

Nº 8
JUNIO 2021

EL DEPORTE DE ELLAS VALE 
DEPORTISTAS
Navarras

Gobierno de Navarra  Nafarroako Gobernua

Otra mirada

al deporte



EL DEPORTE DE ELLAS VALE 
DEPORTISTAS
Navarras

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



ÍNDICE

ENTREVISTA

Fútbol es fútbol

Izaskun Mainz Mendivil (Pamplona, 1985)

Profesora de lunes a viernes. Entrenadora de fútbol todos los días del año. «Kakun» en el campo, Izaskun lejos de los terrenos de juego.



Imágenes cedidas por Fundación Osasuna Femenino.

Para Izaskun «Kakun» Mainz Mendivil, el fútbol forma parte de su vida casi desde que nació. Jugó durante trece temporadas en varios equipos navarros, Lagunak, Ardoi, Lodosa y San Juan hasta que una lesión de espalda la retiró de la competición. Cambió los tacos por el banquillo, lugar en el que ha encontrado otra vocación que le ha llevado a convertirse en la primera mujer que forma parte del cuadro técnico de los equipos masculinos del Club Atlético Osasuna y, esta temporada (20/21), hacerse cargo del equipo femenino que, con ella al frente, ha luchado por el ascenso a la máxima categoría del fútbol nacional.

«No vivo del fútbol»

¿Cómo llega el fútbol a su vida?

Era muy pequeña y en el colegio, mis compañeros jugaban en un equipo, estaban federados y cuando yo iba a preguntar para apuntarme, nunca me dejaban. No encontraba la forma de poder jugar a fútbol. Hasta los doce años no encontré equipos de niñas para poder competir. A esa edad encontré un equipo de fútbol sala en Echavacoiz, y ya con quince años podías pasar al Lagunak.

Estuvo jugando hasta que una lesión la retiró.

Tuve un problema de espalda y no había medios para poder insistir en una recuperación mayor y poco a poco se me fueron





apagando las ganas de jugar. Vi los cursos de la federación del Nivel I, me picó la curiosidad y surgió la oportunidad de estar en Berriozar de segunda entrenadora, a la vez que sacaba el curso y dejé una cosa por la otra.

No quería desvincularse de su deporte...

Sí. Soy, además, profesora de Educación Física, me gusta enseñar y tengo una vida muy ligada al fútbol, es mi pasión. Era una alternativa que me llamaba la atención y pregunté en Berriozar, porque tenía que hacer prácticas con el curso. Surgió esa posibilidad y era una forma también de costearme el Nivel I, que tiene su precio.

«Para saber de fútbol no hace falta ser hombre o mujer»

Cuando sacó el título de entrenadora, ¿el objetivo era llegar un día al banquillo en el que está, o a uno similar?

La verdad es que yo me he ido formando, he sacado los tres niveles para cualquier día poder coger cualquier categoría, de cualquier competición. Quizás sí que te ves con ganas de que llegue algún día, pero tampoco es algo que lo tengas en mente. Las cosas van poco a poco y como entrenadora

creces todos los días. Todos los días es un aprendizaje y eso es por lo que te mueves, no a dónde vas a llegar.

No entrenas para llegar a un sitio. Tu día a día te va poniendo en donde puedes estar.

«Tu día a día te va poniendo en donde puedes estar»

¿Cómo recibe la noticia de que se va a hacer cargo del primer equipo femenino?

No me la esperaba. Estábamos en pleno confinamiento. Me llamaron a casa. Tenía pensado seguir en la estructura del fútbol base del club. Me chocó la noticia, pero no me costó nada decir que sí, aunque es verdad que luego me entró un poco el tembleque. Piensas en el superproyecto que vas a coger y la responsabilidad que conlleva. Cuesta tranquilizarse. Es un proyecto apasionante que estoy disfrutando mucho.

Se hizo cargo del equipo en plena pandemia y con un nuevo sistema de competición.

Sí, elegí mi equipo técnico. Gente de confianza, que había vivido el fútbol femenino en parte y que no le iba a costar adaptarse. Nos ha pillado una competición un poco especial, en la que nos hemos ido adaptando a las cosas que surgen.



Al principio no podíamos hacer entrenamientos colectivos y el resto de equipos sí que podían. Nos ha tocado jugar un grupo partido en dos. Hemos jugado dos fases, contra distintos rivales. La primera era liga regular, con menos tensión, la segunda parte con coeficientes y los últimos ocho partidos han sido auténticas finales porque todos quieren estar arriba.

¿Qué características debe tener una entrenadora?

Sobre todo, ganas de trabajar. Tienes la ilusión de veinticinco personas en tus manos y cuando pides esfuerzo a un grupo, tú también tienes que poner de tu parte. Después, ganas de crecer, de tirar para adelante y empatía con las jugadoras que, al final, necesitan que tú las entiendas en muchas partes de la competición.

¿Ha cambiado mucho el fútbol que conoció como jugadora al que vive ahora como entrenadora?

¡Un montón! Mi primer año como jugadora no tenía ni ficha, jugábamos en campo de tierra, los peores horarios, la ropa era la que sobraba del año anterior del equipo masculino... Ahora estoy en Osasuna, con un cuerpo técnico de nueve personas, viviendo una situación semiprofesional... No tiene nada que ver.





De aquel Berriozar en el que empezó como entrenadora, ¿en qué ha cambiado Kakun?

Sobre todo en la formación, en seguir creciendo. La ilusión es la misma. Vengo todos los días a entrenar con ganas de hacer todo bien, de que el equipo funcione. Tengo más experiencia y conocimiento. Lo que ha cambiado es que conozco más fútbol. Veo todos los partidos que puedo, al menos dos o tres por semana con el trabajo previo que me hace el analista. Me gustaría ver más, pero no tengo tiempo. Soy maestra, todavía no vivo del fútbol. A ver si el año que viene podemos dedicarnos a esto solo, porque la liga Iberdrola es profesional. Es algo que motiva también a las jugadoras, tener la experiencia de uno o dos años de vivir del fútbol.

¿Ese ha sido el principal cambio, que ahora exista una categoría profesionalizada?

Es un cambio brutal. Apuesta de patrocinadores, de subvenciones, de ligas. Que las jugadoras puedan dedicarse a esto es el cambio de calidad que ha habido en el fútbol femenino. Cuando tienes que trabajar ocho horas y después tienes que entrenar... es complicado que por mucha calidad que haya eso dé su fruto.

Que el fútbol sea un trabajo es lo que ha hecho explotar la liga femenina, que sea llamativo y que ahora a la gente le interese.

¿Queda mucho por hacer?

Creo que sí. Ves otros deportes..., ves tenistas y viven de otra manera. Iremos viendo como evoluciona todo. De momento está creciendo, poquito a poco y creo que eso es bueno, que no que sea una moda. Que los pasos sean cortos, pero que se den y que se queden.

