

UC3M TEAM

**ESTUDIANTES DEPORTISTAS QUE ALCANZAN METAS
CON ESFUERZO, TRABAJO Y PASIÓN**

UC3M TEAM reúne a un buen número de estudiantes deportistas, los mejores en sus respectivas disciplinas, que representan a la UC3M participando en los equipos de las distintas selecciones deportivas de la universidad.

UC3M TEAM es el programa creado en 2011 en el que se agrupan las selecciones deportivas de la universidad.

La UC3M dispone de un programa de apoyo para deportistas de alto nivel y alto rendimiento gracias al cual estos estudiantes pueden hacer compatible su actividad académica con la deportiva. El programa de tutores académicos les facilita y asegura la adaptación del calendario académico a la planificación deportiva anual del estudiante y, además, una tutorización personal por parte de un docente. Desde 2011, han disfrutado de un tutor académico gracias a este programa más de 30 estudiantes deportistas.

La universidad está representada en los deportes de fútbol sala masculino, baloncesto masculino y femenino, voleibol masculino y femenino y rugby masculino. Los mejores deportistas en su disciplina acceden a los equipos tras un proceso de selección. Los integrantes de los equipos suman aproximadamente 115 estudiantes por año y realizan una actividad deportiva en la universidad durante al menos 160 horas.

Como objetivo para el próximo curso, el Área de Actividad Física y Deporte, integrado en el servicio Espacio Estudiantes de la UC3M, se ha propuesto la puesta en marcha de la Selección de Fútbol Sala Femenino. El objetivo es seguir avanzando en el camino de igualar la participación de las mujeres a la de los hombres en estas actividades deportivas.

Los equipos UC3M TEAM disputan las ligas interuniversitarias de la Comunidad de Madrid, enfrentándose a los equipos del resto de universidades a lo largo de todo el curso. Los mejores clasificados de Madrid tienen la opción de representar a la Universidad en el Campeonato de España Universitario.

La participación en estos campeonatos requiere gran esfuerzo y compromiso por parte de los jugadores ya que, a las horas de entrenamiento, hay que añadir la disputa de partidos semanales. Las ligas universitarias de la Comunidad de Madrid, en las que compiten 13 universidades madrileñas, están consideradas como las de mayor nivel y participación de toda España.

El resultado para este curso ha sido:

LIGA COMUNIDAD DE MADRID

EQUIPO	PUESTO
VOLEIBOL MASCULINO	1º
VOLEIBOL FEMENINO	2º
RUGBY 15	6º
RUGBY 7	2º
BALONCESTO MASCULINO	5º
BALONCESTO FEMENINO	8º
FUTBOL SALA	5º

A nivel nacional, el equipo de voleibol masculino es el 5º mejor equipo de España. En rugby 7, el equipo de la UC3M ha quedado 10º en el campeonato disputado en Sevilla.

Estudiantes, profesores y personal de administración y servicios tienen también la posibilidad de participar en campeonatos deportivos universitarios de manera individual. En los de la Comunidad de Madrid participan cada curso deportistas de la UC3M en diferentes modalidades como natación, pádel, tenis, atletismo o ajedrez. En función de su nivel, pueden llegar a representar a la universidad en los Campeonatos de España Universitarios, aunque esta participación a nivel nacional sólo es posible para los estudiantes (los profesores y personal de administración y servicios sólo pueden participar a nivel autonómico). En esta modalidad, el estudiante Rubén Moreno ha conseguido el bronce en el Campeonato de España de Taekwondo, celebrado en Murcia.

En la temporada que ahora termina, los equipos han participado con éxito en Eurocomillas, un encuentro de deporte universitario a nivel internacional en el que participaron selecciones llegadas de universidades de Francia, Alemania, Italia o Rusia entre muchos otros países además de una veintena de universidades españolas. Destacaron las actuaciones de los equipos femeninos de voleibol y baloncesto, y también de fútbol sala, que quedaron en los primeros puestos tras vencer a universidades del Líbano, Emiratos Árabes o Serbia.



