



GEMMA  
MENGUAL  
ON FIRE

## El Mundial de Kazán supuso su retorno

a la sincronizada y a la competición. Volvió a enamorar al público en el dúo mixto y nos despertó los recuerdos de un pasado deportivo esplendoroso. Gemma volvió y, con ella, el arte en el agua. Está feliz, tras la experiencia y en plena forma física y mental. Y nos lo cuenta en este reportaje exclusivo para Sport & Style.



# GEMMA MENGUAL

## “¿Volver? Nunca digas nunca jamás”



■ “En el Mundial me divertí, me reencontré con la competición y me sentí completa”

“y no siempre constructivas”, remata Gemma. “Me duele que algunas de ellas provengan de personas que saben perfectamente lo que es este deporte y lo que cuesta rehacer un equipo. Por suerte, no han hecho mella en las chicas. Son muy realistas y saben, sabemos, que toca volver a remar. Pero ayuda más una opinión que construya, no que destruya”. Cuenta que “en Kazán, incluso se acercaban los jueces y nos comentaban que habían visto al equipo mucho mejor que unos meses antes. Toca seguir trabajando duro, adquirir más madurez y aprender a competir aún más. Tienen talento, eso por descontado, pero hay que seguir puliendo y currándose cada ejercicio”.

Subida a los tacones y posando como una auténtica top, Gemma Mengual pisa fuerte. “Estoy en uno de los mejores momentos de mi vida -reconoce- y me siento una privilegiada. Mi pareja, Enric, me apoya absolutamente en todo. Mis hijos, que este verano empezaron a entender por qué a su madre la saludan por la calle, son unos niños sanos y buenos. He vivido una experiencia increíble en Rusia. Conseguimos un quinto puesto con Pau tres años después de mi retirada. Y volví a convivir con la competición”. Y lo hizo al ritmo de ‘Bring Me To Life’, de Evanescence, un tema tan pasional como ella y que tataré por lo bajo durante toda la sesión de fotos.

Carme **Barceló**  
Cristina **González** fotos

“Disfruté. Me reencontré conmigo misma en el agua y con público, compañeras, amigos y jueces. Me divertí con mi pareja en el dúo mixto, Pau Ribes. Me sentí completa”. Transmite la misma pasión cuando te explica su nueva experiencia en el Mundial de Kazán que cuando la ves evolucionar en la piscina. Gemma Mengual le pone acento a todo lo que hace. Su vida es una esdrújula, jamás un monosílabo. Madre, pareja, hermana, hija, empresaria y, otra vez, deportista en activo. Cuando casi nadie lo esperaba, volvió. Estrenó dúo a la par que seguía entrenando a Ona Carbonell y al resto del equipo español de natación sincronizada. “Me picaba el gusanillo, me lo propusieron a principios de año y me lancé - explica-. Es

la mejor decisión que pude tomar, de verdad. Más allá de hacer historia, se trataba de recordar sensaciones y vivir otras nuevas. Todo deportista, por muy retirado que esté, sigue teniendo ese puntito, ese ‘¿por qué no?’ cuando le hablan de volver”. Y regresó a lo grande. Tanto, que cada persona con la que se cruzaba en Kazán le preguntaba si volvería ‘de verdad’, si cabía alguna posibilidad de ver a Gemma Mengual con otra pareja que no fuera masculina. Sonríe cuando le planteo la misma cuestión. “Ya conoces aquello de ‘nunca digas nunca jamás’. Tampoco me imaginaba que estaría en este Mundial y ya ves. Es cierto que mucha gente me lo pregunta, me anima... ¿Sabes? Lo que me ponía la piel de gallina era sentir aquello de ‘todavía estoy ahí, todavía puedo’. Fue muy emocionante”.

Los resultados obtenidos por el equipo desencadenaron numerosas críticas

### SLOW CORNER



### Flores de Bach, el perfecto antiestrés

Para ayudar a superar el síndrome postvacacional, nada mejor que Olive, Hornbeam y Garse, algunas de las 30 Flores de Bach que combaten el estrés, la apatía, el cansancio, la fatiga mental y la ansiedad.

### GASTRO



### Ocaña Plaça Reial, 13-15

Este céntrico restaurante celebra los 205 años de la independencia de México con una gran fiesta el próximo 12 de septiembre. Ofrecerá menú especial a base de tacos, quesadilla, gorditas, chile relleno, arroz con aguacate y pimientos rojos.





a  
más”

## Sus imprescindibles

**1y 2.** Formentera es su pasión y la ha compartido con sus seguidores en las redes sociales este verano **3.** Zapatillas **MUNICH** para ir cómoda y a la última **4.** **BLISSEX**, su aliado para mantener los labios hidratados **5.** **BIO OIL**, indispensable para su piel **6.** Adora el sushi y es propietaria de un restaurante, **SUGOI**, en Sant Cugat, punto de encuentro de deportistas y vip's. **7.** **SA MALAGUETA**, en Begur, es uno de los establecimientos fijos en sus visitas a la Costa Brava.



