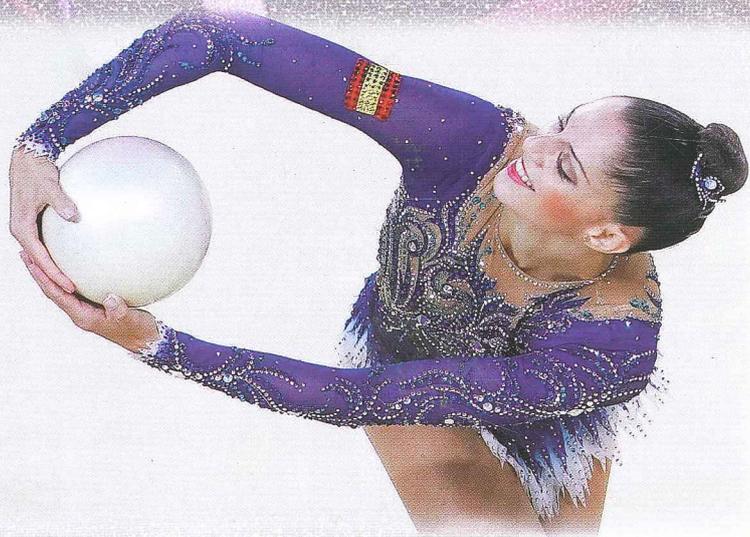
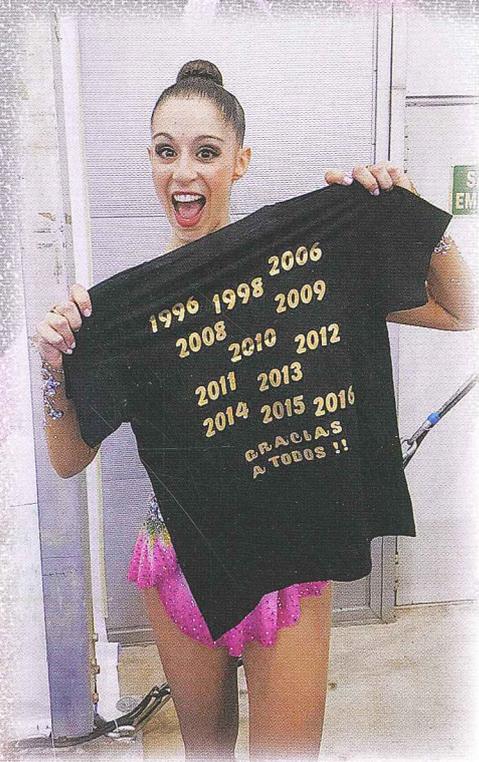
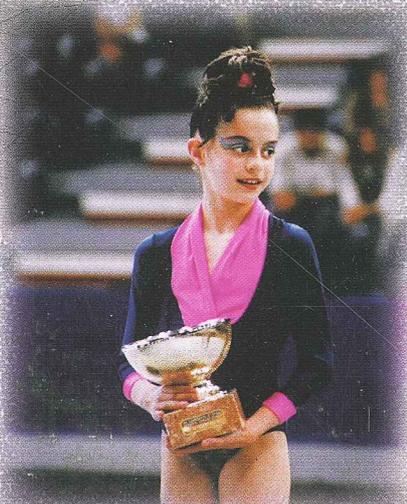
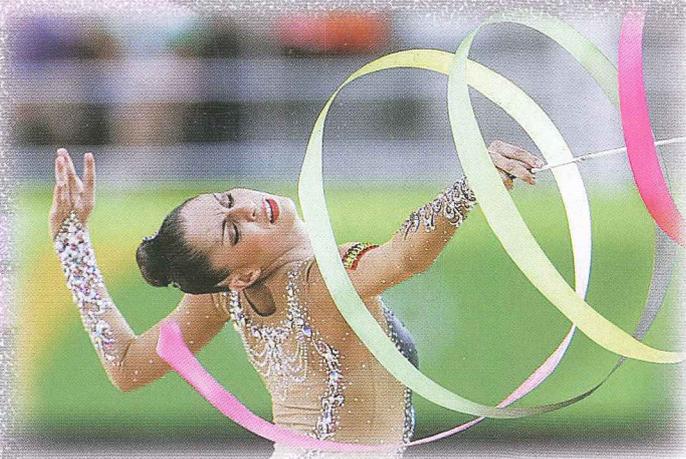
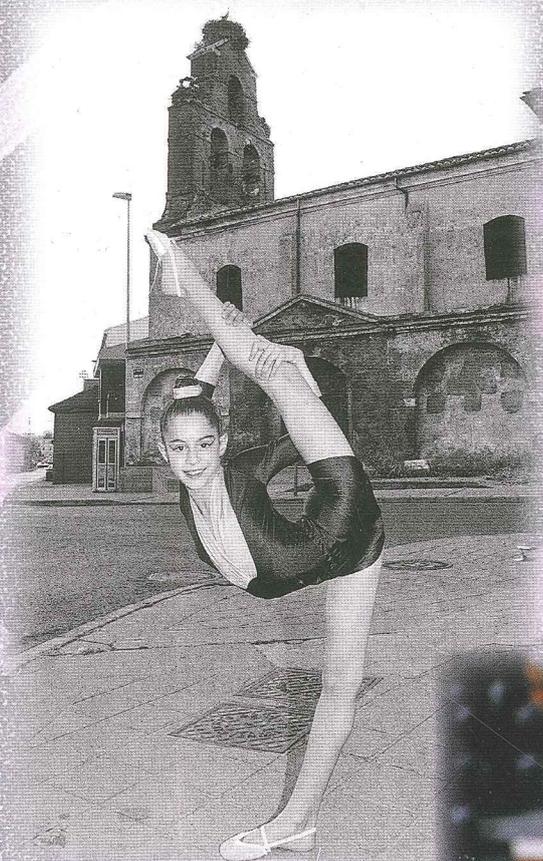


# Carolina Rodríguez



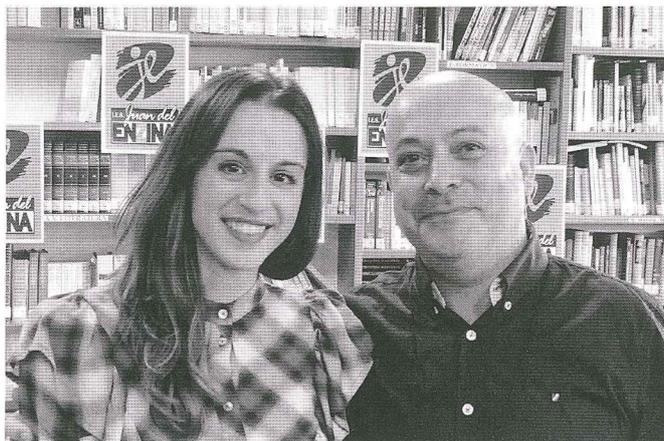


# PRESENTACIÓN

*Antonio Perandones Fernández*  
Director I.E.S. "Juan del Enzina"

## LA PERFECCIÓN MÁS ALLÁ DE 90 SEGUNDOS

Parece ser que 90 segundos es el tiempo que dura la ejecución de un ejercicio de gimnasia rítmica. Ese es el tiempo que tiene una deportista para demostrar lo que ha hecho y repetido miles y miles de veces a lo largo de innumerables horas durante interminables días, jornadas de rutinas y esfuerzos que sólo están al alcance de unos pocos. Y Carolina es de esos pocos.



Pertenecer a la élite de cualquier actividad es muy difícil; eso convierte a nuestra homenajeadora en alguien excepcional. Pero no quiero centrarme en su palmarés (cuyo conocimiento está al alcance de cualquiera que quiera consultarlo, y que es impresionante), sino en la Carolina a la que muchos hemos descubierto a raíz de este merecido homenaje. Nos encontramos con un rostro pegado a una sonrisa que nunca se desvanece, pura energía que surge de manera natural, como si la llevara en el bolsillo. Carolina tiene magnetismo: una vez que la miras te cautiva y te seduce con esa mirada limpia y esa continua gesticulación que -otra virtud de Carolina- supo trasladar a la competición y a la vida, producto de una circunstancia que a otros, tal vez, hubiera echado para atrás: la sordera de sus padres. Saber extraer de cualquier circunstancia, incluso de las que puedan parecer más negativas, un pretexto para crecer y superarse es otra de las señas de identidad de nuestra protagonista de hoy. Las dificultades para entrenar, las tragedias familiares... hicieron madurar a una niña que fue creciéndose ante la adversidad y haciendo que superase las expectativas más optimistas. Prueba de ello es su longevidad como deportista; nadie ha llegado tan lejos a la edad de Carolina; cuando ya la daban por desahuciada es cuando ha obtenido sus mejores resultados.

El ejemplo que supone Carolina para nuestros jóvenes estudiantes es de un indudable valor. Y me consta la admiración que suscita entre ellos. No siempre la popularidad va unida al mérito, pero en este caso quiero manifestar nuestro reconocimiento a todo cuanto conlleva esa mujer enérgica y segura, que tiene muy claro lo que ha conseguido y los retos que le quedan por alcanzar.

Para finalizar, quiero expresar mi reconocimiento a todos cuantos participan en el homenaje: alumnos, departamentos, PAS, por su entrega e interés en que esta actividad, de la que nos sentimos tan orgullosos, se lleve a cabo todos los años, aun superando mil y un obstáculos.

Gracias, Carolina.



## ENTREVISTA

# Entrevista a La gimnasta Carolina Rodríguez

INSTITUTO "JUAN DEL ENZINA" Martes, 21 de febrero de 2017

### 1. ¿Cómo decidiste que tu deporte era la gimnasia rítmica? ¿A qué edad comenzaste en este deporte?

*Rocío Gómez de Agüero 2A*

Antiguamente la gimnasia rítmica (G.R.) salía mucho por tv, no tanto como el fútbol, pero se veía. Y ya me gustaban esas deportistas, eran un ejemplo a seguir, porque yo quería ser como esas chicas, alta, guapa, delgada. Con seis años me propuse hacer G.R. porque una amiga de clase iba a G.R. , además mi hermana me dijo que conocía a la entrenadora de GR y me dijo que era muy buena. La pedí que me la presentara y fui a un entrenamiento con ella, y me quedé mirando para una niña que estaba haciendo un ejercicio de suelo y en un momento hizo un spagat y yo grité "eso lo se hacer yo", a raíz deeso me conoció Ruth y empezamos. Me hizo varias pruebas y a los tres días estaba en el equipo de competición.

Comencé a competir a los siete años casi ocho, el 20 de enero de 1994.

### 2. ¿Cuántas horas entrenabas a la semana?

*Laura Zapico 2C*

Concentraba el entrenamiento en la mañana, de 8.30 a 14. 30 más o menos. Trabajábamos no sólo con el aro o la pelota, también algo de ballet una hora u hora y media, los diferentes aparatos de gimnasia y un trabajo de preparación física, más duro pero permitía ganar esfuerzo y trabajo aeróbico para poder aguantar al día siguiente mejor el entrenamiento. Alrededor de unas cinco o seis horas . Pasado un tiempo, también las tardes, prácticamente dedicación exclusiva. Cuando fui a Madrid para entrenar hacía unas ocho horas y seguía estudiando, tenía el instituto al lado de donde entrenaba, iba al instituto de ocho a once, entrenaba hasta las dos, luego volvía al instituto de tres a cinco y media y luego volvía a entrenar de nuevo.

### 3. ¿Cuál es la dieta de una atleta de élite como tú?

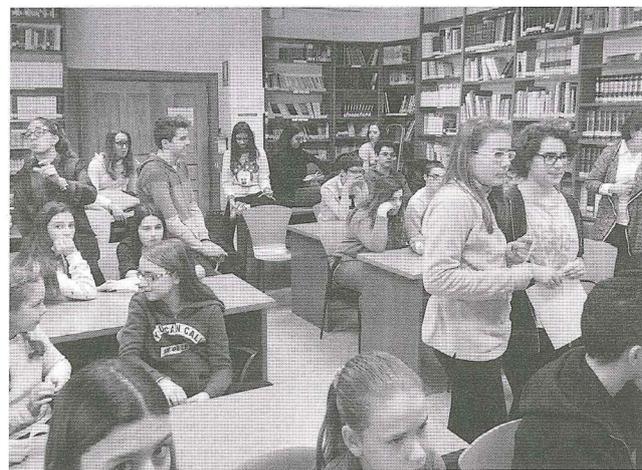
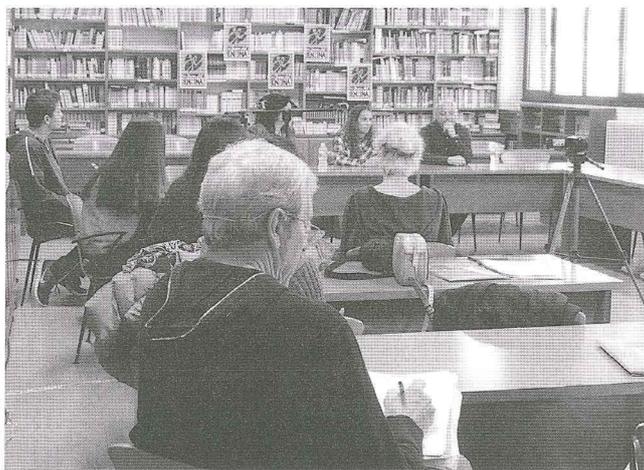
*Arancha Blanco 1C*

Cuando eres pequeña puedes comer prácticamente de todo, pero a medida que vas avanzando, si hay que controlar un poco lo que se come, pero lo mismo que cualquier persona no puede comerse doce bollicaos, porque esa energía no te vale para nada, al principio cuesta porque te gustan los dulces, lo prohibido es lo que te atrae, pero tratas de matar el hambre con una manzana. Es verdad que yo soy una privilegiada, yo he comido siempre de todo, aunque he tenido que reducir cantidades porque no sólo hay que estar delgado por estética sino porque hacemos muchas repeticiones, para lo cual a lo mejor hacemos dos millones de veces ese ejercicio y llevar encima una mochila de dos kilos más, hará que tus rodillas se resientan, tienes que buscar un peso idóneo en el que tengas fuerza. La gimnasia ya no es lo que era, un cuerpo con piel y huesos, ahora tienes que tener una musculatura. También he tenido la ayuda de los profesionales que saben como llevarlo, para mantener el musculo y bajar las grasas.

### 4. ¿Con qué edad fue tú primera competición?

*Zahira Álvarez 4B*

Con siete, a los tres meses de comenzar a entrenar ya fui a una competición. Entonces no competíamos por Castilla yLeón sino por Asturias porque teníamos muchos impedimentos, no teníamos donde entrenar, nos costaba conseguir horas, teníamos la llave de la iglesia de Puente Castro para entrenar las horas que pudiéramos, pero como no nos consideraban un club potente, tuvimos que crear una sede de Club Ritmo en Oviedo y competir escolares, provinciales, todo en Asturias, mejoramos el nivel de Asturias y mi primer campeonato nacional con 10 años lo gano bajo la bandera de Asturias, luego tuve que repetir aquí todos los resultados, pues en cuanto vieron que si éramos un club potente, nos dijeron, "oye, porque no estáis aquí"



**¿Cómo te sentiste al pisar el tapiz la primera vez que competiste?**

La primera vez estaba muerta de los nervios, hasta el punto de estar casi haciéndome pipí, yo decía que no estaba nerviosa, pero si lo estaba y esos nervios los bajaba un poco gracias a mi hermana, con música clásica, viajaba con mis padres y mi hermana, yo me tumbaba encima de mi hermana y me acariciaba a la vez que escuchábamos la música del Canon de Pachelbel. En estos últimos juegos olímpicos he vuelto a escucharla.

