

SPORTnet**4**women

La Fuerza del Trabajo en Equipo

UNA HISTORIA DE SUPERACION Y DEPORTE

En el deporte, como en la vida, **es más importante el camino que tomamos que el destino elegido**. La travesía nos llena de experiencias y determina las personas que nos acompañarán en la senda seleccionada, pero es ese enriquecimiento personal el que define el éxito de las decisiones adoptadas. **Juntas, somos más fuertes**, sea cual sea el destino elegido y el rumbo que emprendemos se convierte en nuestra fortaleza.



LA FUERZA DEL TRABAJO EN EQUIPO

UNA HISTORIA DE SUPERACION Y DEPORTE

Si queremos visibilizar ejemplos de superación, sensibilizar a la sociedad sobre la importancia de la formación a través del deporte e identificar los valores educativos presentes en nuestro día a día, tenemos que conocer experiencias como la de EVA MARÍA CAMBERO ROLDÁN.



La Fuerza del Trabajo en Equipo

EVA CAMBERO

Eva Cambero nació en Madrid el 7 de abril de 1990 y es una apasionada del deporte desde muy pequeña. Empezó en la **Gimnasia Rítmica**, pero cuando con 10 años le diagnosticaron la Enfermedad de Stargardt, se tuvo que enfrentar a la realidad de que iría perdiendo visión de manera progresiva.



La Fuerza del Trabajo en Equipo

EVA CAMBERO

Este problema le llevó primero a abandonar la competición de gimnasia por equipos -para centrarse en la individual- y posteriormente supuso su salto al **Atletismo** (100m lisos, 200m lisos y salto de longitud), llegando a participar en el Campeonato de España con el equipo de la ONCE.



La Fuerza del Trabajo en Equipo

EVA CAMBERO

A partir de aquí tuvo que asimilar que para mantener su independencia iba a necesitar ayuda. Acabó el bachillerato con adaptaciones en el modelo de los exámenes y tomó la decisión de estudiar fisioterapia, profesión que ejerce actualmente.

El deporte la ayudó a ir superando todo aquello que perdía: **“Para mí el deporte es una forma de vida que hace que me vaya superando día tras día y afronte retos tanto a nivel deportivo como a nivel personal”**.



La Fuerza del Trabajo en Equipo

EVA CAMBERO

Y así decidió embarcarse en el Triatlón: “El triatlón me está enseñando que tengo que desaprender para aprender a ver las cosas de la mejor manera posible y de forma diferente, y que **las cosas, para bien o para mal, siempre pasan por algo**. Bajo mi punto de vista hay que tener la capacidad de acogerlas”



La Fuerza del Trabajo en Equipo

EVA CAMBERO

En 2021 -por suerte o por casualidad- conoció en una jornada de paratriatlón de la Federación de Madrid a **su actual guía, MARÍA ARSUAGA** y ya han participado juntas en dos pruebas de la Copa del Mundo (en Portugal y A Coruña) y quién sabe si los próximos juegos paralímpicos o los siguientes...



La Fuerza del Trabajo en Equipo

MARÍA ARSUAGA

María Arsuaga es licenciada en Ciencias de la Actividad Física y Deporte (INEF) y Profesora en el Colegio Nazaret - Oporto (Madrid): **“El deporte tiene esa magia porque nos ayuda a mejorar, a creer en nosotros mismos, a superar nuestros miedos.** Creo que el paratriatlón sigue haciendo magia, dando la oportunidad al paratriatleta de desarrollarse en un deporte, de mejorar, de competir, pero sobre todo de conseguir imposibles, de crear y creer”.



La Fuerza del Trabajo en Equipo

AYER, HOY Y MAÑANA

- 1/5 ¿Cuándo escuchas el término “trabajo en equipo”, en qué piensas?
 - EVA CAMBERO: trabajo en equipo es básicamente lo que tenemos día a día nosotras. Compromiso mutuo, **ayudarnos, apoyarnos y luchar juntas por un mismo objetivo**. Esto hace que parezca todo muy fácil y la gente nos cuente como uno.
 - MARÍA ARSUAGA: para mí el equipo es la suma del máximo de cada uno. Es poner lo mejor de uno mismo para alcanzar el máximo. Dar y recibir, confiar y generar confianza, y compartir. En equipo se aprende muchísimo, del otro, con el otro y cuando las cosas no salen bien, también se aprende a superarlo con el otro. **En equipo el resultado es mucho mayor que una suma**. Como en el baloncesto, una canasta vale 2 o incluso 3 puntos.



