



Revista imPARAbles

Edición 4 – Año 2 – Junio de 2021

Comité Paralímpico Colombiano

Julio César Ávila Sarria
Presidente

Verónica Velásquez Rodríguez
Secretaria General

Carlos Manuel García Cantillo
Primer Vicepresidente

Héctor Julio Rojas Gutiérrez
Segundo Vicepresidente

Cecilia Gómez Calderón
Tercer Vicepresidente

Claudia Fernanda Rojas Núñez
Gerente General

Revista imPARAbles

Luisa Ivone Restrepo C.
Directora de Comunicaciones Comité Paralímpico Colombiano

Manuel Villamizar M.
Periodista Comité Paralímpico Colombiano

Juan Pablo Caita
Periodista Comité Paralímpico Colombiano

Natalia Andrea Rodríguez Romero
Periodista Comité Paralímpico Colombiano

Paula Andrea Agudelo Ospina
Diseñadora Comité Paralímpico Colombiano



Invitados Especiales

Andrew Parsons
Presidente Comité Paralímpico Internacional

Pilar Velásquez
Periodista Revista Semana

Contenido

Sin pausa y con los sueños intactos para Tokio 2020.....	3
Estos serán los Juegos Paralímpicos más importantes en la historia	4
El triunfal regreso a competencias de los mejores Para powerlifters del mundo.....	7
Colombia, referente a nivel mundial en organización de eventos deportivos	8
Colombia en la Copa Mundo: Gran esfuerzo para llegar a Tokio	11
Henry Oviedo, el líder de la selección dorada de Para powerlifting	13
Bitácora de la fuerza, los mejores powerlifters del mundo en Colombia	17
Un año después, el sueño siguió intacto: una crónica de Para Atletismo	18
El regreso de la natación paralímpica a las piscinas internacionales	21
Velocidad, precisión y concentración, así fue el Campeonato Panamericano de Para Tiro con Arco	25
“Las adversidades nos vuelven más fuertes”: María Angélica Bernal y su experiencia en el <i>Australian Open</i>	27
Retos, sueños y objetivos de un ciclo renovado.....	29
Jefferson Herrera y una historia de resiliencia, pasión y amor por el deporte	31
Después de nueve años, Colombia tendrá equipo de baloncesto en Juegos Paralímpicos.....	34
Las figuras anime dan de qué hablar	37
Deporte Paralímpico, la limitación está en los medios	41
Goalball, un deporte emocionante que brilla en la oscuridad	43
Entre la medicina y la piscina: el ‘lado B’ de Paola Mosquera	45
Gestos, prendas y mucha fe antes de salir por la medalla	48
Deporte y mascotas, la emoción de vivir entre el triunfo y la amistad	49
CPC en redes.....	51



Sin pausa y con los sueños intactos para Tokio 2020

Julio César Ávila Sarria
Presidente Comité Paralímpico Colombiano

Después de casi un año de tener en pausa el sueño tricolor de los Juegos Paralímpicos de Tokio 2020, hemos regresado a los eventos deportivos internacionales a mostrar nuestra disciplina, entrega y decisión por dejar el nombre de nuestro país en lo más alto del podio; fueron meses en los que los entrenamientos se desarrollaron en estrictas cuarentenas y acceso limitado a los escenarios deportivos, donde la dificultad radicaba en sostener los tiempos y las marcas, sin embargo, el resultado fue la conquista de nuevas medallas y récords para nuestro país.

Al darle *play* y empezar nuevamente el camino rumbo a Tokio, hemos participado en tres Grand Prix de Para atletismo, una Copa Mundo de Parapowerlifting y dos Series Mundiales de Para natación, en los que hemos sido protagonistas por los excelentes resultados.

En estos eventos, nuestros Para atletas obtuvieron 18 medallas de oro, 9 de plata y 6 de bronce, llenándonos de orgullo y emoción al escuchar de nuevo el himno que nos representa, y ver izar nuestra bandera en la distancia. Los Para nadadores regresaron al país con 3 medallas de oro, 5 de plata y 2 de bronce, mientras que los Powerlifters, como anfitriones de la Copa Mundo de este deporte, se impusieron con 6 preseas doradas y en la Copa Mundo de Georgia alcanzaron una de oro y una de plata. Finalmente, nuestros ciclistas iniciaron su año deportivo con dos medallas de oro, una de plata y una de bronce en el Paracycling *Classics Ronde en Bélgica* y tres doradas y una de bronce en la Copa Mundo de este deporte.

El equipo de trabajo conformado entre el Ministerio del Deporte y el Comité Paralímpico Colombiano, muestra claramente que los esfuerzos para garantizar el entrenamiento en casa de nuestros Para atletas dieron sus frutos. Durante el 2020 los dotamos con los implementos necesarios para realizar una buena práctica deportiva en casa, y de la mano de los entrenadores, implementamos los planes de entrenamiento para que la condición física se mantuviera activa durante el aislamiento obligatorio.

Nuestros Para atletas día a día nos siguen mostrando por qué son imPARABLES, pues con todas las consecuencias que nos trajo la pandemia, asumieron con responsabilidad sus entrenamientos y su preparación de la mejor manera, lo que, luego de más de un año de pausa deportiva, nos permite tener marcas por encima del 95% de su rendimiento antes de los aislamientos obligatorios, y por supuesto, los excelentes resultados que se han obtenido en este primer semestre.



El 24 de agosto, empieza el final de este ciclo denominado Tokio 2020, nuestra meta es llegar a los Juegos Paralímpicos recargados y más motivados que nunca para superar las 17 medallas que se obtuvieron en Río 2016, por eso seguimos unidos, cuidándonos y preparándonos para unos Juegos Paralímpicos que, con certeza, serán diferentes, inolvidables, seguros y exitosos.

Como atletas paralímpicos y como colombianos, traerán alegría, emoción e inspirarán a personas que han pasado por muchas dificultades este último año; deseo que estos juegos sean la excusa perfecta para que regrese la esperanza, el respeto y la convicción de que siempre debe ganar la vida.

Estos serán los Juegos Paralímpicos más importantes en la historia

Andrew Parsons
Presidente Comité Paralímpico Internacional

Los Juegos Paralímpicos son una plataforma que permite colocar la discapacidad en el centro del debate sobre la inclusión. Por eso los Juegos Paralímpicos Tokio 2020 son tan importantes y debemos hacer todo lo posible por celebrarlos.

Comprendemos que la pandemia trae incertidumbre y la incertidumbre trae miedo. Estamos haciendo todo lo posible para proteger no sólo a los participantes en los Juegos, sino también a la población japonesa.

Hemos elaborado planes sólidos al respecto, que incluyen medidas que van desde las pruebas hasta la vigilancia, el aislamiento, la restricción de movimientos, la reducción del número de asistentes a los Juegos y diversas políticas. Todo está pensado para que los Juegos sean seguros y ofrezcan protección a la población japonesa.

La posibilidad de que alguien que asista a los Juegos dé positivo y además entre en contacto con un local es muy remota porque lo hemos diseñado así.

Todos los participantes en los Juegos deberán someterse a un control desde dos semanas antes de partir, se les exigirán dos pruebas en las 96 horas previas al viaje y luego de nuevo a la llegada, y los Para atletas se someterán a pruebas básicamente todos los días.



Comprendemos las preocupaciones de los japoneses y queremos comprometernos y comunicarnos con ellos, para que se sientan cómodos cuando lleguen los Juegos.

Nuestra relación de trabajo con el Comité Olímpico Internacional (COI) nunca ha sido mejor. Durante la pandemia, esta integración entre ambas organizaciones se ha hecho más necesaria que nunca, intercambiando información, tomando decisiones e implementando acciones conjuntamente. Esto es consecuencia del acuerdo que firmamos en los Juegos de PyeongChang 2018.

Ambas organizaciones pueden beneficiarse de esta relación, no solo para ser más eficientes y gastar menos recursos, sino también para aprender la una de la otra. Tanto los Juegos Olímpicos como los Paralímpicos, juntos tienen un gran poder para lograr un impacto positivo.

Clasificación y calificación

En cuanto a calificación, para mediados de mayo tendremos el 70% de las plazas asignadas. Estamos hablando de más de 3.000 plazas otorgadas hasta ahora. Todavía tenemos más competencia en diferentes deportes. El IPC y las federaciones internacionales se sienten cómodos donde estamos. No vemos un reto importante en este proceso.

En cuanto a la clasificación, estamos estudiando con el Comité Organizador la posibilidad de clasificar 10 deportes en Tokio. En las últimas semanas y meses, hemos visto mejoras en lo que respecta a la clasificación de los atletas en los distintos deportes. Estamos contentos donde estamos, pero seguimos atentos trabajando con cada FI y especialmente con los 10 deportes para los que todavía estamos discutiendo oportunidades de clasificación en Tokio.

Mensaje a los Para atletas

Me gustaría decirles a los Para atletas que estamos haciendo todo lo posible para ofrecerles una gran experiencia en Tokio, a pesar de la pandemia y de las restricciones a las que todos nos enfrentaremos. Estos Juegos y sus actuaciones serán una victoria para el mundo, para las mil millones de personas con discapacidad y para cada uno de los atletas que compitan.

Los Juegos Paralímpicos son el momento cumbre de sus carreras. Esta experiencia no sólo será increíble en el terreno de juego, sino también segura.

Equipo paralímpico de refugiados

Este equipo envía un fuerte mensaje de inclusión al mundo.



Los refugiados con discapacidades son probablemente el grupo más marginado del mundo. En primer lugar, porque son refugiados; han tenido que huir de sus naciones debido a la persecución, la crisis humanitaria y han tenido que adaptarse a nuevas sociedades, nuevos países, nuevos idiomas, nuevas situaciones. Y en la mayoría de los casos lo perdieron todo en su país de origen.

Y si a esto le añadimos que algunos de ellos tienen discapacidades, la inclusión e integración a estas nuevas sociedades se hace aún más difícil. Es importante mostrar al mundo que, dentro de esta comunidad, también tenemos una población diversa. Los países con programas de acogida de refugiados también deben tener en cuenta que algunos de ellos tienen discapacidades.

Tokio 2020

Recuerdo lo difíciles que fueron los preparativos de los Juegos Paralímpicos de Río 2016, pero una vez que comenzó la ceremonia de apertura, supe lo fantástica que iba a ser gracias a los atletas Paralímpicos, que siempre ofrecen actuaciones fantásticas.

Tokio 2020 será una sensación diferente porque serán mis primeros Juegos de Verano como Presidente del IPC. Es un honor participar en esto, ya que amo la organización y el Movimiento.

Tengo muchas ganas de ver a los nuevos atletas más jóvenes experimentando sus primeros Juegos Paralímpicos, y también ser testigo de cómo los nuevos deportes, el taekwondo y el bádminton, encajan en el programa.

En Tokio, estoy seguro de que me sentiré feliz por haber contribuido a proporcionar esta plataforma para los atletas y las personas con discapacidad de todo el mundo.

Quiero ver actuaciones sobresalientes y cómo estos Juegos dejan un legado duradero, pero, sobre todo, quiero que Tokio 2020 sea seguro para todos.



El triunfal regreso a competencias de los mejores Para powerlifters del mundo

Manuel Villamizar M.
Periodista Comité Paralímpico Colombiano

El 2020 culminó con una deuda deportiva muy grande en el deporte paralímpico: La *Para Powerlifting World Cup Bogotá 2021*, un evento en la ruta de clasificación a los Juegos Paralímpicos en el levantamiento de pesas. Este certamen estaba listo para llegar a la capital colombiana en marzo de ese año, pero el aislamiento obligatorio por la pandemia del Covid-19 lo aplazó y el sueño de ver a los mejores pesistas paralímpicos del mundo en Colombia tuvo que esperar.

La pausa impuesta por la aparición del coronavirus retrasó todos los eventos clasificatorios a Tokio. Con un nuevo año, la ilusión se renovó y nada ni nadie podía detener un evento que haría vibrar al continente. En 2021, los deportistas más fuertes del mundo debían aceptar el llamado de Bogotá para jugársela en el primer evento deportivo clasificatorio a Tokio post - aislamiento en América.

Fue así como entre el 5 y el 8 de marzo, Argentina, Chile, Paraguay, Perú, México, El Salvador, Panamá, República Dominicana, Nicaragua, Venezuela, Georgia, Italia, Turquía y Colombia se reencontraron en Bogotá con el Para Powerlifting.

La Copa Mundo de Para Powerlifting no solo fue el primer evento de este deporte en el mundo después de las estrictas restricciones, sino que se convirtió en un reto organizativo y administrativo para su promotor, el Comité Paralímpico Colombiano. En asocio con el Ministerio del Deporte, tuvieron la tarea de establecer un evento que no solo cumpliera con los estándares internacionales para competencias de esta magnitud, sino que estuviera a la altura con las recomendaciones mundiales sobre bioseguridad para protegerse del COVID-19.

Con ocho días de concentración en Bogotá, este certamen no solo cumplió, sino que se desarrolló de la mejor manera, catapultando al país como referente mundial en organización de eventos deportivos bajo las exigentes medidas internacionales.

La Copa Mundo de Para Powerlifting contó con la presencia de 14 países y 44 para atletas; fueron entregadas 30 medallas, 16 de oro, 9 de plata y 5 de bronce. El evento vio en competencia a los mejores powerlifters del mundo, como Juan Carlos Garrido, para atleta chileno y medallista de oro en el evento; Donato Telesca de Italia; Fabio Torres de Colombia y muchos más.



El evento fue desarrollado con un excelente staff técnico, organizativo, de clasificación y de juzgamiento, quienes cumplieron a cabalidad con las expectativas y dejaron un punto difícil de superar en América.

Al mejor estilo de los grandes certámenes, la Copa Mundo de Para Powerlifting contó con una excelente producción y un despliegue técnico de alta calidad, que permitieron transmitir el evento *vía streaming* a través de las redes sociales de World Para Powerlifting y el Comité Paralímpico Colombiano, además del canal deportivo Claro Sports. La posibilidad de tener la transmisión del evento tanto en inglés como en español, permitió llegar a los corazones de más aficionados.

Durante los días de cubrimiento, las redes sociales del Comité Paralímpico Colombiano alcanzaron un millón de personas a través de Instagram, Facebook y Twitter, catapultando el evento, no solo a nivel local, sino internacionalmente en países como Brasil, México, Estados Unidos, Perú y Argentina.

El torneo cumplió a cabalidad su principal desafío, el de la seguridad sanitaria. Las estrictas medidas de bioseguridad aplicadas en la Copa, permitieron que el evento se desarrollara y finalizara con cero casos de coronavirus. Los deportistas, entrenadores y demás asistentes vivieron un evento con la tranquilidad de estar protegidos con estándares internacionales.

Los para atletas se encargaron del espectáculo, pues con su fuerza, técnica y corazón protagonizaron tres días de exigentes competencias en las que dejaron todo para reencontrarse con el deporte de sus amores y así hacer vibrar al continente.

