

Relatos de vida



RELATOS PARTICIPANTES Y GANADORES DEL
I CONCURSO DE RELATOS SOBRE EL DON DE LA VIDA Y EL DEPORTE

• 2021 •

omnes

www.omnesmag.com

Relatos de vida

LOS RELATOS RECOGIDOS EN ESTE LIBRO CORRESPONDEN A
LOS PARTICIPANTES Y GANADORES DEL [I CONCURSO DE RELATOS SOBRE EL DON DE LA VIDA Y EL DEPORTE](#) LANZADO POR
LA ASOCIACIÓN DEPORTISTAS POR LA VIDA Y LA FAMILIA Y
QUE HA CONTADO CON LA COLABORACIÓN DE OMNES EN SU
EDICIÓN Y DIFUSIÓN

Índice

Categoría: Deportistas	4
Nyala tras la superación, el triunfo	5
A 9 meses de un sueño	8
Categoría: Menores de 19 años	10
La felicidad de mi vida	11
¡Corre!	15
Ver con otros ojos	18
“El deporte; una actividad que da vida y cumple sueños”	20
¿La vida es deporte?	22
Poco a poco	24
Carolina y el pádel	25
“El Don de la Vida y el Deporte”	27
“El deporte es esperanza”	29
Escalón a escalón	31
Forma de vida	33
La competición	35
Sus amigas de verdad	37
“Lo que el derbi provocó”	39
La maratón	42
Compañeras y amigas	44
Mi pequeña (gran) familia	45
Ruidos en el sótano	47
Superación	49

**Categoría:
Deportistas**

Nyala tras la superación, el triunfo

Primer Premio

Nyala es el pequeño de una familia de once hermanos, nació en la ciudad de Lalibela, en el seno de una familia muy humilde. Su única cruz fue nacer con un trastorno genético heterogéneo, causado por la mutación de los genes que hace que se reduzca o carezca de pigmentos melánicos de ojos, piel y pelo, lo que comúnmente se conoce como albinismo. Como consecuencia de este problema, en algunos rincones de África las personas albinas son perseguidas y en ocasiones asesinadas porque se les asocia a un castigo divino y que les puede generar mala suerte si se encuentran con ellos.

Era un niño muy querido por su entorno, inteligente, con grandes inquietudes por aprender y sacar algún día a su familia de la pobreza. Su único deseo era formarse en la escuela de su ciudad, una pequeña escuela regida por unos misioneros españoles que fomentaban los valores de respeto y tolerancia entre los pequeños. Su familia quería que estudiase para que no acabase como muchos niños de su edad que buscan pegamento por los vertederos para saciar el hambre, esnifando pegamento como válvula de escape en un país en el que la pobreza es extrema.

Vivía en una pequeña casa que había construido su padre con la ayuda de sus hermanos mayores a base de maderas y chapas que recogían en una escombrera cercana. Su madre muy habilidosa tejía unas preciosas mantas de vivos colores con la lana de las ovejas que tenían.

En su entorno ya conocían su problema, pero el resto de población lo veía como un castigo, un demonio al cual había que encerrar o incluso aniquilar. Ante esta situación cuando llegó la hora de escolarizar al pequeño la única solución al problema era que se cubriese con una manta, dejando ver sólo los ojos e iba al colegio bordeando todo el poblado para no encontrarse con la gente. Era habitual verle correr entre la maleza para no ser visto por sus vecinos. Sabía que, en el colegio, los hermanos Maristas le iban a proteger y él se sentía seguro y podía hacer lo que más le gustaba, aprender, siempre fue un niño ávido de conocimiento.

Algunos adultos se enteraron de que aquel monstruo transitaba por sus calles y en ocasiones era apedreado hasta que se alejaba campo a través. El pobre Nyala, se preguntaba cada día por qué su infancia no era como la del resto de niños de su edad, por qué tal castigo, por qué de tanto sufrimiento. Nadie quería hablar con él, ni jugar al fútbol como todos los niños. Algunas veces se sentaba en un rincón del patio y lloraba pidiendo a Dios que le ayudase a ser igual que los demás niños.

Un día uno de los profesores, el Hno. Javier, le enseñó un libro donde se veían fotos de personas con sus mismos problemas y le explicó que era una enfermedad como otras muchas, que no tenía más importancia que su aspecto, pero eso no solucionaba el dolor del pequeño. Nyala quería seguir aprendiendo y sabía que si comentaba a sus padres el acoso al que estaba sometido, le prohibirían ir al colegio y le obligarían a quedarse en casa encerrado para protegerle.

Con su pequeña estatura, pero gran capacidad intelectual decidió que cada mañana se frotaría la cara y brazos con un tinte natural que tenía su madre para teñir las lanas, remolacha troceada, de esa manera podía pasar más desapercibido. A su corta edad la vida le obligaba a correr para seguir vivo. Este gesto de correr le hizo desarrollar su masa muscular y tener una constitución atlética. Los profesores vieron su gran potencial para el atletismo y propusieron al

niño y a los padres mandarlo a un internado que tenían en la capital, Adís Abeba, allí estuvo estudiando y practicando deporte hasta los dieciocho años. Solía competir con el equipo de su colegio contra otros colegios de la capital, pero siempre protegido por su condición de albino. Él sabía que no podía salir a divertirse con los demás compañeros, su única ilusión era el estudio y el deporte, que se había convertido en una válvula de escape para el estrés y la baja autoestima generada por sentirse diferente. Por primera vez empezaba a ver que gracias a esta diferencia que él tenía respecto al resto de personas por su condición de albino y que él veía como una cruz durante su infancia, le había permitido desarrollar unos dones, entre los que se encontraba su capacidad para el atletismo. Y gracias a éste le abría un nuevo horizonte, viendo vida donde solo había exclusión o muerte.

Su ascendente carrera en las competiciones nacionales hizo que algunos patrocinadores se interesaran por él, pasando a competir internacionalmente viéndose un reconocimiento a su palmarés. De esta manera comenzó a viajar por todo el mundo, representando a su país, dando visibilidad a su condición de albino, normalizando la enfermedad. A través del deporte pudo ver que fuera de su país había una sociedad integradora que no le estigmatizaba por su condición.

Llegó el gran momento, la universidad, cuál fue su sorpresa cuando los hermanos Maristas le habían preinscrito en una universidad española y había sido aceptado con una beca de deporte en la universidad de Zaragoza para estudiar, INEF. Por fin el sueño de su vida, llegar a formarse para poder sacar a su familia de la pobreza. Nunca nadie se podía imaginar que correr para poder salvar su vida, le iba a dar la oportunidad de dedicarse profesionalmente al deporte siendo un ejemplo para jóvenes que estén en una situación similar.

Al llegar a España, comenzó a sentir la libertad que nunca había tenido, podía salir, relacionarse con sus iguales, y no tener que esconderse. Comenzó a entrenar en las pistas sin protegerse, sin tener que hacerlo de noche, como en su país. Enseguida los entrenadores se dieron cuenta de su gran potencial y decidieron incluirlo en el equipo de la universidad y prepararlo para las competiciones.

Nyala sentía el placer de correr, la sensación del viento en su rostro, viento de la libertad que durante tantos años le había sido arrebatada. No entendía el porqué de tanto sufrimiento y rechazo por la sociedad, tantos prejuicios, sabía que todo era fruto de la ignorancia, ya lo decía Sócrates “no hay malos, si no ignorantes”.

Las competiciones se fueron sucediendo unas tras otras y, con ellas los triunfos y numerosas medallas. Sus padres y hermanos estaban muy orgullosos de su trayectoria deportiva y académica. Era un ejemplo de superación para todos aquellos que como él se sentían marcados por la diferencia, aun siendo iguales.

En una de las competiciones a nivel nacional, la final de carrera de fondo 3000m, una de las empresas que organizaba el evento, se enteró por mediación de un compañero de clase de la historia de Nyala, trayendo a sus padres para que pudiesen verlo competir y darle así una sorpresa.

Fue un momento muy emotivo para Nyala y sus padres, un reencuentro después de diez años sin verse. El joven salió a la pista y corrió, acordándose de los sacrificios que habían marcado su infancia, aquellas carreras al colegio atravesando los campos y las calles sin mirar a los lados para no mostrar su rostro, ni sus ojos, centrando su atención en un único objetivo el llegar a la meta.

Aquel objetivo inicial se estaba cumpliendo y era poder ser uno mismo, dejar atrás los prejuicios, los insultos, la discriminación y ver como gracias a su tesón y con la ayuda del deporte pudo salir de una situación de vulnerabilidad y acoso que sufrió en su infancia alcanzando así la felicidad.

A partir de ese momento se dedicó al deporte como vida profesional, sacó su grado de INEF y está entrenando a niños con problemas físicos y psíquicos. Su lema es que en la diferencia está la base del esfuerzo y como meta el triunfo de la persona. Su confianza siempre le dio fuerza para que por muy fuerte que arrecien los vientos, o cuan grande sea la cruz que cargamos, no lo hacemos solos. Nyala da gracias cada día por las personas que le han ayudado en el camino y han hecho posible que el sueño de su vida se hiciese realidad, sabe que, si no hubiese sido por el apoyo y protección de su familia, los Hermanos Maristas, los compañeros de su etapa universitaria que le han hecho sentir valorado y los sponsors que apostaron por él, el camino de su vida hubiese sido muy distinto.

Hoy, a la edad de 38 años, su trabajo se centra en ver como la salud física y psíquica de los niños con problemas físicos y psíquicos, está ligada a las prácticas deportivas, especialmente el atletismo. Trabaja cada día en estudiar con distintas asociaciones y grupos de investigación, sobre los beneficios del deporte en los ámbitos escolares como herramienta de prevención del acoso, bullying, adicciones, depresiones u otros problemas que se dan en este ámbito. Nyala ahora se encuentra con la mirada puesta en la creación de una fundación con el único propósito de ayudar a aquellos niños y jóvenes que, como él, padecen albinismo en países africanos, para que puedan tener su hueco en la sociedad y disfruten del don de la vida y el deporte en libertad.

A 9 meses de un sueño

Noviembre, es el momento, es mi momento, es nuestro momento. Estoy preparada. Diciembre, me siento rara. Estoy teniendo unas sensaciones desconocidas para mí, algo que nunca había sentido previamente. No sé si son nervios, miedo o una mezcla de ambos. ¿Qué me pasa?

Enero, ¡por fin! Parece que se confirma todo por lo que hemos estado luchando todo este tiempo. Ni un paso atrás, ni para coger impulso. Febrero, habrá que celebrarlo con la familia. Papá, mamá, hermanos... ¡Lo hemos conseguido! Y no sabéis la ilusión que nos hace que seáis partícipes de esta gran noticia. Marzo, toca cuidarse. Por dentro y por fuera, sin olvidar cual es el motivo. Ropa nueva, buena hidratación, una buena alimentación, aprovechar bien las horas de descanso, escuchar música, leer mucho, hablar con los demás... Abril, ¿qué pensarán los amigos? ¿Creerán que estoy loca? ¿Qué se me ha ido de las manos? ¿Qué no voy a poder sobrellevar esta situación? ¿Que esto me viene demasiado grande? Mayo, tachamos días del calendario.

