génova.

¿La competición es secundaria?

Es un error de ambición o darle excesiva importancia a la competición. De una clase de veinte, es fácil que diecinueve no quieran competir. Hay muy poca gente que se beneficia de eso y mucha más la que se beneficia de los valores, del aprendizaje. Aunque es cierto que un deporte es visible a la sociedad por la competición.

Ya que hablamos de visibilidad... ¿Cómo ve a las mujeres en su deporte?

Creo que actualmente en el taekwondo estamos casi a un cincuenta por ciento. Tenemos nuestro sitio. No hay ninguna discriminación, pasó a la historia. En lo que yo vivo, no existe.

También ha vivido el mundo de la gestión y desde casi sus inicios en el taekwondo.

Cuando empecé no existía la federación de taekwondo, pertenecíamos a judo como disciplina asociada. En 1985 fui la delegada de taekwondo en la Federación Navarra de Judo. Al año siguiente (1986) se constituye la federación navarra de taekwondo y yo como delegada organicé las elecciones, los censos... Fue mucho trabajo, acabé muy cansada, saturada... y no me presenté a las primeras elecciones. En ese primer momento no estuve en la federación, pero siempre he estado relacionada de una forma u otra, como seleccionadora infantil de Poomsae o en algún otro cargo.

¿Cuándo decide presentarse al cargo de presidenta de la federación navarra?

Me presenté en 2012. Antes ya me habían planteado que me presentase, pero lo rechacé porque todavía estaba compitiendo. Luego las lesiones (dos hernias discales) me retiraron y decidí que era el momento... y hasta hoy. Seguí entrenando para superar las hernias. Ahora me he recuperado, tengo secuelas como una ciática, pero ahora mismo no descarto volver a competir como Master.



Foto: Recibiendo la Insignia del COE en 2007 de manos de Alejandro Blanco.



Foto: Campeonato Mundial de Técnica Ankara, 2008. Maria Angeles Urmeneta (segunda fila desde arriba, a la derecha).

Para alguien que siempre ha estado ligada a la gestión federativa, ¿cuál cree que es la causa por la que hay tan pocas mujeres en las federaciones deportivas?

Siempre me lo he preguntado. No es porque no estemos preparadas. Me da la sensación que es no querer tomar la responsabilidad. La federación es un trabajo muy ingrato, en el que hay que estar expuesta a muchos «tragos» a cambio de nada. No hay remuneración y requiere mucho tiempo. Con las pocas que he hablado, me he encontrado con que no quieren complicarse la vida, porque ya es bastante complicado gestionar los tiempos. Tienes que perder poder adquisitivo para hacerte cargo, muchos viajes, desplazamientos, dejar tu esfera personal para atender al resto de las personas. Yo lo veo por mí, que tengo que dejar mis clases para ir a reuniones, actos... y eso económicamente repercute porque otra persona tiene que dar esas horas... No tienes fines de semana libres... suspiro por tener un día, una tarde libre. Mentalmente es una dedicación exclusiva.

¿Es más duro el despacho que la competición?

Sí, es distinto, pero sí. La gran diferencia es que cuando me preparaba para competir dependía de mí.

La decisión que tomaba solo me afectaba a mí. Ahora lo que decido repercute a mucha gente. Compitiendo si me equivoco, soy yo la perjudicada. En el despacho mi equivocación puede perjudicar a muchas personas.

«Tengo claro que he abierto puertas a otras mujeres»

Pionera sobre el tatami y en los despachos.
¿Es consciente de esta condición?

Tengo claro que he abierto puertas a otras mujeres. La primera árbitra en Navarra a nivel nacional fui yo. La primera competidora también. Me tocó ser la primera presidenta en funciones, mientras se convocaban las elecciones, pero como presidenta oficial la primera fue Toya Jiménez, ex alumna mía.

¿Cuál ha sido el mejor momento de su carrera?

A nivel de maestra sigue siendo cualquier día, da mucha satisfacción dar clases. A nivel de competición, inolvidable cuando gané el primer Mundial en 2008. Llevaba muchos campeonatos de España, medallas europeas... pero yo quería verme en un podio mundial.



Foto: Urmeneta preparada para competir en el Mundial de Ankara 2008.

