



Los Novillo-Mantecón

Familia judoca

Texto: Sergio García Otero Fotografía: NCuadreS

El deporte ha ocupado numerosas páginas de esta publicación, pero me atrevo a decir que hasta el momento nunca lo había hecho de esta manera. En este número hablamos de judo, pero con la gran peculiaridad de conocer a una familia completa que lo practica y en la que este deporte es una parte muy importante de su día a día.

Todo comienza cuando Víctor padre se inicia en este deporte con tan solo cuatro años. Técnico de sistemas de seguridad, fue militar y perteneció a la Legión. Víctor ha estado vinculado al judo durante toda su vida, participando en competiciones militares y civiles. La segunda integrante de la familia es Laura, la madre, cabo del Ejército de Tierra y exjugadora de balonmano. Aunque dejó la competición hace cuatro años, lo cierto es que Laura ha estado siempre vinculada al deporte y ha competido gran parte de su vida. El hijo mayor, Víctor, estudia Ingeniería Matemática en la Universidad Com-

plutense de Madrid. Aunque entre sus planes de futuro está trabajar en alguna rama técnica de una empresa, lo cierto es que su destreza en el judo es de destacar. Víctor ha sido dos veces bronce en campeonatos nacionales y acumula varias medallas en campeonatos de Madrid. Por último, Aitana, la hija menor, estudia un grado medio de Emergencias Sanitarias en el Colegio Valle del Miro. En lo deportivo, Aitana también destaca dentro de la competición de judo con un bronce en el Campeonato de Madrid el año pasado y un oro en el Open de España Infantil.

El deporte está muy arraigado en la familia, pero vosotros, los padres, fuisteis los primeros en practicarlo. ¿Cómo llega el deporte a vuestras vidas?

[Víctor] El deporte llegó a mi vida de forma muy natural y casi por casualidad. Mi madre me cuenta que, cuando era muy pequeño, con apenas cuatro años, un día escuché a alguien en



OrthoSports
les desea
Felices fiestas

Ven a conocernos
OrthoSports
Tu ortopedia en Valdemoro

TU ORTOPEDIA EN VALDEMORO
SERVIMOS SIN RECARGO A DOMICILIO

PRODUCTOS ORTOPÉDICOS • AYUDAS TÉCNICAS
PLANTILLAS A MEDIDA
CALENTADOR DE PARAFINA
REHABILITACIÓN
PRESUPUESTO SIN COMPROMISO

VENTA Y ALQUILER: CAMA ARTICULADA • ANDADORES • SILLA DE RUEDAS • GRÚAS • MULETAS

C/ Agustina de Aragón Nº 44 (Barrio del Hospital) · Valdemoro, Madrid
91 808 49 82 / 664 686 284
www.orthosports.es

Atendido por
PERSONAL ESPECIALIZADO



apasiona. También me encanta formar parte de ese ambiente, de la comunidad que han creado con sus amigos y amigas. Sentirme un poquito parte de su grupo y compartir esa conexión es algo muy especial para mí.

Víctor, ¿qué supone para ti ver practicar a tus hijos y a tu mujer el deporte que te ha acompañado toda tu vida?

Es algo único y muy especial. Con mis hijos, siento un orgullo enorme. No solo están practicando el deporte que siempre ha sido mi pasión, sino que lo hacen infinitamente mejor de lo que yo lo hice, incluso desde pequeños. Ver cómo disfrutan, cómo se superan, ganen o no medallas, y cómo se van satisfechos después de cada esfuerzo es una dicha inmensa. Con mi mujer es diferente,

mi colegio hablando sobre judo. Fue algo que me llamó mucho la atención, tanto que fui directamente a mi madre y le dije que quería hacer judo. Ella me apuntó y desde entonces el deporte ha sido una constante en mi vida. No me equivoqué al elegirlo porque es una pasión que sigue conmigo hasta hoy.