El tiempo pasa volando, surgen dudas y a veces pienso que no voy a ser capaz. Junio, disfruta de cada momento. No sabemos si se volverá a repetir así que por si acaso, exprimiremos al máximo cada día y daremos gracias por cada oportunidad y por cada momento que nos regala la vida.

Julio, la espera desespera. Todo está preparado, todo está el listo. El camino está llegando a su fin. Toca echar la vista atrás.... cuánto ha cambiado desde que empezamos, cuánto hemos cambiado y cuánto hemos vivido. El álbum de recuerdos está rebosante. Agosto, llegó el día. Cierra los ojos, respira hondo, confía en Él y saca todas tus fuerzas. Sigue, no desistas, aguanta un poco más, aprieta bien los dientes, no pierdas de vista el objetivo, céntrate, un último esfuerzo, coge aire, ya casi estamos, un último suspiro y de pronto...

¡LLANTO!

Se podría llamar Juan, pesar 3 kg 859g y estar celebrando su bienvenida al mundo, pero son Teresa e Isabel cruzando la línea de meta en la final del k2-500 de piragüismo en los Juegos Olímpicos de Tokio cuando sin fuerzas y atónitas se dan cuenta que han entrado segundas y entre gritos y lágrimas se funden en un interminable choque de manos porque saben que se subirán al podium.

9 meses han pasado desde que su entrenador en diciembre del 2020 les ofreciera participar juntas en la prueba que les daría posteriormente su clasificación para los Juegos Olímpicos. 9 meses desde que le dieran una de las noticias más alegres de su vida. 9 meses de trabajo, de constancia, de crecer, de aprender, de fallar, de caerse y levantarse, de momentos buenos y otros no tan buenos pero que se olvidan rápido... 9 meses de vida, viviendo intensamente por un sueño.

Porque al final, se dieron cuenta que el mejor premio no era la medalla de plata si no la satisfacción de haberse arriesgado, de haber apostado por el cambio, de haber dicho SÍ y haberse atrevido a soñar a lo GRANDE. Porque así es la vida y así es el deporte y porque así queremos seguir viviéndola, dónde el “no” no forme parte de ella.

**Categoría:
Menores de 19
años**

La felicidad de mi vida

Primer Premio “ex aequo”

El 7 de septiembre Marta, mi mujer, me dio la mejor noticia, iba a ser padre. Éramos las personas más felices del mundo, estábamos deseando decírselo a nuestras familias y amigos, pero queríamos buscar el momento perfecto y asegurarnos de que todo estaba yendo bien. Iba a ser nuestro primer hijo, o Gonzalo o María, el nombre ya estaba claro, tan solo nos faltaba saber si sería niño o niña, pero para esto aún faltaba un tiempo.

Estaba siendo el mejor mes de mi vida, a la semana siguiente de enterarme de que Marta estaba embarazada, me llegó la noticia de que estaba en la convocatoria de la selección para jugar los partidos de clasificación para el mundial. Estaba en una nube de la que no quería bajarme; siempre quise ser padre y mi mayor sueño era jugar un mundial de fútbol, ambas cosas estaban cada vez más cerca, a tan solo 9 y 10 meses. Ahora sí que tenía que trabajar duro para poder lograr lo que soñaba desde pequeño.

Pero de pronto toda tu vida se desmorona, toda esa ilusión desaparece y lo único que queda es miedo, mucho miedo. Te das cuenta de que no todo en la vida es tan fácil como pintan en las películas y que unas pocas palabras derrumban toda tu ilusión y felicidad. Habíamos ido a una de las primeras visitas al médico y nos informaron de que algo no estaba yendo bien. Miré a Marta, la preocupación ya estaba en su rostro, supongo que en el mío también. El médico nos dice que los pulmones del feto no están desarrollándose como deberían y que hay muchas posibilidades de que nuestro hijo no llegue a nacer. Cuando oigo estas palabras, el mundo se me cae encima, los dos nos derrumbamos, toda esa felicidad que ambos teníamos se ha esfumado. El mundo parecía que se había detenido, que todo se había parado, que solo existía la mirada de Marta; una mirada llena de tristeza y de miedo.

Estuvimos mirándonos durante un largo tiempo, con lágrimas en los ojos. La noticia me había caído como un jarro de agua fría, no era capaz de articular una palabra; tengo como una sensación de vacío.

-¿Por qué nos tiene que pasar esto a nosotros? -pregunta Marta-

Me encojo de hombros, no sé qué responder. El silencio vuelve, ninguno de los dos hablamos, solo nos miramos; me parte el alma verla así, está destrozada.

Unos médicos acaban de llegar, el que nos había atendido antes y otro más alto y con gafas. Miro el reloj, son las 12:00, llevamos ya dos horas aquí. El segundo doctor nos pregunta qué vamos a hacer -no lo estoy entendiendo-, nos preguntan si queremos seguir con el embarazo o, por el contrario, abortar.

-Yo quiero seguir adelante, no me perdonaría jamás abortar Carlos, es nuestro hijo, no es un juguete. -dice Marta-

Yo pienso igual que ella y tomamos la que creo que va a ser la mejor decisión de nuestra vida.

Tanto mi mujer como yo tenemos miedo, se nota en nuestras caras; tenemos miedo no solo a lo que el médico nos ha dicho, sino también a no ser capaces de afrontar esta situación que se nos viene. Pero algo tenemos muy claro, la solución no es abortar, íbamos a luchar hasta el final, no nos íbamos a rendir tan rápido.

Toda esta situación está siendo muy dura para nosotros, pero lo peor viene ahora, se lo tenemos que contar a nuestras familias. Una semana después de la visita al médico, reunimos a la familia en nuestra casa, como una comida familiar para celebrar que me han convocado para los partidos; pese a la situación, queremos que se enteren por sorpresa de que la familia va a aumentar. No se me van a olvidar esas caras de felicidad al darles la noticia de que Marta está embarazada, todos brindan, todos menos nosotros. Algunos se dan cuenta de que no estamos compartiendo esa felicidad, entonces preguntan qué pasa, así que damos la otra noticia, la "mala". Sus miradas han cambiado completamente, las lágrimas comienzan a brotar de los ojos de nuestras madres y hermanas, pero todos nos están intentando animar, nos dicen que ser padre es el mejor de los regalos y que vamos a ser los mejores. Todos nos ofrecen su ayuda, para cualquier cosa que necesitemos van a estar ahí, eso lo sabemos; son los mejores.

El apoyo de nuestras familias, el saber que estaban ahí para todo lo que necesitábamos era una salvación, porque al principio nos sentíamos solos, pero cuando todos ellos supieron la noticia, todo cambió. No nos ha faltado un brazo en el que apoyarnos, en todo momento nos han estado animando a seguir hacia adelante.

Ya estamos en el tercer mes del embarazo, puede que hoy nos digan el sexo del bebé; hoy tenemos cita con el ginecólogo.

- ¡Va a ser niño! -nos dice el doctor-

Miro a Marta, hacía tiempo que no sonreía tanto. Yo también estoy contento pero todavía falta que el médico nos diga lo más importante.

-¿Cómo están sus pulmones? -pregunto.

-Siguen igual -responde.

Parece que los profesionales no tienen esperanzas en que Gonzalo vaya a seguir adelante, pero nosotros sí, nunca la hemos perdido.

Van pasando los meses y nuestros miedos van incrementando, está siendo muy duro. En una de las revisiones en el quinto mes por fin nos dan una buena noticia:

-Todo está en orden, sin contar los pulmones, pero para vuestra tranquilidad, están mejorando, muy poco a poco eso sí. Va a ser complicado, pero es un gran avance -nos dice Marcos, el ginecólogo.

Complicado, pero no imposible, es la mejor noticia que nos podían haber dado, la mejor que recibimos desde esa segunda vez que fuimos, cita en la que nos informaron del peligro que corría nuestro hijo. Estamos felices, después de tanta oscuridad por fin empezamos a ver el final de este túnel, un túnel por el que nosotros hemos decidido pasar, cosa de las que no nos hemos arrepentido en ningún momento; la vida de un ser humano es lo más importante, no estuvimos nunca dispuestos a cometer tal atrocidad como la que nos propusieron en su día.

Ya en el sexto del embarazo, los médicos han aconsejado a Marta que mantenga reposo, esto será lo mejor para el niño, y así lo hace, comienza a trabajar desde casa e intenta no hacer esfuerzos. Yo trato de estar todo el tiempo posible con ella, para que no se sienta sola, pero no me es fácil, con todos los partidos que tenemos estos meses, tengo que quedarme hasta tarde entrenando con el club. Ahora más que nunca, después de tantos años de esfuerzo, estaba cada vez más cerca de poder llegar a cumplir mi sueño. Solo quedaban 4 meses para el acontecimiento, en uno menos, salía la convocatoria de los seleccionados y también salía de cuentas Marta; este era el gran dilema para muchos, ¿cumpliría mi mayor sueño a nivel profesional, o permanecería en España para cuidar de mi mujer y de mi hijo?

Por fin sale la convocatoria, estoy dentro, confían en mí para representar al país en una de las citas más importantes del deporte. Pero no puedo aceptar, no quiero aceptar, Marta me necesita cerca, ahora más que nunca. Otra vez será, pero este no es el momento, debo estar con ella, el mundial se celebra cada 4 años, el nacimiento de Gonzalo no se va a repetir. Mi decisión es clara, por mucho que me duela no iré al mundial. Mi mujer sin embargo, no piensa lo mismo, dice que no puedo desaprovechar esta oportunidad, que debo ir, pero yo estoy convencido de cuál es mi decisión, incluso se la comunico al seleccionador, quien entiende perfectamente la situación. Me dice también que no soy padre aún, pero que ya soy el mejor. No logro entender sus palabras.

Por fin llega el 24 de Junio, el parto está siendo complicado y muy duro, estamos esperando ansiosos a Gonzalo, y por fin nace. La felicidad se podía ver en el rostro de Marta, era en esos momentos la mujer más feliz y también la más valiente, o por lo menos para mí.

-Todo va a salir bien, estate tranquilo- Vuelvo a recordar esta frase, es la que ella me repetía a diario, la frase que me ha dado, durante todos estos meses, la fuerza para seguir hacia adelante. Si ya lo tenía claro, cuando le pedí que se casase conmigo, ahora estoy aún más convencido, es la mujer de mi vida. ¡Qué suerte tengo! -pienso al verla ahí, con nuestro hijo en brazos. Ahora sí que soy feliz, viendo a las personas más importantes de mi vida, Marta, mis padres y Gonzalo. Parecía que este momento nunca llegaría, estos meses de tanto sufrimiento han valido la pena.

