

# TOP

M O M E N T O S 2 0 2 4



*My Team*

# EDI TO RIAL

En **My Team** creemos en el poder de las historias para inspirar, conectar y transformar.

Esta tercera edición es muy especial porque celebramos la llegada de **Martín Avilés**, un periodista galardonado con más de 10 años de experiencia en medios de comunicación. Reconocido con cinco José Martí Awards por la NAHP en Estados Unidos, un EPPY Award por excelencia en publicación digital en 2021 y una mención honorífica en el Premio Nacional Rostros de la Discriminación en México, Martín es un apasionado narrador que busca contar historias que conecten y generen un impacto real y positivo.

Su llegada nos complementa como equipo y fortalece nuestro compromiso de crear contenido único. En esta edición, hicimos una recopilación de momentos destacados del 2024 en el deporte, abordados desde una perspectiva que no verás en otros sitios: historias humanas, temas de interés y reflexiones que nos recuerdan que el deporte es mucho más que competencia; es colaboración, pasión y pertenencia.

Con esta edición cerramos este año en el que comenzamos este camino, teníamos el objetivo de hacer una revista cuatrimestral y ¡lo logramos!. Estamos listos para recibir el 2025 con nuevos proyectos que nos sigan inspirando a todos como equipo.

Esperamos que disfrutes la edición, la compartas y nos dejes tus comentarios. ¡Te deseamos lo mejor para este cierre de año y un inicio del 2025 lleno de éxito y pasión!

