

# MESA REDONDA CON MARTA MÍGUEZ E ALUMNAS DEPORTISTAS DO INSTITUTO.



# Secretaría Xeral para o deporte.

- **Palmarés deportivo:**

5 títulos do campionato de España desde o 1998 ata o 2002.

1 Bronce e un 4º posto nos Xogos Mediterráneos...

1 Bronce no 2002 no campionato Iberoamericano.

Posúe todavía hoxe o récord galego e é a 3ª mellor marca española de tódolos tempos (59,43 m.)

Participou nos Xogos Olímpicos de Sydney, sendo a primeira muller española en representar a España nunhas Olimpíadas na modalidade de xavelina.

# LUCÍA



Lucía Arévalo, desde pequeña siempre me ha gustado hacer deporte, he practicado gimnasio acrobática, lucha libre, baile, patinaje, piscina...Ahora hago gimnasio acrobática y PATINAJE.

Empecé patinando en las escuelas deportivas municipales de Panxón, con cinco años. Pero lo dejé unos años porque no me gustaba ni me divertía patinando en Panxón. Pero hace un año y medio empecé a ir con mis primas y mis hermanos al CPA Gondomar.

Me encanta el patinaje porque es divertido y entretenido, además aprendes a hacer saltos, piruetas, figuras.. y te da la oportunidad de conocer a mucha gente. Yo he hecho muchos amigos ena patinaje y me lo paso siempre muy bien con todos ellos.

También fui a patinar a otros municipios por las competiciones o exhibiciones: Ourense, Salvatierra e Porriño. Pero normalmente las exhibiciones las hacemos en Donas.

Yo entreno tres días a la semana, una hora cada día como mínimo, ya que siempre que se acerca una competición o exhibición vamos más días y más horas.

# SOL



# MARÍA , ROMINA E ALEXANDRA.



No meu tempo libre xogo ao tenis. Entreno 3 días á semana, un total de 8 horas. Tamén competimos por equipos na categoria cadete na liga galega. Competimos os fin de semanas sábados ou domingos depende onde se xogue, facemos a viaxe en coche todo o equipo: que somos 3 rapazas mais o entrenador. Se xogan 3 partidos individuais e un dobles. O mellor do deporte son as amizades que se fan

# ROMINA



Bos días, chámome Romina Alonso e xogo ao tenis dende fai tres anos no Club de Tenis Gondomar, entreno 4 horas por semana, xogo partidos amistosos e estou preparándome para xogar o ano que ven a Liga Galega de tenis.

Tamén vou ao ximnasio 3 horas por semana e participo en carreiras solidarias. No pasado estiven 3 anos en natación , e xoguei noutro club durante dous anos ao tenis.

### **PORQUE XOGO AO TENIS?**

Xogo ao tenis xa que dende pequena via os partidos e gustábame moito , tamén paréceme un deporte moi interesante, tanto pola súa dinámica como pola contancia e disciplina que hai que ter.

# ALEXANDRA



chámome Alexandra Figueroa e xogo ao tenis dende hai tres anos no Clube de Tenis Gondomar. Adestro ao menos oito horas á semana. Estiven seis anos en atletismo e no colexio fixen deportes como baloncesto, natación e actividades multideportivas.

# ANTÍA



# SURF

- Empecé a hacer surf cuando tenía 5 años.
- Comencé este deporte por qué me gustaba todo lo relacionado con el mar, y también, por que tenía tanta asma que los médicos me lo recomendaron para mejorar mi salud.
- El surf fue algo que siempre me llamó la atención desde pequeña, siempre me preguntaba como eran capaces de hacer esos giros sin caerse, entonces yo también quería hacerlos.

# PATOS TEAM





# DESVENTAJAS ENTRE HOMBRES Y MUJERES

- La desventaja mas grande de este deporte es que siempre valoran más a los hombres, en la WSL (world surf league) no hay tanta diferencia entre hombres y mujeres, pero en los campeonatos a los que yo voy se nota la diferencia.

