

Mujeres paralímpicas

Mujeres paralímpicas



Via Libre



© Fundación ONCE

Dirección de la colección: Fundación ONCE

Coordinación técnica: Fundación ONCE
y Asociación Lectura Fácil

Autoría de los contenidos: María Peralta Vidaurreta
(Asociación Lectura Fácil Madrid)

Validación: equipo validador de Lantegi Batuak

© **Fotografías:** Comité Paralímpico Español, París Tourisme (foto pág. 12),
Afghanistan NPC (foto pág. 27), DXTadaptado.com (fotos pág. 42 y 60),
Comité Olímpico de Nueva Zelanda (foto pág. 55) y TRTSpor (foto pág. 71)

Maquetación: Carme Guiral

Primera edición: diciembre 2022

ISBN: 978-84-88934-97-0



Estos logos identifican los materiales que siguen las directrices internacionales de la IFLA (International Federation of Library Associations and Institutions) e Inclusion Europe, en cuanto al lenguaje, al contenido y a la forma a fin de facilitar su comprensión.

Índice

Prólogo	5
Historia de la mujer en el deporte	8
El deporte era cosa de hombres	9
Primeras protestas de mujeres deportistas	11
Entrada de la mujer en los Juegos Olímpicos	14
Historia de la mujer en los Juegos Paralímpicos	17
Los primeros Juegos Paralímpicos	18
Participación de las primeras mujeres en unos Juegos Paralímpicos	21
Primeras representantes de España	23
Deportes paralímpicos con más participación de mujeres	24
Países con más participación de mujeres en los Juegos Paralímpicos	26
Mujeres que lograron medallas en Barcelona 92	28
Mujeres paralímpicas	30
Adiaratou Iglesias	
No ve la meta, pero es la primera que la cruza	31
Carolina López	
A toda vela	34
Eva Moral	
De un accidente grave al bronce paralímpico	36
Laura García Benítez	
La lucha por la superación	38
Loida Zabala	
50 kilos que pueden con 100	40

Magda Amo	
A la meta con esquís y a la meta en zapatillas	42
María Scutti	
Cuatro deportes para una sola campeona	45
Marta Fernández	
Su lugar favorito: el agua	47
Miriam Martínez	
Al podio en tiempo récord	50
Mónica Merenciano	
El judo llega al podio paralímpico	53
Neroli Fairhall	
Tiro con arco y con medalla	55
Núria Marqués	
La natación como estilo de vida	57
Purificación Santamarta	
Siete veces paralímpica. Muchas veces campeona	60
Raquel Acinas	
Campeona sobre ruedas	63
Sara Marín	
La gimnasta que no entiende de imposibles	66
Sara Martínez	
La recompensa por no rendirse nunca	69
Sevda Altunoluk	
Lluvia de medallas con los ojos cerrados	71
Susana Rodríguez	
Hasta la meta nadando, corriendo y en bici	73
Teresa Perales	
Imparable dentro y fuera del agua	75
Verónica Pamies	
Siempre cerca de la bola blanca	77
Michelle Alonso	
Una abanderada con mucha capacidad	79



Prólogo



Las mujeres sufrieron discriminación en el deporte durante muchos siglos.

No las dejaban participar en competiciones ni practicar los deportes que querían.

Hoy en día, queda mucho camino por recorrer para que las mujeres tengan las mismas oportunidades en el deporte que los hombres.

Los siglos de discriminación todavía se notan.

Sin embargo, gracias a la lucha de muchas personas a lo largo de la historia, en la mayoría de los países, las mujeres practican deporte y participan ahora en competiciones profesionales.

Para llegar hasta aquí, las mujeres han tenido que superar barreras sociales y culturales y luchar contra ideas falsas.

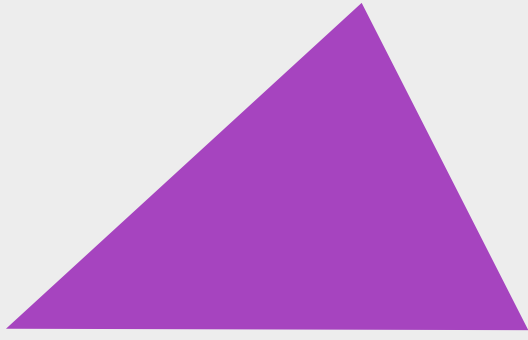
Durante muchos siglos se pensó que la mujer tenía menos capacidad que el hombre y, por eso, no podía competir. O que el cuerpo de la mujer se volvía menos femenino si practicaba deporte.

La nueva Ley del Deporte, recién diseñada entre mucha gente comprometida, tiene dos ideas importantes: igualdad para el deporte practicado por mujeres y promoción del deporte para personas con discapacidad.

Como sabes, los Juegos Paralímpicos impulsan precisamente la igualdad de oportunidades, ya seas hombre o mujer, para desarrollar al máximo nuestras capacidades.

Espero que disfrutes de este libro y entres a formar parte del movimiento paralímpico, porque tú también puedes ser parte de los valores que representa.

Miguel Carballada Piñeiro
Presidente del Comité Paralímpico Español



Historia de la mujer en el deporte



El deporte era cosa de hombres

Los primeros Juegos Olímpicos se celebraron en Grecia, en el año 766 antes de Cristo.

Los deportes en los que se compitió en estas olimpiadas tenían mucho que ver con la fuerza.

Algunos eran el boxeo, la lucha Y el **lanzamiento de disco**.

No dejaron participar a las mujeres, porque no las creían capaces de hacer actividades de fuerza.

Ni siquiera se permitía la entrada a las mujeres casadas.

Solo las solteras podían ir a ver las competiciones como público.

Más tarde, entre los siglos v (5) y xv (15) después de Cristo, surgieron otros deportes, como la caza y montar a caballo.

Solo algunas mujeres de clase alta podían practicar estos deportes para entretenerse. Pero no podían competir en los actos organizados por hombres.

Lanzamiento de disco:

prueba de atletismo individual.

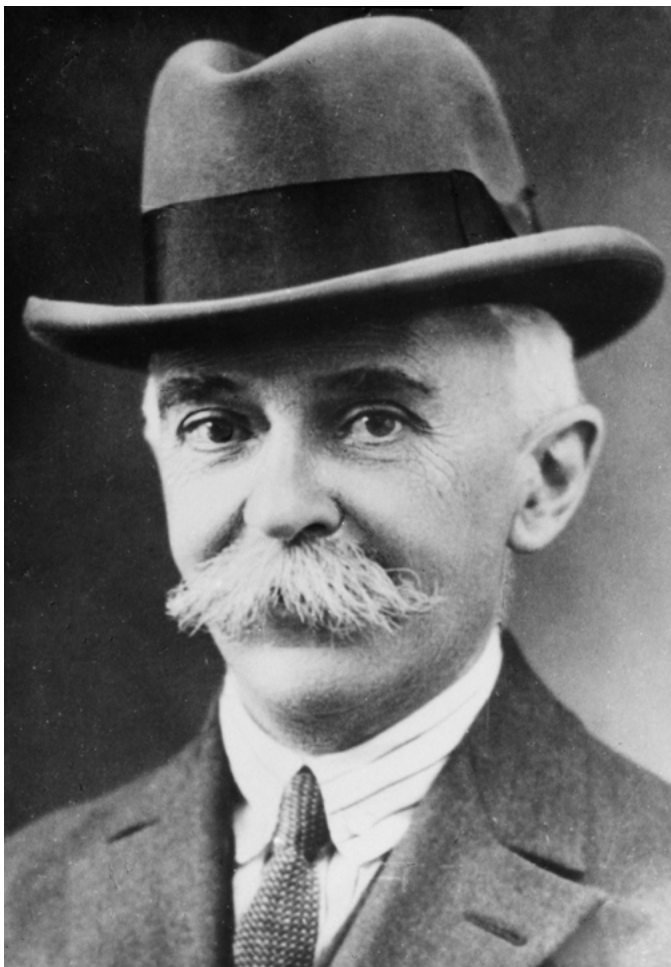
Consiste en lanzar un objeto redondo pesado.