**5. De los aparatos que se utilizan en rítmica, ¿Cuál se te da mejor y cuál te resulta más difícil manejar?**

*Lucía Fernández 1C*

Esta pregunta también es complicada, a lo largo del tiempo he tenido diferentes sensaciones. Creo que mi aparato más fuerte, son las mazas, sin embargo he estado en dos finales mundiales con la cinta que es el más complicado de todos, creo que a todo el mundo le cuesta la cinta. Con cinta me metí dentro de las ocho mejores del mundo dos veces. El que menos me he gustado siempre ha sido el aro, me ha costado años cogerle cariño y ahora me gustan todos.

**6. ¿Qué es un centro de alto rendimiento? ¿Cómo es el de León?**

*Andrés Corral 4A*

Un centro de alto rendimiento es un sitio donde entrenan deportistas que, o bien están en un equipo nacional, o bien están en seguimiento para entrar en un equipo nacional. Depende donde se encuentren, en España hay varios centros, está el de Madrid que tiene residencia donde viven los deportistas, hay otro centro en San Cugat en Barcelona, parecido al de Madrid, aunque este es más potente, porque el de Barce-

lona creció mucho en los tiempos de las Olimpiadas de Barcelona, pero ahora está un poco en decaimiento, y está el centro de Sierra Nevada que también tienen residencia y los atletas van mucho para trabajar en altura y por último el que se ha realizado en León, aunque aún no tiene residencia pero es un referente a nivel mundial, vienen muchos extranjeros a entrenar, incluso se ha llegado a catalogar como el mejor de Europa en lanzamientos "indoors", porque tiene una zona de lanzamientos increíble. Yo recuerdo el día que me invitaron a la inauguración de este centro y lo primero que hago es mirar al techo, se acerca el director y nos pregunta si somos las de gimnasia, digo que si, ¿cómo lo sabe?, y responde porque veo como miráis al techo a ver hasta donde podéis lanzar. Gracias a Daniel Mateos, el director, estoy allí desde el minuto uno. Es muy importante para los deportistas tener estos centros, porque al final los resultados salen. Ya habéis visto que yo entrené en unas condiciones pésimas, si tu tienes unas instalaciones con buenas condiciones de temperatura, médico, fisio, psicólogo... todo ayuda a un deportista a llegar a lo más alto. Pero entiendo que es muy difícil, tienes que trabajar muy duro, porque además sino, no lo valoras igual, yo agradezco mucho donde entreno ahora, pero han ocurrido casos de chicos jóvenes que llegan de primeras ahí y sólo saben quejarse. Es de agradecer que León sea un sitio de referencia para entrenar deportistas de élite.

**7. ¿En qué consiste un Ciclo Olímpico?**

*Malena Bedoya 2C*

Consiste en cuatro años de duros entrenamientos. El ciclo olímpico es lo que llamamos Olimpiadas. Son los cuatro años previos hasta los siguientes juegos olímpicos. Son cuatro años en que no sabes lo que va a pasar, puedes lesionarte, mucha gente no llega. De gimnasia pueden ir a un mundial de unas ciento ochenta a doscientas chicas y van a quedar unas veinte. Tienes que estar muy metida desde el año uno hasta el año cuatro, sabiendo muy bien

cual es tu objetivo. Ha habido ciclos olímpicos que mi objetivo no ha estado desde el año uno...en los últimos años que me quería retirar y retirar... y cuando he visto palpable una oportunidad me he puesto en dos años con el objetivo de llegar. Pero esos cuatros años son muy duros para un momento, nadie, ningún trabajo, por muy buen ingeniero naval que seas, por muy buen ingeniero de Fórmula 1, a nadie le van a aplaudir cinco mil personas en ese mismo momento, ganarán un dineral , pero la felicidad que tengo yo, son sensaciones y experiencias que te quedan realmente en la vida, es verdad que de pequeña perdía muchos cumpleaños de compañeros de clase pero las experiencias que yo he tenido, otros compañeros no las han tenido.

**8. ¿Crees que compensa todo el sacrificio que tenéis que hacer las gimnastas que estáis en la élite?**

*Kevin Álvarez 2B*

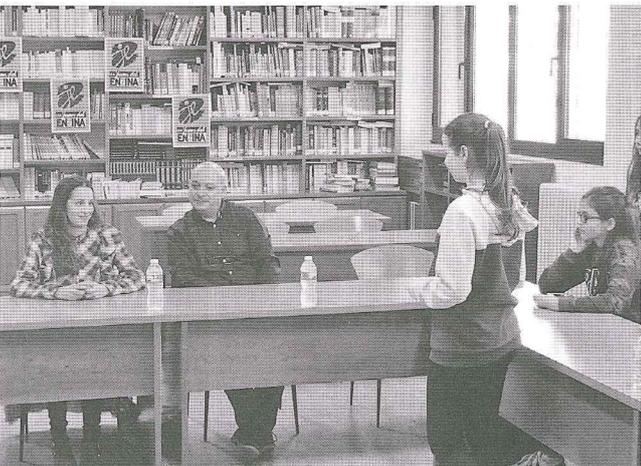
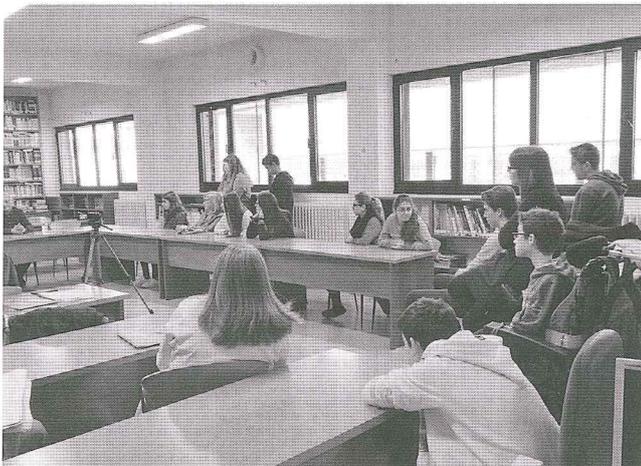
En mi caso si, yo he sido una privilegiada. Entiendo que hay deportistas que cuando llegan a vuestra

edad empiezan a planteárselo, ¿me compensa realmente o no me compensa? Yo entiendo que en esta vida sobre todo hay que ser honesto y cuando tu tienes otras prioridades y no vas a esforzarte en lo que eliges, cambia de actividad. A mi por ejemplo me costó mucho, también pasé una edad mala, me cambió el cuerpo de niña a mujer, era una revolución , me apetecía salir con chicos, pero mi ilusión era ser olímpica, para ser olímpica tenía que sacrificarme, os aseguro, tengo 30 años y me ha dado tiempo hacer de todo y a un deportista que destaca se le abren las puertas a muchas otras cosas. El que mi deporte sea tan de niñas, es muy agradecido, tu ves la sonrisa de una niña y para mi es muy gratificante.

**9. ¿Cómo te comunicabas con tus padres desde Madrid?**

*Marcos Corral 4A*

Pues a través del móvil, me compraron uno para que pudiera comunicarme y sobre todo esperaba que pudieran hacer la visita o yo venir aquí, a León, para poder hablar con ellos todo el fin de semana. No





me podía comunicar igual, muchas cosas de las que me pasaban, de mis penas, se las tenía que contar a mi hermana que me saca 12 años y en un momento dado me podía dar su consejo.

### 10. ¿Qué sientes al salir de una competición y ver a tus padres emocionarse?

*Salomé Rodríguez 2A*

Al principio no lo entendía mucho, porque decía: "es imposible que se emocione, esto es amor de madre, total porque sin escuchar la música..." Y si que es verdad que gracias a eso he sacado un don, como veis aquí en clase estoy todo el rato gesticulando con las manos, con los ojos, mi exageración de transmitir esas sensaciones y mis emociones las he conseguido gracias a que mis padres que son sordos, y que de pequeña tenía que exagerar, entonces esos gestos al final los ha potenciado mi entrenadora, porque entrenando ella veía que yo podía contar una historia con mi cuerpo, me ponía delante de un espejo: "te tienes que imaginar que se va tu madre y la echas de menos y..." entonces yo me montaba la película y trataba de transmitir con las manos, con la cara, con el gesto, con la cara de pena. Y gracias a eso, estoy dentro de las 10 mejores del mundo, porque subir la pierna saben todas. Cuando ves a tus padres que sienten la música que tengo y les ves emocionarse dices "ostras, pues igual es que transmito algo más que simplemente gimnasia, y pienso que si consigo llegar a una persona sorda, pues imaginaros a un público normal. Además soy muy maniática en ese sentido, como no vaya con la música me pone muy nerviosa, no tengo ni idea pero oído para transmitir un movimiento con la música tengo muchísimo, se me puede caer el aparato, que no me pongo nerviosa pero como no vaya con música, es que me pongo histérica.



### 11. ¿Quién es la persona que más te ha apoyado en este deporte?

*Noemí Seisdedos 1C*

A ver, es muy importante la familia, pero quién ha vivido más horas conmigo en el gimnasio, en las competiciones, ha sido mi entrenadora Ruth y todas las que rodean el club, mis compañeras que me han animado, otra entrenadora que es juez y que se ha disgustado cuando ha visto que no era valorada justamente.

Pero cuando era pequeña y yo no ganaba medalla, decía "esta vez me ha tocado a mi, no pasa nada", no pensaba "¡jo, he perdido..." no, no he tenido mal perder, quizás lo tenía que haber hecho mejor. Y mi entrenadora ha estado de mi lado siempre, mi familia obviamente, por supuesto. Hay un problema hoy en día y es que parece que los padres quieren más que los hijos, y esa presión de "es que tienes que... es que...", provoca frustración en el propio deportista, pues tus padres no pueden querer más que tu, tienes que ser tu, porque el día de mañana no van a salir tus padres a competir por ti o no van a salir a hacer un examen por ti.

### 12. En una competición a la que fui, y tú estabas como invitada, me acuerdo perfectamente, que hiciste un ejercicio con pelota y en un lanzamiento se te cayó, y al acabar el ejercicio, fuiste al vestuario te sentaste contra la pared y estuviste todo lo que quedaba de competición allí tu sola. ¿Cómo te afectaba ese pequeño fallo en una exhibición?

*Lucía Díez 4B*

¿Sabéis el problema que he tenido? Aquí donde me veis, siempre he sido muy risueña, pero muy negativa. Yo he tenido la suerte de caer en las manos apro-



piadas y me han sabido llevar, me han sabido entrenar y he superado muchas barreras. Pero yo he sido muy negativa. En el momento que no me salía diez veces ya era como si se me cayera el mundo entero. El "No me va a salir" y el "No puedo" ha estado siempre en mi diccionario. Con los años lo he ido eliminando, pero cuesta, y cuanto más lo dices más se te queda, es como un vicio. Entonces seguramente sería de esa etapa, porque yo empecé a aprender de estas cosas cuando volví a León.

Una deportista se frustra muy rápido, sobre todo cuando tocas la cima bastante a menudo. Si no te sale y sabes que puedes hacerlo, te da una rabia enorme. Entonces ese día no fue un buen día o no me saldría o sería un elemento que no me salía habitualmente o cualquier cosa. De esos errores, y te agradezco que me lo digas, se aprende porque al final te está viendo todo el mundo y eres un ejemplo. Tú te puedes sentir rabioso pero no lo puedes demostrar a la gente. Yo he visto gimnastas que han tirado objetos contra la pared. Esas cosas no se pueden hacer. No se pueden hacer porque hay que saber estar en pista. Si fallas y pierdes pues lo tendrás que hacer mejor la siguiente vez.

Tú puedes fallar, pero no puedes transmitir esa sensación de derrota y de sentirte mal, no lo puedes hacer delante del público. Todos tenemos que aprender de esto porque no puedes mostrar esa zona derrotista de ti, porque realmente tú entrenas para eso. Y si lo has entrenado, lo puedes hacer. Pero bueno, yo es que era un poco pesimista y tenía que tener a mi entrenadora apoyándome.

**13. Parece que hubo un momento muy duro en tu trayectoria, cuando con 20 años decides retirarte. Pero pasados dos meses, tu entrenadora en León vuelve a proponerte que te presentes a la Copa de España. Vuelves a la**

**Selección, vas a los Juegos Olímpicos de Londres. Mirando hacía atrás ¿cómo recuerdas ahora esa propuesta que te hace Ruth para ir a la Copa de España?**

*Lucía Díez 4B*

Lo vi en su momento como una locura. Empecé a notar en León, que yo me lo pasaba bien haciendo gimnasia. No penséis que vine de Madrid y me puse a entrenar ocho horas. Entrenaba una hora y media, tres días a la semana.

Cuando me convocaron para el equipo nacional tenía que estar entre las veinticuatro mejores del mundo. Esto para mí era como tocar el cielo. Hacer una final entre las veinticuatro con los cuatro aparatos era como... ¡ostras!. Y yo vi eso palpable y me di cuenta que mejorando poquito a poco podía estar entre las quince que fueran a los Juegos de Londres. Y se lo dije a mi entrenadora, y ella me dijo: "Tú verás, tienes que entrenar", y yo la dije: "Lo sé, pero me hace ilusión ir a los Juegos". Y ella que siempre ha estado de mi lado y siempre ha querido que yo cumpliera mis sueños me dijo que, si me salía, pues muy bien, y si no, pues lo has intentado.

Tuve un mundial clasificatorio para Londres, y yo no sé lo que me pasó que fallé el aro, y a lo único a lo que pude optar fue a quedarme entre las veinticuatro, pero no a tener la plaza directa estando entre las quince mejores. Ahí, por ejemplo, como tenía entrenado el hecho de ir superándome día a día y a no decaer, llegué a ese mundial y al salir de la pista en vez de salir rebotada le dije a mi entrenadora: "No sé lo que he hecho". No sabía lo que había hecho y empecé a fallar, intentaba no decaer, pero fallaba y fallaba. Al salir de pista me vine abajo y lloré muchísimo, pero yo tenía que seguir compitiendo. Entonces cambié el chip, todo el mundo ayudándome para seguir com-

pitando. Fue duro, pero al final conseguí hacer mi competición digna. Si hubiese salido triste a hacer los ejercicios no hubiese podido.

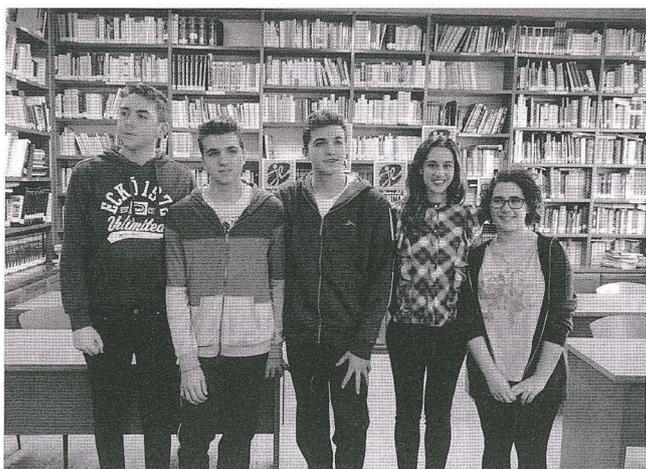
Por eso hay que ser crítico consigo mismo hasta cierto punto, pero no ser negativo. Cuando representas a toda España en un campeonato, tienes que hacer lo imposible por estar bien, sino que se lo pregunten a Nadal.

