

MUJER Y DEPORTE

▶▶ OCTUBRE 2024

JOSÉ MANUEL RODRÍGUEZ URIBES

“Estos Juegos
fueron para
España los
de la igualdad”

PARÍS 2024

Una cita
para la historia

MARÍA PÉREZ

“Los de
Los Ángeles
serán mis
últimos Juegos”

TEAM ESPAÑA

Todas las medallas
olímpicas y paralímpicas



04
“La carrera de fondo por la igualdad se disputa dentro y fuera de las pistas”

13
“Con la retirada de Álvaro se ha ido mi pareja perfecta”



**+ Programas
Mujer y Deporte**

OPINIÓN

04 JOSÉ MANUEL RODRÍGUEZ URIBES. Presidente del Consejo Superior de Deportes.

ENTREVISTAS

07 JUDITH RODRÍGUEZ. Tiradora paralímpica. *“Volvería a vivir otra vez todo lo malo que viví si hiciese falta”.*

13 MARÍA PÉREZ. Atleta. *“Ahora lo tengo todo, pero me gustaría exprimirme más y ponerme más al límite”.*

REPORTAJES

18 LAS ESPAÑOLAS Y LA NUEVA ERA DE PARÍS 2024. España representó la igualdad de los Juegos y fue ejemplo de superación con sus éxitos.

25 NUESTRAS MEDALLISTAS OLÍMPICAS. Las deportistas españolas han regresado de París con seis preseas olímpicas, dos de ellas de oro.

31 DIPLOMAS OLÍMPICOS. Las representantes españolas han logrado un total de 25 diplomas en la cita francesa.

36 NUESTRAS MEDALLISTAS PARALÍMPICAS. 18 de las 40 medallas de España en los Juegos Paralímpicos fueron conseguidas por mujeres.

49 TERESA PERALES, LA ETERNA SONRISA. La nadadora zaragozana entró en el Olimpo con su medalla número 28 en Juegos.

54 PRÓXIMAS CITAS. Nuestras deportistas afrontan nuevos retos en los próximos meses.

SABÍAS QUE . . .

57 MARI CARMEN PAREDES. Fue la deportista paralímpica más veterana de la delegación española.

57 MÁS MUJERES. París 2024 ha sido la segunda cita paralímpica con más españolas de la historia.

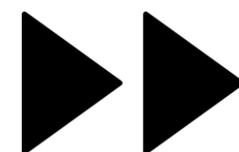
57 TERESA PORTELA. La palista gallega es ya la española con más participaciones olímpicas.

57 EL MEJOR HOMENAJE A CAROLINA. La china He Bingjiao se acordó de Marín en el podio.

04

**José Manuel
Rodríguez Uribes**

Presidente del Consejo
Superior de Deportes



OPINIÓ

Los Juegos de la igualdad

José Manuel Rodríguez Uribes. Presidente del Consejo Superior de Deportes

Siempre he creído que el deporte tiene un poder único. Sus reglas y emociones no necesitan traducción ni interpretación. Son comprendidas en cualquier lugar del mundo.

Esa capacidad que le confiere su lenguaje universal ha convertido al deporte en una herramienta capaz de catalizar cambios sociales de gran calado. Probablemente no exista un instrumento más poderoso para consolidar nuevas realidades y acelerar conquistas sociales. Ello explica que, en 2018, el Gobierno de España decidiese situar la igualdad y la inclusión como ejes de sus políticas públicas deportivas. En el objetivo de romper las brechas de género y fomentar la integración, la igualdad de oportunidades debe situarse en el centro.

Este incesante trabajo, que

nace de la convicción de poder construir a través del deporte una sociedad más justa e igualitaria, está permitiendo que nuestro país sea visto hoy como uno de los más avanzados del mundo en materia socio-deportiva. No en vano, los Juegos de París 2024 fueron para España, verdaderamente, los “Juegos de la igualdad”. En nuestro caso, además, habiéndose situado por primera vez las mujeres por encima del 50% de representatividad en nuestra delegación olímpica.

“Este incesante trabajo permite que nuestro país sea visto como uno de los más avanzados del mundo en materia socio-deportiva”



Esta carrera de fondo que supone la lucha por la igualdad plena se disputa dentro y fuera de las pistas. Porque no se trata solo garantizar la igualdad en la práctica de la actividad física y el deporte, sino también de impulsar el liderazgo femenino en la gestión del deporte, la integración igualitaria en los órganos de dirección, gobierno y representación de las entidades deportivas

y la reducción de la brecha salarial.

En estas cuestiones, el Consejo Superior de Deportes está cumpliendo

con el compromiso de liderar un conjunto de políticas públicas que nos permitan seguir siendo un país ejemplar en la puesta en marcha de medidas que sitúen a la mujer en el lugar que merece.

Se lo debemos a las deportistas que, en París 2024, nos regalaron momentos inolvidables que ya forman parte de nuestra memoria colectiva.



Vibramos con María Pérez y con Teresa Perales. Saltamos de alegría con el equipo de baloncesto 3x3 y con Susana Rodríguez. Nos emocionamos con Marta Fernández y con el equipo de natación artística. Y, por supuesto, sentimos como propias las lágrimas de Carolina Marín y Loida Zabala. Más allá de sus triunfos o decepciones, todas han conseguido algo trascendental. Con su esfuerzo, entrega y sacrificio, han transmitido ejemplaridad y valores, convirtiéndose en las mejores referentes para la juventud de nuestro país.

Por eso tenemos que pensar también en las nuevas generaciones. Un estudio de la Women's Sports Foundation indica que las niñas tienen el doble de probabilidades que los niños de abandonar el deporte al llegar a la adolescencia. Principalmente, por problemas de autoestima y falta de confianza en sus habilidades deportivas. Por eso es tan importante que aprendan a confiar en sus posibilidades y a luchar por alcanzar sus sueños, como lo han hecho nuestras deportistas olímpicas y paralímpicas.

Para el presidente del Comité Olímpico Internacional, Thomas Bach, París 2024 ha supuesto "uno de los momentos más importantes en la historia de la mujer en los Juegos Olímpicos y en el deporte en

general". Así lo hemos vivido. Ahora, seamos conscientes de la fuerza del cambio, para que suene con mayor intensidad la frase de la periodista y escritora estadounidense Gloria Steinem, referente del feminismo contemporáneo y premio Princesa de Asturias de Comunicación y Humanidades en 2021: "Hoy sabemos que el feminismo es una parte más de nuestras vidas, no una fase".

Quiero subrayar, por último, una medida de Gobierno que abanderará nuestro presente e inspira nuestro porvenir: la equiparación de los premios económicos por medalla entre deportistas olímpicos y paralímpicos. Por esta decisión, España ha recibido la felicitación pública del presidente del Comité Paralímpico Internacional. Es motivo de orgullo y un verdadero estímulo para seguir trabajando por los derechos sociales, con el deporte como punta de lanza.

Espero que estas reflexiones inspiren la labor de muchos hombres y mujeres que creemos en la igualdad en el más amplio sentido de la palabra. Como la mejor fuente de desarrollo y bienestar para una sociedad moderna y avanzada.

José Manuel Rodríguez Uribes

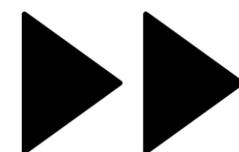
Presidente del Consejo Superior de Deportes

07 Judith Rodríguez

Tiradora paralímpica.
“Volvería a vivir todo lo malo que viví si hiciese falta”

13 María Pérez

Atleta. “Ahora lo tengo todo, pero me gustaría ponerme más al límite”



ENTREVISTAS

Judith Rodríguez

TIRADORA PARALÍMPICA

“ Volvería a vivir otra vez todo lo malo que viví si hiciese falta ”

La historia de **Judith Rodríguez** (Vigo, 1995) es un relato de valentía, superación y pasión. Brilló en los Juegos Paralímpicos de París, donde logró una medalla de bronce en esgrima en silla de ruedas en la modalidad de florete. Fue el primer metal español en este deporte desde Sídney 2000 (Daniel Lamata, bronce en espada), el primero femenino desde Atlanta '96 (bronce por equipos de espada) y el primero de una mujer a nivel individual desde Barcelona '92 (oro para Paqui Bazalo y bronce para Gema Hassen-Bey, en espada ambos).

España no competía en esgrima en silla desde Londres 2012 y rompió esa sequía con la gallega, a la que su amor por las películas de piratas la llevaron a probar la esgrima cuando era una niña en su club de toda la vida en Vigo, El Olivo. Eso la llevó a ser considerada una gran promesa de este deporte, pero la vida le cambió en 2018: sufrió un accidente de tráfico del que salió con vida por la rápida actuación de dos policías fuera de servicio que le practicaron un torniquete hasta que llegó la ambulancia. Sin embargo, sufrió la amputación de su pierna derecha y severos daños en su brazo derecho. Tras una visita clave de la atleta paralímpica Desirée Vila, volvió a su club y a la esgrima, ahora en silla, un deporte donde espera convertirse en un referente para que crezca aún más en España. En París fue además la abanderada en la ceremonia de clausura junto al nadador Miguel Luque.

FOTOS_ CPE/EUROPA PRESS



¿Ya has podido digerir las emociones de todo lo vivido?

Estoy un poco en una nube, y eso que ya pasaron unas cuantas semanas, pero la verdad es que estoy muy contenta. Ya tuvimos un descanso y ya he vuelto a los entrenamientos otra vez. Ya he vuelto a la normalidad un poco.

¿Y es duro volver a esa normalidad?

No, se vuelve con muchas ganas porque al fin y al cabo es la vuelta al entrenamiento. Las primeras semanas son muy difíciles, porque los primeros días que llegamos a casa estábamos un poco en la nube, pero también es muy bonito, porque compartir el logro con la gente que quieres al final es lo mejor. Para mí, lo más bonito de lo sucedido en París fue poder compartirlo. Y los primeros días fueron para enseñar la medalla a la familia, a los amigos, para celebrarlo. Fue muy bonito ir a mi club también, fueron días preciosos.

¿Qué te pareció esa primera experiencia en unos Juegos Paralímpicos?

Desde que era pequeña siempre vi por la tele los Juegos y siempre soñé con poder estar ahí algún día. Y el día que llegamos a la Villa solo pensaba ‘estoy aquí’, era como ‘créetelo, Judith, estás aquí’. Y el día anterior a la competición, mi entrenador y yo

“EL GRAND PALAIS ES IMPRESIONANTE, NO SE OÍA NADA DEL RUIDO QUE HABÍA EN EL PRIMER ASALTO”

fuimos a visitar el Grand Palais para que nos explicaran la organización, dónde era el calentamiento y por dónde teníamos que entrar a los asaltos. Y ya me pareció impresionante, y eso que estaba totalmente vacío. En la competición, en cuanto salí al

primer asalto, no se oía nada del ruido que había, había zonas llenas y el sitio es realmente impresionante, fue una pasada. En ese primer asalto me dije ‘madre mía, esto es impresionante’, y cuando acabó la competición aún estaba un poco en la nube porque acababa de disfrutar unos Juegos y de ganar una medalla.

Cuéntanos cómo llegaste a conocer la esgrima y a dedicarte a ella, porque quizás no es un deporte demasiado familiar en este país.

En España, en los últimos años, la esgrima ha crecido mucho, es un deporte bastante más conocido que antes. Una curiosidad: es el único deporte olímpico de origen español. Yo hacía varios deportes, como patinaje, hockey, natación... Era un poco lo más común, por así decirlo. A mí no me gusta decirlo, pero los deportes considerados para chicas, como la gimnasia rítmica o el patinaje artístico, a mí no me gustaban.





“ Tras el accidente no quería saber nada de la esgrima, pero después de un tiempo vi que la echaba de menos ”

quisiera practicarla. Hubo que aprender un poco, tanto mi maestro como yo y como mi club, a competir, porque tiene algunas similitudes con la de a pie, pero es otra disciplina distinta y hay que aprender cómo funciona, cuáles son las técnicas y las tácticas distintas y plantear el entrenamiento diferente.

¿Y cómo fue esa adaptación?