Colombia, referente a nivel mundial en organización de eventos deportivos

Natalia Andrea Rodríguez Romero
Periodista Comité Paralímpico Colombiano

La resiliencia es una característica que distingue a los colombianos y esto se evidenció en el desarrollo de la Copa Mundo de Para Powerlifting Bogotá 2021, ya que, a pesar de la coyuntura, consecuencia de la pandemia global y las cuarentenas estrictas, Bogotá le abrió las puertas a una Copa llena de emociones, triunfos y mucha pasión. Un evento que se realizó en una exigente burbuja de bioseguridad, estrictos protocolos antes, durante y al finalizar el certamen, en donde la salud, el bienestar y la seguridad de cada persona que hizo parte de éste, fue primordial para su desarrollo.



Motivados por la ilusión de volver a la competencia presencial, el Comité Paralímpico Colombiano lideró la organización del torneo en el que las estrictas medidas garantizaron el cumplimiento de un evento al mejor nivel técnico, deportivo y organizativo, que catapultó a Colombia, el anfitrión, como un ejemplo a seguir y en un referente en la organización de eventos deportivos a nivel mundial.

Realización y desarrollo

El certamen se llevó a cabo en el hotel Hilton Bogotá Corferias, bajo una burbuja de bioseguridad en la que, desde el primero de marzo, ingresaron deportistas, entrenadores, jueces y un equipo organizador que permaneció allí hasta la finalización de la Copa. Al llegar, a todos se les realizó una prueba PCR para asegurar que no fueran portadores de Covid 19 y una vez se conocía el resultado, se les permitió salir de la habitación.

De igual manera, para reforzar lo anterior, se tomaron lineamientos rigurosos para todos, ninguna persona podía salir del Hotel, el acceso a visitantes estaba restringido y el acceso al público general y a los periodistas estaba limitado.

La planeación, organización y ejecución fueron elementos que se destacaron durante el desarrollo de la competición, desde el recibimiento de las delegaciones en el aeropuerto, la llegada al hotel y la estadía en éste, así mismo, se destacó por ser un evento con excelente comportamiento del comité organizador, los deportistas y entrenadores.

Cada una de las personas que participaron en esta competencia fueron fundamentales para mantener el orden en cada momento y así, finalizar el certamen con cero casos COVID-19, logrado a través de 168 pruebas PCR con las que no solo se monitorearon a los asistentes, sino que cumplieron con los estándares de la Organización Mundial de la Salud, el Ministerio de Salud de Colombia y la Secretaria Distrital de Salud de Bogotá.

Todos los asistentes a esta Copa Mundo, ya fueran deportistas, entrenadores o staff, pudieron hacer uso de las zonas comunes del hotel, teniendo en cuenta las recomendaciones establecidas a nivel internacional para la convivencia. El uso del tapabocas fue obligatorio, los espacios fueron acondicionados para mantener en todo momento el distanciamiento social, múltiples zonas fueron dispuestas para el correcto y constante lavado de manos y con frecuencia se realizaba control de temperatura a los participantes. La unión de todo esto garantizó la seguridad del evento.

Un evento, una familia

La Copa Mundo de Para Powerlifting Bogotá 2021 contó con un Médico covid y un Oficial técnico covid, quienes estuvieron presentes en cada etapa de la



competencia, tanto en los entrenamientos previos, como en las pruebas, la hidratación y alimentación de todos los Para atletas. Con la gestión de Alejandra Prieto, encargada de Salud y Seguridad en el trabajo del Comité Paralímpico Colombiano y la Oficial Técnico Covid, Cristina Vargas, se realizó la entrega de un kit de bioseguridad a cada una de las personas que se encontraba en el certamen, éste contenía un tapabocas quirúrgico para cada día de estancia en el hotel, alcohol y gel antibacterial, para brindarle a todos una experiencia deportiva segura.

En las zonas comunes hubo refuerzo de bioseguridad con puntos de desinfección y controles de temperatura, así mismo, minutos antes de competir, durante la competencia, en los descansos y en la ceremonia de entrega de medallas. Esta experiencia biosegura contó con señalización en la sala de espera, durante el registro de los Para atletas, la zona de pesaje, la entrada a la zona de entrenamiento, restaurantes, ascensores, baños, entre otros puntos estratégicos para la organización.

Finalmente, el país hizo historia en esta aventura, cumpliendo de manera formidable todos los protocolos y reglas que aseguraron un ambiente de protección y bienestar, además de la posibilidad de regresar a las competencias deportivas, una experiencia que permanecerá en la memoria y en los corazones de los participantes.

Colombia es el claro ejemplo de que, a pesar de las circunstancias y adversidades, siempre hay mil y una maneras de llegar a la meta, una competencia internacional que, a pesar de ser realizada en época de pandemia, mantuvo la organización, esfuerzo y dedicación presente, propiciando el reencuentro de los Para Atletas con el deporte, compañeros y las anheladas medallas.

Sin duda alguna, todas las delegaciones finalizaron con un excelente balance, cuidando siempre la salud y brindando a los espectadores que presenciaron la competencia vía *streaming*, una Copa con lluvia de medallas y felicidad por volver a competir en Para Powerlifting, un deporte que significa fuerza, técnica y corazón.



Colombia en la Copa Mundo: Gran esfuerzo para llegar a Tokio

Juan Pablo Caita
Periodista Comité Paralímpico Colombiano

Tras más de un año sin competencias y con entrenamientos cargados de ingenio y acondicionados bajo estrictos protocolos de bioseguridad, las grandes figuras del Para Powerlifting colombiano volvieron a protagonizar las grandes emociones.

Aunque durante casi todo el 2020 en Colombia se decretaron largas cuarentenas para garantizar el aislamiento obligatorio, los powerlifters de la Selección Colombia tuvieron una óptima preparación gracias al respaldo que les brindó el Comité Paralímpico Colombiano y el Ministerio de Deporte.

Y fue gracias a esto que llegaron en óptimas condiciones a la Copa Mundo de Para Powerlifting que se disputó desde el 1° de marzo y hasta el 8 del mismo mes en el Hotel Hilton Bogotá Corferias, un evento de gran envergadura en la ruta de clasificación a Tokio, que además les otorgó a los pesistas la posibilidad de mejorar su posición en el ranking mundial, y estar más cerca de lograr un cupo para los Juegos Paralímpicos, ya que, quienes se sitúan en los primeros ocho lugares de esta clasificación, estarán en Tokio.

Una de las consecuencias de la pandemia a nivel mundial, fue la cancelación de múltiples eventos deportivos, y esta Copa Mundo de Para powerlifting fue uno de los primeros certámenes deportivos que se realizaron en América luego de las estrictas cuarentenas. Esto elevó la relevancia de la Copa, pues fue la única de este deporte que se realizó en la región y para muchos países, era un de las pocas oportunidades para cumplir con las metas de la clasificación y posterior participación en los Juegos Paralímpicos de Tokio.

En la competencia, Colombia se presentó con seis de sus competidores más representativos, además de ser los Para atletas mejores posicionados. La Selección Colombia estuvo confirmada por: Bertha Fernández, Aura Cristina Poblador, Jhon Freddy Castañeda, Fabio Torres, Francisco Palomeque y Jainer Cantillo.

La competencia: El oro para Colombia

Los nacionales llegaron a la competencia de la Copa Mundo con fuerza. Los resultados fueron positivos desde el primer día de participación, pues desde ese día Colombia ganó dos medallas de oro gracias a Cristina Poblador y a Jainer Castillo, quienes sumaron sus triunfos al superar la marca en las categorías de Hasta 41 kg y hasta 88 Kg respectivamente.



De los tres intentos de levantamiento del Para atleta Jainer Cantillo, el segundo fue no válido por su postura, sin embargo, en su muestra final levantó 162 kg, lo que lo hizo merecedor de la medalla de oro. Mientras que Aura Cristina Poblador consiguió la suya, destacando en la categoría femenina de Hasta 41 Kilogramos.

A estos resultados favorables se sumó el triunfo de Bertha Fernández, quien superó la marca en la categoría de Hasta 73 Kg; Francisco Palomeque triunfó en la categoría de Hasta 80 kg, en la que levantó 185 kg; le siguió el oro de Fabio Torres, quien actualmente figura como el número 3 del Ranking Mundial, y quien levantó 220 kilogramos en la categoría de Hasta 97 kg; finalmente, Jhon Fredy Castañeda cosechó el último oro para el país levantando 221 kg en la categoría de más de 107 kg.

Finalizando el certamen, Colombia no solo acumulaba seis medallas, sino que se posicionaba como el país vencedor, por obtener el oro en cada una de las categorías en las que compitieron los Para atletas.

Tras bambalinas: Copa Mundo de Parapowerlifting

En medio de la coyuntura mundial que se da como consecuencia de la pandemia por el COVID-19, la preparación de los eventos y de los deportistas debe ser mejor planificada, por esto, Angie Canaria, Metodóloga de Para Powerlifting del Comité Paralímpico Colombiano, explicó cómo se realizó la preparación de este certamen, en el que Colombia se llevó el protagonismo: “la preparación para el evento comenzó desde el año anterior, entre noviembre y diciembre se realizó una concentración en Bogotá con el fin de evaluar el estado físico de los Para atletas y hacer los ajustes pertinentes al plan de preparación. En febrero de este año se realizó la segunda concentración previa a la participación en la Copa Mundo”.

La preparación y el entrenamiento fuerte son los responsables de los buenos resultados de esta jornada competitiva. Y como afirma Canaria, “todos los eventos tienen un objetivo diferente y en cada Para atleta pasa lo mismo, el objetivo de competencia cambiará de acuerdo al tipo de evento y la posición en la que se encuentre, así como los rivales que participen en ella. Para el caso de las Copa Mundo, son eventos que buscan posicionar a los Para atletas, buscar una mejor ubicación en el ranking con el objetivo de estar dentro de los ocho primeros para llegar a Tokio, así que las medallas aquí no son determinantes, sino el comportamiento de la marca”.

La metodóloga a cargo complementa que “otro punto para definir la marca es que se establece un máximo de lo que el Para atleta puede realizar, con esto, se proyecta una marca en los tres movimientos, pero puede que el primero no sea válido, el segundo tampoco y que eso cambié la estrategia o que solo uno de los movimientos sea válido y no permita llegar al registro proyectado”.



Así, este evento no solo fue positivo para un país lleno de sueños y con ansias de grandes presentaciones, sino que fue el puente para que los powerlifters colombianos continúen su camino a Tokio 2020 con paso firme, fuerza y corazón.

Henry Oviedo, el líder de la selección dorada de Para powerlifting

Luisa Ivone Restrepo C.

Directora de Comunicaciones Comité Paralímpico Colombiano

Casi como el ave fénix, Henry Oviedo renació para llevar más lejos el Para powerlifting colombiano. Su historia de resiliencia y fortaleza le ha dado las herramientas para sacar lo mejor de él y de los deportistas a quienes entrena actualmente.

Henry Oviedo nació en Armero, Tolima, el 1 de agosto de 1969, en una gran familia, en la que el deporte hacía parte fundamental de sus vidas. Fue el hijo #12 de los 15 que tuvieron José Próspero Oviedo y Anatil Rodríguez, quienes construyeron un hogar cálido, amoroso y muy fuerte, tanto metafórica como literalmente.

Todos los hermanos de Henry se dedicaban al levantamiento de pesas desde diferentes roles. Fue gracias a ellos como él conoció este deporte y poco a poco empezó a hacer historia. A los 11 años empezó a levantar pesas, dos años después ya representaba al departamento del Tolima y a los 14 fue a su primer evento nacional en este deporte. Hacía parte de la categoría Júnior y en su primera presentación se proclamó campeón. Bogotá, la ciudad que años más tarde lo acogería, vio nacer a este campeón.

Siendo Júnior compitió en eventos juveniles, impuso récords departamentales e igualó récords nacionales. Fue escalando categorías de peso, pasó por los 48kg, 52kg, 56kg y 60kg y siempre estuvo entre los tres primeros lugares a nivel nacional y dando de qué hablar con las marcas que registraba. Su destacado rendimiento lo llevó a hacer parte de la Selección Colombia Juvenil de Pesas desde 1978. Como seleccionado nacional, llegó a ser subcampeón suramericano en 1979 y campeón centroamericano y del Caribe en 1980.

En 1981 pasó a la categoría mayores en la que también se adueñó de los primeros lugares a nivel nacional. Henry hacía parte de la Selección Colombia que participó en Campeonato Nacional que se realizó en Armero para inaugurar el Coliseo de Pesas, el primer escenario de este tipo que se construía en Suramérica.



Llegó a ser elegido por la Gobernación del Tolima e Indeportes de esta región, como el Mejor Deportista de este departamento, pues su día a día transcurría entre eventos, triunfos y récords. Y así fue hasta el 13 de noviembre de 1985, fecha en la que la erupción del volcán Nevado del Ruiz destruiría su ciudad natal y cambiaría su vida por completo al llevarse a casi toda su familia.

Su Llegada a Bogotá

Aunque no fue fácil reponerse, a la vida de Henry fueron llegando ángeles que lo guiaron por el mejor camino a seguir y le abrieron las puertas para que continuara en el deporte de sus amores. “Bogotá y la Universidad Central me extendieron la mano y empecé a trabajar como monitor de pesas mientras estudiaba y me preparaba para ser entrenador. También fui apoyado por Coldeportes, donde me capacitaban y me llevaban a los diferentes torneos en los que pude fortalecer mi conocimiento y crecer profesionalmente. Posteriormente, la Universidad Nacional también me apoyó y empecé a hacer los seminarios y diplomados que ofrecían”, cuenta el profe Oviedo.

Una vez empezó a desempeñarse como entrenador en la Universidad Central, logró ser campeón nacional a nivel universitario con diferentes deportistas, y luego, con la Universidad Nacional, empezó a consolidarse como director técnico: “Desde que llegué, empezamos a ser campeones, primero a nivel Bogotá tanto en mujeres como en hombres y del año 96 en adelante nunca hemos perdido ningún torneo distrital. También a nivel femenino, hemos estado en los tres primeros lugares a nivel nacional de Ascun Deportes; en hombres también nos va muy bien, pero no ha sido tan constante, a veces nos bajan al cuarto lugar, universidades que apoyan mucho el deporte y que tienen Educación Física como la Escuela Nacional del Deporte, el Politécnico Jaime Isaza Cadavid, la Universidad de Antioquia o la del Atlántico, ahora la pelea es con ellos” asegura Henry.

Deporte Paralímpico

Al Para powerlifting o levantamiento de pesas paralímpico llegó gracias a un ofrecimiento realizado por la delegación de Fuerzas Armadas para iniciar el proceso con algunos de sus deportistas, y desde ese momento se convirtió en un imparable al frente de sus equipos.

