

Marisol Garcimartin & Yessica Ivaldi

DESAFIANDO LÍMITES



ANEP

DIRECCIÓN GENERAL
DE EDUCACION
SECUNDARIA

ANEP

DIRECCIÓN GENERAL DE EDUCACIÓN SECUNDARIA

Desafiando Límites

Marisol Garcimartin
Yessica Ivaldi

Montevideo, diciembre de 2023

Presentación de las autoras

“Con los años de trabajo y una inquietud constante por enriquecer nuestra labor, sentimos la necesidad de acercar la profesión a las letras, involucrando emociones y valores que pudieran generar una motivación más allá de nuestras prácticas”.

Yessica Ivaldi y Marisol Garcimartín

Profesoras de Educación Física, con más de 25 años de desempeño como docentes en la DGES

Dedicatoria

A todos los que creyeron en este proyecto, que nos aportaron desde su lugar, con esa mirada fiel, expectante y curiosa que nos acompañó en este audaz desafío.

Agradecimientos

Este proyecto ha sido en buena medida, una elaboración colectiva, algo que nos enorgullece enormemente.

Deseamos manifestar nuestro agradecimiento, en primer lugar a la Inspección de Educación Física por habernos conectado con los centros CeReSo y CeR desde el inicio del proyecto, así como por la disposición y soporte que nos brindaron en todo momento.

Destacamos el aporte del equipo de CeReSo con el que mantuvimos gratas reuniones de intercambio, recibiendo orientación y apoyo. A sus intérpretes, editores y profesores que enriquecieron el trabajo en forma notable, con su profesionalismo.

Igualmente, agradecemos a todo el equipo CeR por su trabajo coordinado, su apertura y contribución para abarcar con su sistema de escritura en Braille, Macrotipo y audiodescripciones a una mayor cantidad de estudiantes.

Y finalmente, a nuestras familias, que con su cariño, entusiasmo y apoyo incondicional se han colado en nuestras historias.

Índice

Presentación de las autoras.....	2
Dedicatoria.....	2
Agradecimientos.....	3
Introducción.....	6
Recomendaciones y sugerencias para el docente en el abordaje de las historias en el aula.....	7
Deportes.....	8
Maratón.....	8
“Llegó el gran día para Katerine.”.....	8
“El corredor descalzo”.....	10
Carreras de fondo.....	12
“Lo que me salvó la vida”.....	12
Salto alto.....	14
“Un salto diferente”.....	14
Salto largo.....	16
“Una amistad que se convirtió en leyenda”.....	16
Salto triple.....	19
“Vine al mundo para hacer algo importante”.....	19
Lanzamiento de jabalina.....	22
“The YouTube Men”.....	22
Gimnasia artística.....	24
“Un sueño roto”.....	24
Fútbol.....	27
“Lo que viví me hizo más fuerte”.....	27
Natación.....	29
“El tiburón de Baltimore”.....	29
Tenis.....	31
“Una caravana fue mi última oportunidad”.....	31
Ciclismo.....	34
“El ciclismo es una escuela de vida”.....	34
Ajedrez.....	37
“En el ajedrez encontré mi refugio”.....	37
Skate.....	39
“Entre rampas y ruedas”.....	39
Deportes adaptados.....	41
Triatlón.....	41
“Un nuevo camino”.....	41
Voleibol sentado.....	43
“Un proyecto inclusivo”.....	43
Fútbol ciego.....	46
“Me acerco a ti”.....	46
Basquetbol en silla de ruedas.....	48
“Un voluntariado en París”.....	48
Acontecimientos históricos del Fútbol Uruguayo.....	51

“ El comienzo de un sueño celeste”	51
“¡Tuya Héctor!”	53
“Homenaje a los gallardos, primeros campeones de fútbol”	55
“El gol que enmudeció el estadio”	58
Bibliografía.....	61

Introducción

Este proyecto pretende inspirar a docentes y estudiantes en el desarrollo de las competencias durante el aprendizaje.

Consta de pequeños relatos con el fin de despertar interés y curiosidad hacia la asignatura. Sus personajes se encuentran relacionados al deporte y la actividad física, pudiendo inspirarnos con enseñanzas de vida, superación y perseverancia.

Asimismo, posibilita vincular diferentes áreas y asignaturas a partir de cada relato, brindando una mirada interdisciplinar.

El libro se encuentra disponible en distintos formatos de presentación. En las páginas de la DGES y de Inspección de Educación Física, aparece completo y en formato digital.

Con el fin de hacerlo inclusivo, el libro se puede encontrar con audio y lenguaje de señas en la plataforma y página Web de CERESO y CeR respectivamente, así como en sistema de escritura Braille y Macrotipo.

Recomendaciones y sugerencias para el docente en el abordaje de las historias en el aula.

1- Lectura previa del cuento a trabajar para situarse en el contexto histórico y en el lugar geográfico. Comprender e interiorizarse en el sentir del personaje, en sus vivencias y su proceso emocional, logros y conquistas. Determinar el impacto que produce en el ámbito social, su trascendencia y legado en el tiempo.

Elegir cuál de estos aspectos el docente desea priorizar en el trabajo con sus alumnos.

2- Relacionar la historia elegida al contenido curricular que se está trabajando, pudiendo ser abordada junto a un trabajo interdisciplinar.

3- El docente podrá elegir realizar la lectura del texto o contarla él mismo con sus propias palabras, su carisma e impronta.

Podrá asimismo, escucharla junto a sus alumnos a través del audio libro, donde se incluye lengua de señas así como también una audiodescripción de la imagen que acompaña cada historia.

4- Se recomienda generar un ambiente propicio de acercamiento al alumno , que lo involucre y lo lleve a empatizar, a conectarse con el personaje y sentirse parte de la historia.

5- Utilizar este espacio especial para alejar al estudiante de la inmediatez, de la vertiginosidad del día a día, con el fin de propiciar un momento de calma y de respeto, de interiorización y reflexión.

6- Tomar como un desafío el resignificar y colocar la lectura como fuente esencial y complemento cultural en la rutina del estudiante.

7- Invitar a nuestros alumnos a la creatividad e imaginación, pudiendo desarrollar un final ficticio, una frase de reflexión, un dibujo, así como una investigación del personaje o representación escénica.

Deportes

Maratón

Maratón de Boston 1967. K.Switzer (Alemania)



“Llegó el gran día para Katerine.”

Era una tarde fría, lluviosa y gris en la ciudad de Boston. Habían transcurrido tres kilómetros desde el inicio de la carrera, cuando de improvisto apareció un enorme camión de la prensa donde viajaban fotógrafos, periodistas y organizadores.

El vehículo se detuvo por completo. En él, viajaba el director de la carrera Jock Semple que, desquiciado y fuera de control, bajó de un salto para alcanzar a Katerine mientras le gritaba: “lárgate de mi carrera y devuélveme el dorsal.”

A empujones, se hizo paso entre los corredores hasta tomarla de un brazo, intentando arrancar su dorsal. El novio de Katerin, que corría a su lado, le dió a Semple un terrible empujón haciéndolo volar de costado, sacándolo de la carrera.

Inmediatamente Katerine recordó las palabras de su entrenador: “No importa lo que pase, sigue adelante, nunca te rindas”. Ella se había anotado en la carrera con el número 261, utilizando tan solo las iniciales de su nombre “K.V. Switzer”. De

esta forma nadie sospecharía que era mujer, ya que en aquellos tiempos, sólo los hombres podían participar en forma oficial en las carreras.

Ignorando los gritos de Semple, corre con la determinación de una guerrera, con los músculos tensos y las pulsaciones aceleradas

Finalmente, cruza la línea de meta, agotada pero exultante, con un tiempo de 4 horas y 20 minutos.

A medianoche, después de lo vivido, diferentes diarios del mundo mostraban en sus portadas cientos de fotos de su gran hazaña.

Con su rebeldía y después de esta histórica carrera, Katerine logró la igualdad y el derecho de las mujeres para competir en la maratón.

El dorsal 261 sería el número de Katerine en las siguientes carreras, recordando la importancia de perseverar y desafiar las normas establecidas nada menos que para cumplir sus sueños.

Maratón de Roma 1960. Abebe Bikila (Etiopía)



“El corredor descalzo”

Nadie podía imaginar lo que estaba a punto de suceder. La molestia y el dolor en sus pies no sería un problema.

¿Quién era aquel hombre que se atrevía a desafiar el empedrado de las calles en Roma, corriendo con sus pies descalzos?

La ciudad mostraba su grandeza, enseñaba al mundo su imponente historia. Sus calles estaban abarrotadas de visitantes, todo estaba listo.

Más de cinco mil atletas en Roma competirían en diferentes deportes.

Serían los primeros juegos en ser transmitidos en forma directa por la televisión internacional.

Caía la tarde, el calor era intenso, las calles se veían iluminadas por antorchas italianas, resaltando entre ellas la calle Vía Apia que aguardaba el pasaje del pelotón.

La más grande de las pruebas de Atletismo estaba a punto de comenzar, la Maratón.

Entre los corredores, aguardaba concentrado y con sus pies descalzos un auténtico desconocido, su nombre era Abebe Bikila.

Fue en Jato, un pequeño pueblo de Etiopía, donde Bikila disfrutó de su infancia, ayudando a su padre en el arte del pastoreo.

Allí pasaba horas, se divertía corriendo y persiguiendo animosamente aves y ovejas por la llanura y las colinas cercanas a su aldea.

A los diecisiete años decide mudarse a la capital en busca de un futuro mejor. Se alista en la Guardia Imperial de Selassie, allí comienza la práctica del atletismo en distancias largas, bajo las instrucciones de un entrenador sueco.

Bikila se ilusiona, sueña con llegar a ser parte del equipo de Etiopía en los Juegos Olímpicos de Roma.

Es así que surge una oportunidad y es seleccionado como reemplazo del maratonista estrella, cuando este, se lesiona jugando al fútbol con sus amigos.

Una vez en Roma y siendo Adidas la marca patrocinadora oficial de los juegos, Bikila se prueba diferentes modelos de calzado deportivo que la marca exhibe. Todos le resultan incómodos y le molestan, por lo que, junto a su entrenador, deciden que corra la prueba de 42.195 km descalzo.

Las calles de Roma se encontraban en diferentes condiciones, algunas estaban pavimentadas, otras con adoquines o con desniveles.

Aun así, se lanza a correr sin calzado, con sus pies firmes y seguros, sin echar la vista atrás. Revive entonces aquella emoción de niño en su aldea, pero esta vez, persiguiendo un sueño.

Logra ponerse a la cabeza de la carrera y convertirse en el primer campeón africano en obtener la medalla de oro en los Juegos Olímpicos.

Su gloria no termina allí, ya que establece un nuevo récord mundial de 2 horas y 15 minutos. Con esta victoria, pasa a formar parte del grupo de héroes nacionales, reconocidos y admirados, llevando con su oro, el nombre de África a lo más alto por primera vez.