A mí me ayudó mucho que antes de empezar la esgrima en silla tuve que hacer mucha rehabilitación para tener el brazo funcional. Al principio era algo imposible, tal y como lo tenía. Y me acuerdo de que me tomaba la rehabilitación como un entrenamiento, así que la mentalidad de deportista me ayudó mucho a afrontar esa recuperación. Luego, cuando empecé la esgrima en silla, lo que más me costó aprender es que la distancia entre los tiradores es muy cercana, mientras que en la de a pie estás a bastante distancia y te da tiempo a pensar, a irte para atrás, ‘disfrazándote’ hacia atrás y pensar lo que vas a hacer. En silla ya estás ahí, ya tienes la punta del arma de tu rival encima. A eso me costó un poco más adaptarme. Los movimientos son totalmente distintos, porque pasas de desplazarte con las piernas a desplazarte todo con la zona abdominal, las lumbares, con el brazo izquierdo, que antes no lo usaba para nada. En la técnica de mano hubo bastante que aproveché de esquivar a pie, pero hubo que aprender también cosas nuevas. Es más, aún estamos aprendiendo un poco.

El cine también te ayudó a decidirte.

Mi madre y yo vimos el programa de las escuelas municipales de Vigo y me dijo que por qué no probaba la esgrima. Y yo le pregunté qué era eso, y me comentó que era con espadas, como las películas que veía de piratas; me encantaban las películas de piratas y Peter Pan. Yo tenía ocho años y por supuesto que quise hacerlo, me imaginaba que sería como en las ‘pelis’. Y cuando fui a probar aquí, al club de Vigo, me encantó el primer día, la verdad. A mí me enganchó desde el primer momento. Y estuve yendo a mi club desde los ocho años hasta el día del accidente. Tuve un mal momento bastante largo, no

quería ir porque no podía hacer la esgrima de antes y no quería saber nada del deporte en ese momento. Hasta que después de un tiempo vi que la echaba tanto de menos que quería volver, y regresé a la esgrima en silla, y hasta ahora.

Además, pudiste volver al club de toda tu vida.

Sí, fue el club con el que empecé. Es más, el maestro que vino conmigo a los Juegos es mi maestro de toda la vida. Llevamos 20 años juntos y aguantándonos. Y también fue algo nuevo para el club y para mí, porque al fin y al cabo en esgrima en silla en mi club nunca había habido nadie que

En 2012, coincidiste con Susana Rodríguez, ahora doble campeona paralímpica de triatlón para deportistas con discapacidad visual, cuando te entregaron un premio como deportista promesa. ¿Sabías entonces algo del deporte paralímpico?

Recordé muchas veces ese momento. Yo sabía que existía la esgrima en silla de ruedas porque la había visto en una competición que habíamos compartido, pero en mi cabeza no sabía cómo funcionaba. En esa gala, pusieron un vídeo resumen de los deportistas premiados; yo gané el de promesa y Susana, el de deportista absoluta. Empezaba a ver lo que había ganado, era una pasada. Me fijé en ella como deportista, no me fijé en ese momento si era olímpica o paralímpica; para mí, al fin y al cabo, es lo mismo. Luego la conocí cuando me metí más en el deporte paralímpico. Compartir una gala con ella y ahora compartir unos Juegos es increíble. Aparte, es supermaja y superagradable, y como somos las dos de Vigo, cuando ganó su medalla me alegré un montón y ella también se alegró mucho de la mía. Es una deportista ejemplar a la que sigo mucho.

También fue importante tras el accidente otra deportista paralímpica gallega como Desirée Vila.

Sí, nos hicimos bastante amigas porque cuando tuve el accidente ella vino a visitarme al hospital. Me acuerdo que me trajo la prótesis deportiva para que la viera y me explicó que existía. Yo ya lo sabía, pero no es lo mismo que te lo digan a que tú de cerca veas lo que es y que te expliquen un poco cómo es el

deporte paralímpico y tener una discapacidad. Al final, ver a alguien más o menos de tu edad con una discapacidad y que hace su vida totalmente normal, que se dedica al deporte como yo me dedicaba antes del accidente, hace que te digas 'si ella puede, ¿por qué yo no?'. Y desde ese momento somos muy amigas, hasta el punto de llegar a compartir unos Juegos Paralímpicos.

Y es que es muy importante tener referentes. Tú seguramente te has convertido en uno para muchas niñas o niños que vean que la esgrima se puede practicar aunque tengas una discapacidad.

Sí, es lo más importante. Si tienes una discapacidad, si te pasa un accidente como a mí o tienes una enfermedad, y no ves que puedes practicar un deporte y llegar hasta donde llegamos con los deportes paralímpicos, quizás no cabe en tu cabeza que eso exista. Hacen falta referentes y visibilidad, y creo que también hace falta que la gente conozca cómo son los deportes paralímpicos. Ahora está evolucionando bastante la cosa, pero aún queda mucho por delante. Quiero que llegue un día en el que no tenga que explicar nada de la esgrima en silla, que la gente ya sepa exactamente lo que es. La verdad es que con esta medalla me alegré por mí, pero hubo una parte de mí que se alegró mucho por el hecho de que fuera un escaparate para la esgrima en silla. Espero que esta medalla sirva para que en el futuro se apunten más deportistas a la esgrima en silla y vayamos creciendo. Tener referentes es muy importante para poder saber también a dónde quieres llegar; si ves que algo es posible, dices '¿por qué yo no?'





No sé si cuando ganaste el bronce o antes de ir a los Juegos eras consciente de que hacía 24 años que la esgrima en silla no ganaba una medalla, 16 contando Juegos Olímpicos (el bronce de José Luis Abajo 'Pirri' en Pekín). Yo sabía que cogía el relevo de participación de mi seleccionador, de Carlos Soler, y que hacía muchos años que no había medalla. No pensé en eso, me centraba en ir allí sin pensar en el resultado. Iba a meter el máximo de tocados y hasta donde llegase. Cuando gané la medalla y fui consciente de la estadística deseé que empezara una nueva era de la esgrima en silla. Y luego también me di cuenta, por ejemplo, de que en florete nunca había habido una medalla y que la mía era la primera vez. Yo soy floretista de corazón desde los ocho años y a una parte de mí le encantó que la medalla fuera en florete.

¿Y cuál es el mejor recuerdo que guardas de París?

Es difícil escoger el mejor momento, todo el

tiempo allí fue especial. Quizás el primer asalto de todos, que dijeran mi nombre y saliera por las puertas del Grand Palais, ver un sitio tan bonito lleno, ir caminando a mi pista y ver que estaba allí mi entrenador. En las gradas también estaban mi hermana y mi cuñado, mis amigas. Pensé 'madre mía, estoy compitiendo en unos Juegos Paralímpicos en un sitio impresionante y está lleno de gente que viene a ver esgrima en

“ES INCREÍBLE GANAR UNA MEDALLA DESPUÉS DE TANTOS DÍAS MALOS”

en silla'. Eso era impagable, increíble, y para mí ese quizás fue mi momento favorito de los Juegos. Y luego el tocado 15 en el asalto por la medalla de bronce. Cuando lo metí, me salió levantarme de la silla y girarme para buscar en la grada a la gente

que venía a verme, y luego abrazar a mi entrenador. No me lo podía creer y me eché a llorar. Había ganado una medalla después de tantos días malos y después de todos estos años de tanto esfuerzo, a todos los niveles, personal, deportivo, económico, mental y físico también por toda la recuperación del brazo. Volvería a vivir todo lo malo que viví otra vez si hiciese falta, la verdad.

Y la emoción por ser abanderada junto a Miguel Luque en la ceremonia de clausura.

Es algo que escoge el Comité Paralímpico Español para poder representar el trabajo de todos los deportistas paralímpicos. Vale que es solo un desfile, pero estás representando a los deportistas de España y el trabajo de todos los deportistas que hemos ido, que ha sido enorme e impresionante. Poder desfilas representando a todos ellos para mí fue un orgullo.

¿Y cuándo asimila una lo que ha logrado?

Ese día llegamos muy tarde a la Villa porque la entrega de mi medalla y la ceremonia se fue a las once de la noche y llegamos bastante tarde a la Villa. Ese día me costó dormir un poco, estaba con la emoción y también me dolía un poco el brazo. Después me quedé dormida. Muchísimas veces soñaba con asaltos que me iba a encontrar en los Juegos. Entonces, de repente me desperté y por un momento no sabía, de verdad te lo digo, si lo había soñado o no. Miré a un lado y vi que tenía el peluche y la medalla, y me di cuenta de que era verdad y me quedé sentada en cama un rato. Después ya nos fuimos a entrenar y como había una nueva competición intenté no distraerme mucho con eso, aunque la emoción estaba ahí, claramente. Cuando ya acabaron los Juegos y llegué a casa y me recibieron con la medalla fue una pasada.

¿Tener ese bronce en florete te ayudó para

la prueba de espada? ¿Te quitó presión?

Iba tranquila en el sentido de que ya conocía el sitio, ya sabía cómo funcionaba la organización, cuánto tiempo teníamos que esperar entre cada asalto. Pero sí que iba con mucha ansia de querer hacerlo bien, de querer tocar, porque me duraba la emoción de hacerlo bien el anterior día. Quería meter tocados, ganar y hacerlo bien, pero también era consciente cuando acabé el primer asalto de que el brazo no me respondió como quería. No me dio tiempo a recuperarlo del miércoles y sabía que no estaba al cien por cien, pero me dije que iba a darlo todo y literalmente lo hice porque tenía el brazo reventado, no tenía voz para gritar los tocados y dejé todo lo que pude en la pista. Me dio rabia, porque me gustaría haber hecho un papel mejor en espada, pero siendo objetivos fue una buena competición y no estaba al cien por cien ni físicamente ni quizás mentalmente. Sí que estaba contenta por la medalla y claramente me quedé muy

satisfecha, pero yo quería más, porque hacerlo bien te da más ganas de querer hacerlo mejor todavía.

Imagino que ahora tienes el ojo puesto en Los Ángeles. O quizás toca un periodo para descansar, de ponerse físicamente a punto otra vez bien e ir con calma.

Volvimos de los Juegos y tuvimos un poco de descanso. Hemos ido empezando en el gimnasio con un poco más de preparación física, porque ya en noviembre tenemos una Copa del Mundo. Ahora ya empieza la normalidad de los entrenamientos. Paramos dos semanas, pero ya tenía ganas de entrenar, y mi entrenador me dijo que tenía que descansar el brazo y la mente porque si no volvía a medio gas, y tiene toda la razón. Mi psicólogo deportivo me dice lo mismo, que hay que hacer un parón para recargarse mentalmente y volver otra vez. Tengo ganas de entrenar y de ir a competir, pero hay que esperar hasta noviembre.



María Pérez

ATLETA

“ Ahora lo tengo todo, pero me gustaría ponerme más al límite ”

Después de un último ciclo complicado en lo físico y lo emocional, **María Pérez** es ya uno de los grandes nombres del deporte español, tras colgarse la medalla de plata en la modalidad de 20 km marcha y el oro en el relevo mixto de los Juegos de París. Un hito en el atletismo español que le permite presumir de la triple corona en la disciplina cuando está en la cima de su carrera.

“Ya lo tengo todo”, reconoce la granadina, que confiesa que ahora prepara el que será su último ciclo olímpico, que culminará en Los Ángeles en 2028, cuando se despida de su carrera olímpica y se enfoque en su próximo gran sueño: ser madre.

Una deportista total que se ha hecho a sí misma desde Orce, su ciudad natal, donde comenzó con la marcha atlética a los 11 años. Ahora, comparte la bandera de la disciplina a nivel nacional y mundial junto a Álvaro Martín, su compañero, amigo y con el que comparte la pasión por el atletismo, el cual practican “por amor al arte y no por dinero”.



Han pasado más de dos meses desde los Juegos. ¿Te ha cambiado mucho la vida?

Yo sigo siendo la misma, ha cambiado en el foco, porque todo el mundo me ha visto. Álvaro y yo somos un ejemplo de lo que yo siempre intento transmitir en los colegios, que el hombre y la mujer, juntos, podemos seguir haciendo grandes cosas.

Este verano la novedad era la prueba de relevo mixto, parecía perfecta para Álvaro y para ti.

He aprendido muchas cosas, he vuelto a cuando era pequeña y jugaba con amigos. París fue un regalo, lo hice con un amigo, había buen 'feeling'. Esa prueba es un ejemplo de que no hay que ser egoístas. Vivimos en una sociedad que es muy egoísta y hay que mirar por el futuro de los demás, como han hecho las personas mayores. Yo siempre digo que si algo tengo que hacer es seguir luchando por lo

que las personas mayores lucharon en su vida. O en este caso, por los derechos por los que las mujeres mayores lucharon en su día, por mi abuela, por todas esas personas que ya no están. Creo que la sociedad española necesita avanzar en muchísimos aspectos, y ya se intenta trabajar, comparada con otros países europeos en el tema del deporte, no solo en

“EL RELEVO MIXTO CON ÁLVARO ES UNA PRUEBA DE QUE NO HAY QUE SER EGOÍSTAS”

el deporte femenino, sino en el deporte en global. Toca luchar para que las próximas generaciones tengan mejores cosas que nosotros. Al final, lo que tenemos que hacer es luchar por lo que a nosotros nos ha llegado tarde. No solo en el deporte,

sino en la sociedad.