Sobre su llegada a las Fuerzas Armadas, Henry Oviedo cuenta que “estando allí logré, en poco tiempo, cambiar su estructura, su forma de entrenar y su plan de entrenamiento. Gracias a esto logramos estar entre los tres primeros lugares a nivel nacional, siendo Bogotá y Valle nuestros principales rivales”.

En 2012, esta delegación llega por primera vez a unos Juegos Paranales en Cúcuta y logran batir tres récords nacionales con Fabio Torres y tres con Israel Romero. También ganaron una medalla de oro y una de plata.



Selección Colombia

Su llegada a la Selección Colombia de Para powerlifting se dio gradualmente y de manera muy certera. Su primer evento fue en el 2018, cuando Carlos Barbosa, quien en ese momento era el director deportivo del Comité Paralímpico Colombiano, lo invitó a la Copa América de este deporte que se realizó en Bogotá, como reconocimiento al buen proceso realizado con Fuerzas Armadas. Allí tuvo la oportunidad de dirigir a Israel Romero, Omar Gómez, Fabio Torres y John Freddy Castañeda, a quienes ya entrenaba en FFAA.

Luego, en julio de 2019, Henry fue “convocado” nuevamente para acompañar a la Selección Colombia en el Campeonato Mundial de levantamiento de pesas que se realizó en Nur Sultán, Kazajistán. Allí la delegación logró una medalla de bronce con Fabio Torres en la categoría 97kg.

Ese mismo año se realizaron los Juegos Parapanamericanos de Lima 2019, uno de los retos más importantes que ha tenido Henry Oviedo en su trayectoria como entrenador. A este certamen viajó como entrenador principal y estuvo a cargo de los deportistas que representaron al país en Para powerlifting. Henry Oviedo recuerda que esta experiencia fue desafiante para él porque “es un evento en el que se manejan muchos roles y muchos contrapunteos entre unos y otros; no hay empatía completa de equipo y manejar todo eso, tratando de ser equilibrado, fue un reto muy grande para mí. Pero además de eso, salir victorioso de ello fue muy satisfactorio. Fue muy difícil por toda la estructura que se manejó, pero logré potenciar todo mi bagaje, mi conocimiento y mi profesionalismo para que los resultados se dieran y así fue”.

Al finalizar estas justas deportivas, Colombia obtuvo tres medallas de oro, tres de plata y una de bronce, resultado más que positivo para la delegación.

Inolvidable inicio del 2021

Luego de un año sin competencias presenciales con la Selección Colombia, el 2021 iniciaba con un nuevo desafío para Henry Oviedo: La Copa Mundo de Para Powerlifting que se realizó en Bogotá entre el 5 y el 7 de marzo.

El camino para llegar hasta ese momento no fue fácil, pues las condiciones de entrenamiento durante todo el 2020 no fueron las mejores para mantener al equipo fuerte y motivado.

“Cambiamos el esquema del entrenamiento, diseñamos nuevos ejercicios de fortalecimiento con el material disponible para minimizar la pérdida de la fuerza. Una vez se hicieron los acoples, se diseñó un programa en el que se repetían los ejercicios, no había mucha variación porque no teníamos forma de hacerlo. Esto sirvió mucho para trabajar la condición física y el core, hasta que empezamos a



hacer una readaptación al nuevo entrenamiento para que pasar a la presencialidad no fuera tan traumático para el deportista”, cuenta Henry sobre la preparación realizada durante la temporada de aislamiento estricto.

Además, entrenar la mentalidad de los powerlifters colombianos también fue fundamental para los excelentes logros que llegaron después: “Lograr mantenerlos entrenando durante tanto tiempo, sin competencia y en un nivel alto, se logra gracias a cosas que no se ven realmente. Saben que están entrenando, pero no ven todo el trabajo que debe hacer el entrenador para mantener la actitud, para mantener ese deseo de seguir entrenando, toda la energía que se necesita, todo el trabajo mental que hace uno, sin ser psicólogo, para fortalecerlos. Mantenerlos activos y atentos, pendientes del proceso que se lleva fue muy difícil, pero afortunadamente contamos con el apoyo de psicólogos”.

La fuerza del corazón de Henry y de sus deportistas se impuso ante las diferentes dificultades y gracias a ello lograron ser las figuras de este evento internacional que los recargaba de esperanza y motivación.

Al final, los seis integrantes del equipo colombiano lograron la medalla de oro en su respectiva categoría y la delegación se llevó el reconocimiento como el mejor equipo del campeonato.

Una vida llena de triunfos

Además de todos los éxitos que ha podido cosechar como deportista y entrenador, Henry tiene un triunfo que no cambia por nada en la vida; es, tal vez, el más valioso de los que ha conseguido. Ese trofeo es su hermoso hogar, conformado por su esposa Gilma Leonor Velasco y su hijo Nicolás Oviedo, quienes lo acompañan, lo apoyan y lo motivan en este camino de medallas doradas y en su día a día. Están en sus triunfos y sus derrotas, en sus momentos más felices y en aquellos que no lo son tanto. Son quienes lo acompañan en este camino de la vida.

Además, Henry sabe que cuenta con el apoyo incondicional del ser que no lo ha abandonado nunca, para él, Jesucristo es una de las personas que más admira, “lo sigo y lo amo, él es mi referente más grande y pienso que para mí no hay nada más. Lo conozco por fe, pero la historia cuenta cosas grandes”. Gracias a su fe ha podido salir adelante, superar los momentos de crisis y disfrutar de las mieles de la victoria. El profe Henry sabe que le esperan más medallas y más alegrías para darle al país y a su familia, y está seguro de que cuenta con la fortaleza suficiente para llegar a éstas porque, como dice, “Si Dios está conmigo, quién contra mí”.



Bitácora de la fuerza, los mejores powerlifters del mundo en Colombia

Manuel Villamizar M.
Periodista Comité Paralímpico Colombiano

Durante marzo, Colombia fue la constelación por la que pasaron miles de estrellas, quienes dejaron inmortalizada su gratitud, amor y pasión en Colombia, ellos fueron los más destacados de la Copa Mundo de Para Powerlifting Bogotá 2021.

COLOMBIA

Cristina Poblador- Medallista de oro

“En este evento me sentí muy bien, después de tanto tiempo fue gratificante para mí, ver en competencia a todos mis compañeros, también volver a sentir la adrenalina de la competencia y estoy segura de que el deporte nos reencontrará en Tokio, en los Juegos Paralímpicos”.

Fabio Torres Silva – Medallista de oro

“Mi experiencia en la Copa Mundo fue algo que, a pesar de las dificultades por la pandemia, me ayudó mucho a fortalecerme, llevábamos mucho tiempo sin competir a nivel internacional y esto para mí fue un impulso para seguir adelante y seguir dando lo mejor de mí en competencia, soy fiel creyente de que nos veremos en Tokio y de que el deporte nos volverá a unir”.

CHILE

Javier Jiménez - Medallista de oro

“De Colombia me llevé una gran experiencia, pues me traje la satisfacción de ver competir a todo el mundo y poder competir nuevamente, de ver como los atletas se han preparado durante la pandemia pues todos han puesto de su esfuerzo para seguir con la disciplina que requiere este deporte y muy contento con toda la organización porque en verdad fue muy buen evento, todo en tiempos de Covid es más difícil así que estoy muy agradecido con Colombia por poder hacer esto posible”.

Juan Carlos Garrido - Medallista de oro

“Lo que me quedó de esta competencia en Colombia fueron bastantes sentimientos encontrados, ya que volví a competencia después del fallecimiento de mi madre. Más que la medalla de oro, fue el reconocimiento que pude hacerle a ella por tantos años de esfuerzo. También volver a competencia después de un año, ver a todos los deportistas, apoyarnos entre nosotros, pues no había público, entonces el ánimo entre nosotros mismos fue muy bonito”.



ITALIA

Donato Telesca – Medallista de oro

“Una cosa que me gustó mucho y me asombró de mi estadía en Colombia fue la bienvenida, todos súper dispuestos a ayudarte y acompañarte si lo necesitabas, su simpatía y amabilidad siempre quedará en mi corazón, les quiero decir qué, ¡Han formado una hermosa amistad a distancia! El lugar y la organización de la competición fueron fantásticas, espero poder volver y tal vez visitar Bogotá, ¡porque es una ciudad que me intriga mucho!”

PARAGUAY

Tatiana Gabbaglio - Medallista de oro

“Más que nada me traje a Paraguay la amistad de muchos Para Atletas y muchos colombianos que nos brindaron un cálido recibimiento, también el ejemplo de que, con determinación, esfuerzo y sobre todas las cosas, la confirmación de que cuando se tienen ganas de superarse así mismo, podemos con todo. De que las personas con discapacidad física podemos llegar a lo más alto y demostrar que sí se puede. La comida estuvo fabulosa y aprendí mucho de la gente de Colombia y su sencillez, también aprendí que en el deporte podemos construir un mensaje positivo para los demás”.

EL SALVADOR

Herberth Aceituno- Medallista de plata

“Mi experiencia en Bogotá fue excelente, traje buenas sensaciones, un buen balance para lo que sigue y también grandes amistades que sé que quedarán para siempre conmigo, desde El Salvador le quiero enviar un saludo a Colombia, fue sin duda alguna un gran evento, lo disfruté al máximo y espero volver pronto, Dios me los bendiga siempre”.

Un año después, el sueño siguió intacto: una crónica de Para Atletismo

Manuel Villamizar M.
Periodista Comité Paralímpico Colombiano

La Selección Colombia de Para Atletismo tuvo un inicio de año como se lo esperaban, después de una exigente concentración deportiva en 2020 estaban listos para volver al ruedo, pues la clasificación a Juegos Paralímpicos no estaba cerrada y con muchos cupos en el aire debían estar listos para dar el todo por el todo en competencia.



Después de un año sin actividad deportiva, llegó la era de los eventos en pandemia, con pruebas PCR, aislamiento y sin público, los Para atletas se prepararon para la jornada de competencias Grand Prix, en la que, en pista y campo, los mejores deportistas del país buscarían cerrar su clasificación a Tokio.

Dubái, Túnez y Suiza fueron los destinos de la Selección Colombia de Para Atletismo, quienes con ansiedad, emoción y corazón compitieron y ratificaron por qué el Para Atletismo es uno de los mejores deportes adaptados del mundo.

Dubái, Emiratos Árabes Unidos, el inicio

Febrero inició imPARAble con la llegada de los Para Atletas a Dubái, una plaza más que conocida para los nacionales, pues en 2019, en esa ciudad, Colombia consiguió su mejor participación en un mundial de la disciplina y esta vez, se disputaría el primer evento de Para Atletismo post- aislamiento.

Mauricio Valencia, Luis Lucumí, Dixon Hooker, Katty Hurtado, Omar Acosta y Cristián Escobar fueron los convocados para el evento y cada uno de ellos se llevó una alegría de Dubái, pues el país culminó su participación con tres medallas de oro, dos de plata y tres de bronce, para un total de ocho medallas.

Este primer evento le dejó al país un balance positivo, pues no solo se cumplió con el primer objetivo que era volver a competencia, sino que se ganó, se ratificaron marcas y clasificaciones funcionales.

Túnez, caras nuevas, lluvia de emociones

Veinte Para Atletas se tomaron Túnez para hacer historia, con deportistas de campo y pista, Colombia llegó ilusionado para el segundo evento de este deporte en el año, con caras nuevas y objetivos renovados, los nacionales participaron en el Grand Prix y se llevaron todos los reflectores.

Tercera posición de nada más y nada menos que 47 países, 16 medallas que se repartieron José Lemos, Jean Mina, Angie Pabón junto a Luis Arizala, Diego Meneses, Martha Hernández, Juan Gómez, Yesenia Restrepo, Érica Castaño, Juan Moreno, Luis Lucumí, Yanive Torres, Maritza Arango junto a Jonathan Sánchez y Mayerli Buitrago para siete oros, siete platas y dos bronce.

La presentación de los colombianos fue contundente y evidenció no solo el crecimiento del Para Atletismo colombiano, sino que ratificó la sana competencia que tienen los deportistas por conseguir más cupos para la cita deportiva que ninguno se quiere perder.

Veinticuatro medallas en dos competencias que más que los metales, les permitieron a los deportistas reencontrarse con las emociones, las aventuras de los viajes y las nuevas experiencias en donde la familia y el amor por el deporte los guía hacia grandes triunfos.



Notwill, Suiza y la estocada final

El camino se detuvo en Suiza para el último clasificatorio de Para Atletismo rumbo al máximo evento deportivo mundial, los Juegos Paralímpicos de Tokio aguardan por la Colombia imPARAbLe en agosto y este campeonato fue determinante para elegir a los convocados hacia las justas.

A este evento el país llevó a 11 deportistas y un guía para competir por las últimas plazas y dejar cerrado el proceso de clasificación. Muchos de ellos repitieron evento y ya sabían lo que era la nueva realidad deportiva, otros llegaban por primera vez a Suiza y se maravillaban con su esplendor. Aquí, nuevamente, Colombia hizo historia.

La delegación culminó la participación con ocho medallas de oro ganadas por Katty Hurtado, Martha Hernández, Mayerli Buitrago, Juan Gómez Coa, Jean Carlos Mina, Cristián Escobar, Andrés Mosquera, Darian Faisury Jiménez y el bronce de Katty Hurtado.

Así, la delegación de Para Atletismo volvió por lo alto, cosechando 33 preseas en total y culminando su proceso de clasificación funcional a Juegos Paralímpicos y recobrando sensaciones al volver a participar en eventos y poder deslumbrar al mundo con su talento y tenacidad.

Palmarés

Dubái 2021

Cristian Escobar	Bala F57	Oro
Mauricio Valencia	Jabalina F34	Oro
Katty Hurtado	400 mts T38	Oro
Luis Fernando Lucumí	Jabalina F38	Plata
Mauricio Valencia	Bala F34	Plata
Omar Acosta	400 mts T36	Bronce
Omar Acosta	Salto largo T36	Bronce
Katty Hurtado	100 mts T38	Bronce

Túnez 2021

José Gregorio Lemos	Salto largo T38	Oro
Jean Carlos Mina	100m T11	Oro
Angie Pabón y Luis Dahir Arizala	100m T11	Oro
Diego Fernando Meneses	Jabalina F34	Oro
Diego Fernando Meneses	Bala F34	Oro
Angie Pabón y Luis Dahir Arizala	400m T11	Oro



Martha Liliana Hernández	Bala F36	Oro
Juan Gómez Coa	Salto Largo T38	Plata
Yesenia Restrepo	Disco F11	Plata
Érica Castaño	Disco F34/53/54/55	Plata
Juan Moreno	400 MTS T36	Plata
José Lemos	100 MTS T38	Plata
Luis Lucumí	Jabalina F38	Plata
Yanive Torres	Jabalina F54	Plata
Maritza Arango	1500 MTS T13	Bronce
Mayerli Buitrago	Bala F41	Bronce

Notwill 2021

Cristián Escobar	Bala F57	Oro
Jean Carlos Mina	100m T13	Oro
Andrés Mosquera	Disco F34	Oro
Martha Hernández	Bala F36	Oro
Mayerli Buitrago	Bala F41	Oro
Juan Gómez Coa	Salto largo T38	Oro
Katty Hurtado	400 MTS T38	Oro
Darian Jiménez	100 MTS T38	Oro
Katty Hurtado	100 MTS T38	Bronce

El regreso de la natación paralímpica a las piscinas internacionales

Natalia Andrea Rodríguez Romero
Periodista Comité Paralímpico Colombiano

El 2021 se está desarrollando como un año con cambios en todos los ámbitos, los seres humanos han tenido un tiempo de reflexión, evolución y adaptación a las circunstancias que ocurren alrededor. El deporte no ha sido la excepción y a pesar de la pausa deportiva por la pandemia que afronta el mundo, después de un poco más de un año, los Para Atletas han podido regresar a sus entrenamientos y paulatinamente a las competencias, tal es el caso de los nadadores colombianos, quienes regresaron a las piscinas internacionales por la puerta grande, demostrando que no importa el tiempo que estuvieron sin competir, pues llegaron más fuertes que nunca.