Ahora me he dado cuenta de todo, de lo que de verdad importa. Ahora sé que lo primero es la familia, Marta y Gonzalo, gracias a ellos me despierto cada mañana con ganas de comerme el mundo.

Puede que no vaya a jugar un mundial en mi vida, que no vuelva esta oportunidad, pero el mejor trofeo ya lo he ganado, se llama Gonzalo y pesa 2500 g. Este pequeño es mi felicidad. Jamás tomaré mejor decisión que la que tomé con Marta hace 7 meses, la de seguir hasta el final con la vida de nuestro niño, pese a los miedos que nos entraron; para mí una vida es lo primero.

¡Corre!

Primer Premio “ex aequo”

“Les anunciamos que la prueba de 10.000 metros lisos va a comenzar en dos minutos. Los concursantes están ya preparados en sus puestos...” El sonido del altavoz resonaba en mis oídos pero poco a poco dejé de entender qué era lo que decía. En mi cabeza ya había demasiadas palabras como para dejar entrar otras nuevas...

“Vamos, Javi, tú puedes. Puedes hacerlo. ¡Tranquilízate!” Frases así aparecían en mi mente como flashes de luz. “¡Tranquilízate!” Estaba nervioso. Muy, muy nervioso. Los segundos pasaban más rápido de lo que nunca los había visto correr y, sin embargo, la prueba no empezaba nunca. “Atletismo”. “Carrera” “Prueba” “Juegos Olímpicos”. Más flashes. Y de repente...

¡TRES!

No, no, aún no. No estoy preparado.

¿Cómo que no? ¡Llevas toda la vida preparándote para esto! ¡Tú puedes!

¿Pero, y si no lo estoy?

Javi, la liga se gana partido a partido y la carrera paso a paso.

¿Y si no lo consigo?

¿Y si sí? La motivación surge a raíz de la pasión. Este deporte es tu pasión, tu vida...

Es tan difícil...

¡Difícil no significa imposible!

¡DOS!

¿Y si fracaso...?

Si fracasas te lo tomas como una oportunidad para aprender e ir un paso más allá.

¿Un paso más?

Si has podido llegar hasta aquí, puedes dar un paso más. Y otro. Y otro.

Si no abandonas, llegarás más lejos, y entonces sabrás lo lejos que puedes llegar.

Pero ¿y si...?

¿Y si qué? Javi, ¿te acuerdas de ese chico que se rindió? Yo tampoco. El único enemigo por el cual debes temer es aquél que se encuentra entre tus dos orejas.

Tengo miedo.

Genial. No pasa nada. Pero no dejes que el miedo sea mayor que la fe. Debes creer en ti mismo antes de intentarlo...

¡UNO!

Pero otros serán mejores...

¿Te importa de verdad? Ahí tienes el camino... el trabajo duro gana al talento cuando el talento no trabaja duro. Tú corre. Corre, corre y no dejes de correr. Que por mucho

entrenamiento a la meta solo llegan los que tienen ganas de comerse el mundo y van persiguiendo un sueño.

Pero...

Deja de ponerte límites. Las estadísticas están para romperse y los récords para superarse. Tú corre. Corre. Corre. No pares hasta sentirte orgulloso. La gloria no consiste en ganar siempre, sino en disfrutar del camino, entrenando, esforzándose al máximo e intentando superarte a ti mismo. La gloria significa ser feliz. Esto es lo que te hace feliz. ¡Corre!

¿Ahora?

Nunca es el momento perfecto para arriesgarte. Sé fuerte. Nunca sabes a quién estás inspirando. Hazlo ¡ahora!

Bum. Disparo de salida.

Jamás agradecí tantos a esos deportistas que, con su ejemplo y pasión me habían inspirado y enseñado tantas cosas. Jugadores de tenis, baloncesto, hockey, nadadores... tantos deportistas que habían luchado por sus sueños... Ahora, y para siempre, ellos y sus historias y testimonios vivirían en mi cabeza y mi corazón. Y es que gracias a los que nunca se rindieron mi cabeza fue capaz de escuchar sus voces y... correr. “Esto es lo que más me gusta del deporte, la gran familia que somos y como muchas veces, incluso sin darnos cuenta nos ayudamos unos a otros. Una gran familia enamorada de la vida y de luchar por lo que merece la pena. Gracias.” - Pensé mientras mis piernas corrían y corrían, sin mirar atrás.

Ver con otros ojos

Muchas veces nos rendimos ante algo no porque esa meta sea difícil en sí, sino porque vivimos en una sociedad que está determinada por el qué dirán y donde hay una gran influencia en los jóvenes en base a que piense la mayoría, voy a contar la historia de Adriana, una niña que rompe las barreras y nos demuestra que todo es posible.

Adriana era una niña muy simpática y buena persona, sin embargo no era muy lista y en ocasiones eso le pasó factura en el colegio ya que no era capaz de alcanzar los resultados que se les eran propuestos en el colegio, era una niña que pasaba muchas horas estudiando, le costaba mucho concentrarse pero a pesar de eso lo máximo que conseguía sacar era un 7, vivía por y para el bachillerato, se sentía bastante frustrada porque quería llegar a ser médico y sabía que con esa media jamás podría llegar a serlo.

Ella había estado acostumbrada a este ritmo de vida en el que no todo le salía como quería, el problema fue que empezaron a meterse con ella, con su físico, con sus notas y su vida privada. Un día no aguantaba más, ella quería ser como el resto y decidió contárselo a su madre, esta no hizo más que decirle que no les hiciera caso y que algún día todo mejoraría, el problema era que Adri no quería esperar más.

Un día decidió contarle todo a su única amiga Rocío, pero cuando fue a buscarla, se dio cuenta de que la estaba criticando con el resto de gente de la clase para así poder entrar en el grupo.

Naturalmente, a Adri, todo esto le sentó fatal. No sabía que hacer, ese día llamó a su madre y le dijo que no hacía falta que la recogiera del colegio, decidió volver sola a casa, durante su paseo se encontró con un cartel que anunciaba las pruebas para un nuevo equipo de voleyball. Decidió ir a las pruebas que tenían lugar dos días más tarde.

Cuando llegó, para su sorpresa sus compañeras de clase estaban allí, incluida Rocío y se empezaron a reír de ella. Adri había estado hablando con su madre, entonces decidió no hacerles caso porque ella sabía que estaba allí para pasarlo bien.

El entrenamiento empezó con los saques que le salieron considerablemente bien, por desgracia, esto no hizo que las niñas parasen de reírse. Más tarde empezaron los toques, después remates y para termi-

nar un partido. La entrenadora anunció que al final del día diría quien había entrado en el equipo y quien no.

Las niñas se acercaron a ella y le dijeron que no tenía posibilidades, ellas las ignoró y siguió esperando a la entrenadora, 20 minutos más tarde colgó una lista, Adri fue muy entusiasmada pero las niñas se adelantaron y no le dejaron ver nada, después de un rato Adri perdió el interés y decidió irse a su casa, pero antes de que pudiera hacerlo, María, la entrenadora, la paró y le dijo que era bienvenida en el equipo y que le parecía que lo había hecho super bien, también le dijo que le esperaba al día siguiente para empezar los entrenamientos. Adri estaba muy contenta y fue corriendo a contárselo a su madre.

Al día siguiente Adri llegó tal y como habían acordado, las niñas se metieron con ella y le dijeron que si se había perdido a lo que María llegó y dijo que ella no iba a tolerar ningún tipo de peleas en su equipo y que si alguien no estaba de acuerdo podía irse

Los días pasaron y Adri seguía destacando como al principio, sus notas mejoraron y su aspecto físico también. María se había convertido en una amiga para ella y decidió ir a contarle lo que pensaba. María le dijo que el deporte no solo te ayuda a estar en forma sino a sentirte mejor contigo mismo y a mejorar tu rendimiento y capacidad de concentración cuando vas a hacer cualquier otra cosa.

Adri se convirtió en la mejor jugadora del equipo de volleyball de la ciudad y ya eran muchos entrenadores los que la querían en su equipo, pero ella siempre fue fiel al suyo.

Un día todo cambió y Rocío decidió ir a pedirle perdón, ellas hicieron las paces y desde entonces todo el mundo empezó a ver a Adri con otros ojos.

“El deporte; una actividad que da vida y cumple sueños”

Juanito era un soñador. Quería ser futbolista profesional; o soñaba más bien, porque un cáncer le obligó a desprenderse de su pierna. Sabía que era imposible, pero cerraba los ojos, y por un segundo se permitía el lujo de imaginarse a él, en un estadio enorme de fútbol siendo alabado por todos los aficionados. Su madre le animaba a probar otros deportes, pero difícil era para él que se aficionara a uno ya que eran pocos los deportes en los que no se necesitase el uso de ambas piernas para correr. Pero, a pesar de que Juanito estaba cansado ya de las propuestas de su madre, ella no se daba por vencida.

También había dejado de hablar con muchos de sus amigos, porque por las tardes se iban a entrenar, y por supuesto él, no podía. Muchas veces se sentía inútil, incomprendido. Todo niño se acoge de pequeño a un deporte, y se convierte en un apasionado de él, pero Juanito por su situación, no lo veía posible. Su madre sufría por él, porque no lo veía nunca feliz. Él se esforzaba por, como le decía su madre, buscarle el lado positivo a su situación, pero le pesaba mucho más la frustración de su sueño y pasión.

Sus profesores también le notaron desmotivado, y no sabían qué podían hacer para animarle. Su mejor amigo Lucas, sabía que había dejado de hablarle porque no quería oír nada de fútbol, y con él era imposible ya que compartían la misma pasión. Pero, aunque ya no eran tan cercanos, no iba a dejar que siguiese así. Por eso, con la ayuda de sus padres y los de Juanito se puso a investigar qué podían hacer para que Juanito pudiese jugar al fútbol. Fue una misión muy difícil, pero no se rindieron por ello.

Después de una larga búsqueda, dieron con la solución, y no podía estar más emocionado de contárselo a su amigo al día siguiente.

Cuando se encontraron al día siguiente, Lucas no dudó un segundo en comentárselo.

-Oye Juanito, ¿sabes que he oído que un equipo de fútbol hace pruebas para la admisión a las olimpiadas?

-Que bien.

-¿Irás?

-Ojalá, pero yo no tengo las cualidades que buscan. ¿Qué tal si vas tú?

-¿Yo? Estás loco Lucas si crees que puedo jugar al fútbol con una pierna de hierro. No puedo correr ni la mitad de rápido que tú.