A lo largo del siglo XIX (19) surgieron deportes nuevos, como el fútbol, el rugby, el baloncesto, el ciclismo y el tenis.

Pero las mujeres todavía no podían participar en estas actividades, a pesar de que entonces ya se sabía que practicar deporte era bueno para la salud.

El fundador de los Juegos Olímpicos modernos, Pierre de Coubertin, a finales del siglo XIX (19), dijo que, si las mujeres practicaban deporte, podían enfermar o perder la capacidad de tener hijos.

Él creía que las mujeres no eran capaces de competir al mismo nivel que los hombres.



Primeras protestas de mujeres deportistas

En los Juegos Olímpicos que se celebraron en Atenas en 1886, aún no se permitía participar a las mujeres.

Como respuesta a esta discriminación de género, las mujeres empezaron a manifestarse y a crear asociaciones de atletismo y clubes deportivos para mujeres.

En estos clubes se practicaban deportes que eran considerados de mujeres, como, por ejemplo: tiro con arco, golf, tenis y patinaje artístico. Pero todavía no podían competir en eventos deportivos.

A principios del siglo xx (20) eran muchas las mujeres que practicaban deportes, e incluso algunas consiguieron participar en los Juegos Olímpicos, pero aún eran pocas.

Por este motivo, una mujer llamada Alice Milliat organizó, en Francia, los primeros Juegos Mundiales Femeninos en 1922. Este evento era exclusivo para mujeres y solo se podía participar en atletismo.

Los Juegos Mundiales Femeninos se volvieron a celebrar en 1926 y en 1930. Cada vez más mujeres practicaban atletismo. Gracias a estas competiciones, las mujeres comenzaron a participar en más deportes, como la esgrima, la natación y el fútbol.



Pero el Comité Olímpico Internacional seguía prohibiendo la participación de las mujeres en estos deportes en los Juegos Olímpicos. Esta situación continuó así hasta los años 70.

En esa época, el presidente de Estados Unidos, Richard Nixon, firmó una ley que aseguraba la igualdad de derechos para niñas y niños en la educación y el deporte.

Esta ley decía que no se podía prohibir a nadie participar en actividades organizadas con dinero público por el hecho de ser hombre o mujer.

Las asociaciones feministas de la época tuvieron mucho que ver en que se aprobara esta ley.

Muchos países siguieron el ejemplo de Estados Unidos y modificaron sus leyes para permitir la participación de la mujer en las competiciones deportivas.

Además, las empresas empezaron a apoyar a las mujeres y a darles becas para que pudieran participar en competiciones.

Entrada de la mujer en los Juegos Olímpicos

En el año 1900 dejaron participar a unas pocas mujeres en los Juegos Olímpicos de ese año.

Pero solo en los deportes de vela, tenis, golf e **hípica**.

Más de 1.000 mujeres intentaron participar. Pero solo se lo permitieron a 22.

Una de ellas fue la primera mujer campeona de tenis, Charlotte Cooper. Aunque ganó, no le dieron medalla, porque no reconocieron su triunfo de manera oficial.

Con el paso de los años se fueron sumando deportes a los Juegos Olímpicos, y, en cada deporte, se podía permitir o prohibir que las mujeres compitieran.

En 1967, la atleta Kathrine Switzer protagonizó una anécdota, sin querer. Ella fue la primera mujer que corrió la Maratón de Boston de manera oficial; es decir, con un **dorsal**.

Hípica: montar a caballo.

En hípica hay distintas pruebas: salto de altura, carreras o doma.

Dorsal: número que lleva un deportista en la espalda o en el pecho para que se le pueda reconocer.

Cuando estaba en mitad de la carrera,
uno de los jueces se acercó a ella
para intentar sacarla a empujones.

Le gritaba:

«¡Lárgate de mi carrera y dame esos números!»

El novio de la chica y otros corredores
lograron frenar al juez.

Ella pudo continuar y terminar la carrera.

El número que Kathrine llevaba en el pecho
era el 261.

Desde ese momento, el 261 pasó a ser importante
en la historia de la mujer en el deporte.

Después de la carrera,
Kathrine dijo que ella solo quería terminarla,
porque todos le decían que no podría hacerlo.

Unos años más tarde, en 1973,
la jugadora de tenis Billie Jean King
jugó un partido contra un deportista hombre y ganó.

La tenista aprovechó ese momento
de victoria para protestar en público
y pedir que mujeres y hombres
tenistas profesionales cobraran el mismo salario,
ya que los hombres cobraban más por el mismo trabajo.

El esfuerzo de estas y otras mujeres fue muy importante para conseguir el gran avance que se vivió en 1991.

Desde ese año, cualquier nuevo deporte que debutaba en unas olimpiadas debía tener categoría masculina y femenina.

Sin embargo, los deportes que ya estaban antes todavía podían elegir si permitían o prohibían la participación de la mujer.

Los Juegos Olímpicos de Londres 2012 fueron los primeros en que las mujeres pudieron participar en todos los deportes de la competición.

En los Juegos Olímpicos de Tokyo 2020, casi la mitad de las participantes eran mujeres. Un total de 5.386 mujeres participaron en estas olimpiadas.

Además, cada país participante registró por lo menos a una mujer para competir.

Estos datos no son solo números, son el resultado de casi dos siglos de lucha para lograr la igualdad de derechos en el deporte entre mujeres y hombres.



Historia de la mujer en los Juegos Paralímpicos



Los primeros Juegos Paralímpicos

Los Juegos Paralímpicos son las olimpiadas en las que participan las personas deportistas con discapacidad.

Se celebran unos días después de las olimpiadas oficiales y en la misma ciudad.

A diferencia de lo que pasó en los Juegos Olímpicos, en los Juegos Paralímpicos, las mujeres compitieron desde la primera vez que se celebraron, en 1960, en la ciudad de Roma.

Sin embargo, en la mayoría de estas competiciones han participado muchas menos mujeres que hombres.

Es verdad que la participación de las mujeres en los Juegos Paralímpicos es cada vez mayor, pero sigue sin ser igualitaria.

En los Juegos Paralímpicos de Tokyo 2020 compitieron 2.318 hombres y 1.782 mujeres.

El motivo es que hay menos pruebas femeninas. Por lo tanto, las mujeres tienen menos posibilidades de competir que los hombres.

De los 22 deportes en los que se compitió en Tokyo 2020, solo en 6 pudieron participar el mismo número de hombres y mujeres.

Es estos casos, sí se ha logrado la igualdad.

Estos deportes son:

- **Esgrima en silla de ruedas.**
Deporte en el que 2 personas se enfrentan manejando una espada.
- **Golbol.** Deporte de equipo adaptado para personas ciegas.
Los jugadores se lanzan un balón con cascabeles y se guían por el ruido que hacen esos cascabeles.
- **Halterofilia.** Deporte en el que se levanta mucho peso.
- **Remo.** Deporte que consiste en mover una barca con un remo.
- **Taekwondo.** Combate coreano en el que se lucha con los puños y los pies.
- **Voleibol sentado.** Deporte en el que dos equipos se pasan el balón con la mano a través de una red sin que el balón toque el suelo.

Por el contrario, todavía hay un deporte en los Juegos Paralímpicos donde no hay representación femenina, porque solo hay un equipo masculino: es el fútbol 5.

También hay otros deportes en los que se compite de manera mixta; es decir, los equipos están formados por hombres y por mujeres.