#### 14. ¿Qué te dices a ti misma unos segundos antes de salir a competir para tranquilizarte?

*David PeñínB1B*

Ufff... Es complicado (se ríe). Hay veces que piensas unas cosas y otras otra. Hay competiciones en las que si no has entrenado muy allá, no te sientes segura, te estás intentando decir: "Si sale algo mal, intenta superarte". Hay otras en las que he estado más preparada, como ha sido en los JJOO en Río, estaba completamente preparada, yo lo sabía. Y lo único que pensaba antes de salir es: "Puedes hacerlo, puedes hacerlo, puedes hacerlo". Y pensar que, si algo salía mal, intentar solventarlo de la mejor forma. Y ya sabía hacerlo, porque lo había hecho muchas veces. Recuerdo que el pasillo antes del tapiz, era como kilométrico, o sea, como: "¡Qué largo es! Pero yo estaba súper concentrada en mí y en mi aparato. Yo decía: "No te preocupes, te lo sabes de memoria y lo he hecho un millón de veces". La cuestión está en que cuando salgas, des lo mejor de ti. Y era como: "Puedes hacerlo, puedes hacerlo, puedes hacerlo", o sea, confiar en ti.

Entrenamos muchísimas horas como para que en ese momento empieces a dudar. En el deporte juegas mucho con el toro que te viene delante, y de la suerte. En este caso la suerte es un factor. Yo, por ejemplo, en la cinta, en los JJOO de Río, había aire acondicionado, y el aire acondicionado va en tu contra. Tú la vas



a lanzar, pero la trayectoria va a variar. Sales en una rotación y casi no te da tiempo, tienes que mirar dónde está y salir corriendo a por ella. Hay una gimnasta española de hace muchos años, Marta Bobo, ella iba para campeona olímpica y se jugó su campeonato por el aire acondicionado. Son factores externos a ti y que tienes que saber controlar en un momento dado. No tienes que salir nerviosa: "¿Hay aire?, Sí". Intenta controlar, hacer lo que haces entrenando y el factor suerte, que siempre está ahí.

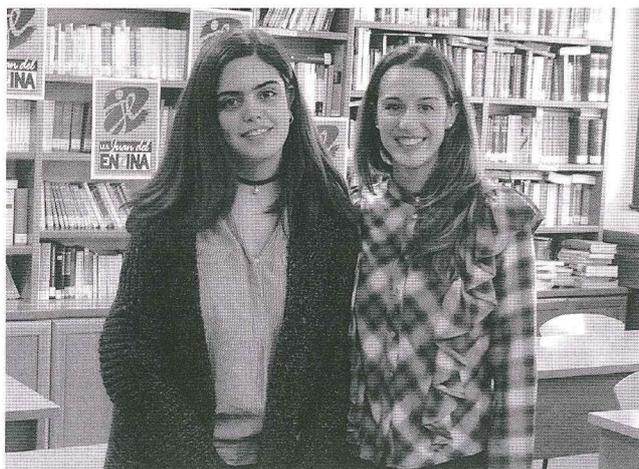
#### 15. ¿Cuál es el aspecto más duro para ti en una competición?

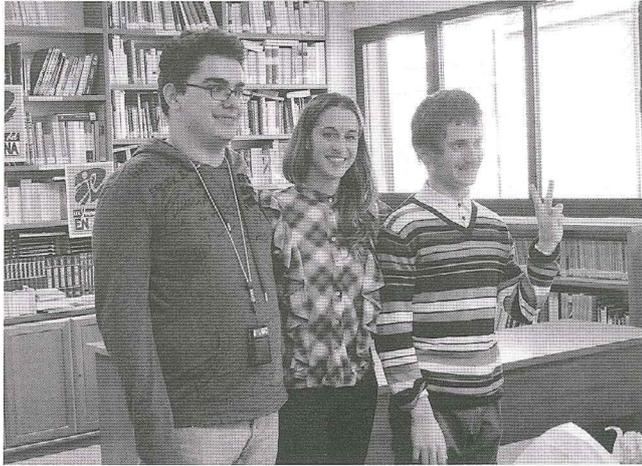
*Alexia Ilie1A*

Quizás el psicológico, aunque últimamente más el físico (se ríe). Más el físico, por la edad que tenía. Pero he llevado una preparación física muy buena, que he llegado a competiciones en las que en las que he visto a las de dieciséis años así, agachadas, que no podían más, y yo estaba allí como una moto.

Para mí era muy duro saber cómo era la competición inicial. Era una maratón de aproximadamente ocho horas compitiendo. Era desde las diez de la mañana hasta las seis de la tarde. ¡Para cuatro aparatos!, cuatro aparatos, que tardo yo en hacerlos seis minutos. En una competición no te puedes relajar porque el músculo no está igual. Entonces había que saber medir muy bien cuando querías descansar, cuando no, cuando te tenías que activar.

Y al final lo supe llevar, y si te preparas psicológicamente, que en el setenta por ciento en casi todos los deportes es la cabeza, si me mentalizo que esta competición es así, y si estoy preparada, mi físico va a aguantar porque está preparado para ello. Y lo llevé bastante bien la verdad.





**16. ¿Cuál suele ser tu régimen y horario en una competición? Es decir, ¿Cómo te adaptas y combates el desfase horario?**

*Carla Alonso 1C*

Depende mucho de la competición. Hay competiciones en las que me pongo a competir en la franja horaria de la comida. Nosotros comemos a las dos, tres o cuatro , si me toca competir ahí, lo que tengo que hacer ese día es cambiar totalmente mi rutina, porque yo normalmente entreno por las mañanas, hacer un desayuno lo más tarde posible, para que haya esas tres o cuatro horas de periodo hasta que te toca competir y tener energía. Llevas tus barritas, tus cosas. Hay veces en las que tienes que ajustarte un poco, con la experiencia pues lo vas viendo. En casos como el de Río o EEUU, se cambia todo, en lugar de entrenar por la mañana de nueve a dos, entrenamos más tarde, calculas los horarios, vas retrasando una hora de acostarse y una hora de levantarse por cada día, eso para grandes competiciones. Por ejemplo a Río no fui con tiempo de adaptación, tenía cinco días: la llegada, el entrenamiento oficial, los dos días de competición y clausura, no había más. Se supone que debes ir por cada hora de desfase horario, un día antes. O bien te adaptas aquí o vas y allí, comienzas. Y si compites al día siguiente, cenar a las 8 de la tarde, si o si, lo intentas como puedes.

**17. ¿En qué competición has conseguido estar más orgullosa de tus resultados?**

*Eva Aguado 1B*

Es complicado porque todas las competiciones son especiales. Para mí el primer campeonato de España hoy en día lo recuerdo como algo increíble y eso que en el momento no me di cuenta de lo que estaba haciendo. Yo llegue allí y me decían, compiten muchísimas niñas,

de Galicia de Asturias, del País Vasco. Y yo decía; ¿Pero tantas niñas?. Cuando termine mí competición y me acerque a mi entrenadora, estaba llorando, yo no entendía, yo me fui con miedo, decía ya verás la que he liado, lo he hecho fatal. Y ella decía, que no, que lloraba de la emoción, que nunca había tenido una gimnasta que fuese campeona, o sea, con la medalla de oro de España y ella estaba "que has sido campeona de España". Estaba súper emocionada, yo no lo entendía, decía bueno una competición más. Para mi ese campeonato fue muy especial. Porque fue la primera vez que monté en avión, fue en Tenerife, viví momentos con compañeras que yo consideraba mis ídolos, era como una sensación brutal, era tan pequeña y que me llegara todo así de golpe. Y luego he tenido muy buena experiencia en campeonatos del mundo, por ejemplo, este último campeonato del mundo que hice en Stuttgart ,antes de clasificarme a Río, nadie pensaba que iba a conseguir una clasificación tan limpia y tan fácil. Siendo la novena del mundo y la emociones sí que fueron a flor de piel porque estaba con la tensión de que me la estaba jugando. Cuando termine mi aro y empiezo a ver mi nota y yo no la veía, y vi en el ranking que estaba octava, sabía que había una rusa buena y que iba a estar por detrás, pero no me lo podía creer, si sólo pedía estar dentro de las 15 y cuando vi que ya quedaba poco y que estaba ahí metida, nos fusionamos en un abrazo mi entrenadora y yo que fue una reivindicación a todo el trabajo, que había merecido la pena nuestro trabajo. Porque yo con mi entrenadora he tenido mis más y mis menos, porque es como mi madre, seguro que con vuestra madre habéis tenido alguna discusión, pues a mí me pasaba con mi entrenadora, pasábamos muchas horas juntas, había veces que no nos hablábamos. Todas estas cosas han pasado, no es todo un camino de rosas. Hay días que llegamos allí, yo estoy rebotada con ella y ella conmigo y nos ponemos a entrenar y cada una nos ponemos a hacer nuestra parte profesional. Y no es bueno mezclar la parte pro-

fesional con los sentimientos, pero para nosotras ha sido la clave del éxito.

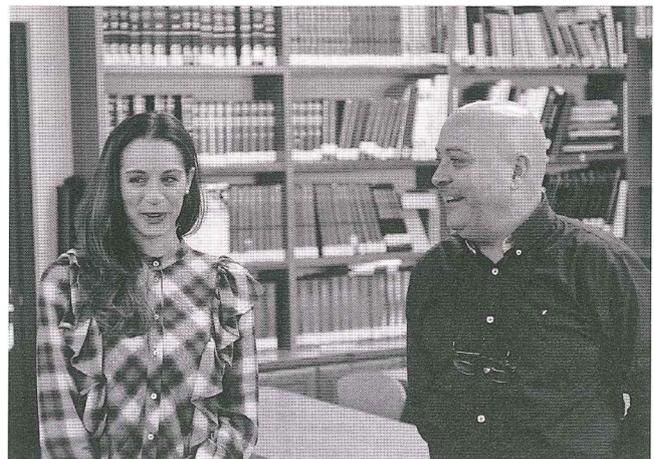
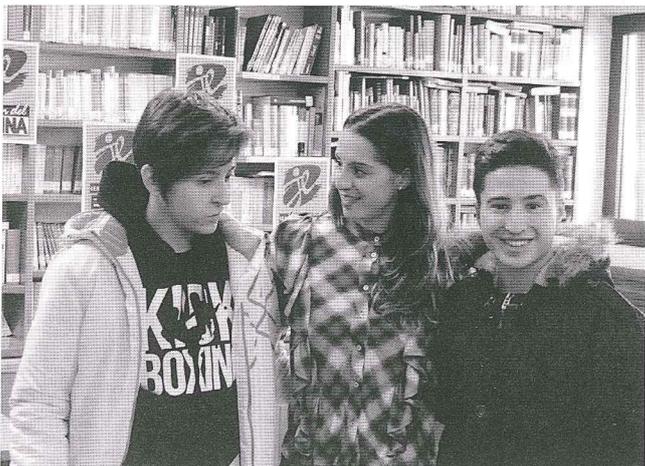
**18. ¿Cómo fue tu lesión antes de los JJ.OO. Londres 2012? ¿Cómo te recuperaste?**

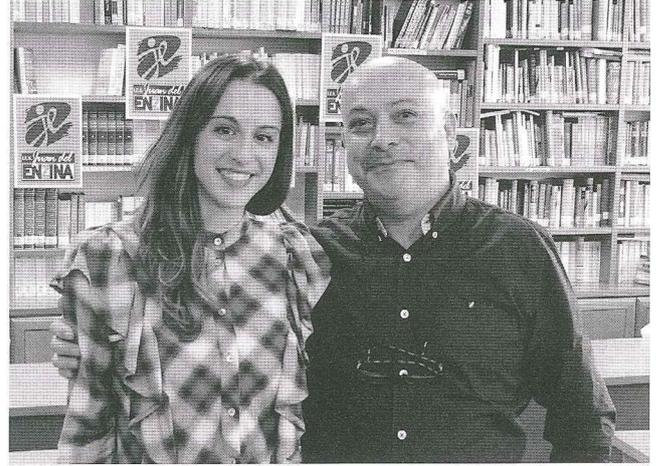
*Marina Risueño B1A*

Pues fue durillo..(ríe) A ver, yo siempre he sido muy bruta. En plan "yo puedo". El no puedo lo he tenido muchas veces preparándome, pero cuando estaba lesionada era el "yo, si puedo", era como obviar que estaba lesionada, y eso es un error, porque a veces te rompes más. (La alumna que pregunta está en estos momentos lesionada y ha tenido que parar sus entrenamientos) En los JJ OO de Londres tenía el pie derecho tan mal, de una lesión del año anterior. Y venía ya de una lesión anterior del pie izquierdo, y además de la forma más tonta haciendo un devulé, lancé el aparato, hice la rotación con los pies de puntillas, fui a girar y el pie izquierdo hizo trás y yo miré a todo el mundo como que no había pasado nada, pero empiezo a sentir que el pie comienza a hinchar, y le digo a Ruth mira es que me pasa esto y cuando me ve el pie mi entrenadora, "¡ay...pero que te has hecho!". Estaba concentrada en Alicante, me llevaron al hospital, me dijeron que tenía que parar, me volví a casa, una semana tranquila, y de repente deciden hacerme en una clínica de aquí, una radiografía para ver si la articulación se abría, sacaron el transportador de ángulos y me dijeron con treinta y cinco grados que se abra la articulación del tobillo hay que operar, tenía cincuenta y dos grados, "mañana a quirófano", y yo pensé si en treinta y cinco días tengo el Campeonato del Mundo en Japón, es imposible que me recupere. Dije, "no, no...es que no puedo, ¿tu me garantizas que en veinticinco días estoy compitiendo? No. Pues yo no puedo operarme ahora, después lo que quieras, la respuesta fue "estás loca.." Total que paré como

dos semanas, casi tres, y ya me tocaba competir, pues el día de la competición estaba marcando los saltos y el médico "no, no lo hagas..", pero como no lo voy a hacer, si me toca salir ahora. Con el pie vendado, con muchos dolores, salí, pero como en competición tienes esa adrenalina lo haces porque si.

A los seis meses, estoy entrenando en Armunia, en un pabellón que hay allí, con los cristales rotos, mucho frío, un cemento súper duro, de repente hago un salto y al caer hace "crak" y era el otro, el derecho. Pensé ¡madre mía hace nada me lesioné el otro y ahora este..."Tenía tiempo para recuperar, estuve como dos meses hasta que volví a competir. Pues al poco, ese mismo año estoy en una exhibición en Ponferrada, estaba calentado, hice el mismo salto y me caí, el pie sonó otra vez, me levanté como si nada, miré para todos lados, di tres pasos y no pude seguir, me senté en el suelo, levanté el brazo y dije no puedo más. Desde las gradas mi pareja que estaba hablando por el móvil, lo colgó y salió corriendo a por mi, y de ahí al hospital, sabía que me había lesionado, el que yo me tirara la suelo sólo podía ser que algo grave estaba pasando. Era un sábado y yo el martes viajaba al Campeonato de Europa, el pie se puso negro, el médico de la federación me dijo "yo como mucho he dicho cinco veces en mi vida que no puedes competir, esta es una de ellas" y yo diciendo que no, que seguro que al final de la semana está bien. Y no, no pude, me caería. He tenido muchas lesiones, a los quince años me dijeron que yo me tenía que retirar de la gimnasia, tenía un arrancamiento de la inserción del isquiotibial en la pelvis (la alumna le dice que esa es su lesión), pues me volvieron loca, con quince años ya me daban por retirada. Recuerdo que en el Mundial de Madrid yo me ponía un cojín porque no podía estar sentada, levantaba la pierna cuarenta y cinco grados y la pierna temblaba, intentaron infiltrarme para calmar el dolor, a la semana me volvía a doler, terminé el Mundial y estaba tan preocupada, que me volví a León.





