Nº13
DICIEMBRE 2023

EL DEPORTE DE ELLAS VALE

DEPORTISTAS Navarras

Gobierno de Navarra
Nafarroako Gobernua

Objetivo París

EL DEPORTE DE ELLAS VALE

DEPORTISTAS Navarras

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

Suscríbete

Si deseas recibir el boletín periódicamente en tu correo pulsa este botón

ENTREVISTA

REPORTAJE

PIONERAS

NOTICIAS

«La confianza en una misma es lo más importante»

Jaione Equisoain Zaragüeta

(Pamplona, 1993)

El tatami fue su patio de recreo desde que tenía siete años y sigue siendo parte de su vida. Ha recorrido medio mundo con su judogi: Japón, China, Argentina, Brasil, Uruguay, norte de África y prácticamente toda Europa. Ha competido en cuatro mundiales, seis campeonatos de Europa e innumerables pruebas del calendario internacional y siempre ha llevado en la maleta la misma camiseta, el mismo top y la misma ropa interior, la que en cada competición se pone debajo para salir al tatami, además de un vídeo con sus mejores combates que visiona en el calentamiento previo, para motivarse.

Imágenes cedidas por Jaione Equisoain Zaragüeta.

A media jornada policía foral, a jornada completa judoca. Comparte sus turnos de trabajo como policía con sus entrenamientos en el Centro de Tecnificación de Pamplona. Dos décadas después de haber pisado un tatami por primera vez, Jaione Equisoain se ha convertido en uno de los grandes valores del judo nacional y firme candidata a representarnos en los Juegos de París 2024.

¿Cómo llega el judo a su vida?

Jugaba a fútbol desde muy pequeña, pero no me gustaba porque no me pasaban el balón. Con siete años mis tíos me animaron a probar el judo porque ellos lo practicaban, probé un verano una semana y luego me apunté en el Club Natación donde estuve hasta el 2015.

¿Siempre tuvo claro que quería competir?

Estuve muchos años haciendo judito, dos sesiones a la semana una hora, hasta que decidí competir.

¿Qué la animó a competir?

En 2008 nos presentaron a una competición y todo el grupo que entrenaba conmigo sacó medalla, menos yo. Eso me hizo querer entrenar más y mejorar. Al año siguiente (2009) el club empezó a ir a más competiciones y en la

Foto: Semifinal del European Open de Madrid 2023 en la que eliminó a la inglesa Chelsea Giles, bronce olímpico en Tokio 2020.

Foto: Sus primeros randoris.

primera a nivel nacional en la que participé, fui quinta, que eso en judo es perder el bronce. Ni sabía que eso era así. Ese resultado me motivó bastante. Me hizo ver que podía estar ahí. Ese mismo año fui al Campeonato de España y tuve el mismo resultado, quinta y fue lo que me motivó del todo porque me dije que no se me podía volver a escapar la medalla.

«Fui antes medalla absoluta que junior»

¿Qué hizo a partir de ese momento?

Pasé a entrenar cinco días y también a hacer sesiones de físico. Ya era junior y me presenté al Campeonato de España y en el primer combate me eliminaron…, ¡en menos de un minuto! Eso sí que me dolió. En 2011, le di la vuelta.

¿Cómo le dio la vuelta?

Me clasifiqué para el Campeonato de España Absoluto, sin aspiraciones porque era junior. Fui muy tranquila y llegué a conseguir la plata. Mi primera medalla nacional. Fui antes medalla absoluta que junior, porque después

fui al Nacional junior y gané el oro, porque me dije a mi misma que no había otra opción, tenía que ganar porque era plata Absoluta. Vi que todo el trabajo estaba dando sus frutos y que se me daba bien competir.

¿Hizo algún cambio después de estos resultados?

No, ningún cambio en especial, solamente empecé a ir un par de días al Centro de tecnificación en Larrabide y llegaron las convocatorias a concentraciones nacionales. En este momento es cuando empiezas a ver otras cosas, entrenas con las mejores del país y tu nivel va subiendo.

«Ahora compito con la tranquilidad de que tengo el futuro solucionado»

¿Nace aquí su sueño de ser olímpica?

Ser olímpica, hasta que no empecé a competir en serio, no me lo había planteado. Al rodearte de gente senior, que algunas ya han estado en Juegos, cambia tu realidad y empiezo a pensar en el objetivo olímpico. En 2013 cuando conseguí mi primera medalla internacional absoluta, es cuando ya se empieza a hacer realidad. Sigue siendo un sueño porque todavía no lo he conseguido, pero ojalá que lo haga el año que viene en París.

Foto: Bronce en el Campeonato de Europa de clubes 2021, con el Valencia Club Judo.

Foto: Equisoain entrenando este año con la campeona olímpica en Río 2016, Rafaela Silva, durante un training camp en Valencia.

¿Es dura la competencia para entrar en ese equipo olímpico?

A nivel nacional tenemos muy buen nivel y en mi peso (-57 kg.) ahora mismo soy la primera española en el ranking internacional. Tengo la oportunidad de poder ir a competir fuera, porque me lo puedo permitir, para eso trabajo y gano dinero, porque es la forma de conseguir los puntos necesarios.

¿En qué trabaja?

He sacado la plaza de policía foral y este año he empezado a trabajar. Desde que aprobé la oposición me han facilitado mucho las cosas para poder viajar a competir y me han adaptado la jornada laboral para poder entrenar mañana y tarde. Es un lujo. Cuando tengo turno de mañana me permiten entrar más tarde y así hago físico antes del trabajo. Y si estoy de tarde me adaptan el horario porque la sesión de judo es siempre por la tarde y no la puedo perder. Conmigo se están portando muy bien y ojalá que pueda ir a los Juegos para poder agradecérselo.

¿Puede afectar a su rendimiento tener que trabajar y entrenar?

Lo ideal es que fuese un deporte profesional y tuviésemos un sueldo, pero no es la realidad. Llega un punto en el

que hay que buscarse la vida. Lo vi claro en el COVID, me presenté entonces a las oposiciones. No sé si puede mermarme físicamente, lo que sí sé es que ahora compito con la tranquilidad de que tengo un trabajo y mi futuro solucionado.

¿El trabajo le da tranquilidad?

Mentalmente me ha ayudado porque antes, en una competición, además de jugarte una clasificación sabía que dependía del resultado para conseguir becas y eso crea una tensión y una presión muy grande. Ahora compito porque es mi sueño, pero sé que si no tengo resultados, seguiré teniendo mi trabajo de policía foral y eso, cuando sales al tatami, se nota mucho.