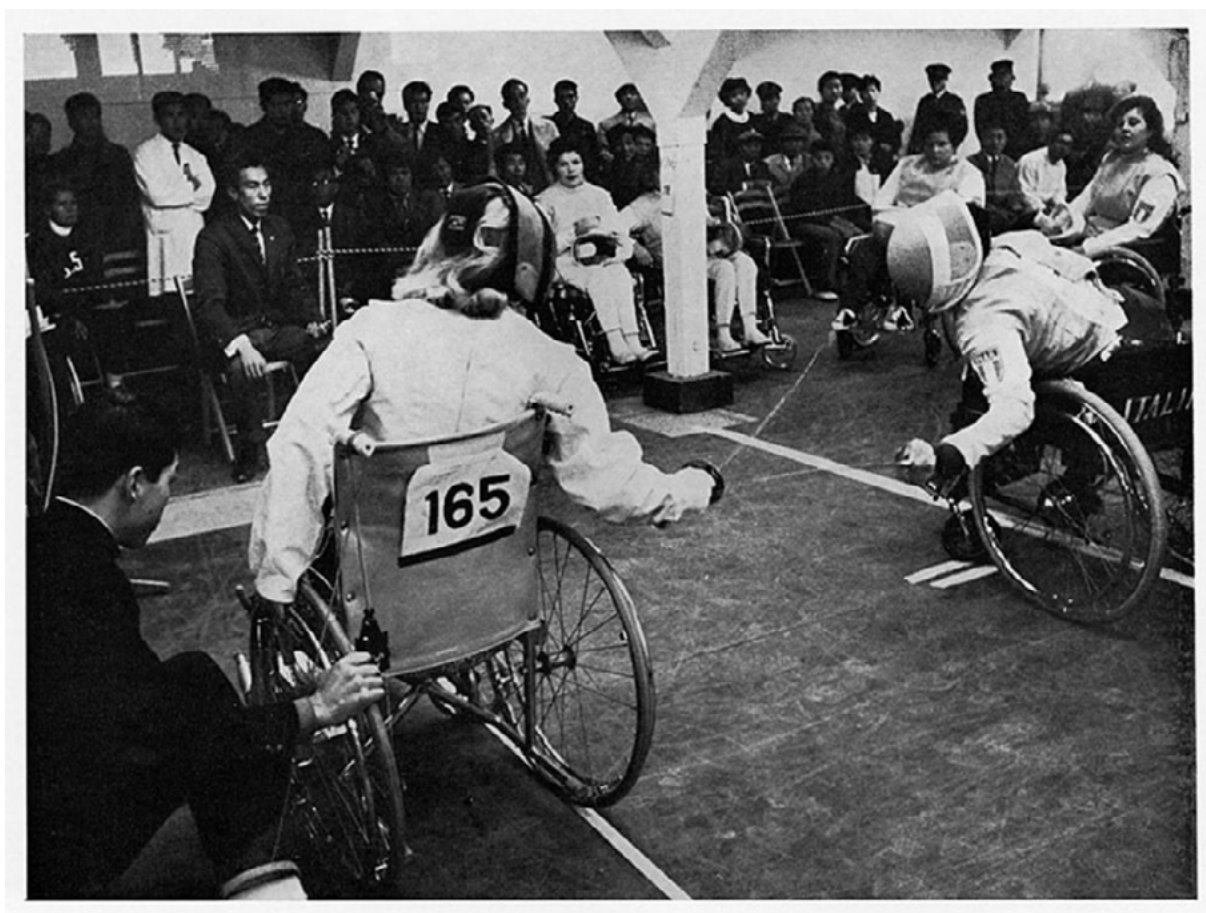
Estos deportes son el rugby en silla de ruedas, las **bochas** y la hípica.

Bochas: deporte en el que se lanzan unas bolas con el objetivo de que queden lo más cerca posible de una pelota blanca.

Participación de las primeras mujeres en unos Juegos Paralímpicos

En los primeros Juegos Paralímpicos, que se celebraron en Roma, en 1960, participaron 164 hombres y 45 mujeres, de 18 países diferentes.

La deportista italiana María Scutti fue la gran estrella de estas paralimpiadas. Consiguió 15 medallas compitiendo en cuatro deportes adaptados: atletismo, natación, tenis de mesa y esgrima.



Daphne Ceeney fue la única mujer australiana que acudió a esos Juegos Paralímpicos. Consiguió 6 medallas compitiendo en natación y en tiro con arco.

Ceeney volvió a participar en las siguientes paralimpiadas que fueron en Tokio, en 1964. Esa vez logró 5 medallas en la prueba de tiro con arco.

Otra mujer que destacó en los primeros Juegos Paralímpicos fue la argentina Amelia Mier, quien ganó una medalla de plata en natación.

Esto la animó a participar en los dos siguientes Juegos Paralímpicos que se celebraron en Tokio (Japón), en 1964, y en Tel Aviv (Israel), en 1968.

Compitió en las modalidades de atletismo, natación, baloncesto en silla de ruedas y tenis de mesa. En total ganó 6 medallas.

Primeras representantes de España

Las primeras representantes españolas en unos Juegos Paralímpicos fueron las nadadoras María del Carmen Riu Pascual y Rita Granada.

Participaron en los Juegos Paralímpicos de Tel Aviv, en 1968.

María del Carmen Riu volvió de esas paralimpiadas con 2 medallas de plata.

Su compañera, Rita Granada, estuvo a punto de conseguir medalla, porque quedó en cuarta posición.

Ocho años más tarde, en los Juegos Paralímpicos de Toronto, en 1976, hay que destacar la participación de María Teresa Herreras.

Ese año, 22 deportistas fueron a las paralimpiadas representando a España.

De todos ellos, María Teresa era la única mujer.

Esto no fue un problema para ella y ganó 4 medallas.

Repitió la experiencia participando en los siguientes Juegos Paralímpicos de los Países Bajos, en 1980, donde consiguió 5 medallas; y en las paralimpiadas de Nueva York, en 1984, donde logró 3 medallas más.

Deportes paralímpicos con más participación de mujeres

Los deportes con más presencia de mujeres desde el inicio de los Juegos Paralímpicos son natación adaptada y atletismo adaptado.

Los motivos son varios:

Las mujeres pueden participar en estos deportes desde que empezaron las paralympiadas, a diferencia de otros deportes en los que hace años solo había categoría masculina.

En estos deportes pueden competir deportistas con distintas discapacidades: física, visual e intelectual.

En otros deportes no pasa esto, ya que son específicos para un tipo de discapacidad. Por ejemplo, el baloncesto en silla de ruedas es específico para personas con discapacidad física.

En atletismo hay diferentes pruebas, como:

- **Maratón**

Carrera de 42 kilómetros.

- **Prueba de resistencia**

Carrera de 5 kilómetros.

- **Prueba de velocidad**

Carrera en la que hay que correr
100, 200 o 400 metros.

En natación se puede competir en distintos estilos: libre, braza, espalda o mariposa.

Las deportistas paralímpicas españolas que han participado representando a España han conseguido medallas en estos dos deportes en casi todas las ediciones de los Juegos Paralímpicos.

Otros deportes en los que hay mucha representación femenina son el ciclismo, el judo, las bochas, el triatlón, el golbol y la esgrima en silla de ruedas.

Países con más participación de mujeres en los Juegos Paralímpicos

En la primera edición de los Juegos Paralímpicos de Roma, en 1960, Reino Unido fue el país que más mujeres tuvo en su equipo.

En total, fueron 13 las mujeres que representaron a Reino Unido en estas paralimpiadas y consiguieron 23 medallas en atletismo, natación, tenis de mesa y tiro con arco.

En los años siguientes, Estados Unidos fue el país con más participantes femeninas.

En las paralimpiadas de Sídney 2000, Australia fue el país que participó con más mujeres.

Desde entonces, en los últimos 5 Juegos Paralímpicos, desde 2004 hasta 2020, China es el país que más mujeres ha aportado a las competiciones.

También existe el caso de países que han intentado prohibir que sus atletas participasen en los Juegos Paralímpicos.

Es el caso de Zakia Khudadadi,
una atleta de Afganistán que practica taekwondo.
Estaba convocada para participar
en los Juegos Paralímpicos de Tokyo 2020,
pero los talibanes, que son quienes gobiernan
en su país, prohíben a las mujeres practicar deporte.

Por suerte, el Comité Paralímpico Internacional
consiguió sacarla de su país a tiempo
para participar en la competición.

De esta manera, pudo participar en los Juegos
Paralímpicos de Tokyo 2020 y se convirtió
en la primera mujer afgana que compitió
en unas parolimpiadas después de 17 años.



Mujeres que lograron medallas en Barcelona 92

En el año 1992, los Juegos Olímpicos y los Juegos Paralímpicos se celebraron en Barcelona.