Trece Para Atletas colombianos, divididos en dos grupos, se tomaron las piscinas de Lewisville, Estados Unidos y de Lignano, Italia, países que le dieron a los



nadadores una oportunidad de dar el todo por el todo en las piscinas, volver a sentir la adrenalina de la competencia y seguir con una exigente ruta de clasificación hacia los Juegos Paralímpicos de Tokio 2020.

Este evento contó con la participación de tres entrenadores, dos fisioterapeutas, dos médicos y dos auxiliares, quienes formaron parte del equipo que representó a Colombia en las Series Mundiales de Para Natación en ambos países.

Serie Mundial de Para natación de Lewisville 2021

La delegación de deportistas que viajó a Estados Unidos estuvo compuesta por Sara Vargas (Bogotá), Laura González (Bogotá), Natalia Prada (Bucaramanga), Miguel Rincón (Bucaramanga), Sebastián Manrique (Bogotá), Diego Cuesta (Valle) y Luis Eduardo Rojas (Antioquia), siete Para Atletas que compitieron entre el 15 y el 18 de abril en el *Westside Aquatic Center*, lugar que acogió a los colombianos después de un año en pausa.

Durante el desarrollo de las competencias se tuvieron en cuenta las mejores marcas de acuerdo con el ranking mundial, por ende, únicamente los nadadores que las obtuvieran eran galardonados, por lo que se vivieron jornadas de gran nivel técnico y deportivo, que midieron el estado de los Para Atletas y su regreso.

Luis Carlos Calderón, entrenador nacional de Para Natación mencionó que, "los nadadores regresaron a competencia entregando lo mejor de sí, cada atleta llevaba sus objetivos bien claros, principalmente fue la clasificación médico funcional y por supuesto, mejorar sus marcas personales. Analizando los diferentes resultados obtenidos por cada uno de ellos, el balance fue positivo, varios Para Atletas mejoraron notablemente sus marcas nacionales".

A lo anterior, Calderon agregó que, "Lewisville fue una gran experiencia para cada uno de nosotros, Colombia está mejorando notablemente, los nadadores están muy fuertes y esto es el fruto del trabajo realizado en cada una de las regiones y el apoyo recibido por el Comité Paralímpico Colombiano".

Este certamen tuvo tres objetivos principales, el primero fue ratificar la clasificación funcional de cuatro deportistas, el segundo, que los colombianos compitieran en un evento internacional con deportistas de la misma categoría de los que se van a enfrentar en Tokio, y el tercero fue analizar el rendimiento de cada uno de los deportistas en el certamen, cumpliendo a cabalidad con cada uno de las metas trazadas.

Nadando por un camino de alegrías, triunfos y pasión

Estados Unidos vivió el regreso de la 'niña maravilla' de la Para natación, Sara Vargas, quien a sus 14 años, regresó al país con una medalla de oro y expresó su emoción de volver a competir una vez más, "estuve nerviosa, pero competir le da



sentido a todo lo que hacemos para que cada entreno y cada esfuerzo que hemos hecho valga la pena, fue una aventura bastante enriquecedora, una experiencia que todos estábamos esperando, en donde aprendimos y crecimos en todos los aspectos de este evento de alto nivel que me hizo recordar el amor que le tengo a la natación".

Natalia Prada, la joven bumanguesa que mejoró su marca personal, también contó cómo fue su paso por esta, su primera Serie Mundial: "Mi experiencia fue muy buena y agradable, ratifiqué mi clasificación funcional y pude mejorar mis tiempos, haber participado en esta Serie me dejó muchas enseñanzas y motivaciones para seguir entrenando fuerte, con mentalidad de campeona".

Récords nacionales conseguidos en Lewisville

100 Espalda S1	Luis Eduardo Rojas	Antioquia	03:28,03
50 Espalda S1	Luis Eduardo Rojas	Antioquia	01:40,23
50 Libre S1	Luis Eduardo Rojas	Antioquia	01:40,02
100 Espalda S6	Sara Vargas	Bogotá	01:32,53
50 Libre S6	Sara Vargas	Bogotá	00:35,09
50 Libre S7	Natalia Prada	Cundinamarca	00:38,23
100 Mariposa S8	Laura González	Bogotá	01:19,93
100 Pecho SB6	Sara Vargas	Bogotá	02:03,90
100 Pecho SB7	Natalia Prada	Cundinamarca	01:40,72
200 Combinado Individual SM7	Natalia Prada	Cundinamarca	03:30,82
200 Combinado Individual SM8	Laura González	Bogotá	03:02,20

*Datos: Natalia Calderón, Metodóloga del CPC

Serie Mundial de Para natación de Lignano 2021

El otro grupo de nadadores fue a Italia para su regreso a competencia, los nadadores fueron: María Paula Barrera (Valle), Moisés Fuentes (Bucaramanga), Carlos Daniel Serrano (Bucaramanga), Nelson Crispín (Bucaramanga), Richard Vega (Bogotá), Daniel Giraldo (Valle) y Léider Lemus (Bucaramanga).

El Complejo Deportivo Bella Italia Village abrió las puertas a los nadadores durante dos días de competencia, el 17 y 18 de abril fueron fechas de alegría y triunfos para los colombianos. Nueve medallas hicieron que Colombia se posicionara en el segundo lugar de la tabla general de la Serie.

Medallas ganadas

Carlos Daniel Serrano Zarate: 2 de oro, 1 de plata, 1 de bronce

Nelson Crispín Corzo: 2 de plata

María Paula Barrera Zapata: 2 de plata, 1 de bronce



Carlos Daniel Serrano demostró que sigue siendo un tiburón en el agua, ratificando el momento deportivo que traía desde 2019, mismo que parece nunca haber puesto en pausa, pues, con dos medallas de oro confirmó una vez más de qué está hecho.

"Estuve muy feliz, me hacía mucha falta volver a competir a nivel internacional, volver a sentir la adrenalina de la competencia me hizo sentir orgulloso y emocionado, con mucha energía en el cuerpo y con ganas de seguir compitiendo", mencionó Serrano.

Por su parte, el nadador Nelson Crispín, además de sus dos medallas de plata, logró batir un récord de las Américas en la prueba de los 100 mts Pecho, clase SB6, hecho que marca un excelente regreso para el deportista bumangués que se consolida en la élite del deporte mundial.

Finalmente, las dos medallas de plata y la de bronce, conseguidos por Maria Paula Barrera, posicionaron a Colombia en el segundo lugar de la tabla general de medallería, entre 27 países.

Indudablemente, con cada brazada que dieron, los Para Atletas dejaron en alto, una vez más, la bandera del país, además de cautivar los corazones de todos los seguidores del deporte paralímpico nacional.

Récords nacionales conseguidos en Lignano

100 Libre	S10	María Paula Barrera	Valle del Cauca	01:02,59
100 Espalda	S2	Richard Vega	Bogotá	02:33,57
200 Libre	S2	Richard Vega	Bogotá	05:16,21
50 Espalda	S2	Richard Vega	Bogotá	01:13,90
100 Pecho	SB4	Moisés Fuentes	Santander	01:36,17
100 Pecho	SB6	Nelson Crispín	Santander	01:18,90
50 Libre	S10	María Paula Barrera	Valle del Cauca	00:28,79
50 Mariposa	S7	Daniel Serrano	Santander	00:29,88

*Datos: Natalia Calderón, Metodóloga del CPC



Velocidad, precisión y concentración, así fue el Campeonato Panamericano de Para Tiro con Arco

Natalia Andrea Rodríguez Romero
Periodista Comité Paralímpico Colombiano

El tiro con arco es una actividad que ha estado presente desde la prehistoria y ha sido utilizado de varias maneras, desde la cacería hasta la defensa de ejércitos en una guerra. Actualmente, es un deporte moderno que se ha posicionado en Colombia, ha crecido día a día y el número de Para Atletas que lo practican es cada vez mayor.

Este año México le abrió las puertas a los Para tiradores colombianos, para participar en el Campeonato Panamericano de este deporte, desarrollado en Monterrey, del 22 al 28 de marzo. Este fue un evento que les permitió participar en el primer clasificatorio para los Juegos Paralímpicos de Tokio 2020 y que entregó dos cupos para los dos primeros Para Atletas de cada prueba. Los nacionales obtuvieron dos medallas de bronce y sumaron a su lista una gran experiencia que les permite avanzar en su recorrido profesional.

Este evento contó con la participación de Para atletas representativos para el país como Cristian Correa (Compuesto hombres Open), Yasneidy Peñaranda (Compuesto Mujeres Open), Wilmar Alzate (Recurvo Hombres Open) y Mónica Daza (Recurvo Mujeres Open), con el acompañamiento del entrenador Diego Alexis González. Los Para atletas se prepararon junto a sus entrenadores en sus respectivas regionales y así mismo, mejoraron su nivel competitivo en la participación del Campeonato Interligas, desarrollado por la Federación Nacional en Medellín, un evento que los preparó para la cita en México.

Cristian Correa, quien compite en la modalidad de arco compuesto, fue uno de los últimos campeones del país en el Campeonato Nacional de Interligas, organizado por la Federación Colombiana de Arqueros y continuó con su brillante participación en el Campeonato Panamericano de Monterrey, el arquero comenta cómo fue su preparación: "Mi entrenador Heber Mantilla, estuvo al tanto de mi proceso, también tuve la oportunidad de entrenar al lado de unos grandes referentes como, Sara López y Camilo Cardona, la intensidad de los entrenamientos sumado a la experiencia y los consejos de ellos, fueron fundamentales, así mismo, tuvimos concentración con la Selección Nacional de arco compuesto, todo eso me ayudo y me lleno de confianza para asumir el torneo de México".



Una flecha por Colombia

Juan Camilo Rodríguez, Metodólogo del Comité Paralímpico Colombiano, acompañó a los arqueros a México y resaltó la importancia de la realización de este evento y el balance que tuvo el país en el mismo: "El objetivo de la participación en el evento de Para tiro con arco en Monterrey era obtener un cupo a los Juegos Paralímpicos, no se logró pero tuvo gran importancia para los deportistas en su desarrollo deportivo, porque les permitió competir con los mejores Para Atletas del deporte a nivel continental, identificar sus fortalezas y debilidades en la competencia y establecer el nivel en el que se encuentran con relación a los tiradores de otros países, pensando en próximas competencias internacionales como los Juegos Parapanamericanos Chile 2023".

Este torneo tuvo tres campos para la realización de las pruebas, arco compuesto modalidad open y arco recurvo, en las jornadas en las que se llevaron a cabo las finales, participó la deportista María Mónica Daza, en la categoría recurvo mujeres open, logrando un puntaje de 7 puntos frente a su rival de México, una participación que la llevó a semifinales. Cristian Correa quedó en el quinto puesto en la clasificación de individuales y obtuvo la victoria frente a su oponente brasileño, pasando a cuartos de final y posteriormente a semifinales del campeonato.

El deporte, las ilusiones y la buena preparación no paran

A pesar de que esta participación no les dio el tiquete a los Juegos Paralímpicos, los arqueros lograron un buen balance y regresaron al país con la maleta llena de sueños, ilusiones, satisfacción y muchas ganas de seguir compitiendo.

"El balance fue positivo, se pudo evidenciar con los resultados obtenidos en el evento que nuestros Para atletas, en este momento, tienen un nivel deportivo que les permite competir por los primeros puestos a nivel continental, de igual manera la buena actuación de otros arqueros como Yasneidy Peñaranda, son el reflejo del fortalecimiento que están teniendo los procesos de desarrollo deportivo en este deporte en varias regiones del país, junto al apoyo que le están brindando tanto los organismos deportivos departamentales como la Federación de Arqueros de Colombia y el Comité Paralímpico Colombiano", acotó Juan Rodríguez.

Mónica Daza, la Para atleta que culminó su participación con dos medallas de bronce en la modalidad de equipos mixtos e individual, también dio su balance del clasificatorio: "mi participación en México fue una experiencia muy satisfactoria, fue la primera vez que competí por un cupo paralímpico y donde me enfrenté con unas competidoras demasiado fuertes, que ya han tenido la oportunidad de participar en los Juegos. Haber quedado en segundo lugar en clasificatoria y tercer lugar en eliminatoria fue un buen resultado y un buen trabajo".



El otro arquero destacado fue Cristián Correa, quien asumió su participación de buena manera, "cada reto nuevo lo veo como un punto de partida y no como una meta final, este torneo era una gran oportunidad para mí, me voy con la experiencia y con la certeza de que en la próxima oportunidad que tenga, voy a dar lo mejor nuevamente y voy a conseguir el cupo para mi país para participar en París 2024, pues desde ya, me estoy preparando para ese sueño", afirmó.

Sin duda alguna, este campeonato de Para tiro con arco les confirmó a los Para atletas que este es el camino que los llevará cada vez más lejos y que así no hayan dado en el blanco esta vez, lo importante es que esa flecha que lanzaron estará cada vez más cerca del sueño dorado.

“Las adversidades nos vuelven más fuertes”: María Angélica Bernal y su experiencia en el *Australian Open*

Juan Pablo Caita
Periodista Comité Paralímpico Colombiano

El 2020 fue un año atípico que cambió el rumbo, la cotidianidad y los quehaceres diarios. El alto rendimiento no estuvo exento, pues tuvo una pausa en todas sus actividades durante un tiempo, entrenamientos, preparaciones físicas y competencias nacionales e internacionales fueron algunas de las actividades afectadas por el inminente cambio de rutina, pues la indicación es a mantener distanciamiento social, evitando aglomeraciones para salvar vidas.

Conforme se fueron reduciendo las cifras de contagios y casos mortales por Covid-19 en el mundo, los gobiernos comenzaron a autorizar el regreso gradual del deporte a las canchas y demás espacios deportivos, sin bajar la guardia e intensificando los protocolos de bioseguridad.

