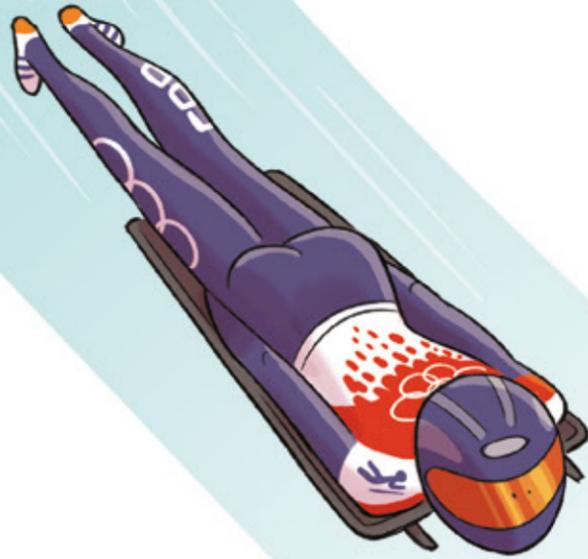


SUMARIO



6 AGRUPAR DEPORTES

EN EQUIPO

- 8 Baloncesto
- 10 Fútbol
- 12 Voleibol
- 13 Rugby
- 14 Balonmano
- 16 Hockey patines
- 17 Hockey hierba
- 18 Críquet
- 18 Korfball
- 19 Lacrosse

INDIVIDUALES

- 20 Atletismo: carreras
- 22 Atletismo: saltos y lanzamientos
- 24 Halterofilia
- 25 Tiro con arco
- 26 Gimnasia artística
- 28 Gimnasia rítmica
- 30 Golf / Pitch and putt

¡AL AGUA!

- 32 Natación: piscina
- 34 Natación: aguas abiertas
- 35 Saltos
- 36 Natación sincronizada
- 38 Waterpolo
- 40 Remo
- 41 Piragüismo
- 42 Vela
- 44 Windsurf
- 45 Kitesurf

A GOLPE DE RAQUETA

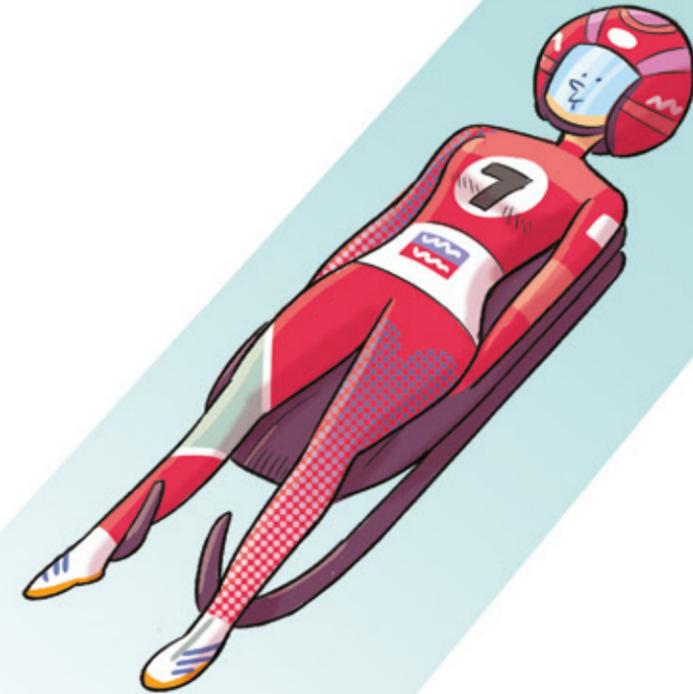
- 46 Tenis
- 48 Bádminton
- 50 Pádel
- 52 Tenis de mesa
- 52 Squash
- 53 Tenis playa
- 53 Frontenis

COMBATIVAS

- 54 Taekwondo
- 56 Judo
- 58 Karate
- 60 Esgrima
- 62 Boxeo

¿RODAMOS?

- 64 Ciclismo
- 66 Patinaje
- 68 Skate
- 70 Motociclismo
- 72 Automovilismo



NIEVE Y MONTAÑA

- 74 Esquí: pruebas nórdicas
- 76 Esquí: pruebas alpinas
- 78 Skeleton, luge y bobsleigh
- 80 Snowboard
- 81 Patinaje de velocidad
- 82 Curling
- 84 Trail
- 86 Alpinismo

LOS TRENDING

- 88 Triatlón
- 90 Escalada
- 92 Surf
- 94 Softbol

BALONMANO

¿Cómo jugamos?