¿Cuándo decide hacerse policía foral?

Era algo que siempre tuve en mente, pero no encontraba el momento, porque este tipo de oposiciones te obliga prácticamente a dejar todo. Era pasar un año deportivamente en blanco; tenía que estudiar, casi dejar de entrenar…, y lo estaba postergando a cuando me retirase de la competición. Pero llegó la COVID y empecé a coger los apuntes y pensé que ese era el momento, pasase lo que pasase. Si tenía que dejar de competir, si lo iba a poder compaginar… y me lancé a por la plaza. Según pasaba el

Foto: Equisoain derrota en el suelo a la alemana Ziegler en la final del European Open Madrid 2023.

tiempo en pandemia era consciente de que para el judo era cada vez más difícil que compitiésemos, porque era un deporte de contacto. Lo que sí tenía claro es que tenía que aprobar a la primera, y lo aprobé.

«Soy muy friki del judo»

Hizo la oposición con la misma determinación con la que sale a competir.

Quien me conoce sabe que soy un culo inquieto, que no me gusta estar sentada, que no me gusta estudiar, pero tenía una motivación. El objetivo era tener un trabajo y fui capaz de estar diariamente siete, ocho horas sentada estudiando y me resultó hasta fácil. Hay una parte en nuestras oposiciones que son pruebas físicas que sabía que no iban a ser un problema. Pero sin la teórica, que era mi punto débil, no había plaza. En mi casa me han enseñado que quien algo quiere, algo le cuesta, y así fue.

¿Con esta misma mentalidad se está preparando para París?

La clasificación es muy difícil, hay mucho nivel en la esfera internacional, pero creo que sí puede salir. Ahora estoy disfrutando del proceso y lo estoy notando.

Foto: Final del Campeonato de España 2022 en la que Equisoain consiguió una nuevo título venciendo a la valenciana Adriana Rodríguez.

Foto: Equisoain y su entrenadora en el Centro de Tecnificación, la medallista olímpica Yolanda Soler.

Antes era una parte que me faltaba. Compites porque te gusta, pero hay veces que te genera más estrés y es cuando además no salen los resultados, te cuesta ir a entrenar, te cuesta dar el peso… Esa mentalidad de disfrutar las cosas, de recordar que has elegido tú estar ahí, es fundamental no perderla de vista.

Compite en -57 kg. ¿Es difícil dar el peso?

Para nosotras es el día a día. Lo habitual es pasarse un kilo o kilo y medio y el día antes de pesarte te pones el chándal de plástico, corres, te vas a la sauna, sudas, bajas ese kilo de agua y después del pesaje recuperas rápido con bebida. Es importante no llegar mal para no tener que hacer ese esfuerzo extra para perder esos gramos y que no haya una deshidratación que te afecte en el combate al día siguiente, incluso mentalmente no estás fina. Es muy importante llegar en el peso correcto.

¿Hay mucho combate mental en el judo?

Es una batalla psicológica como en todos los deportes. Conoces a todas las rivales, alguna puede que te haya ganado los cuatro combates anteriores y psicológicamente es difícil de afrontar. Todas nos estudiamos. Lo más duro es mantener la concentración si se alarga el combate, cuando aprieta el cansancio.

¿Traslada estas experiencias en las charlas que ofrece en centros educativos?

Llevo dos años participando en el programa del INDAF de *«Charlas de deportistas navarras en tu centro educativo»* y creo que es muy positivo. Personalmente me llena mucho porque hay futuras generaciones que te escuchan y te miran con otros ojos, porque llegas de un mundo completamente diferente al suyo. Preparé las charlas de forma que ni yo ni mi deporte fuesen lo importante, sino los valores. En lo que más insisto es en el trabajo duro, porque con trabajo se llega a todas partes y es lo que intento transmitir a los niños y las niñas que me escuchan y siempre les digo dónde tienen un club de judo cerca para que se animen a probarlo.

«Con trabajo se llega a todas partes»

Además de competir, ¿está al día de lo que pasa en el deporte?

Me he hecho muy friki del judo. Cuando empecé a competir me dediqué a buscar páginas donde poder ver combates de años pasados. El Mundial de 2009 lo vi entero. Todo lo que podía lo buscaba. El recuerdo que tengo de ver muchos deportes es de los Juegos de Pekín 2008.

Foto: Juegos infantiles de Navarra 2022.

Foto: Semifinal del Campeonato de Europa de clubes 2019. Equisoain gana el combate que da un punto decisivo a su equipo.

Recuerdo madrugar y meter muchas horas delante del televisor viendo todo. A nivel de mundiales, me gusta seguir el balonmano. El que menos sigo es el fútbol.

¿Pero este verano vería la Final de la Copa del Mundo Femenina?

Me pilló trabajando, pero lo seguimos todo lo que pudimos. Fue emocionante y además le dieron la vuelta al campeonato creyendo en ellas mismas. Nadie confiaba en ellas y sacaron un resultado que al final todo el mundo aplaude, pero solo ellas saben lo que les ha costado.

¿La confianza es lo más importante?

La confianza en una misma es lo más importante. Es muy difícil el día a día, estar cansada, entrenar, perder, viajar para caer en primera ronda... Muchas veces te cuesta creer en ti misma y es cuando tiras de las personas cercanas que son las que te cuidan, porque confían en mí casi más que yo misma y es en los que me apoyo para lo malo y para lo bueno. En las charlas siempre les cuento que sin el apoyo de mi familia no me podría haber dedicado al judo. También tengo a mi amigo Pedro Bañales, mi pepito grillo, él siempre ha estado ahí en los momentos más duros, en el deporte y en la vida. He sacado muchas cosas adelante gracias a su apoyo.

CALENDARIO HACIA PARÍS 2024

- **26 enero –** GRAND PRIX PORTUGAL
- **2 febrero –** GRAND SLAM PARIS
- **15 febrero –** GRAND SLAM TEL AVIV
- **1 marzo –** GRAND SLAM TASHKENT
- **8 marzo –** GRAND PRIX UPPER
- **22 marzo –** GRAND SLAM TIBILISI
- **29 marzo –** GRAND SLAM ANTALYA
- **25 abril –** CAMPEONATO DE EUROPA 2024
- **3 mayo –** GRAND PRIX DUSHANBE
- **10 mayo –** GRAND SLAM KAZAJISTAN

* Las plazas para París 2024 se asignarán según el Ranking Mundial de la IJF, generado durante el periodo de clasificación olímpica y en cada una de las siete categorías de peso, los mejores diecisiete países en el ranking mundial recibirán una plaza.