[Laura] Siempre he estado vinculada al deporte, desde muy pequeña. En mi caso, el balonmano fue una elección casi natural, porque vivía en un pueblo de Cuenca donde era el deporte que más se practicaba. Era eso o voleibol, y con mi altura, el voleibol no era lo mío. Además, también probé otros deportes, como el taekwondo, pero el balonmano fue el que he practicado hasta la pandemia cuando mi equipo ascendió a nivel nacional y tuve que abandonarlo por incompatibilidad.

¿Qué destacaríais cada uno de practicar el judo en familia?

[Víctor padre] Lo mejor de practicar judo en familia es, precisamente, compartirlo con ellos. Para mí, el judo siempre ha sido algo muy familiar y poder disfrutar de este deporte con mi hijo, mi mujer y mi hija es algo único. Además, nunca pensé que llegaría el día en que mi hijo me pusiera en aprietos en combate, pero esa evolución también es especial. Al final, es maravilloso compartir mi pasión de toda la vida con ellos.

[Aitana] Para mí, lo mejor de hacer judo en familia es lo divertido que es compartirlo con todos. Con mi madre practico muchísimo, le enseño lo que puedo y, de vez en cuando, también la tiro. Bueno, ¡y ella me tira a mí! Es con quien más entreno, pero en general me lo paso genial con todos.

[Víctor hijo] Lo que más me gusta de hacer judo en familia es que, cuando voy a competiciones, mis padres conocen la disciplina. Eso está genial, porque no solo me apoyan, sino que también me ayudan. Después de un combate, analizamos lo que hice bien o mal, o incluso desde la grada me señalan cosas que yo no veo mientras estoy compitiendo. Además, me siento arropado por ellos en esos momentos, algo muy importante para mí.

[Laura] Me gusta practicar judo en familia porque puedo compartir ese mundo con ellos. Me gusta mucho ver cómo entrenan y entender qué significa el judo para ellos y por qué les

pero igual de especial. Compartir el tatami con ella es algo que nunca imaginé. No es tan común practicar un deporte así en pareja, y eso crea un vínculo especial entre nosotros. Después de un día de trabajo, poder desconectar juntos en el tatami es algo que valoro mucho. Eso sí, cuando compiten, tanto mis hijos como mi mujer, lo sufro muchísimo desde fuera. Me pongo muy nervioso, casi más que ellos, pero todo ese nervio y emoción se transforma en orgullo.

¿Qué aprendizaje te ha dado practicar judo tanto tiempo?

El judo me ha enseñado que unas veces se gana y otras se aprende, pero nunca se pierde. Es un deporte que fomenta el respeto y el compañerismo de una manera que pocas disciplinas logran. A diferencia de otros deportes, donde puede haber actitudes menos disciplinadas o incluso agresivas, en el judo todo se basa en el control y el respeto mutuo, incluso cuando parece más físico o intenso. Recuerdo cuando mi hijo jugaba al fútbol de pequeño; me ponía más nervioso en la grada viendo a los padres gritar o incitar a actitudes agresivas que ahora, viendo a mis hijos competir en judo, aunque sea un deporte de contacto. Esa filosofía de respeto y aprendizaje constante es, sin duda, el mayor regalo que me ha dado el judo.

¿Qué momento especial te ha regalado este deporte?

Muchos, pero hay dos que destacan. Primero, los logros de mis hijos. Para mí, el judo pasó a otra fase cuando empezaron a competir. Ver a Víctor ganar dos medallas en el Campeonato de España o a Aitana conseguir un oro en un Open de España superando incluso a una rival que suponía todo un reto ha sido de lo más gratificante. Esos son, sin duda, mis máximos logros en este deporte, más que cualquier cosa que haya conseguido yo mismo. El otro momento inolvidable tiene que ver con Laura, mi mujer. Nos conocimos en el instituto, pero la vida nos separó durante un tiempo. Años después, estando yo en un campeonato militar de judo, un compañero en común me comentó que Laura estaba en el cuartel donde competíamos. La llamé, vino a verme competir y fue como si el destino



nos hubiera juntado otra vez. Son recuerdos que llevo conmigo como lo mejor que me ha dado el judo.