La coreana era la jefa de mi categoría y era un meta inalcanzable, nadie daba un duro por mí. Me había preparado sola, llorado mucho sola, porque me he exigido mucho, y después ver que la perseverancia te lleva al triunfo fue un momento muy importante. Era la primera no coreana que ganaba el Mundial, pero en España pasó sin pena ni gloria.

«Estamos en la obligación de poner nuestros conocimientos al servicio de los demás»

A nivel de gestión mi mejor momento son todos los pequeños momentos. Desde cuando llega una medalla hasta cuando consigues algún nuevo servicio para tus federados/as. Creo que cuando un deporte te ha dado tantas cosas, estamos en la obligación de poner nuestros conocimientos al servicio de los demás.

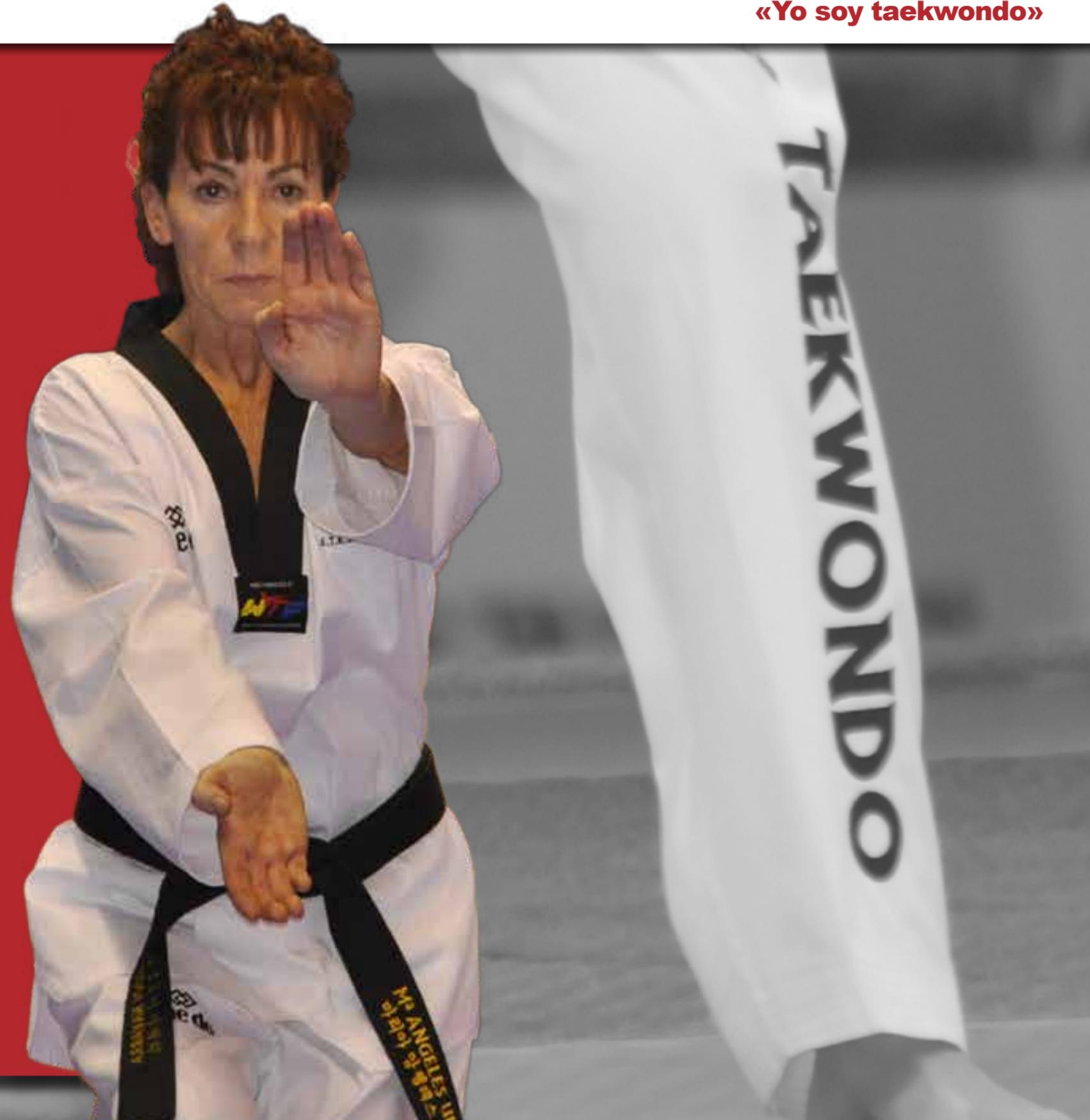
De todas estas facetas, maestra, deportista, gestora, ¿con cuál se quedaría?