Otra persona muy importante para mí es Jorge Cano, que siempre está para lo que necesito. Ellos son fundamentales en mi vida.

¿Cuando habla de momentos duros, se refiere a lesiones?

Las lesiones son difíciles, pero son parte del deporte. Mis momentos más duros son momentos mentales, en los que te atascas, que dejas de disfrutar. Vas por inercia a entrenar, a competir, pero sin dar tu cien por ciento, no estás centrada y no sacas resultados y esos han sido los momentos más duros para mí.

¿Y cómo ha conseguido salir de esa espiral?

Gracias a esas personas que tienen la confianza de decirte lo que no quieres escuchar, que te dicen que las cosas no van bien porque no estás bien y es cuando necesitas a profesionales. La última vez que necesité apoyo profesional acudí al psicólogo de la Fundación Miguel Indurain, le dije cuál era mi problema, él lo vio claro y pusimos soluciones. ■

Jaione Equisoain
PALMARÉS

CAMPEONATO DE ESPAÑA ABSOLUTO

- **5 OROS:** 2014, 2015, 2016, 2017 y 2022
- **3 PLATAS:** 2011, 2018 y 2020
- **3 BRONCES:** 2013, 2019 y 2021

GRAND PRIX

PLATA: *Grand Prix Almaty* (Kazajistán) 2016

5ª: *Grand Prix Cancún* (México) 2017
Grand Prix Túnez 2018

7ª: *Grand Prix Jeju* (Corea) 2013
Grand Prix Zagreb (Croacia) 2014
Grand Prix Dusseldorf (Alemania) 2015
Grand Prix Samsun (Turquía) 2016
Grand Prix La Haya (Países Bajos) 2017

GRAND SLAM

7ª: *Grand Slam Abu Dhabi* (Emiratos Árabes) 2016

OPEN (ANTIGUA WORLD CUP)

- **ORO:** *Pan-American Open Montevideo* (Uruguay) 2015
  Pan-American Open Buenos Aires (Argentina) 2016
  Pan-American Open Santiago (Chile) 2016
  European Open Madrid (España) 2023

- **PLATA:** *World Cup Madrid* (España) 2013
  Pan-American Open Santiago (Chile) 2015
  European Open Lisboa (Portugal) 2018
  European Open Tallin (Estonia) 2019

- **BRONCE:** *Pan-American Open Lima* (Perú) 2016
  European Open Bucharest (Rumania) 2017
  European Open Varsovia (Polonia) 2022

- **5ª:** *World Cup Casablanca* (Marruecos) 2014
  World Cup Madrid (España) 2014
  World Cup Glasgow (Escocia) 2014
  African Open Túnez 2015
  African Open Túnez 2016
  European Open Praga (República Checa) 2022

CLUB NAVARRO DE ESGRIMA

Ases con la espada

El Club Navarro de Esgrima se ha convertido en uno de los equipos referentes del único deporte olímpico de origen español. Desde su creación en 1999 no ha dejado de formar a personas en una disciplina con poca tradición en la Comunidad Foral.

Imágenes cedidas por el Club Navarro De Esgrima.

A través de cursillos que se realizaban en el gimnasio Sparta lograron enamorar a tiradores y tiradoras que en poco tiempo ya estaban organizando el primer campeonato de esgrima en Navarra, un torneo de Navidad, celebrado en el polideportivo de la Universidad de Navarra, en el que participaron una veintena de deportistas en la categoría de espada, masculina y femenina.

Este inicio prometedor se vio frenado por la falta de apoyo institucional y los problemas de disponibilidad de las personas responsables del club, lo que les obligó a integrarse en un segundo club navarro, el Sancho VII. Con el regreso a la actividad de algunos miembros en 2009 se revitalizó el Club Navarro de Esgrima, trasladando su sede a la Universidad de Navarra donde llevan a cabo toda su actividad deportiva: clases, entrenamientos y organización de campeonatos.

La actual temporada 2022/2023 ha sido una de las más destacables en la historia del club, con participación internacional en pruebas del Circuito Cadete Europeo de Bratislava (Eslovaquia), Copenhague (Dinamarca) y Belgrado (Serbia), con Irene Arregui, y gran actuación a nivel nacional con bronce para Aroa Guerrero en el Torneo Nacional de Ranking Infantil de Madrid y otro tercer puesto en el Campeonato de España Infantil para el equipo masculino y femenino, único club del país que

El primer entrenador del CNE fue Antonio Soliver, después llegarían Ángel Viguera, José Manuel Veiga, Lionel Berlou y por último desde 2018, John Duque.

Foto: Equipo M20: Irene Arregui, Laura Valverde y Amaia Julián con su entrenador, John Duque.

En la actualidad, el club tiene noventa miembros, de los que cerca de un cuarenta por ciento son licencias femeninas que van desde los siete hasta los cuarenta y siete años.

Foto: Aroa Guerrero en sus inicios como espadista.

subía a sus dos equipos al podio, y primer equipo femenino de Navarra en conseguir una medalla en el campeonato nacional, gracias a la actuación de **Aroa** y **Lucía Guerrero López de Armentia**, **Ilinca Lungu**, **Eunate Ruiz Segura**, **María Pia Latronico Balbuena**.

En mayo, Aroa Guerrero volvía a demostrar su talento en una categoría superior, metiéndose en la lucha por las medallas del Campeonato de España Cadete, disputado en Santander, donde finalizaría en una magnífica sexta posición.

«La espada te permite pensar»

Irene Arregui Idoate (Pamplona, 2007) y **Aroa Guerrero López de Armentia** (Pamplona, 2008) son dos de las jóvenes que están destacando con la espada. Ambas se iniciaron en el deporte de la esgrima por casualidad. Arregui, estudiante de Bachillerato Artístico, lo probó durante unos Sanfermines: *«Había deportes para probar en el parque de la media luna, probé la esgrima, me gustó y en septiembre de ese mismo año fui al club a ver si me gustaba el ambiente. Hasta hoy. Antes había hecho patinaje freestyle en una extraescolar, también me interesaba el fútbol, pero nunca me apuntaron porque*

no querían madrugar y después les ha tocado madrugar para ir a las competiciones de esgrima», comenta entre risas Arregui.