Carreras de fondo

Mo Farah (Somalilandia, África)



“Lo que me salvó la vida”

Su nombre verdadero era Hussein Abdi Kahin. Vivía en una granja con sus hermanos y sus padres en Somalilandia, un Estado ubicado en el cuerno de África. Las ovejas y camellos eran parte del paisaje en aquella tierra seca y empobrecida. Las condiciones de vulnerabilidad e inseguridad se vivían día a día.

Con solo cuatro años y en plena guerra civil en Somalia, su padre es alcanzado por un disparo masivo de bazuca. La familia se desmorona, la vida se vuelve cada vez más difícil y a los ocho años es alejado de su familia, enviándolo a Reino Unido.

Emocionado porque nunca antes se había subido a un avión, viaja a cargo de una mujer. En ese momento, se da cuenta de que algo malo estaba pasando... Sus documentos llevaban el nombre de otro niño, ahora se llamaría Mohammed Farah.

Llegando a Londres y una vez instalado, es tratado como sirviente, realizando tareas domésticas, debiendo cuidar a otros niños y sin derecho a concurrir a la escuela. Sus días se vuelven oscuros, siente tristeza, mucha ira y soledad.

Recién a sus doce años, ingresa al colegio comunitario Felton. Con un inglés muy malo y una cultura muy diferente, se siente aislado. No sabe cómo comportarse y se involucra en problemas fácilmente. Su corazón está lleno de frustración.

La escuela detecta dificultades en todas las áreas de estudio y notan que llega descuidado.

Su profesor de Educación Física es quien descubre su potencial, advirtiéndole cómo él lograba comunicarse a través del deporte y la actividad física. Corriendo no sentía miedo, le permitía huir de su pasado.

Desde la escuela contactan a servicios sociales en busca de ayuda, logrando que una familia somalí se haga cargo de él. Con ellos logró sentirse libre y protegido.

Su progreso en atletismo fue notable. Con catorce años es seleccionado para competir en Letonia, por lo que el profesor y la escuela inician un largo proceso para registrarlo como ciudadano británico.

Con el tiempo, llega a los Juegos Olímpicos de Londres 2012 donde corre la final de 5000 metros. Allí, entre el público, sentado y nervioso, se encuentra su profesor de Educación Física, que, observando atento la carrera, se emociona, se toma la cabeza con sus manos y ve... como en los últimos cien metros, logra ganar la carrera, obteniendo así medalla de oro olímpico.

Sus logros en el Atletismo fueron brillantes, consiguiendo medallas de oro en los 5000 y 10000 metros en los Juegos Olímpicos de Londres 2012 y Río 2016. Se consagró seis veces campeón del mundo.

Sin embargo, algo dentro suyo no andaba bien. Un día, toma fuerza y comienza a tener consciencia de lo vivido. Se da cuenta de que ha sido víctima de trata de niños y esclavitud.

Es así que decide hacer algo más grande, salir al mundo y contar su historia verdadera, indagar en ese pasado doloroso, levantar por fin su voz para que otros niños no tengan que pasar por lo que él pasó.

“Lo que realmente me salvó, lo que me hizo diferente, fue que podía correr”

Mohammed Farah

Salto alto

Salto Flop, México 1968. Dick Fosbury (EE.UU)



“Un salto diferente”

Con solo dieciséis años, Dick Fosbury pasaba el día practicando saltos en altura. Sin embargo, su técnica no le permitía saltar muy alto, por lo que constantemente perdía en las competencias.

Un día, después de varios intentos fallidos y aprovechando la llegada de la colchoneta en sustitución del arenero de caída, comenzó a experimentar diferentes formas de saltar en busca de un movimiento más efectivo.

Como la caída ya no representaba un peligro, en lugar de saltar como se venía haciendo tradicionalmente con las técnicas de tijera y rolido, probó lanzarse a pasar el listón de espaldas, arqueando todo su cuerpo para luego caer en la colchoneta boca arriba. De esta forma, pudo superar su propia marca.

A pesar de que muchos expertos y entrenadores lo cuestionaron por su nueva técnica, Dick continuó trabajando en ella.

Fue en los Juegos Olímpicos de México 1968, que el mundo contempló asombrado cómo aquel joven de veintiún años sobrepasaba de espaldas el listón en la final del salto de altura.

Gracias a su técnica innovadora, logró el récord olímpico de 2 metros y 24 centímetros, superando el récord mundial.

Su victoria fue histórica y significativa, porque desafió los principios de la física con un estilo nuevo, donde el centro de masa lograba pasar por debajo del listón, alcanzando así mayor altura en el salto.

Con el tiempo, su técnica fue adoptada por otros atletas y se convirtió en la forma dominante de saltar en altura en todo el mundo. Su técnica de salto se llamó "Forbury Flop".

Continuó siendo un defensor del deporte y un mentor para jóvenes atletas, animándoles a buscar nuevas formas de alcanzar sus objetivos.

La historia de Dick Fosbury es un ejemplo inspirador de cómo la creatividad y la determinación pueden ayudarnos a alcanzar nuevas metas.

Salto largo

Juegos Olímpicos de Berlín, 1936. Jessi Owens y Luz Long.



“Una amistad que se convirtió en leyenda”

Todo era parte de un perverso plan. Una estrategia meticulosamente pensada para engañar al mundo.

En el verano de 1936, Berlín sería sede de los próximos Juegos Olímpicos.

Los juegos fueron organizados por el régimen Nazi, liderado por Adolfo Hitler, quien llevaría a Alemania a una sangrienta dictadura con su ideología de discriminación racial y superioridad de la raza aria.

Los nazis vieron en los juegos la posibilidad de mostrar al mundo una Alemania pacífica y tolerante. Es así que dan comienzo a sus obras faraónicas, construyendo un monumental estadio y una lujosa villa olímpica.

Años más tarde, el escenario estaba listo, los juegos de Hitler estaban a punto de comenzar. Alemania mostraba su grandeza y poderío. Las banderas olímpicas, y otras con el símbolo nazi, ondeaban por toda la ciudad. Se levantaron monumentos, se pintaron fachadas, restaurantes y cafeterías llenaron las avenidas,

altavoces en las calles permitían escuchar en directo lo que sucedía en el estadio. Millones de personas podían seguir por radio la transmisión.

El 1º de agosto de 1936 el estadio se encontraba repleto, cien mil espectadores aguardaban con emoción el inicio de los juegos.

Comienza así el desfile de las naciones, los atletas recorren la pista en medio de interminables gritos de alegría y enardecidos aplausos. El estadio se convierte en un cóctel abrumador de colores. Se izan las banderas y cientos de palomas vuelan en son de paz.

Un corredor solitario porta la antorcha olímpica cuyo fuego sagrado y eterno llegaba desde Grecia. Se inicia así la competencia.

Todo iba según lo planeado, los atletas alemanes comenzaban a acumular medallas y Hitler aplaudía maravillado.

Es entonces cuando entra en acción Jesse Owens, un atleta negro estadounidense, nieto de esclavos y criado en una plantación de algodón.

Cae la tarde del 3 de agosto, día de clasificación para la prueba de salto en longitud, una de las pruebas más esperadas por Hitler. Su favorito es el atleta alemán Luz Long, campeón de Europa, de ascendencia blanca, esbelto, cabello rubio y ojos azules; el ejemplo perfecto del atleta ario que habría de imponerse a las razas catalogadas como inferiores por el régimen.

Long comienza alcanzando un récord olímpico con su salto, mientras Owens hace nulos sus dos primeros intentos.

Pero aquel régimen, no contaba con algo que dejaría atónito al mundo entero. Long, en un sorpresivo acto de honor, se acerca a Owens y le aconseja que calcule su salto varios centímetros antes de la tabla de batida, lo que evitaría otro salto nulo y su descalificación.

Siguiendo el consejo de Long, es que Owens consigue realizar su tercer salto en forma válida y pasar a la final.

Hitler nervioso, observaba la preparación de los atletas para el salto definitivo. El silencio y la expectativa llenaban el estadio.

Long realiza un espectacular salto... parecía adueñarse del primer lugar.

Pero llegó el turno de Owens. Concentrado se agazapa, respira sin dejar de mirar al frente, comienza sus primeras zancadas, acelera el paso acercándose a la tabla, apoya su pie justo por detrás de la línea de pique y se eleva en forma

magistral alcanzando la marca de 8 metros y 6 centímetros, consiguiendo así el récord olímpico y la medalla de oro.

Hitler quedó furioso. El atleta que tanto admiraba había ayudado a otro de color a ganar la medalla de oro. Y, como si fuera poco, Long fue el primero en felicitar al campeón, reconociendo su victoria y posando junto a él en las fotografías.

Este triunfo no libró a Owens de seguir luchando toda su vida contra el racismo que sufría hasta en su propio país, donde existían leyes segregacionistas en pleno siglo XX.

Terminados los juegos, Long y Owens continuaron su amistad por correspondencia.

Sin límites, llevaron el espíritu olímpico deportivo a lo más alto, con respeto, dignidad y confianza sin importar el origen ni la raza.

Salto triple

Yulimar Rojas (Caracas, Venezuela)



“Vine al mundo para hacer algo importante”

Yulimar vivía en una zona montañosa en Caracas, Venezuela. Era una niña muy alta, delgada y de pies grandes. Crecía muy rápido y como tenía poca ropa, le quedaba chica enseguida.

Ser la más alta de la clase le daba vergüenza, sus compañeros le ponían sobrenombres y esto la llevó a aislarse en su “burbuja”, lejos de todos, para pasar desapercibida.

Para llegar a la escuela tomaba ómnibus. No todos le servían. Algunos los dejaba pasar porque no cabía en ellos. Tenía que doblar el cuello y bajar su cabeza para no chocar contra el techo. Se sentía observada... el *bullying* se apoderó rápidamente de ella, y para soportarlo, se decía a sí misma: “Dios me creó para hacer algo importante”.

Como en el estudio no le iba muy bien, su padre buscó un liceo que le brindara la oportunidad de practicar un deporte, entrenar y estudiar a la vez.

Para ser admitida, debía aprobar las cinco materias que tenía pendientes. Como Yulimar aprobó sólo cuatro, el padre, desesperado, solicitó en el liceo que le tomaran una prueba extra. La profesora accedió, y así fue como la vida de Yulimar cambió para siempre.

Entusiasmada, se anotó en el nuevo liceo llamado "Unidad educativa de talentos deportivos", que en la actualidad y en honor a sus logros, tomó el nombre de: "Unidad educativa de talentos deportivos Yulimar Rojas".

Una vez instalada allí, se presentó en el polideportivo donde se realizaban las pruebas con el fin de captar "nuevas promesas".

