

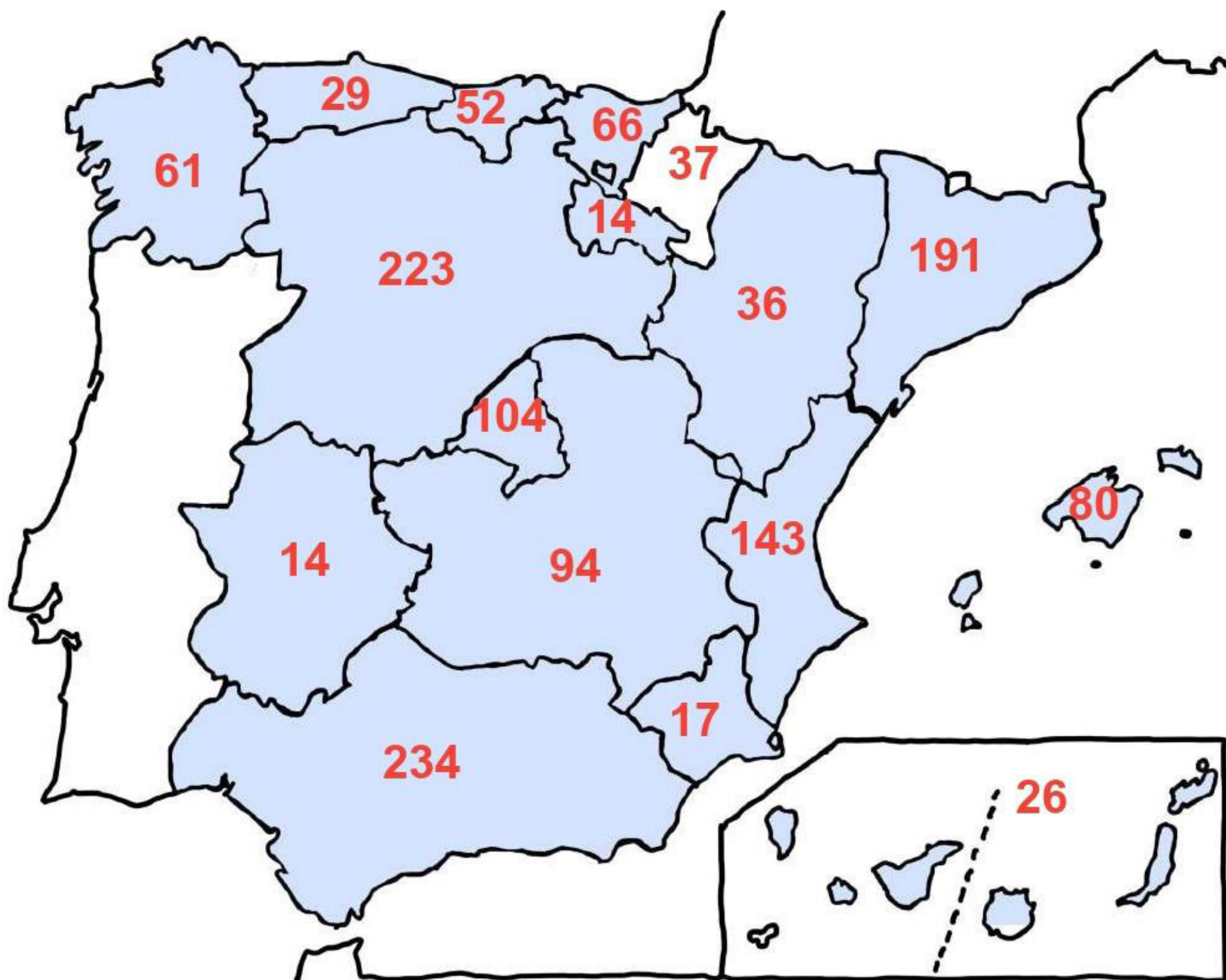
AGUANTA

OTRA MIRADA A LA GIMNASIA
RÍTMICA Y ARTÍSTICA



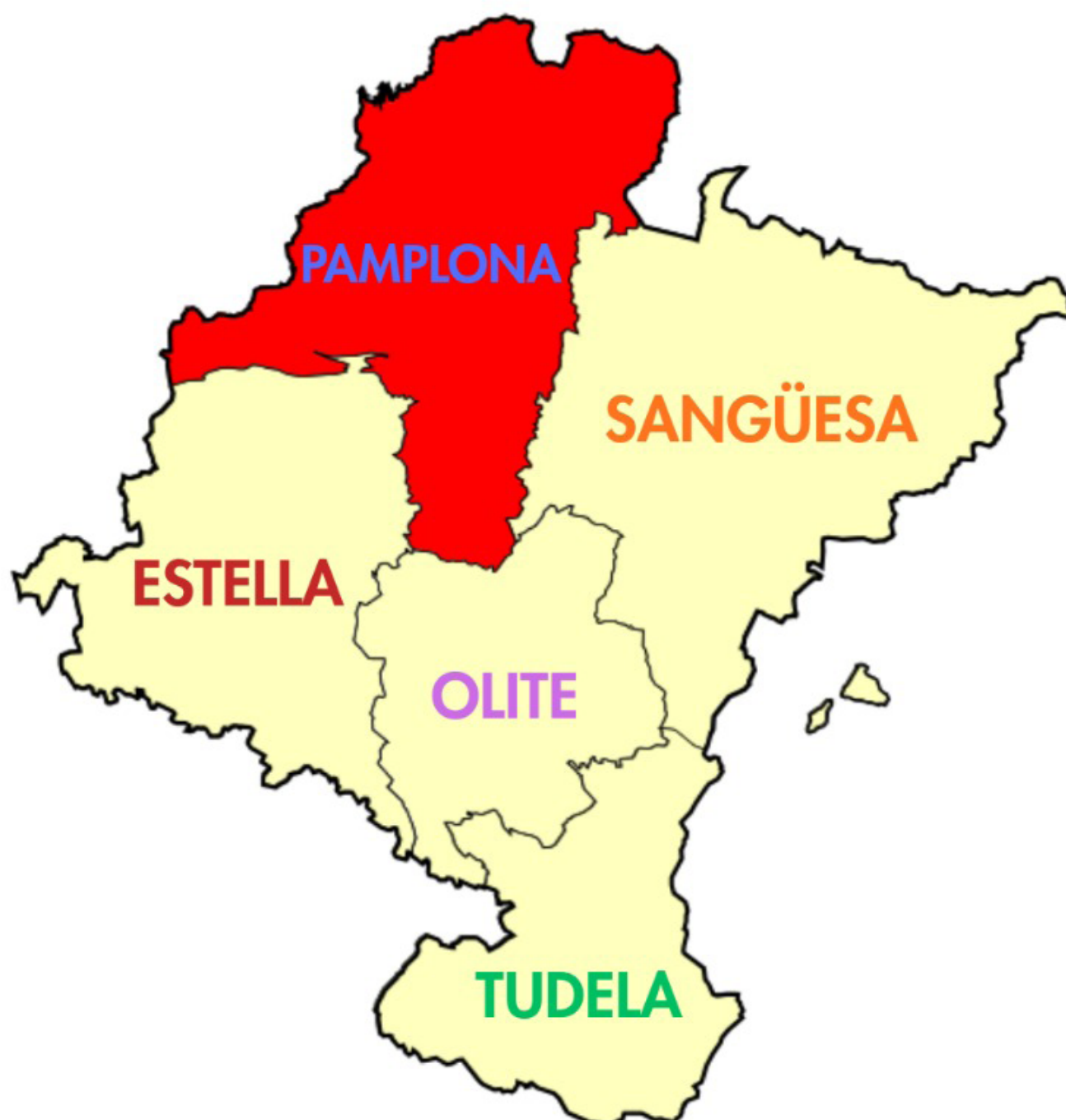
ESPAÑA EN EL TAPIZ

Casi 1500 clubes de gimnasia artística y rítmica repartidos por las 17 comunidades autónomas trabajan la base de uno de los deportes olímpicos más antiguos. Los hombres se estrenaron en Atenas 1896 y las mujeres tuvieron que esperar hasta los juegos de Amsterdam 1928. España cuenta, según los datos de 2024, con 50.282 licencias federadas: El fútbol suma 1,2 millones y las 400.040 del baloncesto, los dos deportes mayoritarios.



NAVARRA, UNA CANTERA FÉRTIL

LOS CLUBES DEL TERRITORIO NAVARRO SEGÚN LA FEDERACIÓN NAVARRA DE GIMNASIA



- Ardoi, Artística Atarrabia, C.D. Navarro Villoslada, CD Backflip Navarra, Ciudad Deportiva Amaya, CD Lekunberri, Club Gimnástico Meraki, San Juan, Club Tennis, Ademar Maristas, Alaia, Anaitasuna, CD Apyma Buztintxuri, CD GR Barañáin, CGR Ansoáin, Club Natación, Club Rítmica Aranguren, CR Indira Burlada, Iskiza, Lagunak, Larraona, Mendialdea K.E., Otra Mirada Rítmica, Rítmica Murchante, Rítmica Uharte, UDC Rochapea, ADC Ciudadela, CEG Galar.
- CD Rítmica Caparroso, CGR Tafalla, Club Rítmica Azkoien, Club Rítmica Milagro,
- Elezu San Adrián, Elli's San Adrián
- Gimnasio Shogun, CGR Tudela, Rítmica Murchante

DESDE EL COMIENZO



Chloe Tessier en una competición de gimnasia rítmica

ASÍ NACE UNA GIMNASTA...

La gimnasia ha moldeado tanto el carácter como su cuerpo de estos cuatro jóvenes navarros. Cuentan sus historias y se entrevistan entre ellos, de deportista a deportista

- Texto: Joana Ros Roig
- Fotografías: cedidas

CHLOÉ IRIARTE SEMENOVA, 8 años

Gimnasia rítmica en Miravalles

Empezó a hacer gimnasia rítmica el año pasado, pero antes ya vivía en el aire: “Desde pequeña, me gustaba mucho hacer volteretas en el aire, piruetas y esas cosas”, recuerda, como si fuera lo más natural del mundo lanzarse hacia delante y aterrizar sobre los dos pies. Por eso entró a Backflip Navarra, para aprender acrobacias. Recuerda sus primeros entrenamientos: “Primero calentábamos, luego hacíamos juegos y después volteretas en el aire. También laterales, acabando con los dos pies. Era divertido, pero un poco difícil”. Aun así, aprendía deprisa y no tardó en encontrar su movimiento favorito: la voltereta en el aire. “Cuando la hago, no pienso en nada. Solo siento todo el aire en la cara, es como si estuviera volando”.

Pregunta de Ander: *¿Alguna vez has tenido que apartar alguna cosa que había que querías hacer por la gimnasia?*
“Cuando era Halloween, recuerdo que no pude ir a pedir chuches”.



Chloé Iriarte saluda al público tras realizar una exhibición

ANDER MUÑOZ OLZA, 12 años

Gimnasia artística en Ibaialde

Cuando apenas tenía seis años, los padres de un casi inagotable Ander Muñoz buscaron una actividad en la pudiese volcar su energía. “A mí me gustaba hacer muchos saltos y esas cosas, y no podía parar quieto”. Y lo encontraron en Ibaialde. Recuerda sus primeras clases con claridad: “Eran divertidas, pero no sabía hacer casi nada”. Pero eso tuvo rápido remedio, y en su segundo año ya consiguió realizar su movimiento favorito: la mortal hacia atrás. “Durante un ejercicio, pienso en el orden, no dejarme nada. En que en los entrenamientos me sale y que ya lo sé hacer”. Por eso, le encanta competir: “Aprendes mucho y haces amigos de distintos equipos”. Pero, sobre todo, dice que te fortalece mentalmente. “Aprendes a confiar en ti y decir: venga, lo voy a hacer bien”.

Pregunta de Carolina: *¿Recuerdas en algún momento querer dejar la gimnasia? ¿Qué te detuvo?*
“Sí, recuerdo que hubo un momento en el que me empezó a dar miedo un ejercicio, aunque siempre me salía bien, y empecé a sentir mucha presión en las competiciones”.



Ander Muñoz en el podio tras haberse clasificado primero

VALENTINA TENORIO MILLÁN, 14 años

Gimnasia artística en Ardoi

Comenzó en la gimnasia con nueve años, en un club de Andalucía, cuando aún vivía allí. Su madre la apuntó porque no paraba quieta, se colgaba de cualquier sitio, daba volteretas por la calle y parecía nacida para moverse. Cuando la familia se mudó a Pamplona, hace cuatro o cinco años, ella siguió entrenando sin dudar. Recuerda perfectamente sus temores al empezar: “Veía a las mayores haciendo un montón de cosas, y yo que casi no sabía hacer ni una lateral”. Una de las acrobacias que más la impresionaban al principio era la lateral sin manos. Ahora, esa niña se ha convertido en una ganadora, que ha competido en la Copa Norte, en Campeonatos de España y en todas las citas navarras. Para ella, lo importante es la concentración: “En medio del ejercicio, apenas puedes pensar. Pero si te desconcentras, te caes y te puedes hacer mucho daño”.

Pregunta de Chloé: *¿Por qué te gusta la gimnasia?*
“No sabría decir una cosa en concreto, pero al final las amistades que he hecho gracias a la gimnasia, las horas que he hecho aquí, más que en cualquier otro deporte, que al final me he crecido dentro de un gimnasio y eso al final se nota tanto en mi forma de ser como mi día a día, como en todo lo que es mi vida”.



Valentina Tenorio se prepara en la barra de equilibrio

CAROLINA LACRUZ BAIGES, 15 años

Gimnasia artística en Ardoi

Carolina empezó a los ocho años en Ardoi, el club donde sigue ahora. Empezó en gimnasia rítmica, pero veía a las de artística entrenando en el mismo gimnasio y se cambió: “Hacían cosas muy guays”. Sus primeros entrenamientos, de apenas 45’, tuvieron lugar en una simple carpa, con instalaciones modestas y poco espacio, pero los recuerda con mucha alegría. Su elemento favorito llegó con tiempo y trabajo: la kippe. “Estuve muchísimo tiempo intentándolo”, recuerda. Cuando por fin le salió, todas sus compañeras la aplaudieron. Fue un día que nunca olvida. Excepto al hacer las piruetas, porque ahí la mente queda en blanco: “No pienso nada en ese momento, todo es movimiento”. Compite con Valentina, y reconoce que las primeras veces es duro. “Tienes unos nervios increíbles. Si te sale mal, piensas que no quieres volver”, admite. Pero insiste en seguir, incluso cuando cuesta: el amor por la gimnasia siempre pesa más que el miedo.

Pregunta de Valentina: *¿Qué es la gimnasia para ti?*
“Pues para mí la gimnasia lo es todo. Es parte de mi vida. Me ha enseñado a ser mejor, a superarme cada día más. También me ha enseñado a ver la vida de otra manera, más positivas, sin rendirse a pesar de los fallos que tengas. Y a esperar y trabajar, durante años si hace falta, porque al final puedes conseguir tus sueños”.



Carolina Lacruz realiza su ejercicio en suelo



Javier Gómez en su gimnasio Backflip

... Y EL NACIMIENTO DE UN GIMNASIO: LA HISTORIA DE BACKFLIP NAVARRA

El sueño de un deportista olímpico se ha convertido, siete años después, en un centro de referencia de los deportes de acrobacias en Navarra

• Texto y fotografías: Joana Ros Roig

Antes de que Backflip Navarra existiera, la acrobacia en la Comunidad Foral era un territorio casi vacío. No había centros especializados, el parkour carecía de espacios indoor y la gimnasia artística masculina apenas sobrevivía en un par de gimnasios con medios precarios y nivel modesto. En ese panorama poco prometedor, el gimnasta olímpico navarro Javier Gómez llevaba años alimentando una idea: crear un lugar donde este tipo de disciplinas pudiera crecer sin excusas.