«Hacen falta más equipos que apuesten por esto»

¿Cuál sería el primer paso, o lo primero que habría que mejorar?

Sobre todo la información. Los periódicos nos están dando cada vez más bola. Podemos ver casi todas las semanas entrevistas de las jugadoras, pero no solo existe el Fundación Osasuna Femenino. En Navarra hay muchos equipos y cuesta saber de ellos. Sí que tienes información de los equipos de regional masculino, pero no de los femeninos.

Hay medios que nos dejan de lado. Ves las noticias de televisión y te ponen a equipos de Tercera división y no salen femeninos, no salimos nosotras.



Al final todo está en los medios de comunicación que son los que te hacen conocer las cosas y que la gente se pueda interesar por ti.

La televisión en directo sería importante. Todos los domingos el aforo se llena, pero hay mucha gente que no nos ve.

«Empezaremos a ver a jugadoras de primera que quieren ser entrenadoras»

¿El siguiente paso sería que viésemos a más entrenadoras en los banquillos de las ligas femeninas?

Yo siempre he dicho que se necesita tiempo. Ahora dan más subvenciones para formación, pero cuando empecé me tenía que pagar todos los carnets con lo que trabajaba en Berriozar.

Ahora te abonan una parte, pero también es verdad que la oferta es muy reducida. A mí nunca me ha llamado un equipo masculino, salvo Osasuna, para entrenar. A la vez que yo me sacaba el carnet de entrenadora, compañeros míos estaban entrenando y cobrando diez veces más que yo. Por eso muchas se piensan lo de hacer una inversión de casi





tres mil euros para sacarse los tres niveles de entrenadora, porque hay que calcular todo lo que tenemos que entrenar para amortizarlos.

Aquí en Navarra, no hay ninguna mujer en categoría masculina y piensas, mi único mercado es el femenino, en Regional no pagan apenas y el coste de la formación es muy alto. Es difícil seguir porque el mercado lo tenemos cerrado. Cuando hice los dos primeros niveles, estábamos dos chicas. En el Nivel III, estuve sola.

Si no tienes formación, no tienes acceso a los banquillos. Va todo relacionado. Poco a poco, se están dando más oportunidades. Yo, no me puedo quejar. Osasuna me ha permitido ser la primera mujer en entrenar a chicos y después al primer equipo femenino, pero hacen falta más equipos que apuesten por esto. Nunca hemos visto en Navarra a una mujer entrenando ni en Tercera, que ahí es donde se empieza a vivir un poco del fútbol. Por eso cuesta dar el paso de formarse.

Ahora que tiene más visibilidad y empieza a haber recursos, ¿va a ser más fácil o más difícil encontrar un banquillo de la liga femenina?

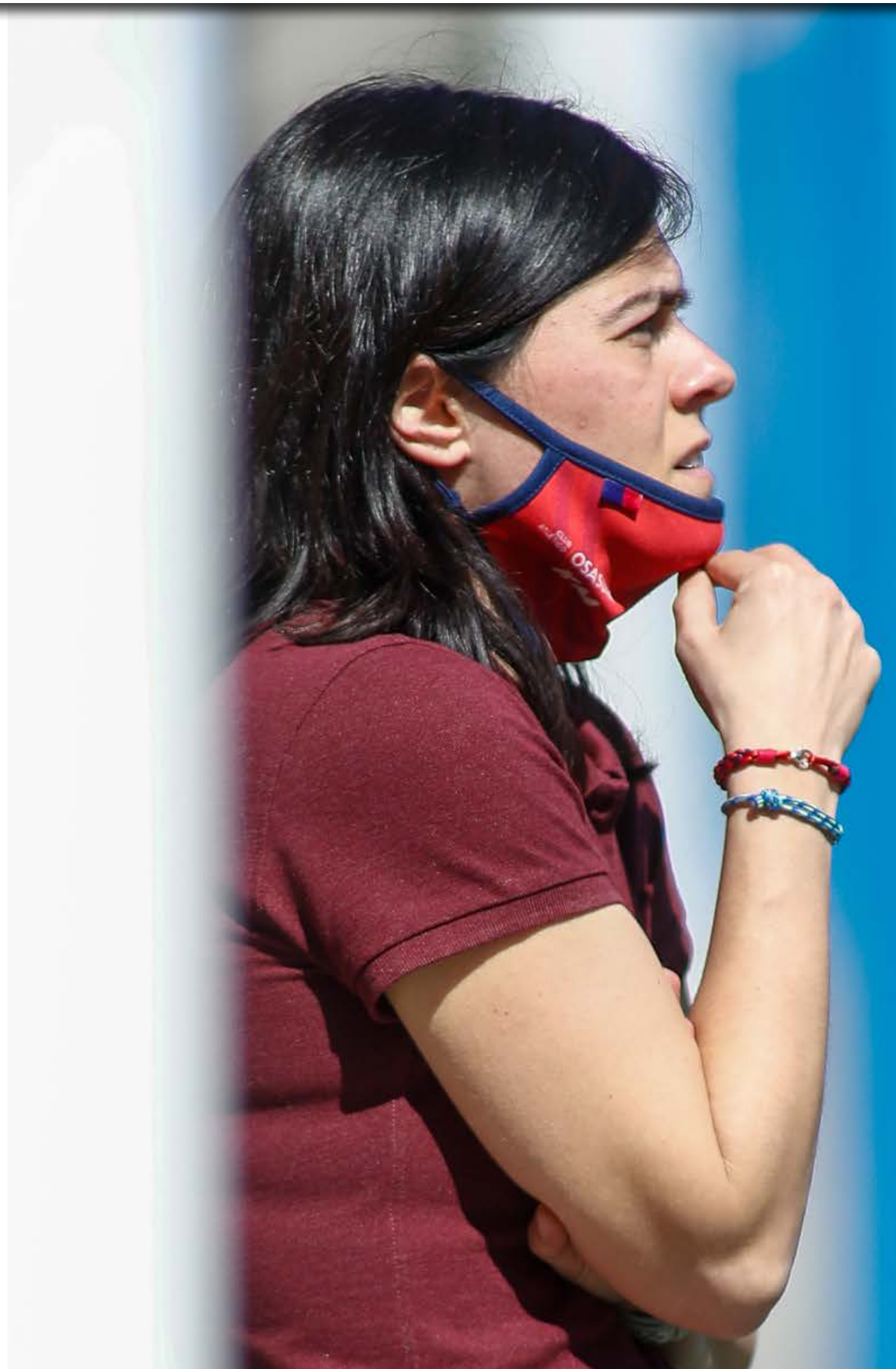
Bueno, este año es de récord: cuatro entrenadoras en la Primera femenina. Esta temporada en Reto Iberdrola, he

coincido con la entrenadora del Seagull (Anabel Junyent) y del Athletic B, Iraia Iturregi, que en navidades subió al primer equipo.