-¿Pero por qué le tienes que poner pega a todo? Pensaba que estarías dispuesto a hacer todo por cumplir tu sueño, y te consigo una oportunidad que quieres desperdiciar.

Lucas se fue enfadado y Juanito se sorprendió bastante. Tanto que cuando llegó a su casa se lo comentó a su madre. Ella, que sabía de lo que Lucas hablaba le animó a ir, simplemente por probar, y por el esfuerzo que le había llevado buscar a su amigo una solución. Juanito, no desistió. Aunque no tenía ninguna esperanza de que fuese seleccionado, sabía que Lucas lo hacía para simplemente verle feliz e ilusionado otra vez. Por ello, esa misma tarde, decidió ir con su madre a las “desconocidas” pruebas de acceso.

Cuando llegó, quedó impresionado. No se esperaba para nada lo que veían sus ojos. Podía ver, a un grupo grande de niños, con su misma limitación, divirtiéndose en la pista pasándose el balón el uno a otro. No se veían tristes a pesar de que tuvieran que hacer un esfuerzo por su situación física, sino al contrario; se les veía disfrutando verdaderamente. Cuando entró, encontró al entrenador, quien lo saludó amigablemente.


-Bienvenido a la selección del grupo para las olimpiadas paralímpicas, Juanito. Tu amigo Lucas me ha hablado muy bien de ti. Sal a la pista y demuestra de lo que eres capaz.

Juanito, no dudó en entrar a la pista y tocar ese balón, que ansiaba tocar desde hace ya mucho tiempo. Pudo ver a su amigo Lucas, en las gradas con su madre ayudándole, y viéndole arrasar la pista.

No solo hizo muchos nuevos amigos, sino que también logró entrar en el equipo. Gracias a su amigo, había conseguido adaptar su pasión a su situación, y consiguió integrarse en un grupo de niños muy bueno.

Lograron competir incluso a nivel internacional; ganaron muchos partidos y aprendieron de los que perdieron. Esto demuestra, que no existe limitación alguna que pare un sueño, y que el deporte da vida.

¿La vida es deporte?

 Creéis que el deporte tiene alguna relación con la vida?

Pues bien, la sociedad de hoy en día cree que la vida y el deporte son dos factores que se repelen, tal y como hacen el agua y el aceite.

Al principio, cuando me dieron la oportunidad de hacer este relato pensé: “¿Pero qué tendrá que ver el deporte con la vida? ¿Acaso el deporte me hace tener una mejor vida?”. Ilusa de mí, que me creía que la vida y el deporte no tenían nada que ver.

Todo esto cambió cuando de verdad me paré a pensar. Debo admitir que me llevó un tiempo conseguir encontrar la relación, pero lo conseguí. Así que, para aquellos que piensen que no hay relación, continuar leyendo este relato y os sorprenderéis.

Para empezar, el deporte te ofrece una mayor esperanza de vida. ¿Y esto qué quiere decir? Mirar, cuando una hace deporte le hace “un favor” a su salud. Imaginaos un señor de 50 años, por mucho que este señor lleve una dieta saludable si no hace deporte no podrá llegar a tener una mejor salud. Pero esto no solo se ve reflejado en los adultos, sino en todas las personas de todas las edades. Investigando en internet, encontré un estudio realizado en USA que decía que las personas que hacen deporte diariamente (entre 30 minutos y 50 minutos), tienen una esperanza de vida de hasta casi 10 años. Con esto, he sacado la conclusión que por regla general, mientras más deporte mejor salud.

Por otra parte, el ejercicio/ deporte puede ayudarte en tu día a día. ¿Qué? ¿Cómo? Sí sí, ¡increíble verdad! Depende del deporte, uno debe practicar unas cosas u otras. Por ejemplo: un equipo de volleyball, si ese equipo quiere ganar debe trabajar en equipo.

Hoy en día, casi todas las empresas te piden que trabajes en equipo, pues como habréis visto en este caso el deporte te ayuda a practicar el trabajo en equipo que luego te ayudará en tu día a día. Otro ejemplo que se me viene ahora mismo a la cabeza es la competitividad. En los deportes uno sabe que hay veces que gana y otras que pierde, y esto te ayuda a saber ganar y perder, que visto en la vida es lo mismo.

En la vida a uno unos días las cosas le saldrán bien y otras tendrás que agachar la cabeza y reconocer que te has equivocado o que no te ha salido bien algo.

Para terminar, quería invitaros a que reflexionéis sobre las cosas, no la miréis por encima. Que gracias a que yo he reflexionado sobre el deporte y la vida, me he dado cuenta lo importante que es en realidad. Y ya para finalizar me gustaría dejaros esta oración para que reflexionéis: “El deporte es vida y ¿por qué la vida es deporte?”

Poco a poco

Todos sabemos sobre los beneficios físicos y mentales que el deporte tiene para cada persona. Sin embargo, la actividad física no solo te ayuda a estar más fuerte y sano o adormir mejor, sino que también puede darle a tu vida un giro de 180° para mejor. Esta es la historia de Lucas, y de cómo el deporte puede realmente salvarte la vida.

Hace unos años, Lucas vivía en un piso pequeño con sus padres y hermanos. Toda la familia dormía en una habitación, compartía un único baño y comían entre la cocina y la pequeña salita. Su madre trabajaba mucho, levantándose temprano todas las mañanas y volviendo después de que los niños estuvieran acostados todas las noches, pero apenas era suficiente para llegar a fin de mes. Dos años antes, su padre tuvo que cerrar el taller en el que había trabajado desde su adolescencia. Desde entonces no había hecho ningún esfuerzo en encontrar trabajo, y el poco dinero que ganaba de vez en cuando lo gastaba en tabaco, alcohol y apuestas.

El colegio y cuidar de sus hermanos eran muy estresantes, por lo que para Lucas las dos horas diarias de entrenamiento de fútbol eran una bendición. Al parecer se le daba bien, y las palabras de su entrenador le daban esperanza de convertirse en un profesional de ese deporte en un futuro. Pasó el tiempo, y Lucas cada vez pasaba más tiempo jugando al fútbol. Mientras que los demás niños de su edad ya hacían cosas ilegales, él iba mejorando y subiendo de nivel.

Con 17 ya era jugador profesional, mientras que muchos de sus antiguos amigos pasarían los próximos años en la cárcel. Siguió jugando, entrenando y esforzándose por dar lo mejor de sí mismo para cumplir su sueño, y así poder dar a sus hermanos una mejor educación y a su familia una casa en un entorno más seguro. Por fin, a los 20, lo fichó un equipo profesional de primera categoría, y después jugó en varios equipos de muy alto nivel en todo el mundo.

Si le preguntáramos a Lucas, el deporte no solo le ayudó a soltar estrés, le brindó la oportunidad de una vida mejor tanto para él como para su familia: su madre pudo dejar de trabajar y relajarse, sus hermanos pudieron atender a buenas universidades, su padre entró en rehabilitación... y él trabajaba como profesional haciendo lo que más le gustaba, en vez de pasar droga y acabar en la cárcel.

Carolina y el pádel

Había una vez una niña de 12 años llamada Carolina, que debido al trabajo de sus padres tuvo que dejar a todos sus amigos, a su colegio, a su vida simple y cómoda en Málaga y a mitad de curso mudarse a Sevilla, una gran ciudad donde no conocía a nadie y tenía que empezar de cero. Las primeras semanas después de la mudanza se de instalar allí, ella era bastante tímida y en su nuevo colegio le iba regularen algunas asignaturas. Su madre, Marisa, estaba un poco preocupada, ya que le daba le hicieron un poco duras, la familia se estaba terminando pena ver a su única hija desanimada, sin dormir bien y triste, así que se le ocurrió una brillante idea: “APUNTAR A CAROLINA A ALGÚN DEPORTE”.

De esa manera empezaría a hacer nuevas amigas, y el hacer deporte le ayudaría tanto a concentrarse mejor para estudiar como para descansar más. La idea era perfecta, así que la mañana siguiente Marisa, sin decirle nada a Carolina, se acercó a un club deportivo cerca de su casa e inscribió a Carolina en un curso de Pádel, más tarde fue a una tienda de deporte y le compró una falda, una pala y un set de pelotas. “Perfecto” pensó, ya solo faltaba que llegase Carolina y contarle la gran sorpresa, que probablemente no se tomaría nada bien puesto que le costaba bastante socializar. Así fue, cuando se lo contó, Carolina se negaba a ir, pues le daba vergüenza ser la nueva otra vez, además de no tener idea de jugar al pádel. Después de un gran tiempo de discusión madre hija, esta cedió y decidió probar aunque sea a una clase.

Sorprendente, Carolina volvió a su casa con una sonrisa de oreja a oreja, y su madre estaba súper contenta.

- Te lo dije, te lo ibas a pasar genial

- Ya lo sé mamá, tenías razón

Por lo visto, la clase había ido súper bien, ya que pese a que Carolina no era muy buena en el deporte, sus compañeros tampoco lo eran y poco a poco iban mejorando entre todos. Pasaron los meses y Carolina empezó a tener unas amigas súper buenas y su agenda se llenó de planes, todo iba genial. La Primavera llegó, y con ella, el día del deporte, El club deportivo organizó un torneo de Pádel.

Carolina no dudó en apuntarse, con su nueva amiga, Marta. Quedaron en practicar todos los días hasta la fecha del torneo, 6 de Abril. Entrenaban en el club hasta que el sol se caía, salían a correr para estar en forma, hacían flexiones, comían sano, estaban convencidas de que iban a ganar.

Llegó el gran día, las dos amigas estaban muy nerviosas pero con muchísimas ganas de darlo todo. *PIIII EMPIEZA EL PARTIDO* los rivales parecían buenísimos, median 1,90 y eran tan ágiles como una gacela. Pronto empezaron a meterle puntos sin parar, hasta ganar 5 juegos seguidos, definitivamente había perdido el partido. Estaban agotadas y muy desanimadas, pues llevaban bastante tiempo trabajando duro y tenían la sensación de que todo el esfuerzo no había servido para nada. Antes de salir de las pistas donde se había celebrado el torneo, se encontraron con el entrenador, y este al verlas con el ánimo tan bajo, le dijo algo que jamás se les olvidaría; “las grandes estrellas, antes de llegar a lo más alto han fallado muchísimas veces, y en cada derrota han encontrado las fuerzas y las armas para llegar al éxito”. Ese gran consejo llenó a las niñas de esperanza y despertó en ellas las ganas de seguir esforzándose cada día hasta llegar a ser una verdadera jugadora de Pádel.

“El Don de la Vida y el Deporte”

Hace unos días estaba hablando con una amiga mía y surgió el tema del deporte y su importancia en la vida de los individuos, esta me preguntaba que qué era realmente este y yo muy convencida le respondí: “es la llave imprescindible de toda vida sana”. Al mencionar esto mi amiga me respondió: “es verdad, si quieres estar delgada el deporte y comer verduras es imprescindible”. “¿Cómo?” pensaba en mi interior.