Laura, a diferencia del resto de la familia, has empezado a practicar judo siendo adulta. ¿Con qué retos te has encontrado?

Bueno, empezar a practicar judo siendo adulta ha sido todo un reto, sobre todo físicamente. Me he roto todo lo que no me había roto en treinta años practicando balonmano: fibras musculares, dedos, manos...

Ha sido como un cambio brusco para mi cuerpo, no sé si por la edad o por la adaptación al deporte, pero me he lesionado más de lo que imaginaba. En cuanto a la práctica, la verdad es que, al haber estado alguna vez en el tatami con ellos, no empecé desde cero, aunque no era mi práctica habitual. Lo que más me cuesta son las caídas, sobre todo porque el cuerpo, a medida que pasa el tiempo, no responde igual que cuando era más joven. Y lo que más me frustra es recordar los nombres de las técnicas, siempre me olvido de cómo se llaman. Estoy todo el tiempo preguntando: «¿Esta cómo se llama?».

Aunque abandonaste el balonmano, no has dejado de competir y te ha ido muy bien (bronce, plata y oro en tres competiciones) y ya eres cinturón negro primer dan. ¿Cómo es la nueva competición y qué objetivos tienes?

Mi objetivo ahora es seguir avanzando y alcanzar más logros. Siempre he sido una persona que se entrega al máximo en lo que hace. Si me gusta un deporte, lo hago a tope. Si tengo que entrenar todos los días, lo hago; si tengo que prepararme físicamente, lo hago; y si tengo que competir, me lanzo a ello. Aunque el balonmano es un deporte muy duro, en el que te hacen daño y te obliga a descansar

mucho, el judo me ofrece algo diferente. A pesar de que ambos son de contacto, el judo es más individual. En el balonmano, el equipo te apoya, y si un día no estás al 100 %, siempre hay alguien que te respalda. En judo, si tienes un mal día, simplemente pierdes y ya no hay oportunidad de remontar. Eso me ha hecho aprender a ser más autónoma y asumir que los resultados dependen solo de mí. La sensación de superación y de seguir avanzando me motivan mucho.

¿Qué momento especial te ha regalado el judo?

Cuando obtuve el primer dan, y lo hice junto a mi hijo Víctor. Durante dos meses estuve trabajando con él muy duro en los entrenamientos y la verdad es que fue una experiencia increíble. Me llenó de mucho orgullo, sobre todo porque, al llegar a la Federación, todos conocían a Víctor, y fue muy bonito que su madre lograra el cinturón negro a su lado. Nos felicitaron y ese apoyo de la gente hizo que el momento fuera aún más especial.

Es el turno de los hijos. Ambos habéis crecido practicando judo y competís actualmente. ¿Cómo habéis vivido el proceso de convertirlos en judocas?

[Aitana] Desde pequeños, siempre fue parte de la rutina. Después de los deberes, entrenábamos y luego volvíamos a casa. Mi hermano siempre fue muy constante, mien-

tras que yo era más vaga y no me gustaba tanto entrenar, pero siempre me encantaba competir. La motivación venía más de la competición que del entrenamiento en sí. Comencé a entrenar de forma más intensa cuando entré en el Centro de Alto Rendimiento (CAR). Allí entrenaba por la mañana y por la tarde, y fue cuando realmente me puse en serio. Aprendí lo que significa realmente el judo: cómo entrenar, cómo competir y valorar todo el sacrificio y esfuerzo que requiere. →