“Desde que era gimnasta ya imaginaba montar algo así”, recuerda. La chispa definitiva llegó cuando su actual socio, Ander Iraizoz, le lanzó la pregunta clave: “¿Y si lo montamos?”. Gómez —acostumbrado a lanzarse literalmente al vacío confiando en la técnica— aplicó la misma lógica a la vida. Confió en sí mismo, se aseguró de tener cerca a un experto en el tema —Iraizoz— y construyó su sueño. “Sabía que iba a ir bien”, resume. Ese impulso, casi intuitivo, es el origen del centro.

La ubicación, en el polígono Talluntxe de Tajonar, no parece, a primera vista, un sitio llamativo. Apartado de Pamplona, aunque no

demasiado, y encajado entre una empresa de fabricación de plástico, un almacén y un local cerrado permanentemente, Gómez reconoce que no es un sitio de paso. Pero tampoco les hace falta. “No es el típico deporte al que los niños van después de la escuela”, admite Gómez. Porque el local fue elegido fruto de la necesidad: un lugar espacioso, con altura suficiente para poder saltar alto, anchura para dividirse en zonas, largura para colocar aparatos de gimnasia sin restricciones. Un lugar en el que sus sueños pudieran hacerse grandes sin limitaciones físicas.

Creció desde el primer día. Gómez reconoce que su nombre —y su pedigrí deportivo olímpico— ayudaron: “Mi objetivo mínimo eran 100 alumnos y empezamos con 120”. A partir de ahí, la expansión no fue marketing, sino boca a boca. Clases mensuales, particulares, grupos infantiles, adolescentes y adultos, y un concepto amplio: “deportes de acción”, que entonces incluían acrobacia, skate y parkour. Más adelante, el skatepark desaparecería para sustituirse por un equipo de gimnasia artística, redefiniéndose como un centro de “deportes de acrobacia”.

El modelo empresarial se consolidó rápido, aunque no sin aprendizaje. Gómez habla sin rodeos de sus propios fallos: “Era gimnasta, no empresario. Lo más duro fue la burocracia: papeleos, licencias, normativas... Eso me costó más que elegir aparatos”. De aquel inicio sacó una lección que hoy considera esencial: protocolizar todo para evitar que el desorden se coma el proyecto.

Desde su fundación en 2017, Backflip ha crecido en oleadas anuales:

— El primer año, empezó con acrobacia básica, ocupando solo la mitad del espacio con previsiones de pronta expansión.

— El segundo, montaje del skatepark. El único “skatepark indoors” (de interior) y profesionalizado de la zona.

— En plena pandemia, 2020 y 2021, se aprovechó para ampliar y reestructurar las secciones, añadiendo nuevos aparatos.

— 2022 fue marcado por una decisión importante: la compra de un airbag gigante. La inversión fue grande y supuso un riesgo, pero Gómez está seguro de que es de sus mejores decisiones hasta la fecha.

— En 2023, se tomó la decisión estratégica

de retirar el skatepark para introducir gimnasia artística.

Ese último giro fue especialmente significativo. “Yo había sido gimnasta de artística; tener por fin mi propio espacio de gimnasia fue mi gran sueño”. El centro dejó de ser solo un lugar para aprender saltos y mortales; pasó a tener equipos de competición. Este año han logrado su primera y segunda medalla en un campeonato de España. Gómez le resta importancia al resultado, pero reconoce lo simbólico. “El tema de las medallas me da bastante igual realmente. Yo disfruto viendo que los niños van mejorando, y que lo van disfrutando. Eso es lo que me importa”.

Además de la gimnasia, otro camino inesperado se abrió casi por accidente: el circo. Un entrenador que acudió a Backflip para recibir clases de acrobacia acabó incorporándose para enseñar aéreos, cuerdas y telas. Funcionó desde el segundo año y se mantiene como una de las disciplinas más atractivas para los alumnos. Hoy Backflip Navarra reúne a unos 600 alumnos, una cifra que el propio fundador mira a veces desde la esquina más alta del gimnasio para recordarse de dónde viene. “Me subo a la escalera, veo todo lleno de gente y pienso: ‘Eso lo hemos creado nosotros’. Es una locura”.

LA FILOSOFÍA TÉCNICA, RIESGO Y VIDA REAL

Gómez explica el motor interno del proyecto con una claridad que suena a gimnasia pura: herramientas, técnica y confianza. “Cuando un gimnasta se enfrenta a un movimiento peligroso, se aferra a lo que le salva: la técnica. Eso también lo he llevado a mi vida. Si algo falla, sé que tengo herramientas para solucionarlo”.

Quizá por eso, cuando se le pregunta por qué la gente practica un deporte que no da dinero, lo tiene claro: adrenalina, espectacularidad y utilidad diaria. “Lo importante no es hacer un mortal; es que si caminando por la calle te tropiezas, tengas fuerza y reacción”. Lo llama superpoder; “Aquí tengo 600 superhéroes”. Porque, a fin de cuentas, llama la atención. “Son capaces de estar físicamente por encima de la media, de hacer cosas espectaculares”.

Al final, asegura, eso es lo que resulta. “Tú ves a un gimnasta moverse o saltar una valla y ya sabes que es gimnasta, porque tiene un algo.

Hace que parezca fácil, facilísimo. De pequeño recuerdo verlo y pensar que era parecido a ser un ninja”. Y lo demuestra: mientras habla, sin romper el hilo, salta a la colchoneta y se tira al airbag con una mortal. Y, tal como dice, parece facilísimo.

EL EQUIPO LA CLAVE OCULTA DEL ÉXITO

Entre los hitos del centro no menciona instalaciones ni números, porque no les quiere dar tampoco más importancia de la que tienen —y porque es incapaz de acordarse de ningún presupuesto—, sino una persona: su socio. Ander Iraizoz no es gimnasta, sino electricista. “Es un lujo tenerle aquí. Muchas veces, cuando digo que él no está involucrado en el deporte, que no es gimnasta, la gente se extraña o me pregunta a ver qué hace aquí entonces. ¿Pues qué va a hacer? Todo”. Y así es. Porque, si Gómez es la mente pensante, Iraizoz es quien hace realidad esas ideas. “Yo un día voy y le explico que quiero una barra, que venga de aquí y aquí y que haga esto y lo otro. Él lo escucha, lo dibujamos, me dice que es factible... y entonces me la crea. Muchos de los elementos que hay aquí, la gran mayoría, de hecho, las ha hecho él”.

La importancia del equipo se extiende a los ocho entrenadores de parkour, acrobacias, calistenia, circo y gimnasia. “Aquí trabajamos con los sueños de los niños. Si no le metes pasión, no funciona”, explica, al hablar de lo que busca en un entrenador.

El futuro

A cinco o diez años vista, Gómez lo resume sin adornos: seguir creciendo, seguir mejorando, seguir comprando “juguetes nuevos” para el gimnasio y elevar el nivel competitivo sin perder el espíritu de aprendizaje y disfrute que define Backflip.

“El objetivo es evolucionar siempre”, concluye.



Panorámica del gimnasio Backflip

SUFRIR DESDE LA GRADA

Los padres y madres de las gimnastas son los protagonistas ocultos. Ellos las traen y llevan a los entrenamientos, les preparan la mochila...Son los primeros en alegrarse por un triunfo y en sufrir por una derrota. Comparten su sacrificio y la inquietud por la exigencia de este deporte desde edades muy tempranas

- Sandra Lecumberri Zudaire
- Fotografías: cedidas por las familias

La gimnasia es un deporte sacrificado. Las gimnastas, ya desde muy pequeñas, comienzan a adoptar rutinas sacrificadas, horarios exigentes y esfuerzos sobrehumanos. Pero no son las únicas que sufren este nivel de demanda. Sus padres y madres son esas figuras ocultas que se esfuerzan día tras día por dar a sus pequeñas deportistas la mejor vida posible.

CLUB CIUDAD DEPORTIVA AMAYA
Sociedad de carácter deportivo, cultural y recreativo sin ánimo de lucro. Fue fundado en el año 1965. Desde entonces, su GAF, su grupo de gimnasia Artística Femenina ha participado en campeonatos de España y ganado más de 30 medallas.

Rutinas alteradas. Esfuerzos sobrehumanos. Competiciones fuera de casa. Permisos en el trabajo. Largas horas de espera durante los entrenamientos. Todo ello de manera incondicional, con el amor de un padre o de una madre. Estos “agentes en la sombra” desempeñan un papel fundamental en el equilibrio del día a día. Se encargan de recordar a las más pequeñas la importancia de no descuidar sus estudios y de

mantener siempre presente su formación académica. Al mismo tiempo, saben acompañarlas con paciencia y entusiasmo, apoyando la pasión que sus hijas sienten por el que consideran el deporte de su vida, un sueño que las impulsa y las llena de ilusión en cada entrenamiento y cada competencia.

CARLA GODOY, madre de Chloe

“Soy ex gimnasta, he vivido todo lo que está viviendo ahora Chloe. Yo sé lo que es”

Son muchas horas para ella y para el ritmo de la familia”. Así habla Carla Godoy cuando le preguntan acerca de la carga de entrenamiento de su hija Chloe, una pequeña de 8 años que acaba de empezar en el mundo de la gimnasia. De momento, el período de adaptación de Chloe consiste en 9 horas semanales de entrenamiento. Luego serán 10, más tarde 11 y las 13 horas semanales ya resultan una preocupación para Carla: “Me parece bastante duro para la edad que tiene”. Cuatro días a la semana, Carla ayuda a Chloe a prepararse para sus entrenamientos en Ciudad Deportiva Amaya. Le mete las cosas a la mochila, le ajusta la coleta y la ayuda a vestirse: unas mallas y una camiseta de tirantes. Mientras le carga la mochila a los hombros recuerda cuando ella estaba en la misma posición que Chloe: “Soy ex gimnasta, yo he vivido todo como lo está viviendo ahora Chloe. Yo sé lo que es”. Pero, aunque se dice que es mejor malo conocido, Carla no lo tiene tan claro: “Ella ha querido hacerlo porque le gusta lo que yo hacía, pero no sé si es lo que yo deseo para ella”, reconoce. Desde la posición de madre, todo se vive de una manera distinta. Un martes a las ocho de la tarde, a Chloe le preocupa que no le haya salido del todo bien la mortal hacia atrás. Pero en la mente de Carla, su madre, hay otros asuntos que le inquietan: “Hay que acostar a las pequeñas antes y cenar más tarde”. Para las competiciones de los fines de semana, lo que para Chloe es un: “Que divertido”

para Carla es un: “No podemos irnos fuera”. Aunque reconoce que un buen equipo es la clave para estas exigencias: “El equipo es genial. Tanto Enrike, como Bea, Leyre, Iñigo... Cuidan mucho a las niñas”. Equipo que no solo colabora para que las competiciones estén lo más organizadas posibles, sino también en todo lo respectivo a la salud de las gimnastas: “Sé que la cuidan mentalmente y físicamente. Las preparan muy bien. Tienen muchas horas de preparación física, de danza, de estiramientos... Es un deporte muy sano en ese sentido”. A pesar de las dudas: “Dejas a tu hija mucho tiempo con estas personas a puerta cerrada y no sabes lo que pasa dentro del gimnasio”, la confianza es un elemento clave: “Sé que la dejo en buenas manos, que puedo confiar con los ojos cerrados”. Y con los ojos cerrados confía Carla en su hija Chloe de manera incondicional: “Nuestro papel es acompañarla en este deporte todo lo que podamos: estar presentes en los momentos buenos y en los malos, y vivirlo junto a ella”. Y, como todo amor incondicional, conlleva responsabilidades: “Es importante recordarle que está aquí para disfrutar; y que, en el momento en que deje de hacerlo y lo sienta como una obligación, es mejor parar”.



Carla Godoy con su hija Chloe vestida con su maillot del Club Deportivo Amaya

TERESA MARTICORENA, madre de Ane

“Sabemos que la gimnasia artística le aporta valores y herramientas valiosas”

Ane, 9 años. Vía Olímpica 2. Su madre, Teresa Marticorena. Su dedicación, enorme.

Martes, jueves, viernes y sábado. Cuatro largos días de entrenamiento. Tres horas cada día. En total, 13 horas a la semana. Trece largas horas que hacen dudar a su madre: “Considero que es algo excesivo para su edad”. Son muchos días, muchas tardes ocupadas por la gimnasia: “Quizás entre semana no resulta tan intenso, pero reduciría los entrenamientos de viernes y sábado para que pudiera descansar o disfrutar de otras actividades”.

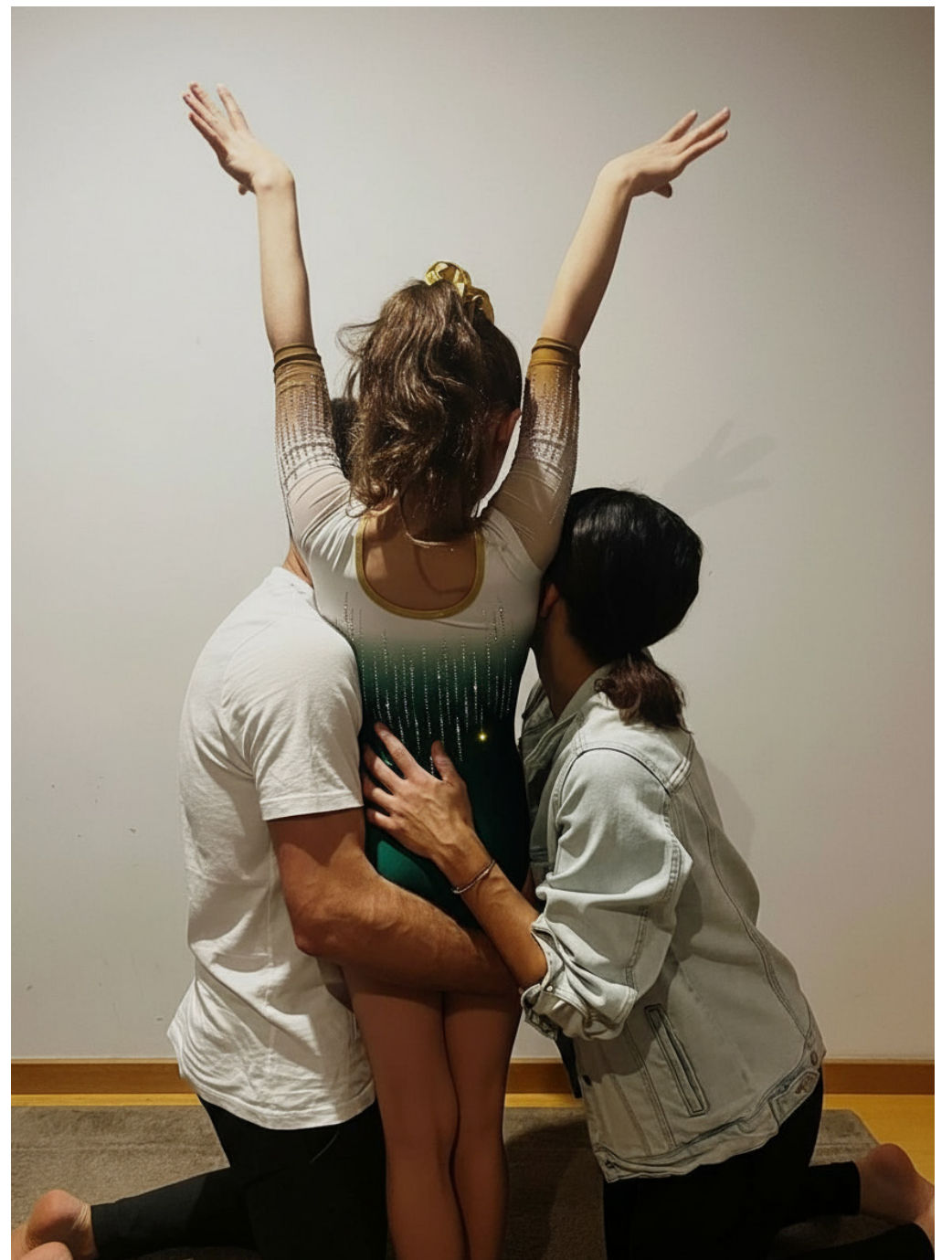
Y en un deporte como la gimnasia, el cuerpo sufre y la mente se sobrecarga de presión, ansiedad y miedo. Todo ello, inquietudes para Teresa: “Me preocupa bastante el desgaste físico y emocional a largo plazo”. Aunque viendo rayos de luz en medio de toda la exigencia: “Sabemos que la gimnasia artística le aporta valores y herramientas muy valiosas”. Como madre, está alerta a posibles alarmas, aunque no se muestra preocupada: “Siente presión y tiende a autoexigirse para lograr los mejores resultados. Sin embargo, es consciente de sus

límites y vive esta presión de forma sana, incluso disfrutándola”.