En ningún momento me había referido al concepto “sano” como estar físicamente delgado y comer verduras. Y ahí fue cuando me di cuenta del gran error que habíamos cometido, y es que no nos habíamos dado cuenta de que la gente aún no entendía lo que suponía estar realmente sano. Esto ha sido, en gran parte, culpa de nosotros mismos que solo nos centramos en las apariencias, en lo que los demás ven a primera vista. “No” le respondí yo, “estar sano significa tener una vida tanto física como mentalmente estable, es decir, de nada te sirve tener un cuerpazo siempre y cuando estés destrozada psicológicamente”. “¿Y por qué dices que el deporte es la llave para dicha vida?” me preguntó ella. Y así es como se lo expliqué aquel día a ella y hoy a ti:

Cuando estás sano, tienes el don de la vida. Esto se puede demostrar, por ejemplo, con los resultados obtenidos por un paciente tras seguir los consejos y métodos que le recomienda su psicólogo. Muchos son los casos en los que las personas que sufren trastornos, no solo físicos, sino psicológicos en los cuales no son capaces de llevar una vida sana, son animados a hacer deporte. Lo podemos ver frecuentemente hoy en día después de la plaga de depresiones y ansiedad que ha causado el COVID-19 a miles de personas que ahora tienen que buscar la forma de conseguir seguir hacia delante. La gran mayoría de estas han sido recomendadas por su especialista empezar a hacer deporte, ¿y por qué es el deporte el consejo por excelencia?

En primer lugar, el deporte nos ofrece un espacio de descanso mental que algunos no somos capaces de obtener ni siquiera durante la noche. Esto nos da un “break” de los pensamientos negativos y desesperanzados que muchas veces se apoderan de nuestra cabeza. Además, está comprobado que reduce el estrés, la ansiedad, la depresión y el aislamiento social.

Cuando uno hace deporte, además de mejorar la forma física, este favorece el funcionamiento intelectual debido al incremento del flujo del oxígeno al cerebro y produce un bienestar general por la lib-

eración de hormonas llamadas endorfinas.

“Se podría decir que el deporte es el medicamento idóneo para todos los problemas que te dificultan la vida, por ello no debemos dejar de practicarlo nunca. Si realmente queremos mejorar nuestra vida, ¡el deporte es la solución!” le recordé a mi amiga. “¡Bua!” exclamó ella, “nunca llegaría a pensar que una serie de actividades fueran la solución para todos los problemas, ¡debemos contárselo a todos!” exclamó. “Pues sí” afirmé yo, “yo ya cuento con un buen equipo para asegurarme de que esta maravilla llegue a oídos del mundo” “Eh tú, sí tú, quien esté leyendo esto... ¿te encargarás de contar este gran secreto al mundo?”

“El deporte es esperanza”

Una mañana de mayo, Francisco empezó a tener dificultad para moverse y subir las escaleras, cada vez era más incapaz de levantarse de la cama como lo hacía antes. Después de unas semanas viendo que no mejoraba, y que no eran unas simples agujetas, decidió ir al médico.

Eran las 9:00 de la mañana de un soleado lunes, Francisco esperaba impaciente a que la doctora Rivero terminara la consulta que tenía antes de él. Después de 10 minutos el paciente que salía, el cual era bastante simpático, le dijo a Francisco que ya podía pasar. Después de varias pruebas, la doctora Rivero le diagnosticó Osteoporosis a Francisco. Este diagnóstico fue como una puñalada en el pecho para él, y la doctora se percató de ello, por ello le dijo:

“Francisco, sé que puede ser difícil aceptar que uno está enfermo, siempre pensamos que este tipo de cosas solo les pasa a los demás, pero la realidad es que no. Tú enfermedad se debe a la descalificación de los huesos, para ello has de tomar mucho calcio, además vendrás al hospital cada cierto tiempo y te daremos la medicación, es un tratamiento que dura casi cuatro horas en el que te inyectamos vitamina D. Al principio puede que te asustes un poco, es normal, no a todo el mundo le dicen que tienen osteoporosis todos los días. Te voy a pedir una cosa, que se la pido a todos mis pacientes que padecen esta enfermedad, pero no todos me echan cuenta, te pido que hagas deporte. Hacer ejercicio físico mejorará muchísimo tu calidad de vida, y no te digo que hagas un maratón todos los días, simplemente, pilates, esto hará que tus huesos vayan cogiendo fuerza y se pongan en práctica haciendo que la medicación tenga más efecto.”

Después de la agradable conversación que tuvo con la doctora, Francisco salió de la consulta un poco más aliviado, no del todo, pero sí un poco. A la mañana siguiente siguió el consejo de la doctora y se apuntó a pilates, él no estaba muy seguro de que pilates fuera la mejor opción para hacer ejercicio físico, él pensaba que ya que se apuntaba a un deporte, mejor que fuera uno que te pusiera fuerte y te hiciera sudar, pero la realidad es que no era capaz ni de levantar una maceta.

Después de la primera medicación, que fue 3 meses después de la consulta, Francisco empezó a cogerle el gusto a pilates, aunque todavía tenía dificultades para moverse, pues solo habían pasado un par de meses.

Como la medicación se pone una vez al año, Francisco volvió el año siguiente a la consulta de Rivero a ponerse la segunda inyección, y estuvo hablando con la doctora.

“Si le digo la verdad doctora, la osteoporosis no ha sido la mejor noticia que me han dado en mi vida, pero me siento afortunado de haber encontrado en esta enfermedad una afición, la cual es el deporte. Me he percatado de que hacer ejercicio me da esperanza de vida en el sentido literal, y es que si no hubiera empezado a practicar el deporte como usted me dijo, no hubiera notado este progreso en mí, además el deporte me ha dado esperanza para seguir adelante, ya que voy a poder mejorar mi salud haciendo lo que más me gusta. Y quiero darle las gracias por hacerme ver que hay que cuidarse y que hay cosas más importantes en esta vida.”

A esto que la doctora Rivero contestó:

“Francisco qué alegría me da escucharte, ojalá todos mis pacientes se dieran cuenta, cómo lo has hecho tu. Me alegro de que lo veas todo desde esta perspectiva.”

Escalón a escalón

Nacemos, y ya estamos destinados a andar, y ahí empezó todo el primer escalón que pasar para el éxito. 1 año y pocos meses, ahí empieza tu mayor carrera, empezar a caminar, un paso, otro andar te aburre y empiezas a y ahí es el principio de una vida y el deporte

Ya correr, pero te caes y en ese preciso instante es cuando aprendes lo esencial en la vida de un deportista, si te caes te levantas, es verdad que lloras, te haces algún rasguño, pero qué más da, hay que ser fuerte y parecerse a tu superhéroe favorito y no dejarse vencer.

Preescolar, educación física en el colegio, y ahí es cuando tu alma ya sabe que lo tuyo es el deporte te hablan de montar a caballo, gimnasia, piragüismo... ya llevas un escalón más, vas por el segundo y que fácil parece todo. Pongámonos en el hipotético caso de que te apasionan los caballos y el deporte, y ves videos, campeonatos. Meses después vas a un picadero y montas a caballo, todo es un descontrol, estás tú con 4 años y un caballo que puede pesar 400 kilos, pero qué más da, te hace feliz y te hace desconectar. Tu mente y tu corazón es pensar en montar a caballo, galopar, trotar, los pájaros cantando y el aire dándote en la cara.

Años después empiezas a competir y ganas un premio, vas corriendo a celebrarlo con tus amigas, y por primera vez escuchas ese comentario chirriante

- Pero si el caballo hace todo, eso no es un deporte

Tu ya estas echando humo por las orejas, y necesitas defender lo que tanto te apasiona, con lo que sueñas cada noche.

- Si montar a caballo no es un deporte ¿cómo es que acabo con agujetas?

Pero claro ese es el primer comentario de muchos y ya has subido otro escalón, ya vamos aprendiendo más el recorrido del deporte.

Ahora toca demostrar al mundo lo importante que es para ti ese deporte, y ahí es cuando llegas al

escalón final, la gente te conoce por lo que te gusta, y llegas al éxito. Por fin, desde los 4 años hasta los 20 has conseguido avanzar y siempre te gustará. En ese momento es cuando verdaderamente tu deporte favorito y tu vida se conectan y se transforman en una sola cosa.

Forma de vida

La historia del deporte se remonta a tiempos pasados, aproximadamente a 4000 a.C siendo practicado y disfrutado por millones de personas a lo largo de los siglos.

Siempre me he preguntado cómo es posible que a alguien no le guste el deporte. El deporte da vida y es un aspecto fundamental en esta.

Aquí narro uno de los grandes logros de mi vida, inculcarle a mi hija Irene el valor del deporte.

Todos los años intento inculcar a mis hijos el valor del deporte en la vida, sin embargo la mayor, Irene, no se digna a practicarlo.

Para comenzar no hay duda de que hay tantos tipos de deportes como colores hay en el mundo. Dicho esto, no hay excusa para no hacer ejercicio, puesto que cualquiera de las mil formas de hacer ejercicio son válidas para llevar una vida sana.

Cada fin de semana intento convencer a mi hija que venga a jugar al tenis, pero como cada sábado se niega rotundamente. “Para qué voy a hacer ejercicio, si me voy a cansar. Además, ese malgasto de tiempo lo invierto en leer, donde viajo a diversos mundos para usar mi imaginación.” - Me afirma siempre Irene.

Hoy, Sábado 20 de Abril, iba ser un día distinto pues no iba a dejar que mi hija me dejase de lado pues en este aspecto he dado con la respuesta adecuada, ya que confunde el no gustarle el deporte con no haber encontrado el adecuado. Me encuentro lo suficientemente segura para sacarla de la habitación y llevarla a practicar cualquier actividad física que le apetezca.

Abro la puerta, está ahí sentada en su cama con un libro de lectura en sus manos.

Levanta su mirada, pero actúa como si no estuviera.

- “Irene” - la llamo

- “Ahora no mamá, estoy ocupada.” - Me contesta

Sin embargo no soy capaz de callarme y le contesto: “Es imposible que no te guste hacer ejercicio, tan solo no has encontrado el deporte adecuado. En este sentido es como la lectura, si alguien afirma que no le gusta leer es porque todavía no ha encontrado el libro adecuado. Es siempre cuestión de darte tiempo hasta encontrar el deporte que te entretenga. ¡Hacer ejercicio nunca ha sido tan sencillo!

El hecho de que mi familia me haya inculcado el valor del deporte durante estos 16 años me ha llevado a darme cuenta de que el hacer ejercicio no solo me ayuda a estar en forma sino que tiene ciertas ventajas psicológicas, como la mejora del estado de ánimo. De ahí a que mi hija se encierre en su cuarto diariamente y no pase tiempo con sus hermanos.