El descanso es necesario, hay lesiones que tienes que guardar el periodo de descanso. Claro que luego cuesta volver a recuperar. Cuando me operaron del pie yo no sabía si iba a volver a andar normal, cuando quitaron la escayola el pie estaba doblado, imposible estirarle, fue una rehabilitación dura, buena, he tenido suerte de estar en las mejores manos, en Madrid tenía una cinta de correr dentro del agua, ahora hay sistema para no notar la gravedad, pero de aquella no los había, corría dentro del agua, me ponían chorros contra el sentido de la marcha. Si tienes una lesión no vas a recuperarte al día siguiente, tienes que guardar un tiempo de reposo y sobre todo tener opiniones de más de un médico, a veces tienes que recurrir a una infiltración, que a lo mejor no es tan buena, pero si guardas reposo y haces una buena rehabilitación, casi todo es recuperable. Estoy viviendo ahora el caso de una compañera que ha tenido un accidente total, pisó con el coche una placa de hielo, perdió el control y está en el Hospital de Paraplégicos de Toledo tratando de recuperar el equilibrio y ponerse de pie. Eso si es una lesión grave, lo demás puede ser recuperable. A veces nos quejamos demasiado por un simple esguince. Por tanto, tu trata de guardar reposo, cuando ya lo tengas bien, recupérate, ve al fisio, se constante y trata poco a poco de volver a tu vida.

**19. ¿Tuviste algún momento de bajón durante ese periodo?**

*Marina Risueño B1A*

Uff... (sonríe) Cuando me operé del pie, como no tenía pensado volver, no estaba muy agobiada, porque hay deportistas que en cuanto se operan al mes ya quieren hacer de todo,,, pues no, no se puede. Me dijeron "hasta dentro de seis meses no vas a poder volver a correr" y a los tres meses estaba corriendo. Deje que fuerapoco a poco hasta que volví

a entrenar, pero si, hay momentos que son duros, y de pensar lo dejo ya. Pero hay que tener un poco de paciencia y tratar de no hacer el burro, porque al final siempre es peor. Recuerdo que con dieciocho años me detectaron que la L1, la vertebrar lumbar primera estaba comida, me dijeron que tuviera cuidado, me dijeron que no me podía poner la cabeza hacia atrás, en el culo, pues me dije "vale, adapto mis ejercicios a lo que puedo hacer", he durado de los dieciocho hasta los treinta, hay que saberse cuidar. Tenía una compañera que tenía esa misma lesión, forzó y tuvo que abandonar. El cuerpo es sabio, si tienes una lesión en una pierna el cuerpo fuerza la otra, y terminas lesionando el otro lado, por eso hay que tener paciencia.

**20. ¿Qué sentiste cuando te entregaron tu último diploma olímpico?**

*Lucía González 1A*

No me lo creía porque yo iba con la idea de hacer un buen papel, de disfrutar de los Juegos Olímpicos, sabía que eran los últimos, era para acabar mi carrera de la mejor forma posible. Ya fue difícil clasificarse y tenía mucha ilusión por participar. Cuando logro una buena, acabe tan feliz, que cuando me vi en el marcador séptima, vosotros imaginad la ambición que yo tengo, que pensé cuantas decimas me quedaban para llegar al quinto y yo estaba pensando en cómo mejorar al día siguiente, me cogió mi entrenadora Ruth y me dijo, "déjalo ya, da igual lo que hagas mañana, disfruta de este momento, estas en una final olímpica". El premio a mi trayectoria era ya estar en una final olímpica y dije a pues es verdad. Yo llegué e intenté hacer la actuación de mi vida, pero tuve un fallo en la cinta por el aire acondicionado y vi a mi familia que había ido a verme llorando porque pensaban que había perdido el diploma y yo, todo tranquila y dije si lo perdí lo perdí.

En el momento que me vi octava para mí era como que había ganado la medalla en forma de rectángulo.

## 21. ¿Conoces algún caso de dopaje dentro de la gimnasia rítmica?

*Laura Tascón 1B*

Conozco alguno, pero creemos que no para mejorar el rendimiento, si no para bajar peso. Algunas gimnastas rusas que se han tomado diuréticos. Que se utilizan para enmascarar otras sustancias y eliminarlas más rápido. En el caso de la gimnasia supongo que lo utilizaran para bajar de peso más rápido, porque como he comentado antes, el hecho de estar delgada no solo es estético, sino para que puedas entrenar más sin dañarte las articulaciones. Realmente el dopaje en la gimnasia no tiene mucho sentido. Hay que tener cuidado con los suplementos alimenticios, por ejemplo si tienes mucho desgaste, para que la masa muscular no se pierda. Yo he utilizado cosas sobre todo productos de Drasandi, porque era imagen de ellos, es una empresa de León, que tiene suplementación natural, que me han servido muy bien pero hay que tener mucho cuidado con lo que se toma porque te puede dar un falso positivo sin querer.

## 22. ¿Qué es lo que más te gusta de tu profesión?

¿Lo que más me gusta...? Pues me gusta lo que hago, sacar nuevos elementos, coreografías que al principio cuesta mucho que salgan. Es bonito ver ese proceso hasta que te sale un elemento; pero luego me gusta el trabajo con las niñas, son muy agradecidas, cómo te están animando todo el tiempo, el ambiente en el que te mueves. Si volviese a nacer, volvería a elegir algún deporte, porque siento que el espíritu del trabajo en equipo es muy importante, aunque yo soy individual hay un gran equipo detrás: tengo un médico, una entrenadora, tengo mucha gente detrás, mis propias compañeras están ahí comiendo el televisor. El trabajo en equipo te va a servir el día del mañana. Si tú diriges una empresa, si no sabes trabajar en equipo, se va a ir a pique.

Tengo la posibilidad de estar trabajando en diferentes aspectos, ahora estoy empezando a ver cosas nuevas, no solo deporte. Me gusta que haya podido hacer esto, he superado dificultades, muchas veces la competición me haya puesto en situación de máximo estrés, porque el día de mañana cuando me pase una cosa parecida me ayudará.

## 23. ¿Habías pensado antes de ser reconocida como profesional y vivir de este deporte?

*Alba Rodríguez 1C*

No. Los deportistas minoritarios ganamos poco, nunca pensé en ganar dinero, me gustaba este deporte sin más. Imaginad con las cosas malas que he pasado, que lo he querido dejar muchas veces, y yo no gano ni una trigésima parte de lo que puede ganar Cristiano Ronaldo y Messi. A lo mejor si estuviese ganando lo que ganan ellos, igual no era tan feliz. Ellos están expuestos a peores cosas que yo, a mí no me van a insultar, yo en prensa siempre tengo buenos comentarios, ellos no. Ellos no pueden salir a cenar como yo. A mí en León con los años me reconocen pero puedo seguir saliendo. Ellos no.

Ahora se puede decir que entre el patrocinador que he tenido, los resultados obtenidos y que me han dado una beca del Estado, la beca ADO, que es para deportistas Olímpicos... Nosotros es amor al deporte, no es más.

Con los patrocinadores me he podido comprar los mallots que son muy caros. Un mallot de los que tengo yo, que tiene igual 6000 cristales Swarovski pues ronda los 1000 y pico euros, para que os hagáis una idea. A mí al principio me ayudó mucho el club, pero claro, Ruth tiene un límite. Es muy difícil compaginar un trabajo con el entrenamiento porque dedicamos muchas horas. Lo que pasa que los últimos años como he tenido resultados me da por lo menos para vivir de forma normal, sin lujos y yo no me lo esperaba.

## 24. ¿Cuál ha sido el momento más duro de tu carrera?

*Raquel Redondo 1C*

Las lesiones sobre todo, pero siempre pensado que son un pasito para atrás para coger carrerilla. Después de una lesión siempre me ha venido un buen resultado.

En los últimos años hetenido momentos duros porque empiezas a darle vueltas al coco y es ¿y el ahora qué? ¿Después del deporte qué? Sí me ha pasado, a todos los deportistas, te digo hasta los futbolistas que lo sé yo.

Ahora que por suerte estoy involucrada en otros proyectos, voy a colaborar en uno del impulso deporte femenino. Voy a seguir vinculada al deporte pero de otra manera. Sigo estudiando, Psicología, un máster de gestión deportiva en Madrid... Estas cosas son muy importantes porque todo el tiempo que estaba entrenando y que no tenía para estudiar, ahora lo

tengo. Espero que las preocupaciones se quiten con el tiempo, es la incertidumbre del "a qué me voy a dedicar".

### **25. ¿Qué te hizo animarte para no retirarte cuando ya lo tenías pensado?**

*Sara Delgado 4A*

La gente con la que me rodeaba; mi entrenadora, mi familia.. Siempre me han respetado todas las decisiones, cuando yo me he querido ir, han dicho: "vete, las puertas de casa las tienes abiertas cuando quieras volver.

### **26. ¿Has pensado alguna vez en ser madre y lo has aplazado por tu carrera deportiva?**

He pensado alguna vez en ser madre, cuando estaba haciendo deporte no lo pensaba. En estos dos últimos años pienso que no me importaría tenerlos.

### **27. ¿Te gustaría que si tienes una hija siguiera tu trayectoria?**

Antes decía que ni de broma, que yo no le iba a enseñar a mi hija mi vida hasta que fuera mayor, ahora pienso y ¿por qué voy a hacerle eso a mi hija? Quizás porque he vivido experiencias que no me han gustado y nadie quiere eso para sus hijos.. Pero ahora pienso que si le gusta ¿por qué no?, intentaré que haga algún deporte porque me parece que los valores que te enseña el deporte son importantísimos. Entonces que elija ella. Así que si elige gimnasia y quiere llegar a ser como su madre o mejor pues la voy a dejar. Sí que es verdad que la voy a dar mis consejos y voy a estar al tanto y la voy a animar decirle las cosas que no me gustan.

### **28. ¿Crees que tu carrera habría sido igual sin tu entrenadora Ruth?**

*Guillermo García 4B*

No lo creo, porque he tenido muchas entrenadoras a lo largo de mi vida y la que me ha sacado el máximo partido ha sido Ruth, por la relación que tenemos. Me ha visto crecer. Cuando estaba entrenando, en el momento que veía que no trabajaba, como trabajo yo con las emociones, automáticamente ella sabía que yo tenía hambre y venía, sacaba una galleta del bolso y decía "toma" y en cuanto me comía las galletas era otra persona, para que veáis hasta qué punto me conocía. Las primeras veces que yo salía de fiesta era

ella la que me sacaba. Entonces para mí Ruth lo ha sido todo para que yo me sintiese a gusto y sacar lo mejor de mí. Ha sido la mejor del mundo, la mejor entrenadora.

### **29. También has participado en un videoclip, de la canción "Comiendote a besos", ¿Cómo fue? ¿hiciste tú la coreografía escuchando la música para transmitir la canción?**

*Salomé Rodríguez 2A*

Fue una experiencia muy bonita. Rozalen es una artista increíble, estudió psicología y a ella le gustaba tocar la guitarra, componer canciones que utilizaba en terapias con mujeres maltratadas.. Había visto Informe Robinson en casa de su productor, "Lágrimas por Londres" y dijeron: '¡ostra esta chica!' (vio que transmito las canciones en lengua de signos) vaya casualidad, me encantaría tener a esta chica para un videoclip, porque vaya como se mueve. Entonces llamaron al club Ritmo y preguntaron por mí. Cuando la conocí estando con muletas, esperaron a que me recuperase. Me presenté en Madrid en una nave totalmente abandonada, el suelo estaba, asqueroso, la pelota se me resbalaba porque se llenaba de polvo. Ese videoclip fue una experiencia personal increíble. Increíble porque grabamos unos dos millones de veces, en dos madrugadas de 12:00 de la noche a 6:00 de la mañana, por tema de luz y sonido. El cámara que grababa es una persona que desde los ocho años lleva montando en monopatín y de su hobby ha desarrollado su profesión. Es una canción que trata de una chica que se enamora de un chico que tiene SIDA, de ahí que la pelota sea roja, que ruede como si fuese la sangre.

### **30. ¿Cómo han cambiado los métodos de entrenamiento desde que comenzaste hasta ahora?**

*Raúl Durán 4A*

Muchísimo. La vieja escuela rusa es " machaque, machaque, machaque " y lo que no saben es que una deportista necesita una preparación base para poder hacer. Para mantener la pierna aquí sin cogértela necesitas tono muscular y previenes muchas lesiones, Además del trabajo físico específico para cada deporte, existen técnicas de biomecánica, donde te graban a cámara lenta y tú ves cómo despegas del aire, cómo llegas a estirar el pie y te dicen "no mira, es que tienes que coger un ángulo de tantos grados para esa potencia del salto...", hay plataformas también para ver

los kilómetros y el salto que tú tienes, la potencia... En muchas instalaciones colocan pantallas donde tú haces el ejercicio y automáticamente cuando acabas miras a cámara lenta para mirarte los fallos. Ha evolucionado muchísimo, yo lo noto mucho.

**31. ¿Qué consejo darías a todas las personas que practican gimnasia y quieren llegar a donde tú has llegado?**

*Laura Fernández3B*

Lo más importante es intentar ir con ilusión todos los días, hay que saber trabajar a tú medida si un día te encuentras muy mal, pues puedes sentarte y trabajar rodamientos de pelota, siempre hay algo que hacer. Para mí un campeón es aquel que todos los días se esfuerza y todos los días intenta hacer algo para mejorar. No perder la sonrisa, tu entrenadora te va a decir cosas que no te gustan, pero le doy un voto de confianza a la entrenadora, se la paciencia que tienen muchas veces, hay que intentar pensar que no te lo dicen a malas, pensar que siempre te lo dicen por tu bien. El deporte es una forma de educar a los niños, que moldea a las personas.

**32. ¿Quién te hace los trajes?**

*Nuria González B1E*

Ahora los está diseñando una chica ucraniana, pero vive en Huesca. Nosotros le pasamos la música, ella hace los diseños, y los que más me gustan, los elegimos. Antes éramos nosotras. Además esto es más que alta costura, porque hacer un mallot es muy difícil, te tiene que quedar todo pegado y sin arrugas, la falda no se puede subir, es muy difícil, hacer cualquier vestido, creo que es más fácil que esto. Ella lo hace basándose en la música y en el estilo que tú tienes.

**33. Ahora que has dejado la competición, ¿vas a dedicarte a entrenar? ¿cuál es tu próxima meta?**

*Elvira Ordás3B*

A entrenar muchas horas, no. Doy clases en los coles de Carrizo y Benavides, me gusta trabajar con niños. Viajo por toda España haciendo esto, doy cursos de fin de semana, de una semana entera, en Brasil, en Costa Rica, he estado en Lanzarote este fin de semana. Pero no voy a ser entrenadora. Mi próxima meta no la sé. Cuando hacía deporte era más fácil. Como meta ser la mejor persona que pueda y que goce de buena salud.