Equipo de rugby masculino UC3M



Equipo de voleibol femenino UC3M

Juan García García

Entrenador del equipo femenino
de voleibol

¿Un entrenador universitario tiene que tener unas características especiales?

Realmente no. Al fin y al cabo trabajas en condiciones muy parecidas a cualquier equipo federado (de más o menos nivel). Se trata de saber "acoplarte" a las circunstancias de cada equipo.

¿Cuáles fueron los motivos que le animaron a entrenar a su actual equipo?

Principalmente un reto; conocía perfectamente el deporte de élite y también el de base, por lo que, después de haberlo visto durante muchos años a distancia, me surgió esta posibilidad y no lo dudé. Y no estoy para nada arrepentido de mi decisión.

¿Hay alguna diferencia en la forma de plantear los entrenamientos cuando las jugadoras son universitarias?

En mi caso no; he tenido la suerte de conseguir formar grupos bastante homogéneos, con más o menos nivel, y muy implicados en los entrenamientos y la competición. La diferencia (pero eso pasa también con jugadoras federadas) la indicará el nivel técnico-táctico de las jugadoras.

¿Qué destacaría de esta última temporada?

No lo destacaría de esta última, sino de todas. Aunque nunca nos conformemos, siempre o casi siempre estamos rindiendo por encima de lo esperado. Esta

temporada hemos quedado subcampeonas, cuando por plantilla generalmente estaríamos entre el tercer y quinto puesto. Y sobre todo, destacaría el buen ambiente de equipo y el gran trabajo realizado por todas las jugadoras.

¿Qué objetivos se ha marcado para el equipo de cara al próximo curso?

Siempre partimos con el mismo objetivo: 1º formar jugadoras y que aumenten su nivel táctico y sobre todo técnico y 2º competir al máximo nivel y lograr competir por los puestos que nos correspondan, generalmente lo hemos hecho del primero al cuarto. La temporada que viene, en principio, será muy complicada pues más del 80% del equipo cambia, pero habrá que esperar a la entrada de nuevas jugadoras universitarias en septiembre.

¿Cree que la UC3M facilita a los estudiantes la práctica de deporte de competición?

Rotundamente sí; les da grandes facilidades y beneficios por competir en la selección. Además promueve y promociona la disputa de ligas internas. Posiblemente no sea la que más beneficio económico facilite a los estudiantes, pero con total seguridad es la que incluye mejores beneficios sociales (descuentos, créditos, gimnasio, piscina, etc.) Los jugadores y jugadoras de otras universidades sienten "envidia sana" de nuestros deportistas por estos motivos. Si yo fuese estudiante y quisiese hacer deporte de competición, nunca lo dudaría, estudiaría en UC3M.

Pablo Martínez Bleda

Capitán del Equipo de Rugby
Estudiante de 4º de Derecho

¿Cuándo empezaste a jugar al rugby? ¿Por qué te decidiste por este deporte?

Empecé a practicar rugby en los juveniles del Getafe Rugby Club, pero ya antes había jugado algo, pero no en competición oficial. Me gustaba sobre todo por ser muy completo, pues necesita tanto de muy buena forma física como de concentración constante en todo el juego y, sobre todo, porque es un deporte de mucho contacto, pero sin la malicia que existe en otros deportes mayoritarios.

¿Cuál crees que es la principal dificultad de compaginar estudios y deporte de competición?

Cuando llegas a casa tarde después de un entrenamiento o tras un partido y tienes que hacer una práctica o repasar un examen se hace muy difícil, ese es para mí el principal problema. Sin embargo, también ayuda a trabajar más despejado y a relajar la tensión de todo el día.

Tras acabar esta temporada, ¿cuáles son los objetivos del equipo para el próximo curso?