Guerrero se inició en la esgrima animada por su padre, aficionado a este deporte: *«Estábamos en La Morea y había una exhibición de esgrima. Tenía siete años y mi padre, que había practicado de joven, me animó a probar. Me gustó. Después mi padre fue al club para apuntarse y retomar el deporte, pero fui con él, volví a probar y ya me quedé hasta ahora»*.

«Se necesita agilidad y mentalidad»

La casualidad llevó a ambas hasta la espada, el arma que trabajan en el Club Navarro de Esgrima, y desde 2015, Guerrero comparte esta actividad con su padre. *«No sabía que él había hecho esgrima y ahora estamos los dos en el club. Él lo hace como hobby, yo compito, aunque al principio no hacía más que lesionarme. Llegaba un campeonato y me hacía un esguince o me rompía algo, siempre fuera del entrenamiento. Me lesionaba en el instituto, en las clases de Educación Física, o en cualquier sitio, pero nunca con la espada»*, comenta Aroa, una tiradora que con diez años asistía a su primer campeonato nacional. *«Era extraño, porque estaba muy*

Foto: Amaia Julián, Aroa Guerrero, Irene Arregui y Eunate Ruíz, integrantes del equipo M17 la pasada temporada.

MATERIAL DE ESGRIMA

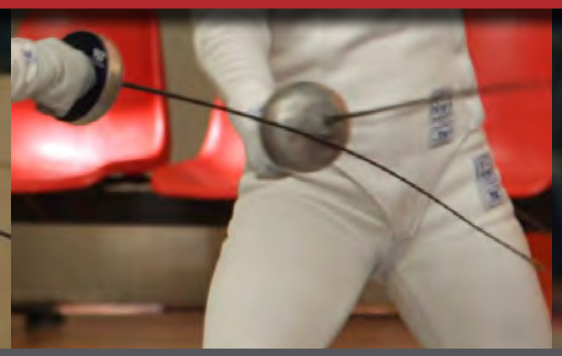
- **Careta** que protege la cara con una malla de acero inoxidable en la parte delantera y una barbada de lona o kevlar para la parte inferior y el cuello.

- Un **guante de cuero** o de un tejido reforzado para proteger la mano armada. Suele llevar una prolongación que cubre el antebrazo para evitar que el arma entre por la manga.

- Un **traje blanco** que consta de pantalón, que cubre desde las rodillas hasta la mitad del tronco y por encima va la chaquetilla que cubre el tronco, los brazos y el cuello.

- **Medias blancas** desde la rodilla hasta las zapatillas.

- **Zapatillas especiales,** más ligeras y con refuerzos en los laterales.



nerviosa, lo llevaba muy mal, pero a la vez me sentía muy bien. Mi padre iba siempre conmigo para ayudarme a controlar los nervios».

La esgrima, como otros deportes, requiere de una gran capacidad de resiliencia. Torneos a muchos kilómetros de distancia para poder quedar eliminada en un primer combate. *«Lo llevaba mal hasta hace un año, solo veía lo malo cuando me eliminaban. Desde hace dos años me tomo los entrenamientos más en serio, también son más duros y la madurez me ha ayudado, porque si la cabeza no va bien no hay nada que hacer. Mis padres me han ayudado mucho a controlar esa situación, me hicieron comprender que un mal día no quiere decir que seas mala deportista»*, afirma Aroa.

Para Irene Arregui, *«la esgrima es un deporte en el que se necesita agilidad y mentalidad, pero a la vez hay mucho compañerismo dentro y fuera de la pista, entrenamos todas juntas, si te ganan tú aprendes a ganar, vas subiendo el nivel. Todas tenemos el mismo objetivo da igual que pierdas o ganes»*.

La esgrima se puede practicar con tres armas distintas: espada, sable y florete. El CNE se ha especializado en la espada, arma con la que se inician y evolucionan todas las tiradoras y tiradores. Para Aroa, *«la espada te permite*

pensar. He probado el florete, pero no me gusta nada, es demasiado rápido».

La espada es un arma de estocada, solo se puede tocar con la punta, pero el blanco donde se puede tocar es en todo el cuerpo, de pies a cabeza vale todo. La espada no tiene reglas, el primero que toca, que enciende su luz es el que gana el punto, el tocado en esgrima.

Irene reconoce que *«cuando empecé no sabía que había otras armas, y me inicié en la espada, pero ahora he probado florete y no me gusta, porque solo puedes dar en el tronco, con la espada puedes tocar todo; pie, mano, espalda. Complicadas son las dos, pero en espada tienes que controlar la distancia porque te pueden dar al pie o la mano y me parece más ágil»*.

Al margen de la técnica, en la esgrima es muy importante la preparación física tanto de reacción como de fuerza y resistencia. Entrenan de lunes a jueves un par de horas y cuando las competiciones de acercan trabajan más la técnica.

«Practicamos las paradas, los tocados en la mano, los contraataques, algunas acciones de defensa», comenta Arregui. *«La esgrima se basa en reaccionar a movimientos y darle la vuelta, convertir una defensa en un ataque. Varia*

ESGRIMA DEPORTIVA

- Existen tres modalidades en función del arma: **espada**, **florete** y **sable**.
- Las tres se diferencian con facilidad por la empuñadura, además del peso y las particularidades de combate.

La **espada** tiene la cazoleta más grande de las tres y es la más pesada y rígida. Puntúan los tocados en cualquier parte del cuerpo, pero solo con la punta del arma.

ESPADA

El **florete** tiene un cazo más pequeño y es la más ligera y flexible de las tres. Solo puntúan los tocados en el tronco, pecho y espalda. También solo con la punta.

FLORETE

El **sable** tiene una empuñadura en forma de cuenco, que se curva bajo la mano. A diferencia de las anteriores el sable puede realizar el tocado con cualquier parte de la hoja y solo de cintura hacia arriba: tronco, brazos y cabeza.

SABLE

Foto: Aroa Guerrero relajada con una compañera en la competición.

mucho dependiendo de la persona por eso también es muy mental».