Esta salud mental se fortalece gracias al compañerismo, la amistad y los valores que la gimnasia les enseña. En el caso de Ane, por parte de las más mayores: “Veo que las gimnastas mayores arropan y cuidan a las más pequeñas durante los desplazamientos, y eso me tranquiliza”.

A pesar de todas estas preocupaciones, el compromiso de esta madre sigue siendo total. Incluso en las rutinas: “La incompatibilidad de algunos eventos con el resto de actividades de su hermano, a veces nos obliga a dividirnos para acompañarlos”.

El papel de un padre o madre empieza a ser total cuando la gimnasia también afecta a las costumbres diarias, las duras exigencias y las largas semanas. Aunque Teresa Marticorena lo tiene claro: “Compartimos su compromiso y tratamos de apoyarla emocional y logísticamente en todo momento. Además, reforzamos positivamente su esfuerzo, dedicación y las renuncias que realiza al apostar por un deporte tan exigente”.



Teresa Marticoneda y Angel Jaime abrazan a su hija Ane

FRANCISCO JAVIER BABACE, padre de Marta

“Estaremos con ella hasta donde quiera llegar”

Marta tiene solamente 8 años. Su nivel de competición, Vía Olímpica 2, es exigente. También lo son sus horarios: 13 horas semanales y cuatro días de entrenamiento, incluidos los sábados. Su padre, Francisco Javier Babace, lejos de verlo como un problema, agradece las sesiones sabatinas: “Creo que es una tarde que se quita entre semana y eso también le deja las tardes del lunes y la del miércoles libres”. Para un padre, la felicidad de una hija pesa más que cualquier sacrificio. También para Francisco Javier: “No sé si el horario es adecuado o no, pero ella va feliz, va contenta, nunca le da pereza ir, siempre está con ganas de que le toque entrenar. Incluso los sábados se levanta con ganas”. En las paralelas siente que vuela y mientras hace suelo disfruta como el primer día.

Con 8 años la vida se ve así, fácil. La carga de estudios es mínima y la gimnasia lo llena todo. ¿Qué pasará cuando crezca? “Yo creo que las mayores tendrán que dedicar el tiempo que les queda a los estudios, pero en nuestro caso, Marta lo gestiona bien”, reflexiona Javier.

Las rutinas exigentes no dejan lugar para el ocio. “Ocio tiene poco. Irá a un par de cumpleaños al año, los de sus amigos más importantes, porque, como son entre semana, le coinciden con los entrenamientos”.

A pesar de la energía propia de una niña de 8 años, el descanso también ocupa su lugar y hay ocasiones en que ni los propios padres saben cómo tratarlo. “Los sábados es el día que más se le nota cansada. Llega a comer y no sabemos si quiere comer, si quiere dormir o qué quiere hacer”.

En la familia de una gimnasta, las escapadas, en muchas ocasiones, van ligadas a las competiciones. “La temporada pasada fuimos a Gijón. Fuimos los cinco y lo tomamos como un fin de semana. Era la primera vez y lo vivimos con ilusión”. Es en estas competiciones donde se pone a prueba el buen hacer de un club. En este caso: Ciudad Deportiva Amaya. “Tenemos información actualizada todo el rato y ayuda para cualquier cosa. Nuestro delegado de gimnasia es Íñigo Sainz y él da el 200% con las familias. No hay ninguna queja”.

El sacrificio es doble, la alegría compartida y el amor incondicional: “A donde quiera llegar estaremos ahí con ella. Queremos que siga así, disfrutando y teniendo una vida de gimnasta sana, alegrándose por los triunfos de las demás y por los suyos propios”, reflexiona Francisco Javier.



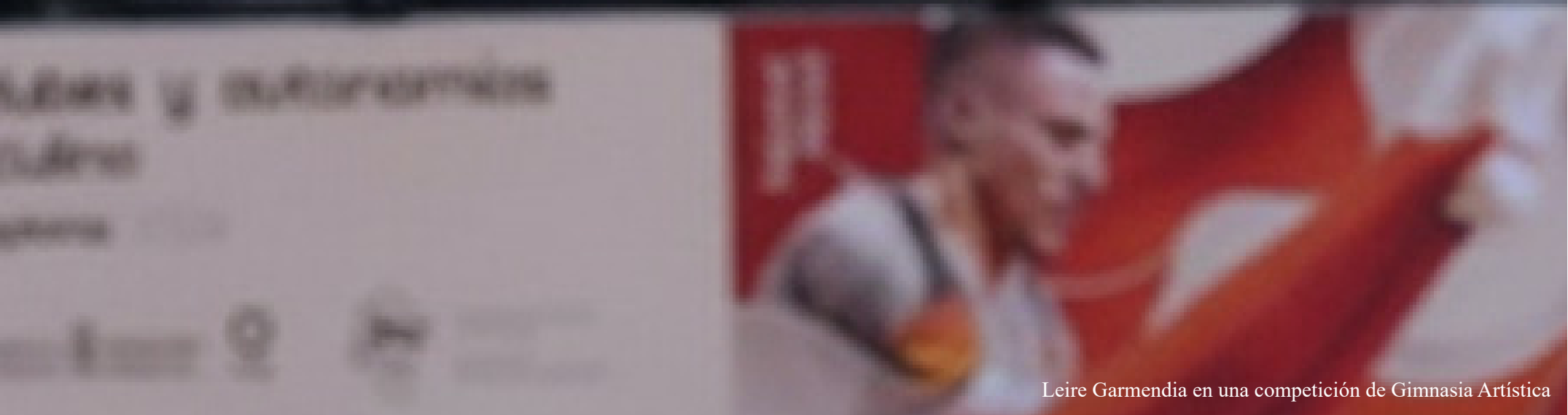
Francisco javier Babace con su hija Marta en el salón de su casa

A female athlete in a green leotard is captured in mid-air, performing a high kick. She has her right leg extended horizontally and her left arm raised with a clenched fist. She is wearing a white long-sleeved shirt under the leotard and yellow wristbands. The background is a blurred audience in a large arena. Other athletes in purple and blue leotards are visible in the lower part of the frame.

EN BUSCA DE



LA PERFECCIÓN



Leire Garmendia en una competición de Gimnasia Artística

UN MAILLOT VINKOVA

La marca navarra, fundada por Xabier Yárnoz y Silvia Uhalte en 2014, lleva una década diseñando, confeccionando y vendiendo ropa deportiva para gimnastas tanto a nivel nacional como internacional. Cada puntada, cada brillo, realza la belleza del movimiento

- Texto: Ainoa Legasa Arnedo
- Fotografías: cedidas por Vinkova Leotards

Un ejercicio perfecto, movimientos limpios, coordinados y recogidas de aparatos sin un paso atrás. Sin embargo, hay otro elemento que puntúa, que sigue cada gesto, cada salto y cada recogida: el maillot. Una pieza que da seguridad, confianza y que, al mismo tiempo, se puede convertir en su peor enemigo. Basta con una tela descosida, un aplique suelto, un fragmento que cae al tapiz... Cualquier mínimo detalle supone una penalización de 0,30 puntos. Esa cifra, pequeña en apariencia, puede separar a la gimnasta que sube al podio de la que no.

En 2015, Xabier Yárnoz inició un proyecto: complementos deportivos. No fue hasta 2019, cuando nació Vinkova Leotards, marca navarra que diseña y confecciona maillots y prendas deportivas para gimnasia rítmica. “El nombre es inventado. Queríamos que sonase bien y acabado en ova o eva —explica Silvia Uhalte, cofundadora—, una terminación asociada a la cuna de la gimnasia rítmica que viene de Rusia y Bielorrusia”. La empresa está formada por un equipo de diez personas entre los que está una costurera, un diseñador gráfico, dos decoradores y un gestor de proyectos. En 2020 verticalizaron la marca, incorporando maquinaria textil y un control desde el sueño hasta la confección. En 2022 se convirtieron en proveedores oficiales de la Selección Española, cuyos maillots lograron viajar a los Juegos Olímpicos. En 2023 lanzaron su primera línea de aparatos con fabricación nacional, junto a Dvillena, empresa española referente desde 1998 en punteras y ropa de entrenamiento. Un año después, incorporaron células tecnológicas a la producción y alcanzaron ventas en más de 35 países entre los que se encuentran: Estados Unidos, México, Bélgica, Italia...

En 2025, Vinkova ha sido seleccionada para Lanzadera, la aceleradora de startups impulsada por Juan Roig, presidente de Mercadona. Este programa ofrece formación, mentorías con expertos y recursos para escalar el negocio, inspirado en el Modelo de Calidad Total de Mercadona. Para la marca, supone una oportunidad de crecimiento, profesionalización y expansión internacional.

DE LA WEB A LA IDEA

Al navegar por la web, el cliente se encuentra con un amplio catálogo: maillots, aparatos

(cuerda, mazas, aro, cinta y rollos adhesivos para cubrir el elemento) y complementos como la ropa de entrenamiento, medias y strass. “Nuestro producto estrella son los maillots”, precisa Silvia Uhalte. Al situar el cursor sobre Maillots, se despliega una banda de opciones. Sin embargo, todas ellas se resumen en dos colecciones. La primera es más económica, “de catálogo”, con más de cien diseños disponibles en la web, colores que van del flúor al pastel y precios que parten de 49 euros. La segunda es la línea DIVA, de alta gama: maillots únicos, totalmente personalizados por el cliente, con precios que empiezan en 400 euros. Aquí entra en juego la decisión de cada gimnasta o conjunto: qué quieren proyectar sobre el tapiz, qué historia quieren contar, si elegir entre un modelo base o apostar por una creación desde cero. Si optan por la segunda, el proceso comienza con la puesta en contacto con la marca. A partir de ahí, y mediante la digitalización, se realiza un borrador del diseño hasta llegar al definitivo. Lo que aparece en pantalla es una réplica exacta de lo que lucirá en cada competición. La creación de estas piezas puede llevar hasta ocho semanas, un proceso meticuloso que comienza antes de cualquier puntada.

AJUSTE MILIMÉTRICO

El proceso continúa en el taller. Primero, antes del diseño, la medida de la gimnasta. Vinkova recoge las dimensiones exactas a través de un patronaje propio. “La vida de la gimnasta es muy corta”, explica Silvia Uhalte. Por ello, las tallas más demandadas son las que corresponden a niñas de 10 a 13 años, “aunque, si hay duda, solemos orientarles”. Cuando la gimnasta o su club elige un modelo en la página web, la marca les envía un maillot de prueba para comprobar que la talla es la correcta. Más que una cifra, se valora la sensación: cómo se ajusta la prenda sobre el cuerpo sin limitar el movimiento. Solo cuando el encaje es perfecto, comienza la confección definitiva.

MATERIALES Y MAQUINARIA

Los maillots se elaboran principalmente con lycra, importada de Italia, un tejido sintético elástico, resistente y suave, que no pierde forma pese a los movimientos. El segundo material es el tul elástico, transparente y ligero, que permite integrar detalles decorativos como



flecos, tul plisado o capas superpuestas. Para añadir elegancia, los maillots pueden incluir apliques de pedrería y strass, colocados cuidadosamente a mano para realzar el diseño sin añadir peso excesivo y asegurando la resistencia en los giros y en los saltos.

En el taller, cada pieza pasa por máquinas especializadas. La máquina de coser con remalladora une la parte delantera con la trasera. Un tipo de costura perfecta para tejidos como la lycra y el tul. La engomadora coloca las gomas en zonas estratégicas, como la ingle y el cuello, evitando desplazamientos.

DEL TALLER AL TAPIZ

Vinkova Leotards ha vestido a gimnastas que han competido en tapices nacionales e internacionales. Almudena Cid, exgimnasta olímpica, y la cantante Ana Guerra lucieron sus maillots de la marca para el programa de televisión El Desafío. Asimismo, su debut con el equipo nacional español de gimnasia rítmica (absoluto y mixto) fue a través de un diseño inspirado en el tango, con una estética elegante y sobria. El maillot se estrenó en la World Challenge Cup que se celebró en el Navarra Arena del 20 al 22 de mayo de 2022. Gracias a ello, Uhalte tiene claro que “nos hemos posicionado mejor en España”.

VINKOVA CUP

La marca no solo diseña maillots: también impulsa iniciativas para mantener viva la ilusión de las gimnastas. Un ejemplo es la Vinkova Cup, competición online celebrada el 14 de febrero de 2021, en plena pandemia. Organizada por Vinkova Leotards junto a MyRhythmic y presentada por Almudena Cid. Participaron alrededor de 500 gimnastas y alcanzó 20.000 espectadores en sus cinco horas de emisión.

A FUTURO

Con cada prenda, la marca navarra busca que “cada maillot dé seguridad y confianza a cada gimnasta”. Pieza tras pieza, Vinkova Leotards apunta hacia un futuro más internacional, donde cada puntada pueda acompañar en cada ejercicio, cada movimiento y cada recogida de elementos. Todo ello, sin despuntar. Su próximo salto: la confección para gimnasia artística y natación sincronizada.

DISEÑOS NAVARROS



En primer plano Ana guerra y detrás Almudena Cid realizando su ejercicio en El Desafío

MATERIALES: Lycra elástica y de colores blanca para las mangas y negra para el torso más el tirante, tul elástico color piel, distintos tamaños de strass, apliques metalizados y costura remallada.



Irene de Arriba, María Mellado, Sofia Mansilla, Sofia Herrería y Adriana Asen en la Copa de España

MATERIALES: Lycra de color verde, amarillo, marrón y negro, tul elástico “nude” que forma la manga y la parte superior del torso, dibujos lineales hechos mediante sublimación digital, strass, apliques metálicos y costura remallada.

