

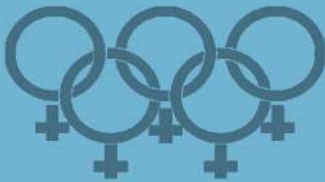
**BELEN  
TOIMIL  
FERNANDEZ**  
Lanzadora de peso

**Tres veces  
campeona  
de España**

**Récord de España  
de lanzamiento de peso**

**Participou nos xogos Olímpicos  
de Toquio**

**12**  
+



**COÑECENDO  
AS NOSAS  
DEPORTISTAS**

# LANZAMIENTO DE PESO

## Belén Toimil Fernández

Mugardos, 5 de maio de 1994

Tres veces campioa de España

Técnica superior de imaxe

para o diagnóstico en medicina nuclear

Participou nos xogos olímpicos de Toquio

Belén nace en Mugardos no ano 1994 e dende moi nova achégase ao mundo do deporte apuntándose ás actividades extraescolares, onde proba diferentes disciplinas ata que con nove anos descobre o lanzamento de peso.

Durante un tempo combina o lanzamento de peso coa práctica de lanzamento de disco, sendo campioa galega das dúas disciplinas. Pero ao final acaba por centrarse no primeiro, marchando a adestrar ao Centro de Alto Rendemento de León.

A día de hoxe é tres veces campioa de España, tendo o récord de España absoluto en lanzamento de peso cunha marca de 18,80 metros e participando nos Xogos Olímpicos de Toquio.

Ademais da práctica deportiva acredita unha formación de técnica superior de imaxe para o diagnóstico en medicina nuclear.





# DEPORTE FEMININO

Belén Toimil é unha especialista na proba de lanzamento de peso.

Atopa información sobre as seguintes mulleres pioneiras galegas que empregan o lanzamento no seu deporte, e investiga tamén sobre estas disciplinas deportivas:

Luisa María García Pena  
María José Fernández Vázquez  
Dolores Pedrares



## INVESTIGA

**Sabías que** a modalidade feminina de lanzamento de peso comezou a disputarse nos **xogos olímpicos de Londres no 1948**, cando na masculina levaba competíndose desde o ano 1896?

Se te fixas observarás como ao longo das fichas do programa “Coñecendo as nosas deportistas” descubrimos que este feito non é illado.

**Bota un ollo ás fichas e atopa** situacións similares. Pensas que a día de hoxe podería suceder esta situación?

# CUESTIONARIO

## Unha deportista que admiras?

Valerie Adams. É unha lanzadora de peso neozelandesa, campioa olímpica e campioa do mundo na especialidade. Despois de ter dous fillos, acaba de conseguir medalla de bronce nos xogos de Toquio.

É un exemplo de superación para min.

## Que fas logo de adestrar?

Gústame relaxarme e descansar. Aproveito para poñerme ao día coas series que me gustan. Se vexo que non estou derrotada fago plans cos amigos.

## Un consello?

Desfrutar de cada sesión de adestramento sen obsesionarse coas competicións. Ao final, a maior parte do tempo pasámola adestrando, e desfrutar do proceso de preparación é o máis importante.

## Cal é o primeiro recordo do teu deporte?

Meu curmán Iván di que lembra o primeiro momento que collín unha bóla de peso no colexio, pero tiña oito ou nove anos e só lembro o momento no que collín unha bóla no pavillón municipal de Mugar dos, nas clases extraescolares de atletismo.

Gustoume moito e dende aquela dediqueime ao lanzamento de peso.

## Un soño profesional?

Competir nunha final olímpica e superar os 19 metros.





# CUESTIONARIO

## Como ves o papel da muller no deporte?

Por sorte foi mellorando ao longo dos anos, pero tanto a nivel de soldos como de repercusión mediática seguimos tendo moito traballo por diante.

## Cal é o mellor recordo da túa carreira deportiva?

A cualificación do Campionato Europeo de pista cuberta deste ano, cando logrei o récord de España e a mínima olímpica. Estiven en shock de felicidade moito tempo e sentín por fin que acadara un dos obxectivos que perseguía na miña carreira deportiva.

## Tiveches algún tipo de atranco por ser muller no mundo do deporte?

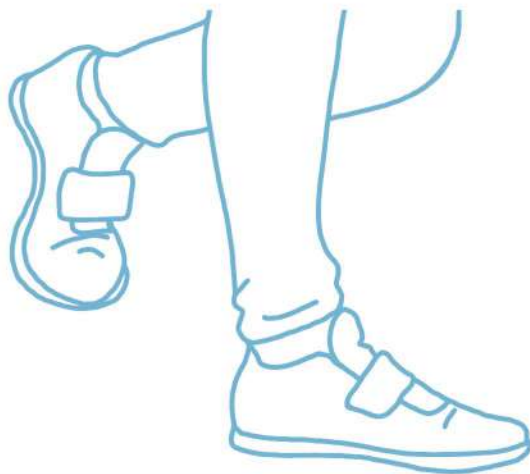
No deporte como tal, na competición, non teño a percepción de ter un trato diferente por ser muller, xa que se compite de igual maneira independentemente do xénero.

## Como ves o tratamento polos medios de comunicación do deporte feminino?

Na repercusión por parte dos medios de comunicación é onde temos que poñer o foco de atención. En xeral cada vez as mulleres temos máis visibilidade no deporte, pero considero que queda moito por facer. É un camiño longo pero pouco a pouco lograremos a igualdade neste aspecto.

## Como consideras que é a situación do salto de altura en Galicia?

Temos novos talentos con moita proxección de cara ao futuro, pero poderíamos ter unha canteira moito máis ampla. O que fai falla na miña opinión é investir en instalacións e material, formación de adestradores e axudas aos deportistas. Podemos ter un moi bo nivel en lanzamentos a nivel nacional se apostamos por eles.



# PESO

Belén Toimil é unha especialista na proba de lanzamento de peso.

Nesta disciplina as deportistas teñen que lanzar unha “bala” de catro quilos de peso sen saír dunha área de lanzamento circular de 2,135 m de diámetro, e a nosa campioa lanza o peso ata os 18,80 metros.

Para poder realizar esta marca Belén ten que adestrar moito estando moi concentrada no deporte, descansar o tempo necesario para que o seu corpo poida recuperarse, e ter unha alimentación saudable.

Estes tres conceptos son claves para mellorar resultados.



# COLOREA

Colorea esta deportista.

