



20 Junio, 2024

“Sueño con todo en París”

CON SÓLO 26 AÑOS, MARÍA DELGADO DISPUTARÁ ESTE VERANO SUS TERCEROS JUEGOS PARALÍMPICOS • DEBUTÓ EN SU PRIMER MUNDIAL CON 15 • EN EL AGUA SE SIENTE LIBRE, SIN LAS BARRERAS DE SU DISCAPACIDAD VISUAL

ALMUDENA RIVERA

La primera vez que María Delgado acudió a unos Juegos Paralímpicos fue a los de Londres 2012, pero lo hizo como espectadora. Tenía 14 años y viajó hasta allí con su Club de Natación Adaptada de Zaragoza. Llevaba practicando este deporte desde los 7 y lo compaginó con el atletismo durante un tiempo. Estando en las gradas del Centro Acuático lo tuvo claro: “Poder estar viendo a mis ídolos en directo fue una pasada. Fue una motivación inmensa pensar que algún día podía estar compitiendo con ellos”, recuerda con una sonrisa junto a la piscina del Centro de Alto Rendimiento de Madrid, su casa desde hace una década.

Cuatro años después, Delgado ya no estaba en las gradas sino en la misma piscina que un mes antes había competido Michael Phelps. En los Juegos de Río 2016 ganó dos bronce (100m espalda y 50m estilo libre). “Me pilló por sorpresa”, confiesa entre risas. “Fue un sueño cumplido con creces, era inimaginable estar en el podio”, añade.

Tan inimaginable que el primer bronce que ganó lo guardó bajo llave

en la mesita de noche. “Al día siguiente me tuve que parar a pensar si lo había soñado o realmente era cierto. Abrí el cajón para ver que estaba ahí, que era mío”, recuerda.

Todas las medallas las tiene en una vitrina en su casa de Zaragoza. En ella, además, lucen las 12 preseas mundiales y otras tantas europeas. Hay hueco para poder ampliar la co-

lección en los Juegos de París donde competirá en 100 metros libre y espalda S12, 200 mariposa S13 y relevo 4x100 libre mixto.

“Se pueden lograr grandes cosas con discapacidad”

MARÍA DELGADO BIMEDALLISTA DE NATACIÓN EN LOS JJ.PP. DE RÍO 20216

Entrena más de 25 horas semanales en agua, más el gimnasio, las sesiones psicológicas, los cuidados nutricionales... “El factor del éxito es multifactorial”, dice convencida por eso cuida cada detalle con el fin de añadir unas centésimas al crono. También, aplica el uso de la tecnología. En el dedo índice de la mano izquierda lle-

SE LE RESISTE EL ORO

“Detrás de todas las medallas hay muchísimo esfuerzo y dedicación. El camino hacia unos Juegos no es fácil, al final es deporte de alto nivel”, explica la maña, ambiciosa de cara a París. “Sueño con todo. Lo primero, con dar mi mejor versión porque sé que si lo hago bien voy a poder pelear por todo”, dice la nadadora, que disputó su primer Mundial con sólo 15 años.

Entre sus 26 medallas se le resiste la de oro, pero no le obsesiona. “Ojalá algún día pueda llegar, para eso trabajo mucho a diario, me sacrifico y me esfuerzo en la piscina. Pero no es algo que me preocupe. Lo que tengo claro es que trabajo y esfuerzo no me van a faltar para intentar conseguirlo, pero para nada me quita el sueño. Todo lo que llevo consiguiendo me da alas”, confiesa.

Espera que los JJ.PP. se puedan ver por TVE:

“Ayuda a normalizar la discapacidad. Podemos ser un referente que demuestre que las barreras están para romper-

las. Se pueden llegar a conseguir grandes cosas a pesar de tener discapacidad”, dice convencida. En su caso, es una toxoplasmosis congénita que le provoca la pérdida de visión total del ojo izquierdo y parcial del derecho, tanto en campo de visión como en agudeza. “En el agua me siento muy libre porque es un medio que tengo súper controlado. En el estilo de espalda es el que más me afecta, pero a la vez es mi mejor estilo”, confiesa sonriendo. ●



María Delgado, en la piscina del Centro de Alto Rendimiento de Madrid, donde se entrena desde hace una década.

RODOLFO ESPINOSA