«Con la espada te alejas de los problemas»

Para Guerrero, la fuerza mental es muy importante. *«Después de muchos años acabas conociendo a todo el mundo. Las estudias para saber como ganarlas, pero ellas hacen lo mismo. Si estamos en "poule", tiras grupos de seis o siete competidoras a cinco tocados. Si no superas esta fase no puedes entrar en el cuadro principal de eliminatorias, donde los asaltos son de tres tiempos de tres minutos y a quince tocados. Yo prefiero distribuir los tocados entre los tres tiempos, porque te pueden meter muchos tocados seguidos, y si me vengo abajo, voy en picado. Me agobio y me siguen tocando. Ahora es en lo que más trabajo, en pensar en la remontada»*.

El estudio de la rival se hace casi sobre la pista. El sorteo de las poules se realiza la víspera de la competición o la misma mañana. *«Te puede tocar con alguien muy bueno o con una desconocida. Se prepara todo en la pista antes de salir. Si conoces a la persona puedes tener pensado cómo actuar, si no, el primer minuto lo pasas analizando a la vez que ella te está analizando a ti. No sé si ellas me leen rápido porque nunca me he analizado a mí misma. Cada combate es diferente. Puedes tener un día perfecto*

y estás super concentrada, o te toca un día en el que no ves las cosas claras y pierdes contra una rival que, sobre el papel, podías superar. Lo importante es pensar en el siguiente combate porque si no, vuelves a perder», apunta Arregui.

Las dos reconocen que no tienen referentes femeninos en la espada. Aroa se confiesa seguidora de Teresa Díaz, una tiradora de florete que está brillando a nivel internacional. Irene en cambio no tiene una tiradora de referencia, aunque confiesa que le gusta mucho la forma de moverse de la coreana Sera Song, campeona del mundo de espada.

Coinciden en destacar la poca presencia femenina en el club. *«Hay más chicos que chicas y aunque te lleves bien, siempre sería mejor si hubiera más chicas. Es verdad que a algunas les da miedo, tengo amigas que se creen que me pueden hacer daño. Les explico que llevas traje, máscara, guantes…»,* apunta Aroa Guerrero.

IIrene Arregui puntualiza: *«Somos menos mujeres que hombres, pero en cadetes somo ocho o nueve y ahora hay extraescolares de niños y niñas, además de adultas que entrenan por ocio. Cuando empezamos no éramos las mejores, pero hemos crecido mucho. Los chicos han conseguido ser Campeones de España por equipos. Somos un club que ya se conoce en España como también el CREA de Madrid»*.

Foto: Tercer puesto en el Campeonato de España Infantil. De izquierda a derecha: Ilinca Lungu, Lucía Guerrero, Aroa Guerrero y Eunate Ruíz.

Foto: Irene Arregui saludando a su rival antes de comenzar el asalto en el Campeonato de España M17.

Se han marcado poder llegar a un campeonato europeo, lo que significaría estar entre las veinte primeras del ranking y destacar en los Nacionales. Arregui ya ha estado en dos Europeos Cadete aunque reconoce que no le fue bien: *«Los nervios, la presión de la competición individual porque competí también por equipos y me fue mejor, estaba más suelta, no tenía ya la tensión del individual»*.

En contraposición, la misma Arregui reconoce que la esgrima *«es un deporte individual y te sirve para alejarte de los problemas, porque te tienes que centrar mucho, al tiempo que te lo pasas bien»*. Aroa Guerrero, estudiante de 4º E.S.O. añade que *«la peor parte es que de septiembre a mayo están todas las competiciones y en época de exámenes se hace complicado compaginarlo. Hay que faltar a los entrenamientos»*.

El Club Navarro de Esgrima está abierto todo el año a la incorporación de nuevas tiradoras que quieran seguir los pasos de estas jóvenes promesas. En la Sala de Armas del Polideportivo de la Universidad de Navarra, en Pamplona, pueden conocer este deporte de lunes a viernes, a partir de las 17:30h y hasta las 22:00h, e inscribirse en clases de esgrima según la edad y condición física. ■

RESULTADOS DESTACADOS DE **IRENE ARREGUI**

- **2021** 2ª Trofeo Absoluto de Zaragoza
- **2022** 4ª por equipos en Campeonato de España M15 (Valencia)
- **2022** 8ª Torneo M17 (Olmedo)
- **2022** Participación en el Circuito Europeo Cadete en los torneos de Belgrado y Copenhague.
- **2023** 3ª Trofeo Absoluto de Utebo
- **2023** 2ª Trofeo Absoluto de Donosti

RESULTADOS DESTACADOS DE **AROA GUERRERO**

- **2022** tercera de España individual M15 (Valencia)
- **2023** tercera Torneo M15 (Ciudad Real)
- **2023** terceras de España por equipos M15 (Madrid)
- **2023** sexta de España individual M17 (Santander)

Entre frontones anda el juego

Maider Ardanaz Dufur

(Espinal, 2001)

Con solo veintiún años se convertía en pionera al ser la primera navarra que ganaba un Mundial en la modalidad de paleta goma argentina en frontón de 30 metros, título que conquistaba el año pasado en Biarritz. Su éxito tiene un valor especial porque Navarra no cuenta con ninguna instalación de treinta metros reglamentaria, pero no ha sido obstáculo para que ganase su primer mundial imponiéndose en la gran final a la palista mexicana Laura Selem Puentes: 15-14 en el primer set y 15-12 en el segundo.

Imágenes cedidas por Maider Ardanaz y Federación Navarra de Pelota Vasca.

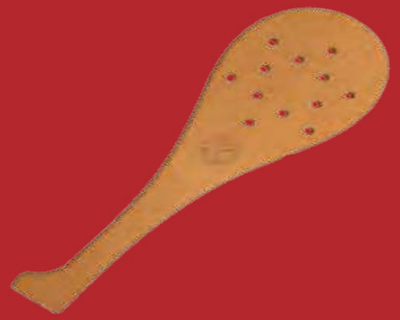
Maider Ardanaz Dufur (Espinal, 2001) se crió entre frontones, pelotas y palas en el Valle de Erro. Siguiendo los pasos de su hermana y primas comenzó a jugar cuando apenas tenía seis años. Desde entonces ha pasado estos años entre frontones y libros, porque acaba de empezar a estudiar CAFYD en Pamplona, después de haberse graduado como protésica dental y como técnica superior en acondicionamiento físico.

