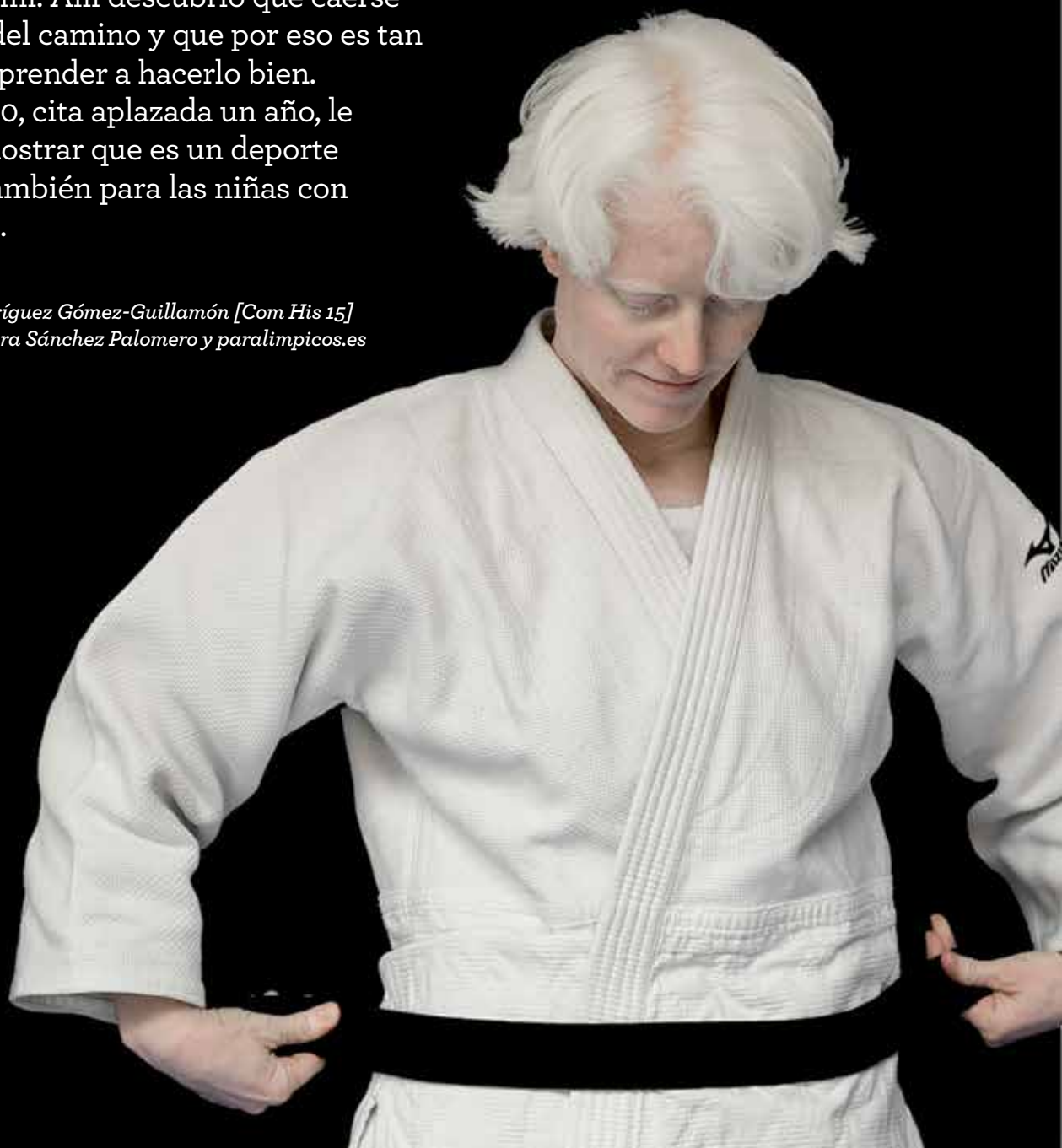


Caer sin hacerse daño

El judo no es solamente caerse. **Marta Arce**, medallista en los Juegos Paralímpicos de Atenas, Pekín y Londres, se reinventó sobre un tatami. Allí descubrió que caerse forma parte del camino y que por eso es tan importante aprender a hacerlo bien. En Tokio 2020, cita aplazada un año, le gustaría demostrar que es un deporte sin límites, también para las niñas con discapacidad.