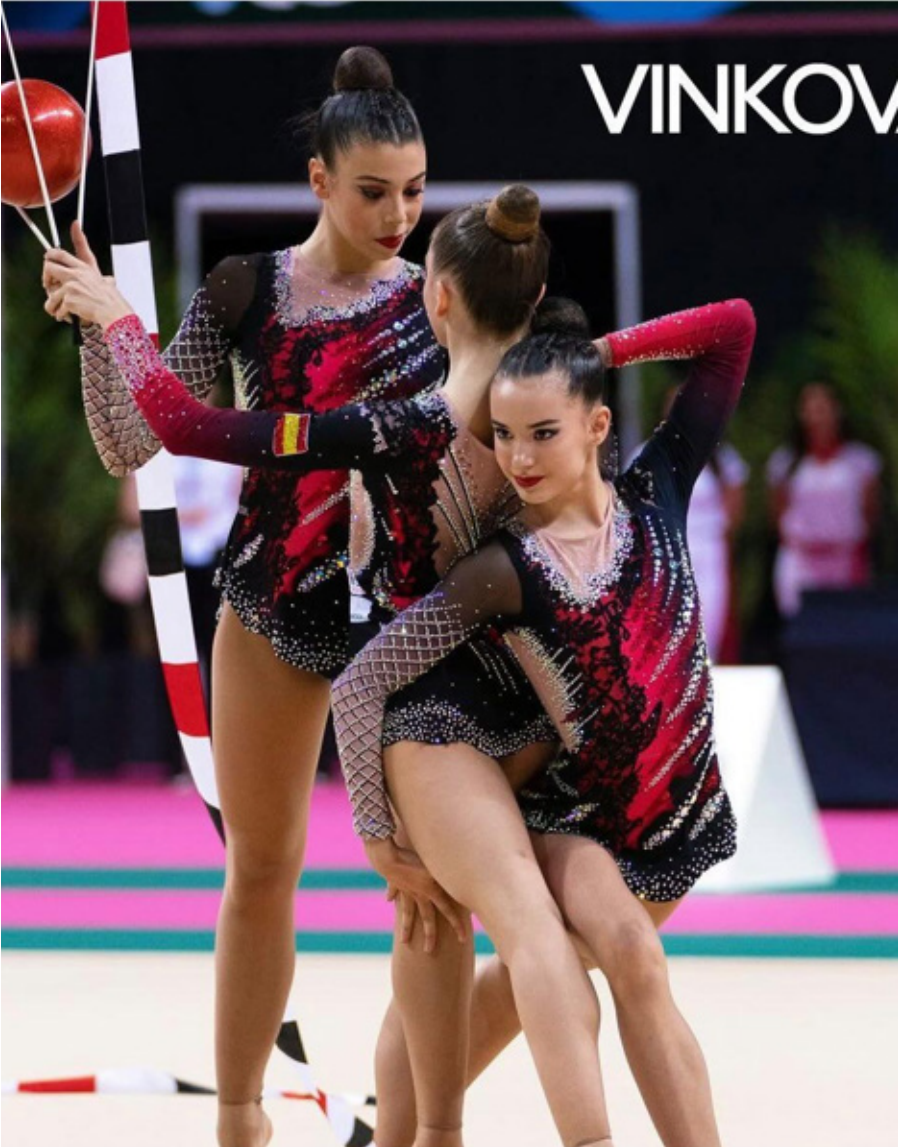
MAILLOT TANGO

LA PIEZA CON LA QUE VISTIERON E HICIERON BAILAR A LA SELECCIÓN ESPAÑOLA

La Selección Española de Gimnasia Rítmica vistió a Vinkova Leotards en la World Challenge Cup: una pieza para acompañar un ejercicio inspirado en el tango. Cada elemento estético refuerza el carácter de esta danza.

Diseño oscuro, elegante y con tensión visual. Una base de lycra sobre la que se dibujan líneas rojas que recorren el cuerpo en diagonal. Cada maillot incorpora alrededor de 7.000 cristales, colocados uno a uno. La pedrería guía la mirada del espectador. En la espalda, una abertura profunda que desciende hasta la zona de la cadera. Los laterales en tul elástico transparente funcionan como zonas de “aire” que suavizan la transición frontal y espalda. La confección requirió mes y medio de trabajo artesanal.

Más que una prenda, el maillot actuaba como pieza narrativa dentro del ejercicio. Fuerza, elegancia, tensión y precisión, los mismos códigos que definen al tango.



La Selección Española de Gimnasia Rítmica en la Word Challenge Cup

HIJAS DEL TAPIZ

Ser perfectas en un deporte de precisión tiene un precio. La vida social se restringe y cuesta compaginar deporte y estudios. Esta es la historia de tres gimnastas navarras que crecieron entre cintas, sacrificios y la búsqueda continua de la excelencia

• Texto y fotografías: Oihana González Cerdá

En la mente de muchos, gimnasia rítmica es sinónimo de perfección. Sin embargo, detrás de cada giro, cada salto y cada lanzamiento se esconde una historia de esfuerzo, constancia y muchos sacrificios. Esta búsqueda de la perfección marca la vida de aquellos que se crían entre mazas, cintas y música. Los entrenamientos son un reto para las muchas

CLUB GIMNASIA RÍTMICA DE TUDELA
Fundado en 2016 por Isabel Pérez y su hermana Rebeca Pérez. Cuenta con gimnastas desde los cinco años hasta los dieciocho. De él han salido algunas gimnastas como Ángela Beamonte (selección de Euskadi).

adolescentes que practican este deporte tanto a nivel amateur como a nivel más competitivo. Sin embargo, también les supone grandes sacrificios: horas de estudio, momentos familiares y vida social se acomodan a una pasión que exige mucha disciplina y resiliencia. La belleza en los movimientos oculta las renuncias diarias, las lágrimas silenciosas y el miedo a fallar, aunque también despierta una fuerza interior que la acompaña en su vida personal. En el tapiz donde todo se resume en apenas minuto y medio, se condensan años de disciplina, sacrificios y sueños.



Cristina Córnado en el Club Gimnasia Rítmica de Tudela realizando su ejercicio de pelota.

CRISTINA CORNÁGO

“Me he criado en el tapiz, pero sentirme aislada ha sido una de las peores cosas de mi vida”

Gimnasta desde que tiene memoria, Cristina Cornágo, tudelana de 17 años, empezó a los tres años, cuando su madre decidió apuntarla a gimnasia rítmica asombrada ante sus incesantes piruetas y volteretas en casa. Una pasión que creció y se asentó en su vida. “Me encantaba bailar, sentir la música en el cuerpo y poder transmitir algo a la gente que me veía”. Catorce años después, la gimnasia ocupa gran parte de sus tardes. “Entreno una hora y media tres días a la semana, y además entreno tres horas a las niñas pequeñas también aquí, en el Club Gimnasia Rítmica de Tudela”. Aprender a equilibrar su vida personal, la de una adolescente en segundo de bachillerato, con su faceta como gimnasta ha sido todo un reto para ella: “Si no sabes compaginar y organizarte se te hace bola todo”. Un reto que ha conllevado muchos sacrificios: fines de semana encerrada en casa estudiando, madrugones para ir a competir, cumpleaños perdidos por entrenamientos... Aunque, sin duda alguna, el peor momento son las competiciones: “Yo recuerdo ir a mi primer torneo y no querer salir al tapiz de lo nerviosa que estaba. Y luego ahora y sigo estando nerviosa porque no deja de haber 10 personas juzgándote y buscándote el mínimo fallo.”

La perfección no siempre tiene que ver con conseguir la mejor puntuación. Para Cristina “no hay nada mejor que salir del tapiz orgullosa y decir ‘lo he clavado y lo he hecho como lo había trabajado’”. En sus entrenamientos, Cristina repite los lanzamientos de pelota una y otra vez hasta que sale todo perfecto. Es la parte más exigente, pero ver que poco a poco todo va saliendo es lo que más satisfacción le da. Es verdad que el hecho de que sus entrenadoras no les exijan la perfección y que las palabras de aliento hayan sustituido a las broncas también

ayuda. Pero, aun así, las miradas tiquismiquis de los jueces generan presión y agobian porque “tienes a 10 personas mirándote fijamente que se dedican exclusivamente a sacarte los fallos. Y con lo más mínimo ya empiezan a quitarte y a quitarte”. Esta búsqueda de la excelencia afecta mentalmente y repercute en la vida de la gimnasta. “Este es un deporte en el que tú puedes tener mucha flexibilidad y hacer muchas cosas con el cuerpo, pero si la mente no está bien es difícil trabajar porque tienes que estar en lo que tienes que estar”. Lo más complicado para la navarra ha sido “tener el valor de parar y autoconvencerte de que puedes con todo”. Para ello las entrenadoras tienen un gran rol. Una figura fundamental que guía, apoya y que recuerda que no tienes que dejar todo de lado por la gimnasia. Esta confianza equilibra un cierto aislamiento social a pesar del apoyo que a veces recibe de sus amigos: “Aunque tengas amigos que te apoyan, hay veces que te sientes aislada. Es el proceso para poder llegar a la competición, hacer bien el trabajo y estar satisfecho, pero hay que hacerles entender que es tu deporte y que tienes que arriesgar muchas cosas por él”. No siempre ha sido así de fácil asumir estas pérdidas, aunque conforme fue creciendo y ganando experiencia vio que valía la pena. Por su cabeza nunca pasó el pensamiento de dejar la gimnasia porque para ella no es solo un deporte más, sino que “es algo que te ayuda si tienes un mal día o estás agobiada y te hace olvidarte de todo lo que tienes en la cabeza”. Medallas, perseverancia y resiliencia. Pero, por encima de todo, lo más importante para Cristina son los valores aprendidos: “Son esenciales. Aprendes a valerte por ti misma y a ser autoexigente”.



Noelia Mendez en el Club Gimnasia Rítmica Tudela realizando su ejercicio de mazas.

NOELIA MÉNDEZ

“Es el deporte que practico desde que tengo uso de conciencia. La gimnasia me define”

Gimnasta tudelana de 13 años, Noelia Méndez practica gimnasia desde los cuatro cuando sus padres decidieron apuntarla a gimnasia rítmica para “matar la tarde”. Entrena cuatro horas semanales en el Club Gimnasia Rítmica de Tudela, aunque en época de competición o exhibición llegan a ser ocho. La organización no es su fuerte; no obstante, tiene claro que la gimnasia tiene un gran peso a la hora de cuadrar sus horarios. “Le doy mayor importancia a la gimnasia, así que estudio cuando termino de entrenar y me quedo hasta las tantas”.

Una prioridad que se mantiene hasta en las épocas estresantes de exámenes: “En la semana de exámenes lo último que me apetece es estudiar, entonces vengo a entrenar, mato la tarde y después digo que no me ha dado tiempo a estudiar”. Pero la disciplina también se traslada fuera del deporte: Noelia, en segundo de secundaria, logra aprobar todos sus exámenes a pesar de tener que quedarse noches en vela.

Los entrenamientos son sagrados, aunque a veces las ganas sean pocas: “Si no vienes un día te pierdes los montajes de los bailes y hay que estar presente cuando los montan. Si te los tienen que contar es más difícil reengancharte después”.

El objetivo es claro: competir en las categorías más altas. “Hasta que no cumpla el objetivo, no pienso dejarlo, aunque tenga que ser en otro club porque me voy fuera a estudiar”. Para ello, la constancia es clave. Repetir una y otra vez las coreografías individuales y grupales durante dos horas en los entrenos puede parecer un tostón, pero Noelia lo hace a sabiendas que es necesario para conseguir su meta. Un esfuerzo indiscutible, una exigencia externa justa y una motivación que sobrepasa las medallas y los reconocimientos: “Pongo el esfuerzo para ganar porque lo llevo soñando desde pequeña, así que es una meta más personal que una medalla”.

NAGORE PASCUET

“Por muy cruel que parezca, es muy difícil compaginar la vida social con el alto rendimiento”

Exgimnasta de 20 años, Nagore Pascuet comenzó a hacer gimnasia a los cinco años como un pasatiempo. Después de muchas horas invertidas, se dio cuenta de que valía para ello y de que le apasionaba de verdad. En el Club Gimnasia Rítmica de Tudela, entrenaba cuatro días a la semana dos horas cada día, pero poco le importaba. Su pasión compensaba el sacrificio.

Conforme fue creciendo, se volvió más consciente de la exigencia que este deporte implica. A los 16 años tuvo que salir a estudiar a Pamplona y sus entrenadoras solo le dieron la opción de compensar las horas faltadas entre semana con entrenamientos de cinco horas los viernes. “Los fines de semana volvía a Buñuel para estar con mi familia y mis amigos, pero el viernes lo pasaba entrenando y el sábado, si tenía alguna competición, tenía que pasar el día ahí y el domingo volvía a Pamplona. Ahí me di cuenta de que no tenía tiempo para estar con los míos”.

El detonante que la impulsó a dejar el deporte fue la falta de motivación y la saturación propiciada por el diferente trato recibido entre las compañeras. “Estaba dispuesta a buscarme la vida para poder hacer un nacional, pero mis entrenadoras decidieron dárselo a otra persona con menor puntuación. Entonces perdí la moti-



Nagore Pascuet en un entrenamiento en el Club Gimnasia Rítmica de Tudela realizando su ejercicio de aro.

vación y decidí centrarme en mis estudios”. Un par de años después y tras tres años de estudiar Psicología en la universidad de Deusto, Nagore no se arrepiente de su decisión. De hecho, siente que fue una liberación.

Para ella la perfección en la gimnasia es “clavar un baile entero con las puntas y rodillas estiradas y haciendo extremadamente bien la coreografía expresando y transmitiendo al público”. La búsqueda de la perfección merma la cabeza. No solo luchas contra tu pensamiento, también contra la presión de tu entorno y tus entrenadoras. Y esta exigencia de la perfección sigue presente en su vida como un TOC: “In-

cluso al hacer apuntes o al limpiar mi cuarto necesito que todo esté perfecto”.

El alto rendimiento dificulta la vida social de las gimnastas, aunque quizá con menos edad todavía una no es consciente de los sacrificios que está realizando. “No creo que se pueda hacer nada para compaginar mejor los entrenamientos y la vida social de las gimnastas de alto nivel porque, siendo este deporte tan exigente y tan perfeccionista como lo es, es imposible no pasar entrenando las horas que pasan”. La solución es complicada. Para Nagore habría que “cambiar la forma de entender la gimnasia rítmica para que las niñas no tuvieran entrena-

mientos tan exigentes y largos y pudieran pasar más tiempo con sus padres y sus amigos”.

Las excesivas horas de entrenamiento y el duro trabajo realizado durante un año se ponen a prueba en un minuto y medio. Y muy poca gente es capaz de entender la verdadera exigencia que afrontan las gimnastas al subirse sobre el tapiz. “No solo tienes la presión del deporte, sino que también tienes la presión de una etapa vital muy importante. Es un periodo de tu vida en el que cambias de hábitos, creces, te separas de tu familia, te unes más a tus amigos y justo la gimnasia rítmica hace que te separes de todo”.

“Comer me parecía peor opción que morirme”

OLATZ RODRÍGUEZ CANO, 22 AÑOS, exgimnasta de alto nivel y autora de *Vivir del aire*, narra en primera persona su experiencia con la anorexia que le hizo verse al borde la muerte. En proceso de recuperación, es estudiante de Medicina: “Quiero ayudar como me ayudaron a mi”

• Cristina Cuadrado Dorrio

El plato que tenía enfrente me producía miedo. Pensar en comer aquellos alimentos me abrumaba por demasiadas razones: la culpa, el malestar..., todo se desencadenaría si me atrevía a tocarlos. No, no quería comer. Y no era culpa de nadie más que mía, porque se trataba de una decisión que había tomado conscientemente y que mantenía a pesar del riesgo que sabía que estaba corriendo, a pesar de las advertencias y del dolor de mi familia, a pesar de mi propia vida. Prefería morir a comer. Tenía quince años y pesaba 37 kilos.

Todo el mundo tiene interiorizadas una serie de verdades sobre los trastornos alimentarios. En particular, sobre la anorexia. Se han escrito libros y rodado películas. Siempre la sufren muchachitas a quienes los espejos les devuelven imágenes distorsionadas de la realidad y que corren a vomitar después de ingerir el más mínimo alimento.