Vamos dando pasos y yo creo que sí. Antes las jugadoras se retiraban con veinticinco años, ahora cada vez se retiran más tarde y con una experiencia importante. Creo que empezaremos a ver a jugadoras de Primera división, que se retiren y que quieran ser entrenadoras, como el caso de Iraia en el Athletic. Van a salir más referentes porque tienen un fútbol mucho más rico y las ganas de seguir viviendo de forma profesional de esto.

¿Alguna sugerencia para mejorar esos números, para que haya más entrenadoras?

Confianza. Que confíen en nosotras. Dirigir a personas está fuera de género. Para saber de fútbol no hay que ser hombre o mujer. Es algo cultural. El jugador tiene también que estar dispuesto a que le dirija una mujer, es falta de cultura, de haberlo vivido. Ahora se está haciendo desde el fútbol base, que es donde está entrando un poco más la mujer. Y los equipos masculinos, adultos, tienen que confiar. Una mujer puede desarrollar su trabajo igual que un hombre. Nada tiene que ver el género, si no el conocimiento del fútbol. ■



De 34 equipos en Reto Iberdrola 20/21, solo 7 entrenadoras empezaron la temporada. Han acabado la liga, 5.

- Kakun Mainz (Fundación Osasuna Femenino)
- Anabel Junyent (Seagull)
- Sara Monforte (Villarreal)
- María Pontejo (CD Juan Grande)
- Natalia Gutiérrez (Málaga CF)
- Iraia Iturregi (Athletic B, hasta diciembre)
- Migdalia Rodríguez (Femarguin, hasta diciembre)

Otra mirada rítmica

Sonrisas, caras de felicidad, nervios. Nueve niñas y un niño avanzan sobre el tapiz del Navarra Arena. Nerea, Oihane, Alba, Maite, Ángela, Paloma, Lorea, Mariana, Inés y Javier se preparan para realizar una exhibición dentro del Campeonato de España de gimnasia rítmica. Las gradas conectan enseguida al ver desfilan a este grupo de gimnastas, con sus tocados y maquillaje, como el resto, pero con una mirada distinta, la que demandan del público desde las camisetas verdes con las que desfilan, porque en ellas, con letras mayúsculas, se lee la frase: «OTRA MIRADA».

Imágenes cedidas por el Club Larraina.

Foto: La pequeña Maite en su ejercicio individual en el Navarra Arena.

Otra Mirada Rítmica es la apuesta del Club Larraina y su entrenadora, para llevar su deporte a personas con otras capacidades. Este equipo, formado en octubre de 2019, es el primero en Navarra dirigido a menores con discapacidad intelectual que, a través de la gimnasia, integra a todas las personas sin distinción.

Sandra, entrenadora y jueza nacional de rítmica, entendió que no hay gimnastas con discapacidades y gimnastas sin discapacidades. Sólo hay gimnastas. Todas entrenan juntas, aunque luego acudan a distintas competiciones.

Su compromiso social fue el que le llevó a crear el primer equipo en Navarra para menores con discapacidad intelectual. *«Trabajo en la Asociación de Esclerosis Múltiple de Navarra y su gerente, Josean Villanueva, me planteó elaborar un proyecto para dar oportunidades de establecer el deporte en sus vidas a personas con otras capacidades. Me pareció maravilloso y empezamos a trabajar. Él en la parte más administrativa como trabajador social y yo en la deportiva como técnica. En diciembre de 2018, me fui al Instituto Navarro del Deporte y les encantó el proyecto».*

En ese momento, Sandra Pérez acababa de crear el Club Escuela Gimnasia Galar, un club de base que empezaba a entrenar en Esquiroz, y se planteó la necesidad de contar con una instalación más céntrica, para ofrecer este deporte a



Foto: Alba, Oihane y Paloma en su primera actuación ante el público.

personas con otras capacidades. *«Empecé a ver pabellones, todo era carísimo, o no podían asegurar la disponibilidad... El caso es que hicimos una reunión con la Asociación Síndrome de Down de Navarra, les contamos el proyecto y nos facilitaron la organización de una jornada informativa a todos sus miembros.»*

De aquella reunión salieron las primeras doce familias interesadas en la actividad, pero seguíamos sin instalación. La propia asociación nos puso en contacto con el Club Larraina que no tardaron ni dos segundos en decir que sí e incorporar la actividad».

Los entrenamientos empezaron el 1 de octubre de 2019. De inicio solo asistían un día a la semana, un grupo de nueve niñas y un niño, sin importar la edad. Solo un mes más tarde, la Federación Navarra de Gimnasia, contactaba con ella para ofrecerle una exhibición. *«Dije que no. Pero luego pensé y me dije que el tren pasaba una vez. Tenía que hacer lo posible para que estuviesen en el Navarra Arena. Era una oportunidad de oro»*, comenta Sandra.

De ahí surgió una nueva dinámica. Una conversación con padres y madres bastó para empezar a trabajar más a fondo.

«Empezamos a ir a entrenar un día más, pero a mi club, en Esquiroz. Allí teníamos un tapiz reglamentario, con las



OTRA MIRADA RÍTMICA
entrena en el CLUB
LARRAÍNA dos horas a la
semana, martes y jueves.

- De 17:00h a 18:00h las más pequeñas (7 a 12 años).
- De 18:00h a 19:00h el grupo de mayores.

Foto: Inés realizando un passé de rítmica en el Navarra Arena.



Foto: Nerea Díaz con sus compañeras de competición en su primer Campeonato de España de rítmica adaptada. Noviembre 2020.

distancias que se iban a encontrar el día de la exhibición. Y cuando llegó el momento, me dejaron impresionada. Disfrutaron muchísimo y a partir de entonces, me pidieron entrenar dos días a la semana».

Reconoce que antes de iniciar el proyecto, su mayor contacto con Síndrome de Down fue a través de una de sus gimnastas. «Tenemos en el club a **Nerea Díaz** que lleva muy poco tiempo entrenando, pero a la que conozco de hace muchos años, porque es la fan número uno de su hermana. Yo entrenaba a su hermana **Leire**, y Nerea viajaba siempre con nosotras, a cada campeonato, a Murcia, a Madrid... Un día, hablando con su madre, me confesó que a Nerea le encantaría hacer gimnasia, pero que a ella le daba miedo lo que pudiese pasar cuando su hija no siguiese el ritmo del resto de gimnastas. Ese comentario me llegó muy adentro».

El proyecto de Sandra Pérez buscaba precisamente no dejar a nadie atrás, que pudiesen hacer un deporte e incorporar ese hábito a sus vidas. «A la primera que llamé fue a la madre de Nerea y me dijo que sería la primera en apuntarse, porque nunca había tenido la oportunidad de practicar deporte. Al resto de padres y madres les pasaba lo mismo. Ahora tienen un hábito deportivo y están encantados», destaca la entrenadora.