En estos Juegos Paralímpicos, que duraron 12 días, participaron 3.000 deportistas con discapacidad, de 82 países diferentes.

De estos deportistas, 2.300 eran hombres y 700 eran mujeres.

Las mujeres consiguieron 479 medallas. Algunas de estas campeonas lograron más de una medalla.

Por ejemplo, la nadadora de Estados Unidos con discapacidad visual, Trischa Zorn, ganó 10 medallas de oro y 2 de plata.

España participó con 233 deportistas: 167 hombres y 66 mujeres.

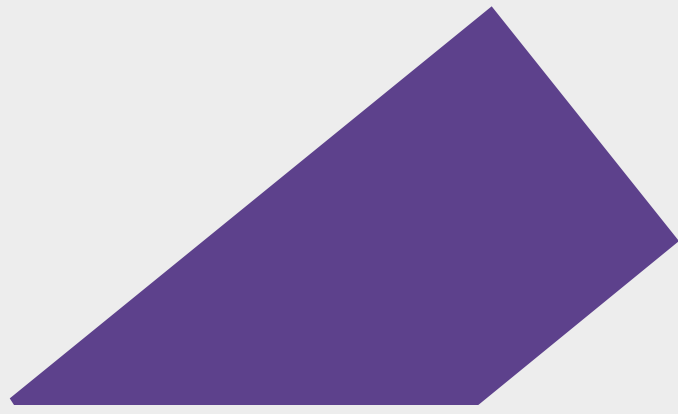
Las mujeres consiguieron un total de 34 medallas compitiendo en estos deportes: natación, atletismo, ciclismo y esgrima en silla de ruedas.

La nadadora Purificación Santamarta logró 4 medallas de oro y 1 de plata.

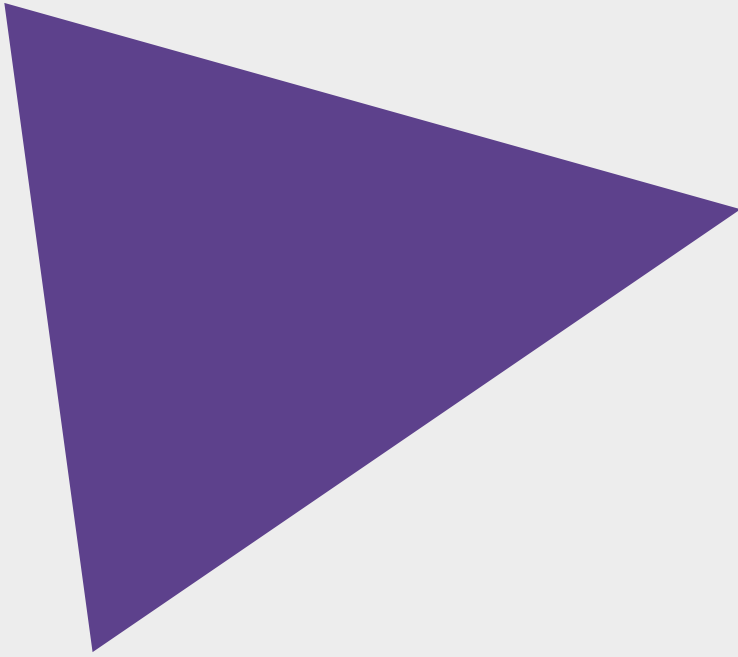
También destacó la ciclista María Belén Pérez. En estas paralympiadas fue la primera vez que se pudo competir en ciclismo y ella fue la primera española que ganó una medalla de oro en este deporte.

La mascota de los Juegos Paralímpicos de Barcelona 92 también fue una mujer. Se llamaba Petra y representaba a una chica sin brazos.





Mujeres paralímpicas



Adiaratou Iglesias

No ve la meta, pero es la primera que la cruza



Esta atleta nació en Mali, en 1999.

En ese país de África, la mayoría de las personas tienen la piel de color negro.

Pero Adiaratou nació albina.

Esto quiere decir que su piel es de color blanco y tiene una discapacidad grave en la vista que le provoca dificultad para ver.

Descubrió el atletismo por casualidad viendo la televisión en casa de unos vecinos, a los 7 años.

En la televisión se veía a unas chicas corriendo en grupo en una carrera oficial.

Entonces pensó: «Yo quiero hacer eso».

Pero, en Mali, no tenía la oportunidad de practicarlo.

En 2010, Adiaratou vino a España, porque en su país las personas albinas corren peligro. Se considera que dan mala suerte por el color de su piel e incluso a algunas las matan.

En España, la adoptó una familia de Lugo que la animó a correr.

Entonces ella no sabía qué eran los campeonatos, ni que podía conseguir medallas corriendo.

Pero pronto lo descubrió gracias al apoyo de la familia que la adoptó y a su capacidad de esfuerzo y superación.

Comenzó entrenando en un club de atletismo de Lugo y, tiempo después, se trasladó a Madrid para entrenar en el Centro de Alto Rendimiento para deportistas de élite.

En 2019 ganó 2 medallas de plata en el Campeonato Mundial de Atletismo Adaptado que se celebró en la ciudad de Dubái.

Adiaratou representó a España en los Juegos Paralímpicos de Tokyo 2020. Allí consiguió 1 medalla de oro en la prueba de atletismo de 100 metros y 1 medalla de plata corriendo 400 metros.

Ahora sigue entrenando todos los días, menos los domingos, con un objetivo claro: prepararse para los próximos Juegos Olímpicos que se van a celebrar en París en 2024.

Adiaratou sabe que tiene mucho que ofrecer. Con cada paso que da en sus carreras borra un prejuicio más.

Carolina López

A toda vela



Carolina es la primera deportista española que se clasificó para competir en la modalidad de vela en unos Juegos Paralímpicos.

La vela es un deporte que consiste en navegar en un barco sin motor, impulsado solo por el viento.

Esta mujer luchadora nació en 1975.

Cuando era joven tuvo un accidente que la dejó tetraplégica, es decir, no puede mover las piernas ni los brazos.

Aunque sí puede mover el pecho, el cuello y la cabeza.

Después del accidente, Carolina fue a una asociación en la que la animaron a practicar deportes adaptados para personas con discapacidad.

Probó el ciclismo, el esquí y la vela.
Este último fue el deporte que más le gustó.

En vela se puede competir de manera individual,
con otra persona en el mismo barco
e, incluso, siendo un equipo de tres personas.

Carolina formó equipo con otro compañero
y juntos empezaron a entrenar duro
para participar en los Juegos Paralímpicos
de Londres 2012.

No sabían si podrían clasificarse,
pero con mucho esfuerzo lo consiguieron.

En Londres no ganaron medalla,
pero sí lograron un diploma paralímpico
porque quedaron en séptimo lugar.