Fue así como la tenista en silla de ruedas Angélica Bernal, quien pertenece a la élite del tenis mundial, retornó a las canchas tras meses de ingeniárselas para que sus entrenamientos no mermaran y así, seguir en el mejor nivel deportivo. Así llegó a su primer *Grand Slam*, el *Us Open*, evento que la hizo acreedora del puesto ocho en el ranking mundial y a consolidarse como la número uno de América.

Fue así como inició el 2021 con una nueva posición en el ranking y con grandes retos por delante, entre ellos, su segundo *Grand Slam*, el cual se disputaría del 14 al 18 de febrero, en Australia, bajo estrictos protocolos de bioseguridad para garantizar la salud de los deportistas y sus equipos.



El año comenzaba para la colombiana compitiendo contra las mejores tenistas del mundo, dejando en alto su carrera como la mejor de Colombia y de la región, tras muchos años de esfuerzo y experiencia, Bernal se posicionó entre las mejores a nivel mundial.

“La experiencia fue corta pero súper exigente. Estaba lesionada del hombro y llevaba más o menos un mes sin competir, pero regresé súper bien, aunque tenía un poco de molestia todavía en competencia, finalmente pude desempeñarme bien y tener un buen rendimiento en la cancha”, contó Angélica sobre su paso por Australia.

Con fuertes entrenamientos, acompañamiento de fisioterapia y un constante acondicionamiento físico, la tenista bogotana se preparó para el torneo en el que puso no solo su esfuerzo físico, sino también sus esperanzas y sus sueños para seguir creciendo y proyectando su carrera como tenista en silla de ruedas.

Al llegar al Abierto de Australia, por protocolos de bioseguridad, Bernal tuvo que cumplir con una cuarentena estricta hasta el 29 de enero y con esto, garantizar su seguridad, la de su equipo y la de los demás participantes del torneo, ya que ella y su entrenador habían estado en el mismo vuelo con una persona contagiada con COVID-19. Una vez terminado este periodo, retomó los entrenamientos en campo y el 14 de febrero inició su participación en el *Australian Open*.

Sobre lo anterior, María Angélica mencionó que, “los protocolos fueron estrictos, para la llegada a Australia porque aún tenían fronteras cerradas, tuvimos que llegar en un vuelo chárter que puso la organización del evento, en donde solo estaban personas que participarían del certamen, como jugadores y su equipo. Desafortunadamente en el vuelo que yo iba de Los Ángeles, salió un caso positivo de un entrenador y eso dio para hacer una cuarentena de 15 días sin salir de la habitación. Me llevaron bastante implementación como bandas elásticas, mancuernas, bicicleta estática y ergómetro para mantenerme activa, pero ya los últimos días me sentía asfixiada, aunque pienso que es algo más mental”.

Cuartos de Final, primer paso en el Grand Slam

Angélica debutó en cuartos de final enfrentando a la tenista sudafricana de 34 años, Kgothatso Montjane, quien figura como la número cinco del mundo. Durante el juego, que duró una hora y seis minutos, Montjane controló el partido con parciales 6-1 6-2 y dejó como resultado final un 6-2 que le otorgó la victoria, terminando con la participación de la colombiana en el evento.

Posteriormente, Bernal jugó en la modalidad de dobles junto a Macarena Cabrillana de Chile. En este encuentro se enfrentaron a Montjane y a la británica Lucy Shuker, quienes se llevaron la victoria con resultados de 1-6 4-6, culminando una nueva aventura en la vida de la tenista bogotana: “la experiencia en Australia fue de



muchísimos desafíos y circunstancias adversas de los que aprendí muchísimo y que me fortalecieron”.

Apoyo, logros y proyecciones

El *Australian Open* fue un evento con grandes retos organizativos, ya que con fronteras cerradas y teniendo que controlar el aforo para evitar contagios por COVID-19, se hubiera pensado en un evento bastante solitario, sin embargo, el apoyo hacia María Angélica se hizo sentir, “durante el torneo fue increíble el apoyo de todos los colombianos. Mucha gente estuvo pendiente de mi participación. Hay una comunidad muy grande de colombianos en Australia y estuvieron muy pendientes, el partido fue transmitido por televisión australiana”.

“Uno de mis sueños era poder conocer a nuestro ‘*colombian power*’ que son Roberth Farah y Juan Sebastián Cabal en un partido de *Grand Slam* y los vi jugar”, cuenta Bernal con emoción. “Después Farah me acompañó en gran parte de mi partido, así que eso me daba muchísima más motivación para jugarlo. Desafortunadamente por la lesión en la que venía, la cuarentena y demás condiciones adversas no tuve un buen resultado en mi partido, pero fue de mucho aprendizaje”.

“Estoy preparándome muy fuerte. Hice unos cambios en mi equipo, se sumó Colsanitas este año como uno de mis patrocinadores, también tengo nueva preparadora física, se sumaron entrenadores de Colsanitas que han mejorado mi rendimiento. Estamos todavía en proceso de preparación para los eventos que vienen, espero estar en el Roland Garros y en Wimbledon, pensando en tener un excelente nivel para la gran cita en Tokio”, afirmó la tenista colombiana con respecto a su preparación para próximos partidos que disputará para acumular experiencia y triunfos producto de sus entrenamientos.

Así sigue el camino de una de las mejores deportistas que tiene el país y que estará presente en los Juegos Paralímpicos de Tokio 2020, buscando no solo su mejor participación sino poner en alto la bandera tricolor en Japón.

Retos, sueños y objetivos de un ciclo renovado

Manuel Villamizar M.
Periodista Comité Paralímpico Colombiano

El 2021 llegó recargado con objetivos y retos, además de citas obligatorias que, por estatuto, se deben cumplir, como las elecciones presidenciales y de Comité Ejecutivo del Comité Paralímpico Colombiano, evento en el que se renuevan los sueños y los objetivos de un ciclo.



Este año la cita se cumplió y el CPC cambió a su Comité Ejecutivo, elegido por unanimidad por los presidentes de Fedeliv, Fecolde, Fecde-PC, Fedesir y Fedes, las cinco federaciones paralímpicas que tiene el país para trabajar por las distintas discapacidades con las que cuenta el Sistema Paralímpico.

Fue así como Julio César Ávila (Presidente), Carlos García (Primer Vicepresidente), Héctor Julio Rojas (Segundo Vicepresidente), Cecilia Gómez (Tercer Vicepresidente) y Verónica Velásquez (Secretaria General), fueron los llamados a conformar un equipo lleno de sueños y metas para seguir haciendo que el deporte paralímpico colombiano siga la senda victoriosa en todos los ámbitos, aprovechando el mejor momento de la historia para seguir siendo imPARABLES en el periodo 2021-2025.

Julio César Ávila Sarria - Presidente

El vallecaucano Julio César Ávila fue reelegido como Presidente del Comité Paralímpico Colombiano, como respaldo a su gestión, pues durante su primer periodo en este cargo, el deporte paralímpico del país ha gozado su mejor momento, ha evidenciado crecimiento, liderazgo y cambio de la mano de un dirigente que ha sido catalogado como uno de los mejores del país en diversas ocasiones. Julio César será, para este nuevo ciclo, el presidente del Comité Paralímpico Colombiano, llega con ideas renovadas y cuatro años más por delante para seguir trabajando en pro del Para deporte.

Carlos García Cantillo - Primer vicepresidente

Nacido en Ovejas, Sucre y barranquillero de corazón, dirigente del deporte paralímpico con gran trayectoria en el país, estuvo en la Liga de Personas con Discapacidad Física del Atlántico por 12 años y cuatro en la presidencia de la Federación Colombiana de Deportistas en Silla de Ruedas.

Llega al Comité Ejecutivo del Comité Paralímpico Colombiano con ganas de trabajar por un Sistema Paralímpico que crezca y se siga fortaleciendo durante los cuatro años del ciclo paralímpico, y que siente unas bases sólidas para impulsar el mismo con el pasar de los años

Héctor Julio Rojas

Nacido en Cumaral, Meta, deportista convencional y apasionado por el deporte, en el año 2000 llegó al deporte paralímpico por un accidente de tránsito, y con trabajo decidido y mucho corazón, logró ser campeón nacional e integrar la Selección Colombia de Para Atletismo en impulsión de bala.

Con amplio recorrido en el deporte paralímpico como deportista, técnico y dirigente, llega al Comité Paralímpico para integrar un equipo lleno de sueños y ambición por catapultar el proceso del deporte paralímpico como referente en América.



Cecilia Gómez Calderón - Tercer Vicepresidente

Cecilia repite en el Comité Ejecutivo, y en este nuevo ciclo renueva las expectativas, los sueños y objetivos de una institución que trabaja por llegar a cada región del país, cambiando estigmas y potenciando la vida de las personas en condición de discapacidad en Colombia.

Mirando las tendencias a nivel mundial, Cecilia sueña con que el deporte paralímpico cale en la mente de los deportistas hasta el punto de convertirse en un estilo de vida, que se puedan aumentar los recursos desde las diferentes instituciones para que de verdad se pueda hablar de la inclusión y que cada día se llegue a más personas en condición de discapacidad, impactando sus vidas de manera positiva.

Verónica Velásquez Rodríguez – Secretaria General

Verónica Velásquez también fue reelegida como Secretaria General del CPC, en un momento de cambios y renovaciones en el deporte paralímpico que le permitirán ajustarse a un ciclo que apunta a los Juegos Paralímpicos de París 2024, la consagración máxima de los Para atletas, ella aspira a que Colombia participe con una delegación histórica y numerosa.

Para este ciclo, Verónica apunta junto al Comité, a un trabajo por los Para atletas en conjunto con todos los actores del Sistema Nacional del Deporte, para que se puedan fortalecer los procesos de Talento y Reserva Deportiva, abriéndole las puertas a todos los deportistas en condición de discapacidad.

Jefferson Herrera y una historia de resiliencia, pasión y amor por el deporte

Manuel Villamizar M.
Periodista Comité Paralímpico Colombiano

Reinventarse es, en cualquiera de los casos, un proceso de adaptación, aceptación y cambios, más, cuando se lleva una vida en función de algo: una creencia, un deporte, una pasión. Es aquí donde llegamos a la historia de un soñador que nunca se imaginó que la vida lo iba a llevar por otro camino, el mismo que ahora lo tiene listo y mentalizado para construir a pulso una nueva historia, ¿su nombre? Jefferson Herrera.

Desde pequeño soñó y se visualizó como uno de los mejores futbolistas de Colombia, hincha de cuna del Deportivo Cali, quería vestir los colores del verde



caleño y trabajaba día a día por lograrlo, así llegó a las canchas, y con talento se ganaba un nombre en el fútbol profesional colombiano.

Su proceso pintaba bien y con trabajo, llegó al Atlético FC, club del Valle del Cauca que en el año 2013 era conocido como Dépor FC, equipo en el que Jefferson debutó en el fútbol profesional y comenzaba con 18 años, su sueño dorado.

Tres años después, la vida dio un giro.

Después de su debut lo que siguió para el caleño fue trabajo y disciplina, pues tenía entre ceja y ceja hacerse con un lugar en la élite del deporte colombiano y así llegar al conjunto 'azucarero', equipo de sus amores.

Encaminado a su sueño, pasaron tres años y el futbolista seguía en lo suyo, enfocado y luchando por cumplir sus metas, pero uno de esos giros inesperados del destino lo llevó a una silla de ruedas, suceso que lejos de desviarlo de su objetivo, lo hizo reinventarse, soñar de nuevo y seguir adelante con la misma pasión que lo caracteriza.

El primero de enero del 2016, Jefferson recibió un disparo en medio de un asalto que todavía recuerda como si hubiera sido ayer, "me acuerdo de absolutamente todo, desde el momento que sufrí el disparo hasta llegar al hospital, a pesar de lo que sufrí y la gravedad causada no perdí el conocimiento", recordó el deportista. Precisamente, a raíz del accidente su vida cambió, pues la bala quedó incrustada en su séptima vertebra, llevando al caleño a renovar sus sueños, un camino que se convertiría en un nuevo partido a ganar.

El cambio y un nuevo torneo por jugar

Ser víctima de la violencia en Colombia es una realidad que viven muchas personas en diferentes regiones del país, Jefferson es una de ellas y como todas, tuvo que enfrentar un proceso que, para él, era un nuevo partido, pero no uno que se definía en una eliminación, de esos que si perdías el encuentro te dejaban por fuera y ya está. No, era una liga completa, en la que, el que más partidos ganara, sería el campeón.

Así inició la historia de un 'nuevo' Jefferson, un deportista que seguía con los mismos sueños y con las ganas de salir adelante, solo que ahora había cambiado un poco más, "creo que acepté que no podía volver a jugar al fútbol, pero eso no me impidió seguir siendo un deportista de alto rendimiento, después del accidente seguí con la mentalidad de que somos deportistas hasta el último día de nuestras vidas", afirma.

El proceso continuó con días difíciles, de esos en los que no se sabe si seguir adelante o dejarse caer, pero poco a poco, la mentalidad de ir a un entreno de fútbol



en la mañana fue cambiando por ir a una rehabilitación, exámenes y a aprender a adaptarse a una nueva herramienta, la silla de ruedas.

Así y con el pasar de los días, fueron llegando nuevas ideas y sueños, el problema estaba ahora en poderlos hacer realidad, pero bien dicen que el primer paso es el que mejor se da, Jefferson entendió que debía retomar sus quehaceres, hacer las cosas por sí solo y tomar las riendas de su vida, fue así como un día llegó a su mente el ser el mejor otra vez, seguir con el deporte y desarrollar una nueva pasión.

Cambiando partidos por carreras

Con la ayuda de internet y sus conocimientos deportivos, Jefferson llegó a un deporte que en Colombia estaba desarrollándose: el Para Ciclismo, pero en la modalidad *handbike*, disciplina en la que no necesita sus piernas para hacer historia, pues con sus manos, técnica y corazón es más que suficiente.

Fue así como Jefferson Herrera no solo vio una oportunidad, sino que conoció a una raza de atletas imPARAbles que convertían su discapacidad en una herramienta de inclusión y resiliencia, y al deporte en una herramienta para desmitificar la discapacidad y cambiar su concepción por una visión deportiva que va más allá, que busca la excelencia y que los exalta desde sus capacidades en el campo de juego.

Su sueño se renovó y ahora tenía un nuevo objetivo: una bicicleta adaptada, conocida como *handbike*, que pudiera manejar con sus manos, con la que pudiera competir nuevamente en el alto rendimiento.

Precisamente y a pesar del costo de éstas, Herrera utilizó el poder de las redes sociales para conseguir una bicicleta, las cuales tienen un precio de, aproximadamente, 60 millones de pesos o más. Así y gracias al poder de la gente, la campaña llegó a oídos del Comité Paralímpico Colombiano y guiados por la filosofía de esta Institución, impulsaron a un soñador a 'pedalear' por una nueva historia.