La Fuerza del Trabajo en Equipo

AYER, HOY Y MAÑANA

- 2/5 ¿Qué es lo más importante que te aporta tu compañera y qué piensas que ella ha aprendido de ti?
 - EVA CAMBERO: los que más me aporta es **seguridad y sobre todo confianza**. A la hora de enfrentarte a un deporte como el triatlón, que tiene tres disciplinas he aprendido que las cosas no siempre salen como quieres pero que, al final, con constancia y confianza vas a conseguirlo. Hemos tenido que aprender a coordinarnos muy bien, como si fuéramos uno solo. Sus ojos son los míos. **Creo que ella ha aprendido también a ver de otra manera**. La responsabilidad de un guía es enorme, ha aprendido a ser los ojos de otra persona, adaptándose a saber qué detalle es el que yo necesito. A veces no es tan evidente, y el detalle que tenemos mecanizado cuando vemos es el que yo necesito.



La Fuerza del Trabajo en Equipo

AYER, HOY Y MAÑANA

- 2/5 ¿Qué es lo más importante que te aporta tu compañera y qué piensas que ella ha aprendido de ti?
 - MARÍA ARSUAGA: he aprendido **el orden y la calma**. Es curioso porque soy "muy caótica" pero en el triatlón todo tiene que tener un orden. En realidad, Eva es la atleta pero si yo cometo un error la sanción es para la atleta. La calma es fundamental porque tenemos que estar preparadas para nadar o correr unidas por una cuerda, ponernos el casco a la vez, dejar las zapatillas en su sitio y subir y bajar de la bici por el mismo lado. Tengo que poner en cabeza lo que Eva no ve, en el momento preciso, pero tampoco puede ser todo. **Eva a su vez me transmite paciencia, confianza y superación** porque no cree en imposibles. Lo que yo no veo con los ojos lo ve ella desde el corazón. La confianza a su vez me aporta a mí fuerza para creer en mí misma.

La Fuerza del Trabajo en Equipo

AYER, HOY Y MAÑANA

- **3/5 ¿Cuáles son los sacrificios que habéis tenido que hacer para integrar el deporte dentro de tu vida profesional?**
 - EVA CAMBERO: sacrificios, muchos. Las competiciones, la familia, los viajes y los amigos. Dicen que hay ayudas para dedicarse profesionalmente, pero es difícil. Ojalá me llegue la oportunidad, porque muchas veces es difícil afrontar los gastos. En cada competición somos dos personas, ello implica doble hotel, doble comida, doble equipación y un tándem... Además, a mí me es difícil comunicarme, porque ahora todo es muy visual, redes sociales, Instagram... Así que seguiré intentando conseguir una beca, entrar en algún programa que me permita desarrollarme profesionalmente en el mundo del triatlón. **Dar visibilidad a lo que hago es importante**, porque hay muchas personas como yo. **Es un abrir camino y posibilidades para otras personas.**

La Fuerza del Trabajo en Equipo

AYER, HOY Y MAÑANA

- **3/5 ¿Cuáles son los sacrificios que habéis tenido que hacer para integrar el deporte dentro de tu vida profesional?**
 - MARÍA ARSUAGA: es una pregunta interesante. ¿Mi profesión? Como licenciada en Educación Física sueñas con muchas realidades. Me hubiera gustado llegar a entrenar en ACB y estar en un banquillo que un equipo profesional. No pudo ser, porque en el momento, no había esas oportunidades. También tenía el sueño de enfocar mi vida en la educación, en un colegio, con adolescentes. Trabajo como coordinadora de 3º-4º ESO en el Colegio Nazaret-Oporto. Me gusta escuchar el punto de vista de los adolescentes y aprender con ellos: son arriesgados, creativos y con un potencial de creatividad increíble. **Mi vocación, por tanto, es poner lo mejor de mí para ayudar a los demás a conseguir lo mejor de sí mismos** en todos los sentidos.

La Fuerza del Trabajo en Equipo

AYER, HOY Y MAÑANA

- **3/5 ¿Cuáles son los sacrificios que habéis tenido que hacer para integrar el deporte dentro de tu vida profesional?**
 - MARÍA ARSUAGA: me gustaría poder dedicarme profesionalmente a preparar unos Juegos Paralímpicos como guía, pero todavía no ha llegado la oportunidad. Además, **no siempre es fácil combinar las clases del colegio, con las competiciones y los entrenamientos**. Cuesta mucho desconectar cuando acaban las clases. Para poder entrenar aprovecho el tiempo de comida, adelanto la hora de levantarme o la hora de la noche. También tenemos que sacar tiempo para entrenar juntas. Es un poco locura. Me llevo el tándem al colegio, lo cargo y lo descargo del coche 4 veces al día. Para alguna competición internacional he tenido que pedir permiso porque tenía que viajar. Muchas veces me he vuelto de noche para poder dar clase el lunes a las 8:00h...