Y ahora, tras unos Juegos históricos, Álvaro anuncia su retirada. ¿Cómo te sentiste con su decisión?

Es una pena la retirada de Álvaro, lo viví en primera persona. Me pilló de sorpresa, me hubiese gustado que hubiese seguido, como persona también, porque ha luchado mucho por nuestros derechos. Nosotros no hacemos atletismo por dinero, lo hacemos por amor al arte. Tiene que haber cantera, y la hay. El día que me retire me gustaría que me hicieran disfrutar desde la tele, como la gente dice que disfruta conmigo actualmente. En España, cuando un deportista se retira parece que te dan una patada en el culo, no como en otros países. El deportista invierte mucho tiempo y mucho dinero en que la gente sea feliz, se deja la vida por su país, y luego nos olvidamos de él.





¿La presión supone una especie de gasolina para ti?

No me afecta la presión, solo a la que yo me someto. Me gusta que me metan presión, pero la presión nos la ponemos los deportistas, la del resto... Me gusta que piensen en mí, que lo vivan como lo vivo yo. Es muy importante la figura del psicólogo deportivo. Los atletas han cambiado al usar los recursos de un psicólogo, no es malo y antes era un tabú. Ayudaron mucho casos públicos como los de Simone Biles en Tokio 2020 o el de Ricky Rubio.

¿Cuánto has madurado en este último ciclo olímpico?

El psicólogo me hizo mejorar desde 2022 y el 2024 fue muy complicado a nivel personal. En este último ciclo olímpico, he aprendido mucho. Desde que a los 15 años abandoné mi casa, he madurado de manera diferente al resto de personas de mi edad, y cada persona está hecha de lo que ha vivido en sus primeros años. He madurado, he cometido también muchos errores. Y he aprendido de ellos más que de las cosas buenas. Sin ellos, creo que no sería la persona que soy a día de hoy.

“Los de Los Ángeles serán mis últimos Juegos, luego quiero centrarme en ser madre”

¿En algún momento llegó a ser tan duro como para dejar la marcha?

En 2022 pensé en dejar la marcha, estaba teniendo problemas técnicos y no quería marchar, solo salía a correr, y le dije a mi entrenador que no quería marchar más. Y siempre digo que la marcha me lo dio todo, y también me lo quitó en ese momento, pero es el precio que se paga en el deporte de élite; un día estás arriba y otro día, bajas de golpe. Yo ahora lo tengo todo, pero me gustaría exprimirme más, ponerme más al límite.

¿Cómo se mantiene la motivación con la barriga llena de éxito?

Mi gran motivación después de tantos éxitos es participar en los tres grandes Juegos del olimpismo, en las ciudades que han repetido organización: Tokio, París y Los Ángeles. Estos serán los últimos, porque quiero ser madre y la maternidad es algo que nadie prevé y ya me lo merezco. La mayor recompensa cuando he vuelto de los Juegos han sido los abrazos de los niños. Lo tengo muy claro.

¿Ha sido clave para ti mantener el mismo entrenador desde que te decantaste por hacer marcha?

Mi entrenador era y es el mejor del mundo, no hay mayor satisfacción para mí y para mi entrenador que conseguirlo todo juntos. Él es la persona que planta la semilla, la riega y se va haciendo grande, hasta que llegas a lo más alto, a ser campeona olímpica. Cuando plantas el árbol, es mucho mejor, es muy especial ir con la misma gente con la que empecé en el atletismo. Siempre me he rodeado de buenos profesionales, pero antes que eso son buenas personas. Jacinto sabe que los de Los Ángeles serán mis últimos Juegos, lo tiene claro. Ya le he dicho ‘ve buscando cantera’.

¿Cómo recuerdas cruzar la meta en las dos pruebas? ¿Qué se te pasó por la cabeza?

En la prueba individual, sabía que no iba a ser oro, pero me supo a oro. Fue difícil, sufrí desde que me escapé, y por un momento tuve cabeza, algo que no suele pasar, y me dije 'María, eres plata o bronce', entonces decidí ir a por la plata. Fue muy bonito, lo viví con mis padres, les debo a ellos ser la persona que soy. Son ejemplares.

“CON LA RETIRADA DE ÁLVARO SE HA IDO MI PAREJA PERFECTA”

Y lo volviste a compartir con Álvaro Martín. Es una relación muy especial.

Álvaro es como mi hermano mayor, aunque a veces parecemos un matrimonio. En mis primeros Juegos, todo el equipo me acogió como una más, en unos Juegos que fueron muy difíciles. Ellos fueron mi familia. Pero con Álvaro empezaron los momentos de abrazos, los momentos en los que éramos como un ejemplo de unión. Y yo creo que esos abrazos que Álvaro me dio también son un reflejo para la sociedad. Es un amigo. Se pueden dar tres grandes abrazos en la marcha, y yo me he dado los tres con él. No sabía que se retiraría, pero me llevo el mejor recuerdo, darle con mis manos la mayor distinción de Extremadura -la Medalla de Extremadura-. Me fastidia que lo haya dejado, se ha ido la pareja perfecta, pero me siento una privilegiada de haberlo compartido con él.

Álvaro Martín y tú sois dos de los grandes nombres propios de París 2024. ¿Sois conscientes de que ya sois referentes e ídolos para mucha gente?

No eres consciente, estás en una burbuja. Pero las medallas son efímeras, me quedo con los recuerdos y las personas. Es el momento para que los jóvenes vean que los sueños se cumplen, que hay que tener cuidado con lo que se sueña, porque se cumple. El oro en el relevo mixto es mucho más especial, porque no sabía que Álvaro se iba a retirar. Conseguir hacer historia, conseguir lo máximo que puede conseguir un deportista, que es un oro olímpico, es una oportunidad de haber formado parte de esta historia con él.

¿Superar el techo de las 22 medallas de Barcelona '92 es un sueño alcanzable?

En Barcelona '92, empresas públicas y privadas apoyaron. Por ejemplo, en Italia, las federaciones funcionan por un lado, pero el deportista está muy bien tratado, porque son personas que dan su vida por el país, llevan el nombre del país por todo el mundo. Allí son funcionarios del Estado y cuando se retiran les premian a nivel laboral. No costaría nada hacer algo parecido aquí.

¿Algún sueño por cumplir a nivel deportivo?

Lo tengo todo, soy feliz. Lo que me motiva es intentar ser la marchadora perfecta. Sé que no existe, pero acercarme, superarme a mí misma. Eso es lo que más me motiva para los próximos años.



18 Las españolas y la nueva era de París 2024

España representó la igualdad de los Juegos

25 Nuestras medallistas olímpicas

Las españolas han logrado seis preseas en París, dos de oro

31 Diplomas olímpicos

Las representantes españolas han logrado 25 diplomas en la cita

36 Nuestras medallistas paralímpicas

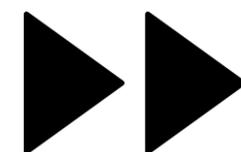
18 de las 40 medallas de España en París han sido de mujeres

49 Teresa Perales, la eterna sonrisa

La nadadora zaragozana entró en el Olimpo con su 28ª medalla en Juegos

54 Próximas citas

Nuestras deportistas afrontan nuevos retos en los próximos meses



REPORTAJES

LAS ESPAÑOLAS Y LA NUEVA ERA DE PARÍS 2024

Deporte y mujer hicieron historia en París 2024, los primeros Juegos Olímpicos de una nueva era, los primeros con plena igualdad de género. España contribuyó con una delegación con más mujeres que hombres y, además, con un puñado de historias de éxito y superación que dieron la vuelta al mundo como fuente de inspiración.

FOTOS_ EUROPA PRESS/COE/CPE



LAS ESPAÑOLAS Y LA NUEVA ERA DE PARÍS 2024

HACE JUSTO CIEN AÑOS, Lili Álvarez y Rosa Torras se convirtieron en las primeras deportistas olímpicas españolas, precisamente en París. Se dice que nunca es tarde si la dicha es buena. Los Juegos de este pasado verano acogieron al mismo número de mujeres que de hombres en sus competiciones y España llevó a 193 deportistas femeninas, por 190 masculinos.

Seis historias terminaron en medalla y en otras 25 ocasiones cayó el diploma olímpico. Atletas españolas de distintas disciplinas que se apoyaron en un siglo de avance hacia la igualdad, en mujeres que llevaron esa bandera jugándose incluso la vida, como las diez homenajeadas con

ESPAÑA REPRESENTÓ LA IGUALDAD DE LOS JUEGOS Y FUE UN EJEMPLO DE SUPERACIÓN CON SUS ÉXITOS

una estatua dorada en la ceremonia de apertura en París: **Paulette Nardal, Alice Milliat, Louise Michel o Christine de Pizan**, mujeres tenaces que lucharon mucho por conseguir su libertad.

El éxito del deporte femenino en la capital gala fue más que un resultado, unidas para siempre al legado en materia de igualdad que París 2024 exigirá de aquí en adelante. Para España hubo lágrimas de alegría y también de pena, como las que derramaron millones de personas viendo el amargo adiós de **Carolina Marín** por otra lesión.

La onubense se había quedado sin Tokio 2020 y, en el regreso más esperado, se rompió la otra rodilla cuando estaba a un paso de una nueva final olímpica. Su rival, la china He Bingjiao, plata finalmente, la homenajeó en el podio con un pin de España. Marín reconoció ese gesto como "uno de los más bonitos" de su vida.



Delegación española en la ceremonia de inauguración



Naia Laso



Carolina Marín

LAS ESPAÑOLAS Y LA NUEVA ERA DE PARÍS 2024

EN LO DEPORTIVO, la delegación española se quedó con la andaluza sin una baza muy clara de medalla. Ahí era también un seguro **María Pérez**, quien cumplió con la plata en los 20 kilómetros marcha y, después, con un oro en el maratón por relevos mixtos junto a Álvaro Martín. La granadina dio un paso de leyenda, capaz de reinventarse contra la adversidad de las descalificaciones que marcaron su 2022.

De un sanedrín de expertos se rodeó una María que, aunque ya había sido campeona de Europa, se quedó fuera de las tres competiciones internacionales de aquel año por su manera de marchar. La andaluza no se rindió, aprendió y fue doble campeona del mundo en 2023. La guinda olímpica la encumbró en el olimpo.

MARÍA PÉREZ DIO UN PASO DE LEYENDA, CAPAZ DE REINVENTARSE TRAS SUS DESCALIFICACIONES DE 2022

La superación de la mujer en el deporte español es constante y con pasos gigantes en los Juegos desde Barcelona '92, donde la representación ya fue notable gracias en parte al plan ADO. Lo éxitos no tardaron en llegar y en Londres 2012 y Río de Janeiro 2016 las mujeres dieron a España más medallas que los hombres.

Con su oro en París, las **jugadoras de la selección de waterpolo**, deporte que en categoría femenina no se clasificó a los Juegos hasta la cita inglesa, personificaron ese afán por llegar más lejos. A las 'Guerreras del Agua', una generación inmensa, no les quedaba nada por ganar y, en su tercera final olímpica seguida, lograron ese oro.



Maialen Chourraut



María Pérez



Selección de waterpolo



Laura Heredia



Alba Bautista

LAS ESPAÑOLAS Y LA NUEVA ERA DE PARÍS 2024

EL SABER COMPETIR DE LAS ESPAÑOLAS derribó también barreras insospechadas, como la plata del **baloncesto 3x3** o el bronce del dobles de tenis que, en su segundo torneo juntas, formaron **Sara Sorribes y Cristina Bucsa**. El basket de la calle lo bordaron **Vega Gimeno, Sandra Ygueravide, Juana Camilión y Gracia Alonso**, derrotando a Estados Unidos en semifinales y rozando el oro en la final contra Alemania. Su éxito sin duda fue poner un balón naranja en las manos de miles de chicas, en miles de canchas de España.

MODALIDADES COMO EL BALONCESTO 3X3 O EL DOBLES FEMENINO DE TENIS DERRIBARON BARRERAS

Mientras, recogiendo el testigo de Lili Álvarez y Rosa Torras en la Ciudad de la Luz, Sorribes y Bucsa se colgaron una medalla olímpica. El tándem había nacido dos meses antes y a 15 minutos del cierre de inscripciones del Mutua Madrid Open por la lesión de Marie Bouzkova, pareja de dobles de la castellanense. Dos elegidas sin duda, ya que nacieron con el título en la capital y decidieron soñar a los grande en París 2024, donde vencieron a las checas Karolina Muchova y Linda Noskova para lograr su mayor conquista.