Su interés era el voleibol, se sentía identificada con las jugadoras que se veían tan altas como ella.

Pero ese día, solo se tomaron pruebas de Atletismo.

Vestida con su mejor ropa deportiva y su mejor calzado, compitió en carreras, saltos y lanzamientos.

Muchas niñas, hasta las más pequeñas, la superaron en casi todo.

El entrenador destinado a captar talentos, le dijo que no servía para el Atletismo, que volviera a presentarse en otra oportunidad.

Triste pero perseverante, no se fue del lugar, se puso a jugar con una pelotita de goma contra una pared, para poder llamar la atención y ser aceptada de todas formas.

En ese momento, el entrenador Jesús Velázquez acompañado de un técnico cubano, se le acercaron para decirle: "Veo en ti actitud y ganas, eso es lo primordial, es la fuerza que se necesita, nadie nace sabiendo". Al escucharlos se llenó de alegría y esperanza.

Comenzó así a entrenar y formarse con ellos, a pulir sus movimientos y especializarse para competir en la disciplina de salto alto.

Su avance fue tan notorio, que aquel entrenador que la había rechazado en un principio, le pidió disculpas por no haber sido considerado con ella.

Poco a poco se fue enamorando del Atletismo. Su entrenador Jesús, le enseñó que el deporte era una forma de vivir, de soñar.

Un día, descubre el salto triple y se entusiasma rápidamente con esta nueva disciplina, alcanzando con mucho esfuerzo, clasificar para los Juegos Olímpicos de Río 2016.

Yulimar era consciente de que debía dar un paso más. Sin dudarlo, se comunica a través de Facebook, con el entrenador que tanto admiraba, el cubano Iván Pedroso. Tras arreglos con la Federación de Venezuela, logra su objetivo, y meses más tarde viaja a Madrid para perfeccionarse.

Así llega a dar el gran salto. Con una estatura de 1,92 metros y 72 kg de peso, logra convertirse en campeona olímpica de salto triple, alcanzando los 15 metros y 67 centímetros en Tokio 2020.

Se consagra en su país como la primera mujer en obtener el oro olímpico, llevando el orgullo venezolano sin límites.

“No tengo techo. Puedo conseguir lo que mi corazón y mi mente quieran”.

Yulimar Rojas

Lanzamiento de jabalina

Julius Yego (Kenia, África)



“The YouTube Men”

Julius se crió entre agricultores en la región de Nandi, al norte de Kenia. Mientras pastoreaba el ganado con su padre, y para pasar el tiempo, lanzaba palos que iba encontrando junto al camino.

Con sus amigos de la escuela, cortó y dio forma a sus primeras jabalinas construidas con las ramas de algún árbol. Buscaban las más rectas y que fueran largas, las preparaban dejándolas lisas y le tallaban una punta. Jugar a ver quién lanzaba más lejos era desafiante.

La jabalina debía impulsarse con la mano, volar por el aire a gran velocidad, para caer de punta y lo más lejos posible.

Con el tiempo, el juego se convirtió en competencia y Julius fue notando sus buenos resultados.

Confiando en su capacidad y creyendo que podía llegar a tener un impacto en el atletismo profesional comienza a prepararse. Sin embargo, no había nadie en Kenia calificado para entrenarlo.

Por su cuenta, fue perfeccionando la técnica, mirando videos de lanzadores de clase mundial. Esto le valió el apodo: "The YouTube Man" entre los profesionales del mundo del deporte.

Para poder solventar sus gastos y dedicarse a competir, consiguió trabajo como policía, algo que es bastante común para los atletas kenianos. Este trabajo le permitía hacerse del tiempo necesario para entrenar.

En 2011, logra convertirse en el primer keniano en ganar una medalla de oro en su categoría, en los Juegos de África. Un año después, en Londres, se convierte en el primer lanzador de jabalina africano en llegar a una final Olímpica, lo que significó un momento transformador.

Él mismo expresó su satisfacción diciendo: "Ser Olímpico es algo que nunca olvidaré, tuve la suerte de estar en la final y eso cambió toda mi vida".

El pico de su carrera llegó en Río 2016 cuando ganó una medalla de plata con un lanzamiento de 88.24 m.

Convertirse en campeón Olímpico sigue siendo su mayor sueño. El segundo, es encontrar a alguien que lo acompañe, que siga sus pasos. Necesita que la federación brinde más apoyo, porque las competiciones de lanzamiento de jabalina aún son muy raras en Kenia.

Gimnasia artística

Andreea Raducan (Barlád, Rumania)



“Un sueño roto”

En la ciudad de Barlad en Rumania, una pequeña e inquieta niña llamada Andreea juega y no para de saltar mientras disfruta de helados caseros con caramelo que le hace su madre.

Notando su energía y gusto por el movimiento, los padres la inscriben en uno de los pocos deportes que se realizan en su ciudad, la gimnasia.

A sus 12 años, participa en una competencia internacional en República Checa obteniendo tres medallas, en viga, salto y suelo. Allí es captada por entrenadores del equipo nacional, quienes la llevarían a pasar largas horas en el gimnasio, entre el polvo del magnesio, los aparatos, las colchonetas y con una exigencia desconocida hasta entonces para ella.

Comprende el nivel de disciplina y esfuerzo que requiere desarrollar todas sus habilidades.

Finalizado el período de entrenamiento en el equipo, se mudan al espectacular centro Olímpico de Deba, para continuar su carrera de atleta.

Allí se encuentra con las mejores gimnastas del país y con dos expertos entrenadores que como ella misma dice, “eran dos artesanos que las convertirían en campeonas”

Los entrenamientos eran de ocho horas diarias, intercalados con la escuela y la tarea. A veces estaba tan cansada y dolorida que sentía que su cuerpo estaba hecho de trapo.

Con 16 años, llega a los Juegos Olímpicos de Sydney 2000 representando a Rumania. Ha destinado toda su energía para ser la mejor.

La competencia avanza, y junto con sus compañeras de equipo, María Olaru y Simona Amanar sueñan con clasificar para la general individual.

El desafío es cada vez mayor, y es en la última rotación, donde Andreea supera el puntaje y logra quedarse con el oro.

De esta forma, las rumanas conseguían un podio histórico, ocupando los tres primeros puestos.

La emoción, el esfuerzo de tanto tiempo, la alegría y el himno de su país las llenaron de orgullo y lágrimas en los ojos. Lucían felices sus medallas de oro.

Pero ese sueño, solo duró tres días.

Inmediatamente después de su actuación, Andreea es llamada al control antidopaje. Ahí comenzaría su pesadilla.

Antes de la final de suelo y viga, con un fuerte dolor de cabeza y resfriado producto del cambio de temperatura que sufría en Australia, el médico del equipo le suministra Nurofen.

Andreea que ya venía deshidratada por el nerviosismo y el agotamiento físico de las pruebas, no quería sufrir molestias en su estómago al competir, por lo que decide tomar el medicamento con muy poca agua. Con sólo 37 kg de peso corporal, la concentración de ese medicamento en sangre, superaría lo permitido por la Agencia Mundial Antidopaje y el Comité Olímpico Internacional.

El Comité de Investigación entendía que Andreea era inocente, pero que el reglamento debía respetarse. Concluyeron entonces que había sido un error en la práctica médica y debían retirarle el título de campeona olímpica.

También suspenden del cargo al médico del equipo por las siguientes dos ediciones olímpicas.

En apoyo a la gimnasta, sus seguidores llenaron las calles con banderas y pancartas.

Pero el podio se deshizo igual. La gimnasta china Liu Xuan tomaría ahora el tercer puesto, María Olaro y Simona el segundo y primer puesto respectivamente.

Ninguna de las tres accedió a repetir la ceremonia de premiación por respeto a Andreea y en protesta a la decisión final del Comité Olímpico Internacional. Todos consideraban que ella era la campeona.

Andreea dijo: “Perdí mi medalla, pero sé que me pertenece, lo que me tomé fue una pastilla para el resfriado que no me ayudó a competir, al contrario, me hizo sentir mareada. Estoy en paz con mis logros”.

Fútbol

Luka Modric (Zaton, Croacia)



“Lo que viví me hizo más fuerte”

En aquel pequeño pueblo de Zaton en Croacia, cerca de la costa del Mar Adriático, nacía Luka.

Su madre trabajaba como costurera y su padre era técnico aeronáutico. Vivían en una situación muy modesta trabajando sin descanso.

Eran momentos difíciles por lo que Luka pasaba mucho tiempo en compañía de su abuelo.

Al cumplir cinco años, su vida y la de su familia cambiarían para siempre.

Estallaba en aquel entonces la guerra de los Balcanes, un conflicto bélico por la independencia de Croacia y otras cinco ex repúblicas yugoslavas

Las sirenas y los bombardeos, así como la muerte y la destrucción acechaban las ciudades.

Los pueblos eran ocupados por soldados rebeldes serbios. Las llamas y los escombros formaban parte de un paisaje desolador. Ningún lugar parecía seguro. En medio de esa situación, y como cada mañana, el abuelo de Luka llevaba sus

animales a pastar en la montaña, solo que aquel día jamás regresó. Esto marcaría para siempre la vida de Luka...

El miedo y la preocupación se apoderó rápidamente de sus padres, quienes decidieron escapar abandonándolo todo.

Caminaron sin descanso, atravesando bosques y montañas, hasta llegar a la ciudad de Zadar donde fueron recibidos en un centro de refugiados.

Allí encontraron cobijo junto a otras tantas familias desplazadas que huían de la guerra.

Desolado y perdido en sus pensamientos, casi sin darse cuenta, Luka comenzó a desarrollar su talento. Pasaba el día jugando a la pelota, descubriendo todo lo que era capaz de hacer... la angustia y la tristeza desaparecían por completo,

Años más tarde, se prueba en un club de fútbol y es rechazado por ser pequeño, delgado y de baja estatura, no cumpliendo con las condiciones físicas exigidas. Abatido y desilusionado, no se da por vencido, y continúa formándose en otros clubes, hasta que su talento se vuelve innegable.

Logra a sus 16 años, ser convocado y fichado en el Dínamo de Zagreb, el club más poderoso de Croacia, donde se proclama campeón de la Liga como el mejor jugador de todo el país.

Varios clubes europeos muestran interés en su juego. Se consagra su posición en la cancha como mediocampista. Tras varias negociaciones, logra firmar contrato con el Tottenham Fútbol Club y más adelante con el Real Madrid, convirtiéndose en uno de los mejores jugadores del mundo.

“Tuve un camino difícil en la vida, pero lo importante es no ceder. Hubo obstáculos y altibajos, pero siempre tienes que creer en tí mismo.”

Luka Modric

Natación

Michael Phelps (Baltimore, EEUU)



“El tiburón de Baltimore”

Michael Phelps es uno de los nadadores más rápidos de todos los tiempos, condecorado por haber ganado un total de 28 medallas olímpicas de las cuales 23 son de oro.