“Vale mamá, lo intentaré.” - me contesta

Mi expresión facial cambia completamente, ahora muestra una mirada de asombro. Su respuesta no entraba dentro de mis expectativas, y me veo obligada a explicarle otra de las ventajas del deporte para que no tenga tiempo de cambiar de idea.

Respiro hondo y comento: “Ligado al tema anterior el deporte inculca una serie de valores imprescindibles tanto en un deportista como en una persona. La competitividad, el saber perder, la empatía, el compañerismo... son solo algunos de los valores que se adquieren mediante éste. Si lo practicas tu estado de ánimo cambiará y tendrás una visión mucho más positiva y objetiva de la vida.

Irene responde con confianza aunque con un tono vacilante: “Hagamos un trato, me comprometo a intentar que me encante el deporte si sustituyes tu trayecto en coche para ir al trabajo, por un trayecto a bicicleta o a pie.

Esto no solo mejorará tu estado de salud sino que también será beneficioso para el medio ambiente, reduciendo la polución. Mañana iba a ser un gran día, mi hija se iba a venir a jugar al tenis conmigo durante toda la mañana. Pero antes de acostarme propuse ver una película, “Soul Surfer”. Esta es la historia de superación de una deportista, específicamente surf, Behany Hamilton.

A los 13 años un tiburón le arrancó su brazo izquierdo, sin embargo esta tragedia no le impidió seguir luchando y tiempo después volvió a surfear olas. Hoy en día es considerada una de las mejores surfistas del mundo.

-¡Guau! - Exclamó mi hija.

Esta fue su respuesta al finalizar la película, se levantó y se fue a la cama.

El día siguiente pasamos una magnífica mañana, y después fuimos a celebrar el comienzo de una nueva vida comiendo en un restaurante, su favorito.

Este fue el inicio de una vida llena de emoción, cariño y alegría.

Si estás leyendo esto te animo a probar un nuevo deporte con el que disfrutes practicando y con el que sientas que tu vida no sería la misma sin este.

La competición

Un dorsal, unos botines blancos, una equipación... me pregunto qué hacía todo esto en mi habitación. Desde luego yo no lo había puesto ahí y mi familia tampoco ya que saben que no hago absolutamente nada de deporte y no se iban a gastar el dinero en ello.

Me llamo Patricia, Patri para los amigos, y como he dicho antes el deporte no es mi fuerte. El día 18 de Abril de 1999, al llegar después de un intenso día de colegio, subí a mi cuarto, y desde la puerta lancé la mochila a mi cama y bajé corriendo a merendar. ¡Qué hambre traía! Un bocadillo de mantequilla y jamón york, mis galletas príncipe y un bol de cereales. Mientras merendaba viendo la televisión, le contaba todo mi día a mi padre y a mi madre; las notas que me habían dado ese día, la excursión que había planeado el colegio para nuestro curso... etc.

Eran las 18:00 ya era hora de irse a estudiar, subo a mi cuarto, cojo la mochila de la cama y voy hacia la mesa. Me encuentro una equipación y un dorsal con unos números raros. No sabía que significaba eso y pensé que era de mi hermano y que la limpiadora se había confundido al guardarlo. Pero no, miro hacia el suelo y unos botines rosas chillones de talla 38, no entendía nada. No podía ser de mi hermano porque eran rosas y no tenían su talla. Bajé pensativa hacia el salón otra vez y pregunté por ello.

Mi madre me explicó, y me empezó a soltar un rollo de que era la carrera, y donde se situaba. ¿Pero para quién es mamá? Que estaba en mi cuarto y se habrá equivocado la limpiadora en situarlo, pregunté. Ella me respondió con tono de risa un poco cansino,

¿Para quién va a ser Patri? Para ti, por eso estaba en tu cuarto. Tardé unos segundos en recapacitar, y después de estos, contesté furiosa. ¿Queeeeeeee? ¿Para mí? Mi madre intacta, siguió viendo la tele y no me contestó imaginándose mi reacción de antemano.

Días antes de la carrera, en el colegio, mis amigas la comentaron y que se habían apuntado. Cuando lo escuché, desganada, avisé de que yo me había apuntado también. Mis amigas se empezaron a reír ya que no se lo creían y debido a eso, les quise demostrar que podía hacerlo nada más que por orgullo porque ganas de ir tenía cero. Entrené un poco para no lesionarme el día de la carrera ya que no estaba acostumbrada, y lista!

El día de la carrera, habiendo entrenado un poco durante la semana de antes me quedé con mis amigas en la entrada y estuvimos charlando horas y horas hasta el comienzo, quedamos en el acuerdo de quien llegase antes entre nosotras la invitábamos a cenar después. A la hora de la carrera empezamos con “footing” luego nos emocionamos más y empezamos a correr y adelantándonos unas a otras. Maca y Jimena eran las más rápidas, yo no podía más, pero estaba a unos pocos metros de adelantarlas así que fui con todas mis fuerzas y justo al llegar a la meta adelante a Jimena que iba la primera por un paso. GANEEEE!! Estaba super emocionada! Fuimos a cenar y charlamos durante la cena. Le conté a las niñas que me había sentado super bien y que me lo había pasado genial.

Después del finde, la semana siguiente estuvimos hablando de hacer planes deportivos entre semana y desde luego me apunté a todos! Y poco a poco me fui aficionando al deporte. Todos mis conocidos se quedaban impresionados y se alegraban por ello. La carrera hizo un cambio brutal en mi vida.

Sus amigas de verdad

“ Amo el deporte porque amo la vida, y el deporte es uno de los placeres más básicos de la vida” Esta frase era lo primero que leía Manuela todas las mañanas, estaba enmarcada y colgada en su pared junto a su estantería de trofeos.

Manuela practica muchos deportes pero el que siempre le ha gustado más ha sido el voleibol. Lleva en clases de voleibol al menos cinco años y todavía sigue jugando con las mismas ganas e ilusión con la que lo hacía el primer día. Ella nunca ha tenido muchos amigos y por ello le resultó más fácil centrarse en el deporte. Se lleva bien con sus compañeras de voley pero el tiempo que no se pasa entrenando prefiere quedarse en casa a descansar. El no estar muy unida a sus compañeras le ha afectado al jugar ya que no siempre están en la misma “honda”.

Quién diría que esto podría cambiar de un día para otro.

Una tarde normal de colegio, Manuela volvía a su casa en bicicleta, esa tarde tenía entrenamiento así que tenía mucha prisa. Cuando le quedaban tan solo cinco minutos para llegar a su casa, se topó con un hoyo en la acera que no había esa mañana. No sabía cómo había parecido un hoyo pero al no estar atenta no pudo esquivarlo y acabó por caerse. La bici se le cayó encima y sintió un dolor inmenso en el pie. “¡Está roto!” Gritó con horror. Su padre que estaba llegando del trabajo la escuchó y fue corriendo hacia ella para ver qué pasaba. “¿Qué te ha pasado?” Le preguntó. “Me he caído por el hoyo de la acera y creo que me he roto el pie” respondió Manuela con lágrimas en los ojos. Al escuchar esto su padre la subió corriendo al coche y la llevó al hospital.

De camino al hospital, su padre llamó a su madre para contarle lo que había pasado, y al llegar ella ya estaba en la puerta esperándolos. Entraron dentro y después de unos minutos le confirmaron lo que ella tanto temía, tenía el pie roto y no podría volver a jugar al voleibol en al menos seis semanas. ¿Qué iba a hacer durante todo ese tiempo? ¿Y si le pasaba algo más y puede volver a jugar?

Haciéndose estas preguntas es cuando Manuela se dio cuenta de lo vacía que estaba en realidad, solo tenía el voleibol y si se lo quitaban no sabía qué hacer.

Tres horas más tarde, Manuela seguía en el hospital pues se iba a quedar a pasar la noche para ver si se le bajaba la hinchazón del pie. Cuando ya estaba a punto de quedarse dormida, llamaron a la puerta de su habitación. ¡Eran sus compañeras! ¿Cómo sabían que estaba aquí? “Hola Manuela, ¿cómo estás? Nos hemos enterado de lo de la bici, pero no te preocupes por pronto podrás volver a jugar y mientras no puedas nosotras vendremos a visitarte.” Manuela estaba sorprendida de verlas pero se alegró muchísimo y se dio cuenta de que era justo lo que necesitaba, a sus amigas.

“¡Muchas gracias por venir! ¡Me alegro de veros! Oye no os lo toméis a mal pero, nosotras no estamos muy unidas ¿porque habéis venido?” Preguntó con curiosidad. “Manuela, sabemos que te cuesta abrirte a los demás y que te encierras en el deporte pero el deporte es como la vida es mejor compartida y creíamos que a lo mejor así te dabas cuenta de esto.” Y en ese momento fue cuando Manuela comprendió que aquellas chicas a las que llevaba conociendo tanto tiempo eran sus amigas de verdad.

“Lo que el derbi provocó”

No me lo puedo creer! - exclamó Marta, una chica veinteañera, que vivía en un piso con sus amigas. Era un sábado corriente para Marta hasta que recibió un mensaje, pero no un mensaje cualquiera, era un mensaje de su hermano pequeño, al cual hacía mucho tiempo que ella no veía. Ese mensaje decía:

“Marta, ya sé que hace mucho tiempo que no te veo. Pero esto es un asunto importante, papá dice que en el derbi de este finde el Sevilla va a perder contra el Betis. Eres la única persona que conozco que puede hacer entrar en razón a papá, y enseñarle que el Sevilla es mucho mejor...”

Al recibir ese mensaje Marta se quedó flipando, no podía ser que después de tanto tiempo su hermano siguiese intentando hacer cambiar de opinión a su padre. Pablo, el hermano de Marta, llevaba intentando hacer que su padre fuese del Sevilla desde que tenía 5 años, y seguía intentándolo con 15 sin ningún avance. El mensaje continuaba:

“... por favor, ven el mes que viene a ver el derbi a casa, sé que a lo mejor es un poco duro para ti, pero te echamos de menos y sería una sorpresa gigante para papá”

Marta no se lo podía creer, después del accidente del año pasado ella no era la misma. Marta era una delantera en el equipo del Sevilla femenino, un día se fue a celebrar que habían ganado el partido con sus amigas. Bebió un poco más de la cuenta y volviendo a casa tuvo un accidente de coche que la dejó parapléjica. Desde entonces Marta no hablaba con su familia, hasta que recibió ese mensaje. Marta no quería responder, volver a casa a ver un partido sería como volver a la vida que tenía antes, la vida que ella llamaba “perfecta”, pero sabía que no era justo para su hermano, puesto que no había sido nada de esto culpa suya. Por lo que respondió:

“Pablo yo también os echo mucho de menos, pero no puedo volver a casa, aún no estoy preparada a hacer como si no hubiera pasado nada, gracias por invitarme pero no puedo...”