El ciclo olímpico fue corto pero muy duro para el **equipo de natación artística**. Doce años después, el recambio generacional de las españolas, dirigidas por Mayuko Fujiki, dio sus frutos con un bronce que supo a oro. Entre la música y el agua del Centro Acuático, en las rutinas libre y técnica, una joven España recuperó su sitio entre las mejores y con mucho margen de mejora.



Cristina Bucsa y Sara Sorribes



Equipo de baloncesto 3x3



Selección de hockey hierba

LAS ESPAÑOLAS Y LA NUEVA ERA DE PARÍS 2024

SEMANAS DESPUÉS llegaron los Juegos Paralímpicos, donde España creció en su representación femenina con respecto a Tokio 2020. Fueron 53 deportistas las que acudieron a París y ganaron 18 de las 40 medallas cosechadas, incluyendo los relevos mixtos de natación. La triatleta **Susana Rodríguez** acaparó muchos focos por defender su condición de campeona. La gallega hizo el más difícil todavía, repetir un oro en unos Juegos y con Sara Pérez, su guía desde el mes de enero.

Ni un peligroso accidente este mismo verano rodando a alta velocidad en la Copa del Mundo les restó potencial. Después de ser la mejor en Tokio, Susana encontró la motivación para dedicarse en cuerpo y alma a seguir en la cima, gestionando toda la presión. La rival a batir también fue **Adi Iglesias**, pero ella encontró el lado amargo del deporte con un quinto puesto en los 100 metros T13.

Después de marcharse con 11 años de Mali, huyendo de la caza de los albinos, de dejar atrás malos tratos allí y en su difícil llegada a España, para la gallega perder en París fue parte de su aprendizaje. A pesar de que se veía con la medalla, Adi tuvo que poner los pies en el suelo tras haber cosechado un podio tras otro en su carrera y aceptar la derrota como parte del juego.

No pudo repetir oro tampoco, pero **Marta Fernández** salió de París con tres medallas, una tras otra en tres días: bronce en 50 espalda S3, plata en 100 libres y bronce en los 50 metros braza de la clase SB3. La burgalesa, con seis medallas paralímpicas, se consagró como una de las mejores deportista españolas, después de un ciclo hasta París en el que se colgó cuatro oros mundiales y otros cuatro europeos.



Susana Rodríguez y su guía Sara Pérez



Adi Iglesias



Marta Fernández



Elena Congost y su guía Mia Carol

LAS ESPAÑOLAS Y LA NUEVA ERA DE PARÍS 2024

TRES AÑOS DE PREPARACIÓN en este ciclo, uno menos de lo habitual por la pandemia de coronavirus, que en el caso de las parálímpicas **Eva Moral** (triatlón), **Elena Congost** (maratón) y **Vicky Pérez** (baloncesto en silla) compaginaron con la maternidad. En este sentido, mención especial merece **Marta Arce**, judoca que se colgó el bronce en la categoría de -57 kilos J2. La vallisoletana, de 47 años, logró su cuarta medalla doce años después de la última, tras una larga travesía esquivando la retirada y como madre de familia numerosa.

Mientras, tras recorrer más de 40 kilómetros por París a paso ligero, la historia de Congost fue triste y cruzó el globo, aunque lo que sufrió la madrileña quizá ayude también a que algo cambie. Con el bronce ya casi en su cuello, en el maratón de la clase T12, Congost tuvo el reflejo de ayudar a su guía, Mia Carol, para que no se cayese al suelo, lo que provocó que soltase por un segundo y a diez metros de la meta la cuerda que les debe unir por reglamento. Con la cuarta a tres minutos, no hubo ningún beneficio de ese gesto humano de la española. La norma le arrebató ese metal y la hundió en una decepción mayor que la derrota, la injusticia y la falta de empatía y sentido común en la prueba más dura del atletismo.

Igual que Marta Fernández, **Núria Marquès** y **Anastasiya Dmytriv** lograron también ese récord de tres medallas en la capital francesa. La catalana, con siete ya en su trayectoria, compartió podio con la niña prodigio, la pequeña del equipo, una 'Tasi' que fue campeona de 100 braza SB8 con 16 años casi recién cumplidos, el que fue el primer oro de la delegación española.

Pese a su juventud, el golpe de la andaluza no fue una sorpresa ya que llegó a París como bicampeona del mundo y también como campeona de Europa unos meses antes. Por otro lado, **Judith Rodríguez** derribó una importante puerta en la esgrima en silla femenina, con la primera medalla española de la disciplina desde Atlanta '96 y la primera individual desde Barcelona '92.



Marta Arce



Eva Moral



Núria Marquès



Tasy Dmytriv con la Reina Letizia



Marta Francés



Judith Rodríguez

LAS ESPAÑOLAS Y LA NUEVA ERA DE PARÍS 2024

EL BALANCE DE LA ACTUACIÓN ESPAÑOLA tiene un broche perfecto para este elenco de estrellas, dos historias de veteranas que no conjugaron nunca el verbo 'rendir'. Por un lado, la atleta **Sara Martínez** repitió plata en longitud T12 en su última competición, su gran adiós, tras debutar en unos Juegos con 14 años en Atenas 2004.

Mención especial merece la gran **Teresa Perales**, que viajó a París con la idea de igualar las 28 medallas del exnadador Michael Phelps, el deportista olímpico más laureado de la historia. La aragonesa se inscribió en tres pruebas en La Défense Arena pero tenía su gran baza en los 50 espalda S2, aunque llegó a la final con la sexta mejor marca. Por dos centésimas, Perales se subió al podio una vez más, por séptimos Juegos consecutivos (2000-2024), igualando lo logrado por Puri Santamarta entre 1980 y 2004.

TERESA PERALES SUBIÓ AL PODIO POR SÉPTIMOS JUEGOS CONSECUTIVOS, IGUALANDO A PURI SANTAMARTA

A sus 48 años, desde los 19 en una silla de ruedas, Teresa Perales es un ejemplo de vida sin perder la sonrisa, un referente para millones de personas, de querer es poder aunque su enfermedad avance y la obligue a nadar sólo con un brazo. Da igual, cuando se apagó el pebetero en París, la zaragozana encendió en su móvil una cuenta atrás para la cita paralímpica de Los Ángeles 2028.

Todas participaron en unos Juegos que fueron catalogados como los primeros de una nueva era, porque París 2024 marcó un hito en igualdad de género. Más de 3.000 millones de personas lo vieron por televisión y las pruebas masculinas y femeninas tuvieron la misma cobertura en los horarios de máxima audiencia. Los éxitos españoles mostraron también que el deporte femenino está en auge y enseña a las niñas las habilidades que necesitan para llegar lejos en la vida.



Susana Rodríguez y Teresa Perales



Loida Zabala



Sara Martínez



Ceremonia de apertura

NUESTRAS MEDALLISTAS OLÍMPICAS

Las deportistas españolas han regresado de París con seis medallas olímpicas, dos de ellas de oro y una de ellas en modalidad mixta. María Pérez, por partida doble, la selección de waterpolo, el equipo de baloncesto 3x3, Cristina Bucsa y Sara Sorribes y el equipo de natación artística han subido al podio y han hecho historia.

FOTOS_ EUROPA PRESS/COE



NUESTRAS MEDALLISTAS OLÍMPICAS

María Pérez

ORO Y PLATA PARA COMPLETAR UN PALMARÉS LEGENDARIO

ES, SIN DUDA, LA GRAN FIGURA de España en los Juegos Olímpicos de París. La atleta granadina, vigente campeona mundial de 20 y 35 kilómetros marcha, llegó a la capital francesa dispuesta a hacer historia, y bajo la sombra de la majestuosa Torre Eiffel consiguió colgarse la plata en la prueba individual femenina de 20 kilómetros, solo por detrás de la imbatible china Jiayu Yang.

Pero María quería más. Por delante quedaba el relevo mixto de marcha, que afrontaría junto a su amigo Álvaro Martín, bronce en la carrera individual masculina. Y la andaluza

y el extremeño no fallaron. El 7 de agosto, en el Trocadero, completaron una exhibición que les coronó como campeones olímpicos de la modalidad, un oro que completaba un palmarés envidiable para ambos.

“Se ha cerrado un círculo”, señaló tras colgarse el oro. “La triple corona era lo único que le faltaba a un español en atletismo, y hacerlo junto a Álvaro lo hace mucho mejor”, añadió. Días después, desfilaba, junto a Jordan Díaz, con la bandera española en la ceremonia de clausura. María ya tiene su lugar en el Olimpo.



NUESTRAS MEDALLISTAS OLÍMPICAS



Selección de waterpolo

UN ORO HISTÓRICO PARA ROMPER UNA SEQUÍA DE 32 AÑOS

DESDE QUE EN BARCELONA '92 la selección femenina de hockey sobre hierba se alzara con la medalla de oro, ningún otro combinado español de mujeres había conseguido subirse a lo más alto del podio en una cita olímpica. Aquella presea dorada, la primera también para cualquier equipo femenino en unos Juegos, estaba a punto de ser igualada por las 'Guerreras del Agua'.

Las derrotas en las finales olímpicas de Londres 2012 y Tokio 2020, ambas contra Estados Unidos, curtieron al cuadro dirigido por Miki Oca, que acudía

a París además con la vitola de subcampeón de Europa y bronce mundialista. Las españolas ganaron los siete partidos del torneo, incluido el duelo ante las norteamericanas en la fase de grupos y las agónicas semifinales ante Países Bajos, y en la final se deshicieron de Australia (11-9).

Laura Ester, Anni Espar, Bea Ortiz, Paula Crespí, Pili Peña, Judith Forca, Maica García, Paula Leitón, Martina Terré, Elena Ruiz, Paula Camus, Nona Pérez e Isabel Piralkova ya son auténticas leyendas del deporte español.



NUESTRAS MEDALLISTAS OLÍMPICAS



Equipo de baloncesto 3x3

UNA PLATA PARA CORONAR UN VERANO INOLVIDABLE

POCOS IMAGINABAN EN MAYO, cuando Gracia Alonso de Armiño metió al equipo femenino de baloncesto 3x3 en los Juegos con una canasta de espaldas en la última acción del torneo preolímpico ante Canadá, que París iba a marcar un antes y un después para la bilbaína y para sus compañeras Sandra Ygueravide, Juana Camilión y Vega Gimeno en París.

Con el billete olímpico atado, las cuatro conseguían desquitarse de lo sucedido en 2021, cuando se quedaron a las puertas de viajar a Tokio con una dolorosa derrota en su último

partido preolímpico. Pero el destino les guardaba algo muy grande en la capital francesa. En la pista de La Concorde, fueron dejando atrás rivales hasta plantarse en la final ante Alemania.

Solo el combinado germano fue capaz de frenar a las españolas (17-16), que aún así se colgaron al cuello una espectacular plata en un verano que todavía redondearon. Semanas después, en Viena, aplastaron a Francia (19-11) para proclamarse campeonas de Europa. Un broche de oro para un 2024 que ya nunca olvidarán.

NUESTRAS MEDALLISTAS OLÍMPICAS



Cristina Bucsa y Sara Sorribes

UNA PAREJA 'IMPROVISADA' PARA CONQUISTAR UN BRONCE

LA UNIÓN de Sara Sorribes y Cristina Bucsa nació casi fruto de una casualidad. La castellanense se disponía a disputar en mayo el WTA 1.000 de Madrid cuando su pareja habitual en dobles, la checa Marie Bouzkova, se caía del torneo por problemas físicos. Bucsa accedió a sustituirla y ambas conquistaron el certamen madrileño.

En París, por tanto, disputaban su segunda competición juntas. Sin fortuna en la modalidad individual, en el dobles femenino evidenciaron su compenetración y superaron las tres primeras rondas. Soñaron con

la final, de la que les apearon en semifinales las rusas Mirra Andreeva y Diana Shnaider.

Quedaba la lucha por el bronce, y en ella desarmaron a las checas Karolina Muchova y Linda Noskova para subir al podio. Con ello, suman otra medalla olímpica para el dobles femenino español tras las de los dúos Conchita Martínez-Arantxa Sánchez Vicario (plata en Barcelona '92 y bronce en Atlanta '96), Conchita Martínez-Vivi Ruano (plata en Atenas 2004) y Anabel Medina-Vivi Ruano (plata en Pekín 2008).