Ese nunca ha sido mi caso. Yo siempre he visto mi cuerpo en el espejo como el cuerpo que es, lo he aceptado y nunca he recurrido al vómito. El mío no es un caso especial. Porque existen tantas anorexias como personas la sufren. Pero hay una cosa que tenemos todas en común: necesitamos saber que somos “suficiente”, que somos válidas como somos, que somos merecedoras de amor. Hace dos años, quererme era mi gran asunto pendiente, y seguramente lo siga siendo. Esta historia comenzó cuando era pequeña y paseaba con mi familia por León. Nos encontramos de casualidad con el gimnasio Ritmo. Ese día cambió el curso de mi vida para siempre. Ritmo era un respetado club dentro de la gimnasia rítmica. Lo dirigía una entrenadora de renombre. Ese día, cuando mis padres tocaron a la puerta, la directora, Laura, me miró de arriba abajo y me invitó a pasar y hacer una prueba. Lo hice sin rechistar. Tenía siete años. Al cabo de una hora, mis padres volvieron para recogerme. Laura cogió a mi padre del brazo y le dijo: Prométeme que no te la llevarás de vuelta a Tenerife. Te aseguro que será una campeona. En una hora, Laura había visto en mí un futuro prometedor que fue llegando tal y como había anunciado. Sus objetivos y los míos se fueron alcanzando. Lo que ella nunca supo predecir fue el precio que pagaría por el éxito que me auguraba. Al entrar en el Club Ritmo, entraba en una rutina, sobre todo a partir de los once o doce años, que se repetía entre cinco y ocho diarias los siete días a la semana. Un precio alto. Y yo estaba encantada de pagarlo. La gimnasia pasó a ser prácticamente todo. A los tres o cuatro meses de haber comenzado mi andadura en Ritmo, las entrenadoras nos di-

jeron a mis padres y a mí que iban a meterme en competición. No era lo habitual hacerlo hasta terminar el curso, pero conmigo les entraron las prisas. En palabras de Laura, yo contaba con unas condiciones físicas que animaban a apostar todo. A partir de ese momento, las cosas cambiaron drásticamente: ya no era una niña que realizaba un deporte por hobby, por salud o diversión. Desde ese día, era gimnasta, una niña con talento y un gran futuro que tenía casi la obligación moral de tomarse aquello en serio.

Una de las cosas que más captaba mi atención era la honesta felicidad que las mayores del grupo parecían sentir cada vez que las entrenadoras las pesaban y su peso era satisfactorio. Esa fue una de las cosas que cambiaron al pasar de practicar gimnasia como hobby a hacerlo como federada, aunque solo tuviera siete años. Si bien solo estaba permitido pesar a las gimnastas a partir de los doce años, compartíamos un mismo pabellón y un mismo horario, por lo que todas estábamos presentes a la hora de comprobar que nadie hubiera subido de peso. Así, a pesar de que solo era una niña, fui interiorizando una idea que parecía ser de vital importancia: adelgazar era bueno; engordar, malo, muy malo. Para cuando empezaron a pesarme a mí, años después, aquella era una información que ya llevaba bien arraigada en cada centímetro de mi cuerpo.

Mis padres nunca me han forzado a practicar gimnasia. Desde el principio, en casa el mensaje ha sido claro: lo hacía porque yo quería, porque me gustaba. La puerta estaba abierta para abandonar en cuanto lo considerara oportuno. Incluso cuando parecía que podía alcanzar los Juegos Olímpicos. En ese sentido, me siento toda una privilegiada.

Durante los primeros años, la presión y la falta de atención me trajeron disgustos en las competiciones, pero mis entrenadoras estaban seguras de que tenía talento. Mis bloqueos fueron desapareciendo y no pasaron demasiados meses antes de que empezara a coleccionar triunfos y medallas. Con nueve años participé en el campeonato provincial y, en este caso, también autonómico. Conseguimos los oros en conjuntos, y más tarde, en individual, una plaza que me clasificó para el que sería mi primer Campeonato de España, en Logroño (2012). Con nueve años me había clasificado para el campeonato de España. Obtuvimos el oro en equipos. Mi relación con las entrenadoras se fue haciendo más y más cercana. El CAR de León se había convertido en mi hogar.

EL COMIENZO LA COMIDA ES MALA

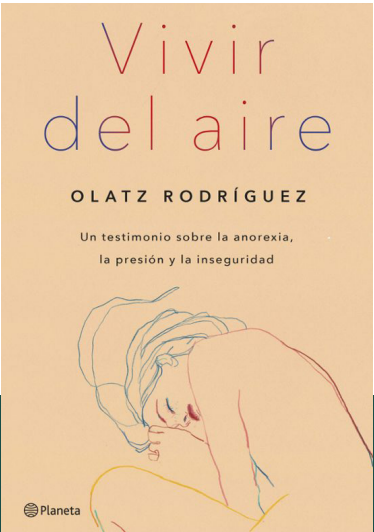
Cuando competía fuera, mi padre no se fiaba de que me alimentaran lo suficiente. Por eso, para los viajes, siempre me preparaba una mochila llena de comida y bebida. Yo, que era feliz viendo a otras personas felices, lo repartía entre mis amigas. A Laura y compañía no les

sentó bien que yo llegara repartiendo comida. El disgusto de las entrenadoras entraba en mi cabeza de niña de nueve, diez años, sin que yo llegara a entender del todo por qué. Los conceptos y las ideas que se iban registrando en mi mente eran los siguientes: La comida era mala. Las chucherías, el chocolate, el hecho de comer en sí mismo, hacían infelices a mis entrenadoras. Se enfadaban conmigo por culpa de la comida. Tenía nueve años, pero ya había interiorizado todo esto. En casa también se hablaba. Mi padre no perdía la oportunidad de decirle a mi madre que se había pasado comiendo, que había engordado unos kilos, que se fuera poniendo a dieta.

La gimnasia no fue el único factor que influyó de forma directa en el desarrollo de mi TCA (Trastorno de la Conducta Alimentaria), de mi anorexia. Tampoco los comportamientos incorrectos de mis entrenadoras fueron los únicos detonantes: de hecho, ninguna entrenadora quiere esto para una gimnasta. Cuando mis entrenadoras se enteraron de lo que me estaba pasando, se preocuparon muchísimo por mí e hicieron todo lo posible por ayudarme.

Es un factor muy influyente, pero también están mi personalidad, el ambiente en el hogar en el que he vivido, la sociedad. No puedo culpar a la gimnasia cuando esta también me dio las ganas de vivir después, fue el impulso que me animó a salir del agujero en el que me había metido. Si la gimnasia fuera la única culpable, todas las niñas saldrían de allí con problemas tan serios como los míos, y no es el caso. Mi padre daría cualquier cosa por protegernos, pero también me exponía constantemente a la idea de que estar gordo era malo, muy malo. En mi casa, en mi familia, lo correcto, lo admisible, es estar delgado. Aún hoy sigue siendo así, a pesar de que yo sea una paciente de anorexia que no está dada de alta. Todavía hoy mi hermano, que me quiere supongo que tanto como yo a él, si se enfada mucho, me llama gorda para hacerme daño. Ninguno somos infalible. Y si mi padre, que es una de las personas que más nos quiere en este mundo, también participó sin querer en lo que me pasó, puedo excusar que lo hicieran personas ajenas a mi familia.

Empezamos a tener controles de la selección. Empecé a mejorar y volverme más exigente y controladora en todos los aspectos de mi vida: estudio, amistades, no me permitía hacer nada mal porque creía que, si hacía las cosas bien, me pasarían cosas buenas. Los buenos resultados que empecé a conseguir me hicieron creer que ese exceso de control era bueno. Aunque todo parecía color de rosa, en realidad estaba maleando mi personalidad hasta convertirla en la de alguien que cree que no es merecedora de que le pasen cosas buenas si no es excelente, y que debe tenerlo todo bajo absoluto control y no dejar que nunca ocurra nada malo, o será castigada. Mis entrenadoras estaban muy contentas conmigo. Ya había conseguido varias medallas, tanto por equipos como individualmente,



Título: Vivir del aire
Autor: Olatz Rodríguez
Editorial: Planeta
Año de publicación: 2022
Número de páginas: 256
Género / Colección: No ficción / Testimonio
Resumen breve: La gimnasta de élite Olatz relata cómo descubrió su trastorno alimentario a través de un test, su ingreso en el hospital y su retirada de la competición por la anorexia. También aborda la familia, la presión del deporte profesional, la competencia deportiva y su proceso de recuperación.

comencé a ganar muchos oros. Debido a estos triunfos en diversos campeonatos autonómicos y nacionales, las entrenadoras comenzaron a pensar en campeonatos internacionales y en el que realmente supuso un salto en mi vida, el Campeonato Europeo.

CAMPEONATO EUROPEO
LA DIETA

Dejamos de ser niñas, éramos promesas de la gimnasia. Durante esos años, mis trece, catorce y tempranos quince, empecé a ser testigo de cosas que no eran dignas de la idea que tenemos del deporte de élite y que, sin embargo, abundan muchísimo más de lo que a todas nos gustaría. Empezaron a preocuparse más por nuestros cuerpos. Nos recordaban a menudo que nos estábamos convirtiendo en mujeres, que íbamos a empezar a desarrollarnos pronto, a tener la regla quizá, y debíamos tener mucho cuidado para que ese cambio no provocara un aumento de peso. Estos años en los que estáis, bonitas, son muy malos. Dejáis de crecer a lo largo y lo hacéis a lo ancho. Cuando sabíamos que nos iban a pesar, no comíamos. Si nos pesaban al final del entreno, no bebíamos agua en horas para pesar menos.

Una vez subí doscientos gramos y la entrenadora me preguntó si no notaba que no me abrochaban los pantalones. Me puse a llorar porque a mí, mis padres no me dejaban cumplir la dieta que habían mandado. Me sentía culpable y distinta a la demás, que sí la vivían. Desde entonces merendaba escondida en el baño. Me daba vergüenza que me vieran comer. Seguía interiorizando datos: comer era algo vergonzoso.

En una competición, durante la comida, mi entrenadora me dijo: Oye Olatz, tampoco hace falta que te comas el plato. Desde entonces siempre me preocupé por dejar algo de comida. Mi culpabilidad por no seguir la dieta se fue haciendo más y más grande, y poco a poco me convencí de que mi buena racha con el karma, la buena relación que había establecido en los últimos años a través del control, iba a desaparecer en cualquier momento si yo seguía sin obedecer el mandato de mis entrenadoras. Estaba en mi mejor momento, desde hacía meses recorría muchísimos lugares de España y del mundo junto a las grandes, Sara Llana y Carolina Rodríguez, representando a España en campeonatos internacionales. Las medallas, los podios y las felicitaciones no dejaban de llegar, pero realmente eso para mí era insignificante. Mi ansia de control fue en aumento. Me había ido muy bien hasta entonces y no pensaba dejar que aquel desacuerdo entre las entrenadoras y mis padres arruinara todo lo que había conseguido. En algún lugar de mi cabeza se fue instalando la idea de que estaba portándome mal y que, si no cambiaba de actitud, tarde o temprano recibiría un escarmiento. Fue rondándome la idea de que, en realidad, sí que podía hacer algo para burlar la prohibición de mis padres de hacer la dieta. No sabía exactamente qué ni cómo, pero algo se me ocurriría.

El último detonante para dejar de comer fue el Campeonato Europeo. Las atletas, las grandes gimnastas. La hermosura de sus movimientos. Para mí, observar a una gran gimnasta era observar el arte y la belleza en su estado más puro. Desde hacía seis meses soñaba con acercarme lo máximo posible a esas reinas de la gimnasia que había conocido durante el cam-



Olatz Rodríguez Cano adolescencia

Fotografía: Carlos Ruiz

peonato del verano de 2018. Y puesto que estaba segura de que jamás sería tan perfecta en la ejecución de mis movimientos como lo eran ellas, al menos podía parecerme en la delgadez de mi cuerpo.

“No me dejes volver, mamá”

Cuando ingresé en el hospital el 8 de enero de 2019, era incapaz de andar por mi propio pie. Tenía 15 años y pesaba treinta y siete kilos. Mis padres pasaban los días a mi lado, con el rostro lleno de preocupación y sufrimiento, como jamás lo he visto antes. Me rompía el corazón verlos así. Mi madre me cogía de la mano. Yo le hablaba de mis sentimientos contradictorios, lloraba a su lado, nos consolábamos la una a la otra y vuelta a empezar. Le abría mi corazón y trataba de hacerle comprender lo que había pasado. Lo sabía, en el fondo lo sabía desde hacía mucho tiempo: por más que lo echase de menos, no podía volver a la gimnasia. No me dejes volver, mamá, pase lo que pase.

¿Qué queda después de dedicarle los sueños de toda una vida al deporte? ¿Qué queda cuando tras nueve años de sacrificio diario comprendes que ese no es tu camino? Queda la vida. Toda la vida por delante.

RECUPERACIÓN
LA VIDA SIGUE

En junio de 2021 hice las pruebas de acceso a la universidad y me gradué con el resto de mis compañeros. Hoy, gracias a que me recuperé, gracias a las personas que me ayudaron, y a pesar de las muchas piedras en el camino, estudio Medicina en la Complutense. Aspiro a ser médico y poder ayudar a la gente de la misma manera que los médicos me ayudaron a mí. Que haya salido adelante, sin embargo, no significa que mi enfermedad no me haya traído consecuencias que van a quedarse durante mucho tiempo conmigo. Hoy mi estado es el siguiente: en febrero de 2020 me dieron de alta de endocrinología. Tras ser dada de alta se me pasó a ginecología porque soy una especie de niña congelada en el tiempo, cuyo cuerpo estaba al servicio de la gimnasia, no de sus capacidades reproductivas. En cuanto a psicología,

“A pesar de que solo era una niña, fui interiorizando una idea que parecía ser de vital importancia: adelgazar era bueno; engordar, malo, muy malo”

“No puedo culpar a la gimnasia cuando esta también me dio las ganas de vivir después”

recibo consultas cada uno o dos meses. Cuando salí del ingreso, también asistí a consultas con el psiquiatra. Sigo acudiendo todos los meses. Se me estudia también desde un punto de vista neuronal. Estoy muy orgullosa de haber recuperado mi vida.

Cuando decidí escribir el libro contando mi historia, no pretendía poner a nadie contra las cuerdas, hacer ninguna afirmación rotunda ni denuncia oficial. Conté los hechos como los viví, de la manera más objetiva, pero también consciente de que no deja de ser un relato personal. Toda historia tiene dos caras y todo el mundo es libre de contar la suya. Vaya por delante mi cariño y respeto por las personas involucradas con las que pasé horas y horas, cada día, durante años, no solo hacia quienes fueron mis entrenadoras, sino también a mis propios padres, a quienes, aunque se me rompa el corazón, tampoco me queda más remedio que incluir en mi relato.

Siendo una historia agri dulce y marcada por la enfermedad, era consciente de que haría daño a quienes participaron en ella, pero no me quedaba otro remedio si quería contribuir a que no se repita nada parecido. En todos los sectores del deporte de élite se cometen irregularidades y, en mayor o menor medida, abusos. Unos menos graves; otros cambian vidas. Es importante recalcar que ninguna de esas personas es responsable de lo que me ocurrió, la que decidió no comer hasta llegar al borde de la muerte, fui únicamente yo. Pero sí quiero contar lo ocurrido para sacar a la luz problemas serios del deporte de élite, problemas a los que hay que poner una solución.

Sé que quedan cosas que arreglar en mi vida. Tengo un duro camino por delante, pero también está repleto de cosas buenas, de gente que me quiere, y de ilusiones y sueños por cumplir. La rítmica fue uno de esos sueños, pero solo uno de ellos, del que desperté de mala manera y antes de lo que me habría gustado. A pesar de ello, la llevaré siempre en el corazón. La gimnasia no solo era mi pasión: lo sigue siendo, aunque ya no compita.

Siempre, pase lo que pase, seré gimnasta.