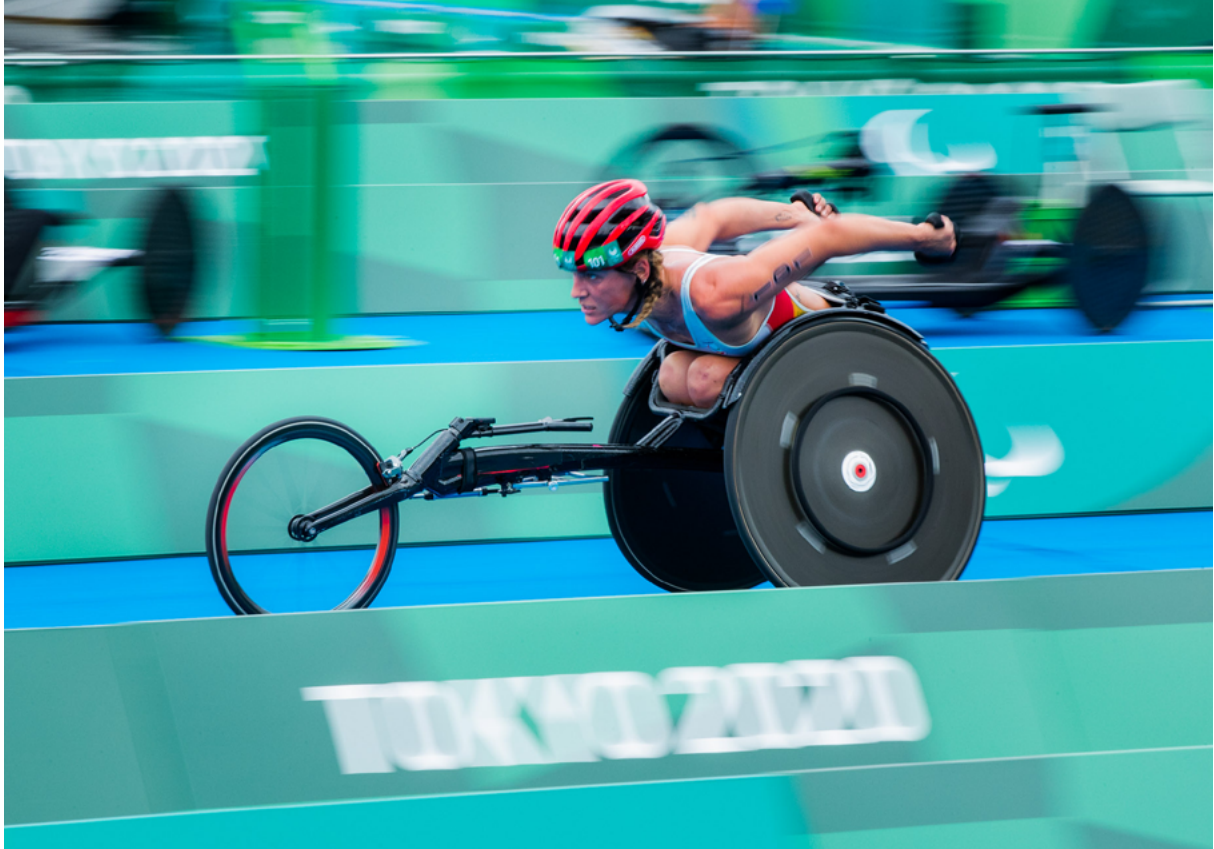
Los diplomas paralímpicos se conceden
a los 8 primeros clasificados de cada competición.

Este resultado es el mejor que ha conseguido
España hasta el momento en una competición
de vela en unos Juegos Paralímpicos.

Después de la experiencia de Londres,
la Unión de Federaciones Deportivas de Madrid
organizó un acto para reconocer el mérito y los logros
de Carolina y su compañero de navegación
como deportistas de élite.

Eva Moral

De un accidente grave al bronce paralímpico



Esta deportista, nacida en 1980, participaba desde joven en competiciones de triatlón.

Las pruebas de triatlón están formadas por tres deportes: natación, ciclismo y atletismo, que se practican en una misma carrera.

Eva se esforzaba día a día por entrenar, superarse y mejorar sus marcas.

Pero, en 2013, tuvo un accidente mientras participaba en una competición de triatlón. Perdió el control de la bicicleta y se cayó por un barranco.

Sufrió un golpe muy fuerte y quedó parapléjica.
Desde entonces, no puede mover las piernas
y va en silla de ruedas.

Pero Eva no se rindió y tomó la siguiente decisión:
«Todo puede cambiar, pero nada podrá cambiarme».

Después de 6 meses de operaciones
y rehabilitación decidió volver a entrenar
para seguir practicando triatlón adaptado.

Desde ese momento ha logrado muchos triunfos.
Ha conseguido varias medallas en distintos
campeonatos de España, europeos y mundiales.

Pero Eva tenía un sueño y un objetivo
que pudo cumplir en los Juegos Paralímpicos de Tokyo 2020:
ganar la medalla de bronce en triatlón femenino
para deportistas en silla de ruedas.

Fue una prueba difícil en la que surgieron inconvenientes.
La bicicleta de Eva tuvo un problema mecánico.
Además, se desorientó en la prueba de natación.
Pero una vez más, decidió no rendirse y lo consiguió.

La carrera de Eva sigue imparable.
Solo un mes después de su logro en Tokyo
fue campeona de Europa de triatlón adaptado en Valencia,
y, en noviembre de 2021, consiguió la medalla de bronce
en el Mundial de Abu Dabi.

Laura García Benítez

La lucha por la superación



Laura nació en Navarra en 1981.

De pequeña soñaba con practicar kárate como su padre.

Pero no podía seguir sus pasos,
porque tenía graves problemas de visión.

Laura no se rindió y siendo todavía una niña
empezó a practicar judo
y a competir con otras personas con discapacidad.

Su primera medalla le llegó al cabo de los años:
en 2006, en el Campeonato del Mundo en Francia.
Allí ganó el tercer puesto
y consiguió la medalla de bronce.

En 2008, la convocaron para participar en los Juegos Paralímpicos de Pekín. Entrenó duro y logró quedar en el séptimo puesto, por lo que consiguió un diploma paralímpico.

Un año después, ganó otra medalla de bronce en el Campeonato de Europa de judo que se celebró en Hungría.

Laura siguió compitiendo y ganando posiciones en distintas competiciones europeas hasta que, en el año 2012, la volvieron a convocar para participar en otros Juegos Paralímpicos.

Esta vez se trataba de los Juegos Paralímpicos de Londres 2012.

En esta competición llegó con dificultades, porque tenía una lesión en la clavícula.

Aun así, consiguió quedar en séptima posición y ganar otro diploma paralímpico.

Al regresar de los Juegos Paralímpicos, le hicieron tres operaciones en los hombros para mejorar su estado de salud.

En 2013, el Gobierno de Navarra le concedió el título de Deportista de élite de la región junto con otros deportistas navarros.

Loida Zabala

50 kilos que pueden con 100



Loida pesa menos de 50 kilos,
pero es capaz de levantar 100 kilos con su cuerpo.
Esta campeona paralímpica practica halterofilia,
es decir, levantamiento de pesas.

Loida nació en Extremadura en 1987.
Cuando tenía 11 años sufrió una enfermedad
que le afectó las piernas.
Desde entonces, no puede andar.

Para ganar fuerza en los brazos,
con solo 12 años empezó a levantar pesas.

A los 18 años decidió que levantar pesas
era su pasión y empezó a entrenar fuerte
para alcanzar sus metas.

Por eso, en 2006 se fue a vivir a Oviedo, porque su entrenador estaba allí y ella no quería perder la oportunidad de entrenar todo lo posible.

La primera competición internacional en la que participó fue en Grecia, en 2006. En esta competición levantó 45 kilos y consiguió su primera medalla de oro.

En 2008 le llegó la gran oportunidad de ser la primera deportista que representaba a España en halterofilia en unos Juegos Paralímpicos.

Logró su objetivo, que era levantar 85 kilos, y consiguió un diploma paralímpico al quedar en séptima posición.

Volvió a competir en los Juegos Paralímpicos de Londres en 2012.

Y también en los de Pekín en 2016.

En las dos competiciones quedó en quinta posición, por lo que consiguió diplomas olímpicos.

Loida, además de una deportista incansable, es una persona muy solidaria.

Por eso ha creado la Fundación Loida Zabala y ha montado una sala de entrenamiento en el Hospital Nacional de Paraplégicos de Toledo.

Magda Amo

A la meta con esquís y a la meta en zapatillas



Magda es una deportista catalana que ha batido récords compitiendo en esquí alpino adaptado y atletismo adaptado.

Nació en 1973 en Barcelona y desde pequeña ya practicaba gimnasia rítmica y voleibol en el colegio.

A los 10 años sufrió una enfermedad que le hizo perder mucha vista. Al principio lo pasó mal. Había cosas que no podía hacer, como seguir jugando al voleibol.

Pero pronto comprobó que podía hacer otros deportes.
Con 13 años practicaba esquí alpino adaptado,
y, a las pocas semanas, ya ganó 2 medallas de oro
en el Campeonato de España en Sierra Nevada.

A los 16 años consiguió 1 medalla de oro
en un mundial de esquí alpino, en Estados Unidos.

El esquí adaptado le encantaba,
pero solo lo podía practicar en los meses de invierno.
Por eso decidió hacer un deporte más y eligió atletismo.