Llega el Comité Paralímpico Colombiano y una nueva historia comienza

Justamente y por azares de la vida, el Comité había recibido en el mes de febrero una donación por parte de SinerGym, empresa privada que apuesta al deporte en todas sus disciplinas, esta donación consistía en una *HandBike* para iniciar el proceso deportivo de algún deportista paralímpico que quisiera probarse con esta bicicleta, ya fuera en Para Ciclismo o en Para Triatlón.

Justo en esos días estaba vigente la campaña de Jefferson y no hubo más que pensar, el CPC y SinerGym se pusieron rumbo a Cali para seguir construyendo sueños, "la verdad fue algo de no creer porque jamás pensé en llamar la atención del Comité Paralímpico. Cuando se me dio la noticia me alegré demasiado, era algo



de no creer y fue gracias a tantas personas que se unieron a esta causa de hacerlo viral”, mencionó Jefferson.

Durante un cálido día, Cali recibió al CPC, encabezado por su Presidente, para la entrega oficial de la *handbike*. Jefferson abrió las puertas de su corazón y de su casa para la donación.

Después de esto un nuevo proceso comenzó, “lo primero fue hacerle unas pequeñas modificaciones y apenas lo hice, comencé a adaptarme a ella (la *handbike*), ha sido difícil porque es un deporte de mucha exigencia, pero me ha hecho muy feliz, es lo importante”, enfatiza el Para atleta.

Así comenzó el proceso de un deportista cuya inspiración para seguir adelante son su novia, su familia y todas las personas que lo apoyan en este camino de convertirse en campeón nacional, darle alegrías a su región y, ¿por qué no?, al país.

Por último, Jefferson Herrera envía un mensaje a aquellas personas que alguna vez han tenido una dificultad: “es entendible que con alguna circunstancia las personas decaigan porque unos tienen dificultades más complejas que otros, pero sea lo que sea, siempre hay que volver a levantarse, seguir soñando y luchando, nunca desfallecer, creo que así podemos lograr todos nuestros sueños y metas, a pesar de lo que nos suceda uno nunca debe dejar de soñar, lo digo por experiencia propia porque a pesar de que mi vida dio un giro de 180 grados, eso nunca me impidió seguir luchando por mis sueños”.

Así transcurre la historia de un Para Atleta que no sabe rendirse y que vive dando lo mejor de sí para llegar a ser campeón en partidos o en carreras, #JeffersonesimPARAble.

Después de nueve años, Colombia tendrá equipo de baloncesto en Juegos Paralímpicos

Manuel Villamizar Mendivil
Periodista Comité Paralímpico Colombiano

Londres 2012, ciudad y año en el que se disputaron unos Juegos Paralímpicos que cambiaron la historia del paralimpismo, siendo uno de los juegos más vistos del mundo y que más gente cautivó en un movimiento que cada vez tomaba más fuerza. Ese año Colombia llevó a los Juegos Paralímpicos una delegación soñadora, conformada por 37 Para Atletas, que iban con el objetivo de hacer historia.



Dentro de esta delegación de soñadores se encontraba un equipo de 10 hombres dirigidos por el entonces seleccionador José Tapias Patrón, quien se encargó de convocar a un grupo que lo dejó todo en la cancha por encontrar una alegría para un país en el que el Movimiento Paralímpico se estaba asentando.

Siendo Londres la primera participación de un equipo colombiano en este deporte, el combinado nacional se ubicó en un exigente grupo, al lado de Alemania, Reino Unido, Polonia, Japón y Canadá, y aunque quedó en el último lugar de éste, se llenó de experiencia y expectativa por una pronta oportunidad de revancha.

Después de los Juegos iniciaron un trabajo más exigente y un cuidadoso proceso de masificación de este deporte en Colombia; Juegos Parapanamericanos, suramericanos, mundiales y Copas América vieron cómo Colombia dejaba la piel en cada rebote, bloqueo y cesta. Sin embargo, el sueño paralímpico fue esquivo y la delegación se quedó por fuera de Río, aplazando un ciclo más la posibilidad de volver a la máxima cita deportiva mundial.

Un nuevo ciclo y un tiquete directo

Después de tantos años de trabajo, Colombia buscaba, bajo las órdenes de la entrenadora brasilera Ana Cardoso, alcanzar el objetivo máximo, pero primero estaban los Juegos Parapanamericanos de Lima 2019, competencia en la que el país participó y seguía dándole forma a un ciclo encabezado por su nueva guía.

Una mujer llegó con carácter fuerte y corazón amable, para conducir a un grupo de hombres con sueños, la combinación perfecta que tuvo como consecuencia buen juego, estrategia, trabajo y crecimiento. Ana llegó en 2017 y solo dos años después, los frutos de este proceso comenzaron a ser cosechados.

Después de un accidentado debut en Lima, en el que Canadá derrotó a Colombia 64 - 51, la derrota 68 - 53 frente a Argentina le puso un oscuro panorama a los nacionales, quienes enfrentaban a México y acudían a la épica para poder aspirar a una buena participación.

Con resiliencia, mentalidad de campeones y técnica, Colombia hizo lo que parecía imposible, venció a México en un partido vibrante que sólo se decidió hasta el final, pues México también jugaba con su propia ilusión y una derrota frente a Colombia les supondría un enfrentamiento con Estados Unidos, una de las mejores selecciones de América, y quienes posteriormente se quedaron con la medalla de oro en el certamen. El marcador final fue de 80 - 74 a favor de los colombianos, y llegó una ilusión renovada para un equipo que supo salir de la adversidad.

En los cuartos de final el combinado nacional recibió a Brasil, y con 'aire en la camiseta' y en curva de rendimiento ascendente, se impusieron con un marcador de 74 a 66, asegurando la posibilidad de disputar una medalla en alguna de las tres



fases ceremoniales. Ya el país estaba entre los cuatro mejores del continente, dejando en el camino a Brasil, seguía Canadá, un rival fuerte pero no imposible.

Esta vez, en una instancia decisiva, Colombia realizó un buen partido ante los canadienses, lejos del fantasma del primer partido; y aunque los colombianos perdieron, quedaron con la sensación de que estaban para más, que el proceso iba en buen camino y que aún quedaba un importante paso para dar.

La derrota fue por un marcador de 62 a 42 puntos, pero aún tenían la posibilidad de disputar el tercer lugar. Canadá y Estados Unidos se verían las caras en la final por el oro y la plata, mientras que Colombia tendría una nueva revancha en la que estaba en juego el bronce, esta vez, frente a Argentina.

Un bronce con sabor a oro para Colombia

El partido fue espectacular, no hay otra palabra para describirlo. Un encuentro disputado en el que ambas selecciones tenían claro que no solo se jugaban el tercer lugar continental y el bronce, pues más que la medalla, era un tiquete directo a los Juegos Paralímpicos de Tokio 2020 lo que estaba en disputa.

La selección disputó un encuentro en el que la alegría y el corazón se impusieron frente a la 'garra' Argentina por un ajustado marcador de 58 a 51 y con éste, una trabajada medalla que supo a oro y la noticia del regreso de la Selección Colombia de baloncesto en silla de ruedas a la cita deportiva que nadie se quiere perder.

Celebración, euforia, llanto y más se vivió en el Polideportivo de Lima, recinto que consagró y terminó de catapultar un proceso nuevo en el que los jugadores creyeron y confiaron desde el primer día.

Una vez más, el sueño tuvo que esperar

Cómo si siete años fueran poco, la ilusión de Colombia tuvo que ser aplazada una vez más, esta vez no por partidos perdidos o cuestiones deportivas, sino por una pandemia global que llegó al mundo en 2020, para enseñarnos que los sueños y las metas pueden ser pospuestos pero el corazón y la unión no.

A raíz de la pandemia, los Juegos Paralímpicos Tokio 2020 tuvieron que cambiar de fecha, y sólo hasta agosto de 2021, Japón podrá ver a una Colombia imPARAble que sueña con volver en grande a la cita paralímpica.

Hoy y después de nueve años, el sueño no se aplazará más y en el llamado 'grupo de la muerte', Colombia no solo buscará revancha, sino demostrarle al mundo lo que ya hizo con el continente, es decir, que con resiliencia, pasión y carácter no solo se ganan partidos, sino que se cumplen sueños.



Precisamente, los colombianos competirán nuevamente con Canadá, además, enfrentarán en primera ronda a Corea del Sur, España, Turquía y el anfitrión, Japón, algunos viejos conocidos con cuentas que ajustar y otros grandes equipos que harán que este grupo sea un espectáculo desde lo deportivo y el juego limpio que promueve el deporte.

La invitación es a conectarse con cada partido, pues detrás de éstos se encuentran los latidos de millones de corazones que sueñan con ver a una Colombia que **dejará un sello de #imPARAblesEnTokio**.

Las figuras anime dan de qué hablar antes de los Juegos Paralímpicos de Tokio 2020

Luisa Ivone Restrepo C
Directora de Comunicaciones Comité Paralímpico Colombiano

Desde finales de 2019, en redes sociales empezaron a moverse imágenes de deportistas colombianos dibujados en versión anime. Atletas como Mariana Pajón, Catherine Ibargüen y Óscar Figueroa, repostearon ilustraciones en las que se les veía como “dibujos manga”, listos para salir en una serie japonesa que seguramente sería la de los Juegos Olímpicos Tokio 2020.

Meses después los deportistas paralímpicos también fueron protagonistas de estas imágenes. Johan Vargas, María Angélica Bernal, María Paula Barrera, entre muchos otros, aparecieron dibujados en Instagram. Poco a poco empezó a sonar el *nickname* ‘Kaharodi’, que es como se hace llamar en Instagram Carlos Rocha, el autor de estas ilustraciones, quien, movido por su pasión por el deporte, empezó a dibujar como un abrebocas a las justas deportivas más importantes a nivel mundial.

Carlos tuvo la gentileza de aceptar nuestra invitación para diseñar la portada de esta nueva edición de imPARAbles. Y ahí la ven nuestros lectores, una pieza inédita que resalta y hace justicia con los esfuerzos, méritos, logros y sueños de nuestros valientes atletas paralímpicos, unos verdaderos héroes del deporte colombiano.

Carlos aceptó también conversar con nosotros para contarlos detalles de sus motivaciones y lo que lo inspira a dibujar a los deportistas colombianos.



Revista imPARAbles: ¿Cómo iniciaste en el mundo de la ilustración?

Carlos Rocha: Desde los 4 años empecé dibujando como todo niño, pero en vez de animalitos o cosas del común, por decirlo, dibujaba personajes de *Dragon Ball Z*. Más adelante, a mis 12 años, decidí crear mi primer personaje conocido actualmente como 'Tigre de sable'.

RI: ¿Por qué elegiste el camino del anime?

CR: Elegí el mundo del anime porque representa el valor de la nostalgia de la infancia de millones. Series animadas como Cuentos de los Hermanos Grimm, Sailor Moon, Pokémon, Samurai X, entre otros, eran las horas de diversión para la generación de los 80 y los 90, ya que el internet no era tan global como ahora. Por ésto representaba el mayor nivel de diversión estar sentados junto a un televisor después de hacer las tareas.

RI: ¿En qué momento y por qué nace la idea de empezar a ilustrar deportistas colombianos?

CR: El deporte en mi familia ha sido una dinastía que se ha heredado desde mi abuelo Moisés Rocha Navas, quien era boxeador, mis tíos y mi padre eran atletas, por eso, el arte y el deporte siempre me han acompañado. El 27 de julio del 2012, día en el que salí de prestar servicio militar, era la inauguración de los Juegos Olímpicos de Londres y ver cómo ingresaban las distintas delegaciones al escenario, me hizo sentir mucha más admiración por las múltiples disciplinas.

En 2016 empecé a indagar por la posibilidad de participar en unos Juegos Olímpicos y para mi sorpresa, los siguientes se llevarían a cabo en Tokio, Japón, así que tenía en mente poder acompañar a los deportistas y competir como atleta. Por falta de conocimiento en ese entonces, esa idea solo quedó en un sueño y dos años después pensé en hacer a los deportistas ilustrados, aprovechando la línea anime como referencia, pues es la que me gusta y mejor domino. Además, sería una nueva forma de immortalizar a los deportistas, casi como una colección de cartas.

RI: ¿Ya eras cercano al deporte paralímpico o ese acercamiento se dio gracias a las ilustraciones?

CR: Frente al deporte paralímpico no tenía tanto conocimiento, pero admiraba mucho a un señor cuando iba a jugar *PlayStation*. Él era quien atendía el lugar donde yo iba a divertirme cuando tenía como 11 o 12 años y a veces lo veía salir en su silla de ruedas a entrenar atletismo de pista en silla. Siempre me generó



mucha admiración ver cómo hacía para mantener tan bien organizada la estación de juegos y a la vez llevar una vida deportiva.

Sin embargo, es esta iniciativa gráfica la que me ha dado la posibilidad de acercarme más al deporte para personas con discapacidad.

RI: Cuéntanos un poco sobre la técnica que has utilizado para las ilustraciones de los deportistas

CR: Las técnicas que utilizo actualmente son digitales por medio de una tabla digitalizadora y programas especiales tales como *Adobe Illustrator* y *Adobe Photoshop*, que me permiten interpretar lo que normalmente haría con lápiz y papel, solo que el lápiz es una pluma que hace trazos a través de una tableta *Wacom* que envía esa señal a la pantalla, algo así como escribir con el teclado de un computador. El nombre de la técnica en sí es un vector. Un arte simétrico.

RI: ¿Cuáles han sido las reacciones de los atletas al ver tu trabajo?

CR: En cuanto a las reacciones por parte de los deportistas, jamás llegué a dimensionar lo positivo que resultaría. Akira Toriyama (autor de *Dragon Ball*) contaba en sus entrevistas que él dibujaba para hacer feliz a los niños, cosa que claramente logró. Esa misma fórmula quise ponerla a prueba, solo que con personas reales y vidas reales, y volvió a funcionar, pero esta vez no son niños a los que hago felices sino adultos, un público un poco más exigente. Esta iniciativa ha sido tan linda que muchos de los deportistas me han escrito para saber cómo pueden hacer parte de esta lista. A veces son los deportistas o sus parejas, e incluso la mamá de alguno, no solo acá en Colombia, ya son aproximadamente 10 países que se quieren sumar a esto.

RI: ¿Hasta dónde quieres llegar con este proyecto?

CR: Esto empezó como una historia a la cual quise llamar 100 super héroes olímpicos; pero como empecé a adoptar nuevo conocimiento frente al deporte a nivel mundial, cambié el nombre a 100 super héroes olímpicos y paralímpicos, y desde allí inicié una carrera conmigo mismo para lograr dicho proyecto. Esto frente al gremio de ilustradores es muy bien recibido, porque se crea una línea en la que a futuro muchos querrán participar creando más deportistas o versiones remasterizadas de los que ya dibujé. Pueden surgir nuevas iniciativas tanto para animaciones, como video juegos e incluso películas.