NUESTRAS MEDALLISTAS OLÍMPICAS



Equipo de natación artística

UN BRONCE QUE ACABA CON UNA SEQUÍA OLÍMPICA DE 12 AÑOS

SEGUNDAS EN LA RUTINA TÉCNICA y cuartas en la libre, penalizadas por una 'basemark', las componentes del equipo español de natación artística se la jugaban en la rutina acrobática de la final de los Juegos de París. Bajo las notas del tema 'One shot, one opportunity' de Eminem, la misma rutina que mostraron en el pasado Mundial pero con cinco puntos más de dificultad, las de Mayu Fujiki aprovecharon su oportunidad.

La cuarta posición bastó a Txell Ferré, Marina García, Lilou Lluís, Txell Mas,

Alisa Ozhogina, Paula Ramírez, Iris Tió y Blanca Toledano para garantizarse la medalla de bronce, solo por detrás de la todopoderosa China de Anna Tarrés y los Estados Unidos de Andrea Fuentes, desde ese mismo mes de agosto nueva seleccionadora española.

De esta manera, la artística española rompe una sequía de 12 años sin subir al podio olímpico, desde los Juegos de Londres 2012. Las Gemma Mengual, Ona Carbonell y la propia Fuentes ya tienen herederas.

DIPLOMAS OLÍMPICOS

Su trabajo y esfuerzo les permitió finalizar entre las ocho primeras de su competición. España regresó a casa con 51 diplomas olímpicos, 25 de ellos logrados por deportistas femeninas.

FOTOS_ EUROPA PRESS/COE



DIPLOMAS OLÍMPICOS



Carolina Marín

CUARTA EN BÁDMINTON

Su grave lesión de rodilla en las semifinales ante la china He Bingjiao conmovió al deporte español y le privó de avanzar a la final, donde hubiese luchado por su segundo oro olímpico tras el de Río 2016. Aún así, Carolina Marín sigue siendo leyenda.



Selección de fútbol

CUARTA

Las campeonas del mundo y de la Liga de Naciones experimentaron un final cruel en París. Eliminadas en semifinales ante Brasil, cayeron también en la lucha por el bronce con Alemania, todo en un partido en el que Alexia Putellas erró un penalti en el último minuto.



Antía Jácome

CUARTA EN C1 200

La palista gallega, quinta en los Juegos Olímpicos de Tokio 2020, se vio lastrada por una mala salida en la final de piragüismo C1 200 metros y terminó cuarta a solo 42 centésimas del bronce, un resultado que le permitió volver a adjudicarse diploma olímpico.



Mar Molné

CUARTA EN FOSO OLÍMPICO

La tarraconense lideró la clasificación de la modalidad femenina de foso olímpico, pero tres platos fallados en el inicio de la ronda de eliminación de la final acabaron con sus esperanzas.



Nora Brugman

CUARTA EN 470

Junto a Jordi Xammar, formó una de las parejas más regulares de la clase 470. Sin embargo, fueron a remolque en una 'Medal Race' en la que fueron novenos, quedándose a dos puntos del podio.



Selección de baloncesto

QUINTA

Las de Miguel Méndez interrumpieron su progresión en París en cuartos de final ante su 'bestia negra' Bélgica (66-79), que en 2023 ya les había superado en la final del Eurobasket.

DIPLOMAS OLÍMPICOS



Laura Martínez

QUINTA EN -48 KG EN JUDO

La madrileña comenzó a lo grande su competición en la categoría de -48 kg, con tres victorias consecutivas, pero la técnica de oro frustró su progresión en semifinales. En la lucha por el bronce, cayó ante la francesa Shirine Boukli y el enfervorecido público parisino.



Ai Tsunoda

QUINTA EN -70 KG EN JUDO

Después de perder en cuartos de final de la categoría de -70 kg, la judoca catalana fue repescada para luchar por la medalla de bronce. En el combate definitivo, un 'ippon' dio la victoria a la austriaca Michaela Polleres y condenó a Tsunoda a la quinta posición final.



Fátima Gálvez

QUINTA EN FOSO OLÍMPICO

La cordobesa, campeona olímpica de la desaparecida modalidad de foso mixto en Tokio y que llegaba a París tras lograr el oro en el Europeo, no pudo mantener sus buenas sensaciones de la clasificación y terminó quinta en la final.



Nadia Erostarbe

QUINTA EN SURF

En el estreno del surf en unos Juegos, la vasca realizó una gran competición en Tahití que se completó con un quinto puesto y diploma olímpico, después de caer en semifinales ante la brasileña Tatiana Weston-Webb.



María Xiao

QUINTA EN TENIS DE MESA

Junto a Álvaro Robles, se despidió de la competición de dobles mixto en cuartos frente a los hongkoneses Chun Wong y Kem Doo. Posteriormente, en el cuadro individual, cedió en su estreno ante la egipcia Dina Meshref.



Daniela Álvarez y Tania Moreno

QUINTAS EN VÓLEY PLAYA

Las canadienses Melissa Humana-Paredes y Brandie Wilkerson cortaron en cuartos el camino de la asturiana y la madrileña, que se despidieron del estadio de la Torre Eiffel con una extraordinaria quinta plaza.

DIPLOMAS OLÍMPICOS



Ana Peleteiro

SEXTA EN TRIPLE SALTO

La gallega, que fue madre a finales de 2022, llegaba a la capital francesa con la vitola de campeona de Europa y dispuesta a igualar o mejorar su bronce de Tokio, pero se vio superada en una final en la que solo pudo ser sexta.



Yulenmis Aguilar

SEXTA EN JABALINA

En la final, la atleta hispano-cubana, de 28 años, terminó en sexta posición y se convirtió de esta manera en la mejor lanzadora española de jabalina en la historia de los Juegos, gracias a los 62,78 metros de su primer lanzamiento.



Mavi García

SEXTA EN CICLISMO EN RUTA

La balear se mantuvo casi siempre en el grupo de cabeza de la prueba en ruta femenina, que trascurrió por el barrio de Montmartre, y entró en meta sexta a 1:23 de la ganadora, la estadounidense Kristen Faulkner, que asestó el golpe a sus rivales a tres kilómetros para el final.



K4 500

SEXTO

Las palistas Estefanía Fernández, Carolina García, Teresa Portela y Sara Ouzande lucharon hasta el final entre las mejores de la prueba de K4 500 metros, pero finalmente concluyeron sextas.



María Corbera y Antía Jácome

SEXTAS EN C2 500

La madrileña y la pontevedresa, subcampeonas del mundo de C2 500 y campeonas de Europa de C2 200, se vieron lastradas por el viento en una final en la que terminaron en sexta posición.

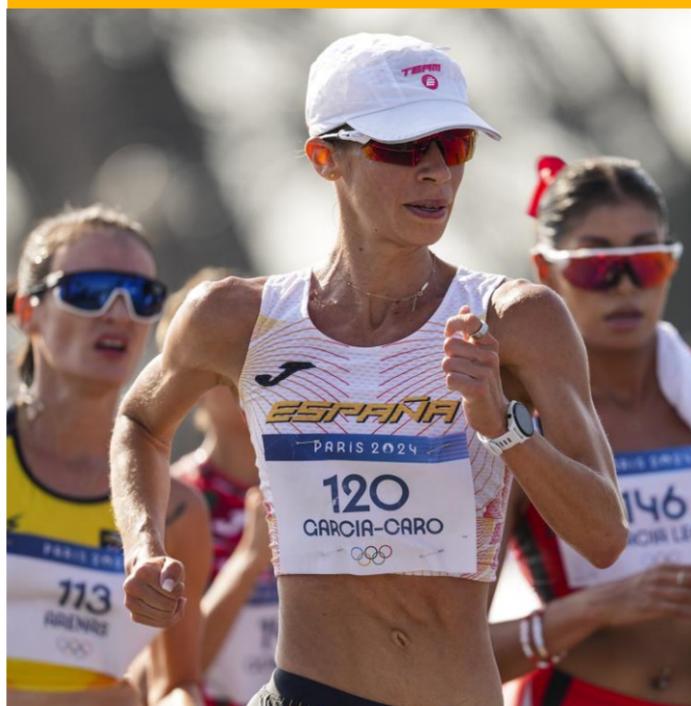


Elia Canales

SEXTA EN TIRO CON ARCO MIXTO

La tarraconense, que se despidió en 1/32 de final en la competición individual, avanzó junto a Pablo Acha hasta cuartos en la modalidad mixta, donde sucumbieron ante los indios Ankita Bhakat y Dhiraj Bommadevara.

DIPLOMAS OLÍMPICOS



Laura García-Caro

SÉPTIMA EN 20 KM MARCHA

En una prueba en la que su compatriota María Pérez se colgó la medalla de plata, la marchadora onubense firmó un meritorio séptimo puesto en su segunda aventura olímpica, mejorando, por mucho, la 34ª posición lograda en los Juegos de Tokio.



Selección de hockey hierba

SÉPTIMA

De nuevo, el 'muro' olímpico de los cuartos de final puso fin a la trayectoria de las 'Red Sticks' en París, como sucediera en Río y en Tokio. Esta vez, Bélgica apartó de la lucha por las medallas a las de Carlos García Cuenca, que finalmente terminaron séptimas.



Alisa Ozhogina e Iris Tió

SÉPTIMAS EN DÚO

La pareja, bronce en el pasado Mundial de natación sincronizada en dúo técnico, fue séptima en la final en París con una rutina de homenaje a la Sagrada Familia de Barcelona. Anteriormente, ya había saboreado el bronce por equipos.



Aina Cid y Esther Briz

SÉPTIMAS EN REMO

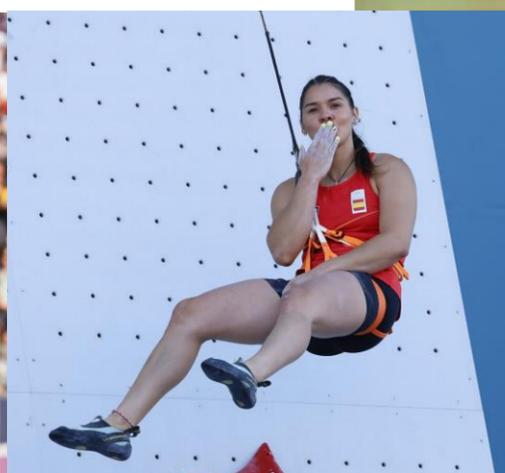
La catalana, que disputaba sus terceros Juegos, y la aragonesa, ambas terceras de Europa, se adjudicaron la séptima posición en la final de dos sin timonel.



Naia Laso

SÉPTIMA EN PARK

En su debut olímpico, la skater vasca, de solo 15 años, sorprendió a todos con un séptimo puesto en la final de park, todo a pesar de estar lastrada por molestias en la espalda.



Leslie Romero

OCTAVA EN ESCALADA

La escaladora llegó hasta cuartos en la modalidad de velocidad, donde cayó ante la polaca Aleksandra Miroslaw, que posteriormente se colgaría el oro.



Valeria Antolino

OCTAVA EN TRAMPOLÍN

Debutante en unos Juegos, Antolino consiguió meterse en la final olímpica de trampolín tres metros y finalizar octava, el mejor resultado de una saltadora olímpica española.

NUESTRAS MEDALLISTAS PARALÍMPICAS

España despidió los Juegos Paralímpicos de París con una cosecha de 40 medallas, siete de ellas de oro, 11 de plata y 22 de bronce. Las deportistas españolas se colgaron 18 de esas preseas.

FOTOS_ EUROPA PRESS/CPE



NUESTRAS MEDALLISTAS PARALÍMPICAS

Anastasiya Dmytriv

UN ORO Y DOS BRONCES EN SU FLAMANTE ESTRENO EN UNOS JUEGOS

CON SOLO 16 AÑOS, 'Tasy' Dmytriv ya ha demostrado que está llamada a ser la nadadora referencia de la natación paralímpica española. Lejos de amilanarse en su debut en unos Juegos, la ya bicampeona mundial y campeona de Europa brilló en sus actuaciones en la piscina de La Défense Arena para colgarse tres medallas en la cita francesa.

La nadadora almeriense, que nació sin su antebrazo derecho, se mostró superior a todas las

rivales en la final de 100 metros braza SB8 y paró el crono en 1:19.75, un registro que le permitió adjudicarse la primera presea dorada de la delegación española en París.