**34. ¿Qué música te gusta más?**

*Paula González B2A*

Me gusta escuchar todo tipo de música. Desde del rock más bestia hasta música clásica. Me encanta, no puedo vivir sin música. A la hora de hacer un ejercicio siempre me encanta lo que más me caracteriza, música flamenca, española, entre mi entrenadora y yo siempre hemos escogido las mejores músicas.

**35. ¿A parte de la música, que otras aficiones tienes?**

*Héctor LaízB2A*

Me gusta leer mucho, también me gusta el cine, me encanta el cine español, me gusta quedar con los amigos, salir a tomar algo, a cenar, dar un paseo por Ordoño y dar la vuelta en Guzmán, solo dar un paseo, me hace muy feliz. Me gusta viajar siempre que sea por placer, porque de trabajo cada vez me gusta menos.



# MICRORRELATOS

## Memorias de una pelota

Saltos efímeros hasta alturas para adictos al vértigo, giros a prueba de mareos que rasgan la crudeza del aire, caídas desde varios metros y fuerza, mucha fuerza. En cada vuelo vislumbro futuros perdidos en el presente, y encuentro horas rezagadas entre agujas de relojes que parecen competir en lentitud. Ella me mira. Su elocuente mirada dice que lo seguirá intentando antes de demostrar que

ella también es capaz de rendirse. Su voz se apoya en un eco sin escarcha, sus manos ignoran consecuentes el frío y el calor y sus pasos son cada vez menos sonámbulos sobre el tapiz. Capaz de esconder con delicadeza una antología de volcanes entre su rebeldía y su paciencia, deja ver la constancia que la mantiene a flote, cuando busca momentos de soledad entre tanto ruido. Y es que, su perseverancia y su dedicación estoy segura de que la llevarán lejos.

*Primer premio de Bachillerato.  
Noelia Serrano Menéndez 1º Bachillerato A*

*1er Premio de dibujo. Miguel Vega Sierra. 4º ESO*



# Gimmaginas

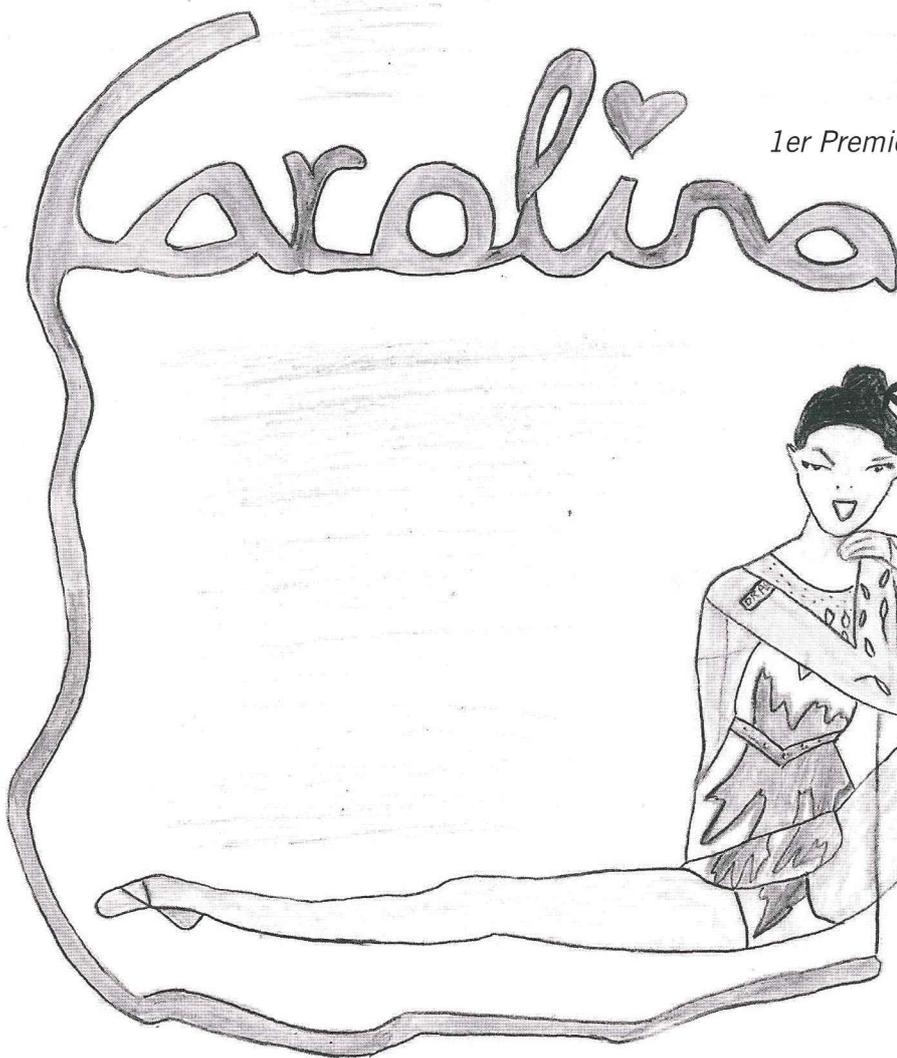
Todo el mundo decía que cada vez que nos movíamos nos adentrábamos en esa realidad tan preciosa a la que la gente llama las cuatro estaciones del año. Y es que, nuestros movimientos eran como el cíclico retorno que ha marcado nuestras vidas, que nos enseña cómo medir el tiempo en cada una de nuestros giros, volteos o balanceos, en cada una de las bajadas y subidas, rotaciones o serpentinatas...

A pesar de todas esas primeras veces que rocé el suelo siempre nos veía como a las vencedoras. Aprendí que el éxito no era la medalla, sino todo el camino recorrido que nos llevaba a lograrla y, sobre todo, verla feliz a ella, a Carolina.

...Y todo el mundo, se levantó y aplaudió.

IMAGINA LA MAGIA DE LA GIMNASIA !!!

*Segundo premio de Bachillerato.  
Patricia Fernández Sacristán 2º de Bachillerato*



*1er Premio de dibujo. Carla Alonso. 1º ESO C*

# Ellas

Las observo pasar una tras otra.

Se las nota cansadas.

A aquella de allí se le cayó el aro nada más empezar.

La más morena no tuvo muy buena puntuación.

La chica que está viendo sus mazas no las está mirando. Una lágrima corre por su mejilla.

Mazas, aros, cintas, pelotas. Todas llevan algo.

Pero no todas llevan... algo.

Ella sí. Ella sonríe.

La oigo suspirar cuando me cuelgan de su cuello. Carolina me lleva a mí.

*Primer premio de ESO  
Alicia de Lera Fernández 4º B*

*1er Premio. Helena Crespo. 4º ESO B*





2º Premio-Leydy G. de los Santos.1 ESO A

## Un Sueño

La noche anterior a su participación en los JJOO, Carolina estaba muy nerviosa. No conseguía dormir y aunque lo tenían totalmente prohibido, necesitaba salir a la calle y relajarse.

Dio vueltas mientras pensaba y sin darse cuenta se encontró en una desierta barriada muy pobre. Sintió miedo, pero no conseguía orientarse para volver.

Asustada llamó a la puerta de una pequeña casa con luz en una ventana. Le abrió una mujer mayor, pequeña y enjuta, que no pareció sorprenderse al verla. Con gestos le indicó que pasara y Carolina supo que la anciana no iba a hacerle daño.

Ya dentro, la mujer le entregó un precioso maillot. No entendía bien sus palabras, pero estaba segura de que había estado esperándola y que ese era el único que debía ponerse en la competición. No supo cómo volvió al hotel y se metió de nuevo en la cama.

Carolina tuvo una actuación sorprendente, parecía flotar y tener alas.

Cuando le entregaron la medalla, creyó ver a la anciana en la grada del estadio. Aunque la buscó por todas partes no consiguió encontrarla, pero no había sido un sueño porque en sus manos tenía la mágica prueba que lo demostraba.

Segundo premio de ESO  
Itziar Martínez Valdueza – 3º C



Elsa Fernández Pérez. 4º ESO C

## (suelo)

(Comienzo) Aplausos. Miradas. Gritos (Vitores). Fotos. Me agarra. Camina (Paso, paso, paso, paso). Nombre (Por altavoz): Carolina (Rodríguez). Me desliza. Para. Enróllate. Espera. Posición. Quietud. Música. Hilos. Tiempo (¿Costuras?). Comienzo. Mano (En alto). Pierna (¡Arriba!). Vueltas (Una, dos, tres). ¡También (Yo)! Pasitos. GIRA. GIRA. ALTO. SALTA (Mantente arriba). Rueda (Y yo en el aire). Me recoge (¡Bien!). Serpenteo. Espiral. Gigantesca. Bucles (Abajo, luego arriba). Corre (Corre, corre). LANZAMIENTO. Voltereta. Me sujeta (Menos mal). Confianza. Miradas (entre nosotras). Gritos (Vitores). Aplausos. Parada. Fin. Me guarda (a mí). Adiós. Carolina (Rodríguez). Olvido. No. Vuelta. Algún día. Pronto.

Javier Suárez 1º Bachillerato



Jazmin Castro. 1º ESO B

# Tu lucha interna

Y me dejaste caer. Entre lágrimas, te alejabas. Te observaba inmóvil desde aquel rincón de tu habitación. No podría olvidar ese rostro frustrado, lleno de tormentas de odio.

Recordaba cuando sentí tus manos por primera vez y las usaste para elevarme, haciéndome girar. Y la cara que pusiste al terminar... Esa luz que transmitían tus ojos, jóvenes, con mucho por vivir, unidos a tu sonrisa acompañada.

Tan natural, tan humana, sin sentirte máquina y mostrando a través de gestos lo que sentías con cada uno de tus movimientos. Tus sentimientos siempre estaban por encima de todo y fueron los que impulsaron tu cuerpo hasta lo más alto.

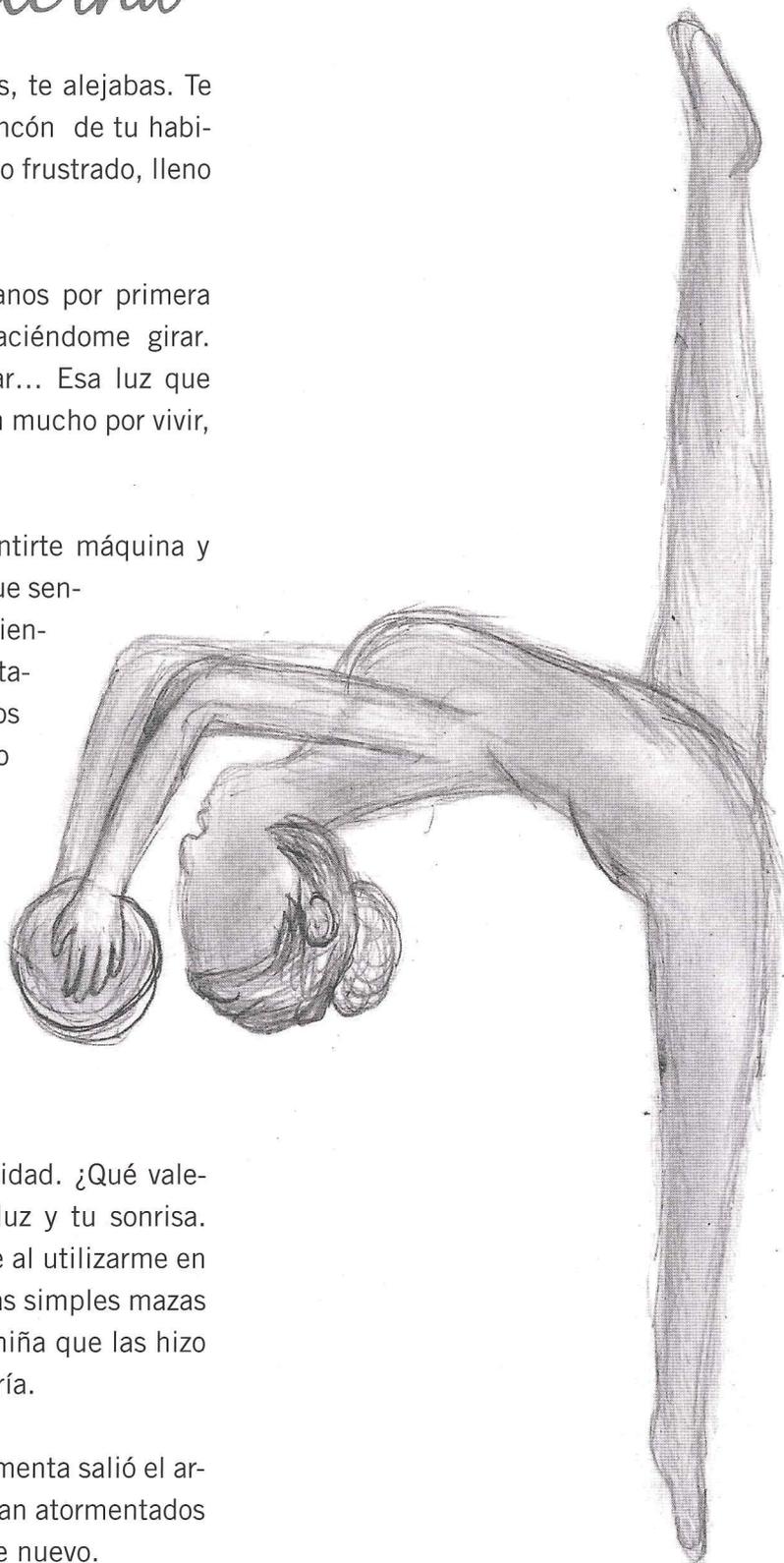
Y ahora, mírate. Asustada, huyes de mí como si te hubiese creado un infierno. Me dejas en este insólito rincón, rodeada de recuerdos de los aplausos que juntas recibimos.

Me sentí desarraigada de tu felicidad. ¿Qué vamos separadas? Devuélveme tu luz y tu sonrisa. No me quites la vida que me diste al utilizarme en tus ejercicios. Quién diría que unas simples mazas irían siempre de la mano de una niña que las hizo sentir gracias a su constante alegría.

Menos mal, que después de la tormenta salió el arcoíris e hizo que tus miedos huyeran atormentados por tu valentía y me acariciaras de nuevo.

*Marina Ridocci, B1ºF*

*Jazmin Castro. 1º ESO B*



## Lo que piensa cuando cae

Ya está; se acabó.

Ha sido precioso, la verdad; me he esforzado, luchado, sudado por hacerlo perfecto, he ensayado cada minuto de cada hora de cada día, pero ahora caigo y sé que es el final.

Lo siento mucho, de verdad que lo he intentado con todas mis fuerzas, pero volver a ella se me hacía más y más difícil conforme pasaba el tiempo. Nuestra relación ya no era esa sencilla armonía inicial, de repente un día hubo distancia, y supongo que fue eso lo que lo cambió todo.

Nuestras vidas eran rotaciones, idas y venidas que no parecían tener final y en las que había que buscar un principio.

Ella no lo sabe pero yo lloraba en el aire, era mi culpa no regresar tras ese arabesque, era mi piel la que no se habituaba a sus manos, a su calor, a ese que ahora necesito como al sol cada mañana. El vacío no era solo donde me movía, también estaba y creo que sigue estando dentro de mí

Y ahora que caigo me siento tan responsable de todo..., me usó, sí, pero yo era feliz, y en este tipo de relaciones es lo que cabe esperar. ¿Cómo no iba a manejarme si yo soy, era, lo que la separaba de la felicidad infinita que sentía al saber que volvía a su lado? Y ahora, dejo sola a mi fiel compañera.