Lo clave es llegar a la cuna del manga, es decir, Japón, porque es allí donde nacen todos estos sueños gráficos, donde por generaciones hemos vivido y disfrutando de personajes como *Candy Candy*, *Mazinger Z* o *Centella*,



RI: ¿Cuál será el siguiente paso después de los Juegos?

CR: Después de finalizar la fiesta más grande del deporte del mundo, lo ideal es mantener la credibilidad del proyecto y expandirnos con la ayuda de las entidades competentes. Esto, con el objetivo de poder contar historias de nuestros deportistas, tanto en Colombia como en otros países donde sea posible. Es decir, crear historias gráficas de deportistas compitiendo como en la vida real, solo que le sumaremos un poco de línea agresiva y habilidades superhumanas.

En cuanto a las nuevas técnicas, empezaré con personajes híbridos la técnica zoomórfica, que consiste en hacer un hombre mitad bestia o animal y otros, mitad *cyborg* o al algún personaje de ciencia ficción como un *Alien*, por ejemplo.

RI: ¿Cómo surgió el Capitán Colombia y qué representa para ti?

CR: Tranquilo, noble e incluso tierno, el Capitán Colombia es un canto a la bandera, es el patriotismo que todos llevamos, lo que cada colombiano trae consigo. Es esa pasión por la tricolor, ver la bandera ondear en lo más alto, es orgullo.

El Capitán Colombia es el personaje que acompaña a los deportistas, es un hijo de la tierra que, a través de esta iniciativa, me permitió crear un universo llamado *Sekai no kuniguni* - Naciones del mundo, en el que aparece el “Capitán Colombia”, pero de cada país, y cada uno de ellos cuenta una historia diferente.

Para mí representa un pequeño héroe sin mucha masa muscular o máquinas y armas para pelear. Él es humilde y sonriente como lo somos todos los colombianos. Y está allí para acompañar a cada deportista en sus entrenamientos.

Euclides Grisales – Jugador colombiano de boccia

“Definitivamente el deporte paralímpico es un campo que atrae diferentes especialidades e intereses con el único fin de hacer conocer este sector que cambia el imaginario común de la sociedad. Muestra de ello, es este gran artista, quien con sus habilidades ilustrativas e imaginación ilimitada, plasmó una serie de características de cada para atleta, dando como resultado estos maravillosos dibujos, en los cuales resalta las cualidades que tenemos y que día a día nos ayudan a ser mejores, demostrando así que el único límite es el cielo”.

Laura González – Nadadora paralímpica colombiana

“Estoy agradecida con don Carlos por resaltar y destacar a los deportistas que nos esforzamos día a día en nuestro deporte, como por ejemplo en mi caso que es la natación, y nos hacen ver como personas grandes, luchadoras, resilientes e imparables, que nos esforzamos por demostrar que, a través del deporte, podemos ser mejores y grandes personas. Aunque cada uno de nosotros tiene



una capacidad diferente, hacemos y damos lo mejor de nosotros para representar de la mejor manera a nuestra ciudad y a nuestro país. Admiro el gran trabajo y potencial que tiene don Carlos para ilustrarnos en nuestra mejor versión y hacernos ver cómo superhéroes”.

Deporte Paralímpico, la limitación está en los medios

Pilar Velásquez
Periodista Revista Semana

Será un desahogo, una autoevaluación. Soy periodista graduada hace 9 años, tiempo en el cual debo aceptar que poco me he preocupado por conocer el deporte paralímpico. No cabe excusarse en la agenda “in-mediática”, en las peticiones de los jefes, el corto tiempo que se da en TV, radio o los pocos caracteres de la prensa escrita.

Y es que los medios en general somos más exigentes con el deporte paralímpico en cuanto a criterio de publicación se refiere, pues sólo nos sirve medalla de oro y que ojalá se dé en un evento internacional para brindarles al menos un espacio en el resumen informativo del día.

Caemos en el lugar común de decir que los atletas paralímpicos son ejemplo de superación, lucha o resiliencia. Volvimos al cliché, y hasta “lastimero”, sus habilidades en una competencia. Confieso que odio como mujer que todo el tiempo me pregunten si me desempeño en un medio machista y lo que he tenido que hacer para lucir entre los hombres. No hay nada más machista que alimentar esas ideas. No hay nada más denigrante que revictimizar a un deportista con discapacidad física, auditiva, visual, intelectual o parálisis cerebral.

Es irónico, pero pedimos inclusión siendo un espacio excluyente para estos deportistas. Colombia, que es potencia paralímpica en América, no le ha corrido informativamente hablando a eventos como el mundial de Para Atletismo en Dubái 2019, en el que se tuvo la mejor participación del país en mundiales, obteniendo 3 oros, 1 plata, 1 bronce.

Ahogado quedó el logro del mundial de Para Natación Londres 2019 ocupando la novena posición de 73 países participantes.

El merecido despliegue mediático con Juan Sebastián Cabal y Roberth Farah tras ser campeones del mítico Wimbledon y el US Open, nunca lo ha tenido Angélica



Bernal, la primera mujer colombiana en la historia en ocupar los 10 primeros lugares del ranking de la ITF junto a los doblistas.

No se ha tenido un solo pedalazo de reconocimiento, siendo el ciclismo el deporte por excelencia de Colombia, incluso por encima del fútbol, con un hombre como Alejandro Perea, el único ciclista en la historia de la nación en hacer dos medallas de oro en el mismo mundial de pista en Río 2018.

Si desconocemos que Martha Hernández fue la primera mujer en la historia en obtener medalla en Juegos Paralímpicos en 2016, menos vamos a saber de Carlos Daniel Serrano (natación), Fabio Torres (levantamiento de pesas), Angélica Bernal (Tenis en silla de ruedas), Diego Dueñas (Para Ciclismo), Carolina Munevar (Para Ciclismo), Euclides Grisales (Boccia) o que Mauricio Valencia, Érica Castaño y Yesenia Restrepo, deportistas de Para Atletismo, son los mejores del mundo en sus respectivas disciplinas y se siguen posicionando en el ranking mundial año tras año, sin dejar de ganar.

¿Qué más tienen que hacer para captar nuestra atención? ¿qué más pueden aportar para que eduquemos a las audiencias sobre el deporte paralímpico? Para Tokio 2020, como para cualquier justa de esta envergadura, los cupos son numéricos y Colombia tiene 46 de ellos, y solo hasta mitad de año se conocerá el nombre de los deportistas que van a competir del 24 de agosto al 5 de septiembre.

Tres aspectos fundamentales se necesitan en las ciudades para darle calidad de vida a las personas en situación de discapacidad, según el Banco Interamericano de Desarrollo (BID): el físico (facilidad en movilidad), económicos (oportunidades laborales) y sociales (espacios accesibles). En los medios deportivos sólo se necesita una para darle valor a lo que hacen, más allá de lo que son: comunicar.

Normalizamos no tenerlos en cuenta en la información, así como nos acostumbramos a las pocas rampas para sillas de ruedas en lugares públicos, nos extrañamos si vemos carteles en braille y no cuidamos los pocos semáforos con sonido.

La condición de un atleta paralímpico puede ser de nacimiento, desarrollarse con el paso del tiempo o por el infortunio de un accidente: *“Puedes pasar todo el día quejándote, pero no te servirá de nada. Ponte frente al espejo y busca lo mejor de tí”*, dijo Marieke Vervoort, la deportista belga que decidió recurrir a la eutanasia el 22 de octubre de 2019 para ponerle fin a sus dolencias.

Nuestra condición de hacerlos a un lado no encuentra aún ninguna causa, el padecimiento es la indiferencia, la cura, una inyección de reconocimiento a la labor de estos campeones.



Goalball, un deporte emocionante que brilla en la oscuridad

Natalia Andrea Rodríguez Romero
Periodista Comité Paralímpico Colombiano

El Goalball es un deporte de conjunto creado especialmente para jugadores con discapacidad visual, en el que se enfrentan dos equipos de tres jugadores. Se basa en el uso del sentido auditivo para detectar la trayectoria de la pelota en juego y requiere, además, una gran capacidad de orientación espacial para saber ubicarse en el lugar y en el momento adecuado, con el objetivo de interceptar o lanzar la pelota. Es una disciplina espectacular y exigente.

Desarrollo del goalball en Colombia

El goalball inició en octubre de 2004 en la Universidad de Antioquia, institución en la que se propuso desarrollar un proyecto titulado Centro Recreodeportivo, iniciativa que busca la promoción de vida independiente para personas con discapacidad, éste se desarrolló en Medellín e incluyó el goalball como una de las estrategias para mejorar las diferentes capacidades perceptivas como la ubicación, orientación, direccionalidad, entre otras. En el 2009, se consolidaron dos equipos, el de Villavicencio y el de Bogotá. Posteriormente, se realizaron en la capital colombiana los segundos Juegos Parapanamericanos juveniles, que contaron con la participación de varios equipos a nivel internacional, y aunque en ese momento Colombia no tenía equipo consolidado de goalball, había participado en algunos amistosos que ayudaron a sumar experiencia y volumen competitivo.

La participación en este evento fue primordial, porque además de ser una buena e importante experiencia, varios entrenadores participaron en la capacitación que hubo de juzgamiento y con esto se empezaron a fortalecer desde el aspecto del arbitraje. Aunque a nivel técnico tampoco se quedaron atrás, pues el encuentro con los diferentes entrenadores internacionales fue una experiencia enriquecedora para el desarrollo de este deporte.

Los Juegos Juveniles contaron con la participación de Honduras, Venezuela, Brasil y México, países en los que el goalball tienen gran acogida.

El proceso de esta disciplina no ha sido fácil, sin embargo, Liliana Poblador, entrenadora de este deporte en Colombia, ha formado parte fundamental de este camino, "desde hace muchos años, empezamos el camino de implementar diferentes equipos que fortalecieron el proceso por carta fundamental para participar en eventos nacionales, mínimo debíamos tener cinco regiones participantes, tanto en la rama masculina como en la femenina, para esto tuvimos una orientación en el 2015 - 2016, realizando capacitaciones específicamente en Córdoba, Santander y el Valle, en donde se empezaron a vincular con el proceso.



Estas capacitaciones fueron vitales para que tuviéramos más equipos a nivel nacional".

En el 2016, la Fundación Arcángeles de Bogotá se sumó al proceso de este Para deporte, creando un proyecto llamado Máximos Project 2, iniciativa que estuvo encaminada principalmente al desarrollo del goalball a nivel de Sudamérica, contando con países como Paraguay, Uruguay, Chile, Ecuador, Perú y Colombia. Seis equipos que se consolidaron y al mismo tiempo, se fortalecieron e impulsaron tres equipos a nivel nacional: Santander, Córdoba y Atlántico.

A través de los años se fueron sumando cada vez más equipos en Colombia, como el de Cundinamarca y empezaron a entrar, poco a poco, las personas que estaban interesadas en este deporte.

Deporte oficial

El goalball es considerado un deporte oficial en Colombia desde el 2016, esto le permitió a participar en la quinta versión de los Juegos Paranales, realizados en Cartagena en 2019. A raíz de esta participación, ese mismo año se empezaron a implementar más eventos a nivel nacional.

Actualmente el goalball es regido por la Federación de Deportes de Limitados Visuales - FEDELIV, una Federación que cuenta con una división especializada que se encarga de organizar y liderar los diferentes procesos en esta disciplina a nivel nacional. En Colombia, esta disciplina ya cuenta con más de cinco equipos en la rama masculina y femenina, y es un deporte que está llegando a cada rincón del país.

Futuras promesas

Ahora, Colombia tiene numerosos deportistas que se destacan en la categoría de mayores y en la juvenil, Para Atletas que brillan por su talento y por su habilidad en la cancha, entre estos se encuentran Julia Andrea Jiménez, quien forma parte del registro a nivel nacional; Karol Katia Luna del departamento de Córdoba, quien lleva más de cuatro años practicando este deporte; también Jhonathan Pardo y Anderson Rodríguez de Boyacá; Olmer Penagos de Cundinamarca; James Arroyo de Córdoba; Jesús Hernández de Santander y mucho más talento que asegura el futuro de este deporte en el país.

Juan Camilo Rodríguez, metodólogo de goalball en el Comité Paralímpico Colombiano, destacó cómo ha sido el camino de los equipos y cuáles son sus siguientes competencias, "los jugadores han participado en los Juegos Parapanamericanos Juveniles de Sao Paulo, Brasil 2017, evento en el que Colombia ocupó el tercer lugar en hombres y mujeres, este es el resultado más importante hasta el momento del goalball colombiano a nivel internacional. Ahora los Para atletas se encuentran en proceso de preparación de las selecciones



juveniles para la participación en los Juegos Parapanamericanos Juveniles en 2022, en los que Colombia será anfitrión. Las selecciones mayores se preparan para la participación de este año en el *IBSA Goalball Americas Championships* en Sao Paulo Brasil, en octubre".

Esos Juegos Parapanamericanos Juveniles fueron el primer certamen multideportivo en el que participó una Selección Colombia de Goalball y fue la consolidación de ese proceso de masificación que se venía realizando en el país. En ese momento, el entrenador del equipo nacional era David Gómez, quien ahora se desempeña como Metrólogo en el Comité Paralímpico Colombiano y así se expresó al respecto: "Los resultados obtenidos en Juegos Parapanamericanos Juveniles permitieron, por primera vez en un evento oficial, mostrar el desarrollo que Colombia tiene en este deporte, y fue la consolidación de muchos años de trabajo por varias personas en el sistema. Personas que le apostaron a apalancar los procesos de entrenamiento y brindar nuevas oportunidades para las personas en situación de discapacidad. Me refiero acá a los procesos de Antioquia, Bogotá, Meta, Boyacá y Córdoba, y al trabajo innegable de Blanca, Liliana, Yesid, Heiner, Jesús Kerguelen y Juan. También de FEDELIV, que dio el paso de oficializar la práctica de este deporte a nivel nacional".

Además de los aspectos técnicos, Liliana Poblador también destaca que en este deporte prima la familia y el trabajo en equipo, "el goalball es amor y disciplina, uno se da cuenta que, pese a una discapacidad visual, en la cancha no hay ningún tipo de límites para los jugadores, vamos en buen proceso, estamos evolucionando día a día y esperamos que todo el talento que tiene Colombia se pueda expandir y llegar a todas partes", afirmó la entrenadora.

El goalball seguirá siendo ese deporte único que le brinda la oportunidad a muchos Para atletas de explotar al máximo todos sus sentidos, recordando el ser humano ve con todos sus sentidos y que la concentración, estrategia y pasión por esta modalidad, los llevará al podio a nivel nacional e internacional.

Entre la medicina y la piscina: el 'lado B' de Paola Mosquera

Manuel Villamizar M.
Periodista Comité Paralímpico Colombiano

La capital colombiana vio forjarse a una persona apasionada, alegre y decidida, una mujer que hizo todo lo que se propuso, saltar, bailar, estudiar, cantar y salir adelante sin ningún tipo de problema. Esta es la historia de Paola Mosquera, una de las nadadoras paralímpicas con más trayectoria en el país.