[Víctor hijo] Cuando éramos pequeños, el judo era solo una forma de pasar el rato, un juego para divertirnos. Pero todo cambió cuando empecé a ser más grande, alevín e infantil. Fue entonces cuando los entrenadores empezaron a animarme a competir en campeonatos, como los de Madrid, y eso me hizo empezar a tomarme el deporte más en serio. Mi primer gran cambio fue cuando participé en mi primera Copa de España, que fue en Avilés. Apenas tenía doce años y nadie pensaba que quedaría segundo en una Copa de España tan complicada. La maestra Raquel nos había dicho que era una Copa difícil, pero quería que nos soltáramos. Cuando llegamos a la final, con el ambiente espectacular y las gaitas de Asturias, fue un momento increíble. Quedé segundo y la verdad es que me sorprendió muchísimo, porque era mi primera vez fuera de Madrid y no me esperaba ese resultado. Desde ahí, supe que quería seguir en serio con el judo.

Practicáis el deporte que es la pasión de vuestro padre. ¿Es más un orgullo o una presión?

[Víctor hijo] No ha sido presión, ha sido algo muy natural. Siempre lo hemos elegido porque nos gusta, no por obligación. Competimos porque realmente queremos hacerlo, y no porque nadie nos lo imponga. Nuestra madre, por ejemplo, nos apoya mucho desde la grada, pero cuando estás concentrado en el combate, es como si el resto se desvaneciera. Nuestros padres siempre han tratado de que nos esforcemos y que seamos constantes en los entrenamientos, pero nunca con la presión de «tienes que ganar». En el judo, como en cualquier deporte, hay etapas

difíciles y, si te sientes presionado, puedes acabar dejándolo. Por eso, más que presión es una forma de disfrutar juntos el deporte que amamos.

¿Qué metas personales os marcáis dentro del deporte?

[Víctor] En el último Campeonato de Madrid Senior quedé séptimo de entre los 56 judocas que competían en mi categoría y finalmente no pude clasificarme para el Campeonato de España, que este año es en Canarias. Así que lo que queda de temporada quiero seguir trabajando duro para poder intentarlo el año próximo.

[Aitana] Yo estoy en la categoría junior y mi meta es llegar al Campeonato de España y, por supuesto, ganarlo. Aunque creo no tengo muchas posibilidades, porque es mi primer año en la categoría. Me puede tocar competir con rivales dos años mayores que yo, lo que hace que sea más complicado. Pero nunca se sabe, nada es imposible.

Como familia, os une la práctica del judo pero también el Club Judo Valdemoro.

[Víctor padre] El Club Judo Valdemoro para nosotros es nuestra segunda familia. Desde los más pequeños hasta los más grandes, los padres, los maestros, todos formamos parte de algo único. Lo que realmente destaca es el ambiente familiar que se ha creado; y eso se debe principalmente a Raquel y Críspulo. Raquel, además de ser una referente como subcampeona del mundo, ha logrado ganarse el respeto de todos, desde los más pequeños hasta los adultos. Su dedicación y forma de enseñar son clave, y tiene una habilidad especial para co-



Calle Poeta José Hierro, 1 · 3ª Planta - Despacho 40 · Pinto, Madrid
 910 016 003
 Avenida Cabo Noval, 73 · Sanlúcar de Barrameda, Cádiz
 856 032 599
 info@addelante.com
 www.addelanteabogados.com

addelante
abogados

Derecho Penal y Penitenciario · Derecho de Familia · Derecho Contencioso-Administrativo
 Derecho Mercantil y Concursal · Derecho Hipotecario y Bancario · Derecho Registral
 Derecho Civil · Extranjería



[Laura] Para mí, tirarles a ellos es un reto divertido. Sé que mi hijo me lanzaría fácilmente, pero él me respeta mucho, y siempre me enseña algo nuevo. Con Aitana, hay más competitividad, porque sé que me puede ganar, pero siempre intento tirarla. Es un pique sano, porque, aunque sé que no soy tan buena como ellos, me esfuerzo al máximo, y eso nos hace disfrutar mucho juntos.