Los entrenamientos han sido una experiencia diaria, un aprendizaje constante con un apasionado alumnado que no sigue el ritmo de una clase normalizada. Sandra no tenía experiencia previa con la discapacidad intelectual, ni en su titulación como técnica de gimnasia había recibido una formación específica. Ella lleva sus conocimientos de rítmica

y los va incorporando, adaptando a cada capacidad. Cada día es nuevo, impredecible e irrepetible.

«Aquí disfrutan, aprenden y son capaces»

«Un día me llega una gimnasta y me dice: “Sandra, yo hago gimnasia como mi vecina”. Con una ilusión me lo dijo... Es un gustazo. Les encanta bailar, tienen mucho ritmo, son muy flexibles, muchas aptitudes para la rítmica. Doy las clases a su nivel, ellas me marcan el ritmo. La principal diferencia es que debes tener más paciencia, repetir las cosas.»



Foto: Sandra Pérez impartiendo una de sus clases de rítmica adaptada en Larraina.

La atención es más limitada. Nos sentamos y les explico cada paso de lo que vamos a hacer. He aprendido que necesitan tener muy estructurada la clase», comenta.

Hay momentos que se distraen, o que necesitan hacer otra cosa. «Tengo una cría que es modelo, y en mitad de la clase necesita hacer un pase de modelos. Paramos la clase y observamos. Nos pregunta si nos ha gustado, le decimos que sí y seguimos. Son necesidades que tienen y las respetamos, todo dentro de una norma. La memoria es limitada y juego con eso. Cada día monto dos segundos, tres, cuatro, hasta que lo memorizan. Yo les estoy enseñando rítmica, pero ellas me están enseñando mucho más. Estoy aprendiendo a enseñar de otra manera», asegura.

En muy poco tiempo se ha dado cuenta del efecto que la gimnasia está teniendo en el día a día de su alumnado, «una madre me comentó que las niñas se sienten plenas en el gimnasio, porque todas son iguales y en el colegio siempre son las últimas en la fila. Aquí disfrutan, aprenden y son capaces».

«La música les encanta. En cuanto las noto cansadas, pongo música. Les gusta interpretar y la gimnasia es eso, meterte dentro de una canción, sentirla y expresarla. Son esponjas, están continuamente mirándote. Hay cosas que creen que no van a poder hacer y van descubriendo que sí



Foto: El equipo de Otra Mirada Rítmica con su entrenadora, Sandra Pérez a la izquierda y el presidente del Club Larraina, Carlos Rodríguez Espinosa.



pueden y eso les motiva para seguir. En cuanto aprenden algo, ya preguntan por lo siguiente. Su pasión es absoluta», comenta su entrenadora.

Sandra se ha buscado dos ayudantes de confianza que le facilitan el control de todas las necesidades. «Mis hijas son gimnastas y, justo martes y jueves, no entrenan, así que me acompañan y si alguna se va un poco, me ayudan. Tienen empatía con el grupo, las quieren mucho y se han acostumbrado a que los martes viene Aitana y los jueves, Valeria. Y si fallan algún día, ¡las reclaman!», resalta Sandra.

***Otra Mirada Rítmica** es un equipo pionero en Navarra, aunque la gimnasia adaptada lleva muchos años implantada en clubes que se han convertido en referentes y fuente de inspiración para proyectos como el de Larraina. «**Titi Alverola**, la entrenadora del Club Algar de Elche, me ayudó muchísimo, me dio toda clase de información. En su club tiene a la campeona del mundo de esta especialidad, **Sara Marín**. También contacté con **Tania Lamarca**, que tiene un campus de adaptada en Vitoria. Nos habían invitado en Benicarló a un acto deportivo, nos pagaban el viaje..., pero la pandemia nos ha roto todos los planes, porque uno de los siguientes pasos que queremos dar es el de viajar con todo el equipo».*

Foto: El equipo Otra Mirada Rítmica en un momento de su exhibición en el Navarra Arena.

Paso de gigante para este proyecto fue la **exhibición en el** , un antes y un después para este grupo de niñas y niños que estaban descubriendo el deporte. *«A una actuación tú sales maquillada, con el moño, sin mallas porque no teníamos y llevamos una camiseta, culote y punteras. Los padres y madres nos dejaban a las niñas en el vestuario y me decían: “no vas a poder ponerle el moño porque no se deja ni hacer la coleta”. Al vernos salir con todas maquilladas, moño... todos vinieron a buscarlas con lágrimas en los ojos»,* comenta Sandra.

«Ahora constantemente me preguntan en clase cuándo vamos a volver al Arena, cuándo les vamos a maquillar de nuevo. Pero llegó la pandemia», puntualiza Sandra. *«Nos encerraron, pero seguimos conectados. Les mandaba retos de gimnasia para hacer en casa, y los hacían... Así hasta octubre de 2020, que pudimos volver al club».*

La vuelta no ha sido igual para todas. La pandemia ha dejado momentáneamente sin su deporte a algunas gimnastas, que tienen otras patologías y, por precaución, no van al gimnasio. Pero también ha habido nuevas altas, han llegado chicas y chicos nuevos, y el club ha dado un salto cualitativo preparando a dos gimnastas para competición.

Con apenas un año de funcionamiento y en plena pandemia, se presentaron al Campeonato de España de gimnasia



Foto: Nerea Díaz realizando un espagat en el Campeonato de España de rítmica adaptada 2020. Autoría: FEDDI.

La gimnasia rítmica adaptada ha crecido en España en los últimos años y tiene como referencia el Club Algar de Elche que, desde 2007, trabaja con gimnastas con Síndrome de Down y cuenta en sus filas con una gimnasta que ya es referente: Sara Marín, campeona del mundo de rítmica adaptada y pentacampeona en los juegos mundiales para Síndrome de Down, los Trisome Games.

La rítmica adaptada no está incluida en el programa paralímpico, pero sí se realizan exhibiciones y campeonatos nacionales.

Normativamente las mayores diferencias se encuentran en el apartado de la Dificultad Técnica. La parte de ejecución y composición artística no tiene ningún tipo de adaptación.

adaptada que organiza la FEDDI (Federación Española de Deportes para personas con Discapacidad Intelectual), con **Nerea Díaz Tres**. Un campeonato que supondría el debut de una gimnasta navarra en esta competición y en el que obtendría un valioso cuarto puesto que mereció su hueco en los medios de comunicación.

«**Nerea Díaz** (17 años) y **Andrea de Jesús** (19 años) son las dos gimnastas con las que estoy trabajando en competición. Con ellas voy los lunes a Esquiroz y hacen el calentamiento con mi club Escuela Galar y después trabajo individualmente con las dos. Ellas se adaptan al ritmo del grupo, aprietan para poder seguir las, y las otras gimnastas se vuelcan con ellas, están siempre queriendo ayudarlas. Al principio estaban calladas, avergonzadas, pero ya son una más», comenta Sandra.