Me quedaría con mi persona como deportista entrenadora, porque es la que me ha marcado, me hace ser coherente, mantiene mi mente activa y es lo que yo soy. No es algo que practico y me olvido, yo soy taekwondo. No concibo la vida sin el taekwondo. ■

Maria Ángeles Urmeneta

(Zizur, 1957)

- 14 medallas en Campeonatos de España Master en Técnica y Poomsae (12 oros y 2 platas).
- 4 medallas en el Campeonato de Europa de Poomsae, Master:
 - Plata en 2009
 - Bronce en 2001, 2003 y 2011.
- 2 medallas en el Campeonato del Mundo de Poomsae, Master:
 - Oro en 2008 (Mejor deportista femenina del Mundial)
 - Oro en 2009
- Mejor Deportista Nacional de Poomsae en 2008 y 2009.
- Árbitra Nacional de taekwondo desde 1986.
- Maestra Nacional de taekwondo desde 1991.
- Jueza calificadora nacional de técnica y Poomsae desde 2002.
- 7º Dan desde 2016.
- Miembro del Comité Técnico de la Federación Española de Taekwondo.



I Congreso Mujer y Deporte en Navarra

El pasado 20 de noviembre, el Navarra Arena acogía el primer Congreso Mujeres y Deporte en el que tomaron parte relevantes ponentes tanto del ámbito nacional como local. Con el objetivo de conocer la realidad de las mujeres del deporte y dotar de más herramientas en pro de la igualdad, la jornada reunía a especialistas de la comunicación, el marketing y patrocinio deportivo, deportistas en activo y retiradas y profesionales de la salud.



Inauguración del congreso con **Mónica Guajardo**, la Consejera, **Ana Herrera Isasi** y **Javier Hoyos**.

El acto organizado por el Instituto Navarro de Deporte y Juventud con la Cadena SER Navarra dejó claro que la visibilidad de las deportistas es una prioridad para que mejore su situación y para crear referentes que atraigan a más niñas a la práctica deportiva.

La jornada fue inaugurada por la Consejera de Cultura, Deporte y Juventud, **Ana Herrera Isasi**, junto al director de la Cadena SER Navarra, **Javier Hoyos García**.

Tras una primera ponencia a cargo de la periodista **Cristina Gallo**, sobre «*Las mujeres en la información deportiva*», llegó una mesa de debate sobre el marketing y el patrocinio con la participación de **Cristina Torrens Valero**, la mejor tenista navarra, que expuso la falta de formación a la hora de buscar patrocinios como uno de los principales escollos: «*Necesitamos que la mujer deportista sea visible en los medios para que los patrocinios lleguen*». **Alfredo Bustillo Martínez**, Director de Patrocinios, Marca e Imagen de CaixaBank explicó como su empresa ha realizado una fuerte apuesta por el deporte femenino con el patrocinio de la selección de fútbol y baloncesto, «*la inversión y el gasto en publicidad en el mismo para masculino que para femenino*», recalcando que «*el patrocinio femenino es rentable*».

Juan Manuel Garro Redín, Presidente de Lacturale, incidió en la necesidad de que los patrocinios se vean como empresas que colaboran con la sociedad,



La medallista paralímpica **Teresa Perales** en su ponencia.

afirmando que «nos estamos perdiendo muchas cosas por no haber apostado más por el deporte femenino».