[Víctor padre] En el judo, de repente, nos volvemos iguales. Ya no soy tu padre, soy tu rival, y eso está genial. Te permite ver a tu hijo, hija o mujer de otra manera, sin esa jerarquía. Claro, como padre no quiero hacerles daño, pero en el tatami quiero ganar, quiero tirarlos al suelo. Es un equilibrio entre el respeto y la competitividad que hace que todo sea más especial.

nectar con los niños. Críspulo, que ha dedicado su vida a este deporte, ha sido esencial en la formación del club. Muchos de sus alumnos, incluso después de 30 o 40 años, siguen vinculados al club. Además, Roberto, aunque lleva menos tiempo, ha demostrado ser un gran maestro y una figura importante en el club. No solo se preocupan de que aprendan judo, sino también del bienestar personal de los alumnos. Se interesan por su estado emocional y están siempre pendientes de ellos, dentro y fuera del tatami. Es algo que se nota mucho, y para nosotros, esa dedicación hace que el club sea mucho más que un simple lugar de entrenamiento.

Como familia, ¿cómo es vuestra relación fuera del tatami?

[Laura] Es bastante normal. No es que estemos constantemente practicando judo, pero sí que a veces nos ponemos a jugar un poco, incluso en situaciones cotidianas. Por ejemplo, en la cocina, de repente uno termina agarrando al otro o haciendo alguna técnica. A veces, vamos andando por la calle o en centros comerciales y nos ponemos a hacer movimientos de judo, abrazados o con las caderas en contacto, como si estuviéramos entrenando. La gente que nos ve se flipa, pero lo tomamos con humor. En la playa, por ejemplo, no es raro que nos pongamos a hacer judo como si estuviéramos en un tatami. El año pasado, Aitana le puso el ojo morado a su padre mientras practicaban judo en la calle. ¡Es que no podemos evitarlo! Incluso con amigos y otras familias, los niños se acaban uniendo a la diversión y también se ponen a hacer judo. Es algo que siempre llevamos con nosotros, es parte de nuestra vida cotidiana y, la verdad, nos divierte mucho.

¿Creéis que el judo fortalece los lazos de iguales entre vosotros? Porque a mí me resulta inimaginable levantar a mi madre por los aires y hacerle una llave.

[Víctor hijo] Yo creo que sí, sabemos diferenciar muy bien entre el judo y lo demás. O sea, cuando estamos en el tatami, es judo, y no piensas en quién está al frente, no piensas «¿Cómo le voy a hacer esto a mi madre?». En ese momento, es solo judo. Sabemos que estamos en un contexto deportivo. Fuera de eso, claro, ya es otra cosa. Sabemos cuándo es momento de competir y cuándo es momento de ser familia.

¿Tenéis algún reto que queráis cumplir en familia dentro del judo?

[Víctor padre] Uno de los retos que he vivido con mi hijo, y que me gustaría repetir, es competir en el mismo equipo en la liga nacional en la que quedamos segundos. Fue una experiencia increíble. Compartir esa emoción de estar juntos en el podio, saludándonos antes de cada combate, fue algo muy especial. Ahora, como veteranos, mi mujer y yo podemos competir en la misma competición, aunque no entre nosotros. La idea de estar allí los dos juntos, como lo haríamos con cualquier compañero, es algo que me gustaría vivir.

[Laura] Algo que me encantaría experimentar sería acudir todos juntos a ver una competición importante, como unas Olimpiadas o el Paris Grand Slam de judo. Sería increíble que los cuatro estuviéramos allí, viéndolo en vivo. También, viajar a Japón, la cuna del judo, es un sueño que ojalá podamos hacer realidad algún día. Sería una experiencia única para toda la familia.

Resulta muy gratificante comprobar de primera mano el poder que el judo, y el deporte en general, tiene en esta familia. Además de ser una herramienta para practicar deporte y llevar una vida saludable es también una filosofía de vida que les aporta valores, una actitud frente a la vida y genera unos lazos muy estrechos que, en mi opinión, van más allá de lo que conocemos tradicionalmente como relación entre padres e hijos. X