Solo era un niño cuando le diagnosticaron trastorno por déficit de atención con hiperactividad, le era difícil concentrarse y mantenerse “quieto” en clase.

Comenzó a nadar a la edad de siete años, encontró en el agua una forma de canalizar su ansiedad y poco a poco enfocarse en sus objetivos.

Su entrenador notó que Phelps era competitivo y que se manejaba con soltura. Comenzó corrigiendo sus movimientos en busca de la técnica más efectiva, basando el entrenamiento en generar una base aeróbica.

Nadie podía igualar su velocidad y técnica, batiendo récords en los estilos mariposa y libre, sorprendiendo a todos con su destreza.

Los científicos del deporte se interesaron en estudiarlo, montaron cámaras subacuáticas y por encima del agua para filmarlo con precisión.

Observaron que ondulaba su cuerpo en forma suave, desde el pecho hasta los pies, manteniendo la tensión y firmeza tal cual lo hace un delfín. Se deslizaba sin

ofrecer resistencia, sin generar turbulencias. Aprovechaba la salida del cubo y cada vuelta nadando por debajo del agua a una mayor profundidad y el doble de distancia que sus rivales.

La natación lo había moldeado y sus características físicas lo hacían invencible en el agua.

Phelps era alto y liviano, con tobillos muy flexibles. Sus pies eran tan grandes que parecían patas de rana, calzando entre 46 y 48.

Su envergadura era mayor que su altura, su espalda muy amplia, sus manos y brazos tan largos, que le permitía tener un impulso extra en cada una de sus brazadas. Todas sus articulaciones eran muy elásticas.

En sus duros entrenamientos se enfrentaba a seis horas de práctica por día, cubriendo una distancia de 13 km de nado en cada sesión de trabajo.

Para asegurarse de no perder peso, consumía muchas calorías.

Su desayuno consistía en tres sándwiches con huevos, queso, lechuga y tomate, un plato de avena, tres panqueques con dulce y dos tazas de café.

El almuerzo incluía medio kilo de pastas, dos sándwiches de jamón y queso más bebidas energéticas, y al término del día completaba su dieta con pizza, medio kilo de pastas y bebidas energizantes.

Con solo 19 años, llega a la cúspide de su carrera. Tanta exigencia y éxito deportivo lo confunden, pierde el rumbo entre los excesos, la noche y el alcohol. Sus días se transforman, la lucha contra sus propios miedos y soledad lo llevan a una profunda depresión.

Es con el tiempo, mucha fuerza de voluntad y un gran espíritu competitivo, que logra superar esta etapa, reflexionando acerca de su vida para poder expresarle al mundo:

“Quiero mirar atrás al final del año y decir: Hice todo lo que pude sin importar si gano o no medallas. Si puedo decirlo, entonces tendré éxito.”

Michael Phelps

Tenis

Dustin Brown. (Celle, Alemania)



“Una caravana fue mi última oportunidad”

Dustin Brown nació en Alemania, en un pueblo cercano a la ciudad de Hanover. Su padre era jamaquino y su madre alemana, por lo que tenía la doble nacionalidad.

A los 11 años se mudó a Jamaica, a la tierra de su padre, con el propósito de formarse en el tenis, su deporte favorito.

Jamaica contaba con centros deportivos públicos, sin costo y accesibles para todos.

Allí, con las sucesivas prácticas y torneos no tardó en convertirse en un verdadero profesional. Fue creciendo y descubriendo con cada golpe de raqueta, su propio estilo de juego.

Para avanzar en su carrera y con el objetivo de llegar al puesto 100, debía disputar un mayor número de torneos y esto solo se podía conseguir viviendo en Europa.

A pesar de no tener el apoyo económico suficiente, logró llegar a Alemania en busca de su sueño.

Con la ayuda de sus padres, se compró una autocaravana para poder vivir y trasladarse en ella.

El escaso dinero que iba ganando en los torneos, lo destinaba a cubrir necesidades básicas como la comida y la gasolina. Como no le alcanzaba, debía rentar las camas de la autocaravana a otros jugadores, y por las noches, se dedicaba a encordar raquetas con una máquina.

Dustin vivió durante cuatro años como un nómada del tenis, trasladándose en su autocaravana de ciudad en ciudad para poder competir.

Su look era extravagante, largas rastas y piel morena, una personalidad tranquila y carismática marcaba su identidad jamaicana dentro del mundo del tenis.

Con 26 años consigue entrar dentro del top 100, cumpliendo su tan esperado sueño. Decide entonces cambiar de nacionalidad y competir con los colores de Alemania que le darían mayores beneficios.

Su notoriedad crecía y su entrenamiento era cada vez más intenso, teniendo la oportunidad de enfrentarse a figuras muy relevantes, como sucedió en el torneo sobre césped en Halle 2014.

Para ese entonces, en el mundo del tenis, se encontraba como cabeza de serie, el español Rafa Nadal y en segundo lugar el suizo Roger Federer.

Lo que se esperaba en ese torneo, era una final entre ambos, pero esto no fue así...

Aparece en escena Dustin, nuestro jamaicano, que ocupando el puesto 85 en el ranking y siendo un tenista desconocido hasta el momento, debía enfrentarse al impresionante y talentoso juego de Rafa Nadal.

Tras varios intercambios de pelota, Nadal fue quedando desconcertado. Dustin le generaba mucha presión y limitaba su ritmo. El juego era variado, impredecible y muy rápido, con jugadas sorpresivas y arriesgadas, devolviendo pelotas al vuelo casi imposibles.

El partido fue extraordinario, los espectadores pudieron disfrutar y vibrar con la primera victoria significativa del jamaicano.

El nombre Dustin empezó a sonar en los medios. Su peculiar estilo de juego y su look, generaba una emoción extra.

Haber derrotado a Nadal lo llevó a ser catalogado como “el jipi alemán que tuvo su día perfecto”

Un año más tarde, llega a la 2da ronda, en Wimbledon 2015. Ocupando el puesto 102 en el ranking, se vuelve a enfrentar a Rafa Nadal, que en aquel entonces, era el número 10 del mundo.

En este encuentro, Dustin Brown, ofreció un partido de altísimo nivel, logrando bloquear y debilitar el juego de Nadal, haciéndole perder su confianza... y en el último set, con un juego agresivo, un saque efectivo y una imponente presencia, plantó su estrategia y lo eliminó por segunda vez.

Fue uno de los partidos más fascinantes y recordados en la pista central.

Problemas en su espalda, no le permitieron continuar trascendiendo en su carrera, pero su juego atrevido y distendido quedaría en la memoria de todos aquellos aficionados que se sintieron atraídos y cautivados por su peculiar estilo de juego, en aquellos desafiantes enfrentamientos.

Ciclismo

Gino Bartali (Florencia, Italia)



“El ciclismo es una escuela de vida”

Gino Bartali nació en Ponte a Ema, provincia de Florencia, en la Toscana italiana.

Empezó a trabajar a los trece años en un taller de bicicletas colocando rayos a las ruedas. Con los ahorros, pudo comprarse y disfrutar de su primera bicicleta de carrera.

Su adolescencia transcurrió entre el taller y su afición por las competencias, llegando a proclamarse campeón juvenil.

Es en el mejor momento de su carrera, que comienza la segunda guerra mundial. La actividad ciclista se desvanece durante 5 años.

En ese tiempo, Bartali realizaría un trabajo secreto, tan secreto, que no se supo nada hasta después de su muerte...

En 1945 se reanudan las competencias, y para ese entonces, Bartali no era el único corredor italiano que dominaba las carreteras de Europa. Irrumpía en el panorama internacional un ciclista más joven, Fausto Coppi. Ambos italianos se convirtieron rápidamente en rivales, disputándose en los torneos las victorias de las carreras.

En el Tour de 1952, y en medio de la rivalidad que se creía que tenían Bartali y Coppi, se tomó una foto sorprendente. En ella, se puede ver como se pasan, una botella de agua en plena carrera, quedando la duda de quién estaba ayudando a quien. Fue un gesto que quedó marcado en la memoria de los seguidores del ciclismo. Eran rivales, pero también amigos.

Bartali continuó toda su vida ligado al ciclismo y a la fuerte amistad que había forjado con Coppi.

En el año 2000, la gigantesca leyenda del ciclismo dejaría este mundo, habiendo conquistado a lo largo de toda su carrera dos victorias en el Tour de Francia y tres Giros de Italia, dejando a su paso una gran historia.

Pero... ¿cuál fue el trabajo secreto que Bartali realizó durante la guerra?

En 1938 se encontraba en el poder Mussolini, el dictador italiano. Este, le ordena a Bartali que renuncie al Giro de Italia y compita en el Tour de Francia para poder utilizar su prestigiosa imagen como emblema de Italia. Este hecho hizo que lo apodaran “el ciclista del régimen”. Con esa fama y la guerra en marcha, el arzobispo de Florencia aprovecha la situación y le pide que forme parte de una red clandestina para ayudar a escapar a los judíos amenazados por las leyes raciales y las deportaciones.

Con la excusa de que debía entrenar, salía cada mañana por las carreteras secundarias y los caminos ocultos entre los cipreses de la Toscana, a menudo bajo la lluvia y con viento polar de frente.

Pedaleando, cubría semana a semana la distancia entre las ciudades de Florencia y Asís, mientras sorteaba los controles militares que con un saludo y gesto de admiración le daban paso al héroe de aquel país.

Eran casi 400 kilómetros. Todo sucedía muy rápido, el viaje lo hacía en un solo día y antes del toque de queda. Transportaba sin levantar sospechas y escondidos en los caños de su bicicleta y bajo el sillín, documentos, fotos y dinero para elaborar falsos pasaportes destinados a salvar la vida de más de ochocientos

judíos a punto de ser deportados. Fueron, al menos, 45 viajes entre Florencia y Asís, jugándose la vida.

Después de la muerte de Bartali, los hijos de Giorgio Nissim, líder de la red clandestina, descubrieron unos diarios escritos por su padre en 1961, exponiendo la labor silenciosa y memorable de Bartali.

En el año 2013 fue homenajeado como "Justo entre las naciones" por la [Yad Vashem](#), el memorial oficial israelí de las víctimas del holocausto fundado en 1953...

"Quien salva una sola vida es como si salvase un universo entero"

Ajedrez

Phiona Mutesi (Uganda, África)



“En el ajedrez encontré mi refugio”

Phiona... encontró en el ajedrez un refugio... su paraíso.

"Al jugar comprendí sus semejanzas con la vida, si haces un buen movimiento estarás fuera de peligro, pero, una mala decisión podrá ser tu última jugada..."

Phiona nació en 1996 en Katwe, un barrio marginal de extrema pobreza, cerca de Uganda.