Por ejemplo de sub 14 para arriba a los chicos les proponen más metas en sentido de que ellos tienen que hacer las maniobras si o si por que si no no les cuenta tanto la ola, a las chicas con tal de coger la ola les llega. Algunas surfistas de sub 14 femenino y sub 16 femenino tienen que ir a categorías de sub 18 femenino e incluso meterse en categoría masculina para tener un rival decente de su nivel.

Con esto nos dan a entender que si nos puntuaran igual que a los chicos mejoraríamos y nos motivaríamos para mejorar y poder tener una rival digna a la que ganar y un nivel igual que cualquier otro.

# ANDREA

## Canto tempo levo xogando ao fútbol?

- Comecei a xogar sendo moi pequena, na miña familia foi o deporte máis practicado. Aos 5 anos, fichei polo primeiro club.

### La selección gallega sub-12 se estrena logrando un bronce

La selección gallega sub-12 de fútbol femenino hizo su debut los pasados días 23 y 24 en el Campeonato de España por Autonomías de fútbol 8, que se disputó en Sevilla. Las pupilas de Edu González completaron un gran torneo y acabaron llevándose el bronce. Además, cerraron el campeonato sin recibir ni un solo gol. Sus dos primeros partidos, ante Castilla y León y Andalucía, los solventó con idéntico marcador: 1-0. Galicia cayó en semifinales ante Cataluña en los penaltis y en el partido por el tercer y cuarto puesto se deshizo de la Comunidad Valenciana (2-0).



# Por qué práctico este deporte?

- Porque é un deporte que consegue sacar moitas cousas positivas de min e nos días malos, faime sorrir, manter a mente positiva e centrada nunha cousa concreta.
- É un deporte onde aprendes a ter en conta que non estas sola, onde todas pelexamos co mesmo obxectivo.
- Nel aprendin que moitas veces unha derrota pelexada ata o final, e moito mellor ca unha victoria sen meritos.

# Desvantaxes entre homes é mulleres

- Este deporte é considerado masculino.
- As mulleres non se nos valora da mesma forma ca os homes.
- Os cartos que gañan os xogadores están moi por enriba dos que pode chegar a gañar unha xogadora.



# Equipos dos que formei parte

- Nigrán C.F.
- Val Miñor.
- AlertaNavia.
- Selección Galega Sub-12.
- Selección Viguesa Sub-14.

# Logros conseguidos

- No ano 2014/15 xogaba no Val Miñor, ese ano gañamos a liga.
- No ano 2014/15 eu xa era xogadora do AlertaNavia, de feito era o meu primeiro ano nesa pequena familia; ese ano gañamos a liga, conseguendo o ascenso a Primeira Autonómica e tamen gañamos a copa.