TEXTO *Blanca Rodríguez Gómez-Guillamón [Com His 15]*
FOTOGRAFÍA *Bárbara Sánchez Palomero y paralimpicos.es*



LA CABEZA BULLE RABIOSA ANTES DEL COMBATE. Las emociones se agolpan: me encanta, me aterra, me horroriza, qué ganas, ¿y si pierdo?, ¿y si gano? Con el tiempo y con la ayuda de su psicóloga deportiva, **Marta Arce** (Valladolid, 1977) ha aprendido a no pensar. Después de tres Juegos Paralímpicos —Atenas, Pekín y Londres—, seis mundiales y cinco europeos, sabe que no debe luchar contra su propio cuerpo.

Es 17 de septiembre de 2004 y Atenas recibe a más de 3 800 deportistas en los Juegos Paralímpicos. Es la primera vez que el judo femenino entra en el programa —el masculino es deporte olímpico desde 1964 y paralímpico desde 1998—. En la ceremonia de apertura, cuando se enciende el Árbol de la Vida en el centro del estadio y la arena se llena de banderas, **Marta** no puede dejar de sonreír. «Fue uno de los momentos que más he disfrutado en mi vida deportiva —confiesa—. Durante la competición, por mi carácter, sufro. Pero la inauguración es totalmente lúdica, espectacular; un evento precioso. Saber que estás ahí, que lo estás viviendo, es maravilloso».

El día de la competición se levanta a las siete. Revisa la mochila: dos camisetas, papel higiénico —en un polideportivo puede escasear—, el Réflex, chocolatinas, las fotografías de sus tres hijos. Apaga el móvil. Entre las ocho y las nueve de la mañana los deportistas se dan cita en el pabellón. Les pesaron el día anterior, pero en la misma jornada se hace un pesaje aleatorio. A partir de entonces, tienen una hora de calentamiento antes de competir en el tatami. **Marta** camina y dedica su atención a las articulaciones. Los dedos de los pies, las manos, el cuello, la espalda.

«Me gusta estar ahí para marcar la diferencia. Las niñas con discapacidad son muy vulnerables —explica— y necesitan referentes. Quiero mostrarles que existen muchas opciones, además de natación y atletismo, que no hace falta que seamos todos igua-

les. En un colectivo que tiene miedo a tropezar, es complicado promocionar el judo, aunque precisamente te enseña a caer bien, sin hacerte daño», cuenta **Marta**, que lidera un proyecto para difundir esta actividad en las escuelas. Desde Atenas, donde compitieron siete chicos y siete chicas, la cantidad de mujeres ha ido menguando en España hasta el punto de que en Tokio 2020 **Marta** puede ser la única judoca de la selección nacional. Pero no se rinde. Quiere que crezca la cantera femenina, porque asegura que el judo es más que un deporte. A ella la ayudó a romper el muro de limitaciones que se había impuesto en la adolescencia.

En el centro del tatami, las judocas se inclinan en señal de respeto y se agarran con las dos manos por el kimono. Una mano en la solapa del contrario, y la otra en la manga. Comenzar el combate en contacto es lo único que diferencia la competición entre deportistas videntes y deportistas con déficit visual. Las gradas guardan silencio hasta que se provoca la primera caída.

Marta Arce escogió el judo a los diecinueve. Uno de sus hermanos lo había practicado de niño y tenía compañeros en la Escuela Universitaria de Fisioterapia de la ONCE que lo ejercitaban. Sonríe al recordarlo: «Me enganchó desde el primer día».

«Me gusta estar ahí para marcar la diferencia. Las niñas con discapacidad son muy vulnerables y necesitan referentes»

«Muchas veces tendemos hacia el éxito e incluso criminalizamos el fracaso. No somos conscientes de que caerse forma parte del proceso»

En este deporte descubrió por primera vez un ambiente normalizado y demostró que nacer con albinismo oculocutáneo no era un obstáculo imbatible.