En los siguientes días se lanzó al agua para ganar otros dos metales, los dos de bronce, en las finales de 200 metros estilos SM9 y el relevo mixto de 4x100 estilos-34 puntos. Un botín con el que inscribe su nombre con letras de oro en la historia del paralimpismo español.



NUESTRAS MEDALLISTAS PARALÍMPICAS



Susana Rodríguez

OTRA PRESEA DORADA PARA REVALIDAR SU TÍTULO PARALÍMPICO

EL OTRO ORO de las españolas en los Juegos de París corrió a cargo de la paratriatleta gallega, que fue capaz de revalidar el título paralímpico conquistado en Tokio en la categoría PTVI, destinada a deportistas con discapacidad visual.

Junto a su guía Sara Pérez, la médica de Vigo completó una prueba espectacular y cruzó primera la meta situada en el Puente Alejandro III de la capital francesa. "Ser doble campeona paralímpica es brutal.

No me lo puedo creer, no lo imaginaba ni en mis mejores sueños de niña. Hay mucho esfuerzo detrás, las cosas se pusieron cuesta arriba en los últimos meses", señaló Rodríguez, que en mayo sufrió un accidente en tándem mientras entrenaba.

Semanas después de los Juegos, todavía le quedaron fuerzas para convertirse también en campeona de Europa de la categoría por quinta vez. Nada ni nadie para a Susana.



NUESTRAS MEDALLISTAS PARALÍMPICAS

Sara Martínez

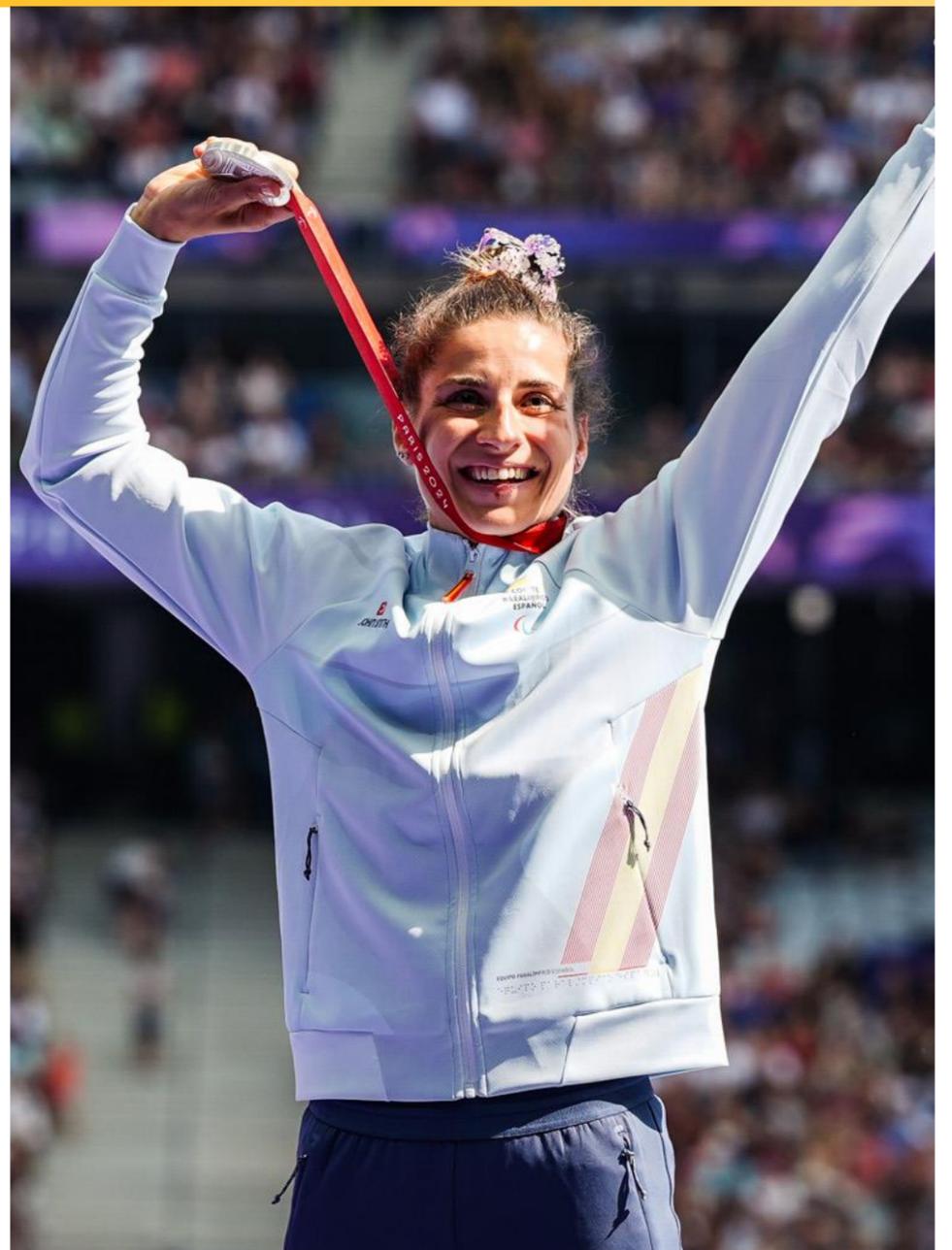
REPITE PLATA EN SUS SEXTOS Y ÚLTIMOS JUEGOS PARALÍMPICOS

PARALÍMPICA DESDE LOS 14 AÑOS, cuando debutó en Atenas 2004 con un séptimo puesto en la final de salto de longitud, la atleta madrileña llegaba a París dispuesta a poner el broche de oro a su exitosa carrera deportiva en sus sextos y últimos Juegos.

Sara, que nació con opacidad corneal bilateral, una enfermedad genética y hereditaria, se plantó en la final de salto de longitud de categoría T12, la segunda más

afectada por discapacidad visual, y voló hasta los 5,40 metros, mejorando la marca de 5,38 que en Tokio le valió la plata.

Con este registro, se garantizó la presea plateada y defendió su condición de subcampeona paralímpica en la capital francesa. De esta manera, se despidió del atletismo con dos medallas en Juegos, cuatro metales mundiales y dos europeos.



NUESTRAS MEDALLISTAS PARALÍMPICAS



Núria Marquès

DOS PLATAS Y UN BRONCE PARA ELEVAR SU ENVIDIABLE PALMARÉS PARALÍMPICO

SI EN TOKIO se volvió a casa con dos medallas, en París la catalana subió la apuesta. Nacida con una discapacidad física en su pierna izquierda, Núria demostró de nuevo que es una garantía de éxito para la natación paralímpica española y logró hasta tres preseas en la piscina de La Défense.

Así, se colgó la plata en la prueba de 100 metros espalda S9, el mismo color que consiguiera hace tres años en la

capital japonesa, y conquistó otra plata en 200 metros estilos SM9, justo por delante de su compañera Tasy Dmytriv y mejorando el bronce que se había adjudicado en esa misma prueba en Tokio.

La barcelonesa coronó su actuación con un bronce en el relevo mixto de 4x100 estilos-34 puntos. Con solo 25 años, Núria atesora ya siete medallas paralímpicas: un oro, cuatro platas y dos bronces.



NUESTRAS MEDALLISTAS PARALÍMPICAS

Marta Fernández

AÑADE UNA PLATA Y DOS BRONCES A LAS TRES DE SU DEBUT EN TOKIO

DESPUÉS DE COSECHAR un metal de cada color en su debut en unos Juegos en Tokio 2020, la burgalesa, nacida con parálisis cerebral, llegó a la capital francesa dispuesta a ampliar su medallero, que gracias a su gran actuación de este verano ya cuenta con seis preseas paralímpicas.

Marta, funcionaria del Estado en Valladolid, comenzó su andadura colgándose al cuello un bronce en

50 metros espalda S3, y solo un día después conquistó la plata en 100 metros libre S3, antes de cerrar su recolecta con otro bronce en 50 metros braza SB3.

Una lesión en el hombro después de participar en el relevo mixto 4x50 libre le impidió tomar la salida en las semifinales de 50 metros mariposa S5, donde fue plata en la ciudad japonesa. Aún así, finaliza con un espectacular botín.



NUESTRAS MEDALLISTAS PARALÍMPICAS



Marta Francés

UN DEBUT EN LOS JUEGOS CON EL PREMIO DE UNA PLATA

“**LA MEDALLA ME SABE** al premio de mi vida”, señalaba una emocionada Marta tras garantizarse la plata en triatlón PTS4. La de Puertollano, que sufrió un tumor en el cerebelo cuando tenía 16 años que le dejó una discapacidad física, hacía su debut paralímpico y se estrenó a lo grande.

La campeona de Europa y subcampeona del mundo cubrió el recorrido previsto por el río Sena y remontó posiciones en el tramo en

bicicleta por los Campos Elíseos y el Puente de los Inválidos. En la carrera a pie, todavía mejoró una posición para cruzar la meta en el Puente Alejandro III en segunda posición con un tiempo de 1:15:10.

“He tenido que pasar tanto desde bien pequeña que estoy agradecida a la vida entera de que me dé esta oportunidad y, encima, la haya podido aprovechar y sacarme la plata”, afirmó, dedicando la presea a sus padres.



NUESTRAS MEDALLISTAS PARALÍMPICAS

Alba García

UN SALTO QUE VALE UN BRONCE Y LA PRIMERA MEDALLA PARALÍMPICA

AQUEJADA DE AMAUROSIS CONGÉNITA DE LEBER, una enfermedad que afecta a la visión, la madrileña había debutado en Tokio en las pruebas de velocidad, en las que cosechó un diploma olímpico en los 200 metros lisos. En París, su apuesta por el salto de longitud en la categoría T11 - para deportistas con ceguera total o casi total- dio sus frutos.

Alba saltó al tartán acompañada de Pedro Maroto -llamador- y su

guía Diego Folgado, y su primer intento de 4,76 metros la situó tercera, una posición que ya no abandonaría y que le permitiría colgarse la medalla de bronce, la primera presea paralímpica de su carrera.

También participó en los 100 metros lisos, una competición en la que terminó novena. “Me voy satisfecha porque al final venía a ganar medalla y lo he conseguido”, señaló.



NUESTRAS MEDALLISTAS PARALÍMPICAS



Judith Rodríguez

UN BRONCE Y LA PRIMERA MEDALLA PARA LA ESGRIMA DESDE SÍDNEY 2000

CON SU BRONCE en florete individual femenino en la categoría A de esgrima en silla de ruedas, la tiradora gallega rompió una sequía de 24 años sin una medalla paralímpica para la esgrima española, desde el bronce en espada de Daniel Lamata en Sídney 2000.

Ni un grave accidente de tráfico en 2018 que supuso la amputación de una de sus piernas frenó a la viguesa, que pasó de practicar la esgrima convencional a hacerlo

en silla. Su trabajo y esfuerzo la convirtieron en París en la primera representante paralímpica de España en la disciplina desde Londres 2012.

En el majestuoso Grand Palais, cayó en la ronda de semifinales, pero la repesca la llevó a luchar por el bronce y en su último combate ante la china Chui Yee Yu dominó de principio a fin. Su medalla supone la sexta para España en el deporte en los Juegos.



NUESTRAS MEDALLISTAS PARALÍMPICAS

Marta Arce

REGRESO AL PODIO 12 AÑOS DESPUÉS PARA COLGARSE UN BRONCE

EN ATENAS 2004 fue subcampeona de su categoría en judo y cuatro años más tarde repitió resultado en Pekín 2008, antes de colgarse un bronce en Londres 2012 y hacer un parón en su carrera deportiva para ser madre de tres hijos.

Regresó en Tokio con un quinto puesto, pero la gloria le estaba reservada en París, en sus quintos Juegos, en los que además ejerció como abanderada junto a Álvaro Varela. La judoca vallisoletana

saltó al tatami del pabellón de los Campos de Marte y se plantó en la lucha por el bronce de la categoría -57 kg J2, donde un 'ippon' le valió para derrotar en el combate final a la brasileña Lúcia Teixeira.

“Ha sido la competición con más 'flow' que he hecho nunca. Me acabará retirando la vida, pero no voy a decir nada de retirarme porque lo que me hace volver es pensar que esa puerta está cerrada”. Hay Marta para rato.



NUESTRAS MEDALLISTAS PARALÍMPICAS



Teresa Perales

28 MEDALLAS PARA AGIGANTAR SU LEYENDA E IGUALAR A MICHAEL PHELPS

CON SU BRONCE en 50 metros espalda S2, en una final en la que tuvo remontar en los metros finales, la nadadora zaragozana ha ampliado un palmarés de ensueño, con 28 medallas en Juegos (7 oros, 10 platas y 11 bronce) que le igualan con el estadounidense Michael Phelps.