A los 8 años, Paola tuvo un accidente que hizo que amputaran su pierna izquierda, llevándola a replantear su vida, pero no a detenerse, ella creció y siguió haciendo todo lo que le gustaba. En su proceso de rehabilitación miró más allá y se preguntó cómo hacer para complementar su vida con algo más, fue aquí cuando una eminencia del paralimpismo como Hernán Troncoso, le presentó una alternativa que podía impulsarla y llevarla a todo lo que se imaginaba.

Baloncesto en silla de ruedas y atletismo fueron algunos deportes que la acercaron a este nuevo mundo en el que, una persona con discapacidad física podía llegar al alto rendimiento deportivo, pero como presagio de éxito aceptó el llamado de la piscina para convertirse en una de las mejores nadadoras de Colombia.

Así inició un recorrido que actualmente tiene 18 años de trayectoria, alegrías y una que otra tristeza, camino que la ha llevado a participar en mundiales, Juegos Paranales y Juegos Parapanamericanos, conociendo y deslumbrando brazada a brazada al mundo de la Para Natación.

De 2003 a 2019 ha sido multicampeona nacional, lo ha ganado todo y en estilos diferentes: libre, combinado, espalda. Paola siempre fue una mujer decidida y con una convicción difícil de encontrar, no solo se propuso sacar adelante una carrera en el deporte, sino que la mantuvo, ganó, gustó y llegó a lo más alto. Esta misma decisión que la caracteriza la llevó a pasarse a otro ámbito, el de la salud, estudió medicina y hoy en día comparte sus dos pasiones y las complementa.

La sala de urgencias, su lado B.

La sala de urgencias de la Subred Integrada de Servicios del Sur en Bogotá ve el otro aspecto de Paola, en donde, en vez de escuchar, “por Colombia, en el carril 2, Paola Mosquera”, escucha las palabras “doc” y “doctora”; en vez de apuntar sus tiempos y preparar su respiración, anota historias médicas, fórmulas y a través de un estetoscopio escucha la respiración de sus pacientes.

Con siete años en la medicina, Paola Mosquera no solo explora en otros ámbitos, sino que lleva acabo una de sus pasiones, logrando sacar adelante ambas facetas de su vida. Precisamente, la doctora Mosquera estuvo en el frente de batalla contra la pandemia del COVID-19 y en el 2020 puso en pausa la piscina para ayudar al país a ganar la batalla y salvar vidas desde la Unidad de Cuidados Intensivos (UCI) de su lugar de trabajo.

2020 y medallas de oro ganadas desde la UCI

Para nadie es un secreto que el año pasado la humanidad vivió una época de cambio y adaptación, en el que Para Atletas como Paola tuvieron que ver como el mundo del deporte se ponía en pausa para ganar una batalla desde casa. Siendo



médica ella no se detuvo, pues desde el hospital ayudó incansablemente para que pronto, las piscinas pudieran abrir.

Preguntarle por un balance de este año fue un ejercicio interesante, pues con dos facetas, Paola tuvo que vivir un proceso doble de adaptación, “Profesionalmente creo que nunca imaginé vivir de cerca un evento de tal magnitud, me llena de experiencia y conocimientos invaluable, en donde empiezas a ver todo desde una perspectiva diferente, no solo como profesional, sino en la importancia de cosas tan simples que ahora son necesarias para evitar el contagio. Creo que el balance es positivo en el aspecto del aprendizaje, pero negativo en cuanto a todos los eventos catastróficos que trae consigo una pandemia: crisis económicas, emergencias funcionales en los hospitales, muerte, pobreza, entre otros”, destacó la doctora.

En cuanto al ámbito deportivo fue también un gran impacto, “aunque se realizaron adaptaciones para mantener un ritmo deportivo adecuado mediante plataformas digitales, sigue siendo necesario tener contacto estrecho con el agua para mantener y mejorar la técnica, la pérdida de características como la velocidad y el ritmo es evidente, y otros aspectos necesarios para rendir de manera óptima en competencia, sin embargo, ya estamos retomando y aunque fue algo desmotivante, poco a poco retomamos ritmo y renovamos ilusiones”.

Esfuerzo y dedicación, las claves para ser polifuncional

Paola no necesita más nada que pasión para hacer todo lo que quiere, esto ha sido clave para llevar a cabo dos facetas que le han quitado horas de sueño y tiempo libre, pero que han valido la pena en todos los aspectos, “el deporte siempre será un mundo aparte, cuando lo practico procuro dejar de lado la parte profesional y lo realizo con el mismo compromiso como cuando ejerzo, combinar ambas es difícil, pero trato de ajustar los horarios. Mi horario laboral es nocturno así que si tengo un buen día entreno en post-turno, aunque este año para mí ha sido más complejo que el anterior, pues no he podido dedicarle el tiempo que quisiera a la natación por temas de salud que me han llevado a parar más de lo que quisiera, espero poder recuperar mi estado físico y continuar de manera más activa”, comenta.

Paola es la viva imagen de que todo lo que se quiere lograr, se puede hacer si hay actitud y amor, pues, como si fuera poco, también está estudiando una maestría en salud pública, va en tercer semestre y está dispuesta a sacarla adelante, como todo en su vida.

Un mensaje para que, con cuidado y amor, se cumplan los sueños

“Frente a la pandemia todo va en el autocuidado, si yo me cuido, de una u otra manera cuido a quienes me rodean, la empatía es fundamental, ponernos en los zapatos del otro, pues a todos nos ha afectado la pandemia, a unos más que a otros, pero todos hemos sufrido de una manera u otra, la única forma es sensibilizarnos un poco y actuar con responsabilidad, tiene que ser un trabajo



mancomunado de entidades gubernamentales, quienes son los proveedores para subsanar este tipo de crisis, y de la población en sí como eje fundamental de un país, basándose en el respeto, comprendiendo las necesidades actuales y dando prioridad a lo realmente importante, de esa manera todos saldremos avantes”, afirma Paola con seguridad.

Por último, un mensaje para quienes no sepan cómo combinar pasiones y encontrar la forma de realizarlas, “al tiempo hay que sacarle tiempo, organizar tus ideas, tus prioridades, tus responsabilidades y obviamente no dejar de lado el esparcimiento, la diversión y descansar que es muy importante. No frustrarse por cosas que no se alcanzaron a hacer, ¡vamos un día a la vez!”.

Gestos, prendas y mucha fe antes de salir por la medalla

Juan Pablo Caita
Periodista Comité Paralímpico Colombiano

El lenguaje no verbal también forma parte del deporte y los Para Atletas colombianos lo tienen claro, y es por eso que, dentro de sus rutinas incluyen particulares preparaciones antes de sus disputas deportivas o usan algunos tipos de prendas como un acto simbólico o augurio de buena.

Prendas condenadas y glorificadas

Cuenta el profesor Henry Oviedo que los powerlifters se abstienen de competir usando trusas de color rojo, porque tienen la creencia de que si la usan se ‘blanquean’, esto quiere decir que regresan con las manos vacías después de una competencia.

De igual forma pasa en otros contextos deportivos, como la natación, deporte en el que implementos como el traje, las gafas o el gorro de baño tienen gran importancia, no solo en la comodidad, sino también en las preferencias que llenan a los Para Atletas de energía positiva, como en el caso del nadador Nelson Crispín, quien tiene dos gorros favoritos y los usa sin falta durante las competiciones que él considera las más importantes.

“A mí me gusta competir a nivel internacional con dos gorros, que tienen mi apellido y la bandera de Colombia, ya sea el negro o el dorado, son los que más me gustan y trato de usarlos porque me evocan suerte”.



Confianza divina

Mientras hay quienes depositan la fe y su energía en prendas de vestir que consideran fundamentales, otros ponen toda su confianza en la fe que tienen hacia Dios, como el caso del basquetbolista en silla de ruedas Raúl Vega, quien además de deportista, es fiel creyente en Dios y antes de cada partido dispone su fe hacia la oración en la que encomienda el éxito del desempeño y resultado del equipo.

“Me gusta hablarles a mis compañeros, decirles y ayudarlos a mentalizarse en que podemos conseguir las cosas, decirles que sí podemos y que somos los mejores, que por eso estamos donde estamos, que Dios siempre está con nosotros”, esta oración nunca falta antes de un partido y fue el camino, además del gran momento deportivo, que llevó a la selección a la medalla de bronce y posterior clasificación a Tokio 2020”, asegura Vega.

Por la misma línea está el nadador Carlos Daniel Serrano, quien siempre se persigna antes de nadar, después de esto procede a saltar a la piscina para hacer historia, “siempre le digo a papá Dios que me dé todas las fuerzas, que él sabe lo que he luchado para llegar hasta donde estoy y después voy a competir”.

Este tipo de manifestaciones expresivas antes de cada encuentro deportivo o competencia, son la forma en la que los Para atletas comparten sus creencias y su sentir con los espectadores, y se convierten en esa fuerza adicional que los motiva a seguir siendo imPARAbles.

Deporte y mascotas, la emoción de vivir entre el triunfo y la amistad

Natalia Andrea Rodríguez Romero
Periodista Comité Paralímpico Colombiano

Se han preguntado alguna vez ¿qué sería del mundo sin mascotas? Es difícil imaginar este panorama, sobre todo para algunos de nuestros imPARAbles, porque sus mascotas se han convertido en un integrante más de la familia, que le da unión, armonía y alegría a sus hogares.

Perros y gatos han logrado convertirse en el mejor amigo del hombre, porque además de ser una fiel compañía, son seres que se destacan por su amor y lealtad, ante todo.



La “Suerte” de la tenista número 8 del mundo

Este es el caso de Angélica Bernal, quien ha contado con el apoyo incondicional de su gran amigo Lucky (palabra que significa suerte en inglés), un perro de ocho años que acompaña a la tenista en todo momento, recordándole que es su amuleto de la buena suerte.

Lucky es como un hijo para María Angélica, ha hecho parte de su proceso deportivo y se ha convertido en un apoyo emocional en competencia, la acompaña en los entrenamientos del gimnasio e incluso aprendió a hacer ejercicio con ella, también ha viajado a algunas de sus competencias más retadoras para brindarle la suerte con la que la bogotana obtiene sus triunfos y medallas.

Lucky y la tenista tienen gustos en común y comparten muchos recuerdos y experiencias. Son amantes de las fotos y posan cada vez que les van a tomar una, así mismo, se visten igual para las ocasiones especiales, ya sea ir al parque, jugar con otros perritos y hasta hacer ejercicio en el gimnasio o entrenar en las canchas.

"En los viajes que hacía en torneos nacionales, Lucky siempre estaba acompañando a mis papas mientras yo jugaba el partido, una vez en Barranquilla, al terminar, salió corriendo a la cancha, también recuerdo en Ibagué, en los Juegos Paranales de 2015, estaba super pendiente y cuando gane medalla de oro, saltó corriendo a la cancha a celebrar conmigo y fue el más importante del evento", recuerda con emoción María Angélica.

"Mi mensaje para Lucky es de agradecimiento, por su compañía en cada experiencia durante los últimos años y por la felicidad que transmite, llenándonos de mucho amor y alegría a mí y a toda mi familia", cerró la número 8 del mundo.

Amor, compañía y fidelidad, una relación de 4 patas

El gigante del agua, Nelson Crispín tiene una perra que, aunque sea pequeña, con su presencia hace vibrar el corazón del Para atleta cada vez que está con ella. Cloy es de raza Pincher, tiene 5 años y es la inspiración de Nelson Crispín, una compañía tan importante que se ha convertido en un ser de luz y alegría para él.

"Cloy ha formado parte de mi proceso deportivo, el solo hecho de tenerla y de ser su compañía significa mucho para mí, saber que está en la casa esperándome con alegría me pone muy feliz", mencionó el nadador.

Nelson y Cloy comparten muchos pasatiempos juntos, desde jugar a la pelota en la finca, hasta descansar y tomar una siesta después de cada entrenamiento, y aunque el nadador viaje mucho, desde la distancia la recuerda y siempre está pensando en ella en cada competencia.



"Una vez le compré unas gafas, se las traje de Japón y aunque no se las puso, sé que le encantaron. Cloy, te doy las gracias por siempre estar ahí, por ser mi compañía y haber llegado a mi vida, eres un ser más de la familia".

Los ojos del Para ciclista Javi Serna

Paco es el ángel de la vida de Javier Serna, un amante de los perros, quien comparte su vida junto a él desde hace 8 años. Una mascota que no solo ladra y corre, también ayuda al colombiano a prepararse antes de cada campeonato.

"Todas las mañanas cuando me levanto se pone a llorar para que lo salude, es un cariño tan noble que me da mucha tranquilidad, las competencias y los entrenamientos a veces generan estrés, pero Paco me da paz y me ayuda a relajarme, a disfrutar y a estar feliz" cuenta Javi sobre su mascota.

Paco es un perro diferente, entre sus pasatiempos no está jugar a la pelota, pero sí estar sentado en la escalera de la casa esperando al deportista después de cada entrenamiento, además, estar todas las mañanas a primera hora en la habitación del ciclista para recibir sus caricias y abrazos.

Javier comenta además que, "Siempre que llego de entrenar lo acaricio y lo consiento, le hablo, sé que él me entiende, le digo que es el mejor perro, compartimos muchas cosas, caminamos entre los árboles, nos sentamos y nos conectamos el uno al otro".

Y para finalizar, Javi le dedica un especial mensaje a su perro: "Paco, gracias por darnos la mejor compañía del mundo, eres mi viejo querido y espero nos acompañes muchos años más, porque compañía como la tuya, no hay ninguna".

No cabe duda de que los Para atletas han encontrado un amor diferente y real en cada uno de sus amigos, un cariño verdadero que se nutre día a día de sentimientos bonitos que están en cada uno de ellos, para demostrar que son uno de los regalos más valiosos que les dio la vida y que todos los momentos juntos perdurarán en sus corazones por siempre.

CPC en redes

¡HOLA!

Sí llegaste hasta aquí significa que estás en el final de la cuarta edición de nuestra revista, ¡pero no te preocupes!, pues lo mejor está por llegar.



Durante agosto y septiembre seremos #ImPARAblesEnTokio, Japón y el mundo conocerá a una raza de Para Atletas que con amor y ganas se ha reinventado para volver más fuerte.

Los Juegos Paralímpicos son nuestro sueño y te queremos ver ahí, reaccionando a nuestras noticias, compartiéndolas y contagiándote con la alegría que nos caracteriza cómo país.

Sí aún no nos sigues, que no cunda el pánico, ¡nunca es tarde!

Nos puedes encontrar en Instagram, Facebook, Twitter y LinkedIn como @Colparalimpico, recuerda que en Tokio estarán las ilusiones de una región, un país y una gran familia llamada Comité Paralímpico Colombiano.

¡Vívelo con nosotros!

Atentamente,
Comité Paralímpico Colombiano.