Este trastorno hereditario se caracteriza por una insuficiencia de la producción de la melanina, responsable de la pigmentación de la piel, el cabello y los ojos. Esta carencia se encuentra ligada a un menor desarrollo de los nervios ópticos, lo que provoca más sensibilidad a la luz y una visión reducida. La Federación Española de Enfermedades Raras estima que tiene una incidencia de alrededor de una persona entre diecisiete mil.

«Los seres humanos podemos reinventarnos», subraya **Marta**. La judoca lamenta que por desconocimiento o desinformación aún existan quienes piensan que si no somos de la manera A ya no podemos ser nada más. Durante un tiempo, ella misma lo dudó. Los tabúes, las etiquetas... Una adolescente que empezaba a darse cuenta de las diferencias, de que los espacios no están pensados para quien tiene un diez por ciento de visión. «Hubo épocas en las que a las personas con capacidades diferentes las escondían en las casas. Las circunstancias —reconoce— han cambiado. Ahora los niños conviven con la discapacidad en los colegios».

PARTE DE ALGO MÁS GRANDE. «Los sueños se cumplen —asegura **Marta**—. Con trabajo, con perseverancia y con empatía, pero se cumplen. Si *esta desconfiada y yo* hemos llegado hasta aquí, ¿qué no podéis hacer vosotros?», preguntó a un auditorio después de tres Juegos Paralímpicos, seis mundiales y cinco europeos. Tras lograr medallas en Atenas, Pekín, Londres, Río de Janeiro, Roma, Quebec, Brommat, São Paulo, Alaya, Citá di Castello, Misterstill, Vfa, Vlaarding y Craurley.

Esta desconfiada era su yo de doce años. La niña que empezaba a descubrirse diferente. Le molestaba el sol, veía borroso y no calculaba correctamente las distancias. Se preguntaba por qué su pelo era tan



Marta Arce en un combate en los Paralímpicos de Londres 2012 contra la finlandesa Paivi Tolppanen.

blanco y sus ojos no tenían color. El judo, donde las oportunidades son las mismas para todos, la ayudó a ordenar las emociones. «Me enseñó a valorarme, a esforzarme y a ser consciente de que era parte de algo más grande», precisa. Ese «algo más grande» era, al fin, la vida.

La carrera deportiva se convirtió en un sueño cuando se esbozó la oportunidad de competir en los Juegos Paralímpicos de Sídney (2000). El equipo español comenzó a entrenar a conciencia, pero el Comité canceló el estreno del judo femenino, una decisión que perjudicó a muchas deportistas en la recta final de sus trayectorias. «Me dio mucha pena, porque en esa época había muchas mujeres fuertes a nivel europeo pero que por edad no tendrían más oportunidades. Llevaban mucho tiempo esperando y ya no serían dos años, sino seis», explica **Marta**.

Por aquel entonces, en 1998, ella se encontraba al inicio de su carrera. Campeona de España ONCE, había logrado un oro en

el europeo. Miraba hacia delante cuando otras deportistas se despedían y esa sensación de pérdida la marcó: «En esa fase de mi vida no estaba dispuesta a que no me dejaran hacer algo y puse la energía en luchar por los Juegos de Atenas».

A QUÉ SABE LA PLATA. «En Atenas, **Marta** obtuvo la primera medalla de España en el primer día de competición. Una plata. Subió al pódium pensando que en Pekín alcanzaría el oro. Con ese objetivo, se preparó a conciencia durante los cuatro años siguientes y llegó fuerte a los Juegos de 2008: «Creo que no lo he estado tanto en ningún otro momento de mi carrera».

Sin embargo, un movimiento inesperado de la contrincante al comienzo del duelo no le permitió subir el último escalón. «Viví esos Juegos muy intensamente. Quedar segunda otra vez, y en una competición que duró tres segundos, no estaba entre mis expectativas». Cayó, buceó en sí misma. Trató de entender qué había ocurrido

y cómo se volvería a levantar. «En momentos así se aprende mucho: a aceptar que las cosas se pueden torcer, a recordar que es un deporte, a mejorar», señala.