Era una niña de piel negra, cabello corto, con su rostro marcado por la desesperación e impotencia y sus ojos húmedos de tantas lágrimas.

Tras el abandono escolar por falta de dinero, se dedicó con su hermano a la venta de maíz.

Caminaba dos kilómetros en busca de agua potable que, junto a algunas berenjenas, porotos, sal y hojas de té completaba su única comida.

El objetivo era alimentarse, vivir ese día para afrontar el siguiente.

A sus nueve años conoce al entrenador de ajedrez Robert Katende, quien cambiaría su destino para siempre.

Cada día se reunían en una Iglesia pequeña, llamada Ágape, con sus pisos de tierra y sus paredes de chapa y madera. Esta iglesia, funcionaba como refugio de acogida para todos aquellos niños que se iniciaran en la práctica del ajedrez. Allí, recibían como alimento una taza de avena, arroz o porotos.

Phiona se interesó en el juego, alcanzando a descifrar los movimientos de las piezas con facilidad.

Poco a poco, con la práctica, fue mejorando sus estrategias, descubriendo sus secretos y anticipando los movimientos de su adversario; consiguiendo así sus primeras victorias. Tenía un talento especial.

Una mañana, Katende y sus alumnos emprenden un viaje en autobús para participar en el Torneo más prestigioso de Uganda. Allí, Phiona, entra en duelo con el mejor jugador de ajedrez, va tomando confianza y lo enfrenta con valentía. Se hace fuerte, determinante y... ¡¡¡gana la partida sin titubear!!!

Recibe su primera medalla de oro, logrando el reconocimiento y el título de Campeona Nacional.

Más adelante, hace su debut en el Campeonato Mundial de Siberia, viaja en avión y queda deslumbrada con las instalaciones modernas y los lujos del lugar, era un mundo nuevo para ella.

Phiona fue la primera mujer de Uganda en obtener el título de maestra de ajedrez. Por sus logros, el Ministerio le concede una beca de estudio para aprender a leer y a escribir.

Creó con el tiempo, una Fundación que brinda actualmente becas para financiar estudios, comida y transporte, para el desarrollo de nuevos talentos. Asimismo proporciona libros, colchones, camas y cuadernos a los niños pobres.

"Con disciplina y ganas de salir adelante, podemos cumplir nuestras metas, el lugar donde nos tocó vivir no puede limitar nuestros sueños... en nosotros fueron colocados talentos que si aprendemos a pulir nos ayudarán a salir adelante" Phiona Mutesi

Skate

Anthony Hawk (San Diego, California)



“Entre rampas y ruedas”

Con una patineta azul y deteriorada, Tony comenzó a practicar trucos en rampas improvisadas que le construía su padre en el jardín de la casa. Desafiar los límites del equilibrio y la velocidad fue su escape.

En las rampas y sobre su skate, se sentía libre, podía tomar decisiones, nadie le decía lo que debía hacer.

Cada caída lo incitaba a practicar una y otra vez, volviéndolo más poderoso. Su nivel de alerta crecía, su velocidad de reacción y sus sentidos se agudizan, la “adrenalina” colmaba su espíritu inquieto.

Casi sin darse cuenta, el skate se iba convirtiendo en una parte más de su cuerpo, acomodándose a sus movimientos, para fluir tanto en el suelo como en el aire. Era un niño audaz y temerario, pero se frustraba y enojaba con facilidad, no tenía buena conducta.

Enseguida se destacó, y a los 13 años comenzó a tener exposición pública en programas de TV donde demostraba sus habilidades con el skate.

Decidió dedicarse en forma profesional a este deporte, llegando a ser campeón de la Asociación Nacional de Skateboard por 7 años seguidos, y con solo 16 años, el mejor del mundo.

Su peor lesión fue haciendo un look vertical donde se fracturó la pelvis y tuvo traumatismo de cráneo. Le llevó un año recuperarse y no volvió a realizar tal hazaña.

En el año 1999, logra un “900°”, o sea, dar 2 vueltas y media con su skate en el aire. Tony sintió que ese, fue el mejor día de su vida.

Fuera de las rampas, debutó en la PlayStation 1 con el videojuego titulado “Tony Hawk 's Pro Skater” que luego serviría para diferentes consolas. Permitía jugar con el propio Tony y venía ambientado con música de punk rock y ska, lo que quedaría en el recuerdo de toda una generación que amaba el skate. El juego fue un éxito mundial alcanzando 18 ediciones y una popularidad increíble.

Junto al skate Aaron Homoki quisieron experimentar los trucos como si estuvieran en la luna. Subieron entonces, a un avión que se elevó a mucha altitud para luego entrar en caída libre. En ese momento comenzaron a flotar con sus tablas, logrando realizar trucos increíbles, los que quedarían registrados en un video épico.

Apasionado por el deporte y como respuesta a la escasez de parques seguros para skaters, crea la “Fundación Tony Hawk”, subvencionando alrededor de 575 proyectos, con espacios para el encuentro, el compañerismo y el desarrollo de un estilo de vida activo y saludable al aire libre.

Por primera vez en la historia, Hawk y un grupo de skaters profesionales llevaron sus trucos y piruetas a un evento de skateboard en la India, donde nunca se había visto algo igual, fueron recibidos por miles de fans.

Tony fue un verdadero pionero en el skate, inventando más de cien trucos, un modelo de inspiración y promotor del deporte. Es así que logra formar parte de un grupo selecto de patinadores, encargándose de la disciplina de skateboarding que se incluiría por primera vez en los Juegos Olímpicos de Tokio 2020.

Deportes adaptados

Triatlón

Dani Molina (Las Palmas, España)



“Un nuevo camino”

De pequeño, Dani comenzó a nadar en un club, en las Palmas de Gran Canaria.

A sus catorce años, y a pesar de que le gustaba el desafío de competir, ya no sentía deseo de entrenar todos los días y decide abandonar la natación.

Con el paso del tiempo, se trasladó a Guadalajara para trabajar en el bar de un amigo, dedicando cuatro años de su vida a esa tarea.

Una tarde, al salir del bar y conducir su moto por la autopista, sucede algo terrible... un vehículo se salta el cartel de “ceda el paso” y lo arrolla. El accidente lo llevó a perder su pierna derecha por debajo de la rodilla, fue un milagro que se salvara. Dani tuvo que someterse a muchas cirugías para tratar sus heridas y casi dos años de fisioterapia antes de volver a caminar.

Pasando por el peor momento, fue que el destino quiso que se encontrara con la profesora de natación de su niñez, quien lo anima a regresar y poner en juego su pasión por los deportes.

En la piscina se olvida del accidente y de la pierna que perdió, entrena fuerte y años más tarde, logra clasificar para los Juegos Paralímpicos de Atenas 2004.

Con el tiempo, se anima a probar otros deportes, pero fue el Triatlón el que despertó su nueva pasión. El camino no fue fácil. Dani tuvo que conseguir patrocinadores privados, hacer marketing y llegar a las redes sociales para intentar solventar los gastos que le generaba el Triatlón. Necesitaba una prótesis diferente para cada disciplina, una para correr y otra para la bici de montaña. Los primeros años fueron muy duros, las prótesis lo lastimaban y debía cambiarlas cada seis meses.

Desde que se levantaba y en cada entrenamiento, se enfrentaba a una nueva barrera, a un nuevo desafío. Su secreto era la disciplina, dando el máximo para poder competir al más alto nivel.

De esta forma, consiguió subir cuatro veces al podio como campeón del mundo en triatlón paralímpico y cinco veces como campeón de Europa.

Es recién en el año 2022 cuando Dani obtiene una beca para costear sus gastos y poder vivir del deporte que ama.

La historia de Dani Molina es un testimonio de voluntad y resiliencia, del esfuerzo y valentía para superarse en la adversidad.

Voleibol sentado



“Un proyecto inclusivo”

Soy Clara, profesora de Educación Física y Técnica en Voleibol. Les contaré en estas líneas, una historia de superación, resiliencia y entrega.

Vivo en una ciudad que cuenta con un pequeño y acogedor municipio, que tiene como valores fundamentales promover la cultura, el deporte y la inclusión entre otros.

Tiempo atrás, presentamos un proyecto para involucrar en el área deportiva a todas aquellas personas con capacidades diferentes. Deseábamos formar un plantel para competir en voleibol sentado, una categoría dentro de los deportes paralímpicos.

Se trata de una práctica similar al voleibol convencional, con la diferencia de que los jugadores se desplazan todo el tiempo sentados dentro de la cancha. Al momento de tocar la pelota, sus glúteos deben estar en contacto con el suelo.

Para dicha causa, nuestro municipio se comprometía a dejar el estadio totalmente renovado. Las obras involucraban diferentes aspectos, como mejorar la accesibilidad con rampas y ascensores para sillas de ruedas, barandas, nueva iluminación y acondicionamiento de las áreas verdes.

Uno de los principales gimnasios sería destinado a la práctica de este deporte, adecuando las gradas y pintando las líneas del terreno de juego, de diez metros de largo por seis metros de ancho. Una red al ras del piso separaba la cancha a la mitad. El suelo debía conservarse muy liso permitiendo los deslizamientos y evitando lesiones.

Una vez aprobado el proyecto, dimos difusión en las redes sociales y con un impresionante cartel en el campo deportivo se lanzó el esperado evento.

Los entrenamientos comenzaron con cuatro sesiones por semana. Eran bienvenidas todas aquellas personas a partir de los 12 años y sin límite de edad.

Como requisito para integrar el equipo, los deportistas debían ser evaluados por un médico deportólogo. Dependiendo del nivel de las funciones afectadas en su cuerpo, podían ser clasificados en dos categorías: vs1 donde se encuentran los más afectados, con patologías visiblemente comprobables y muy severas; y vs2 con afectaciones mínimas.

Testigos de ello, quedarían plasmados en nuestro registro de inscripciones, casos como el de Lorena que por sufrir un accidente de tránsito tenía amputada su pierna derecha, Oscar que debido a una lesión en su cerebro tenía dificultad para coordinar movimientos musculares y Alicia con secuelas en su caderas y rodillas.

Conforme pasaba el tiempo, cada entrenamiento se convertía en un espacio de conquista y superación. A pesar de las dificultades e impedimentos, con esfuerzo, respeto y disciplina se iban superando los obstáculos.

No importaba si llovía, hacía frío o calor. A la práctica no se faltaba. Contábamos con un excelente equipo de profesionales conformado por preparador físico, técnico y fisioterapeuta.

Las clases eran intensas, cada vez pulimos más la técnica de los fundamentos alcanzando explosivos remates, saques fuertes y precisos.

Poco a poco se fueron asimilando las principales reglas de juego.

Un equipo de voleibol sentado está integrado por seis jugadores, cinco de los cuales poseen discapacidad muy severa y uno mínima discapacidad .