Según su entrenadora, Andrea tiene condiciones y aptitudes, pero es muy tímida y trabajan ahora para que pueda ir en junio a Elche a competir. Nerea cuenta con el apoyo extra de su hermana Leire, que fue gimnasta y repasa con ella en casa lo que trabaja en el gimnasio, permitiendo que su debut haya sido antes. Sandra Pérez ha sacado dos horas extras de gimnasio en Esquiroz para poder montar sus ejercicios y presentarse en un campeonato.

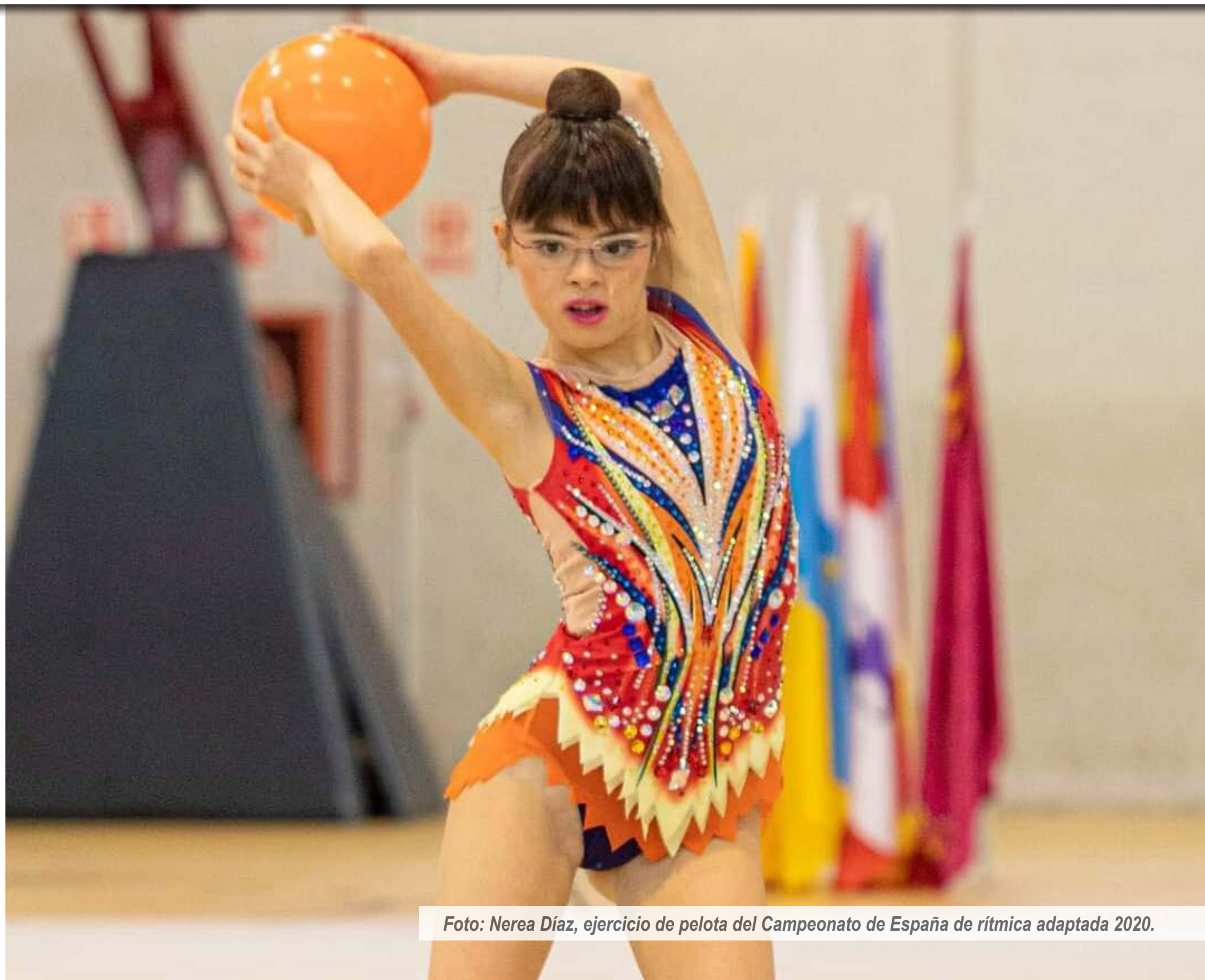


Foto: Nerea Díaz, ejercicio de pelota del Campeonato de España de rítmica adaptada 2020.

El debut llegaba el pasado 21 de noviembre de 2020, en el Campeonato de España de gimnasia adaptada. «Nerea compitió en Elche. Para ella no es sencillo hacer un ejercicio. Son muchas horas. Pero ella me decía: “soy feliz, este es mi sueño”. Me apena que la COVID no permitiese a sus padres entrar al pabellón a verla en directo. Ella no disfrutó lo que ella había vivido con su familia en las gradas cuando su hermana competía. Entramos al pabellón solas, ella y yo. Nada más pisar la pista vio a todas entrenando, se quedó mirando y me dijo: ¡anda, todas las niñas son como yo! ».

La salida a pista siguió la misma rutina que cualquier gimnasta. Nerea comentaba a su entrenadora: «lo voy a dar todo». Sandra le acariciaba el estómago, como hace siempre antes de que una de sus gimnastas salga al tapiz. Completó su ejercicio con una pequeña caída de la pelota, que rectificó rápidamente, recogiendo y volviendo a seguir con la música, «para mí, ahí fue una campeona. Ese momento nada me lo va a empañar», asegura Sandra.

Después hizo lo mismo que hacen las gimnastas debutantes, quedarse a ver el ejercicio de las campeonas. Vio la actuación de **Sara Marín**, campeona de los Juegos Olímpicos de Síndrome de Down, y al final se hizo una foto con ella. Todos esos momentos de emoción se desbordaron en el coche, de vuelta a casa: «empezó a llorar. No tenía consuelo. Cuando paró de llorar, me dice: “estos son los nervios, Sandra”».



Foto: Reconocimiento del Club Larraina a su equipo, Otra Mirada Rítmica, durante el homenaje a Miguel Indurain.

Me preguntó si yo estaba feliz, a lo que contesté: yo soy la mujer más feliz del mundo».

«El debut en competición de Nerea dio más visibilidad al proyecto, y nos encontramos con casos como el de un chico de veinticuatro años, apasionado de la rítmica, que quería venir a entrenar. Me quería morir, porque no tenía un grupo en el que poder incluirle. La FEDDI permite competir hasta los treinta y cinco años, pero no podía atenderle y sigo dándole vueltas para intentar darle cabida».

Una pasión y amor por la gimnasia, de estas deportistas y su entrenadora que, por votación popular, ha merecido el Galardón Valores del Deporte 2019 del Gobierno de Navarra, reconociendo su trabajo y el esfuerzo de su entrenadora, en una iniciativa pionera en nuestra Comunidad, que ni la pandemia ha conseguido frenar. ■



PIONERAS

CRISTINA TORRENS

ADVANCE
SPORT

La mejor tenista navarra de la historia, la primera que llegó al circuito profesional de la WTA donde logró cuatro títulos (más los once conquistados en el circuito challenger), dirige ahora su propio negocio de gestión deportiva.