También en este deporte empezó a triunfar.
En 2 años consiguió medallas de oro y plata
en campeonatos europeos y mundiales.

En 1992 le llegó su gran oportunidad.
Gracias a su esfuerzo, la seleccionaron para participar
en dos Juegos Paralímpicos ese mismo año.
En los Juegos de Invierno, compitiendo en esquí alpino,
y en los de Verano, compitiendo en atletismo.

En los Juegos Paralímpicos de Invierno, en Francia,
consiguió 1 medalla de bronce.

En los Juegos Paralímpicos de Barcelona
consiguió 1 medalla de plata en salto de longitud.

Magda continuó compitiendo y ganando medallas.
En 1996 se volvió a clasificar para participar
como atleta en los Juegos Paralímpicos de Atlanta.
Esta vez, sí, consiguió la medalla de oro en atletismo.

Desde entonces se dedicó solo al esquí alpino.
En 1998 logró 4 medallas de oro
en los Juegos Paralímpicos de Nagano (Japón).

Esa fue su última competición.
Decidió poner punto y final a su carrera deportiva
y tomarse un merecido descanso
después de 10 años de éxitos.

María Scutti

Cuatro deportes para una sola campeona



A María no le bastó con ser campeona en 1 deporte ni en 2.

Esta deportista compitió y ganó en 4 deportes diferentes.

Nació en Italia, en 1928.

A los 29 años, cuando ya estaba casada y era madre de 2 hijos, tuvo un accidente de coche. Debido a este accidente no pudo volver a andar.

Durante su rehabilitación descubrió su pasión por el deporte y, en 1958, comenzó a competir en 4 deportes adaptados al mismo tiempo.

Estos deportes eran atletismo, natación, tenis de mesa y esgrima en silla de ruedas.

Con solo 2 años de entrenamiento,
en 1960 ya compitió en Roma,
en los primeros Juegos Paralímpicos.

En estos juegos ganó 15 medallas en total.
En atletismo consiguió 9 medallas de oro
y 2 de bronce.

Este es el deporte en el que más destacó.

En natación logró 2 medallas: una de oro y otra de plata.
En tenis y esgrima en silla de ruedas
consiguió 1 medalla de plata en cada deporte.

Estos logros la convirtieron
en una de las deportistas que más triunfos ha logrado
en una sola edición de los Juegos Paralímpicos.

Además, hay que tener en cuenta
que esos juegos solo duraron una semana.
Con lo cual el logro es todavía mayor,
porque participó en muchas competiciones
en muy poco tiempo.

Dos años después, en 1962, decidió dejar
su carrera deportiva y no participó en más competiciones.

Dedicó pocos años a la competición deportiva,
pero, en ese tiempo, demostró tener tanto talento
y capacidad de superación
que dejó su nombre grabado para siempre
en el deporte internacional.

María murió en 2005 a los 77 años.

Marta Fernández

Su lugar favorito: el agua



Marta nació en Burgos en 1996.

Nació con una parálisis cerebral que le impide andar y, además, es degenerativa; esto quiere decir que empeora con el tiempo.

Pero este hecho no frenó a Marta ni a su familia. Cuando tenía 3 años, los médicos aconsejaron a sus padres que la apuntaran a natación como parte de su rehabilitación.

A Marta no le gustaba nadar.

Le daba miedo el agua y no se quería meter en la piscina.

Pero, poco a poco, fue perdiendo el miedo.
A los 17 años comenzó a entrenar en serio
y a acudir a competiciones de natación adaptada.

En 2013 participó en su primer Campeonato de España,
en San Sebastián.

Los inicios fueron difíciles,
pero logró pasar todas las pruebas
para participar en campeonatos internacionales.

Años más tarde, consiguió 7 medallas
en el Campeonato de Europa de natación
paralímpica en Portugal, en la ciudad de Madeira.

Esto la ayudó a clasificarse para participar
en los Juegos Paralímpicos de Tokyo 2020,
que era su mayor ilusión.

Terminó la competición con 3 medallas:
una de oro, otra de plata y otra de bronce.

Esta fue una experiencia increíble para ella.
«Ni en mis mejores sueños me imaginaba
conseguir en Tokyo todo lo que conseguí»,
aseguraba Marta.

Gracias a sus buenos resultados fue una de las elegidas para representar a España en la ceremonia final de los Juegos Paralímpicos llevando, en su silla de ruedas, la bandera de España.

Ahora, Marta tiene otro reto y una nueva ilusión por delante: clasificarse para participar en los próximos Juegos Paralímpicos de París, en 2024.



Miriam Martínez

Al podio en tiempo récord



Con 28 años, Miriam tuvo que aprender a andar de nuevo a causa de una enfermedad que dejó parte de su cuerpo paralizado, pero eso no le impidió llegar a ser una gran atleta en tiempo récord.

Miriam nació en Alicante en 1990.

Siempre fue muy deportista.

Jugaba al fútbol sala en primera división.

Sin embargo, tuvo que dejar el deporte en 2018, cuando sufrió la enfermedad.

Al principio no podía ni tenerse en pie, pero su mayor preocupación era saber cuándo podría volver a correr.

Desde el primer momento supo que el deporte era su mejor medicina y que eso la salvaría.

Con mucho esfuerzo consiguió volver a andar, y, después, a correr.

En 2019 entró a formar parte de la selección española de atletismo paralímpico y se especializó en lanzamiento de peso.

En el año 2021 fue campeona de Europa en lanzamiento de peso para personas con parálisis cerebral. Este triunfo le dio confianza en sí misma y se sintió con ganas de ir a por más medallas.

Su participación en los Juegos Paralímpicos de Tokyo también fue un éxito.

Era su primera vez en unos Juegos Paralímpicos, pero consiguió estar entre las mejores y ganó 1 medalla de plata en lanzamiento de peso.

Lo logró en su primer lanzamiento haciendo volar una bola de acero de 3 kilos más allá de los 9 metros.

Después de esta gran victoria en tan poco tiempo,
Miriam dijo emocionada:

«Se lo dedico a mi familia.
Hemos vivido malos momentos,
pero, aunque nos cambió la vida,
al final ha acabado en algo maravilloso».

Mónica Merenciano

El judo llega al podio paralímpico



Esta deportista, que ha llevado el judo a los Juegos Paralímpicos en tres ocasiones, nació en Valencia en 1984.

A los 11 años, los médicos le descubrieron un problema grave en la vista.

Para entonces, ella ya era muy deportista y buscó algún deporte en el que pudiera competir con su discapacidad visual.

Probó varias opciones como taekwondo, atletismo y golbol, pero al final se decidió por el judo.

Empezó a practicarlo a los 15 años y nunca lo abandonó.

En 2004 participó en sus primeros Juegos Paralímpicos, donde consiguió medalla de bronce.

Su primera medalla paralímpica.

Los Juegos Paralímpicos de Pekín 2008

fueron todo un reto para Mónica.

Unos meses antes tuvo una infección en la pierna que incluso la dejó más de un mes sin andar.

Pero no se rindió y, en vez de dejar de entrenar durante ese tiempo, se dedicó a hacer pesas para coger fuerza en los brazos.

El esfuerzo tuvo recompensa y consiguió otra medalla de bronce en estas paralimpiadas.

Cuatro años después participó en Londres 2012, donde consiguió otra medalla de bronce.

Lo recuerda como una experiencia muy bonita, porque su familia fue con ella y porque su combate se retransmitió por la televisión. Así más gente pudo verla y seguirla.

Los últimos Juegos Paralímpicos en los que compitió fueron los de Río de Janeiro en 2016.

Allí consiguió un diploma olímpico.

Ahora ya está retirada y agradecida por todo lo que el deporte le ha aportado.

Neroli Fairhall

Tiro con arco y con medalla



Esta gran lanzadora de tiro con arco nació en Nueva Zelanda en 1944.

Comenzó a practicar este deporte después de sufrir un accidente de moto que la paralizó de cintura para abajo. No podía mover las piernas.

Acudió a muchas competiciones en su país y por todo el mundo, y participó 4 veces en los Juegos Paralímpicos.