Cada equipo dispone de tres toques antes de que la pelota pase al campo contrario. Para anotar un punto, la pelota debe tocar el suelo del rival. Cada vez que se anota un punto, se rota.

El jugador que realiza el saque, debe situarse con sus glúteos detrás de la línea de fondo. El saque puede ser bloqueado en la red por el equipo contrario.

Todos los partidos se juegan al mejor de cinco sets y a veinticinco puntos. En el caso de llegar al quinto set, éste se jugará a quince puntos.

Con el tiempo, los meses se convirtieron en años. Juntos compartimos sueños, luchamos por alcanzar metas y nos apoyamos por encima de todo.

Nuestra dedicación y trabajo nos permitió alcanzar un nivel de excelencia. Para el próximo año, habíamos obtenido un lugar para participar en el Torneo Nacional.

Fútbol ciego



“Me acerco a ti”

¿Alguna vez probaste salir de tu casa, caminar tres cuadras hasta llegar al super y comprar allí unas ricas frutas, pero en completa oscuridad? ¿Intentaste por las mañanas preparar tu desayuno, tomar un trozo de pan, cortar fetas de queso o calentar el café en el microondas, pero con total y absoluta falta de luz? ¿Te preguntaste alguna vez, cómo podemos ayudar a un ciego a cruzar la calle? Esto, tan simple y cotidiano, es un desafío constante para las personas ciegas, ya que en todo momento deben buscar estrategias y superar cada obstáculo que se les presenta en el camino.

La voluntad, el esfuerzo y el trabajo en equipo nos abren las puertas para poder mejorar y superarnos cada día. Los juegos paralímpicos son un claro ejemplo de ello. Como evento deportivo internacional se celebra cada cuatro años y compiten los mejores atletas con discapacidad visual, física e intelectual en las diferentes disciplinas.

El Fútbol sonoro para ciegos, es una variante deportiva del Fútbol cinco convencional, con su reglamento adaptado para personas con discapacidad visual. El silencio del público y la pelota sonora es lo más característico en este deporte.

La pelota se conduce con la parte interna de los pies para no perder la posesión. Es de cuero y tiene cosido en su interior seis cápsulas con cascabeles que producen un sonido muy vibrante al chocar y rodar por el terreno, guiando a los jugadores en sus desplazamientos. Es por esta razón, que los espectadores deben permanecer en silencio durante todo el partido, solo se permite aplaudir y festejar al momento de convertir el gol.

Los equipos se conforman con cinco jugadores que podrán tener diferentes tipos de resto visual, incluida la ceguera total. Por este motivo y para que no existan diferencias, todos los jugadores deberán colocarse un adhesivo en sus ojos y encima un antifaz totalmente opaco. Los árbitros serán los encargados de asegurar que esto se cumpla.

El golero es el único jugador del equipo con visión. Deberá guiar y mostrar su liderazgo estimulando y organizando la defensa en la cancha.

La comunicación y orientación espacial dentro del campo de juego, es un elemento fundamental. El jugador que va en busca de la pelota, debe anunciarlo con un firme grito de: “¡voy!”, evitando los golpes y lesiones entre los participantes.

La cancha mide cuarenta metros de largo por veinte metros de ancho. Sobre las líneas laterales se colocan vallas, que sirven de referencia táctil al jugador y evitan que la pelota salga de la cancha. De esta forma, el partido se desarrolla de manera fluida y sin interrupciones.

La superficie recomendada para este deporte es el pasto sintético, lo que permite escuchar con facilidad el sonido de la pelota.

La cancha se divide en tres partes. En cada una de ellas se encuentran los guías encargados de posicionar al equipo, informar y dar referencias para poder alcanzar el arco contrario y conseguir el gol.

Deportes como este encienden la pasión, desafían los límites y rompen barreras.

Nos inspiran a formar parte de esta comunidad, buscando en nuestro interior la luz radiante e inagotable, que nos ayude a acercarnos y conectar con el otro.

Basquetbol en silla de ruedas



“Un voluntariado en París”

Aquella mañana, al igual que tantas otras, supe que sería la excepción... Al despertar y revisar mi correo, esperaba la notificación de los resultados que determinaban si iba a tener el privilegio o no, de ser seleccionada como voluntaria en uno de los eventos deportivos más importantes a nivel mundial, los Juegos Olímpicos y Paralímpicos en París, Francia 2024.

La misión de los voluntarios es fundamental en la organización de los juegos. Ellos brindan información y apoyo a los millones de atletas, espectadores y medios de comunicación, garantizando una experiencia inolvidable. Podemos encontrarlos en los aeropuertos, en las estaciones de metro y próximo a los estadios. Con parlantes, música, bailes y en diferentes idiomas nos regalan una cálida bienvenida. Con agendas y llenos de papeles proporcionan información de los diferentes programas deportivos, horarios de competición, fiestas y espectáculos a celebrarse en la ciudad.

En los estadios y muy cerca de los atletas, ingresan información sobre los tiempos y clasificaciones. Colaboran con la colocación de los tacos en la pista de Atletismo, con los controles antidopaje y muchas otras tareas como alcanzar las pelotas durante el juego y el cuidado del equipamiento deportivo.

Para ser parte del Programa de voluntarios, se deben cumplir requisitos básicos, como ser mayor de edad, hablar fluidamente varios idiomas, y disponer de diez días para trabajar en jornadas de ocho horas en el lugar asignado.

Varios meses atrás y con la ilusión de acceder a un cupo, debí llenar una solicitud en la página oficial del Comité organizador. Conforme iba respondiendo el formulario, dejé plasmado mi perfil y mi motivación. Tuve la oportunidad de expresar mi preferencia y sólidos conocimientos en el Básquetbol en silla de ruedas. Mi deseo era poder ofrecer una valiosa contribución al servicio de este deporte paralímpico.

En 1940, el médico neurólogo Ludwing Guttmann se propuso crear un programa con el objetivo de integrar en la sociedad, a los soldados, veteranos de la segunda guerra mundial y pacientes que sufrían parálisis y amputaciones. Este programa consistía en rehabilitar su condición física y mental mediante el deporte y la actividad motriz, evitando la pérdida de la autoestima, la depresión y el enfrentarse a un futuro incierto.

Entre los deportes que se destacan en el programa, se encuentra el Básquetbol en silla de ruedas. Este deporte cuenta con millones de jugadores que integran poderosas ligas profesionales en todo el mundo.

Las reglas son básicamente las mismas del Basquetbol convencional en cuanto a la medida de la cancha, la altura del aro, los tiempos y la puntuación.

Los atletas en silla de ruedas deben pasar o picar la pelota después de dar dos empujones en su silla, para evitar ser penalizados. A cada jugador, se le asigna una puntuación en función de su afectación física y habilidad funcional, que va del 1 al 4,5. Para que haya igualdad, la suma de puntaje de los cinco jugadores de cada equipo, no puede superar los 14 puntos.

El Basquetbol es un deporte de contacto. Es tan rápido, que puede ser difícil frenar a tiempo. Los choques son inevitables, pudiendo dar lugar a colisiones espectaculares, por ello los jugadores se encuentran atados a su silla con cinturones de cuero. Los choques frontales serán penalizados con falta técnica o expulsión.

No es raro, que este deporte de superación, integre los Juegos Paralímpicos desde 1960 en Roma y llegue a reunir actualmente a millones de atletas. así como a 45.000 mil voluntarios apasionados y dispuestos a colaborar en cada edición.

Y aquella mañana, que abrí mi correo....

La sorpresa fue inmensa, había sido admitida como voluntaria en el Programa...

Me esperaba un largo camino de formación rumbo a París 2024.

Acontecimientos históricos del Fútbol Uruguayo

Primera vuelta olímpica. París 1924.



“ El comienzo de un sueño celeste”

Llegó el día para nuestra gran aventura, la emoción era inmensa, nos esperaba un día completo de tour recorriendo los sitios más icónicos de Montevideo.

Temprano en la mañana, en el punto de encuentro y a la hora acordada, se detuvo un micro. El guía, un señor muy elegante, descendió y nos dió una cálida bienvenida.

Junto a otros turistas de diferentes nacionalidades, recorrimos la Ciudad Vieja y la Rambla. Horas más tarde llegamos a nuestro histórico Estadio Centenario.

Teníamos cita en el Museo del Fútbol ubicado bajo la Tribuna Olímpica, próximo a la Torre de los Homenajes. Sacamos los boletos y con el corazón lleno de pasión y gloria, nos abrazaba esta increíble historia...

En la primera sala del museo, una enorme fotografía en blanco y negro cubría la pared con la imagen del equipo uruguayo que nos representó en los Juegos Olímpicos de 1924 en París.

Uruguay fue el primer país de América del Sur en viajar a Europa y participar del Campeonato Mundial de Fútbol organizado por la FIFA en el marco de los Juegos Olímpicos.

Un total de veintidós selecciones se dieron cita para el torneo.

Los partidos se jugaron en el Estadio Olímpico, en la ciudad de Colombes ubicada muy cerca de París.

Durante el torneo, la selección uruguaya sorprendió al mundo con su particular estilo de juego. Era un fútbol novedoso, la pelota se jugaba “cortita y al pie”.

Así Uruguay, fue superando a las selecciones de Inglaterra, EEUU, Francia y Países Bajos...

Y en un histórico 9 de junio de 1924, llegó a la gran final.

Con un récord total de espectadores, el equipo celeste se coronó campeón de la justa olímpica venciendo a Suiza por tres goles a cero, recibiendo como galardón la medalla de oro.

Nuestra bandera subía a lo más alto del mástil, mientras la multitud ovacionaba con fuertes aplausos y enardecidos gritos.

Como forma de agradecimiento al público, los campeones rodearon caminando el campo de juego, saludando y celebrando la gran victoria.

Desde aquel día y para siempre, este festejo sería conocido como... la vuelta olímpica.

En honor a esta inolvidable hazaña deportiva, uno de los sectores de nuestro Estadio Centenario fue llamado Tribuna Colombes.

Juegos olímpicos, Amsterdam 1928.



“¡Tuya Héctor!”

El reloj marcaba la hora del mediodía. Nuestro tour de día completo, visitando los sitios más emblemáticos de Montevideo, tenía aún mucho por descubrir. La emoción invadía el aire, recorrimos apasionados el Museo del Fútbol.

Fotografías, camisetas, balones de oro y trofeos invadían cada rincón de la inmensa sala.

Allí, en la pared, se alzaba gigante y majestuosa, una imagen en blanco y negro que inmortalizaba el ingreso al campo de juego del equipo uruguayo de Fútbol en el partido debut con Holanda. Se daba inicio a los juegos olímpicos de 1928 en el Estadio de Amsterdam.

Diecisiete selecciones participaron de aquel campeonato. Las únicas de Sudamérica en realizar el largo viaje a Europa, fueron Uruguay y Argentina.