«La gente necesita hacer deporte»



Todas las imágenes cedidas por Cristina Torrens Valero.

PIONERAS

«La gente necesita hacer deporte»

Cristina Torrens Valero (Pamplona, 1974) se retiró del tenis profesional cuando había conseguido colarse entre las treinta mejores del mundo. Con treinta años cambió la raqueta por una pala de pádel. Fue Campeona Navarra Absoluta en 2007, 2014, 2015 y 2016, y en este deporte se ha volcado como gestora. Empezó como gerente en el club de pádel de Itaroa y ahora dirige su propio negocio, el **Cristina Torrens Advance Sport**, con el que gestiona diferentes escuelas de pádel en Sarriguren, Zizur Mayor, Esquíroz y la Universidad de Navarra.

«Una beca me cambió la vida»

¿Cuándo llega el tenis a su vida?

De pequeña. Soy la mediana de tres hermanas. Nuestro padre era futbolista y en esa época ni se planteaba que las mujeres jugásemos a fútbol. Empezamos con él a jugar a tenis y dando clases en la escuela de San Juan. Cuando tenía trece años, la Federación Española hizo un tour por varias ciudades con motivo de los Juegos de Barcelona 92. Fueron seleccionando a chicas para ir becadas a Valencia, a estudiar y a entrenar. Nos dieron la beca a seis chicas que durante cuatro años íbamos a estudiar y competir. Esa beca me cambió la vida porque en Pamplona no teníamos acceso a esos entrenamientos ni a compatibilizar estudios.



PIONERAS

«La gente necesita hacer deporte»

¿Cómo le cambió la vida esa beca?

Con esa beca ya estábamos viajando desde los 16 años, haciendo torneos internacionales. Fueron cuatro años de formación, a los que se sumaba el contar con nutricionista, psicólogo, preparador físico... Años de prepararme para dar el salto. Con mucho trabajo, pero que aprovecho para entrar en el circuito profesional.

¿Fue difícil entrar en el circuito profesional?

El tenis es un deporte donde el jugador paga al entrenador, eres tu jefe. Tienes muchos gastos. Todos los viajes los paga el deportista, aviones, hoteles... Si quieres entrar en el circuito profesional tienes que hacer una serie de torneos y todo lo pagas tú.

Llega un momento que las ganancias en los torneos superan a los gastos, pero antes tus padres, o en mi caso la federación, tienen que aportar dinero hasta que llegas a ser profesional.

La beca fue la que me permitió jugar esos torneos de los catorce a los dieciocho años, si no hubiera sido imposible que una familia normal tuviese acceso a dar esa preparación y acudir a esos torneos.



Foto: Campeonas de la Copa Federación 1993. Miguel Margets (capitán), Arantxa S. Vicario, Conchita Martínez, Vivi Ruano y Cristina Torrens.

PIONERAS

«La gente necesita hacer deporte»

¿El circuito profesional al que llega era muy diferente al actual?

Ahora se ha profesionalizado más, ha mejorado. En aquella época hubo momentos en los que viajamos sin entrenador por ahorrar en gastos. Yo viví esa transición económica. Los torneos femeninos eran más pequeños de dotación económica que los de ellos. Eso es lo que al final te permitía pagar los gastos y ganar algo de dinero.

Al principio, la diferencia era muy grande. Ahora están equiparados, sobre todo en Grand Slam, pero hay menos torneos de mujeres que de hombres.

«Siempre es bueno tener una referente al que seguir»

Al regresar a Pamplona después de la etapa profesional, ¿Echó en falta que hubiese tenistas navarras que tomaran el relevo?

Ha habido alguna chica que sí lo ha intentado **Maite Gabarrús** o **Marta Sexmilo**... pero sí me hubiese gustado un relevo. A mí me encanta cuando salen nuevos tenistas y que aprovechen la estela que vas dejando para seguir. Me hubiera gustado que hubiese habido más.



PIONERAS

«La gente necesita hacer deporte»

¿Qué hace falta en Navarra?

No es fácil. Sigue siendo prácticamente imposible formar a un tenista desde aquí, sin irse fuera. Mis padres fueron muy valientes e hicieron bien dejándome ir, pero para un padre, dejar ir a una hija de trece años, fuera de tu control, de tu cuidado... Tienes que confiar mucho en las personas que van a estar al cuidado. Hay muchas veces que se alarga la estancia en Pamplona, esperando a hacerse mayor y se pierde la oportunidad.

En España, si quieres ser tenista tienes que irte a Madrid, Barcelona o Valencia. Si no, es muy difícil porque no tienes compañeras que estén al mismo ritmo, al mismo nivel.

Necesitas tener alguien con quien compararte, con quien competir, como tenía yo en Valencia cuando me fui.

¿Tuvo referentes?

Viví la última época de **Steffi Graf**, me parecía un ídolo a seguir. Me hizo mucha ilusión coincidir (en el circuito). De pequeña seguía a **Chris Evert** y **Martina Navratilova**, para mí eran ¡lo más! He jugado contra **Venus Williams**, **Jennifer Capriati**, **Mary Pierce**... eran las top y con todas teníamos buena relación.



Tuve muy cerca a **Arantxa** (Sánchez Vicario) y **Conchita** (Martínez) como referentes, siguiendo sus pasos. Siempre he dicho que han sido un buen referente, aunque también nos comparaban con ellas y nada de lo que hiciéramos era suficiente. Ellas han estado en el top mundial, estaban delante de nosotras en la Copa Federación... Por una parte estábamos en su estela y por otra en su sombra, pero a mí me parece que siempre es bueno tener un referente al que seguir, te hace ser mejor a ti.

¿Tenemos suficientes referentes femeninos ahora?

En el deporte español tenemos buenos referentes. Tener a **Garbiñe** (Muguruza) y **Carla** (Suárez) ayuda a que las vean y que las niñas puedan querer ser como ellas. Por lo menos las ves en la televisión y no es tan frío como ver a una alemana jugar, piensan que pueden ser como ellas porque son españolas y lo han conseguido.