Dos equipos de siete jugadoras juegan en una pista rectangular con una portería en cada campo. Se juega con las manos y el objetivo es hacer más goles que el rival. Hay un área semicircular que no se puede pisar para marcar. También se sancionan los pasos (cuando una jugadora hace cuatro apoyos sin botar la pelota), los dobles (cuando se coge la pelota dos veces seguidas con las dos manos) y la pasividad (cuando no se tiene intención de atacar).



EN EQUIPO

Campeonas

MARTA MANGUÉ

La lateral de Las Palmas de Gran Canaria es la máxima goleadora de la selección española (1 000 goles) y la que más partidos ha disputado (300). La llaman la Pantera y es el alma de las Guerreras, nombre con el que se ha bautizado al equipo español.



¿Sabías que...?

Si estás en un pabellón disfrutando de un partido de balonmano, es posible que te preguntes con qué se pringan los dedos las jugadoras. ¡Es resina! La utilizan para ganar adherencia y asir mejor la pelota. Así pueden controlarla mejor cuando se la pasan o la botan. También es habitual ver a jugadoras con los dedos atados con esparadrapo.



Hermano veraniego Adivina, adivinanza

En los últimos años, el balonmano está explorando una nueva modalidad: el balonmano playa. Se juega sobre arena y con dos equipos de seis jugadoras, incluyendo a la portera. Como no se puede botar la pelota, se la pasan más a menudo. Los lanzamientos son muy espectaculares. Echa un vistazo a algún vídeo de remates 360°. Verás a una jugadora girando sobre sí misma antes de lanzar. ¿Te atreves a probarlo?

Las porteras de balonmano tienen que ser muy ágiles y elásticas. Son capaces de levantar la pierna hasta casi la cabeza y mueven los brazos con mucha rapidez. Si fueras a lanzar un penalti y enfrente tuvieras una portera que se mueve haciendo el molino (abriendo y cerrando piernas y brazos), ¿por dónde intentarías superarla?

WATERPOLO

¿Cómo jugamos?

El waterpolo es un deporte de equipo en el que dos equipos de siete jugadoras compiten en una piscina con dos porterías. El objetivo es introducir la pelota en la portería del equipo contrario, que estará defendida por una portera. Se juegan cuatro cuartos de ocho minutos a tiempo corrido y cada equipo dispone de tan solo treinta segundos de posesión para efectuar el lanzamiento para buscar el gol. Unas determinadas infracciones pueden provocar la exclusión durante veinte segundos de una jugadora y el equipo jugará con una menos momentáneamente.

¿En serio?

Como si jugásemos al pañuelo, el waterpolo se inicia con la disputa entre dos jugadoras por una pelota que se sitúa en mitad de la piscina. Cuando la árbitra pita, las dos más rápidas de cada equipo salen desde la línea de fondo y nadan la decena de metros que las separan de la pelota. Quien llega antes se hace con la primera posesión del partido.

¡No te confundas!

Como dentro del agua no se aprecia el color de los bañadores de las jugadoras, se utilizan gorros para diferenciar a los dos equipos. Un equipo lleva un gorro de color azul y el otro, blanco. Las porteras van de rojo. Son gorros especiales, con protección en las orejas (que, de paso, les permiten atender las instrucciones técnicas de fuera de la piscina) y un dorsal identificativo.

¡AL AGUA!

Adivina, adivinanza

En la piscina de waterpolo ninguna jugadora toca el suelo de la piscina. No se hunden porque van nadando y moviendo los pies para mantenerse en flotación. La potencia que hacen con las piernas es muy grande, sobre todo cuando hacen un lanzamiento o una parada. Llegan a sacar del agua más de medio cuerpo. ¿Hasta dónde eres capaz de elevarte tú sin impulsarte?

¿Sabías que...?

Los orígenes del waterpolo son británicos. La sociedad inglesa de mediados del siglo XIX lo consideraba una especie de fútbol del agua y se aficionó. Hacia 1890 el deporte comenzó a ganar popularidad en Estados Unidos y en países europeos como Hungría, Bélgica o Francia. Llegó a España gracias a la iniciativa de un grupo de apasionados del agua que se reunían en un gimnasio en Barcelona y que, en 1907, fundarían el Club Natació Barcelona. Años más tarde, el waterpolo se extendió a otros lugares de la Península.