La Fuerza del Trabajo en Equipo

AYER, HOY Y MAÑANA

- 4/5 ¿Qué valores has extraído del deporte que son aplicables a todos los ámbitos de tu vida?
 - EVA CAMBERO: soy lo que soy gracias al deporte. Los sueños se tienen que trabajar siendo constante, perseverante y valiente para intentar cumplirlos. **Lo que creemos imposible es difícil. Lo imposible es lo que no se intenta.** Creer, crear, caer, volver a empezar, sentir, compartir, confiar; en definitiva ser y vivir siendo parte del mundo....
 - MARÍA ARSUAGA: todos y alguno más que me dejaría. Voy a destacar la superación y la confianza, el trabajo en equipo, Pero podría decir que uno muy importante es **la constancia, el trabajo y la capacidad de aceptar el fracaso** y volver a intentarlo.

La Fuerza del Trabajo en Equipo

AYER, HOY Y MAÑANA

- 4/5 ¿Qué valores has extraído del deporte que son aplicables a todos los ámbitos de tu vida?
 - MARÍA ARSUAGA: creo que en el mundo que vivimos tenemos poca tolerancia a la frustración. Si no se consiguen resultados tras haber trabajado algo con mucha intensidad tendemos a abandonar. A mi **el deporte me ha enseñado a perseguir sueños a largo plazo y a seguir trabajando aunque me caiga**. Me ha ayudado a seguir aprendiendo, a compartir y a sentirme bien, a vivir alegrías y a aceptar derrotas. En definitiva, el deporte ha de ser clave en la vida de las personas.

La Fuerza del Trabajo en Equipo

AYER, HOY Y MAÑANA

- 5/5 ¿Cuáles son tus deseos y objetivos de cara al futuro?
 - EVA CAMBERO: de cara al futuro, **me encantaría estar en unos Juegos Paralímpicos**. Sé que el camino es duro y difícil y antes tengo que ir planeando retos más pequeños y metas cercanas. De momento me toca trabajar para los Campeonatos de España, de Europa y alguna Copa del Mundo que ya he tenido oportunidad. Estoy disfrutando mucho del proceso y de la experiencia. El trabajo en equipo es básico, y el compromiso también.

La Fuerza del Trabajo en Equipo

AYER, HOY Y MAÑANA

- 5/5 ¿Cuáles son tus deseos y objetivos de cara al futuro?
 - MARÍA ARSUAGA: me gustaría **compartir con Eva la experiencia del triatlón y soñar con que pueda conseguir su sueño paralímpico**. Competir en alto rendimiento con ella, formar parte de la Selección Nacional y participar en Competiciones Internacionales es una experiencia que jamás me habría planteado, pero con la que he soñado muchas veces. 2024 igual está a la vuelta de la esquina, pero 2028, ¿por qué no? Ahora bien, **falta todavía mucho camino por recorrer**: no es fácil obtener ayudas para poder subvencionar el material o los gastos de los viajes, que en este caso son dobles. Creo que este objetivo es muy importante para Eva desde el punto de vista personal, deportivo y de la mujer también.

La Fuerza del Trabajo en Equipo

AYER, HOY Y MAÑANA

- 5/5 ¿Cuáles son tus deseos y objetivos de cara al futuro?
 - MARÍA ARSUAGA: creo que ella está abriendo un camino que no es fácil porque casi nadie lo ha hecho y **hacerlo posible es hacer visible oportunidades para otras muchas más mujeres**. El año pasado competimos en un triatlón en Madrid saliendo con el resto de atletas. Este también es otro de nuestros objetivos, que si bien no es tan competitivo sí que genera **inclusión** de todos y para todos; **dar visibilidad puede ayudar a muchas otras personas a superarse y a encontrar su camino**. Por otra parte, quiero seguir planteándome otros retos personales, ayudando a otras mujeres a conseguir sus éxitos en la carrera de la mujer, en una marcha de MTB o en un trail de supervivencia.

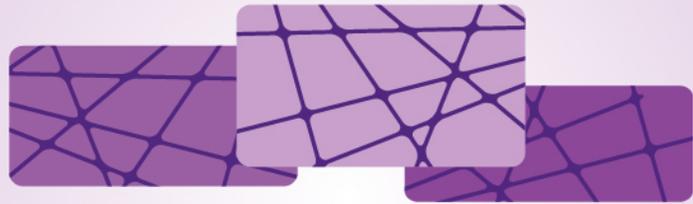
La Fuerza del Trabajo en Equipo

AYER, HOY Y MAÑANA

- 5/5 ¿Cuáles son tus deseos y objetivos de cara al futuro?
 - MARÍA ARSUAGA: otro deseo personal, es poder **compartir con mis hijos mayores una Carrera Popular y una Media Maratón**; para ello también hay que conseguir estar en forma, que ellos tienen 20 años. Y claro, alguna otra locura esas de las que parecen imposibles para una mujer de 50 años, un tercer **Ironman** (3,8km natación, 180km bici, 42km corriendo) o un **trail de montaña de varios días**. La incertidumbre y lo imposible es un reto, y ojalá sirva de ejemplo para que se apunten muchas más mujeres.



SPORTnet4women



SPORTnet**4**women