Ana Pérez en su centro de entrenamiento

Fotografía: Javier Alonso

“Al final me planteé si hacía gimnasia por mí o porque era lo que la gente esperaba”

ANA PÉREZ CAMPOS, representante de España en los Juegos Olímpicos de Río 2016, perdió por una lesión la oportunidad de participar en Tokio 2021 y se rehízo para llegar a París 2024

• Cristina Cuadrado Dorrio

Con cinco años iba a clases de sevillanas y hoy no sé bailarlas. Buscaba otro tipo de cosas y descubrí la gimnasia. A los seis años quería aprender a hacer volteretas y punto. Comencé. Y al año me pasaron al grupo de competición. Los comienzos fueron complicados porque me rompí el brazo cinco veces. Tuve que dejarlo durante un año, por prudencia, para curarme del todo, pero, a pesar de la lesión, iba al gimnasio y me centraba en mejorar lo que podía. Esperaba a que el año acabara. En ese momento mi relación con la gimnasia no era tóxica, era una niña y me gustaba el deporte

Desde que ingresé en el grupo de competición, veía cómo algunas de las mayores entraban al CAR (Centro de Alto Rendimiento) de Madrid. Ahí nació mi vena friki. Quería competir con España. En 2013 pedimos la beca para ingresar. Se suponía que nos tenían que dar respuesta en julio para venir a Madrid en septiembre. No sabemos qué pasó. No decían nada. Por si acaso, me pasé todo el verano haciendo preparación física. Seguían sin responder y empecé a decaer. Daba por hecho que no me iban a dar la beca. Pero a finales de diciembre recibimos una llamada: ¡me habían dado la beca! El 8 de enero tenía que estar en Madrid entrenando. Me pilló a mitad de curso y completamente fuera de juego. Me quedé en shock. Era lo que yo quería, pero quizá no era el momento. No sabía si reír o llorar. Al final, cogí las cosas y me fui a Madrid.

La llegada fue muy difícil. No estaba entrenando y siempre he sido muy familiar. Salir de casa a otra ciudad con 16 años sola me costó un montón. En el CAR cambia mi relación inocente con la gimnasia. Estoy aquí por decisión propia. Entreno porque me gusta. Quiero que me exijan el máximo. El objetivo es representar a mi país. Ya no es un juego. Pasa de ser un hobby a ser un trabajo.

Al terminar mi primer mundial, le dije a mi padre que me volvía a casa. No podía con la exigencia física y mental. Era octubre, las becas las habían dado en julio y mi madre me dijo que tenía que ser consecuente, que no podía pirarme así sin más, que esperase a julio para

tomar una decisión. Igual que me habían apoyado para que me fuera, lo harían para que volviera. Nos estuvimos viendo cada dos semanas. Eso me ayudó mucho. Mis padres siempre me han apoyado y es una gran suerte. Porque he visto muchas situaciones en las que los padres demandan más que las hijas y eso es muy duro.

Llegó un punto en el que me planteé si hacía gimnasia por mí o porque la gente esperaba eso de mí. Sobre todo, cuando me rompo los pies y todo se convierte en un querer y no poder. Todo se acaba seis meses antes de los Juegos de Tokyo. Durante la Filomena, nosotras bajamos a recoger material para poder entrenar en la habitación. Pasé por la cama elástica y tuve un accidente. Te quedas jodida. También por cómo ocurrió. Fue algo absurdo. Cuando me rompí los pies, lo primero que pensé fue: se acabó Tokio. Y era una realidad. Benja, el entrenador de los chicos, pasó por mi sala, me vio y me dijo *no pienses en lo que sé que estás pensando*. Era que me iba a perder los Juegos. Pero, a ver, ¿cómo no iba a pensar en eso?

Fue el momento más jodido de mi vida. Porque había estado cuatro años preparando unas Olimpiadas. Había llegado una pandemia y los habían atrasado. Y encima me había roto los pies y me iba a quedar fuera a seis meses de la competición. Para mí fue la mayor putada de toda mi vida. Pasaba. Me retiraba.

APRENDIZAJE
UNA GRAN LECCIÓN

Siempre he pecado de intentar entender todo: *¿por qué me ha pasado esto?, ¿por qué?, ¿por qué?* Ahora lo veo como una gran lección. Entiendo que, si ha pasado, es... porque tenía que pasar. Eso ya no tiene solución. Toca poner las cartas sobre la mesa, ver qué es lo que tengo realmente y qué puedo hacer con ello. Ahora soy capaz de verlo desde la paz, pero he pasado por mucho trabajo de introspección y de intentar conocerme.

Me recuperé y llegué a los Juegos de París, volví a sufrir una crisis. Disfruté muchísimo de la experiencia, pero la competición no salió como esperaba. Iba con unas expectativas: entrar en una final olímpica. No salió. Los dos primeros días estuve muy jodida a nivel animi-

“En el CAR cambia mi relación inocente con la gimnasia. Quiero que me exijan el máximo. El objetivo es representar a mi país. Ya no es un juego”

“Me iba a perder los Juegos. Pero, a ver, ¿cómo no iba a pensar en eso? Fue el momento más jodido de mi vida”

“Ahora lo veo y me digo: conseguiste estar en tus segundos Juegos cuando nadie daba un duro por ti”

“Me cuestiono si merece la pena el trabajo con garantía cero. Yo creo que tenemos que dar lo mejor de nosotros en cada momento”

co y hablé un montón con mi psicóloga. Lloré muchísimo porque no lo entendía. Me jodía haberlo dado todo y que no hubiese salido. Me jodía haber pasado todo lo que había pasado los últimos tres años y que no hubiese salido. Me jodía tanto todo, que no entendía nada y lo único que me salía era llorar y enfadarme. *La gente me decía Ana, hace tres años estabas en una cama con los dos pies entablillados y diciendo que te retirabas. Y hace dos días estabas compitiendo en unos Juegos Olímpicos. No seas tan dura contigo*. Me sentía vacía, muy vacía. Sentía un vacío inmenso. Ahora lo veo y me digo: *Conseguiste estar en tus segundos Juegos Olímpicos cuando nadie daba un duro por ti, ni tú misma dabas un duro por ti. Te demostraste a ti misma que eras capaz de mucho más de lo que pensabas. Callaste un montón de bocas. Aprendiste muchísimo. Te superaste. Lo más importante, disfrutó el camino, disfrutó la experiencia y de cada entrenamiento*.

¿He pensado alguna vez que todo lo que he hecho ha sido un desperdicio? No exactamente, a veces se me pasa por la cabeza el ¿qué me garantiza a mí que después de este esfuerzo voy a llegar a los Juegos Olímpicos de Los Ángeles? Nadie. Entonces sí que me cuestiono si merece la pena el trabajo con garantías cero. Yo creo que tenemos que dar lo mejor de nosotros en cada momento. Ahora mi objetivo a largo plazo es poder estar en Los Ángeles. Nadie me lo asegura. A lo mejor el equipo se clasifica y yo no estoy en el equipo. O igual he decidido retirarme antes. Pueden pasar mil cosas, pero seguro que lo que estoy haciendo me va a dar una lección o me va a servir para el futuro, sea cual sea el resultado.

Todo merece la pena, estoy haciendo algo que amo. Creo que no todo el mundo tiene la suerte de poder dedicarse a algo que realmente le gusta. Para mí lo fundamental de hacer gimnasia es la satisfacción de proponerte un reto y ver que eres capaz y que lo consigues. Superarme día a día me está formando en muchos aspectos de cara al futuro y a una vida fuera del deporte. El día de mañana voy a tener muchos recursos que voy a poder adaptar. Sin la gimnasia nunca hubiera descubierto tanto de mí misma. Por lo que he aprendido, merece la pena.

TODAS LAS LESIONES DE ANA PÉREZ



Sociedad Española de Medicina Interna

3 veces fractura de brazo derecho y 2 de brazo izquierdo, no vuelve a competir hasta 2007.

2005-2006



Fisioterapia en forma

Arrancamiento de isquiotibial, no pudo volver a competir hasta julio de ese mismo año.

Febrero 2011



Clínica MEDS

Luxación completa de la articulación calcaneoastagalina y rotura de todos los ligamentos del tobillo derecho.

Enero 2020



Fabio Tandioy

Cirugía en la muñeca derecha por rotura del fibrocartilago triangular vuelta a la competición en abril de 2019.

Diciembre 2018



Middlesea Health

Fractura de estrés en una costilla, vuelta a la competición en abril de 2024.

Octubre 2023

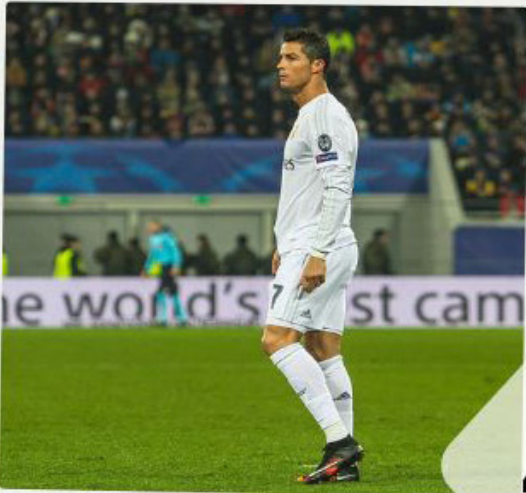


Adrián Gallego

Cirugía por rotura parcial del tendón rotuliano en rodilla izquierda, aún en proceso de recuperación.

Octubre 2024

BRILLA EN EL TAPIZ, NO EN LA NÓMINA



Cristiano Ronaldo

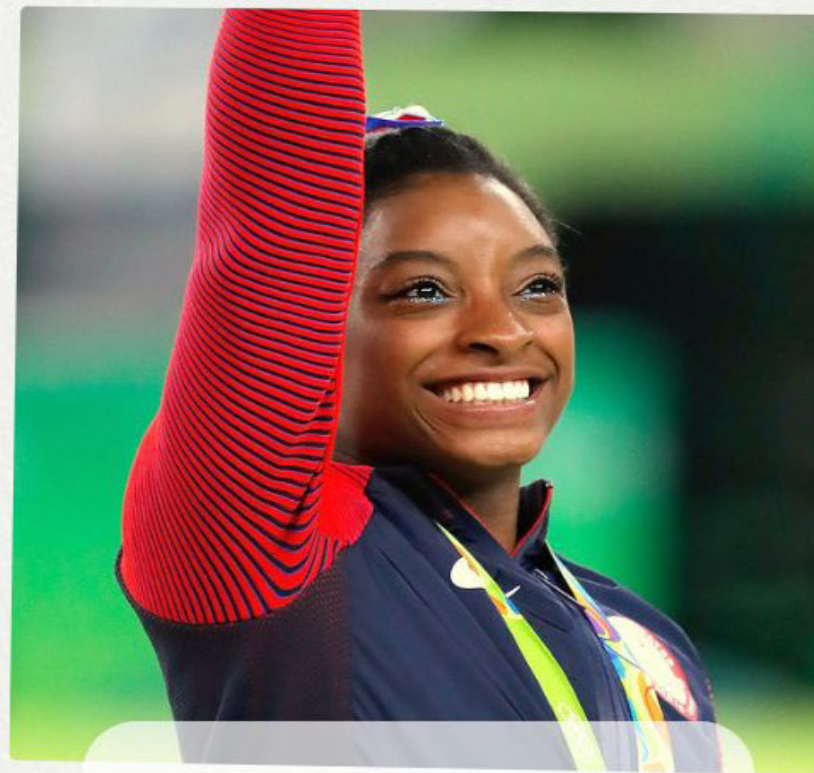
16 MILLONES AL
AÑO

400 MILLONES AL
AÑO



Carlos Alcaraz

S
I
M
O
N
E



20 MILLONES DESDE
SUS COMIENZOS

B
I
L
E
S

Stephen Curry



60 MILLONES AL
AÑO

100 MILLONES DESDE
SU INICIO

Michael Phelps





**HASTA EL
FINAL...
¡SIN
QUEJARSE!**

Pili Fernández realiza un ejercicio en la clase de gimnasia en la Ciudad Deportiva Amaya



Paloma del Río, hace tres años, en una sesión de fotos para una revista.

Foto: cedida por Paloma del Río

PALOMA DEL RÍO, PERIODISTA

“Las gimnastas sólo piden tiempo para poder demostrar su valía”

• Mariano Plana Blanco

Paloma del Río Cañadas (Madrid, 1960) es una de las voces más características del deporte español. Licenciada en Periodismo por la Universidad Complutense de Madrid, ha sido pionera en la narración de disciplinas minoritarias, para las que reclama una mayor atención. Durante casi cuatro décadas ha acompañado y emocionado con sus retransmisiones de gimnasia o patinaje en RTVE. Con 16 Juegos Olímpicos, más de 55 mundiales de Gimnasia Artística, 60 Europeos de Gimnasia Artística, 30 Mundiales y 30 Europeos de Gimnasia Rítmica a sus espaldas, Paloma ha sido testigo directo de todo lo ocurrido tras el tapiz: del esfuerzo, de la disciplina, pero también de las lágrimas y las frustraciones por perseguir la perfección.

Paloma, viaje al verano de 1986. Comienza sus prácticas en RTVE. ¿Qué recuerda de aquellos primeros días?

Tenía una ilusión enorme porque me había costado mucho trabajo terminar la carrera y conseguir la beca: me parecía un privilegio poder estar en Televisión Española. Era muy difícil entrar porque solo existía una cadena.

Me lo pasé muy bien, pero también trabajé mucho porque además compaginaba mi trabajo (de auxiliar de enfermería) con la beca. Tenía todo el día ocupado. Aprendí muchísimo, tenía muchísima curiosidad. Era un mundo nuevo, completamente desconocido para mí, porque en la facultad no teníamos ni plató, ni estudios ni nada que se le pareciera. Meterme dentro de los intestinos de la televisión para mí fue muy divertido.

¿Cómo fue ese primer contacto con la gimnasia? ¿Ya conocía esa disciplina o fue una primera oportunidad para entrar en el mundo laboral?

Fue la primera oportunidad. No todos los deportes estaban a tú alcance porque ya había gente trabajando. Llegué a la redacción haciendo piezas del telediario, como todos, pero luego, en la propia organización de la casa iban surgiendo acontecimientos que hacían que los jefes tomaran decisiones sobre la distribución del trabajo. En ese momento Olga Viza presentaba *Estadio Dos*, los sábados por la tarde, desde Barcelona y María Escario hacía la continuidad, los domingos por la mañana,

en Madrid. Olga se encargaba de la gimnasia artística y María de la gimnasia rítmica, y yo heredé ambos deportes porque el jefe no quería que ellas se marcharan cada vez que hubiera competiciones. Conocía las gimnasias como espectadora, pero tuve que meterme todos los reglamentos y códigos a conciencia en la cabeza para poder luego narrar.

LA VOZ DE LA GIMNASIA: TÉCNICA Y EMOCIÓN ¿Cómo se preparaba las retransmisiones de este deporte?

Estudiando muchísimo. En rítmica tuve la suerte de coincidir con Susana Mendizábal, la comentarista técnica en ese momento, que me enseñó muchísimo. Lo primero que hicimos fue el Campeonato de España de gimnasia rítmica, en mayo, en Palma de Mallorca. Estuvimos sentadas en la grada y entonces ella me iba diciendo: “Fíjate en el pie, fíjate en la espalda, en la mano”. En gimnasia artística, a base de ver vídeos y distinguir los elementos, estudiar el código, y estudiar todos los reglamentos.

¿Hasta qué punto tienen importancia la

música y las repeticiones a la hora de la narración?

La música es fundamental, especialmente en la gimnasia rítmica y en suelo en la categoría femenina de artística, porque forma parte de la coreografía que los deportistas montan. Ahí hay disparidad de criterios: se observan en las retransmisiones de la NBC o de la RAI y no paran de hablar. Yo considero que la música es un elemento importantísimo dentro de ese ejercicio que nos están contando las gimnastas y que si la han escogido es porque quieren acoplar sus movimientos a esa música. Creo que hay que ensuciar lo menos posible el sonido, y dejar que el espectador conciba ese ejercicio sin que yo lo manche con mis palabras. Para eso existen los tres minutos por detrás de repeticiones, que te permiten explicarte en toda la parte técnica.