Campeonas

JENNIFER PAREJA

Esta jugadora catalana recibió el premio a la mejor waterpolista del mundo en 2013. Aquel año Pareja había ganado el Mundial con la selección española. El año anterior se había colgado la plata en los Juegos.

KÁRATE

COMBATIVAS

¿Sabías que...?

El kárate ha protegido siempre a sus deportistas de los golpes, y en el reglamento del kumite se incluye una serie de protecciones obligatorias: guantes homologados, protector bucal, protecciones en el cuerpo, unas espinilleras y un protector para el empeine. Las mujeres, además, tienen una protección para el pecho. Una karateca lleva protecciones rojas y, la otra, azules.

¿Cómo jugamos?

El kárate (o karate) es un arte marcial que tiene su origen en Japón y que se basa en dar puñetazos, golpes con la mano abierta, patadas o bloqueos. Al contrario que otras artes marciales, lo que busca el kárate es la derrota de la adversaria con un único golpe preciso y contundente. Existen dos modalidades: el kata (formas) y el kumite (duelo). En el kata, la karateca tiene que realizar una demostración de movimientos ofensivos y defensivos simulando un combate contra una enemiga imaginaria, mientras que en el kumite se enfrentan dos contrincantes.



La calculadora

Cualquier golpe con la mano en el cuerpo (ya sea en el torso o en la cara) suma un yuko (1 punto), mientras que una patada suma un waza-ari (2 puntos). Para conseguir un ippon (3 puntos) se necesita una patada alta en la cara o que la adversaria caiga al suelo. Gana quien saque antes una ventaja de ocho puntos durante los combates, que duran tres minutos. En caso de empate, los jueces premian a quien haya puntuado primero.

Levantar barreras

Procedente de la natación y con necesidad de fluir con los movimientos y perfeccionarlos, se aficionó al kárate al instante. A finales de la década de 1960,

era la única chica en el centro de entrenamiento y tuvo que luchar para ser aceptada. Recibió formación en Japón durante casi una década y ejerce de instructora. Norma Foster

abrió las puertas a muchas mujeres en el kárate, y tiene el honor de ser la primera mujer en conseguir el cinturón negro de grado 7 y la primera en convertirse en jueza oficial.

Campeonas

CARMEN VICENTE

Dominó la mayoría de torneos nacionales, europeos y mundiales entre los años 2006 y 2010. La karateca de Las Palmas de Gran Canaria es uno de los nombres propios en el mundo del kárate en España.

SANDRA SÁNCHEZ

Está considerada la mejor karateca en la categoría de kata, después de dominar el ranking mundial durante tres años seguidos. Acumula decenas de medallas internacionales.

ESQUÍ

NIEVE Y MONTAÑA

¿Cómo jugamos?

El esquí es el deporte que se practica sobre la nieve con la ayuda de unos esquíes, que son unas tablas duras con un extremo en forma de curva, que se sujetan en cada pie y que permiten deslizarse por una superficie nevada. Existen diferentes disciplinas: las pruebas nórdicas (que incluyen el esquí de fondo), los saltos, las combinadas (saltos y carrera de fondo) y el biatlón (que combina el fondo con el tiro al blanco), y las pruebas alpinas, con el descenso, el eslalon especial y el supergigante. También hay esquí de montaña (una fusión entre el esquí y el alpinismo) y, últimamente, se han añadido el esquí acrobático o artístico y el esquí extremo o de velocidad.



PRUEBAS NÓRDICAS

¡No te confundas!

Una de las cosas más importantes que tienes que saber si quieres esquiar es que no todos los esquíes son válidos para cualquier modalidad. Si deseas practicar esquí de fondo, tienes que usar unas tablas más finas y largas que si quieres practicar esquí alpino, aunque no tan largas como las que utilizarías si quisieras saltar. Además, para el esquí nórdico se desfilja la talonera para facilitar el deslizamiento.

Levantar barreras

Su sueño era ser olímpica de combinada nórdica. Le gustaba el esquí de fondo, pero también los saltos. El problema para la estadounidense Tara Geraghty-Moats fue que, si quería participar en unos Juegos, se tenía que especializar, porque la prueba femenina de combinada no existía. Los hombres la practicaban desde el año 1924, pero las mujeres no pudieron hacerlo hasta 2020. Geraghty-Moats ha estado compitiendo solo en saltos hasta ahora, cuando se ha añadido la combinada en el programa olímpico.

