

Conoce a Cecilia Santamaría



Hace ya un tiempo que sobre ella recae la difícil tarea de devolver Madrid a unos JJOO.

Cecilia es una triatleta que bebe de las mismas fuentes del triatlón español, ya que su padre es uno de los pioneros de este deporte.

Como deportista, ya es una realidad y solo está a un paso para asaltar el peldaño que en el pasado ostentó Ana Burgos, quizá la mejor triatleta madrileña española y posteriormente Marina Damlaincourt.

Su eterna sonrisa; presente aun sufriendo en la competición; y una mirada clara transmiten su pasión por el triatlón, la lucha y en definitiva una vida en busca de la superación.



1.- ¿Quién es Cecilia Santamaría Surroca?

Soy estudiante de 3er curso del Grado de Diseño de la Universidad Complutense de Madrid y becada en el Centro de Alto Rendimiento de Joaquín Blume con la selección española de triatlón. Pertenezco al club gallego Cidade Lugo Fluvial y compito este año 2018 como Sub23 de segundo año.

2.- ¿Cuál es el logro deportivo y personal que más valoras de tu trayectoria?
Mi 5º puesto en el Campeonato del Mundo Junior de Triatlón porque fue el empujón de motivación para seguir creciendo como triatleta.

3.- Describe la semana de entrenamiento de la que te sientes más orgullosa.
Una semana de constancia absoluta, en la que aguante cada día sin fallar y mantenga los ritmos.

4.- ¿Qué es lo que más y lo que menos te gusta entrenar?

La bicicleta me cuesta mucho, sobre todo si es por un sitio repetitivo y llano. Lo que más los rodajes largos corriendo.



5.- ¿Introduces la fuerza en tu entrenamiento? ¿Cómo lo haces? ¿Te gusta? ¿En qué lo consideras útil?

Sí, suelo hacer de dos a tres sesiones de fuerza en el gimnasio de pocas repeticiones a peso casi máximo para ganar masa muscular (controlado por un previo test de fuerza), y casi todos los días procuro hacer gimnasia preventiva de ejercicios de más tiempo como planchas, bosu...

Creo que hay personas que necesitan prestar más atención a sus sesiones de fuerza que otras, ya que gente como yo pierde fácilmente la masa muscular y otras no.

En mi caso considero que es muy útil y me previene lesiones el hacer este tipo de entrenamientos.

6.- ¿Qué es lo que más te molesta del trato que se le da a las mujeres en el triatlón?

Los comentarios día a día que "se cuelan como normales" y en realidad son ciertamente machistas. También me gustaría que hubiera el mismo número de chicas en un grupo de entrenamiento que de chicos, y que funcionase como un grupo de rivalidad sana y mismos intereses, que compartan un mismo objetivo en común entre todas, como los JJOO, o un Mundial Junior.

7.- ¿Crees que hay suficiente material deportivo específico para mujeres? ¿Qué echas de menos?

Se encuentran muy pocos top en tiendas normales, aunque ahora parece que están empezando a interesarse por la prenda.

8.- ¿Notas que se valora igual el triatlón en organizadores/medios de comunicación/sociedad?

Poco a poco creo que se está haciendo un esfuerzo para que eso ocurra.

Cada vez el deporte femenino está más desarrollado, igualándose o en algunos casos (como Mireia Belmonte) superando a los chicos. La sociedad va aceptando la igualdad.

9.- ¿Hay conocimientos técnicos suficientes (entrenadores/preparadores/ginecólogos) para desarrollar el potencial de la mujer al máximo?

Creo que sería fundamental que poco a poco apareciesen en nuestro deporte del triatlón entrenadoras de Alto Nivel de grupos tanto de chicos como de chicas para que el conocimiento de las técnicas deportivas para chicas se acabara de desarrollar del todo.



También creo que desconocemos muchas teorías en base al sexo femenino que deberían ser publicadas o enseñadas en charlas, en el colegio, en los Centro de Alto Rendimiento...

10.- ¿Qué techos encuentras en tu carrera?

Ninguno, simplemente tener las ganas de conseguir afrontar más retos (a nivel emocional). Quizás económicos, ya que una es consciente de que es muy difícil poder vivir solamente del triatlón.



Agradecer a Cecilia la entrevista y desearle mucha suerte.

Esperamos verla recuperada pronto de una lesión que le está dando algunos problemas esta temporada y que en breve pueda seguir peleando por el camino a Tokyo 2020.