Ella sabía que su hermano no se iba a rendir tan fácilmente por lo que añadió:

“... además tengo que trabajar todo el día”

Seguidamente de esto se fue a dormir, a la mañana siguiente tendría que ir a rehabilitación y para ella era muy difícil y agotador tener que ir siempre sola.

Sonó la alarma a las 7:30 am como previsto, Marta se vistió y su amiga la llevó al hospital, como de costumbre. Lo que Marta no esperaba era que su hermano Pablo estuviese junto con sus otros hermanos Pedrito y Guada esperando en la puerta del hospital para acompañarla a rehabilitación. Marta no entendía nada, no sabía nada de su familia desde hacía un año y ¿de repente le invitaban a casa y le acompañaban en rehabilitación?, necesitaba saber porqué. Pero de momento no podía permitirse llegar tarde otra vez. Nada más terminar Marta fue a hablar con Pablo y le pidió que le explicase todo lo que estaba pasando. Pablo le dijo que de verdad que le echaban de menos, que odiaba ser el hermano mayor en casa, que llevaba un año intentando que ella volviese a casa pero sus planes nunca funcionaban. Le dijo que se había dado cuenta gracias al mensaje de que la única forma de la que ella volvería a casa sería si volvía a jugar al fútbol, cosa obviamente imposible, pero que él iba a hacer todo lo posible para que ella volviese a casa.

Pasaron los días y Marta se dio cuenta de que sus hermanos de verdad lo estaban intentando, pero ella seguía sin querer ir a ver el derbi a casa de sus padres.

Un día a Marta le llegó lo que hoy en día llama “el mensaje que me cambió la vida”, el mensaje era de Pablo y decía:

“Marta no te lo vas a creer, estaba charlando con mi amiga cuando me ha dicho que ella también tiene una hermana que va en silla de ruedas, y su hermana está en un equipo de fútbol femenino, obviamente juegan en sillas de ruedas. ¿Nos pasamos mañana por su partido?”

Desde un principio ella pensaba que no podía salir bien, que eso le haría echar todavía más de menos el fútbol, pero por una extraña razón sentía que necesitaba ir. Y respondió con un simple:

“Mañana vamos, pero eso no significa que vuelva a jugar”

Llegaron al partido y Marta se dio cuenta de lo muchísimo que lo extrañaba, todo le recordaba a buenos momentos, sentía la tensión del público, la de los jugadores, los árbitros, era capaz de identificar todos esos sentimientos. Cuando terminó la primera parte del partido Marta sintió la necesidad de irse pero tenía que ser fuerte, tenía que ver acabar el partido. Lo consiguió y el equipo ganador fue el de la hermana de la amiga de Pablo, se acercaron a ella para darle la enhorabuena, pero al abrir la boca solo pudo decir: “¿1 contra 1?”

Ángela (la hermana de la amiga de Pablo) se echó a reír y respondió: “sólo si juegas con la emoción con la que jugarías como si fuese la primera vez que tocas un balón” . Así lo hizo, tocó el balón por primera vez en un año, y por primera vez sintió como si nada había cambiado, como si estuviera jugando con sus compañeras de equipo, como si ese 1 contra 1 fuese el partido más importante de su vida, y así fue.

A la semana ya había entrado en el equipo de Ángela y fue a jugar su primer partido, la felicidad que inundaba a Marta en esos momentos no podía ser mayor, ver a toda su familia: padres, hermanos, abuelos, tíos, primos... sentados en las gradas chillando su nombre a todo pulmón, ver a su equipo jugando como si todo el mundo fuese en silla de ruedas y ese fuese un partido de fútbol normal.... Fue en ese momento cuando Marta se dio cuenta de que llevaba un año llorando y esperando la normalidad, cuando lo que de verdad le estaba haciendo realmente feliz era su nueva normalidad.

El día del derbi Marta les quiso dar una sorpresa a sus padres y a sus hermanos, por lo que hizo las maletas por la mañana y volvió a casa, volvió a ver el derbi cuya invitación había causado el descubrimiento de lo que le hacía verdaderamente feliz, volvió a ser la hermana mayor que Pablo echaba tanto de menos, volvió a ser la Marta de antes con una pequeña mejora. Además, ese día Marta y Pablo consiguieron que su padre admitiese que el Sevilla era mejor que el Betis.

La maratón

Mi padre, corredor desde hace muchos años, siempre me ha explicado la vida como si fuese una maratón. Para él, ésta es la carrera más dura y emocionante que jamás ha corrido.

Él siempre comienza diciendo que a estas alturas no me rinda, que queda mucha carrera pero también muy poca.

Toda prueba física necesita una preparación tanto física como mental, lo que podemos identificar como la infancia y el principio de la adolescencia. En ese tiempo somos inexpertos, ingenuos y estamos llenos de ilusiones, sin ser conscientes de lo que realmente nos espera. En este periodo de tiempo vamos al colegio, nos formamos y recolectamos todos los conocimientos necesarios para nuestro futuro.

Entonces, en cuanto acabamos este periodo y terminamos el colegio e instituto estamos solos ante la línea de salida, ya no tenemos a nadie que soluciones nuestros problemas en el momento. Esa protección que siempre hemos tenido de repente desaparece. Estamos solos frente al futuro. Eso nunca quite que no haya alguien apoyándote desde fuera, pero nadie puede correr por ti. Pistoletazo de salida, comenzamos a correr. Al principio todo va bien, pasan tres kilómetros y seguimos con fuerza. Corremos y seguimos corriendo, a buen ritmo y sin parar.

Este comienzo de la carrera sería el paso por la universidad. Algunas dificultades, alguna cuesta arriba pero nada que nos impida seguir.

Kilómetro 20, fin de la universidad. el cuerpo ya está bastante cansado, piensas que no puedes más pero sigues adelante. Buscar un trabajo estable y con buen sueldo, a lo mejor comprar una casa, formar una familia... Algunas dificultades comienzan a aparecer, pero con un esfuerzo se superan y seguimos corriendo.

Kilómetro 30, quedan 12 para la meta. Ya el cuerpo falla cada vez más, nos hacemos mayores y tenemos que luchar contra el paso del tiempo. A veces pensamos en lo mucho que queda para llegar a la meta y a la vez lo poco que queda. Ya solo nos queda disfrutar, se sufre, sí, pero mientras no ocurra nada importante, una lesión por ejemplo, seguimos corriendo. Lo más importante en este tramo es mantener fuerte la mente porque el cuerpo está ya al límite.

Pensamos en todo lo que hemos logrado y lo poco que nos queda para acabar. Ya no merece la pena abandonar.

Kilómetro 40, 2 para el final, ya solo nos queda disfrutar. 2 kilómetros para poder descansar y gozar de la satisfacción de haber corrido una maratón. Corremos, 1 kilómetro. Seguimos corriendo 500 metros, 200, 100. Esto está llegando a su fin, y a pesar del cansancio acumulado, corremos e intentamos recuperar algo de fuerza para entrar en meta con un gran sprint. Fin, se acabó, todo el esfuerzo realizado entrenado y durante la carrera se ha acabado. Miramos atrás y nos sorprendemos de lo que hemos corrido, 42 kilómetros, se dice pronto. Ya podemos descansar y disfrutar.

Compañeras y amigas

Paula y Elena eran compañeras de clase, las dos muy aficionadas al deporte. Su deporte favorito era el atletismo al que le dedicaban muchas horas a la semana, y con el cual fortalecieron su amistad.

Juntas habían ganado muchos trofeos y medallas, en los últimos años habían llegado a ser campeonas de atletismo de España e incluso de Europa.

Desde muy pequeñas ellas siempre habían hablado de ir a las olimpiadas, después de haber conseguido un título como campeonas Europeas decidieron junto con su entrenador que estaban listas para participar en los Juegos Olímpicos que se celebrarían en poco menos de cuatro años en Río de Janeiro.

Seis meses después de haberse confirmado que serían participante de las próximas olimpiadas, Elena tuvo un accidente de tráfico muy grave en el cual perdió una pierna y pensó que nunca más podría hacer deporte.

Paula se negó a ir a las olimpiadas sin Elena así que decidió dejar las olimpiadas de un lado y dedicar todo su tiempo a su amiga, la cual le necesitaba en ese momento más que nunca. En poco menos de un año, Elena consiguió caminar de nuevo, para Paula el próximo reto era recordarle a Lucía lo que era para ella el mundo del deporte y el atletismo y ayudarla a darse cuenta de que su accidente no le cerraba ninguna puerta, sino que le estaba dando otra oportunidad, la de participar en la paraolimpiadas, en la cual participan personas con historias parecidas a las suyas.

Para Elena era todo un reto, pero puesto que le quedaban alrededor de dos años para las paraolimpiadas decidió intentarlo y dar lo mejor de ella, la única condición fue que Paula no debía dejar de lado las olimpiadas y que debían de participar las dos juntas.

Después de mucho esfuerzo, sacrificio y llantos de desesperación llegó el gran día para Paula, la cual quedó oro en todas las pruebas realizadas, un mes después llegó el turno de Elena la cual después de mucho esfuerzo y sacrificio también llegó a alcanzar el oro en su categoría, ahí fue cuando se dio cuenta que nunca debe rendirse y que todo en la vida se consigue a base de esfuerzo y constancia

Mi pequeña (gran) familia

Todo empezó en el verano del 2012 viendo las olimpiadas de Londres de ese año. Descansábamos en familia en aquel salón veraniego de Mazagón de la casa de mis abuelos. Mi hermana mayor, Rocío, que por aquel entonces tenía 9 años, siempre ha sido muy presumida y mi abuelo puso la natación sincronizada y ella se enamoró. Se lo comentó a mi madre pero como por aquella época vivíamos en Huelva, le dijo que en Huelva no había clubes buenos de natación sincronizada. Mi hermana desilusionada volvió al salón donde nos encontrábamos los demás y en la televisión salió la nadadora española nadando la final del 200 metros mariposa. ¡Mi hermana flipó! Y en ese momento decidió que ella en septiembre estaría apuntada a natación. Desde siempre mi hermana y yo hemos estado muy conectadas e íbamos las dos juntas, así que ahí que iba yo.

4 de septiembre de 2012, nuestro primer entrenamiento de natación, mi hermana con 9 años y yo con tan solo 6 años. A los pocos meses ya estábamos compitiendo, como siempre juntas y apoyándonos entre nosotras y sin saber todavía en qué consistía ser parte de un equipo de competición. En mayo de 2013 nos dieron la mala noticia de que nos mandábamos a Sevilla. Nosotras nos preocupamos por el nuevo cole, las nuevas amigas, pero también encontrar un nuevo club para seguir ejerciendo aquel deporte que descubrimos un día por casualidad. Unas amigas nuestras de la playa estaban en un equipo de natación en Sevilla, el Mercantil, y nosotras no nos lo pensamos 2 veces.