Comenzaron a disputarse las fases de grupo, Uruguay enfrentó a Holanda, Alemania e Italia, obteniendo una cómoda victoria.

Por su parte, Argentina venció a EEUU, Bélgica y Egipto.

Días más tarde, llegaba la gran final..

El estadio estaba repleto, veintiocho mil espectadores se dieron cita para deleitarse con el que prometía ser el mejor fútbol del mundo.

Uruguay se enfrentó a Argentina, mostrando un estilo de juego caracterizado por su solidez defensiva y una veloz línea de ataque, generando situaciones de peligro en el arco adversario. Se jugaron los noventa minutos del partido, terminando con empate uno a uno. El reglamento determinaba un alargue, pero tampoco este, logró definir el partido.

Como en aquella época no existía la definición por penales, tres días más tarde se jugaría una segunda final. En ella, Uruguay consiguió definir el partido con un marcador de 2 a 1, con la imborrable frase, “¡Tuya Héctor!”.

A los 73 minutos de juego, Hector Scarone recibía un pase de cabeza, que lo habilitaba para definir con un impresionante tiro bajo y cruzado, marcando así el segundo y definitivo gol que daba a Uruguay el título de Campeón Olímpico y la medalla de oro.

Por esta gran hazaña deportiva, es que se dio nombre a una de las tribunas del Estadio Centenario, llamándola Tribuna Ámsterdam.

El museo nos seguía cautivando con sus recuerdos, otra enorme fotografía en la pared se desplegaba como testimonio imborrable. En ella, podíamos ver al pueblo uruguayo, que con gran expectativa se encontraba reunido en la Plaza Independencia, escuchando por alta voz y minuto a minuto, el relato de aquella gran final.

En esa época, la única forma de conocer los resultados de los partidos que se jugaban en el exterior, era acercarse a la redacción de los periódicos que se encontraban próximos al teatro Solís. Allí funcionaban los diarios: “El Plata” y “El Imparcial”. Los periodistas recibían la información por telegrama, y transmitían en directo a la multitud, la emoción y la gloria de cada jugada .

Y quedarán por siempre... como símbolo de la grandeza futbolística de nuestro país, bordadas en el escudo de la camiseta de nuestra selección, las cuatro estrellas de cinco puntas, inmortalizando las victorias obtenidas en los Juegos Olímpicos de París y Amsterdam, avaladas por la FIFA como títulos mundiales, y las dos Copas del Mundo conquistadas en 1930 y 1950.

Estadio Centenario, Uruguay 1930.



“Homenaje a los gallardos, primeros campeones de fútbol”

En el año 1928, el Organismo rector del Fútbol mundial, la FIFA, expresa su voluntad de crear una competición abierta, donde participen todas las federaciones afiliadas.

Muchos países se postulan como sede para organizar el campeonato, pero es Uruguay quien recibe por votación ese privilegio.

¡¡Nuestro país sería sede para jugar en 1930 la primera Copa de Fútbol del MUNDO de la historia!!

Los logros deportivos de la selección uruguaya, consagrada doble campeona olímpica en París en 1924 y en Amsterdam en 1928, con un juego técnico y combinativo nunca antes visto en Europa, la colocaba, como el equipo más talentoso de la época y favorito para ganar la Copa.

Uruguay asumió su compromiso como sede, corriendo con todos los gastos del Torneo y prometiendo construir un enorme Estadio que se levantaría en tiempo récord, en menos de un año. Su nombre sería Estadio Centenario, en conmemoración de los 100 años de la Jura de la Constitución.

Todas las Federaciones estaban invitadas a participar, sin embargo, se dio una renuncia masiva de las selecciones europeas. El largo viaje en barco que debían afrontar hasta América y los altos costos, se sumarían al descontento de Inglaterra que no había sido seleccionada como sede.

Finalmente fueron trece las selecciones inscriptas para el torneo, cuatro europeas y ocho americanas que aceptaron con ilusión la invitación.

Desde Europa, partieron Francia, Rumania, Bélgica y Yugoslavia en el Transatlántico “El Conte Verde”. Catorce días duró la travesía para cruzar el océano. Técnicos y jugadores realizaban sus entrenamientos en la cubierta del barco.

En esta embarcación viajaba también el presidente de la FIFA, quien celosamente guardaba en una valija las medallas y la tan preciada Copa del Mundo. La copa era de oro macizo, y pesaba 1.800 kilos, representando la victoria de la diosa alada.

¡¡Al fin llegó el gran día, 13 de julio de 1930!!

Estaba casi todo listo para que la pelota comenzara a rodar. Algunos retrasos en la construcción y las intensas lluvias dejaron la cancha del estadio Centenario en muy mal estado, por lo que la Copa del Mundo comenzó en dos escenarios alternativos: el Estadio de los Pocitos, utilizado por el Club Atlético Peñarol y el Estadio del Gran Parque Central.

En Montevideo se vivían días inolvidables, las calles estaban de fiesta, solo se hablaba de fútbol.

La competencia avanzaba por fases de grupos para llegar a las finales.

Todo indicaba que las profecías eran acertadas... ¡¡Uruguay y Argentina se enfrentarían en la final!!

Miles de hinchas argentinos cruzaron el Río de la Plata en embarcaciones de todo tipo para alentar a su selección.

Así llegó el domingo 30 de julio de 1930, con más de ochenta mil espectadores en el Estadio Centenario. Con el fin de aprovechar la luz natural y previendo un posible empate y alargue, se dispuso fijar el partido temprano.

José Nasazzi fue el Capitán de Uruguay. Se hizo el sorteo habitual, acordando el campo y el saque. El primer tiempo se jugaría con la pelota argentina y el segundo con la pelota uruguaya, ya que no existía una pelota oficial.

Sonó el silbato y comenzó el partido.

A los 12 minutos del primer tiempo, el equipo celeste abrió el marcador por intermedio de Pablo Dorado. Minutos más tarde, el equipo argentino se fue al descanso con ventaja parcial de 2 a 1.

En ese momento, un comentarista de la época relató : "soplan vientos de angustia en el Estadio..."

Y llegó el segundo tiempo...

El equipo celeste se veía fuerte, dominaba el juego... Aparecía la garra charrúa, y con ella, el empate con gol de Pedro Cea.

Uruguay se sentía triunfador, continuaba creciendo en la cancha... y llegó el tercer gol, por intermedio de Santos Iriarte.

Argentina reaccionó, atacó sin cesar, pero un centro recibido por Hector Castro... ¡¡llevó al cuarto y definitivo gol!!

El mundo saludaba así al PRIMER CAMPEÓN DE LA HISTORIA.

En la torre de los homenajes se izaba por primera vez la bandera uruguaya, y ante el fervor del público, los nuevos campeones levantaron la primera COPA del MUNDO...¡¡¡en nuestro Estadio Centenario!!!

Copa del mundo. Maracaná 1950



“El gol que enmudeció el estadio”

“Solo tres personas enmudecieron al Maracaná, el papa, Frank Sinatra y yo” Alcides Ghiggia. (Maracaná 1950).

Tras la segunda guerra mundial, un conflicto bélico sin precedentes que dejó a Europa devastada, el mundo se iba alejando del oscuro pasado. Llegaban tiempos de cambio y de intentar sanar las heridas más profundas.

En un sueño no tan lejano, se aguardaba el regreso de las competencias deportivas al escenario mundial, y así sucedió...

La FIFA resolvió reanudar los torneos de Fútbol y concederle a Brasil, el honor de albergar la Copa del mundo a realizarse en 1950.

Con una economía estable y próspera, Brasil levantaría un colosal estadio, el Maracaná, capaz de albergar a doscientas mil personas.

Solo trece selecciones se presentaron al torneo, algunas tenían prohibida su participación por crímenes de guerra.

Para disputar este mundial, los ganadores de cada grupo serían asignados a una ronda final donde jugarían todos contra todos y el que obtuviera más puntos sería campeón.

Comenzaba a rodar la pelota...

Con una lluvia de goles, Brasil iba conquistando cada partido, su rendimiento era impresionante, y esto, sumado al factor de la localía, lo posicionaba como gran favorito.

En la fase de grupo, Uruguay lograba obtener el primer lugar y clasificar a la final donde se enfrentaría a Brasil.

La final prometía ser electrizante...

En Brasil se vivía una fiesta. Se vendían banderas y camisetas con los nombres de los futuros campeones. Se jugaban apuestas millonarias por el ganador. Se preparaban carrozas, escenarios, grupos de samba para los festejos.

La noche anterior al partido, la prensa titulaba en la portada de sus diarios: "La copa será nosa", "Brasil campeón du mundo"

El 16 de julio se dió cita para la final. Brasil lideraba la tabla y solo le bastaba el empate para coronarse campeón, mientras que Uruguay debía ganar el partido para quedarse con la copa.

El primer tiempo se jugó con gran expectativa, terminando sin goles. A minutos del segundo tiempo, el grito de gol para Brasil ensordeció el estadio. Las doscientas mil almas, celebraron con fuegos artificiales, globos, cantos y aplausos que no cesaban.

Fue entonces que el capitán uruguayo Obdulio Varela, con la pelota bajo el brazo, se dirigió protestando al juez, pues consideraba que el gol había sido "fuera de juego". El juez hablaba en inglés y Obdulio en español, imposible entenderse. Llamaron a un intérprete como mediador ocasionando que el partido se pausara.

Tras la protesta, el partido se iba enfriando, el público se aplacó y sobrevino la calma.

Fue entonces que Uruguay fue elaborando su juego y apareció la garra charrúa... A los 67 minutos, Juan Schiaffino marcó el gol del empate.

Tan imparable fue la embestida celeste, que faltando diez minutos para finalizar el partido, Alcides Ghiggia entra en una veloz corrida al área rival y saca un tremendo remate esquinado que se clava en el arco. Nada pudo hacer el arquero brasileño.

Tras el silbato final, los jugadores uruguayos y el cuerpo técnico debieron celebrar en soledad. Minutos más tarde, el capitán uruguayo recibía el trofeo de la Copa del mundo de las manos del presidente de la FIFA, con un cruce de palabras y un apretón de manos. No hubo ceremonia de entrega ni discurso final.

Fue la derrota más dolorosa en la historia del Fútbol brasileño. Cada rincón del estadio estaba paralizado. El silencio era sepulcral, Brasil estaba de luto.

A los jugadores de aquel plantel les tocó vivir una condena por el resto de sus vidas, señalados como culpables de aquella tragedia.

Pero sin duda, el más perjudicado fue el arquero Barbosa, al que se le acusaba y señalaba como un personaje que traía mala suerte. Falleció en el año 2000, prácticamente solo y envuelto en la miseria. Su historia es una de las más tristes e injustas del fútbol mundial.