En España tenemos muy buenas escuelas y siempre hay cantera. También estaba **Anabel Medina** al nivel de Arantxa o Conchita... Hace falta que nos apoyen desde pequeñas, que nos ayuden a compaginar los estudios. Eso me parece básico. En Estados Unidos lo tienen muy bien montado. Aquí se necesita ese apoyo, que no tengan que elegir los padres entre deporte o estudios. Necesitamos un poco más de apoyo para que la vida de deportista sea más normal, que

PIONERAS

«La gente necesita hacer deporte»

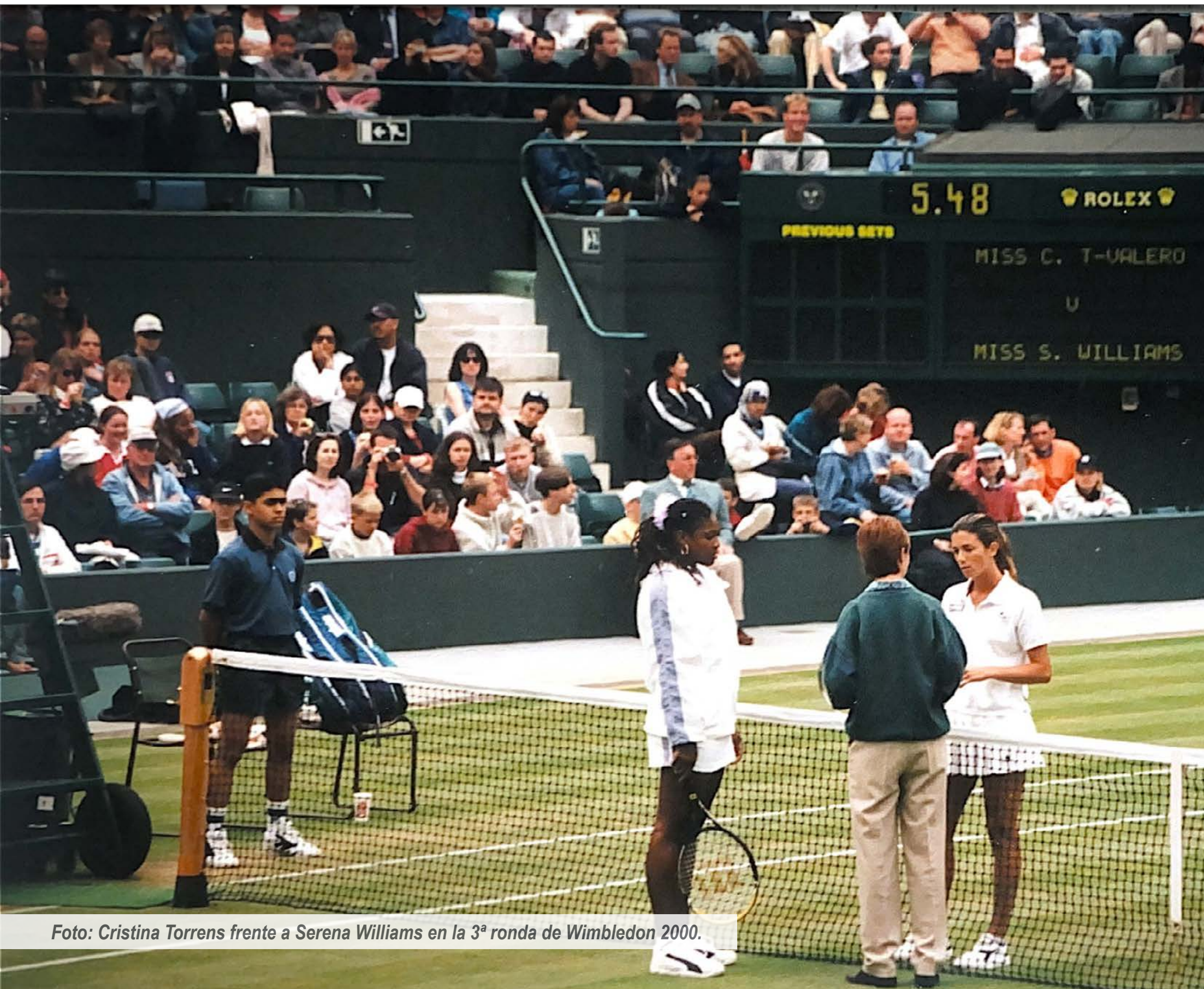


Foto: Cristina Torrens frente a Serena Williams en la 3ª ronda de Wimbledon 2000.

podamos seguir entrenando duro y con un poco de ayuda en los estudios para que no lo dejemos.

«Hay que ayudar al deportista en el después»

¿Quizás es que vemos deportistas que ganan mucho dinero y parece que no necesitan nada más?

Es que no se ve toda la gente que intenta el deporte y que llega un momento de su vida donde, no es que fracase, es que igual no se consiguen las expectativas que se tenían y tiene que volver a la vida normal sin haber triunfado en el deporte y sin haberse ganado la vida con ello.

Yo he tenido muchísimas compañeras, igual con más talento, pero no han conseguido llegar a donde yo he llegado y en mitad del camino, de repente han intentado volver a la vida normal y están desconectadas, tanto de los estudios como del resto. Entonces la sensación es... no de fracaso sino de pensar, no he sido buen deportista y ahora, cómo me reengancho otra vez a la vida de estudiante, si llevo diez años sin estudiar...

Tener esos estudios en paralelo ayuda a que no sea tanta la sensación de fracaso cuando en el deporte no llegas a los objetivos que te habías marcado, que es un porcentaje alto. Necesitas esa guía, que veas que a lo mejor puedes dedicarte al deporte pero de otra manera, que tengas más salidas.

PIONERAS

En su caso siguió ligada al deporte tras la retirada, ¿Fue planeado o casualidad?

Cuando decido retirarme es cierto que la sensación de ¿ahora que hago?, la sensación de vértigo, sí que se tiene porque has dedicado tu vida a un ritmo muy marcado y muy diferente a todo. Yo me retiré y volví a Pamplona. Tuve la suerte que me ofrecieron ser gerente de un club deportivo de pádel y, comencé a trabajar. Para mí fue una etapa de formación.

Estuve doce años y ahora es cuando he decidido montar mi propia empresa de gestión deportiva. Creo que si tienes ganas de trabajar... el deporte te da una experiencia, te da unos valores y una fuerza que debemos aprovechar para la vida. Pero también hace falta que se ayude al deportista en el después. Es necesario que se nos oriente, que se nos ayude a encontrar el camino después del deporte.

Se retiró del tenis profesional, pero empezó a jugar a pádel.

No es comparable a mi dedicación al tenis. Me retiré a los treinta años, tuve una niña, pero sí que jugué los torneos navarros de pádel con **Maite Gabarrús**. Lo disfrutaba y me servía para mi actividad física diaria. Al final siempre necesitamos seguir activas y cuando me retiré del tenis no quería jugar a mi deporte, era una etapa pasada. Estuve diez o doce años jugando a pádel, pero nunca de forma profesional.



«La gente necesita hacer deporte»

¿Pensó alguna vez en convertirse en entrenadora?

No me llamó ser entrenadora. Habría podido entrar en el circuito de tenis, pero lo vi como una etapa ya cerrada. Yo quería dejar de viajar, con lo que entrenar a una jugadora del circuito lo descarté. Y al entrar en la gestión me gustó.

Lo cierto es que hay muy pocas mujeres entrenadoras.