«Envidio el reconocimiento y la visibilidad que han tenido las campeonas del mundo de fútbol»

Campeona del mundo en una modalidad que no es la habitual…

Sí, la paleta goma argentina se juega en un frontón que es más chiquito. Los normales son de treinta y seis y yo jugué el Mundial a treinta metros. Habitualmente entreno en los frontones de siempre, pero para esta modalidad practico en Bizkarreta, un pueblo al lado del Espinal, que tiene un frontón de treinta metros, aunque no cumple con todas las condiciones reglamentarias, porque en Navarra no hay ninguna instalación de treinta metros homologada.

Fotos:Ardanaz y el también auzperritarra Joseba Erro junto al trofeo de campeones del Mundo. // Recepción del Gobierno de Navarra a los/las pelotaris navarros/as integrantes de la selección española de pelota tras proclamarse campeones del mundo. // A la derecha, Maider y Paula Gorostiaga, campeonas de España de paleta goma F30M.



La **pala maciza** pesa 520 gramos, la bola es más dura y más pesada

La **paleta goma** pesa 320 gr. La bola tiene gas dentro para favorecer el bote.

Foto: Ardanaz durante la final de paleta goma F30M correspondiente al Mundial de Biarritz 2022.

Y, ¿Por qué eligió esta modalidad?

La federación nos propuso a las pelotaris que jugábamos con pala maciza normal que probáramos la paleta goma. Además, al tener más salidas a nivel internacional, le metí caña para poder ir al Mundial. Tanto fuera como en España hay más torneos de paleta goma, en cambio, la pala maciza solo se juega en Navarra y Euskadi. Se nota mucho el peso de la pala. Con la maciza hace falta más fuerza y la paleta goma es más técnica, la bola bota más y te permite hacer distintos golpes.

¿Cuál sería su mejor golpe?

Me gusta mucho el dos paredes a bote pronto, al primer bote darle en la pared de la izquierda hacia el frontis y luego en la cancha, pero dejarla muerta delante para hacer correr a la contraria.

¿Esa fue la clave para ganar el Mundial?

La clave fue mucha preparación, de frontón y de físico. Y en el aspecto mental. Cuando llegas al Mundial la cabeza te puede hacer pasar malos ratos y hay que mantenerla fría.

¿Cómo se consigue *«mantenerla fría»*?

No he tenido apoyo psicológico, simplemente con mi gente, con mi familia. Siempre me acompañan a los torneos, aunque ahora mi hermana lo tiene más difícil porque vive en Canarias.

¿Está creciendo el número de pelotaris en Navarra?

Siempre ha habido costumbre de jugar a pala en mi zona, todas las chicas han jugado alguna vez en la escuela de pelota. Como referentes sí que he tenido a mi prima **Nerea** y primo **Iosu** y, sobre todo, a mi hermana **Aitziber**.

Cuando empecé a jugar campeonatos navarros fui conociendo a más pelotaris. Seremos como doscientas licencias divididas entre mano y pala, de todas las edades.

¿Ha mejorado la posición de las mujeres en la pelota?

Poco a poco está habiendo mejoras, más visibilidad, pero en muchos ambientes todavía falta. Hay sitios donde no han visto a mujeres pelotaris y no te miran bien, como que no nos ven capacitadas para jugar a pelota, pero son excepciones.

Foto: Madrina del Tour Universo Mujer en Pamplona, 2023.

Este año ha ejercido de madrina del Tour Universo Mujer en Pamplona. ¿Cómo ha vivido esta experiencia?

No conocía mucho de este programa y cuando me llamaron para representar a las mujeres en la pelota, me hizo mucha ilusión. Acudir a esos actos con deportistas de otras disciplinas me ha gustado, porque te cuentan sus vivencias, la diferente preparación… Me dieron un poco envidia porque al final ellas son profesionales, algo que en pelota no tenemos. Existen becas, pero no da para vivir. Son becas por méritos deportivos y si tienes algún año malo no recibes nada.

¿Cuenta con algún patrocinio?

Pertenezco al Club Auñamendi que es quien me facilita los entrenamientos y paga mi licencia de jugadora, pero los gastos de viajes y hoteles a los campeonatos de clubes o individual me los tengo que financiar yo porque es un club pequeño. Si voy a competir con la selección, la federación sí cubre esos gastos.

¿Son muchos los campeonatos que tiene que cubrir?

Durante la temporada hay varios campeonatos. De octubre a noviembre tenemos el campeonato navarro

de pala maciza. De diciembre a enero, el de paleta goma argentina. De enero a febrero, trinquete. Después ya vendrían los campeonatos de España por federaciones autonómicas y después los nacionales de trinquete y de frontón.

¿En cuántas modalidades compite?

Hago tres: frontón pala maciza, paleta goma argentina y trinquete con paleta goma. Durante la semana practico las tres. Si hay algún campeonato cerca, pues le meto más horas a la modalidad que toque.

¿Y cuál es su preferida?

La verdad es que en la que más destaco es en la paleta goma argentina en frontón, es en la que he metido más horas porque vi la oportunidad de ir a un Mundial. El trinquete es muy divertido y también me gusta mucho. No sabría cuál elegir.

¿Qué hace tan divertido al trinquete?

Tiene distintos elementos. Son cuatro paredes para jugar más un tejadillo en la parte izquierda a una altura de dos metros, en el que puedes hacer botar la bola por encima. Un frontón al final son dos paredes más el rebote.

Todas las especialidades que practica se juegan a 15 tantos, 1º y 2º juego y a 10 tantos el 3º juego, si fuese necesario.

Foto: Partido de trinquete en el Torneo del Jamón 2023.

Foto: Con su medalla de campeona en el Mundial de Biarritz 2022..

¿La pelota es una prioridad ahora mismo?

Empecé porque me gustaba. Después fui cogiendo nivel y hacía buenos papeles en los campeonatos. Fui metiendo más horas para ver qué pasaba, pero nunca he entrenado por obligación y nunca he dejado los estudios. Si haces algo a disgusto o te pones objetivos y no disfrutas en el camino…

Ahora he empezado la universidad, a estudiar CAFYD y se me va a hacer un poco más cuesta arriba, aunque al ser deportista de alto nivel me ayudan con fechas de exámenes, etc. Siempre me ha gustado el deporte y me gustaría ser preparadora física de cualquier especialidad.

¿La pelota ha sido su único deporte?

No. Durante diez años jugué a fútbol, en la AD San Juan y en el Kirol Sport de Orcoyen. Al llegar a Bachillerato no podía con la pala, el fútbol y los estudios. Escogí la pala. Lo único que echo de menos del fútbol es el ambiente del vestuario, quince o veinte jugadoras con un objetivo. En la pelota todas nos conocemos y somos amigas, pero todas somos rivales. Es diferente.