Cuatro años después, en los Juegos de Londres, compitió con una nueva actitud. Tras «tocar fondo» descubrió que lo importante se encontraba en el camino. Cuando inclinó la cabeza para recibir su bronce, sintió una alegría inmensa: «Esos Juegos me enseñaron lo poco que había disfrutado de las medallas anteriores, a las que me ha costado darles valor», reconoce. «El judo es una demostración de cómo funciona la vida. Muchas veces, sobre todo en Occidente, tendemos hacia el éxito y en ocasiones incluso criminalizamos el fracaso. No somos conscientes de que caerse forma parte del proceso —subraya **Marta**—. Pensamos que sin la victoria el esfuerzo no merece la pena, pero no es así».

DESCUBRIR LO QUE NOS HACE CAER. El judo tiene más de setenta movimien-



Uno de los principios del judo es «el mutuo beneficio para alcanzar la excelencia».

tos, lo que exige una práctica constante y diligente. Su fundador, el japonés **Jigoro Kano** (1860-1938), presentó esta arte marcial como un camino de flexibilidad. Debido a su complexión frágil, el maestro emprendió el aprendizaje del *jujutsu* [basado en la defensa sin armas] para fortalecerse. Pero su delgadez continuaba siendo una desventaja y comenzó a emplear técnicas para derribar al oponente con gestos mínimos, logrando que perdiese el equilibrio.

«**Kano** quiso que fuera un método pedagógico y es un símil de la vida. Tienes que ir modificándote para seguir avanzando. La naturaleza del propio deporte te invita a continuar, porque siempre hay lugar y espacio para la mejora —señala **Marta**—. Lo primero es que descubramos qué nos hace caer y eso solo se reconoce cayendo. Cuando repetimos una y otra vez aprendemos a mantenernos en pie».

A escasas competiciones de concluir la clasificación de los deportistas que repre-

sentarían a España en Tokio, la pandemia de covid-19 obligó a clausurar los gimnasios y los centros de alto rendimiento y a cancelar los encuentros deportivos. El 24 de marzo de 2020, el Comité Olímpico Internacional anunció la postergación de los Juegos Olímpicos y Paralímpicos —que iban a celebrarse entre el 22 de julio y el 6 de septiembre— a 2021. Se produjo así el primer aplazamiento de su historia.

Marta sigue entrenando para la vuelta con la seguridad de que, pese a las dificultades, el camino merece la pena. «Lo que de verdad va a llenarnos son las ganas de aprender, de emprender, de seguir creciendo», asegura. Para ella los Juegos de Tokio tendrán una motivación diferente a los de Atenas, Pekín y Londres. Su objetivo no es lograr medallas —aunque «eso no significa que no vaya a luchar por ellas»—, sino disfrutar del proceso. «Estar allí y que las niñas con discapacidad vean que es posible, que podemos llegar a donde nos proponemos». **NI**

RAÍCES

Historia de los Juegos Paralímpicos

Al médico Sir **Ludwing Guttmann**, exiliado en Gran Bretaña desde el comienzo de la Segunda Guerra Mundial, se le conoce como el padre de los Juegos Paralímpicos. La contienda marcó física y psicológicamente a la población y el doctor **Guttmann**, destinado en el Stoke Mandeville Hospital, decidió introducir el deporte para la recuperación y fortalecimiento de sus pacientes.

El verano de 1948, **Guttmann** organizó los Stoke Mandeville Games, precursores de los Paralímpicos, una competición donde se dieron cita deportistas en sillas de ruedas de diferentes hospitales del país, tanto hombres como mujeres. Poco después, esta competición se convocó a nivel internacional.

En 1960, en Roma, se disputó la primera edición de los Juegos Paralímpicos. Cuatrocientos deportistas con lesión medular participaron en ocho deportes. Sin embargo, los Juegos Olímpicos y Paralímpicos no terminaron de encontrarse hasta Barcelona 92, cuando empezaron a compartir, entre otras innovaciones, instalaciones y comité organizador.

En 2001, el Comité Olímpico Internacional y el Comité Paralímpico Internacional firmaron un memorando de entendimiento para asegurar la celebración de «una única candidatura, una única ciudad».