Nos ha costado muchísimo llegar hasta donde estamos, afianzando la tercera o cuarta plaza en el campeonato de rugby 15 y asistiendo de forma alterna en años al

Campeonato de España Universitario de Rugby 7. El objetivo es mantener esa tercera plaza en rugby 15 y conseguir que la asistencia al campeonato de España sea algo constante y una costumbre en todas las temporadas.

¿Qué es lo mejor de formar parte de un equipo universitario?

Lo cercano que es. Sales de clase y vas a entrenar o a jugar y al ser una actividad de la universidad te permite cambiar las clases, si te coincide con el horario de entrenamiento o de forma puntual con algún partido, cosa que no puedes hacer en un club. Además, encuentras de todo, gente que no ha jugado nunca y empieza en la universidad y algunos que llevamos más tiempo.

¿Cómo valoras el apoyo que la UC3M presta a sus estudiantes deportistas?

Siempre que hemos necesitado algo lo hemos tenido. En ese sentido no nos podemos quejar. Nos dan toda la equipación y acceso a todas las instalaciones deportivas de la universidad, así como servicio de fisioterapia. Pero si queremos mejorar es necesario seguir invirtiendo en el equipo y en las instalaciones, es la única manera de mantener lo conseguido y llevar al equipo a nuevos éxitos.

Rubén Moreno Sánchez

Medalla de bronce en el Campeonato Universitario de Taekwondo 2015

Estudiante del Máster de Mecánica Industrial

¿Cuándo comenzaste a practicar taekwondo? ¿Por qué te decidiste por este deporte?

Empecé cuando tenía 5 años. La verdad es que no tenía ninguna preferencia por el taekwondo, a esa edad creo que no sabía ni lo que era. Lo que sí tenía claro es que me gustaban las artes marciales, mucho más que el fútbol o el baloncesto. Además, se puede decir que de pequeño era un poco hiperactivo, por no decir trasto, por lo que mis padres buscaron un club en el que se impartiesen clases de algún arte marcial en el que me inculcaran un poco de disciplina. Encontraron uno cerca de mi casa que era de taekwondo.

¿Es difícil compaginar estudio y deporte?

La verdad que es difícil, pero no imposible. Tanto uno como otro requieren mucho tiempo, pero se pueden compaginar completamente. Se necesita tener disciplina y fuerza de voluntad, ya que muchas veces el cansancio está presente en tu día a día.

¿Crees que es posible ser un gran deportista y tener un buen expediente académico?

Es complicado ya que muchas veces no puedes llevar los estudios al día. Los viajes y las concentraciones te obligan a estar mucho tiempo fuera de casa y no poder acudir a clase, con lo que casi siempre tienes que pedir apuntes. Además es raro que puedas prepararte todas las asignaturas para una misma con-

vocatoria, teniendo que perder más de una, por lo que todo esto a la larga te perjudica en el expediente.

Tras haber ganado la medalla de bronce en el Campeonato Universitario de 2015, ¿cuál es tu reto para la próxima temporada?

Como poco, mejorar el resultado de este año. Esta temporada ha sido un poco complicada con respecto a las lesiones, con lo que no he podido conseguir los resultados esperados. El bronce conseguido en el Campeonato de España me vino bien para quitarme el mal sabor de boca de todo el año, pero aun así me supo a poco.

Este verano estamos haciendo un trabajo físico específico para prevenir lesiones, con lo que espero que el año que viene pueda realizar una buena temporada y subirme a lo más alto del pódium.

¿Cómo valoras el apoyo que la UC3M presta a sus estudiantes y deportistas?

Desde mi punto de vista y experiencia es excelente. Tiene un gran programa para los deportistas de alto rendimiento, facilitándonos muchas veces los cambios de exámenes por campeonatos y demás problemas que nos surgen. Además comparándolo con el resto de universidades a las que van mis compañeros de este deporte, creo que es una de las mejores en ámbito nacional. Tanto por como tratan a los deportistas como por las actividades que realizan.