Una neuropatía la paralizó de cintura para abajo a los 19 años, y encontró en el agua el medio perfecto para pasar a la historia. Tras Tokio, fue operada del

hombro izquierdo y en marzo del año pasado retomó la competición en una nueva categoría por su más elevada discapacidad, ya que desde entonces nada solo con su brazo derecho.

Ni eso frenó a la leyenda española, que en la capital francesa se confirmó como la deportista de nuestro país, hombre o mujer y olímpica o paralímpica, con más metales en Juegos.



NUESTRAS MEDALLISTAS PARALÍMPICAS

María Delgado

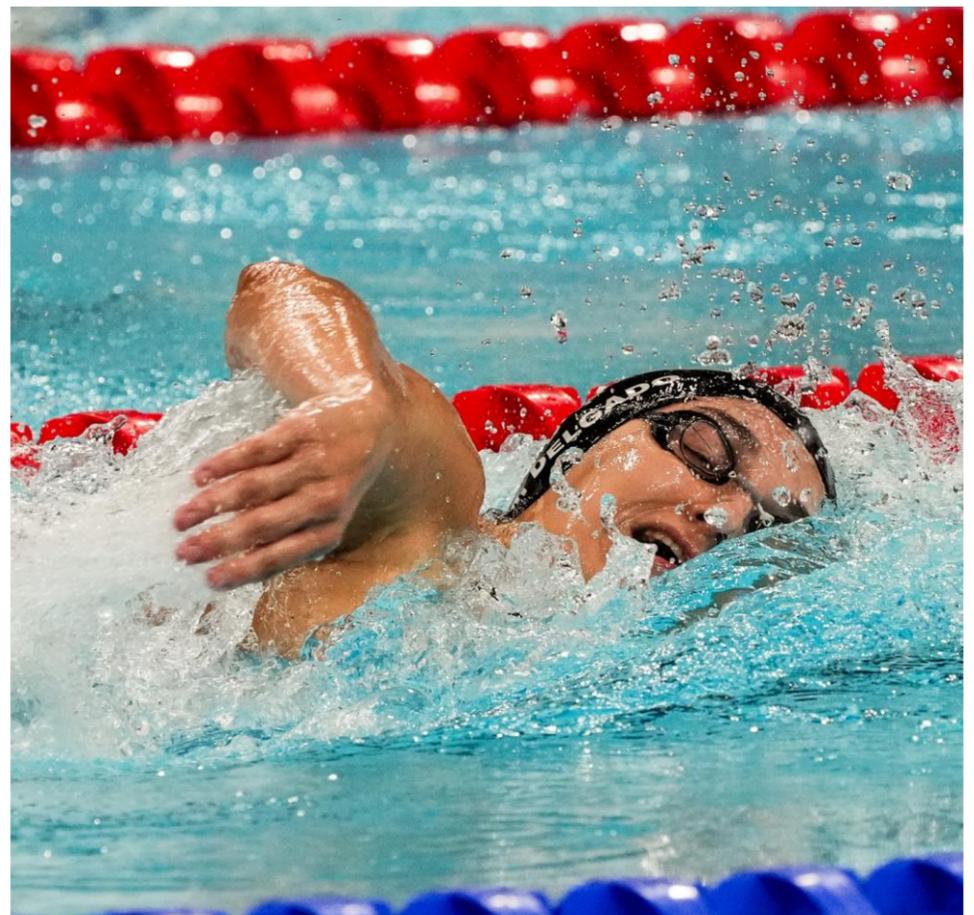
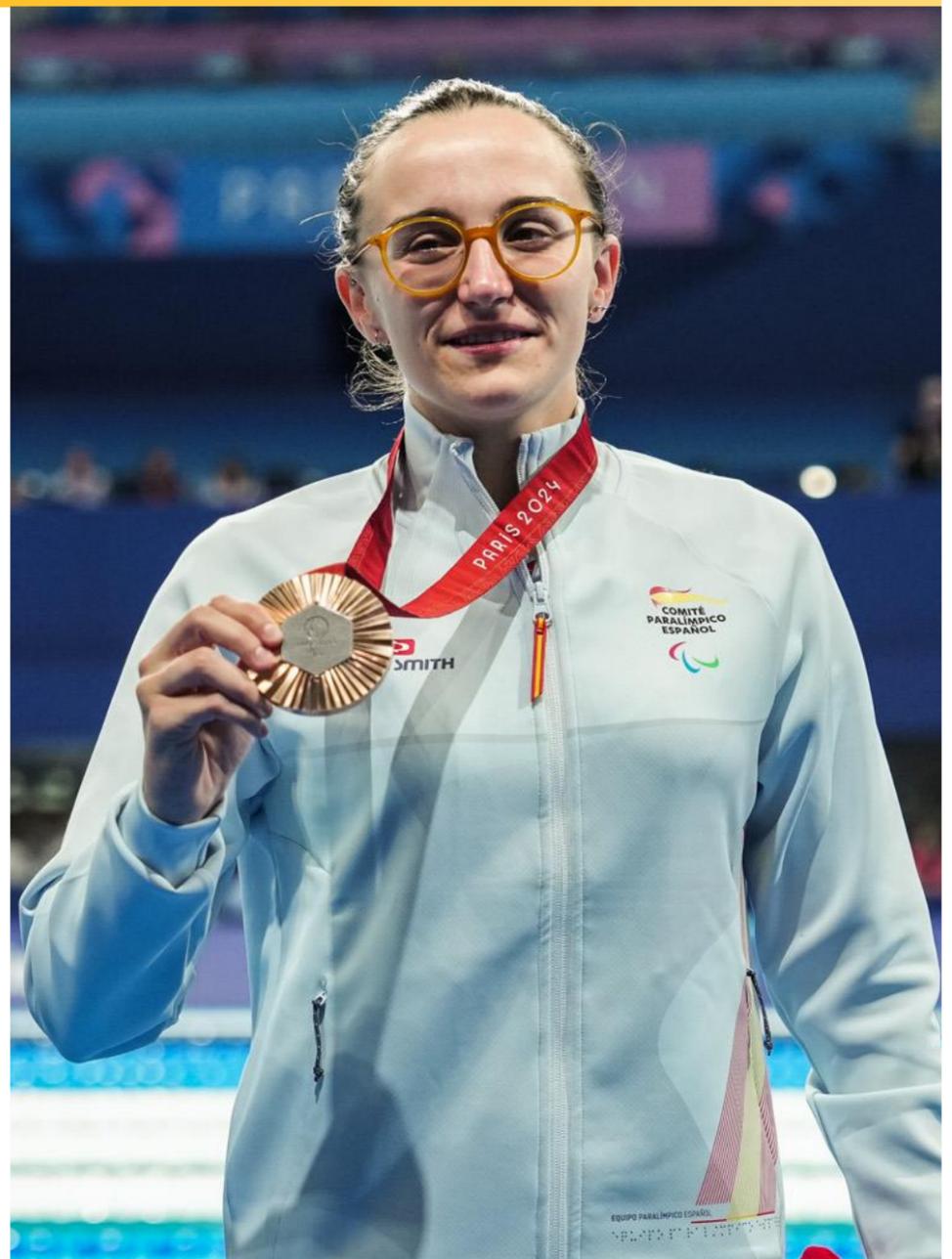
UNA VUELTA DE BRONCE AL PODIO PARALÍMPICO OCHO AÑOS DESPUÉS

LA NADADORA ZARAGOZANA, con discapacidad visual, pudo volver a subirse al podio paralímpico ocho años después de haberlo hecho la última vez, en Río 2016. En la misma prueba, los 100 metros espalda S12, María terminó en tercera posición y se colgó el bronce, el mismo color de medalla que había logrado en la cita brasileña.

“Es la leche ganar una medalla

ocho años después de las primeras. Han sido ocho años de trabajo, de esfuerzo, de dedicación, y aquí está”, dijo emocionada tras confirmar su preseña.

Posteriormente, participó en la piscina de La Défense en el relevo mixto 4x100 libre que se garantizó otro bronce. Con ello, atesora ya cuatro metales en Juegos.



NUESTRAS MEDALLISTAS PARALÍMPICAS



Equipos de relevos

OTROS DOS BRONCES PARA ESPAÑA

EL EQUIPO FORMADO por el madrileño José Ramón Cantero, la aragonesa María Delgado, la catalana Emma Feliú y el valenciano Enrique Alhambra se garantizó la medalla de bronce en la prueba de relevos mixtos 4x100 libre para nadadores con discapacidad visual.

Cantero fue el primero en saltar al agua de La Défense y

completó sus 100 metros en cuarta posición, igual que hizo posteriormente Delgado. En su turno, Feliú logró remontar una posición y Alhambra confirmó la tercera plaza del equipo, que completó la prueba en un tiempo de 3:57.95.

Mientras, Tasy Dmytriv, Sarai Gascón, Núria Marquès, Iñigo Llopis, José Antonio Marí-Alcaraz y Óscar Salguero también se subieron al

podio y se colgaron otro bronce en el relevo mixto 4x100 estilos.

Marquès abrió la competición en los 100 metros espalda y pasó al testigo en tercera posición a Salguero, que cayó dos puestos en los 100 braza. En mariposa, Llopis remontó hasta el segundo lugar y Gascón, en estilo libre, cerró la participación en la tercera plaza con una marca final de 4:29.39.



TERESA PERALES, LA ETERNA SONRISA PARALÍMPICA

'Sigue nadando, sigue nadando'. Esa era la frase que se repetía a sí misma Dory, el pez coprotagonista de la película de Disney 'Buscando a Nemo', y con la que se motiva para superar las adversidades de la vida. Y así hace Teresa Perales (Zaragoza, 1975).

FOTOS_ EUROPA PRESS/CPE





Ella es una de las mejores deportistas españolas de la historia, ganadora de **28 medallas en Juegos Paralímpicos**. La última de ellas la consiguió el 31 de agosto de 2024 en París, en una nueva demostración de la capacidad competitiva de la laureada nadadora, una persona a la que siempre acompaña una ‘eterna’ sonrisa.

En la imponente La Défense Arena, Perales volvió a hacer gala de la rasmia tan propia de la gente de la Comunidad de Aragón y que, según define la Real Academia de la Lengua Española (RAE), significa ‘empuje y tesón para acometer y continuar una empresa’. Y eso, en el caso de la aragonesa, no le ha faltado nunca en la vida, sobre todo desde que con 19 años le fuese **diagnosticada una neuropatía** que la dejó sin movilidad en las dos piernas y cuyos primeros síntomas tuvo después de una alegría, la del recordado gol de Nayim que dio la Recopa de 1995 al Real Zaragoza. Pero esto no le impidió conseguir sus objetivos en

su vida y le permitió descubrir de lo que era capaz de hacer cuando se metía en una piscina, un lugar en el que había sido rechazada cuando era niña porque no le veían capacidades. Ahora, con 28 medallas paralímpicas, **22 en Campeonatos del Mundo y 43 en Europeos**, parece evidente que alguien se equivocó con ella.

NI LA NEUROPATÍA QUE LA DEJÓ SIN MOVILIDAD CON 19 AÑOS LE IMPIDIÓ LOGRAR LA GLORIA

“Siempre he pensado qué les habrá pasado por la cabeza a aquellos profesores cuando me han visto. Igual no saben ni quién soy ni que pasé por sus manos, pero me encantaría que lo hubieran sabido y que digan ‘la dejamos escapar y no le dimos la oportunidad’”, recalcó tras ser investida en febrero Doctora Honoris Causa por la UNED.

Sí le dio una oportunidad Ramiro, que comenzó a pulir un diamante en bruto que se ha convertido en una bestia competitiva en cuanto deja la silla de ruedas y entra en el agua. La última demostración de esto fue en la capital francesa, un lugar simbólico para ella, porque allí fue donde Mariano, su marido, le pidió matrimonio y donde ella, 20 años después, agrandó aún más su leyenda.

Ese día era ‘su’ final, los 50 espalda que había preparado con mimo en su nueva clase, la S2, a la que ha tenido que bajar desde la S5 por los problemas en el hombro izquierdo previos a los Juegos de Tokio y que le permiten nadar sólo con un brazo. Perales, que aún tuvo una batalla por su clasificación porque se la recolocó a meses de los Juegos en la S3, donde no tenía opciones, no se rindió, se reinventó y fue capaz de volver a subir a un podio paralímpico para lograr por fin otro de sus grandes objetivos: alcanzar en medallas en Juegos al mítico nadador estadounidense Michael Phelps.



