



María Pérez García

Atleta Olímpica

“Detrás de un deportista siempre hay un equipo de trabajo y unos patrocinadores que también forman parte de todo el proceso”

María Pérez García nació en Orce (Granada) en 1996. Comenzó a practicar la marcha atlética en el colegio, a la edad de 11 años, bajo la dirección de Jacinto Garzón, quien ha sido su entrenador desde entonces.

Desde que en 2012 se proclamara por primera vez campeona de España, María ha continuado imparable su carrera alzándose con una larga lista de premios, entre los que destacan, cuando en 2018, a los 22 años, gana su primer gran campeonato internacional, proclamándose campeona de Europa en Berlín y batiendo, además, el récord de España de los 20 km marcha con una marca de 1:26:36.2; o cuando, en mayo de 2021, repite como campeona de Europa por equipos en Podebrady (República Checa) tras concluir los 20 kilómetros marcha segunda, consiguiendo una plata individual, con una marca de 1:28:03.

La granadina, triple campeona de España, competirá en la prueba de 20 kilómetros marcha –la que más le gusta– el próximo 6 de agosto en los Juegos Olímpicos de Tokio donde se enfrentará al gran desafío de romper con la hegemonía asiática.

¿Qué supone para ti participar y representar a España en los Juegos Olímpicos de Tokio?

Un sueño hecho realidad, dado que es el evento deportivo más grande de la historia, que solo sucede cada 4 años y que son muy pocos los privilegiados que pueden asistir. Si a eso le sumamos la situación en la que nos encontramos y que aunque sean diferentes por la Covid, serán a la vez unos juegos muy especiales. Es esta situación, poder llevar la camiseta de mi país me hace sentir aún más orgullosa.

Hablando de marcas, ¿cuál ha sido tu mejor marca hasta el momento y a quién consideras tu mayor rival en los JJOO de Tokio?

Mi mejor marca en 20 km marcha es de 1h26´36”, conseguida en el Campeonato de Europa de Berlín en 2018, convirtiéndose en el récord de España de la distancia. Este año tengo como mejor marca de la tem-

porada 1h28´04”.

Las favoritas son siempre las asiáticas chinas, japonesas que marchan en su casa, sudamericanas y ya nos encontramos las europeas, que tienen un gran nivel y potencial.

¿Qué valores te enseña un deporte como la marcha? ¿Dirías que no es tan individual como parece?

Es verdad que se adquieren muchos valores ya que cada día aprendemos algo nuevo que siempre podemos extrapolar a la vida normal, pero sin duda los que más me representan a mí son los siguientes: Esfuerzo, Compromiso, Superación y Respeto.

Es un deporte individual pero a la vez colectivo, ya que detrás de un deportista siempre hay un equipo de trabajo y unos patrocinadores que también forman parte de todo el proceso.

¿Con qué apoyos cuentas tanto a nivel institucional como a nivel de patrocinadores empresariales?

Muy buena pregunta. A nivel institucional no tengo ningún apoyo, sí que tengo ayudas deportivas en base a mis resultados por mediación de la Real Federación Española de Atletismo, pero ahora al ser superior la beca por dichos resultados, percibo la beca ADO, que es costeada por el Comité Olímpico Español.

A nivel empresarial u otras instituciones bien privadas o públicas, cuento con la ayuda de patrocinadores principales como Asics, Ucam (Universidad Católica de San Antonio de Murcia) y también encontramos empresas granadinas y familiares porque se identifican muchísimo con los mismos valores familiares que mis padres me dieron desde pequeña, como son Talleres Bonachera y ASC. En estos últimos meses se unió HispaColex a mi equipo de

patrocinadores que hacen posible que pueda mantenerme en el alto nivel. Y por supuesto la inestimable ayuda que me prestan como colaboradores necesarios a nivel médico, Fisiocentro Guadix... que sin duda forman parte de mi equipo, o el granito de arena de empresas pequeñas como Styrpe, que me dejan probar su material.

Volvamos por un momento desde Tokio a Granada, a tu localidad natal, la Villa de Orce, donde comenzaste a practicar la marcha atlética en el colegio con tan sólo 11 años, bajo la dirección de Jacinto Garzón, quien ha sido tu entrenador desde entonces ¿Cómo fueron tus comienzos en el atletismo y por qué elegiste ser marchadora?