Es muy exigente. Cuando te retiras quieres hacer otras cosas, como ser madre. En el caso de los hombres, seguramente les resulta más fácil... Los primeros años de la vida de mi hija no me los quería perder. Dejarla e irme de viaje dos meses, como tiene que hacer cualquier entrenador de tenis, ahora mismo ni me lo planteo. Quizás cuando ella esté ya formada y sea más independiente.

¿Su trabajo en la gestión deportiva ha estado siempre vinculado al pádel?

Estos doce años que he estado en Itaroa, me he dedicado a la gestión del pádel, de escuela y de instalaciones. Mis contactos, mi fuerte está en el pádel. Me gusta, me ilusiona y por eso he montado mi propia empresa dedicándome a esto.

No estoy cerrada a si surge un evento de otro deporte, cogerlo. Al final la experiencia en gestión la tengo. No me importaría, pero de momento tengo mucho trabajo y con la

PIONERAS

«La gente necesita hacer deporte»

pandemia el pádel está en auge, las escuelas están a tope. Mi oficina está en el servicio de Deportes de la Universidad de Navarra y desde las nueve de la mañana están todas las pistas llenas, la gente está necesitada de hacer deporte.

¿La pandemia ha ayudado a este deporte?

El pádel y el tenis son dos de los deportes que se han visto favorecidos. Muchos niños que no podían hacer otras actividades, porque estaban restringidas, han llamado a la puerta de las escuelas de tenis y pádel y ahora mismo estamos en el punto más alto de demanda, incluso con listas de espera.

¿Y cómo ve a las mujeres del pádel navarro?

La federación navarra empieza desde los torneos de menores, que van dirigidos a la formación y después hay un circuito potente amateur en el que hombres y mujeres tenemos los mismos torneos. Es cierto que hay más categorías de hombres, pero veo que hay muchísimas mujeres que nunca han hecho deporte y han encontrado en el pádel una manera de disfrutar.

En Navarra tenemos a **Marta Sexmilo** y **Maite Gabarrús** que han jugado en el World Padel Tour. En el pádel femenino o eres la top o no te puedes dedicar como profesional. ■



NOTICIAS

GRAN TEMPORADA DE LOS EQUIPOS NAVARROS

Fundación Osasuna Femenino, Waterpolo 9802, Beti-Onak, Txantrea y FNB Ardoi han luchado esta temporada por el ascenso a la máxima categoría en sus respectivos deportes: fútbol, waterpolo, balonmano, fútbol sala y baloncesto.

El equipo rojillo llegaba a la última jornada con opciones de ascenso a Liga Iberdrola, pero su rival, el Alavés no falló dejando al Fundación Osasuna a las puertas del ascenso.

Las jugadoras del Waterpolo 9802, terminaban líderes de la primera fase y se clasificaban para la fase de ascenso a División de Honor, pero un confinamiento durante la fase, rompió sus opciones.

El Gurpea Beti-Onak, finalizó en segunda posición la liga regular, y en la fase sector por el ascenso a División de Honor era eliminado por el BM Bolaños.

El Txantrea, después de liderar la fase regular llegó al play-off de ascenso en tercera posición y, en el cruce con el Ence Marín, quedaba eliminado en la primera ronda forzando una tanda de penaltis que cayó del lado gallego.

El Osés Construcción Ardoi era la revelación de la fase de ascenso a Liga Femenina, donde solo cedía ante el Baxi Ferrol en semifinales. La brillante temporada de las zizutarras deja al equipo clasificado para la nueva LF2 Pro, categoría que se estrenará el próximo curso.

EL ADIÓS DE DOS GRANDES

Naiara Díez Fernández (1981) y Nekane Terés Rodanes (1992) cuelgan las botas.

La escolta de Alsasua, anunciaba su retirada en marzo, con la temporada sin finalizar, después de quince temporadas en el baloncesto nacional pasando por Ardoi, Basket Zaragoza, Unión Navarra Basket y Lointek Gernika, equipo del que fue la capitana y alma mater.

La pivote de Andosilla, se retiraba tras ganar el título de la liga Guerreras Iberdrola de balonmano con el Bera Bera de San Sebastián. Terés dejó huella desde los 16 años en el Itxako, después en Aula Valladolid, Porriño, y dice adiós en el Bera Bera tras trece años en la élite sumando 3 Ligas, 2 Copas y 1 Supercopa en su palmarés.



EL MEJOR CICLISMO EN NAVARRA

Navarra volvió a vibrar con las mejores ciclistas del pelotón en dos citas que se han consolidado en el calendario nacional.

La Emakumeen Nafarroako Klasikoa, entre Zudaire y Lekunberri (128 kms), sirvió para ver en acción de nuevo a la campeona

Anemiek Van Vleuten (MOV), vencedora al sprint. Al día siguiente, en la Clásica féminas de Navarra, con salida y llegada en Pamplona (125,8 kms), Arlenis Sierra (MNX) sorprendía a las favoritas en la meta. Cinco ciclistas navarras rodaron junto a las mejores: Irantzu Beloki e Idoia Eraso (Laboral Kutxa), Carlota Perurena, Muskilda Olóriz y Cynthia Martínez (Vipeq Team).

UNA PELOTA MÁS VISIBLE

El Instituto Navarro del Deporte impulsa el primer Torneo Comunidad Foral de Navarra de pelota femenina en las modalidades de pelota mixta parejas, pelota goxua parejas y paleta goma parejas que reúne a 116 participantes.

El torneo, abierto a todas las pelotaris, tanto federadas como aficionadas, ofrece una competición de gran nivel en nuestra comunidad, a la vez que visibiliza a las mujeres que practican pelota, al ser la primera vez que la inscripción estaba abierta a todos los niveles.

Las finales de paleta goma están previstas para el 26 de junio en Alsasua, con las cámaras de Navarra Televisión en directo. Las de pelota mixta y goxua se disputarán en el Navarra Arena el 3 de julio y se televisarán en directo por ETB 1.

EL DEPORTE DE ELLAS VALE 

DEPORTISTAS

Navarras

¿Quieres recibir los próximos boletines de Deportistas Navarras?



Gobierno de Navarra  Nafarroako Gobernua

DEPORTISTAS NAVARRAS
Nº 8. JUNIO 2021

Publicación periódica digital del
Instituto Navarro del Deporte
Navarra Arena. Casa del Deporte 1ª Planta
Plaza Aizagerría, 1. 31006 Pamplona (Navarra)
T. 848 42 78 92 - F. 848 42 36 28
www.deportenavarra.es

Coordinación:
Primitivo Sánchez Sanz
Begoña Echeverría Beroiz

Redacción:
Cristina Gallo Suárez

Diseño y maquetación:
Ana Simionescu



Instituto Navarro del Deporte
Nafarroako Kirolaren Institutua

Por la igualdad del deporte

En la vida,
como en el
deporte,

Bizitzan,
kirolean
bezala,

IGUALDAD _ BERDINTASUNA