“Esta medalla es el recordatorio de que todos somos supervivientes”

Fue un bronce que supo a mucho más en la piscina de La Défense Arena y que por momentos parecía difícil de conseguir, pero en el momento en el que Darío Carreras la posó en el agua, Perales, sin perder la sonrisa, fue a por otro sueño. La singaporense Pin Xiu Yip y la mexicana Haidee Viviana Aceves eran prácticamente inalcanzables, pero quedaba un hueco en el podio y la zaragozana y la italiana Angela Procida lo pelearon hasta el mismísimo final. La española tocó la pared y pudo comprobar que lo había logrado, que era bronce, ante

la alegría y emoción de SM la Reina Letizia, presente ese día en la piscina del distrito de Nanterre. por tan sólo dos centésimas. Por fin, la ‘Sirenita del Ebro’ alcanzaba al ‘Tiburón de Baltimore’. “Estimado **Michael Phelps**, el sábado 31 gané mi medalla número 28 en París 2024. Nos conocimos en el Wobi. Te agradezco el ser una gran motivación para mí, ya que logré mi medalla número 22, al igual que tú, en Londres. Estoy muy feliz y quería compartir estas fotos para agradecértelo”, escribió la zaragozana en su perfil oficial de ‘Instagram’.

“Me daba igual el color, yo quería una, que era la 28”, aseguró también sonriente ese día a los medios españoles, después de haber hecho historia.

“No tenemos ninguna duda de que esta es la medalla más épica por encima de todas, por todo lo que ha habido detrás. Todos sabéis mi historia personal, todo lo que he pasado. Ha sido muy difícil, he tenido que reinventarme, volver a aprender a hacer muchas cosas de vida diaria y de piscina. Esto es el recordatorio en realidad de que somos supervivientes, todas las personas, y que podemos reinventarnos en cualquier momento. Se trata de quererlo mucho, y es que yo lo quiero mucho, mucho, mucho, mucho”, añadió la zaragozana, cuyo baño de masas y felicitaciones de aficionados españoles prosiguió incluso tras salir del recinto.

El bronce se unió a las otras 27 medallas paralímpicas que ya brillaban en un excelso palmarés: **7 de oro, 10 de plata y 11 de bronce**. Todas ellas desde su irrupción en Sídney 2000 y sin fallar a un podio en todos sus Juegos, algo que sólo había hecho hasta entonces otro mito del deporte con discapacidad español como la atleta burgalesa **Purificación Santamarta** (además del también nadador Miguel Luque en el mismo periodo), que amasó 16 metales, 11 de oro, entre 1980 y 2004. Y cuando la velocista ciega lo dejó tras la cita de la capital ateniense, Teresa Perales ya se había colgado once medallas, una clara amenaza a ese récord, que igualó en Pekín 2008 y que superó en Londres 2012, precisamente también, como en París, un 31 de agosto, con una plata en los 50 metros libre, entonces de la clase S5.

ESTUVO A PUNTO DE NO IR A TOKIO POR UNA LESIÓN DE HOMBRO, Y AÚN ASÍ SE COLGÓ UNA MEDALLA

Cuatro años después, en Río de Janeiro, volvió a ser protagonista con cuatro medallas, incluido un oro en los 50 espalda, pero también pasó por un momento de duda tras vivir algo poco habitual para ella como el no subir al podio en dos pruebas, entre ellas, una de sus favoritas, los 50 libres. Y luego llegaron los Juegos de Tokio, aplazados un año por la pandemia y que volverían a poner a prueba la rasmia de Perales, a la que se le salió un hombro por los espasmos musculares que en ocasiones sufre por su enfermedad. Estuvo a punto de no ir a la capital japonesa, pero lo hizo, y cuando nadie lo esperaba, sacó otra vez su carácter competitivo para hacerse con una plata en los 50 espalda. "Creo que esta medalla ocupa el 'top 1', me ha costado mucho y tiene mucha historia", dijo entonces sin saber que tres años después se volvería a superar.



Meses antes de ese nuevo éxito, había roto otra barrera al ser galardonada con el **Premio Princesa de Asturias de los Deportes**, convirtiéndose en la primera o el primer deportista con discapacidad en recibir el prestigioso galardón. “Me enteré dos minutos antes de que lo anunciaran. No tenía ni idea de que estaba propuesta, pero me dijeron que me llamaban de la Fundación y ya se me subió el corazón, me puse a temblar y con ganas de llorar. Me contuve lo justo y rompí a llorar como una boba”, confesó Perales en una entrevista a Europa Press.

“Hay que pensarlo o soñarlo, decidir tú lo que quieres e ir a por ello, con decisión, sin dejar que los obstáculos te impidan, al menos, intentarlo”, aseguró meses después en la ceremonia de entrega del premio en el Teatro Campoamor de Oviedo, donde pudo compartir su alegría tras unas semanas duras ya que un problema de salud en los días finales de Tokio

2020 le hizo estar más de 20 días ingresada, los primeros en la capital japonesa.

Ese galardón fue uno de sus numerosos reconocimientos en España donde también fue distinguida con la Gran Cruz del Mérito Deportivo

“HAY QUE PENSARLO O SOÑARLO, SIN DEJAR QUE LOS OBSTÁCULOS TE IMPIDAN INTENTARLO”

que recibió en 2014, siendo la primera deportista femenina en conseguirlo. Diplomada en Fisioterapia, también es Hija Predilecta de Zaragoza y ha mostrado su carácter polifacético al ser diputada en las Cortes Aragonesas, escritora con dos libros ('Mi vida sobre ruedas' y 'La fuerza de un sueño'), experta conferenciante, montar en un coche de

rallys en la Baja España-Aragón o ser embajadora del sueño paralímpico y olímpico de Madrid.

“Llevo la silla de ruedas pegada al culo pero no a la cabeza”, ha recordado siempre la deportista aragonesa, amante de los zapatos de tacón, que fue capaz de entrar a su boda en la Basílica del Pilar caminando ayudada por unos bitutores y que también tuvo tiempo de ser madre de su adorado Mariano después de Pekín 2008. ¿Y ahora? De momento, Teresa Perales ya ha puesto, nada más apagarse la llama en el pebetero de París 2024, en su reloj la cuenta atrás que se pone cada vez que arranca un ciclo paralímpico, y no le cierra la puerta a estar en la cita estadounidense de Los Ángeles en el año 2028, los que serían sus octavos Juegos, aunque primero se ha puesto como objetivo el Campeonato del Mundo en Singapur en 2025. A partir de ahí, su rasmia decidirá.



PRÓXIMAS CITAS

Después de un verano cargado de actividad, las deportistas españolas inician el nuevo ciclo olímpico con nuevos retos por delante. El cierre de 2024 les dejará todavía oportunidades para brillar.

FOTOS_ EUROPA PRESS



PRÓXIMAS CITAS

COPA DEL MUNDO DE SNOWBOARD CROSS

LA COPA DEL MUNDO de snowboard ya ha dado comienzo con la cita inaugural de Cardrona (Nueva Zelanda). Con Queralt Castellet como representante española, la cita visitará en los próximos meses la localidad suiza de Chur (19 de

octubre), Pekín (30 de noviembre-1 de diciembre), la localidad china de Yanqing (6-8 de diciembre), las italianas de Carezza (12 de diciembre) y Cervinia-Cortina D'Ampezzo (13-15 de diciembre), la estadounidense de Copper (18-20 de diciembre) y la suiza Davos (21 de diciembre). Todo en el camino hacia los Juegos Olímpicos de Invierno de Milán-Cortina 2026.

COPA BILLIE JEAN KING

EL EQUIPO CAPITANEADO por Anabel Medina afrontará en Málaga del 13 al 20 de noviembre las Finales de la Copa Billie Jean King, donde España aspira a conquistar su sexto trofeo tras los de 1991, 1993, 1994, 1995 y 1998, todos conseguidos bajo la

antigua denominación de Copa Federación.

La catalana Paula Badosa, las medallistas olímpicas Sara Sorribes y Cristina Bucsa, la gallega Jéssica Bouzas y la granadina Nuria Párrizas componen el equipo que se medirá a Polonia en los octavos de final en el Pabellón José María Martín Carpena.

EUROPEO DE BALONMANO

LAS 'GUERRERAS' tendrán la oportunidad de resarcirse en solo unas semanas de las sensaciones vividas en unos decepcionantes Juegos Olímpicos, donde quedaron eliminadas después de perder todos sus partidos de la primera fase. Las de

Ambros Martín afrontan del 28 de noviembre al 15 de diciembre el Europeo femenino de balonmano de Hungría, Suiza y Austria.

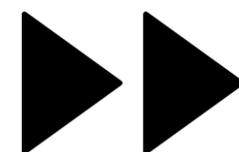
El renovado combinado español, que tiene como techo en la cita continental las platas de 2008 y 2014, se enfrentará en la primera fase a Francia, Polonia y Portugal.

MUNDIAL DE PISCINA CORTA

DESPUÉS DE UNOS INTENSOS Juegos Olímpicos, la actividad en el agua regresará del 10 al 15 de diciembre con los Campeonatos del Mundo de piscina corta, que se celebrarán de Budapest.

Entre los españoles clasificados para la cita se encuentran Carmen Weiler, que participarán en los 100 y los 200 metros espalda; Emma Carrasco, que doblará también en 200 y 400 metros estilo; África Zamorano, que nadará los 200 metros espalda; y Laura Cabanes, que lo hará en 200 metros mariposa.





SABÍAS QUE...



1 MARI CARMEN PAREDES

La atleta extremeña, de 61 años y con discapacidad visual, fue la deportista española de más edad en competir en los Juegos Paralímpicos de París. En su tercera participación y acompañada por su guía y marido Lorenzo Sánchez, paró el crono en la capital francesa en 3:36:29 para terminar octava en maratón T12, garantizándose un diploma paralímpico. (Foto: CPE)

MÁS MUJERES

2

El 36% de los deportistas de España en los Juegos Paralímpicos de París 2024 fueron mujeres. De los 139 totales (sin contar 11 de apoyo), 54 fueron representantes femeninas. En cuanto a números, los de la cita francesa han sido los segundos Juegos Paralímpicos con mayor número de deportistas mujeres españolas, solo por detrás de Barcelona '92. (Foto: Europa Press)



TERESA PORTELA

3

La piragüista gallega se convirtió en París 2024 en la mujer española con más participaciones en Juegos, al competir en su séptima edición seguida desde Sídney 2000. La de Cangas, plata en Tokio en K1 200 metros, se llevó un meritorio diploma olímpico en la prueba de K4 500 al terminar sexta en una embarcación compartida con Estefanía Fernández, Carolina García y Sara Ouzande. (Foto: Europa Press)



EL MEJOR HOMENAJE A CAROLINA

La china He Bingjiao protagonizó uno de los momentos más emotivos de los Juegos al homenajear, con un pin de España, a Carolina Marín en el podio de la categoría femenina de bádminton. La onubense se lesionó de gravedad durante su partido de semifinales ante la asiática cuando dominaba en el marcador. (Foto: Europa Press)



LAS DEPORTISTAS SÓLO ESTÁN PRESENTES EN UN 8,2% DE LAS NOTICIAS QUE APARECEN EN TELEVISIÓN

TITULAR EN 40 PARTIDOS

3 TÍTULOS EN LA ÚLTIMA TEMPORADA

MVP

25 GOLES

11 ASISTENCIAS

**Y SI ESTOS SON MIS LOGROS
¿POR QUÉ NO IMPORTAN?**



Financiado por
la Unión Europea
NextGenerationEU



GOBIERNO DE ESPAÑA

MINISTERIO DE EDUCACIÓN, FORMACIÓN PROFESIONAL Y DEPORTES



Suscríbete

Si no has recibido el boletín directamente desde mujerydeporte@csd.gob.es y deseas que te sea enviado periódicamente pulsa este enlace.

Si no deseas recibir más el boletín comunícalo a: mujerydeporte@csd.gob.es



Boletín MyD N° 45 OCTUBRE 2024

Publicación periódica online Programas Mujer y Deporte

© Consejo Superior de Deportes

Subdirección General de Mujer y Deporte
c/ Martín Fierro, 5. 28040. MADRID
www.csd.gob.es

NIPO en línea 164-24-052-1

ISSN en línea 2174-3673

Coordinación

Natalia Flores Sanz

Redacción

Andrea García Acuña/Europa Press Deportes

Diseño y Maquetación

Europa Press

Catálogo general de publicaciones oficiales

<http://publicacionesoficiales.boe.es>