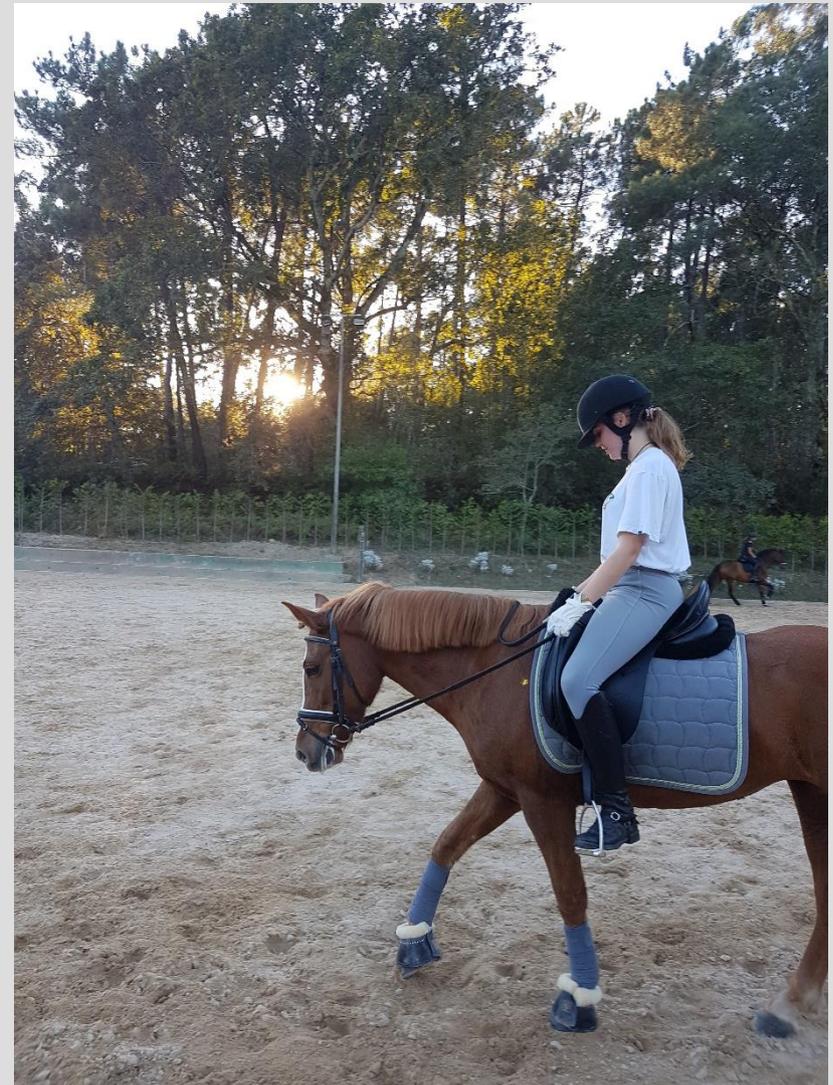
# Xogadoras que admiro

- Verónica Boquete, non é a mellor do mundo, pero non só a admiro deportivamente, senón que tamén o fago polas mensaxes que transmite a xente nova, sobre todo ás rapazas.
- Alex Morgan é unha xogadora internacional americana.





# AMAIA



# La Doma Clásica.

El deporte que yo practico es la doma Clásica. Es una disciplina perteneciente a la Equitación. Muchas personas opinarán que esto no es un deporte, que el que hace ejercicio es el caballo. Pues no, no es así, este deporte es un deporte tan completo como el fútbol o hasta más complejo, ya que, estás trabajando con un animal con el que no te puedes comunicar directamente. El objetivo de este deporte es conseguir el equilibrio, exactitud, perfección y cooperación del binomio representando unas reprises, que son unos pasos exigidos dependiendo el nivel y la capacidad que tiene el jinete y el caballo.

Yo empecé a montar a caballo con dos años y medio. Primero hacía rutas, después hice salto y definitivamente terminé con la doma clásica. Aquí podeis ver unas fotos más en mis entrenamientos y uno en un concurso social en Cemar, Mondariz (del que quedé en 1º puesto). Afortunadamente, en agosto tendré el poder de concursar en el campeonato de Galicia, pero para ello entrenaré con mucho esfuerzo físico y sobre todo mental.

Como muchos de vosotros sabeis o habreis escuchado, el caballo tiene la capacidad de sentir tus emociones. Esto no lo hace a través de la telepatía sino que, dependiendo nuestras emociones realizamos movimientos involuntarios.

El entrenamiento de esta disciplina es bastante complicada. En este deporte usamos todo nuestro cuerpo, no solo las manos (que en realidad se usan más las piernas y tu propio equilibrio que las manos) Todo contacto con el caballo tiene un significado, si elevas una pierna más que otra, si pones tu peso más atrás en la silla...etc.