Pues mis comienzos en el Atletismo fueron por casualidad ya que todo empezó por una excursión del colegio, donde conocimos lo que era la marcha atlética y en qué consistía. Era el año 2008, y en Galera, lugar de la convivencia, se encontraban el maestro Pepe, Paquillo Fernandez, Montse Pastor y mi entrenador actual, Jacinto Garzón. Galera ya tenía un grupo que dirigía Inma García y a partir de ese momento, de realizar actividades extraescolares pues añadí un deporte más como en este caso, la marcha atlética.

La marcha atlética forma parte de tu vida. ¿Cuál es tu rutina de entrenamiento?

Depende mucho del período y el lugar que nos encontremos, trabajamos de una manera u otra.

Ahora mismo estoy en Font Romeu (Pirineo Francés) preparando los Juegos Olímpicos. Mis días empiezan a las 7:45am cuando suena el despertador. Antes de las 8 estoy desayunando y depende de la duración de la sesión de entrenamiento, a las 9:30-10:00 comienzo a entrenar, dado que a las 13:00 debemos estar comiendo. Después de comer una siesta para recuperar y a la tarde sobre las 17.30 otra sesión de entrenamiento. A las 20h cenamos y luego bajamos a la zona recreativa a jugar al tenis de mesa, sobre las 22.30 ya estoy en la habitación hablando con la familia y alrededor de las 23.30 dejo el móvil y a dormir.

¿Cuándo y por qué decides dar el paso a la competición profesio-

nal? ¿Hay algún deportista que te haya servido de referencia?

En 2012 me clasifiqué para mi primer internacional con 16 años y después recibí una pequeña beca de vivienda para irme a Guadix. Ahí veo que puedo hacer del deporte mi forma de vida y puedo decir que, aunque sigo formándome académicamente, es muy importante para cualquier persona incluyendo por supuesto a los deportistas, puedo vivir de mi hobby, ya que cuando uno hace lo que le gusta no es un trabajo.

Por supuesto que tengo grandes referentes en mi disciplina a las que admiro. Entre las españolas María Vasco, Beatriz Pascual, e internacionalmente Antonella Palmisano, Anna Cabechina.

En marzo de 2021 consigues el oro en el Campeonato de España de 20 km marcha y en mayo de este mismo año te haces con la plata en la Copa de Europa de Marcha. Estos son tus últimos logros conocidos, pero ¿cómo ha sido tu progresión hasta llegar a ser internacional y qué campeonato recuerdas con más cariño?

Todos los campeonatos son especiales y me suelo acordar de todos, desde 2012 cuando conseguí ser internacional por primera vez en categorías menores hasta éste 2021 en la Copa de Europa por Naciones con el nuevo oro por equipos.

En cuanto a mi progresión, Londres 2017 fue mi primer campeonato del mundo absoluto con tan solo 21 años, estando aún en categoría promesa. Conseguí el 10º puesto con 1h 29' 57" que es una marca muy buena. Todo lo que sea bajar de 1h30' son buenos registros. Poder vivir el ambiente de un mundial, la pista repleta de gente, animando... ahora mismo lo piensas y se te pone la piel de gallina. Pudieron venir a verme familiares, mi madre y mi mujer estaban justo en la meta, también estaba mi entrenador, amigos, etc.

Después llegó Berlín 2018 cuando conseguí lo que prácticamente nadie esperaba, que era conseguir el oro y proclamarme campeona de Europa. En esa ocasión estaban mis padres y poder celebrarlo con ellos, con mi entrenador y amigos fue algo muy

especial porque era la primera vez que mi padre se montaba en un avión.

En Doha 2019 conseguí el 8º puesto, que era lo que íbamos buscando para poder asegurar la plaza olímpica, el deseado billete para mis primeros juegos. Pues está claro que el abrazo con mi entrenador después de una de las carreras más duras que he vivido hasta ahora, jamás se me va a olvidar.

Jacinto Garzón es más que un entrenador para ti. ¿Qué papel juega tu entrenador en la planificación de tus temporadas y, en general, en tu carrera deportiva?

Es el culpable de todo, de que yo haga su sueño realidad y él los míos. Sabe cómo hacer para llevarme en las mejores condiciones al momento indicado, es por la única persona que pondría la mano en el fuego, como se dice. Confío plenamente en él y en su planificación. Los resultados de todos sus atletas, y no sólo los míos, lo avalan como uno de los mejores entrenadores actuales del mundo. Bueno, en realidad, para mí es el mejor, sin discusión.