¿Siente alguna envidia cuando ve la evolución que ha tenido el fútbol en categoría femenina?

Me alegro por ellas. Envidio el reconocimiento y la visibilidad que han tenido.

Pero usted también ha sido campeona del mundo...

Sí, al principio ni me lo creía. Me costó asimilarlo, pero sé que es más difícil mantenerse arriba que llegar en un momento puntual. Los mundiales son cada cuatro años, en 2026 tendré los siguientes, pero me lo voy a tomar con paciencia. Ahora no me puedo poner ese objetivo. ■

Foto:Campeonato de España por federaciones absoluto paleta goma individual F30M Valencia 2022.

Club: C.D. Auñamendi K.E.

Entrenadores/as:

- Manel Pedroarena
- Andrea Lusarreta
- Uxue Murillo
- Andrés Rabas

PALMARÉS

2019
- Campeona del mundo sub-22 en paleta goma individual en frontón de 30 m.

2022
- Campeona del mundo Absoluta en paleta goma individual en frontón de 30 m.
- Campeona de España absoluta por federaciones en paleta goma individual en frontón 30 m.
- Subcampeona senior del GRABNI en paleta goma maciza frontón 36 m.

2023
- Campeona de España absoluta por federaciones en paleta goma individual en frontón 30 m.
- Subcampeona de España Absoluta en paleta goma en trinquete por clubes.

Carlota Ciganda hace historia para Europa

La golfista navarra volvió a alzar la Solheim Cup ganando el punto decisivo para Europa en el último partido. La competición que enfrenta a jugadoras profesionales de Europa y Estados Unidos, se disputaba por primera vez en España y la única jugadora española del equipo europeo sería la protagonista del torneo con cuatro victorias en cuatro partidos, la última con dos golpes finales que pasarán a la historia del torneo.

Ciganda, en su sexta participación con el equipo continental, tenía en sus manos retener el título para Europa (el cuarto para ella) e hizo magia en los últimos hoyos, con un putt para embocar en el 16 y el golpe de salida del hoyo 17, que dejó la bola a un palmo de la bandera para empatar la eliminatoria y retener el título de la Solheim Cup.

Egilea: Harvey Jamison / LET.

Pulsa aquí para conocer a la mejor jugadora de golf española, protagonista del número 5 de Deportistas Navarras

El ciclo menstrual de las deportistas a estudio

Por sexta edición consecutiva, el INDAF junto con la Cadena SER, ha organizado el Congreso Deporte y Mujeres de Navarra, que este año tenía como tema central el ciclo menstrual y el deporte.

Los términos triada de la deportista, RED-S (Deficiencia Energética Relativa en el Deporte), fase folicular, fase lutea, amenorrea, dismenorrea…, fueron términos repetidos a lo largo de una jornada en la que se pudo conocer su significado y su influencia en la deportista.

Tras la inauguración institucional a cargo de la Consejera de Cultura, Deporte y Turismo del Gobierno de Navarra, **Rebeca Esnaola Bermejo**, llegaba el momento de la participación de las expertas con la ponencia marco a cargo de la doctora en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte, **Rocio Cupeiro Coto**.

La profesora de la UPM y directora del proyecto IronFemme mostró la realidad de las mujeres en el deporte, en cuanto al conocimiento científico y lo que debería tenerse en cuenta en su entrenamiento. Según Cupeiro, hasta hace pocos años la práctica totalidad de los estudios estaban centrados en los hombres. *«Con las nuevas investigaciones se ha podido descubrir que las mujeres deportistas tienen un menor tiempo de recuperación y una mayor resistencia a la fatiga»*. La profesora explicó los cambios que experimentan las mujeres en cada ciclo menstrual, pero alertó sobre la falta de estudios que permitan poder planificar entrenamientos en función de las fases del ciclo, aunque también insistió en que el cuerpo técnico debería ser consciente de las reglas de sus deportistas e incluso si toman o no anticonceptivos para regularlas.

Seguidamente, la doctora en Medicina, ginecóloga y profesora de la Universidad de Navarra, **Begoña Olartecoechea Linaje**, explicó como el ciclo menstrual empieza en el hipotálamo razón por la que el estrés emocional puede tener una influencia directa en la regla. La doctora ofreció datos sobre las anomalías del ciclo que se dan en el alto rendimiento, lo que es RED-s (síndrome de deficiencia de energía relativa) y la triada de la deportista: amenorrea, deficiencia energética y baja densidad ósea, señalando que la mayoría de las deportistas se automedican para paliar los síntomas e insistiendo en que los equipos femeninos deberían tener asesoramiento ginecológico.

Olartecoechea expuso las distintas fases del ciclo menstrual, incidiendo en la primera fase, la folicular (desde que termina la regla hasta la ovulación), como la mejor para trabajar la fuerza, aunque también la que más riesgo de lesiones tiene por la mayor laxitud de las articulaciones.

y entrenadora de judo en el CT de Pamplona, nunca tuvo anomalías con su ciclo, fuera de las molestias habituales, y como entrenadora insiste en que *«detrás de cada deportista hay una persona y debo preocuparme por todo lo que les pasa y cuidarla»*.

Maria Blanco Armendariz, subcampeona de Europa de fútbol sub-17 y, en la actualidad, preparadora física en el Club Atlético Osasuna, mostró un perfil opuesto, con dismenorrea, reglas dolorosas e incapacitantes comentando que fue muy tarde a una consulta de ginecología porque *«no parece imprescindible. Normalizamos el dolor»*, reconociendo que ella también se automedica con analgésicos.

La doctora insistió en que no hay ningún dato que indique que la regla afecta al rendimiento, y animó a la práctica moderada de deporte para paliar el dolor de regla, y ayudar a regular los ciclos.

La mesa de experiencias de deportistas dejó en evidencia la falta de formación o conocimiento que han tenido sobre el ciclo menstrual y el rendimiento deportivo. Además, permitió plasmar en primera persona, lo expuesto en las ponencias con tres perfiles distintos. **Yolanda Soler Grajera**, medallista olímpica

La tercera integrante de esta mesa de experiencias, María Ordoñez Marina, atleta de trail y médica genetista residente, ofreció la otra cara del ciclo, la ausencia del mismo, la amenorrea. Ordoñez declaró que su entrenador anterior *«jamás me preguntó por mi regla. Llevo siete años sin regla y la única solución que me han ofrecido ha sido tomar anticonceptivos»*.