...

Espera, me ha cogido...

Nos ha vuelto a pasar...

¡Vuelvo a ser feliz! ¡Vuelvo de nuevo estoy con ella!  
Aplausos de fondo que recorren largos sentimientos y escalofríos ya vividos juntas.

Marta Sánchez. 1BF

Elvira Suárez Gallén. 4º ESO



## Pegada a tu respiración

Podía percibir cada vez más intensamente el abrasador fuego de un sol brasileño sobre mi redonda superficie con cuidadas trazadas de color perla a medida que el impulso del lanzamiento se hacía más notable.

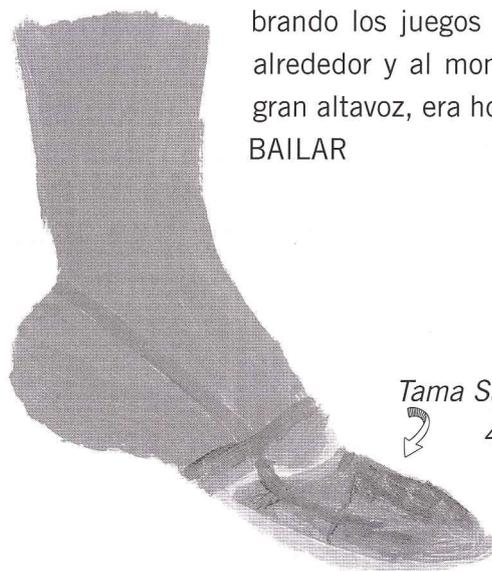
Tras un veloz descendimiento, y ante los múltiples ojos de inquietud del público, conseguí depositarme sigilosamente a la perfección entre sus finos tobillos como si un puzzle acabase de finalizar con la última pieza.

De súbito, me dirigí a deslizarme ágilmente por su cuerpo acariciando su delicada piel mediante un rodamiento, circulando desde sus musculadas pero largas piernas hasta las yemas de sus dedos

pudiendo sentir una profunda respiración de calma en ella a medida que sobrepasaba por su palpitante pecho, y, finalizar así una orgullosa y artística actuación.

Tan sólo la acogedora melodía producida por los intensos aplausos de la multitud, bastaban para compensar los duros meses de trabajo constante, gracias a los que entre bote y bote, había conseguido emocionar al mundo aquel caluroso verano del 2016.

*Eva Magaz Orejas 1º Bach*



*Tama Sandinos Villamandos.*  
4º ESO C

*Carolina Rodriguez*

## Un Gran sueño

*Presten mucha atención al especial tic tac que proviene del campanario. Según cuenta una antigua leyenda, hace ya innumerables años, aquí, en León el tiempo fue alterado a capricho por una bailarina. Pues bien, desde aquella ocasión, ya no son doce, sino ocho, las campanadas que suenan cada mediodía en el gran reloj de siete esferas al paso de una canción especial. Se cree que fue aquel drástico cambio en el ritmo vital de toda aquella bailarina que se acercaba lo que causaba su pasión por la gimnasia rítmica y, con él, la necesidad de estar todo el día ensayando y ensayando. Nunca era suficiente. ¿No resulta escalofriante? Pero, atentos, son ya casi las doce en punto. ¡Acérquense!*

Cuando apenas quedaban décimas de segundo para el mediodía, el reloj se detuvo momentáneamente. Un instante repleto de silencio. Una luz salió de allí iluminando una figura especial. Era la de una chica llamada Carolina. La manecilla comenzó a girar inapelable,

La chica desapareció. Cuando despertó lo hizo en medio de un gran estadio, donde se estaban celebrando los juegos olímpicos. Miró atónita a su alrededor y al momento, oyó su nombre en un gran altavoz, era hora de cumplir su gran sueño.  
BAILAR

*Asier Díez-B1ºB*

## Preparada para todo

Sentía su nerviosismo antes de llegar a la lona pero, junto a esa emoción, había mucha ambición. Habíamos llegado hasta aquí y conseguiríamos nuestro objetivo.

Nos colocamos en la posición inicial y, cuando la música empezó a sonar, la preocupación desapareció para ser sustituida por pura energía. Sus movimientos, ágiles y perfectamente elaborados, impulsaban los míos de manera que formaba espirales en el aire que iban cambiando de forma y tamaño, de energía y expresividad.

Sabíamos lo que estábamos haciendo, llevábamos años preparándonos para esto y no habíamos perdido el tiempo.

Cuando ella estiraba el brazo, yo me contorsionaba, creando perfectos bucles; me lanzaba al aire para, segundos después, recogerme al vuelo, sin vacilar.

A simple vista se podía notar que, el haber llegado hasta aquí y la excelencia de los ejercicios eran el producto de talento natural y muchísimo trabajo y esfuerzo. Al acabar la canción, el público estalló en aplausos durante tres sempiternos minutos.

Orgullo y alivio emanaban por cada poro de su piel. Me tenía sujeta con mucha fuerza y, cuando emitieron los resultados, me tiró al aire mientras ella soltaba un grito de victoria. Sabía que lo conseguiríamos.

*M<sup>a</sup> Florencia Abelenda Posada 2ºF*

## Un tiempo olvidado

Aquí, en el almacén, siempre en el mismo sitio, nadie se acuerda de mí, ¿será mi color?, ¿por qué ninguna me mira? ¡Qué desilusión! Todos mis compañeros van y vienen y yo aquí, siempre en la misma estantería, ¿si al menos me cambiaran de posición? Pero, claro, en la oscuridad, así no puedo lucir mis colores y matices, ¿y el brillo que tenía?, seguro que ya no me queda; bueno, en realidad aquí no me hará falta. Si fuera como antes, al girar, al subir tan alto, todo hacía deslumbrar mis lindas rayas y hasta cuando caía en sus manos... ¡Ha pasado tanto tiempo que casi no puedo recordarlo.

De pronto, alguien llega corriendo; con prisa busca y rebusca a mi lado, se afana revolviéndolo todo; una pelota por aquí girando sobre su eje y moviéndose sin hacer ruido, pero no hay una mano que la recoja suavemente, tampoco las cintas se mueven en zigzag ni pueden hacer espirales y bucles y... cuántas mazas que no se pueden deslizar, y los golpes, molinos y lanzamientos a los que estaban acostumbradas, ahora... nada; de repente, casi me aplasta; menudo susto me he llevado, además se oyen gritos: ¡venga, venga, trae ese aro, rápido! Y yo, entonces, cuando menos lo esperaba, noto sus manos ¡qué sorpresa!, pero si son las de siempre, por fin volveré a escuchar los aplausos ¡Que alegría, disfrutar de nuevo del trabajo, de ese esfuerzo que tanta satisfacción me da día a día!

*Elena González Rojo // 1º Bach*



Roberto Ugidos Fernández. 4º ESO C

## Otro día más, quizás...

Entre tus brazos me agarrabas con fuerza, con pasión, y como cualquier otro día me llevaste al centro del tapiz. Suena la música pero no es una canción cualquiera, ésta te hace inspirar hondo, emanas confianza. Tu respiración se acompasa, paso firme, estamos listas. Rodamiento libre, asistido, nada nuevo en la técnica, parecía, al fin y al cabo, otro día más. Me lanzaste hacía el cielo, más fuerte, más alto. Y desde allí arriba descubrí el secreto que tan bien guardado me tenías. Tus gestos, tu fuerza, tu pasión, tú sola te delataste. No era otro

día más, me decías adiós sin hablar, con gestos, como mejor supiste siempre hacer. Mientras caía observaba a todo el mundo mirándote, aplaudiéndote, emocionándose contigo, y me abrazaste, más fuerte que nunca. La música se acabó, el ejercicio se acabó y efectivamente hoy no era otro día más. Te sigo añorando, como ayer, como mañana, como siempre... aunque ya seamos campeonas.

Adrián Hernández Yebra 2º Bachillerato



*Sheik 28. 1º ESO*

## Filosofía de un atleta

Antes de empezar a entrenar pensaba en el ayer, hoy pienso en el mañana.

## La hora de la verdad

Llegó la hora de la verdad. Un ejercicio más y era su turno. El gran momento para el que se había preparado durante toda su vida.

Sentada junto a su entrenadora miraba fijamente los movimientos de la gimnasta coreana... perfectos, uno tras otro, como si fuera un autómatas sin

posibilidad de error. Un extraño escalofrío recorrió su cuerpo y sin poder evitarlo comenzó a ponerse nerviosa, tantos años de entrenamiento se iban a desvanecer en un instante; un mal giro, una pisada equivocada, una falta de equilibrio... cualquier pequeño detalle imperceptible para la mayoría del público pero evidente para los jueces.

Era afrentoso; toda una vida de esfuerzo y sacrificio iba a ser juzgada durante un ejercicio de poco más de un minuto de duración.

El público contenía la respiración mientras la coreana efectuaba sus últimos giros. Era su turno, una palmada de aliento de su entrenadora, una mirada a su familia en la primera fila y con determinación se dirigió hacia la pista.

En el momento en que comenzó la música y pisó el tapiz quedaron atrás todos sus miedos y comenzó sus movimientos con la certeza de que iba a realizar el mejor ejercicio de su vida.

*Marina Benavides. 1º Bach*

## Cinta

La cinta. El aparato por excelencia, la niña mimada de la audiencia. Si tan bonita y querida es, ¿por qué tengo que llevarme tan mal con ella?. Cuando quiero sacar lo mejor de ella, se revela, se resiste, se anuda como si quisiese decirme que la deje en paz, que no la toque. A pesar de todo, la quiero, por haberme hecho triunfar, por haberme hecho decir, ¡si puedo! por haberme enseñado lo que es la constancia y el trabajo duro. ¡GRACIAS!.

*Ángela Arias Pérez, 2º Bachillerato CCSS.*

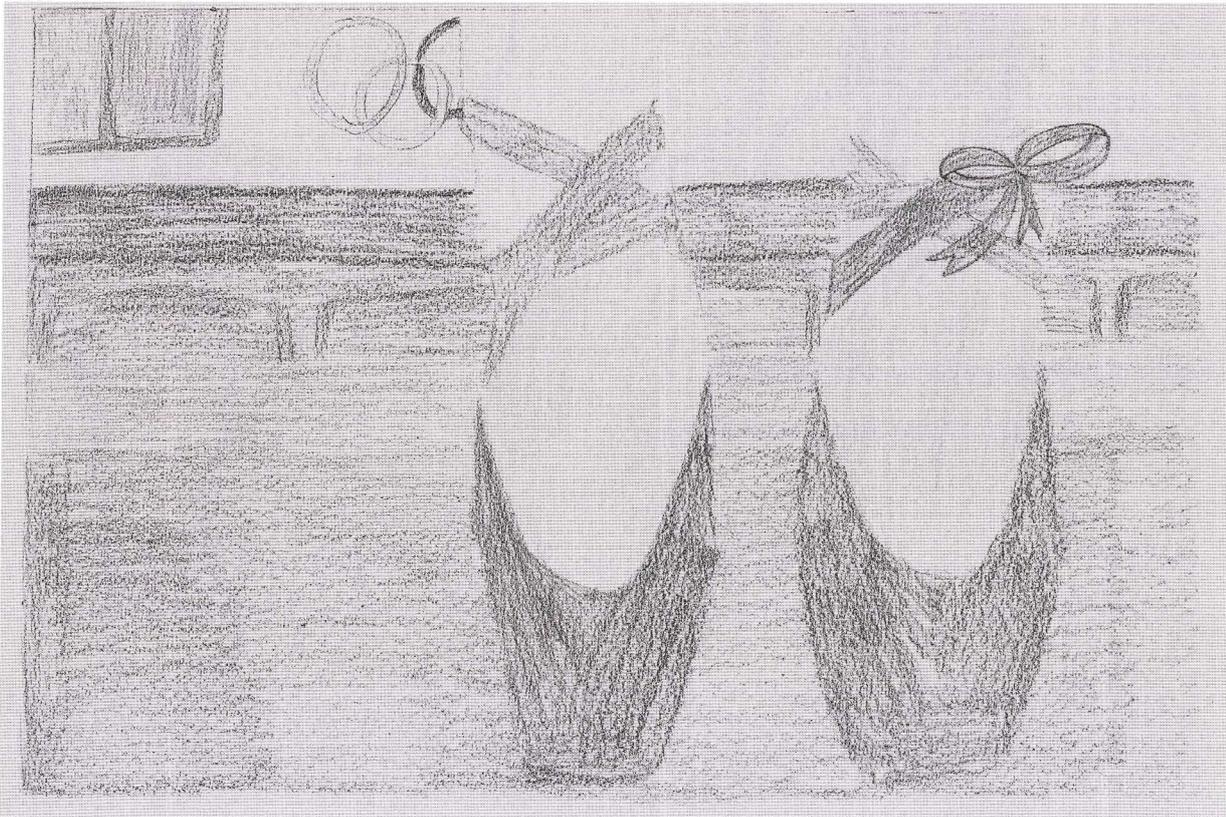
## Arte ordenado

La calidez del tapiz te invita a envolver, desenroscar y expandir toda la dimensión de tu ser, mientras lanzas la pelota a siete metros hacia las estrellas, y cae con una perfección tan dulce... para ser recogida de la misma manera por tus firmes pero delicadas manos.

Te dejas llevar por la música y realizas con sutil precisión lo practicado durante horas de sudor y agotamiento. El resultado es impecable, tu público se pone en pie para ovacionar la actuación y tú sonríes, feliz de llevar tan en vena la gimnasia artística.