Seguidamente llegaba uno de los momentos más especiales con la ponencia de **Teresa Perales Fernández**, la medallista paralímpica española más laureada, con 26 preseas en su historial, emocionó al público presente con la exposición de sus inicios deportivos, sin medios, entrenando en un reformatorio a falta de un centro de alto rendimiento y sufriendo una doble discriminación por tener una diversidad funcional. Su extensa y exitosa carrera deportiva le

ha permitido ver la evolución de las mujeres en el deporte, reconociendo un gran avance, aunque el tratamiento mediático va ligado al económico y ella siempre ha sido *«profesionalmente no remunerada»*.

La zaragozana formaría parte también de una mesa redonda en la que la visibilidad de las deportistas era el tema a debatir. Acompañaban a Perales, una de las mejores ciclistas del panorama actual, **Sheyla Gutiérrez Ruíz** quien consideró haber tenido la suerte de llegar en un momento de crecimiento de las mujeres en el ciclismo que está posibilitando tener una mayor presencia en los medios. La ciclista riojana solicitó

una mayor formación en el personal técnico y sanitario deportivo sobre las necesidades físicas específicas de las mujeres en el alto rendimiento, porque considera que *«no tienen la suficiente experiencia»*.

La saltadora de altura navarra **Marta Mendía Valencia**, explicó que su deporte siempre se ha disputado en igualdad de condiciones y puso la mirada sobre el mundo federativo y de gestión deportiva donde la presencia femenina es mucho menor.

La campeona olímpica de hockey hierba **Teresa Motos Izeta** recordó cómo en su época (Barcelona'92) era muy

difícil salir en los medios y las diferencias se notaban en detalles como el material, la hora de entrenar o la hora de un partido, siempre peores para ellas. *«Ahora se intenta compensar. Ha ido cambiando, pero todavía hay recorrido por hacer. Hace falta que los referentes salgan a la luz»*.

La jornada vespertina se abría con la ponencia de la medallista olímpica de ciclismo en pista **Leire Olaberría Dorronsoro** que narró cómo la maternidad ha supuesto el fin de su carrera con la selección española al no facilitarle conciliar su vida deportiva con su vida familiar. Olaberría aseveró que *«personalmente me he alegrado de contarlo. El camino tiene que ser contar las historias que pasan, que nosotras hagamos ver lo que vivimos dentro del deporte»*.

A renglón seguido una mesa de profesionales de la salud hablaron sobre el ejercicio físico en el embarazo para deportistas de alto rendimiento y el trabajo en el post-parto. El doctor **Esteban Gorostiaga Ayestarán**, Director del Centro de Estudios, Investigación y Medicina del Deporte de Navarra explicó como hasta 1985 se prohibía hacer ejercicio a embarazadas y, a partir de esta fecha, se reconocieron los beneficios de la actividad física en la gestación, afirmando que *«el embarazo puede ser una oportunidad para la mujer atleta, médicamente hablando»*.



Mesa de deportistas navarras. De izquierda a derecha, Haizea Zamora, Andrea Tollar, Maitane Melero, Mayte Oroz y la moderadora, Mónica Guajardo.

La especialista en recuperación tras el parto, la doctora en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte, **Lidón Soriano Segarra** describió las secuelas físicas del embarazo y la necesidad del ejercicio específico y dirigido para recuperar de forma correcta el suelo pélvico exponiendo sus experiencias con deportistas de alto nivel. *«no se va a recuperar igual una mujer activa antes y durante el embarazo, que una mujer que nunca haya hecho nada»*. Por su parte, **Irene Puyada Berraondo**, fundadora del Grupo Sannas, habló de la cámara hiperbárica como instrumento para recuperar lesiones deportivas en un plazo de tiempo menor.

Una de las mejores atletas navarras en la actualidad, **Maitane Melero Lacasia**, ofreció la ponencia *«Alcanzando metas»* en la que presentaba su historia como atleta que ha llegado a sus mejores resultados después de haber sido madre, compaginando a la vez su trabajo como ingeniera, gracias a una buena organización del tiempo. Se dirigió a las más jóvenes instándolas a *«que disfruten con el deporte y que se valore más el esfuerzo que el resultado»*.

Como cierre a una intensa jornada una mesa formada por deportistas navarras de élite, como la propia Melero, la futbolista internacional del Athletic de



Entrega de reconocimientos a las deportistas navarras a cargo del Director del INDJ, Rubén Goñi y patrocinadores del evento.