¿Cómo hacía para compaginar en la narración lo técnico con lo artístico sin perder el interés en el ejercicio?

En cada retransmisión vas aprendiendo cosas nuevas, vas viendo qué es lo que más te gusta hacer, cómo queda luego el resultado... Una

cosa es en el momento en el que hago la transmisión y otra cosa es cómo lo veo después como espectadora desde casa. Yo me he visto siempre, excepto la última del Mundial de rítmica del 2023, para tener la sensación que tiene un espectador cuando me ve a mí. También hay que fijarse en cómo te sientes mientras la haces y en cómo te sientes cuando la escuchas. Y de ahí sacar conclusiones. Fui totalmente autodidacta. No hay un libro de comentarista como tal. Hay que cogerle un poco el aire al deporte.

¿Qué diferencia a la gimnasia rítmica y artística de otros deportes?

Sobre todo, la capacidad para utilizar el cuerpo, para desarrollar una parte artística unida al deporte. En otros deportes es velocidad, es altura, es rapidez. Aquí hay un componente artístico y hay que utilizar como herramienta tu propio cuerpo. Por tanto, se debe tener un cuerpo adecuado para hacer eso y entrenarlo.

DETRÁS DEL BRILLO...

Si alguien le preguntara, desde su perspectiva, por qué compensa practicar esta disciplina, ¿cómo se lo explicaría?

Porque apasiona. De pequeñas, en las actividades extraescolares, la gimnasia rítmica es una de las que más gusta, quizá porque les atrae lo estético: el maquillaje, el coletero con brillantina; el maillot, precioso, lleno de plumitas o piedritas. Para hacer gimnasia rítmica se debe tener una flexibilidad y unas condiciones que no todas las niñas poseen. De pequeñas vale cualquiera, porque de lo que se trata es de que se lo pasen bien y que se diviertan. En la gimnasia artística lo que se necesita es fuerza, una musculatura especial, completamente diferente a la de la gimnasia rítmica y, además, potencia y ausencia de miedo, porque hacen saltos muy peligrosos.

Desde pequeñas tienen que renunciar a muchas actividades propias de su edad y, aun así, unas no llegan a nada y otras al deporte de élite. ¿Qué hace que una gimnasta siga adelante a pesar de tantos sacrificios?

Lo que yo he podido constatar es la ambición porque dificultades han tenido todos. En otros países, como en Estados Unidos o en Francia, siguen entrenando en su club y se concentran meses antes de grandes competiciones. En España se concentra a las gimnastas en los Centros de Alto Rendimiento (CAR). Si destacan en clubs y las captan, se las desarraiga muy jóvenes. Se está profesionalizando a edades muy tempranas, cuando se es menor de edad y eso no todas las niñas lo soportan. Algunas han tenido que volver a su casa porque no aguantaban la separación de su entorno familiar y social, no les compensaba. El mérito no está solo en ganar, sino en acompañar y cuidar durante el camino. La familia es clave: apoyan a las niñas en sus deseos y les dejan tomar decisiones. Yo nunca he visto que las hayan coartado, precisamente para no encontrarse con el hecho posterior de “tú no me dejaste”. Inténtalo, y si tienen que volver a casa, que lo hagan.

¿Qué le parece el papel que están jugando las nuevas generaciones, más conscientes del bienestar mental? ¿Cómo ha visto la evolución de las gimnastas en este sentido?

Me encanta que se tenga en cuenta esto porque antes ni se mencionaba. Estas niñas cargan con un lastre emocional enorme, muy por encima del que les corresponde por su edad, por todas las presiones que soportan. Me gusta mucho que de repente se haya abierto esa ventana en donde aparece la salud mental y donde aparecen las gimnastas teniendo la suficiente claridad en la cabeza como para saber en un momento determinado pedir ayuda. Me alegra que ahora se entienda que la fortaleza también es saber parar.

Se han visto abandonos por parte de grandes deportistas, como Simone Biles, todas ellas aludiendo a su salud mental, ¿cuánta es la

“Me alegra que ahora se entienda que la fortaleza también es saber parar”

“El mérito no está solo en ganar, sino en acompañar y cuidar durante el camino”

“Estas niñas cargan con un lastre emocional enorme, muy por encima de la media de la edad que tienen”

presión que se ejerce sobre ellas por parte de clubs o federaciones? ¿O es más interna?

Es una mezcla. Ellas quieren que se vea el trabajo que han hecho en el entrenamiento y no defraudar, pero también hay parte de presión de las federaciones, aunque no directamente. He visto a personas de la élite de la Federación —no de la actual—, con las que yo he convivido, adjudicarse a sí mismos, que estaban en los despachos, los éxitos de las deportistas. La frustración que pueden llegar a tener es gigante. Ejemplos como el de Ray Zapata muestran el peso de esa presión: un fallo al comienzo de su ejercicio en la clasificatoria de gimnasia en Indonesia, después de años trabajando para el Mundial, le lleva a pedir perdón. Eso refleja la carga que tienen, incluso siendo adultos. Esa presión, sobre todo, se la ponen ellos, pero también el entorno.

¿La presión psicológica ha hecho que se revalúe el tipo de entrenamiento, o se les han facilitado más herramientas para prevenir?

Lo desconozco, pero me temo que no. A lo mejor algún club o algún entrenador de modo particular lo ha hecho. Pero vamos, conociendo el sistema, soy pesimista. Cuando empecé a hacer transmisiones en 1987, en la Selección Nacional de Gimnasia ya estaban las mismas entrenadoras con las que me he jubilado años después. Es evidente, por tanto, que el problema sigue siendo el mismo. Y lo que muchas veces decíamos tanto Angelines García como yo en las transmisiones: si quieres resultados diferentes tienes que cambiar algo y los métodos de entrenamiento siguen siendo los mismos. Entonces, cómo vas a encontrar resultados diferentes si sigues haciendo lo mismo. Va a ser difícil.

TRAS EL TAPIZ

Usted que ha seguido a equipos y selecciones durante casi 40 años, entiendo que ha habido convivencia al margen de la competición. ¿Cómo le han afectado los triunfos o derrotas en su vida? ¿Qué aprendizajes se lleva?

Me di cuenta enseguida de que no podía tener mucho contacto ni con las familias, ni con los gimnastas, porque eso luego me condicionaba a la hora de hacer la transmisión y me involucraba emocionalmente con los deportistas. Creo que fue en los Juegos de Seúl cuando me di cuenta de que yo no podía sufrir más de lo que ya me conllevaba hacer la transmisión y la responsabilidad que tenía. Al fin y al cabo, yo era periodista, ellos eran deportistas y el nexo de unión o amistad que tenía con los padres o con los gimnastas no debía influir a la hora de hacer una narración lo más objetiva posible.

¿Recuerda algún momento especialmente duro que recuerde por errores, por lesiones... en las narraciones?

Sí. En los juegos de Atenas, Elena Gómez, que había sido campeona del mundo en suelo, era la gran favorita para entrar en la final, pero quien llegó fue Patricia Moreno.

Momentos de sufrir: las finales de Gervasio Deferr en los Juegos Olímpicos o en rítmica, sobre todo, Atlanta 1996, Pekín 2008, Río 2016... Se pasa mal. Sabes el esfuerzo que han tenido que hacer y que han hecho y te las encuentra llorando. A mí me pasa que llega un momento que pierdes la compostura, sobre todo si hay medallas españolas de por medio.

¿Qué papel han jugado los países del Este, donde de alguna manera este deporte ha estado más arraigado, en marcar los estándares de la gimnasia actualmente?

Mucho. En los inicios dominaban las dos escuelas, la soviética y la búlgara. Luego, con el paso del tiempo, muchas entrenadoras de esas escuelas fueron marchándose a otros países porque las contrataban con unos sueldos impresionantes. Esto hizo que elevaran el nivel internacional, como pasó aquí con Emilia Boneva. Sucedió también en Estados Unidos y Reino Unido, hasta que en un momento deter-

minado cada país aprende y cuenta con sus propias entrenadoras.

En un deporte tan técnico como la gimnasia, ¿hasta qué punto influyen los jueces e intereses federativos en los resultados?

Mucho. Las competiciones son muy complejas y hay muchísimos factores que el público no ve. Los jueces observan el día anterior, desde las gradas, todos los ejercicios y van tomando notas de lo que están esperando ver en la competición. Luego puede ser que en la competición fallen o lo hagan mucho mejor que lo que han visto en unos entrenamientos. Aunque luego se sortean los jueces, eso influye. Cuando llega la hora de la competición ya se conocen perfectamente los ejercicios. Si eso es a nivel internacional, europeo o mundial, en España pasa igual. Hay muchos intereses para potenciar una determinada federación o un determinado club. ¿Sería posible una integración de ambos géneros, masculino y femenino, en los ejercicios, cómo hemos visto en natación sincronizada con Dennis González?

A mí me encantaría porque la rítmica es el único deporte olímpico que no tiene igualdad de género. Solo la hacen mujeres. La natación sincronizada, regulada por la Federación Internacional de Natación (FINA), ya es mixta, aunque todavía en el programa olímpico no exista, pero en Campeonatos del Mundo sí. En rítmica no existe porque la Federación Internacional de Gimnasia no la quiere regular por presiones de Rusia. España y Japón sí impulsan la rítmica masculina en Campeonatos de España, *open*, con chicos de Francia, Grecia, Italia que vienen a competir a España porque en sus países ni siquiera está regulado. Pueden integrarse en un club español y competir en su nombre, aun cuando están entrenando en otros países.

LEGADO Y FIN

Usted sigue manteniendo contacto con gimnastas ya retiradas de la competición. ¿Cómo afrontan su nueva vida? ¿Se les prepara para esta etapa?

Lo que yo he visto no. Se les enfoca en el aquí y ahora, lo que estás haciendo es entrenar. Algunas han hecho alguna carrera con mucho esfuerzo. Cuando empecé a hacer las transmisiones eso ni se contemplaba. Ahora, las becas ADO (Asociación de Deporte Olímpico) exigen, además de rendimiento deportivo, rendimiento académico porque se vio también que había muchas chicas que prolongaban su carrera deportiva porque como tenían la beca ADO la iban cobrando, pero no tenían un oficio para cuando se retirasen. Se fue mejorando con el paso del tiempo y el Comité Olímpico Español y el Consejo Superior de Deportes decidieron que era tan necesario que tuvieran una formación de lo que fuera para cuando terminaran su carrera como deportistas, tener un oficio e integrarse en la sociedad.

¿Qué enseñanza le ha dejado la gimnasia?

He aprendido mucho de las gimnastas porque ellas lo que pedían era tener un poco de tiempo a lo largo de la vida para poder demostrar su valía más allá de lo que dura el ejercicio. Hay que tener la cabeza muy bien asentada, saber de la responsabilidad de estar entrenando duro en todos los aspectos: en la alimentación, en la técnica, en la disciplina, en el trabajo de equipo (si estás en un conjunto). En la gimnasia y de las gimnastas he aprendido a cómo gestionar todas estas cosas y, sobre todo, en todas ellas, su mentalidad ganadora para sí mismas, no competitiva.

CUANDO LA EDAD ES SOLO UN NÚMERO

En la Ciudad Deportiva Amaya, cada vez que se abre la puerta de la Sala 1, son las ganas las que marcan el ritmo. Una veintena de socios veteranos se ponen a las órdenes de Enrike y sudan la gota gorda. Esta es la crónica de una de sus sesiones

• Ignacio Abadía González
• Fotografías: cedidas

El minutero para en el seis. El reloj marca la hora y las puertas de la sala 1 de la Ciudad Deportiva Amaya se abren de par en par. Una sala grande, parqué reluciente, una pared de espejos y material de gimnasio perfectamente organizado al fondo. Todo parece normal, pero hoy, se respira algo más que sudor: se respira buen ambiente. Ese buen ambiente se ve reflejado en las risas antes de entrar y las bromas previas al comienzo de la sesión:

– No hay que decir la edad, ¿no? –pregunta alguien mientras colocan las colchonetas en el suelo.

Es un grupo de veinte personas de edades variadas, desde los 45 hasta los 80. Muchos llevan décadas viniendo. Empezaron esperando a sus hijos en sus clases de gimnasia y, aunque las agujetas los castigaban al principio, volvieron al día siguiente. Ahora, para todos, los lunes, miércoles y viernes de siete y media a ocho y media, son sagrados. Para Pili Fernández, de 80 años, solo un funeral le valdría como excusa para no venir, y según ella, ¡no cualquier funeral!

–No pierdo esto por nada en el mundo. Cuando hay clase, hay clase. Y la verdad es que aquí, la edad solo es un número, no un impedimento. La sala 1 se convierte en un espacio de rejuvenecimiento para todos y eso se ve en las conversaciones que tienen entre ellos, en los gestos de complicidad entre Joserra Arrieta y Jose Luis Arregui y en las bromas de Enrike Sangüesa, el entrenador:

–Hoy han venido ojeadores para vigilar que lo hagáis bien

–Pues que me pongan buena nota – responde Marcelo Satrústegui entre risas.

SALA NÚMERO 1 COMIENZA LA SESIÓN

Enrike, el entrenador, entra y da comienzo a la clase. La música de fondo lo dice todo: suena The Final Countdown y es hora de ponerse en movimiento. La sesión consiste en series de cuarenta segundos de distintos ejercicios con quince de descanso entre un ejercicio y otro. Hoy toca entrenamiento con pelotas y colchonetas.

Cada uno se hace cargo de su material y En-

rike reparte las pelotas en función del tamaño de la persona. En el caso de Pili hay un fallo de cálculos, ya que se le ve resoplando y sudando de más intentando controlar la pelota con sus piernas. No hay manera:

–Pili, esa bola es pa’domar elefantes –bromea mientras le trae una más pequeña para que esté más cómoda.

El buen ambiente del grupo, en parte, es gracias a la actitud de Enrike. Da vueltas por la sala, revisando que realizan bien los ejercicios, en varias ocasiones les corrige, pero siempre con buen humor:

–Te has echao a perder tú ya –le dice a Marcelo Satrústegui cuando éste se rinde al ver que no puede empujar la pelota con las piernas. El resto de los compañeros rompen a reír y a meterse con Marcelo en tono de burla:

–Es que estamos muy trabajadores hoy

–Está mayor

Los ejercicios continúan. Suena “Flashdance...what a feeling” en los altavoces. A Pili el sudor le recorre la cara y una mueca de dolor de María Rosario Olite condensa el esfuerzo que pone cada uno de ellos.

Aquí están viviendo su segunda juventud. Se

“Solo me perdería esta clase por un funeral, ¡y no por cualquier funeral!”

Pili Fernández, socia de Amaya



Tres veteranos socios de Amaya entrenando

encuentran en una etapa posterior de la vida, pero la viven con la misma vitalidad, energía y entusiasmo que en la juventud inicial. Son como adolescentes bañados en experiencia y sabiduría:

—Yo me siento mejor que antes de entrar aquí —comenta José Luis Arregui. Eso se nota en la relación que tienen unos con otros. José Luis, por ejemplo, está constantemente bromeando con Joserra Arrieta.

—El ambiente aquí es muy bueno y nos llevamos todos con todos, aquí y fuera —dice José Luis.

—Todo lo que diga este es mentira. Es todo mentira —salta Joserra, metiéndose en la conversación.

—No, no. El que miente es él, es como Mazón —responde José Luis entre risas. Las carcajadas son la banda sonora del gimnasio.

Pero a la hora de cumplir con las indicaciones del entrenador en el uso de la pelota, tienen el foco puesto en el entrenamiento. José Luis sabe que es necesario y no se lo toma a broma, aunque fuera todo se lo tome con humor:

—Yo vengo porque me lo paso bien, pero también un poco por obligación.

Es consciente de que, aunque sea su segunda juventud, ya es la segunda, y no está igual de fino que antes.