*Emma Momoe Enari Toral, 2º Bachillerato.*

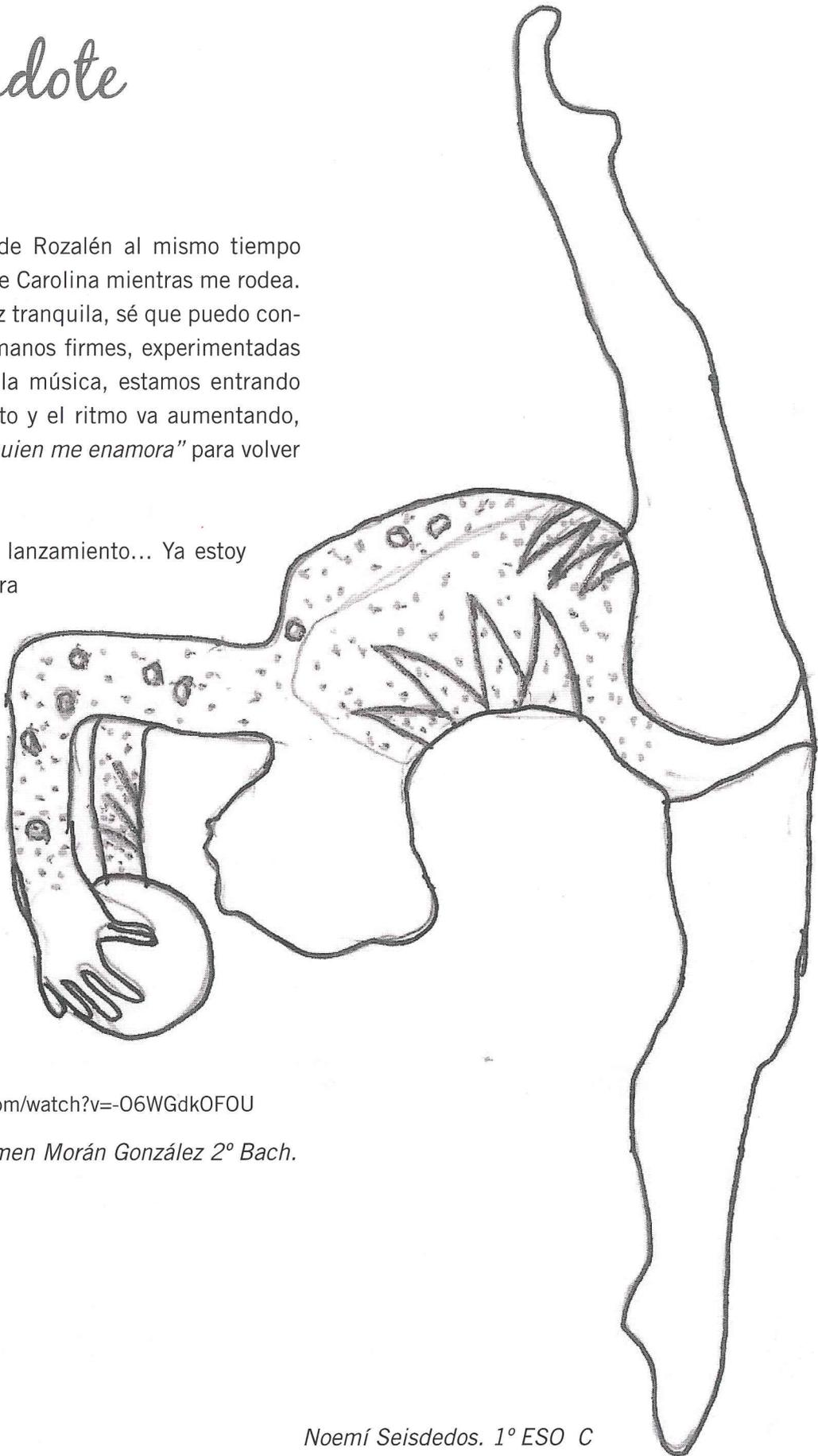
*Alejandro Rodríguez Ganau. 4º ESO A*



# Comiéndote a besos

Escucho los pasos de Rozalén al mismo tiempo que siento el calor de Carolina mientras me rodea. Estoy tensa y a la vez tranquila, sé que puedo confiar. Estoy en unas manos firmes, experimentadas y firmes. Comienza la música, estamos entrando en el segundo minuto y el ritmo va aumentando, espero a oír un "tú quien me enamora" para volver a entrar en acción.

Me preparo para un lanzamiento... Ya estoy de nuevo abajo para rodar, acompasadamente, por el cuerpo de Carolina. Antes de que me dé cuenta, oigo los últimos besos y me encuentro sobre el cuello de mi compañera. Esta ha sido la toma definitiva.

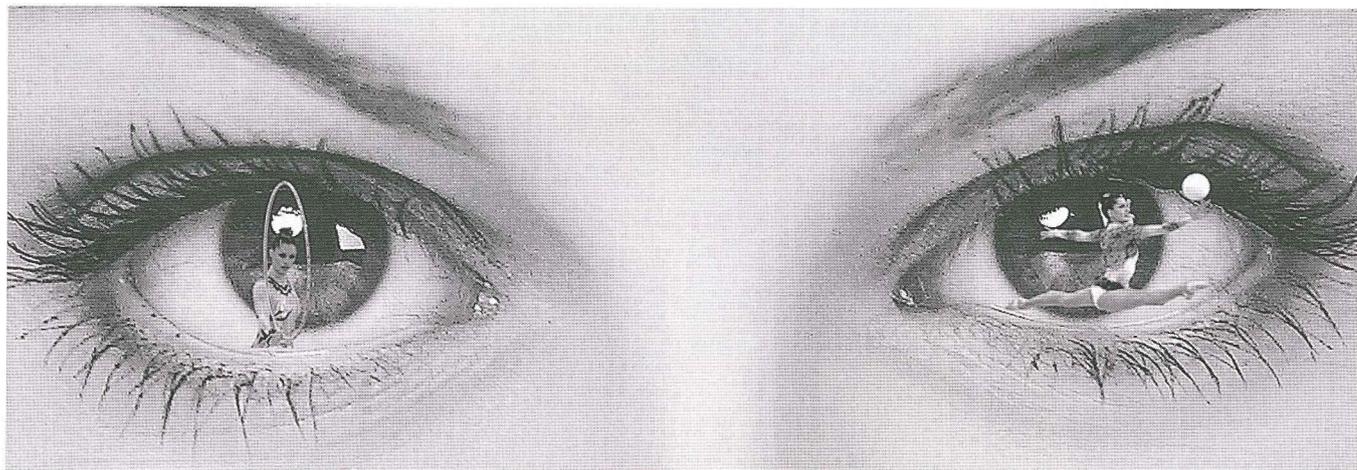


<https://www.youtube.com/watch?v=-O6WGdkOFOU>

*Carmen Morán González 2º Bach.*

*Noemí Seisdedos. 1º ESO C*

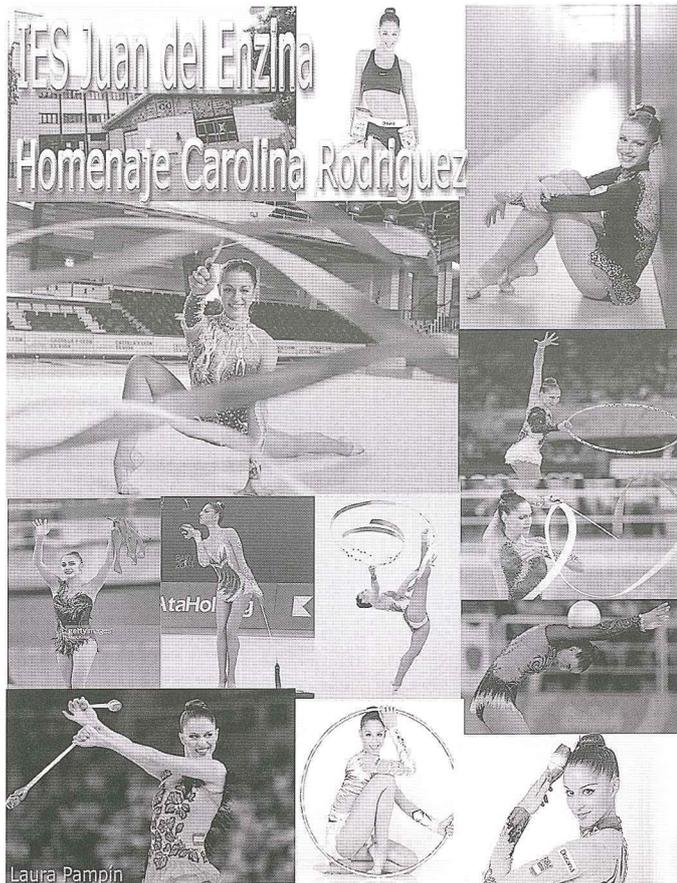
# Concurso Carteles



Los ojos de Carolina. Zahira Álvarez



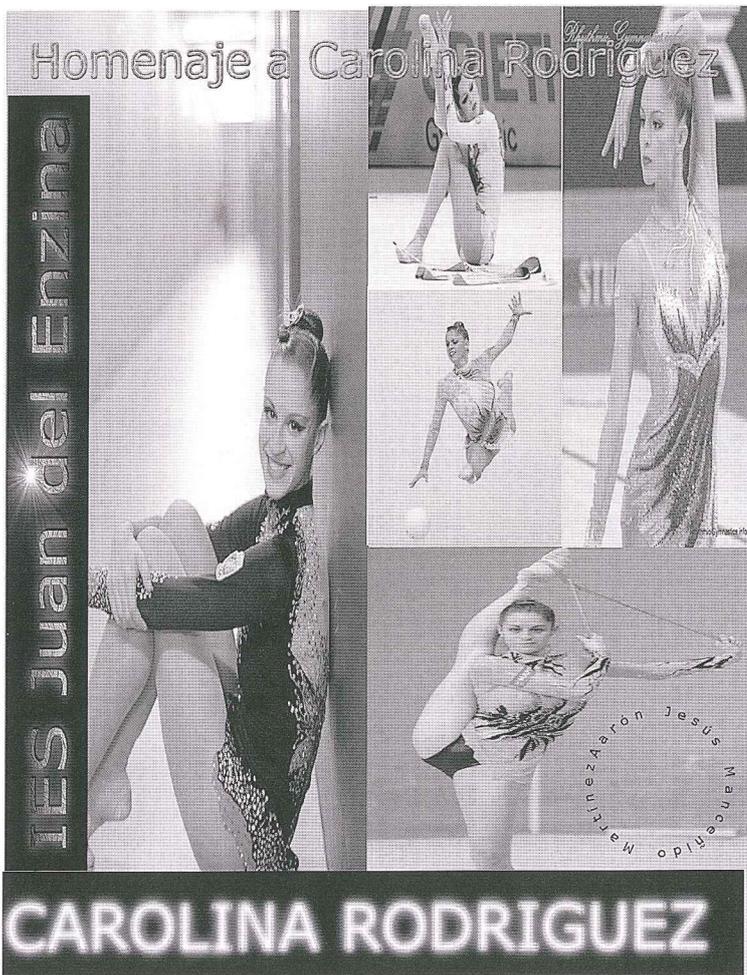
Javier Prieto



Laura Pampín

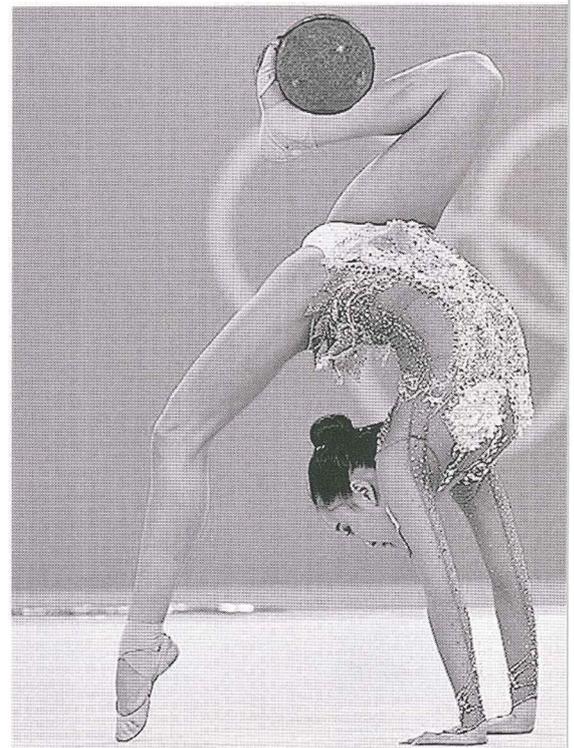


Lucía de la Red 1º Bach. C



Aaron Manceñido

Carla López 4º ESO B



Homenaje a  
Carolina Rodríguez  
CAROLINA RODRIGUEZ



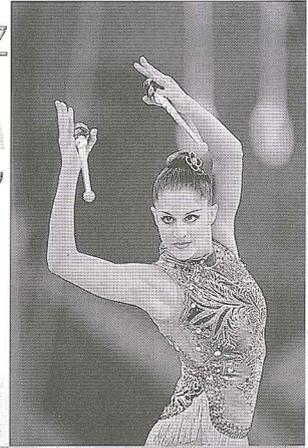
IES Juan del Enzina

2017  
2017

Marta Argüello

Marta Argüello

Carolina Rodríguez  
IES JUAN DEL ENZINA  
Homenaje 2017

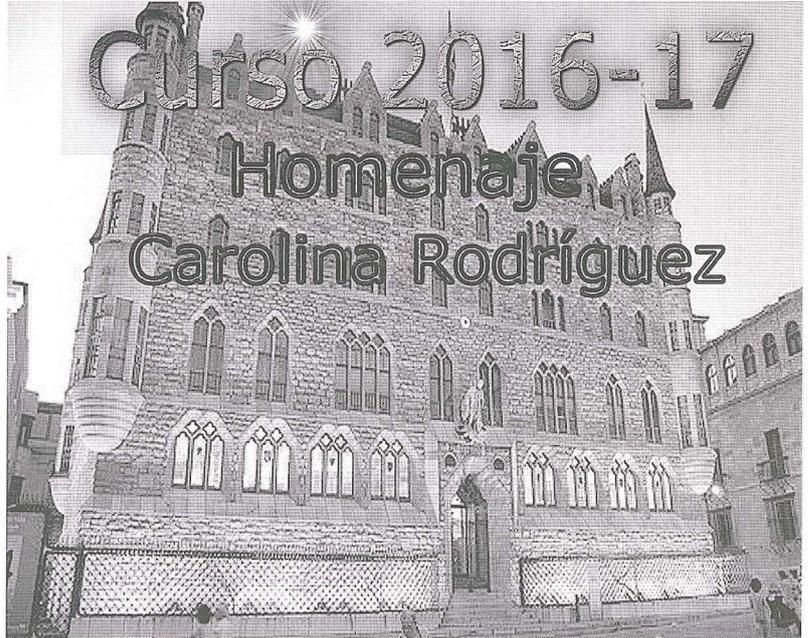
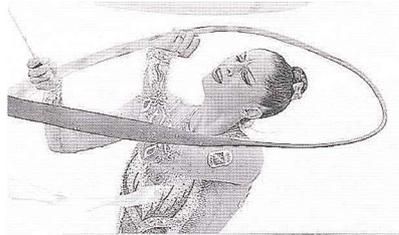