■ “Nos dolieron las críticas destructivas de personas que saben lo que cuesta rehacer un equipo”



### FICHA TÉCNICA

Coordinación y estilismo:  
**Carne Barceló**  
Maquillaje y peluquería:  
**Cristina Platas y Aurora Rodríguez**  
para **Acqua PERRUQUERS**  
con productos **Cazcarra**  
Biquini de **TCN**  
Chaqueta de **GUESS**  
Zapatos de **CASTAÑER**



### Bardot Enric Granados, 147

De la mano de Karim, su alma mater, este local de carta variada y bodega extraordinaria se ha convertido en punto de encuentro de futbolistas y amantes de la buena cocina.



## LA TENTACIÓN

### Abrigos que cargan el móvil

Tommy Hilfiger ha lanzado al mercado un abrigo, con versión masculina y femenina, que carga los dispositivos electrónicos con energía solar. Diseño y vanguardia todo en uno. Una revolución en el mundo de la moda.





# Deporte, sí. Presión, no

**Francisco Castaño Mena**

Profesor de secundaria.

Creador del método [aprenderaeducar.org](http://aprenderaeducar.org)



Para alegría de muchos padres y madres -y resignación de muchos hijos e hijas- las vacaciones se acaban. Ya está todo listo: libros, material, logística y, en la mayoría de casos, las actividades extraescolares. Como su propio nombre indica no están dentro del currículum, pero para los padres son importantes. Bajo mi punto de vista, estas actividades no han de suponer presión para los hijos. Ayudan a aprender otras cosas pero desde un punto de vista lúdico. Hay niños con unas agendas semanales que son inconcebibles para su edad y nos olvidamos que tienen que tener tiempo para jugar e incluso aburrirse, algo que recomiendo.

El deporte es una de las actividades extraescolares que más realizan los niños y niñas y que puede proporcionarles numerosos beneficios más allá de su desarrollo físico. Me refiero a aspectos sociales, afectivos, emocionales y de adquisición de valores que luego pueden aplicar en su vida cotidiana. Forjan los pilares de una actividad física necesaria para la buena salud. Y no ha de suponer presión. Los niños tienen que hacer deporte para divertirse, jugar, compartir con otros niños y niñas y adquirir habilidades.

## FUERA PRESIÓN

En muchas ocasiones, los padres exigen y presionan a los niños para que obtengan resultados y cuando no los obtienen reciben una buena reprimenda. No es raro encontrarse a un padre regañando a su hijo porque no ha jugado bien el partido o porque en la carrera no ha pasado al rival. Se ha de pensar que lo han dado todo y que lo han hecho lo mejor posible, por lo que como padres se les ha de felicitar y animar a continuar. La pregunta al finalizar un partido o cualquier tipo de competición es: "Hijo, ¿te lo has pasado bien?".

Existen numerosos estudios que demuestran que hay un importante fenómeno de abandono de la práctica deportiva durante la adolescencia. Y una de las causas es la presión y exigencia del entrenamiento en edades tempranas. Mi hijo Ismael hace ciclismo en la escuela del Club Ciclista Sant Boi y aunque a veces, como padre, pienso más



DANONE NATIONS CUP

con el corazón que con la cabeza, cada vez estoy más de acuerdo con la filosofía de esta escuela. El otro día Ernesto, su entrenador, nos envió un mail en el que nos adjuntaba esta reflexión: "En la etapa infantil, la mejora del rendimiento debe basarse en mejora de la técnica. No existen evidencias de que un entreno intensivo mejore visiblemente las diferentes capacidades físicas en niños y niñas. Así que seguiremos haciendo conos, seguiremos mejorando la posición en la bicicleta y aprenderemos a esprintar correctamente" (*Aerobic responses of prepubertal boys to two modes of training*. Por Craig A Williams, Neil Armstrong, Julian Powell).

Los padres somos padres, no entrenadores. Las instrucciones las han de dar ellos y hacerle ver a vuestro hijo que estáis de acuerdo. Si desautorizáis al entrenador solo conseguiréis desorientar a vuestro hijo y crearle inseguridades, además de abrir el camino a que deje de practicar deporte. Un porcentaje muy elevado de personas que han realizado deporte de niños, siguen practicando deportes a lo largo de toda la vida. Este debe de ser el objetivo y nunca olvidar que lo más importante son los estudios. Esto no deja de ser, como he explicado al principio, una actividad extraescolar.

**El deporte proporciona a los niños y niñas numerosos beneficios físicos, sociales, afectivos, emocionales y de adquisición de valores que luego pueden aplicar en su vida cotidiana.**



## 'Educando con el ciclismo' en Ejea

Joaquín 'Purito' Rodríguez, Mayalen Noriega, David Cañada, Haimar Zubeldia y Angel Edo son algunos de los ciclistas profesionales que participarán en el evento 'Educando con el ciclismo' que se celebrará en Ejea de los Caballeros (Zaragoza) del 16 al 18 de octubre. Los objetivos de este proyecto, dirigido a niños y niñas, es promover la



educación de los más pequeños a través de valores como el esfuerzo, la persistencia, la constancia y la perseverancia así como la convivencia con deportistas de élite. Con ellos compartirán carreras y experiencias durante este fin de semana único a golpe de pedal. Información e inscripciones en [www.ciclismoesvida.com](http://www.ciclismoesvida.com)