—Ya tengo una edad, pero ahora mismo me veo muy bien.

De hecho, antes venía los tres días —lunes, miércoles y viernes—, pero ahora evita las del viernes porque tiene el hombro fastidiado y no puede con las pesas.

PLENO ESFUERZO QUE NO FALTEN LAS RISAS

Marcelo Satrústegui, en cambio, es teatro puro. Se queja:

—Es que yo no puedo más.

Y no para de hablar:

—Espero que esos de ahí no hablen mal de mí, eh.

En un momento, Enrike le dice:

—Te recuerdo que hemos hecho todos los ejercicios en silencio — con tono irónico para pincharle.

En ese momento, Marcelo, se levanta, deja la colchoneta, y se dispone a recoger sus cosas con cara de pocos amigos dejando un “ya está, me voy” en el camino. Coge su mochila y su abrigo, sin apartar la mirada del suelo mientras los comentarios en tono de burla le llueven de todas partes:

—El próximo día vienes y estás callao.

—¡Adiós, Marcelo!

Incluso uno del propio Enrike:

—No te duches, que no has hecho nada.

A lo que Marcelo responde:

—Sí, justo a eso mismo voy.

Después de soltar esa réplica al entrenador, Pili interviene:

—Dejadle en paz —dirigiéndose a sus compañeros.

Marcelo cierra la puerta mientras se pone el abrigo y abandona la sala con “I wanna dance with somebody”, de Whitney Houston, de fondo.

Más allá de las risas y la buena relación de todos con todos, también hay señales de agotamiento como esta. Con todo el cansancio acumulado y el esfuerzo que ponen en cada uno de los ejercicios, es entendible que alguien salte. Aun así, no se preocupan, no sé si porque es una reacción común en él, pero todo son carca-

jadas una vez cierra la puerta. Al fin y al cabo, se conocen desde hace años.

Enrike es un pilar esencial en este grupo. Lleva en Amaya desde hace más de treinta años y es que, antes de ser entrenador, fue un gimnasta más.

—Lo conocemos desde que era un enano y hacía gimnasia aquí —, explica María Rosario Olite, que lleva cuarenta años yendo a estas clases.

Enrike corrige con tono tranquilo y sonrisa en la cara. Siempre tiene intención de hacer mejorar al resto, como el momento donde Pili no es capaz de hacer correctamente el ejercicio, pues requiere una posición del cuerpo más estirada que la que está poniendo. Sin embargo, Enrike se acerca a ayudarla:

—Las manos adelante y el tronco más atrás, Pili. —indica Enrike.

—Es que no me dan las manos —replica ella.

—Es acostumbrarse. A hacer se aprende haciendo. —dice con un tonto calmado y de ánimo.

No solo ellos le tienen cariño. Cuando se acerca el final de la clase y en el gimnasio retumba la canción de “Maniac”, entran tres ni-

ñas con dos cajas llenas de palmeras y bollos de chocolate. Son tres de sus alumnas. Enrike, aparte de entrenador de gimnasia de mantenimiento, también entrena a las de gimnasia base.

—Lo hemos hecho para ti, Enrike —dice una de las niñas.

—¡Hombre! ¿Pero qué es esto? —pregunta mientras sonríe— No hacía falta chicas.

Eso demuestra lo buen entrenador y buena persona que es, a ojos de todos, aunque él no lo vea:

—No me lo merezco esto.

RELAJACIÓN FINAL MOMENTO DE SILENCIO

Para terminar, una vez han finalizado los ejercicios, se preparan para hacer los estiramientos. Es un momento de relajación total. Por un momento, la sala se llena de silencio: nadie habla, respiraciones profundas, caras sudadas y agotadas rozando las colchonetas, pero no se oye ni una mosca. Lo único que suena es la música relajante de yoga en los altavoces. Sonidos de flautas, agua, cascadas. Música de tranquilidad

para cerrar la sesión.

Una vez deja de sonar la música, vuelven las risas mientras recoge cada uno su colchoneta y pelota. Se despiden como si no se fueran a ver en meses, aunque volverán en dos días aquí:

—El miércoles lo mismo eh, Pili —le dice María Rosario.

En cuanto el grupo sale, entran chicas dirigidas por Katia Azkona para hacer Bungee Workout, una disciplina con arneses elásticos que permite saltar y moverse como si flotaran. Es el único gimnasio de Navarra donde se practica esta disciplina. Los mayores salen y los jóvenes entran, pero todo en la misma sala. El último en irse es Enrike, que saluda a Katia, se despiden del resto:

—Que vaya bien. Lo que necesitéis me decís. Y se cierra la puerta.



Pili atiende a las indicaciones de Enrike el monitor

HASTA EL ÚLTIMO

Anaitasuna cerró la sección de gimnasia rítmica el diciembre del 2024 por causas económicas. El club dijo adiós a más de cuatro décadas de vida y logros de una de sus secciones más prestigiosas.

• Pablo Bergasa Benal
• Fotografías: cedidas

El 20 de diciembre de 2024, SCDR Anaitasuna publicó un comunicado oficial en su página web en el que anunciaba el cierre de la sección de gimnasia rítmica del club. La “difícil y dolorosa” decisión se tomó por la complicada situación económica pese a los esfuerzos internos por mantenerla.

En sus más de 45 años de existencia, el club marcó muchas vidas de personas con una relación especial con la gimnasia rítmica, un deporte que genera mucho sentimiento y pasión. Tanto, que el inicio en Anaitasuna fue por ese sentimiento.

Al igual que la historia de amor que las gimnastas viven con la gimnasia, la sección también empezó por una. Pero no solo por el amor al deporte, sino también por el amor de un padre por su hija.

En 1980, Demetrio Fernández recibió una propuesta de su hija. Le pidió que crease un equipo de gimnasia en Anaitasuna. Demetrio era una figura importante del club, pero, sobre todo era padre y no supo decir que no a su hija. Llevó a Anaitasuna a una entrenadora rusa y desde ese momento el club empezó a competir.

Pero Anaitasuna no fue grande solo por las distinciones, sino por la construcción de una estructura que no solo se centraba en el presente, a Anaitasuna le importaba el futuro y transmitir la grandeza de generación en generación. Ana Llorens llegó al club con 4 años y permaneció más de tres décadas. Aún recuerda lo que hacía diferente a Anaitasuna: “Yo empecé muy pequeña, pero recuerdo que Anaíta era lo más importante de Navarra y a nivel de España era un club también muy potente, había muy buena estructura”.

Y eso no era casualidad, sino el resultado de decisiones deportivas, y, sobre todo, humanas acertadas. Un comienzo marcado por el amor familiar, una idea de grandeza desde el inicio y la capacidad de recuperarse en momentos no tan buenos.

En los años 80 Anaitasuna atravesó una etapa brillante en primera categoría con medallas y presencia en los podios. Pero tras unos años buenos llegaron momentos complicados en los que bajaron el nivel y las relaciones entrenadoras-gimnastas no eran tan buenas.

Anaitasuna volvió a demostrar esa capacidad de acierto en las decisiones humanas. El punto de inflexión se dio en 1992 con el nombramiento de una entrenadora nueva, Chari Torres. “Cuando vino Chari el equipo subió a primera categoría, cada vez había más nivel”, relata Ana.

Unos éxitos que no estuvieron exentos de crisis internas y cambios en la estructura. Pero, aún así, el club seguía adelante como explica Ana: “Existieron momentos de cambio de entrenadoras, de revolución del club, pero remontamos, subimos a la máxima categoría y ahí estuvimos muchos, muchos años”.

El éxito de Anaitasuna en estas décadas sucedió de manera constante. El club se consoli-



Sandra Pérez, a la derecha, y Susana Ursua, segunda por la izquierda, en el equipo senior de Galar

do como una potencia de la gimnasia rítmica. Ganó una gran cantidad de medallas en los Campeonatos de España. Participó en torneos internacionales y mantuvo presencia regular en las Copas de la Reina y de España. Ana Llorens, que personifica ese nivel, fue “de 11 a 15 veces campeona de España en conjuntos”.

En febrero de 2024 Anaitasuna atravesaba un momento complicado. La entrenadora estaba de baja. Las gimnastas competían en nivel absoluto nacional y llevaban una semana sin entrenar y sin noticias del club. Se decidió un cambio. Sandra Pérez, exgimnasta y entrenadora, cogió las riendas del equipo junto a su compañera Susana Ursua. “Me llamó la gerente de Anaitasuna y me dijo si podía ir a echarles una mano”, cuenta Sandra.

Sandra tenía varios proyectos abiertos, pero, una vez más, el amor y la pasión se impusieron. Una vida dedicada a la gimnasia y años de socia en Anaitasuna le llevaron a aceptar la oferta.

Se pusieron de acuerdo con el club y empezaron a entrenar con intensidad y exigencia. “Entrenábamos todos los días, de lunes a domingo, así durante meses”, explica.

La decisión fue un acierto. “Nada más llegar nos clasificamos para la Copa de España”, recuerda con satisfacción. El objetivo parecía conseguido. “Yo pensaba que sobre junio se incorporaría la entrenadora, porque la Copa de España era en ese momento”, dice Sandra. Pero la situación no cambió. “Nos dijeron que seguiríamos”, relata.

Siguieron trabajando y lograron medalla en la Copa después de que Anaitasuna llevase tiempo sin distinciones. Las alegrías llegaban, pero ese verano resurgieron esos problemas iniciales cuando les empezaron a hablar de dificultades financieras en la sección.

En agosto empezaron a entrenar para preparar la temporada, pero las complicaciones eran cada vez más recurrentes. “Nos dijeron que

Anaitasuna, al campeonato de España

Estas son las clasificaciones del campeonato sector de gimnasia rítmica deportiva, celebrado el pasado domingo 18, en el polideportivo «Lorenzo Goicoa», de Villava, y clasificatorio para el campeonato de España de gimnasia rítmica de conjuntos que se celebrará durante los días 6, 7, 8 y 9 de diciembre, en Zaragoza.

Alevines:

1. Anaitasuna, 17.64
2. Club Natación, 17.24
3. Lagunak A, 17.17
4. Lagunak B, 16.89

Infantiles:

1. Club Natación, 1.97
2. Anaitasuna, 17.72
3. Lagunak, 17.60

Juniors:

Club Natación, 18.10

Seniors:

1. Anaitasuna, 18.05

Han quedado clasificados para pasar al campeonato de España los siguientes equipos:

- Alevines: Anaitasuna.
Infantiles: Club Natación, Anaitasuna y Lagunak.
Juniors: Club Natación.
Seniors: Anaitasuna.

Recorte del 22 de noviembre de 1990 del Diario de Navarra

tenían problemas económicos, pero que iban a intentar seguir porque era una sección histórica”, relata.

En septiembre tuvieron lugar las elecciones a la presidencia y en octubre quedó constituida una nueva junta directiva. La relación era complicada, pero la temporada duraba hasta diciembre, cuando se celebraba el Campeonato de España en Pamplona. Siguió entrenando con una presión añadida. “Seguimos entrenando, pero cada vez con el tema económico más encima”, cuenta.

En el Campeonato de España volvieron a lograr muy buenos resultados con un conjunto que logró un meritorio quinto lugar. Siete meses de los que pasaron de no entrenar y con un futuro incierto a una medalla y un quinto puesto en la competición nacional.

ADIÓS A LA RÍTMICA EMPIEZAN LAS DECISIONES

Después del torneo se reunieron con la gerente y el presidente. “Nos dijeron que nos rescindían el contrato por problemas económicos”, recuerda. El anuncio no resultó repentino o inesperado, porque ya llevaban tiempo avisándoles sobre el cierre, pero no por ello fue menos duro. Admite que fue un golpe “complicado de encajar y de entender”.

La pregunta que se hace y la incompreensión que aún mantiene resume cómo se dio todo el proceso. “No entiendo por qué me llamaron si tenían claro que lo iban a cerrar”, dice Sandra. “Dejé otros proyectos, aposté fuerte por ellos y esto es lo que me encontré”.

Pero no hubo respuesta más allá del silencio. Sandra se fue “disgustada” por el trato del club hacia entrenadoras y gimnastas. Lo recuerda con cierta indignación: “Nadie de Anaitasuna acudió al Campeonato de España, que era en Pamplona. Ni siquiera se acercaron al Navarra Arena”.

EJERCICIO

Tampoco se hizo un reconocimiento a las gimnastas en la exhibición de Navidad. “Pusimos en una mesa la copa y la medalla de la Copa de España y no apareció nadie en el pabellón. Solo los padres, las niñas y nosotras”, recuerda.

Las personas que sintieron Anaitasuna como una parte central de su vida también lo sufrieron. Ana Llorens había salido un año antes del club cuando empezaron los problemas y Anaitasuna dejó de ser lo que ella conocía. Para ella “la salida no fue fácil después de tanto tiempo”. Se enteró de la noticia como la mayoría de las personas: “Me enteré por un tuit. Tantos años y todo lo vivido ahí y en un tuit se dice que desaparece. Me dio mucha pena”. Aunque existía la sensación de que el comunicado podía llegar en cualquier momento, explica la dificultad de digerir ese comunicado: “Después de toda la vida ligada a la gimnasia en Anaita fue una noticia que me costó encajar. Fue un momento complicado”. Ana decidió apartarse del mundo de la gimnasia.

Lo que pudo haber sido un cierre digno y emocionante con una institución que reconoce el fin de una era larga y exitosa se convirtió en una despedida prácticamente invisible y silenciosa.

El cierre de la sección de gimnasia rítmica fue un suceso triste e impactante para la gimnasia, tanto regional como nacional. Más de 45 años marcados por las personas que han pasado por el club, que han construido un legado y que han logrado que Anaitasuna fuera un referente. La gimnasia trae consigo momentos duros y complicados, como este. Pero crea un vínculo y una pasión especiales. “Es un deporte muy duro, pero a mí me ha enseñado muchísimo. Ha aportado mucho a mi forma de ser y a mi vida”, dice Ana.

La gimnasia, aunque traiga consigo sacrificio y exigencia, vale la pena. “He tenido que dejar de hacer muchas cosas por el tiempo dedicado a la gimnasia, pero, pese a lo malo, te hace ser más disciplinada, más fuerte psicológicamente”, cuenta.

Sandra ha seguido ligada a la gimnasia. Fundó Club Escuela Galar en 2018, donde entrenan y compiten 120 gimnastas, y Otra Mirada en 2019, un club de gimnasia adaptada para gimnastas con discapacidad intelectual. Para ella, la gimnasia es más que un deporte: “Mi vida es la gimnasia rítmica, yo vivo por y para ella”. Sandra ha conseguido mezclar pasión y ocupación. “Es mi pasión desde pequeña, y ahora disfruto porque me dedico a ella plenamente”, cuenta. Para ella es “trabajar en lo que realmente te gusta y disfrutas”.

Este cierre no solo marca el final de una era deportiva en Navarra, sino que también representa el legado del esfuerzo, ilusión y éxitos compartidos por generaciones de gimnastas, entrenadoras y familias.

Los clubes son las caras visibles, aparecen, cambian, desaparecen, pero el deporte, y lo que genera perdura. Tiene un significado más profundo que un trofeo, que una medalla. Como dice Sandra: “si te gusta el ritmo, si te gusta el arte, prueba”. Ella ha amado y ha dedicado su vida a la gimnasia y, sin dudarlo, recomienda intentarlo. Lo tiene claro: “vas a vivir unas experiencias que son extraordinarias”.



Ana Llorens en el Campeonato de España por conjuntos representando a Anaitasuna
Fotografía: Sports Eventos



DIRECTORA: Cristina Cuadrado Dorrio
DISEÑADORA: Ainoa Legasa Arnedo

Ignacio Abadía González
Pablo Bergasa Bernal
Oihana González Cerdá
Sandra Lecumberri Zudaire
Mariano Plana Blanco
Joana Ros Roig