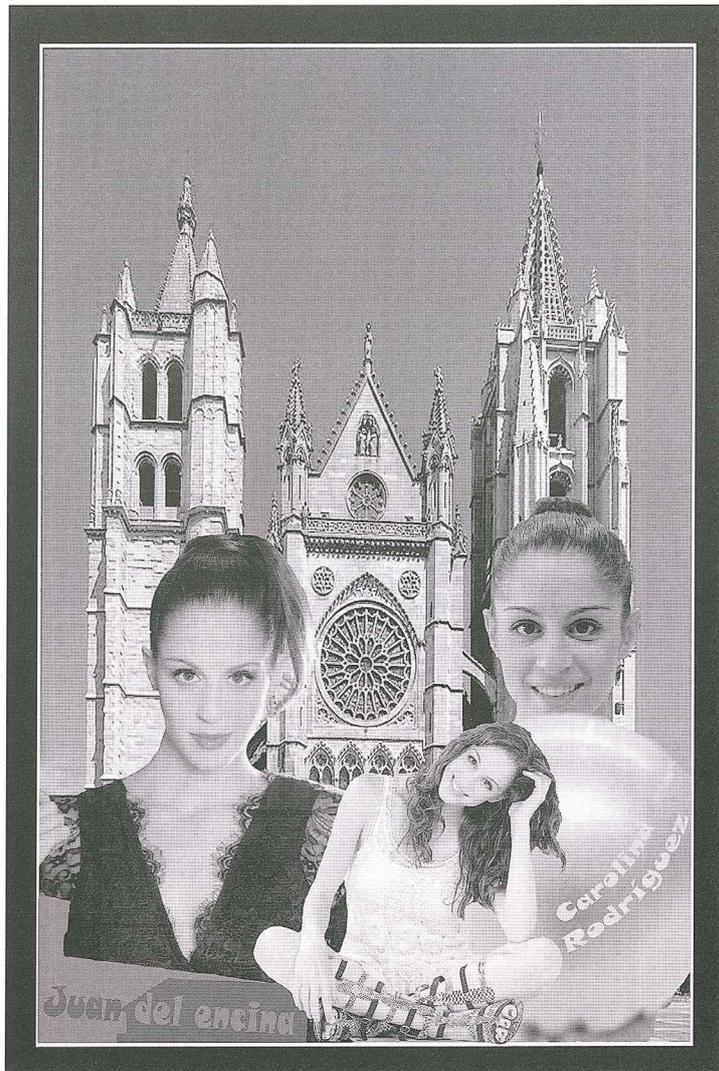
Noelia González

# IES JUAN DEL ENZINA

0-998

Roberto Ugidos 4º ESO ↻

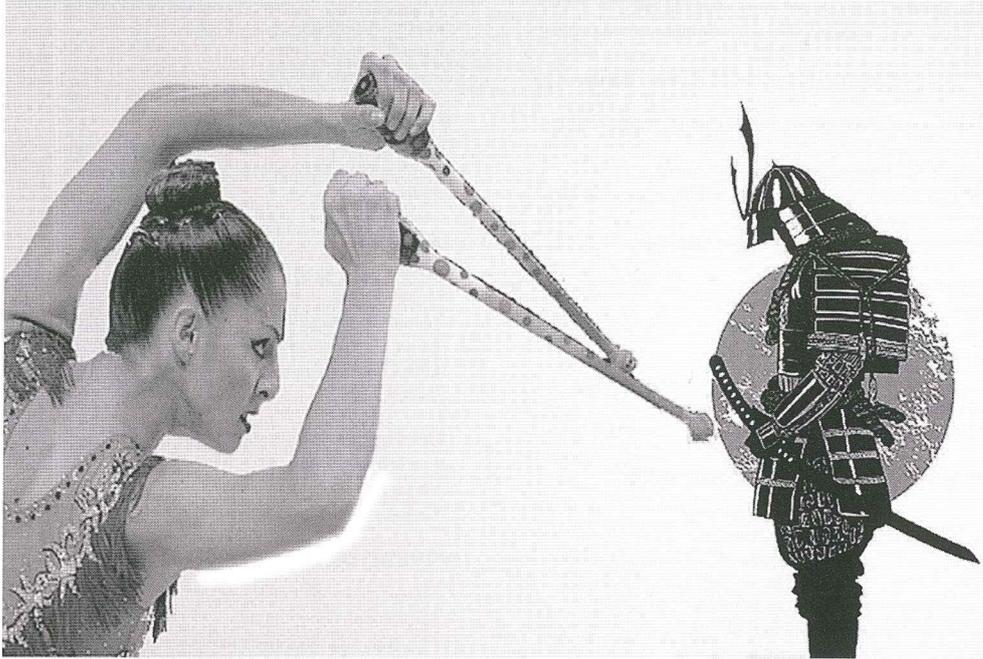




Diego González 1º Bach. B

José Raul Valbuena 4º ESO





Marcos Vega 4º ESO A

Sara Delgado 4º ESO A



**PARTICIPANTES Y COLABORADORES**

**EQUIPO DIRECTIVO:** Antonio Perandones Fernández, Amelia del Caño García, Mª Eugenia Robles, Anibal Vadillo Torres, F. Javier Fernández Domínguez y J. Pedro Díez Santos

**DEPARTAMENTOS DIDÁCTICOS:**

**LENGUA Y LITERATURA:** Manuel González Alfayate, Amelia del Caño García, Mª Jesús de Vega Merino, Juan Carlos López Nieto, Mario Paz, Mª Carmen González, Anselmo Ibáñez, Jenny Núñez y Miguel Albín.  
**DIBUJO:** Francisco Javier Franco Díez y Pedro M. Álvarez Vaca.  
**TECNOLOGÍA:** David Mahillo Isla, Dolores González Alonso y José Carlos Rodríguez Silva  
**EDUCACIÓN FÍSICA:** Elvira Rodríguez Díaz, Manuel Núñez Guerrero y Laura Camacho Sierra  
**ORIENTACIÓN:** Jana Villadangos Fernández, Mª Fernández Muñoz, Pilar Álvarez García  
**FÍSICA Y QUÍMICA:** Julia de las Angustias Martínez Ramírez.  
**FORMACIÓN PROFESIONAL** Básica de jardinería y floristería: Carmen García Merayo y Rosalía García Fernández,  
**ACTIVIDADES EXTRAESCOLARES:** Macarena Núñez González.

**TALLERES DEL INSTITUTO.**

**TEATRO:** Natalia Hernández  
**ROCK:** L. Javier Fernández Fernández.  
**FOTOGRAFÍA:** Patricia Pérez Gómez.

**RETRATO DE LA PORTADA**

Encarna Campesino, Profesora emérita del instituto.

**AUTORES DE LAS PREGUNTAS Y ENTREVISTADORES**

- |                       |                       |
|-----------------------|-----------------------|
| Alexia Ilie 1A        | Laura Fernández 3B    |
| Alberto Vallejo 1A    | Elvira Suárez 3B      |
| Lucía González 1A     | Aida Ordás 3C         |
| Eva Aguado 1B         | Raúl Durán 4A         |
| Laura Tascón 1B       | Sara Delgado 4A       |
| Lidia Fragas 1B       | Isabel Ferrero 4A     |
| Raquel Redondo 1C     | Zahira Álvarez 4B     |
| Arancha Blanco 1C     | Guillermo García 4B   |
| Lucía Fernández 1C    | Tamara Sandino 4C     |
| Noemí Seisedos 1C     | Brisa Castro 4C       |
| Salomé Rodríguez 2A   | Elvira Suárez 4C      |
| Rocío Gómez 2A        | Marina Risueño B1A    |
| Kevin Álvarez 2B      | Alba Peñín B1B        |
| Laura Zapico 2C       | David Peñín B1B       |
| Cristina Bantilla 2C  | Raquel Robla B1B      |
| Malena Bedoya 2C      | Iván Arias B1B        |
| Irene Freire 3A       | Ángela González B1C   |
| Álvaro Jiménez 3A     | Luis Miguel Morán B1C |
| Sergio González 3ª    | Juan Serrano FPB      |
| Sonsoles Fernández 3ª |                       |

**COLABORADORES DE LOS MONTAJES**

Manuel González Alfayate  
 Pilar Álvarez García y Laura Camacho  
 Mª Carmen González  
 Alumnos/as de Formación Profesional Básica de jardinería y floristería

**LECTORES GANADORES DE MICRORRELATOS**

**PRIMER PREMIO DE BACHILLERATO:** Noelia Serrano Menéndez, B2A  
**SEGUNDO PREMIO DE BACHILLERATO:** Patricia Fernández Sacristán, B2F  
**PRIMER PREMIO SECUNDARIA:** Alicia de Lera Fernández, 4B  
**SEGUNDO PREMIO SECUNDARIA:** Itziar Martínez 3C

**LECTORES MENCIÓN DE MICRORRELATOS**

Javier Suárez Alejandro B1F  
 Marina Ridocci B1F  
 Marta Sánchez B1F  
 Eva Magaz Orejas B1F

**FOTOGRAFÍAS GANADORAS**

**PRIMER PREMIO:** Ángela González García B1C  
**SEGUNDO PREMIO:** Marcos Morán Cañón. "Anillo de Fuego".  
 Taller de Fotografía

**CARTELES CREADOS POR EDICIÓN DE IMAGEN, GANADORES**

**PRIMER PREMIO DE BACHILLERATO:** Ethan Rodríguez B1  
**SEGUNDO PREMIO:** Aira Barthe B1  
**PRIMER PREMIO DE SECUNDARIA:** Jorge Fernández Herrero 4B.  
**SEGUNDO PREMIO DE SECUNDARIA:** Nicolás Ordás 4A

**DIBUJOS GANADORES**

**PRIMER PREMIO DE 1º Y 3º ESO:** Carla Alonso Casas 1C  
**SEGUNDO PREMIO DE 1º Y 3º ESO:** Leydy G. de los Santos 1A  
**PRIMER PREMIO DE 4ESO:** Miguel Vega Sierra 4C  
**SEGUNDO PREMIO DE 4ESO:** Helena Crespo 4B

**VIDEO**

Laura Fernández Mantecón B2B  
 Patricia Núñez Núñez B2  
 APPs  
 Adriana Heredero B2A  
 Angel Vaca B2C

**MÚSICOS**

Nicolás González Valdeón. 4A .Flauta Travesera  
 Paula Gómez de Agüero Campelo 4ª. Guitarra  
 Silvia García Martínez 4ª. Piano  
 Víctor Violonchelo B1B  
 Grupo de Rock del Taller de Rock

**VOCES**

Sofía Goyeneche "Gracias por dejarme cantar canciones" ("Mammamia!")  
 Jenny Agüello Montiel "Comiéndote a besos" (Rozalen) e Imaginando (Diana Navarro)

**ACTORES**

- |                          |                            |
|--------------------------|----------------------------|
| Juan García Serrano FPB  | Sergio Marcos Álvarez 4B   |
| Guillermo García Vega 4C | Leyre Marcos 4B            |
| Lucía González 1A        | Jorge Fernández 4º         |
| Silvia Martínez 1B       | Alberto de Paz 4A          |
| Laura Tascón 1B          | Grupo del Taller de Teatro |
| Irene Freire 3º          |                            |

**ILUMINACIÓN Y SONIDO**

Blas Montiel Pérez, 4A  
 Iván Laiz Ramudo B1D  
 Marina Ridocci B1F

**JURADO DE LOS CONCURSOS**

- |                              |                               |
|------------------------------|-------------------------------|
| Manuel González Alfayate     | Alicia García Barrio, B2A     |
| Amelia del Caño García       | Héctor Laiz Ibáñez, B2A       |
| Mª Jesús de Vega Merino      | Paula González Cerviño, B2A   |
| Francisco Javier Franco Díez | Marina Ridocci Gutiérrez, B1F |
| Pedro M. Álvarez Vaca        | Blas Montiel Pérez, B1D       |
| Macarena Núñez González      |                               |

**PARTICIPANTES EN LOS CONCURSOS MICRORRELATOS, CARTELES EDITADOS, FOTOGRÁFICO Y DIBUJOS**

Aparecen publicados en la revista, en el blog, en la página web y en los paneles expositivos.

**FOTOS APORTADAS POR:**

Carolina Rodríguez Ballesteros (homenajeada)  
 Isidro (familiar)  
 Alumnos organizadores y el Taller de fotografía.

**DISEÑO Y MAQUETACIÓN DE LA REVISTA**

Macarena Núñez González y gráficas CELARAYN, s.a.

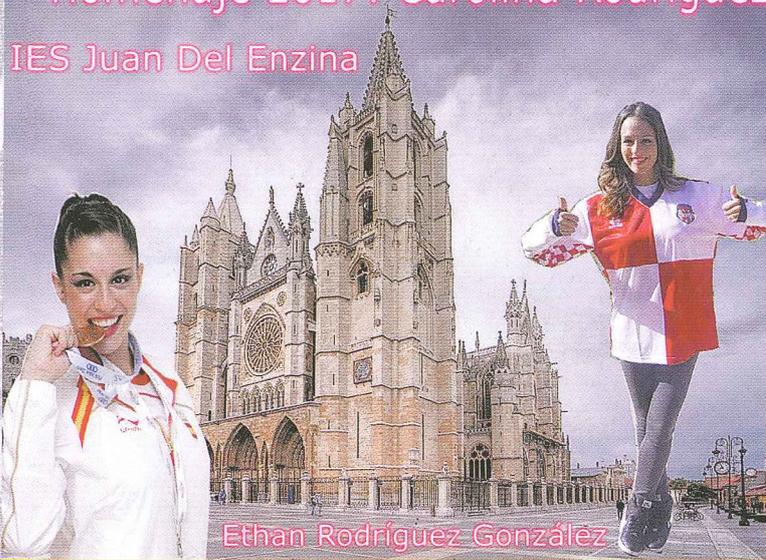
**RESPONSABLES DE LA COORDINACIÓN DEL HOMENAJE**

- |                             |                               |
|-----------------------------|-------------------------------|
| Alicia García Barrio, B2A   | Marina Ridocci Gutiérrez, B1F |
| Héctor Laiz Ibáñez, B2A     | Nuria González B1F            |
| Paula González Cerviño, B2A | Camino Borraz B1A             |
| Blas Montiel Pérez, B1D     | Ana Abad, 4A                  |



# Homenaje 2017: Carolina Rodríguez

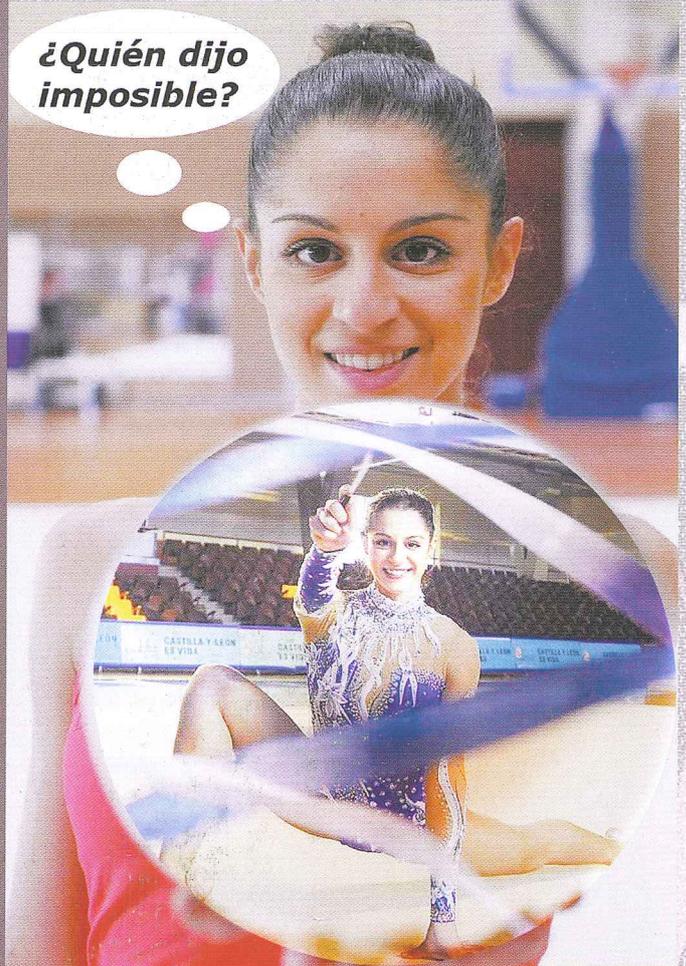
IES Juan Del Enzina



Ethan Rodríguez González

PRIMER PREMIO | Ethan Rodríguez | 1º Bachillerato

¿Quién dijo imposible?



PRIMER PREMIO | Jorge Fernández | 4º E.S.O

# Carolina Rodríguez



SEGUNDO PREMIO | Aira Barthe | 1º Bachillerato



SEGUNDO PREMIO | Nicolás Ordás | 4º E.S.O



1° Premio de Fotografía.  
Ángela González García de B 1°C.

2° Premio de Fotografía.  
Marcos Morán  
Canon Anillo de Fuego  
Taller de Fotografía

3° Adrián Fernández Gallego B1°D

4° Ángela González García de 1°C Bach.

5° Adrián Fernández Gallego B1°D