Como contrapunto, en el congreso se pudo conocer una buena práctica que la Real Federación Española de Atletismo ha puesto en marcha: el proyecto SALUD Y RENDIMIENTO. que tiene como objetivo preservar la salud de las atletas. El responsable del proyecto y adjunto a la dirección deportiva de la federación, Josu Gómez-Ezaiza, presentó el protocolo que han creado para detectar problemas de salud ligados al ciclo menstrual y cómo desde los servicios médicos se lleva un control de las atletas mediante cuestionarios. El proyecto cuenta con una página web (https://rfeasaludyrendimiento.es/) en la que se puede consultar información sobre el ciclo menstrual, la salud del suelo pélvico, anticonceptivos y recomendaciones a entrenadores/as sobre el

entrenamiento de las atletas. Para Gómez-Ezaiza, *«la clave es la prevención y para ello es necesario hablar y formarse»*.

Para cerrar la jornada, la jugadora profesional de baloncesto, María Asurmendi Villaverde, dejó clara la falta de información y formación en la materia: *«En veinte años de carrera nunca se ha tenido en cuenta mi ciclo menstrual. Alguna vez nos ha pasado un cuestionario la Federación Española preguntando si teníamos el periodo o no, pero en ninguno de los diez clubes en los que he jugado en la máxima categoría se ha hablado sobre el tema. Espero que la profesionalización de la liga repercuta también en la parte médica y en la formación, que creo es vital… Faltan profesionales con la formación para poder aplicarla. Estoy terminando el curso de Técnica Superior de Baloncesto y no hay nada sobre esto en la formación, de hecho, todos los ejemplos se hacen con hombres y soy la única mujer realizando el curso»*.

El director gerente del INDAF Jorge Aguirre Oviedo, clausuraba el congreso señalando que *«se ha detectado que hay poca evidencia cientí ica sobre la práctica de las mujeres en el deporte. Los hombres tenemos que recorrer un camino de desaprendizaje y deconstruir comportamientos machistas de otra época, algo en lo que este Gobierno está más que comprometido»*.

Pulsa en la imagen para ver el congreso

«AL DEPORTE LE FALTAS TÚ»

El INDAF promueve la campaña *«Al deporte le faltas tú»*, que pretende impulsar la presencia femenina en el estamento arbitral y técnico.

«Kakun» Mainz y Paula Remírez son las protagonistas de la campaña como referentes al frente de banquillos y como árbitra internacional, respectivamente.

Con un coste cercano a los 60.000 euros, está financiada con cargo a los fondos Next Generation, y difundida a través de marquesinas, MUPIS digitales, la estación de autobuses de Pamplona y Tudela, los autobuses urbanos de Tudela, salas de cine, la plataforma Spotify y redes sociales como Instagram o TikTok.

Pulsa para ver el vídeo

Pulsa para ver el vídeo

VUELTA AL COLE DE LAS DEPORTISTAS

Con el inicio del nuevo curso se retoma el proyecto de *«Charlas de deportistas en centros escolares»*, una actividad sin coste para los centros que permite al alumnado conocer de primera mano a las deportistas navarras que comparten con ellos y ellas, sus experiencias y conocimiento sobre la modalidad que practican.

En el presente curso, ciento sesenta y tres centros (97 en castellano y 66 en euskera) se han inscrito para poder recibir en sus instalaciones la visita de alguna de las treinta deportistas comprometidas con el proyecto. Fútbol, judo, baloncesto, rugby, tenis, taekwondo, fútbol sala, piragüismo, waterpolo, balonmano, atletismo y deporte adaptado son los deportes que presentarán las respectivas deportistas al alumnado.

Pulsa para ampliar la imagen

TRIPLE OFERTA DE TALLERES ACTIVOS PARA MUJERES

El INDAF, dentro del Programa Deporte y Mujeres, ha ofrecido un total de setenta y seis talleres de defensa personal, fuerza y ejercicios hipopresivos en diferentes localidades de la Comunidad Foral de Navarra. En colaboración con los municipios e impartidos por personal especializado, se han realizado **31 talleres de fuerza** que incidieron en la importancia del trabajo de fuerza y enseñaron una rutina para que las participantes pudiesen continuar el trabajo en casa. Del mismo modo, se ofrecieron **20 talleres de autodefensa** para aprender a detectar y evaluar situaciones de riesgo, y cómo afrontarlas, y un total de **25 talleres de ejercicios hipopresivos** que sirvieron de iniciación en esta técnica de ejercicio saludable y respetuosa con el suelo pélvico.

LAS DESIGUALDADES DE LAS DEPORTISTAS DE ALTA COMPETICIÓN EN ESPAÑA

El Instituto de las Mujeres ha presentado un estudio para analizar las principales desigualdades de género en la práctica deportiva. Bajo el título *«Desigualdades de las deportistas de alta competición en España y medidas para la igualdad efectiva»*, la investigación impulsada desde el Servicio de Educación y Deportes del organismo ha sido desarrollada por la Universidad de Córdoba bajo la dirección de los doctores David Moscoso Sánchez y María Martín Rodríguez.

El estudio, que analiza las principales desigualdades en la práctica deportiva, propone un catálogo de recomendaciones dirigido a administraciones públicas, federaciones, clubes deportivos y medios de comunicación.

Pulsa en la imagen para acceder al estudio

EL DEPORTE DE ELLAS VALE

DEPORTISTAS Navarras

¿Quieres recibir los próximos boletines de Deportistas Navarras?

Suscríbete

Si deseas recibir el boletín periódicamente en tu correo pulsa este botón

Gobierno de Navarra / Nafarroako Gobernua

DEPORTISTAS NAVARRAS
Nº 13. DICIEMBRE 2023

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

Coordinación:
Begoña Echeverría Beroiz

Redacción:
Cristina Gallo Suárez

Diseño y maquetación:
Ana Simionescu

Instituto Navarro del Deporte y de la Actividad Física
Nafarroako Kirolaren eta Jarduera Fisikoaren Institutua

Por la igualdad del deporte

En la vida,
como en el
deporte,
Bizitzan,
kirolean
bezala,
IGUALDAD
_BERDINTASUNA
Gobierno de Navarra
Nafarroako Gobernua
AGENDA 2030