Con el paso de los años, Barbosa expresó:

“La pena máxima en Brasil por un delito es de treinta años, pero yo he cumplido condena durante toda mi vida”

En la memoria de Uruguay, quedaría el recuerdo eterno de aquellos héroes, que con su humildad y entrega se habían ganado la admiración y el respeto del mundo entero.

Bibliografía

“Llegó el gran día para Katerine”

BBC NEWS mundo (2015, 16 de mayo) *La hazaña de Katherine Switzer, primera mujer que corrió un maratón*. BBC News Mundo.

https://www.bbc.com/mundo/noticias/2015/05/150514_deportes_pionera_maraton_kathrine_switzer_ng_finde

Switzer. K. (2022) *La Maratoniana. La carrera que revolucionó el deporte femenino*. LDR Sport.

“ El corredor descalzo”

Maldonado. J.M. (2021, 10 de setiembre) *Logró lo imposible en aquel momento. El Resaltador*.

<https://elresaltador.com.ar/abebe-bikila-corrio-42-kilometros-descalzo-y-cambio-la-historia-de-africa-para-siempre/>

Aweke. A. (2022) *ABEBE BIKILA: The Barefoot Runner*. Lella Menged, LLC.

“Lo que me salvó la vida”

Amina cooking and henna (2022, 19 de julio) *The Real Sir Mo Farah BBC Documentary Full Video*. [Video]. You tube. <https://www.youtube.com/watch?v=zr8OazA8GHc>

Farah. M.(2013). *Twin Ambitions-My Autobiography: The story of Team GB's double Olympic champion*. Hodder & Stoughton. Versión Kindle.

Nagesh. A. (2022, 11 de julio) *Mo Farah:el campeón olímpico revela que fue traficado a Reino Unido*. BBC News.

<https://www.nbc.com/mundo/noticias-62128823#:~:text=Mo%20Farah%20gan%C3%B3%20medallas%20de.Londres%202012%20y%20R%C3%ADo%202016.>

“Un salto diferente”

Fleitas, B. (s/f) Fosbury. *La revolución del salto de altura*. Marca.

<https://www.marca.com/deporte/polideportivo/50-aniversario-olimpiadas-mexico-1968/salto-fosbury.html>

“Una amistad que se convirtió en leyenda”

Leyendas del deporte. (2021, 19 de noviembre). Jessi Owens. Biografía y datos sorprendentes. [Video]. You Tube.

<https://www.youtube.com/watch?v=V5wtD1b0QLQ>

Docutami. (2022, 18 de julio). Los Juegos Olímpicos Berlín 1936 - Documental - Historia. [Video]. You Tube.

<https://www.youtube.com/watch?v=moU1nmQNpUk>

Prat, C.M. (2016, 16 de agosto) El abrazo que desafió a Hitler. *Somos documentales*. rtve.es.

<https://blog.rtve.es/somosdocumentales/2016/08/jesse-owens-y-lutz-long-el-abrazo-que-desafi%C3%B3-a-hitler-este-mi%C3%A9rcoles-en-documaster.html?origen=app>

“Vine al mundo para hacer algo importante”

Erika De la Vega Oficial. (2021, 4 de noviembre). En Defensa Propia/episodio 113 con Yulimar Rojas. [Video]. You Tube.

<https://www.youtube.com/watch?v=oqSXuDMlpp8>

“The You Tube Men”

BBC Mundo (2016, 21 de agosto). Río 2016: *Julius Yego, el atleta autodidacta que aprendió a lanzar la jabalina en You Tube y ahora es subcampeón de las olimpiadas*. BBC Mundo.

<https://www.bbc.com/mundo/noticias-america-latina-37147317#:~:text=BBC%20Extra-,R%C3%ADo%202016%3A%20Julius%20Yego%2C%20el%20atleta%20autodidacta%20que%20aprendi%C3%B3%20a.es%20subcampe%C3%B3n%20de%20las%20Olimpiadas>

“Un sueño roto”

Alex Balkan (2023, 7 de enero) ¿Por qué le quitaron la medalla de oro? Andreea Raducan. [Video]. You Tube.

<https://www.youtube.com/watch?v=1Yfs6t3En-I>

“Lo que viví me hizo más fuerte”

Badabum (2018, 17 de julio) La desgarradora vida de Luka Modric. [Video]. You Tube.

<https://www.youtube.com/watch?v=Niy3O873lxY>

Matteoni.R. (2020). *Mi partido: la autobiografía de Luka Modric*. Corner.

Pulso (2022, 12 de diciembre) La conmovedora historia de Luka Modric, la joya de Croacia.
Pulso Noticias.

https://docs.google.com/document/d/1OxJff_xt7jWsdNPriz0FmFFiEughYzTJPLID7A0zvtg/edit

Faija, S. (2018, 3 de diciembre) La historia de Luka Modric: una vida marcada por la guerra.
Clarín.

https://docs.google.com/document/d/1OxJff_xt7jWsdNPriz0FmFFiEughYzTJPLID7A0zvtg/edit#heading=h.b52wy0b3n0m5

“El tiburón de Baltimore”

Martí Rosa. (2023, 17 de agosto) Qué fue de Michael Phelps: ascensión, caída y resurgimiento de una estrella. *Esquire.*

<https://www.esquire.com/es/actualidad/a28129771/michael-phelps-biografia-palmares/>

Series, películas y más (2016, 12 de agosto) Cuerpo perfecto, Michael Phelps, documental. [Video]. You Tube.

<https://www.youtube.com/watch?v=aEiHdfEZq8c&t=1021s>

Abrahamson. A. (2009). *Sin límites: como superar los obstáculos y lograr tus sueños.* Temas de hoy.

“Una caravana fue mi última oportunidad”

BBC Mundo (2015, 3 de julio) *Dustin Brown, el desconocido tenista rasta que es la sensación de Wimbledon por su victoria sobre Nadal.* BBC News Mundo.

https://www.bbc.com/mundo/noticias/2015/07/150703_deportes_tenis_wimbledon_rafael_nadal_dustin_brown_perfil_aw

Vicioso, J. (2019, 13 de junio) *El último “bombazo” de Dustin Brown, el rastafari de la ATP.* EL MUNDO.

<https://www.elmundo.es/deportes/tenis/2019/06/13/5d029872fdddf8c078b457e.html>

Dorado. A. (2015, 4 de julio) ¿Quién es el rasta que casi expulsa a Rafa Nadal del “Top ten”? *La Izquierda Diario.*

<https://www.laizquierdadiario.com/Quien-es-el-rasta-que-casi-expulsa-a-Rafa-Nadal-del-Top-ten>

“El ciclismo es una escuela de vida”

Gutierrez, J. (2013, 10 de octubre). *Gino Bartali integra el jardín de los justos por salvar a 800 judíos.* AS.

https://as.com/opinion/2013/10/13/blogs/1381690879_1040610.html

Verdú D. (2018, 14 de abril). *Gino Bartali, un ciclista contra los nazis*. El País Semanal.
https://elpais.com/elpais/2018/04/06/eps/1523011819_924490.html

“En el ajedrez encontré mi refugio”

Qué Gran Historia (2022, 7 de agosto). Uganda: La humillaban por ser pobre, pero escondía un gran talento. [Video]. You Tube.
https://www.youtube.com/watch?v=r3il5cb_SRU

Noveno TV. (2022, 30 de marzo). Niña africana pobre que nunca fue a la escuela ganó el campeonato mundial de ajedrez. [Video]. You Tube.
https://www.youtube.com/watch?v=QY6_4Wt15Js

“Entre rampas y ruedas”

ISPO.com (s/f) *Tony Hawk*. ISPO.
<https://www.ispo.com/es/heroes/tony-hawk>

“Un nuevo camino”

Rivera, A. (2022, 3 de diciembre) *Paralímpicos. El accidente cambió mi vida para mejor*. MARCA.
<https://www.marca.com/paralimpicos/2022/12/03/638a183946163fc6088b456c.html>

Pedro del Castillo (2018, 6 de diciembre) Dani Molina, tras perder una pierna se convirtió en campeón del mundo de triatlón [Video]. You Tube.
<https://www.youtube.com/watch?v=PtGAMuVFapg>

Essilor España (2016, 31 de octubre). Dani Molina, triatleta paralímpico: "Hay muchos héroes Modernos" [Video]. You Tube.
<https://www.youtube.com/watch?v=j2MYNOUHdJs&t=16s>

“Un proyecto inclusivo”

World Para Volley (2017) *Reglas oficiales de voleibol sentado*. World ParaVolley
<https://paravolleypanam.com/wp-content/uploads/2020/01/Official-Sitting-Volleyball-Rules-2017-2020-Spanish.pdf>

“Me acerco a ti”

IBSA (2017) *Federación Internacional de deportes para ciegos. Reglas de juego Futsal*. IBSA.

<https://blindfootball.sport/wp-content/uploads/2021/02/624-Rules-Reglamento-de-Futbol-para-ciegos-de-IBSA-2017-2021.pdf>

“Un voluntariado en Río”

IWBF (2021) *Reglas Oficiales de Baloncesto en Silla de Ruedas*. IWBF.

https://iwbf.org/wp-content/uploads/2021/03/REGLAS-IWBF-5x5-ESPAN%CC%83OL-2021-Marzo-V2-DEF_compressed.pdf

“El comienzo de un sueño celeste”

AUF (s/f) *Génesis: El Torneo Mundial*. AUF. <https://www.auf.org.uy/juegos-olimpicos-1924/>

“¡Tuya Héctor!”

AUF (2018, 13 de junio) *Aniversario Juegos Olímpicos 1928*. AUF Sitio Web Oficial.

<https://www.auf.org.uy/aniversario-juegos-ol-iacute-mpicos-1928/>

AUF (s/f) *Juegos Olímpicos 1928*. AUF Sitio Web Oficial.

<https://auf.org.uy/juegos-olimpicos-1928/>

“Homenaje a los gallardos, primeros campeones de fútbol”

infobae (2020, 29 de julio) *Gardel, Mussolini y un clásico histórico: Uruguay celebra 90 años de la primera final mundialista*. *Infobae*

<https://www.infobae.com/america/agencias/2020/07/29/gardel-mussolini-y-un-clasico-historico-uruguay-celebra-90-anos-de-la-primera-final-mundialista/>

Mazzucchelli, A. (2019) *Del Ferrocarril al tango: El Estilo del Fútbol Uruguayo, 1891-1930*. Taurus.

Martinez, R. (2022, 18 de noviembre) *Un recuerdo de cuando todo comenzó, con el primer mundial en 1930*. *La Diaria Deporte*.

<https://ladiaria.com.uy/deporte/articulo/2022/11/un-recuerdo-de-cuando-todo-comenzo-con-el-primer-mundial-en-1930/>

“El gol que enmudeció el estadio”

AUF (s/f) *Copa del Mundo 1950*. AUF.
<https://auf.org.uy/copa-del-mundo-1950/>