Bilbao **Mayte Oroz Areta**, la pelotari y entrenadora de pádel, **Haizea Zamora Garaicoetxea** y la jugadora de baloncesto **Andrea Tollar López**, del Construcción Osés Ardoi debatieron sobre el presente y futuro del deporte en Navarra poniendo sobre la mesa problemas como el abandono prematuro, el peso de los estudios sobre la competición y las dificultades para encontrar patrocinios por la falta de visibilidad. *«El sacrificio es el*

mismo, pero el retorno es menor», apostillaba Zamora sintetizando la realidad de las mujeres deportistas y abogando por congresos como este que las dé a conocer, se las vea en los medios y puedan crecer. ■

Hacia la cumbre del balonmano

Dentro del proyecto «*Hacia la cumbre del deporte*» la Fundación Miguel Induráin Fundazioa, la Federación Navarra de Balonmano y el Club Deportivo Beti-Onak Kirol Taldea han firmado un acuerdo abierto a la incorporación de los demás clubes navarros.

El ahora denominado Gurpea Beti-Onak, empresa que se ha sumado al proyecto para los próximos dos años, será el equipo referente en la División de Honor Plata para que opte a competir en las máximas categorías nacionales con un porcentaje elevado de jugadoras navarras.

El proyecto sigue el camino del que ya funciona en el baloncesto con el objetivo de estructurar el balonmano para que las niñas y jóvenes navarras puedan desarrollar sus carreras deportivas en su comunidad.

Mujeres y deporte: Subvirtiendo desigualdades de género

Dentro de la programación de los Cursos de Verano de la UPNA se celebró en Zizur el curso «*Mujeres y Deporte: Subvirtiendo desigualdades de género*».

Bajo la dirección de las Dras. Patricia Amigot y Lidón Soriano, el curso abordó la relación del deporte y las mujeres desde la sociología, los medios de comunicación y la salud.

Se escucharon los testimonios directos de deportistas como las medallistas olímpicas Leire Olaberría e Izaskun Oses, Erkuden Almagro, Nuria Rodríguez, Maitane Melero, Irene Polo y Beatriz Manchón en su lucha contra las desigualdades, en recursos, participación o en un tema tan fundamental como el embarazo y la conciliación.

Pamplona, capital de la rítmica

El Navarra Arena fue el escenario del Campeonato de España de Gimnasia Rítmica de conjuntos, en el que participaron un total de 1096 gimnastas procedentes de 104 clubes (5 de ellos navarros), con la Comunidad Valenciana como la más numerosa con un total de 158 gimnastas.

Las gimnastas del Alaia Valle de Egües fueron las mejores de las representantes navarras en Primera categoría con una 9ª plaza en la General y la 5ª en la final por aparatos, además de un oro con el conjunto junior.

Compitieron también los conjuntos del Lagunak, Larraona, Ansoáin y Anaitasuna.

Un evento que supuso la primera gran cita deportiva nacional en el Navarra Arena y que fue un éxito organizativo gracias también a las más de 150 personas voluntarias de la Federación Navarra de Gimnasia y Asvona.

EL DEPORTE DE ELLAS VALE 

DEPORTISTAS

Navarras

¿Quieres recibir los próximos boletines de Deportistas Navarras?



Nafarroako  Gobierno
Gobernua de Navarra

DEPORTISTAS NAVARRAS
Nº 3. ENERO 2019

Publicación periódica digital del
Instituto Navarro de Deporte y Juventud
Navarra Arena. Casa del Deporte 1ª Planta
C/ Sadar s/n. 31006 Pamplona (Navarra)
T. 848 42 78 92 - F. 848 42 36 28
www.deporteyjuventudnavarra.es

Coordinación:
Rubén Goñi Urroz
Begoña Echeverría Beroiz

Redacción:
Cristina Gallo Suárez

Diseño y maquetación:
Ana Simionescu

Nafarroako Kirolaren eta  Instituto Navarro de
Gazteriaren Institutua Deporte y Juventud

Por la igualdad del deporte

En la vida,
como en el
deporte,

Bizitzan,
kirolean
bezala,

IGUALDAD_

_BERDINTASUNA