La primera vez fue en de Múnich 1972, donde compitió en atletismo.

En los Países Bajos 1980 participó en las modalidades de atletismo y tiro con arco. En tiro con arco ganó 1 medalla de oro. Fue entonces cuando decidió centrarse en este deporte y abandonar el atletismo.

En 1983, la nombraron miembro de la Orden del Imperio Británico por sus logros deportivos y su apoyo a las personas con discapacidad.

En los siguientes Juegos Paralímpicos, Seúl 1988 y Sídney 2000, no consiguió medallas, pero siguió demostrando que era una gran lanzadora de tiro con arco.

Neroli murió en 2006, en Nueva Zelanda a la edad de 61 años.

Núria Marqués

La natación como estilo de vida



Núria es una deportista catalana
que nació en 1999
y que compite en natación adaptada.

Nació con una discapacidad en la pierna izquierda,
pero eso no le ha impedido competir
ni hacer vida normal.

Cuando tenía 9 meses, sus padres la llevaron
a la piscina a hacer un curso para bebés.
A los 3 años, la apuntaron a otro cursillo
y, luego, pasó al Club Natación Martorell.

A los 11 años participó en su primer Campeonato de España de natación adaptada y consiguió varias medallas. Entre ellas, 1 de oro.

Desde los 13 años forma parte del equipo español de natación adaptada.

A los 15 años pasó a entrenar en el Club Natación Sant Feliu y participó en el Campeonato Mundial de Glasgow (Escocia). Allí ganó 3 medallas de bronce y 1 de plata.

Un año después, en 2016, le llegó la oportunidad de participar en los Juegos Paralímpicos de Río de Janeiro.

Para Núria fue un sueño hecho realidad. Este sueño fue todavía mayor cuando consiguió una medalla de oro y otra de plata.

Pero Núria seguía teniendo sueños, ilusiones y ganas de competir.

Lo demostró en el Campeonato Mundial de México 2017, donde se superó a sí misma y consiguió 6 medallas.

Con esa trayectoria, Núria tenía claro que su siguiente paso era participar en Tokyo 2020. Allí consiguió una medalla de plata y otra de bronce.

Núria sabe que el deporte la hace crecer como persona.

Así lo cuenta ella misma con estas palabras:

«La natación tiene valores, como el esfuerzo, el espíritu de superación y el trabajo en equipo, que son imprescindibles para mi vida».

Purificación Santamarta

Siete veces paralímpica. Muchas veces campeona



Purificación ha sido una de las mejores atletas paralímpicas de todos los tiempos y un ejemplo para las que llegaron después.

Nació en Burgos, en 1962.

Tiene una discapacidad visual de nacimiento.

De pequeña veía muy poco, pero en una operación que le hicieron a los 8 años perdió la vista que le quedaba.

Empezó a practicar atletismo en la escuela para llevar una vida más activa, y a los 16 años ya competía.

En 1980, con 18 años, participó en sus primeros Juegos Paralímpicos, en los Países Bajos. Allí ganó 1 medalla de plata.

Esta fue solo su primera experiencia paralímpica ya que participó en 7 Juegos Paralímpicos, entre el año 1980 y el 2004. Y en todas las ocasiones consiguió medallas.

En los Juegos Paralímpicos de 1984 en Estados Unidos logró 2 medallas de oro. En los de Seúl de 1988 se llevó 1 medalla de oro y 2 de bronce.

Los Juegos Paralímpicos de Barcelona 1992 fueron los más especiales para ella. Fueron a verla su familia y sus amigos, y consiguió muy buenos resultados: ganó 4 medallas de oro y batió un récord de velocidad al correr 100 metros en 13 segundos.

Después de las parolimpiadas de Barcelona 92 se sintió muy cansada, pero se recuperó y participó en 3 parolimpiadas más. En Atlanta 1996, en Sídney 2000 y en Atenas 2004.

En total consiguió 16 medallas en sus competiciones paralímpicas y otras 11 compitiendo en campeonatos mundiales y europeos.

Puri ha recibido muchos reconocimientos por su espíritu de superación y sus valores humanos, como la Real Orden del Mérito Deportivo que le concedió el Consejo Superior de Deportes.

Raquel Acinas

Campeona sobre ruedas



Raquel nació en Barcelona en 1978.

En 2004 sufrió un accidente de moto y tuvieron que cortarle la pierna derecha.

En ese momento, Raquel tenía 26 años.

Vivió una situación muy dura, pero tuvo claro desde el primer momento que quería practicar deporte.

Empezó con natación adaptada, pero se aburría en el agua.

En cambio, cuando se subió a una bicicleta, supo que el ciclismo era lo suyo.

Empezó a competir y los buenos resultados conseguidos la animaron a plantearse nuevos retos.

En 2008 se clasificó para participar en los Juegos Paralímpicos de Pekín, donde logró quedar en el sexto puesto.

Un año después consiguió una medalla de plata y otra de bronce en el Campeonato del Mundo de Ciclismo adaptado en Italia.

Continuó participando año tras año en Campeonatos del Mundo de Ciclismo y consiguiendo medallas en cada edición. La mayoría de plata.

En 2011 ganó 2 medallas de oro en el Campeonato Mundial de Ciclismo de Segovia. Este hecho la ayudó a clasificarse para participar en sus segundos Juegos Paralímpicos. Esta vez en Londres.

Allí alcanzó las posiciones quinta, sexta y séptima en distintas competiciones. Por lo tanto, consiguió diplomas olímpicos.

En los años siguientes ha seguido compitiendo en campeonatos de Estados Unidos y Canadá, donde ha conseguido más triunfos y medallas.

Pero el triunfo más importante
es el aprendizaje que Raquel ha vivido
durante todos estos años
y la conclusión que saca de su experiencia:

«El ciclismo me da libertad
y me ayuda a comprender
que se puede ser feliz con una sola pierna».

Sara Marín

La gimnasta que no entiende de imposibles



Sara es una gimnasta que triunfa en todos los campeonatos en los que compite.

Nació en Elche en 1996.

Tiene síndrome de Down, pero esto no ha supuesto un problema para practicar su deporte favorito: la gimnasia rítmica.

Tampoco ha sido un problema para participar en distintas competiciones y ganar muchas medallas.

Empezó a entrenar con solo 3 años y, a los 11 años, ya estaba preparada para competir.

El problema era que las competiciones de gimnasia rítmica para las que estaba preparada no permitían la participación a menores de 16 años.

Pero Sara demostraba tanto talento a pesar de su edad que en un campeonato en Torre Vieja decidieron cambiar las normas para que pudiera participar.

En 2016 participó en la primera edición de los Trisome Games, en Florencia (Italia). Es una competición deportiva en la que participan personas con síndrome de Down de distintos países.

Sara consiguió 5 medallas de oro en las distintas modalidades de gimnasia rítmica: cinta, mazas, aro, pelota y categoría general.

En 2018 participó en el Campeonato Mundial de Gimnasia Rítmica para personas con síndrome de Down, en Alemania. Allí logró otras 5 medallas: 2 de oro y 3 de plata.

A pesar de todos estos triunfos, Sara nunca ha podido competir en unas paralympias. El motivo es que, de momento, la gimnasia rítmica no es un deporte paralímpico.

Pero Sara no pierde la ilusión
y sigue entrenando todos los días.
Su objetivo es disfrutar y demostrar lo que vale
en todas las competiciones en las que la dejen competir.

Sara Martínez

La recompensa por no rendirse nunca

Sara nació en Madrid en 1990 con una discapacidad en la vista, pero eso nunca fue impedimento para disfrutar del deporte que empezó a practicar desde muy pequeña.

Primero lo intentó con la natación, pero se aburría y cambió al atletismo. Este deporte sí que la apasionó desde un principio.

Con solo 14 años, ya participó en sus primeros Juegos Paralímpicos, en Atenas 2004. Era muy jovencita y esta competición le sirvió para ver cómo son unos Juegos Paralímpicos. Cuatro años después repitió la experiencia en Pekín 2008.

En 2009 ganó 1 medalla de oro en salto de longitud para personas con discapacidad visual en el Campeonato Nacional de España de Atletismo.