La calculadora

¿Qué hace una esquiadora con un rifle colgado en la espalda? Posiblemente será la primera pregunta que te harás si ves una prueba de biatlón, una modalidad que combina el esquí de fondo con el tiro al blanco y que surge de la antigua necesidad de salir a cazar en invierno. En la versión deportiva actual se completa un recorrido de 7,5, 10 o 15 kilómetros y se pasa por diversas estaciones de tiro. Las participantes se tienen que detener a disparar, de pie o tumbadas, y, si fallan, son penalizadas con tiempo extra o una vuelta de castigo.



¿De verdad?

El salto de esquí consiste en volar sobre los esquíes y aterrizar lo más lejos posible. Las esquiadoras tienen que bajar por una rampa para coger velocidad e impulsarse. La técnica de salto utiliza un vocabulario típico de los aviones: despegue, aterrizaje, posición aerodinámica y vuelo. En la fase aérea se pueden adoptar posturas con los esquíes en paralelo, configurando una «V» o dibujando una «H» con los brazos.

Campeonas

LAURA ORGUÉ

La deportista catalana combina el esquí con las carreras de montaña. En esquí de fondo consiguió situarse entre las diez primeras en los Juegos de Sochi de 2014, la mejor clasificación española de la historia de la modalidad. En esquí de montaña fue subcampeona de Europa en 2009.

MAGDALENA NEUNER

La biatleta alemana irrumpió en el panorama internacional con solo 20 años, después de brillar en categoría júnior. Acabó su carrera con dos oros olímpicos y doce títulos mundiales. Es una de las biatletas más laureadas de la historia.

¿Cómo jugamos?

El surf es un deporte acuático que consiste en navegar por la cresta de una ola con la ayuda de una tabla, que puede ser larga o corta. En su versión no recreativa, las competiciones miden el nivel técnico de las surfistas, que hacen maniobras de diferente nivel de dificultad.

Los jueces evaluarán la complejidad del gesto técnico, así como la velocidad, la potencia y la innovación de la pirueta que realicen. Cuanto más difícil sea, más riesgo, pero también será mayor la recompensa en la puntuación.

¿Sabías que...?

Aparte de la tabla y del traje de neopreno, para las surfistas son esenciales las aletas. Están unidas a la cola de la tabla por la cara posterior. Ayudan a proporcionar estabilidad a la tabla y permiten a la surfista ganar velocidad y realizar las maniobras. Las aletas tienen diferentes medidas, formas y materiales: una misma aleta no es adecuada para todo el mundo.

Levantar barreras

En una de sus especialidades más espectaculares y peligrosas, las grandes olas, es donde el surf ha mostrado una mayor discriminación: se ha impedido a las mujeres que pudieran competir igual que los hombres. Bianca Valenti ha sido una de las surfistas que más ha luchado para abrir camino y ha movilizó al sector para conseguir pruebas con participación femenina y premios más equitativos.

Campeonas

LAURA REVUELTA

Es considerada la pionera del surf en España. La cántabra lo convirtió en su modo de vida en la década de 1970 y creó una marca, Xpeedin.

MARGE CALHOUN

Fue la primera mujer campeona del mundo en una competición en Hawaii en 1958. Cofundó la asociación de surf de Estados Unidos.



La calculadora

El surf se estrenará como deporte olímpico en la edición de Tokio. Cada ronda tendrá 30 minutos de duración y cada atleta dispondrá de 25 olas para intentar sumar la máxima puntuación posible, que se obtendrá de la suma de las dos mejores olas que haya completado. Es habitual ver a las surfistas pacientes en el agua, esperando su momento y analizando cuál puede ser la mejor ola. Si coinciden dos surfistas en la misma ola, tendrá prioridad la que esté más cerca del pico.



Adivina, adivinanza

La brasileña Maya Gabeira tiene el récord femenino de grandes olas. En 2020 surféó una ola de 22,4 metros. Lo hizo en la Praia do Norte en Nazaré, Portugal. Años antes había perdido el conocimiento en una mala maniobra en la misma playa. Si contamos que, de media, un piso mide 3 metros, ¿a qué piso equivale la ola que surféó Gabeira?