9 de septiembre de 2013, entra Rocío por esa puerta que nos cambiaría la vida sin saberlo, y yo detrás suya. Esa tarde conocimos a nuestros entrenadores, dos hombres altos con barba ¡idénticos! Parecían muy serios, pero enseguida nos transmitieron buenas vibras, no sabíamos que se convertirían en nuestra figura de padre en ese mundo, desde siempre nos han cuidado como sus hijas y siempre les estaré agradecida por ello. Ese día empezó nuestra aventura, la aventura de vivir en un equipo de natación, y quién nos diría a nosotras que en ese equipo encontraríamos a los que son ahora nuestros mejores amigos, nuestra familia.

Después de casi 10 años de pertenecer al mundo de la natación y de vivir momentos inolvidables con mis compañeros me tuve que quitar porque se me hacía imposible compaginar el colegio con los entrenamientos ya que yo salgo tarde del colegio y entrenamos muchas horas diarias. Y ahora tengo el gusto de decir que el deporte no solo hace que te encuentres a ti mismo sino que encuentras a personas maravillosas que comparten contigo un mismo sentimiento y terminarán siendo tu familia. Muchas horas de entrenamiento, muchos llantos, muchos piques, muchos logros, demasiadas emociones, muchos campe-

onatos, demasiadas horas aguantando a esas personas, esas personas que un día conoces y no te das cuenta de que terminarían siendo parte de ti, parte de tu vida.

Ya hace 6 meses desde que tuve que dejar este deporte, tuve que dejar un trozo de mi vida, pasar de ver todos los días a mis amigos, a aquellas personas que me hacían feliz cada día, a verlos una vez al mes y con suerte. Pase de desahogarme todos los días nadando y dándolo todo a comerme la cabeza por cualquier cosa y no saber cómo deshacerme de esos problemas. Porque al fin y al cabo el deporte es vida, es terapia, es salud, es conseguir logros, es creer en ti, es fracasar para después triunfar, pero sobre todo el deporte es familia.

A día de hoy, si pudiera no dudaría en volver con mi familia a hacer el deporte que elegí y los muchos momentos que he vivido gracias a él. Lo que yo siempre digo es que el que no hace deporte no sabe lo que es el compañerismo, no conoce el fracaso ni las victorias, no conoce la motivación de todos tus amigos animándote y dejándose la garganta para que triunfes, no saben lo que es el sacrificio, lo que es dejar de salir por ir a entrenar y sobre todo no saben lo que es crear una familia poco a poco y que nunca dejará de serlo porque el sentimiento nunca se pierde y la esperanza tampoco, y eso es lo que nos aporta esta pequeña (gran) “familia” nos ayuda a seguir para adelante y sobre todo nunca perder la esperanza.

Ruidos en el sótano

Erasé una vez, una niña de 13 años llamada Penélope que vivía en un pequeño pueblo de Andorra. Sus padres, María y Eduardo, se conocieron en este pequeño país en un viaje en el que coincidieron, y la idea de pasar el resto de sus vidas en el paraíso en el que se conocieron les apasionó.

Eduardo y María tuvieron 4 preciosos hijos. Jorge era el hermano mayor y tenía 18 años, después estaba María con 16 años, Silvia que tenía 15 años y por último Penélope, era la pequeña de la casa y todos la cuidaban mucho. Siempre tuvieron un trato especial con ella porque era alguien diferente y siempre les sacaba una sonrisa.

Estudiaba en casa con la señorita Clara que iba cada día a su casa a cuidarle y a enseñarle las distintas asignaturas que cursaba. No tenían muy buena relación porque Clara era muy exigente con ella, y debía serlo porque Penélope venía de una familia en la que todos habían tenido excelentes expedientes en todos los estudios cursados. No se esperaba nada de ella que no tuviera que ver con medicina o química. Esa pequeña sensación de tener la vida cuadrículada desde pequeña le hacía odiar los estudios y poco a poco, esa sensación iba creciendo.

Una mañana de invierno, Penélope se despertó temprano y escuchó ruidos en el sótano. Al principio le dio miedo y no quiso bajar, pero después de que siguiera sonando, su curiosidad le impulsó a bajar esas oscuras escaleras antiguas. El ruido era persistente y no estaba segura de haberlo escuchado antes. Al bajar la puerta estaba encajada. Escuchaba pasos dentro de la habitación. De repente, después de unos minutos escuchando, el ruido paró. Empezó a escuchar unos pasos que se dirigían a la puerta y cada vez se oían más cercanos. Penélope subió corriendo las escaleras y se volvió a la cama.

Unos días más tarde, seguía dándole vueltas y no entendía que podía estar pasando ahí abajo. Durante unas semanas todas las mañanas bajaba y escuchaba el mismo ruido. Se limitaba a escuchar detrás de la puerta y a prestar atención por si el ruido cambiaba pero no lo hacía. Nunca se atrevía a entrar. Tenía miedo de que algo fuera a hacerle daño, o alguien.

Un día, en clase con Clara decidió preguntarle:

-Señorita Clara, ¿Qué hay en la habitación de abajo? - dijo Penélope

-Ahora no, niña - le regañó Clara - Estamos en clase. No es hora de discutir eso.

-Alguien ha entrado allí hace poco. Tengo miedo de que sea algo peligroso Clara.

- ¡Claro que han entrado! Es el despacho de tu padre. Ahí se guardan documentos confidenciales. Él entra cada día.

Después de esa conversación, Penélope comenzó a tener más dudas aún y no entendía qué era aquel ruido y por qué cada mañana se escuchaba lo mismo. Entonces decidió bajar en algún momento que no fuera a la hora de los ruidos.

Una tarde, después de las clases, la señorita Clara le dejó a Penélope un par de horas de tiempo libre antes de cenar. En ese momento, decidió bajar a investigar aquel lugar. Bajo con miedo y muy despacio las escaleras. Cada escalón que bajaba le daba mil motivos para subir de golpe e irse a la ducha, pero era tal su curiosidad que no dudaba en bajar el siguiente y descubrir que había detrás de la puerta. Al llegar abajo, Penélope abrió la puerta lentamente intentando que la antigüedad de esta no hiciera que chirriara. Cuando abrió la puerta observó detenidamente la habitación. Había numerosos cuadros colgados de esas antiguas paredes de personas en blanco y negro que debían tener muchos años, y el escritorio estaba plagado de papeles y documentos.

Penélope recorrió la habitación lentamente y descubrió otra puerta al final. Esta parecía muy nueva y recién construida. Avanzó y abrió la puerta, esta vez sin dudarlo ni un segundo. Al abrirla se quedó paralizada. Era una sala con un espejo gigante. A la derecha había una máquina que recordaba haber visto en alguna película. Los personajes de esta la usaban para correr. A la izquierda había numerosas pesas de distintos colores que hacían que dieran ganas de cogerlas todas.

Durante varias semanas Penélope bajaba cada día a ese pequeño gimnasio en sus horas libres. Se escondía y ponía excusas para que nadie le descubriera. Disfrutaba corriendo horas en la máquina y haciendo deporte en las también coloridas esterillas que había en la sala. Pero un día, su padre bajó a la sala y encontró a Penélope corriendo en la máquina. En cuanto ella se percató comenzó a darle vueltas a la cabeza sin parar. En su casa el deporte nunca había sido algo importante. Solo se centraban en el estudio y las excelentes notas que debía sacar, lo demás pasaba a segundo plano.

Comenzó a pensar que su padre se iba a enfadar muchísimo, que la castigaría en su habitación por meses y que le pondría llave a esa pequeña sala secreta que le habría encantado conocer mucho tiempo antes. Sin embargo, en cuanto su padre le vió, sonrió inmensamente y fue corriendo a abrazarla.

Después de ese encuentro Penélope y su padre compartieron la pasión por el deporte para siempre. Se pasaban horas en el pequeño gimnasio y el resto del tiempo hablando de lo que les encantaba hacer ejercicio. Siempre compartían esa opinión de la vida que les daba hacer ejercicio cada día. El deporte les hacía sonreír cada día y disfrutar en familia siempre. Poco a poco consiguieron unir a todos los de su familia e ¡incluso a Clara!

10 años después, Penélope compitió en las Olimpiadas de Tokyo como deportista de atletismo y ganó el Oro para España. Dando testimonio de su historia consiguió que muchísimas jóvenes como ella empezaran a hacer deporte y a aventurarse en el mundo de la vida saludable.

Superación

Según el Diccionario de la Lengua Española, el deporte es la recreación, pasatiempo o ejercicio físico, por lo común al aire libre.

Para mí, el deporte es mucho más que eso. El deporte es una forma de vida, es mi manera de ser. Perdón por no presentarme, me llamo Fernanda, vivo en el centro de Madrid y voy al colegio Los Rosales. El deporte ha estado presente en mi vida prácticamente desde que nací. Yo practico tenis al igual que toda mi familia; mi padre Fernando, mi madre Blanca, mi hermana menor Matilde y yo. A todos nos encanta nadar. Todos los veranos nos vamos a La Barrosa donde tenemos una casa con pistas de tenis en el jardín para practicar

Yo fui a las paraolimpiadas de 2012 en Londres y quedé segunda. Por culpa de un accidente no pude volver a hacer tenis nunca más por una lesión en la columna vertebral que me dejó paralítica. Estaba destrozada, no podía creerme que un sueño de toda la vida se destrozara en menos de un segundo. Desde ese día, toda mi familia dejó el tenis por mí, para que no me sintiera mal. Pero algo dentro de mí no podía dejarlo, porque ese deporte para mí era una forma de vida, era mi manera de ser. Tenía que luchar por lo que quería. Así que, en vez de rendirme, le planteé a mi familia y al médico otra alternativa, apuntarme a tenis adaptado para luchar por mis sueños.

Al principio me costó bastante acostumbrarme a la silla de ruedas y a no poder mover mis piernas absolutamente para nada, pero con el paso del tiempo supe afrontar la situación con la cabeza alta, tan alta que los juegos Olímpicos me estaban esperando y yo más ansiosamente a ellos. Estuve alrededor de dos años preparándome para ellos. El día antes de competir, jugué contra mi hermana un partido. Me prometió que siempre estaría conmigo y que se pondría en primera fila para verme ganar.

El final de la historia os lo imaginareis. Un triunfo glorioso que me abrió los ojos a la realidad de la vida y a saber afrontar la vida y jamás rendirme, porque eso es el deporte; no rendirse jamás sin importar lo que pase. Yo soy deportista y estoy orgullosa de ello.