Siempre hay días buenos y días malos, el caballo también puede tener sus días, ya que es un ser vivo como nosotros. Muchas veces salgo del entrenamiento enfadada o hasta hay días que salgo llorando, pero es que en esos días es cuando uno se da cuenta de sus errores. Este te supone un gran esfuerzo psicológico ya que te debes poner en la piel del caballo, enfadándote con el animal cuando no pretende hacerte algún mal...

Este deporte me supone un desahogo físico y sobretodo mental. Ahora que estoy estudiando en bachiller, este deporte me permite deshacerme de todos los malos pensamientos y las ansiedades que sufro. Nunca puedes decir que no hay tiempo para hacer ejercicio porque siempre lo hay, solo hay que organizarse.

# PAULA



Llevo 10 años patinando. Empecé a los 6 años gracias a que mi hermana mayor patinaba en una escuela y a mi me gustaba, siempre que iba a verla patinar le decía a mi madre que quería patinar hasta que un año después mi madre me inscribió y desde entonces llevo practicando éste deporte. El año pasado entré en el Club Eixo Gondomar y el 18 febrero tuve mi primer campeonato internacional en Madrid donde quedamos de 25º. El próximo campeonato será en Vigo el 22 Abril, donde estrenaremos un baile nuevo e intentaremos llegar a los primeros puestos.

El patinaje para mi es esencial en mi vida por que además de que me gusta, hace que me olvide del mundo. Tengo muy buenos recuerdos practicando este deporte por que, además de que conoces a gente maravillosa, siempre te quedan historias para contar. A lo largo de mi experiencia en patinaje tuve bastantes lesiones , y las sigo teniendo, pero uno nunca se rinde si esta haciendo lo que de verdad le gusta. jjj

# MARTA



Yo empecé en el ciclismo con apenas nueve años , antes siempre hacía deporte como el taekwondo, siempre me gustaba haciendo algo más de actividad física.

Me entro el gusanillo de la bici gracias a mi tío que lo practica desde que tiene 14 años, el era un gran ejemplo para mi, ya que veía como en las competiciones daba hasta la última fuerza que le quedaba , pero por mucho que sufriera el siempre salía con una sonrisa en la cara , y entonces me dije a mi misma que quería ser como el , hacer lo que él hacía , y empecé en una pequeña escuela de monteferro , con el paso de los meses fui mejorando muy rápido y cada vez estaba más contenta . Llegaron las competiciones y poco a poco subí puestos hasta que con 10 años quede campeona gallega en miniBTT.

Ahora que ya tengo casi 17 ya he ido a competir varios campeonatos de España , y he conseguido puestos muy buenos como un quinto o un tercero, pero la sensación sigue siendo la misma que cuando empecé , ese sentimiento de superación que necesitas saciar tras cada carrera, esa semana entrenaste duro , hubo días que llegabas al colegio casi sin dormir por los calambres del entrenamiento tan duro que realizaste , pero todo se pasa por alto cuando llegas a la parrilla de salida con esa adrenalina, esas ganas de comerte el mundo....Pero no siempre salen las cosas como te las esperas , este año perdía el campeonato gallego por no tener una mente fría y dejarme llevar por los nervios , cuando rompí la rueda por una caída mala y vi como me pasaban entre en pánico y empecé a correr con la bici al hombro 2 km, conseguí llegar al box y coger la segunda bici y remontar hasta un tercer puesto, pero con esto me jugué el puesto en los nacionales con la selección de Galicia y perdiendo la oportunidad .

En una carrera por tu cabeza pasan muchas cosas como adrenalina , miedo (por si algo va mal), pero siempre te lo pasas bien , por que si te gusta por muchos nervios que tengas lo tomaras como un juego que a estas edades tendría que considerarse así.

# ABRIL



Os voy a hablar sobre el arbitraje en el ámbito del baloncesto.

Empecé a arbitrar con 15 años y realmente no me llamaba la atención, un amigo mio había empezado hacía un tiempo y me metí.