En 2012 participó de nuevo en unos Juegos Paralímpicos. Esta vez en Londres.

Ella misma dice que los nervios le jugaron una mala pasada y, por eso, no consiguió buenas marcas.

Pero Sara nunca se rinde y 4 años después volvió a participar en los Juegos Paralímpicos de Río de Janeiro 2016.

Esta vez quedó muy cerca del podio, ya que no ganó la medalla de bronce por tan solo 1 centímetro de distancia.

Fue en los Juegos Paralímpicos de Tokyo 2020 donde por fin consiguió el triunfo que soñaba y por el que llevaba tantos años peleando.

En esta competición sí que subió al podio con 1 medalla de plata que consiguió con un gran salto de longitud.

Una recompensa a sus 17 años de carrera deportiva y a su espíritu luchador.



Sevda Altunoluk

Lluvia de medallas con los ojos cerrados



Sevda es una deportista turca que nació en 1994.

Ella tiene discapacidad visual y muchas ganas de competir en el deporte que más le gusta: el golbol.

El golbol es el único deporte paralímpico creado de manera específica para personas ciegas o con poca visión.

Es un deporte de equipo.

Cada equipo está compuesto por 3 personas que llevan los ojos tapados con un antifaz.

El deporte consiste en lanzar una pelota que tiene cascabeles dentro y marcar gol en la portería del equipo contrario.

Sevda es la jugadora que más goles ha marcado en muchas competiciones internacionales. Ha ganado medallas en los campeonatos de golbol europeos y mundiales.

Ha participado en los Juegos Paralímpicos de Río de Janeiro 2016 y en los de Tokyo 2020. En las dos ocasiones ha ganado medalla de oro con su equipo.

En Tokyo 2020, el equipo de Sevda derrotó a Estados Unidos con un resultado de 9 goles a 2 y consiguió la medalla de oro.

Sevda marcó los 9 goles que le dieron la victoria a su equipo. También fue la jugadora que más goles marcó en estas paralympiadas. Un total de 46 goles.

El Comité Paralímpico Internacional la reconoció como «la mejor jugadora del mundo».

Sevda cree que es muy importante que las personas con discapacidad visual participen y compitan en algún deporte profesional.

Susana Rodríguez

Hasta la meta nadando, corriendo y en bici

Susana es una deportista gallega que nació en Vigo, en 1988.

Es albina y tiene una discapacidad visual.

Susana practica atletismo desde que tenía 10 años y ha participado en distintas competiciones.

En 2008 no consiguió una plaza para competir en el Mundial Paralímpico y decidió cambiar el atletismo por el triatlón.

El triatlón es un deporte en el que se practican tres deportes a la vez: natación, ciclismo y atletismo.

En los años siguientes siguió entrenando y compaginó sus estudios de medicina con el deporte.

En 2016 compitió en los Juegos Paralímpicos de Río de Janeiro, donde quedó en quinta posición en la prueba individual de triatlón.

A Susana le pareció una buena posición, pero quería más. Soñaba con estar entre los 3 primeros puestos, y con ese objetivo entrenó duro.

En Tokyo 2020 fue la primera española que se clasificó para participar en 2 deportes a la vez. Compitió en triatlón y atletismo.

Ganó 1 medalla de oro en triatlón y consiguió una quinta posición en atletismo.

A lo largo de su carrera también ha logrado varias medallas en el Campeonato Mundial de Triatlón y en el Campeonato Europeo de Triatlón.

Además, Susana es una de las fundadoras del Club Delikia para que niños y niñas con discapacidad practiquen deporte en Galicia.



Teresa Perales

Imparable dentro y fuera del agua



Los logros de Teresa la han convertido en una deportista reconocida y querida por su esfuerzo en el deporte y su tarea de concienciación a la sociedad.

Nació en Zaragoza en 1975.

A los 19 años sufrió una enfermedad que le paralizó las piernas y, desde entonces, no puede andar.

Después de un tiempo de adaptación, Teresa aprendió a nadar.

Su entrenador se dio cuenta de que lo hacía muy bien y la animó a competir.

Desde entonces, su carrera deportiva ha sido imparable.

Ha conseguido 22 medallas en los campeonatos mundiales de natación adaptada entre los años 1998 y 2019.

En los campeonatos de Europa ha conseguido 37 medallas, entre el año 1999 y el año 2021.

Ha participado en las 6 ediciones de los Juegos Paralímpicos que se han celebrado entre los años 2004 y 2020, con un total de 28 medallas. A las últimas parolimpiadas, las de Tokyo 2020, llegó con una lesión en el hombro y no sabía si podría competir.

Pero demostró, una vez más, que es capaz de superarse a sí misma y consiguió 1 medalla de plata, a pesar de la lesión.

Teresa ha recibido muchos premios y reconocimientos. Entre ellos, la Gran Cruz de la Real Orden al Mérito Deportivo, que le concedió el Gobierno de España en 2012. Fue la primera deportista paralímpica en recibir este reconocimiento.

En 2021 recibió el Premio Princesa de Asturias de los Deportes.

Verónica Pamies

Siempre cerca de la bola blanca



Esta campeona nació en 1976 en las Islas Canarias. Tiene parálisis cerebral desde su nacimiento y no puede andar.

Pero esto no ha desmoralizado a Verónica. Al contrario, la ha animado a participar y a competir en el deporte que ella misma ha elegido: las bochas.

Las bochas es un deporte paralímpico pensado para personas en silla de ruedas. Es un juego muy parecido a la petanca. Consiste en lanzar 6 bolas, rojas o azules, lo más cerca posible de la bola blanca.

Se puede jugar de manera individual, por parejas o en equipo.

Verónica participó en su primer Campeonato de Europa de Bocha en 2009.

Dos años después fue seleccionada para competir en la Copa del Mundo que se celebró en Irlanda.

En 2012 participó en los Juegos Paralímpicos de Londres en las modalidades individual y por equipos. Aunque no consiguió medalla, no se desanimó y siguió su carrera deportiva.

Formó parte del equipo español de bochas en el Campeonato de Europa de 2013, en Portugal. Ese mismo año fue reconocida como la segunda mejor competidora de bochas de España.

En 2019 ganó la medalla de oro en el Campeonato de Catalunya de Bochas.

Gracias al esfuerzo y a los logros de Verónica y sus compañeros de equipo, cada vez se conoce más este deporte que no es una adaptación de otro.

Las bochas es un deporte creado para el disfrute y la competición de personas con discapacidad.

Michelle Alonso

Una abanderada con mucha capacidad



Michelle nació en Santa Cruz de Tenerife en 1994.

Desde su nacimiento tiene una discapacidad intelectual leve.

Esta discapacidad hace que algunas cosas le cuesten más tiempo y esfuerzo.

Por ejemplo, aprendió a hablar con 6 años.

Pero esto no ha sido un problema para llegar a lo más alto como deportista.

Comenzó a nadar a los 7 años.

Los médicos le recomendaron practicar este deporte, porque le dolía mucho la espalda.

A los 15 años entró en un equipo de natación especializado en deporte adaptado para personas con discapacidad.

En este equipo conoció al que es su entrenador y amigo desde el año 2009.

Poco después empezó a lograr triunfos y a ganar medallas como nadadora.

En el año 2011 se convirtió en campeona del Tercer Campeonato del Mundo para deportistas con discapacidad intelectual.

Al año siguiente, ya participó en las paralympadas de Londres 2012. Allí consiguió su primera medalla de oro paralímpica.

Pero esta no ha sido su única medalla en unos Juegos Paralímpicos. La segunda medalla de oro la consiguió en Río de Janeiro, en el año 2016.

Michelle reconoce que estas 2 medallas las tiene guardadas con mucho cariño.

En los Juegos Paralímpicos de Tokyo 2020 volvió a participar y a ganar otra medalla de oro.

Además, en estos Juegos fue la encargada de llevar la bandera de España en el acto de inauguración.

Esto la convierte en la primera persona con discapacidad intelectual abanderada en la historia de los Juegos Paralímpicos.





Via Libre