Fue un curso online en el que te daban clase y tu podías preguntar tus dudas y demás. Al final de ese cursillo me mandaron ver un partido de baloncesto en internet donde tenías que analizar las jugadas, si las violaciones, faltas o demás que tu creías que eran ciertas aprobabas.

Aprobé sin ningún problema, pero lo difícil era llevarlo a la práctica.

Recuerdo que mi primer partido fue espantoso, en ese momento quería desaparecer de ahí, no estaba cómoda, sólo pensaba en negativo, y en lo que la gente gritaba. Poco a poco fui cogiendo confianza en la pista y me sentí más cómoda.

Poco a poco, partido tras partido, obviamente he ido mejorando en la mayoría de los aspectos. Considero que el más importante es el esfuerzo mental que requiere este oficio, el no escuchar lo que te gritan, creer que tienes suficientes conocimientos, saber actuar frente a una protesta del entrenador o capitán del equipo, estar con todos los sentidos posibles en la pista, pitar con seguridad y no desconectarte ni un segundo porque pierdes el hilo del partido.

·Contaré una experiencia que me marcó pero no impidió que dejase este hobby.

# SOFÍA Y PAULA.

## Nuestro equipo

- En este momento, somos 9 niñas en nuestro equipo, 6 de nosotras llevamos juntas 7 años. Tenemos mucha confianza y nos entendemos todas muy bien. Nos apoyamos en todo dentro y fuera del equipo.



# ¿Cuándo empezamos?

Las dos empezamos siendo muy pequeñas en baloncesto, primero jugando en las ligas de colegios y más tarde en el C.B.Baiona.

# ¿En que equipo jugamos?

Nuestro equipo fue fundado en el verano de 1999 con el nombre de Club Baloncesto Pazo de Mendoza. Ya en el 2004 pasó a llamarse Club Baloncesto Baiona.

# Nuestros entrenamientos

Esta temporada, empezamos entrenando a finales de verano, todos los días de la semana 2 horas, cogiendo físico y mejorando nuestra técnica.

Ahora, a lo largo de la temporada entrenamos 3 días a la semana, 1h y media. Empezamos trabajando físico, sin balón, esto suele ocuparnos 30 minutos. Después ya entramos en pista y hacemos diferentes ejercicios.

# Nuestros entrenamientos

Los ejercicios que realizamos en pista son muy diversos. Pueden ser para mejorar el tiro, el bote o simplemente para aprender o mejorar una jugada.

También podemos hacer competiciones o carreras de relevos con balón.

# Nuestros entrenadores

- Cada año cambiamos de entrenador, aunque hubo dos años que nos coincidió el mismo.
- Durante nuestros 2 años de alevín nos entrenó Xose Leyenda, un entrenador al que admiramos y el que nos enseñó gran parte de lo que sabemos. El primer año de infantil, nos entrenó David (con el cual llegamos a estar en la Liga Gallega) y en el segundo, Xose de nuevo. En nuestro primer año de cadete nuestro entrenador fue Juan y en el segundo año, Xose de nuevo. Ahora nos está entrenando David, un chico que viene desde Madrid para mejorar nuestra técnica.

# Torneos

- Durante todos estos años, fuimos a diferentes torneos por Galicia y Portugal.
- Este diciembre de 2016, pudimos participar en un torneo en Valongo, en que cual quedamos de primeras. También fuimos este enero de 2017 a O Porto, donde también recibimos el primer premio.

# Nuestra opinión

- Nosotras creemos que el baloncesto es más que un simple deporte, nos ayuda a trabajar en equipo, a organizarnos, a tomar un descanso de los estudios y a saber lo que es competir con otros equipos.
- Las dos creemos que el año que viene no podremos seguir practicando baloncesto por los estudios, por la falta de tiempo y por la falta de jugadoras en categorías altas. Aún así, seguiremos con el deporte ya que nos parece muy importante en el día a día de una persona.