*¡Gracias por ser parte de My Team!*





**Adidas**  
*As Roma*



**Kappa**  
*Athens Kallithea*



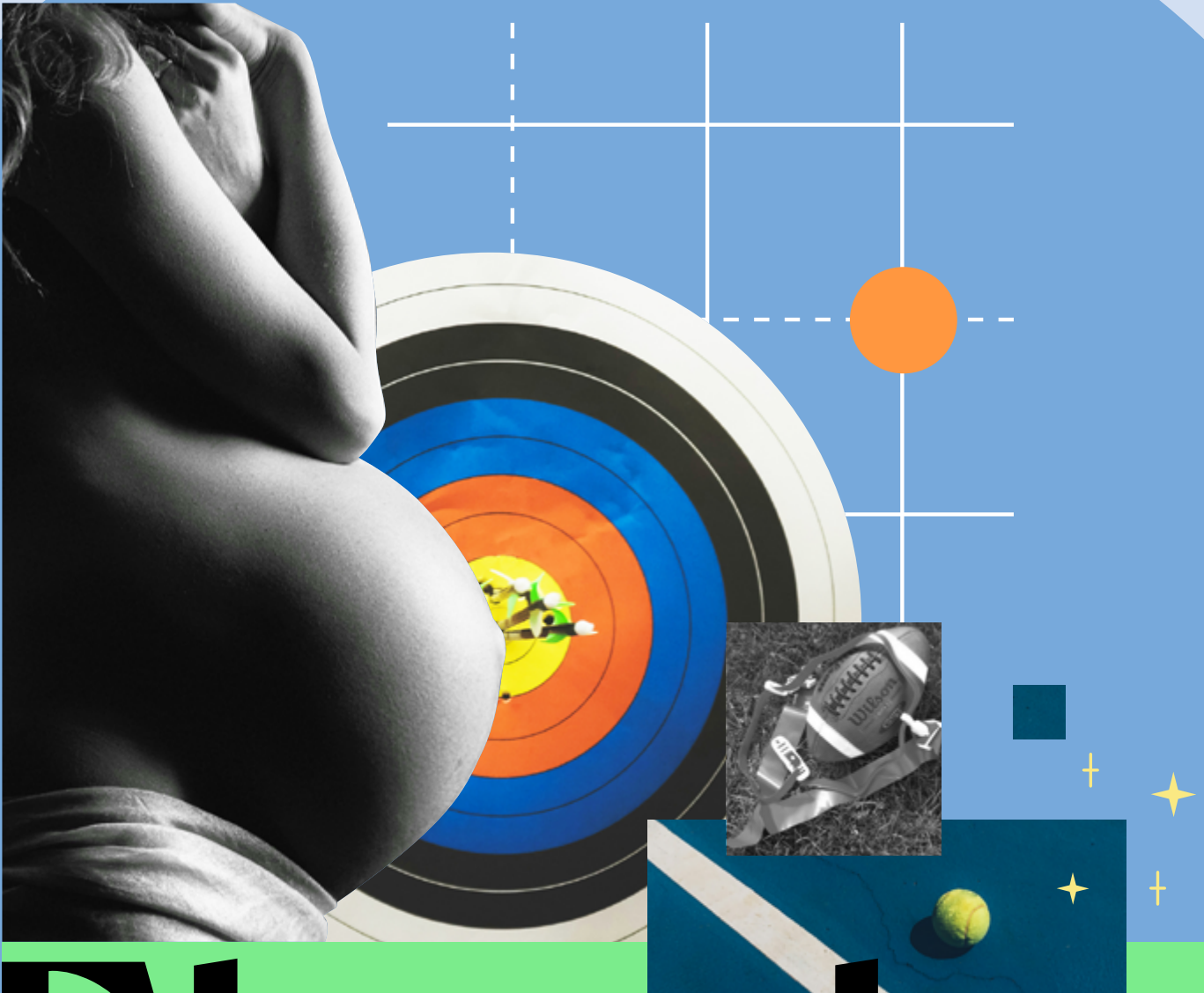
**Adidas**  
*Bayern Munich*

# Top camisetas

Un ejemplo de diseño elegante y simple, **AS Roma** entre los equipos mejor vestidos (en su segunda colab con Adidas).

Kappa apuesta por un diseño sofisticado para el regreso de **Athens Kallithea** a la élite, con sutiles rayas azules sobre azul marino, marcando tendencia en el fútbol griego.

La camiseta del **Bayern** con una base negra, gráficos de diamantes verdes y rosas que forman un mapa mundial, inspirados en el lema "Mia San Mia".



# El poder

de competir **embarazada**

## POR MARTÍN AVILÉS

**Y**aylagul Ramazanova sujetó el arco y miró la diana adonde estaba por lanzar su flecha mientras una gota de sudor le recorría el rostro. De pronto, la azerbaiyana sintió una sutil patada en su interior. La artemisa de 34 años de edad participó con casi siete meses de embarazo durante los pasados Juegos Olímpicos de París 2024. Y no fue la única. También la esgrimista egipcia Nada Hafez compitió con su bebé, quien nacería 75 días después.

La proeza de estas dos atletas olímpicas no es una anécdota menor. Se trata de una poderosa proclamación de resistencia, compromiso y —sobre todo— de heroísmo, al romper con las barreras de género impuestas en el mundo del deporte.

Tanto Hafez como Ramazanova han inspirado a muchas madres y atletas con sus actuaciones olímpicas. Aunque se trata tan solo de las últimas mujeres que se han presentado en una justa veraniega en esa condición, pues a lo largo de la historia, ha habido otros ejemplos, como el de la alemana **Dana Vollmer**, quien incluso ganó una medalla de oro en natación en Río 2016 con seis meses de embarazo.

**Kerri Walsh**, de Estados Unidos, también se erigió como campeona olímpica en el voleibol de playa en Londres 2012, donde ganó el tercer oro de su carrera, pero esa vez, embarazada de cinco semanas de su tercer hijo.

Quizás el ejemplo más asombroso ocurrió cuando la corredora neerlandesa **Fanny Blankers-Koen** hizo historia hace más de 75 años cuando en Londres 1948 se colgó cuatro preseas doradas,

embarazada de su tercer hijo. Dicha gesta le hizo merecedora del apodo de 'La Mamá Voladora'. Y más aún, debido al contexto mucho más conservador de mitad del siglo pasado, su leyenda cobra mayor relevancia.

## ¿LAS MUJERES CORREN RIESGO AL HACER EJERCICIO DE ALTO RENDIMIENTO EN EL EMBARAZO?

Durante el embarazo se recomienda realizar actividad física con base en la pauta de Frecuencia, Intensidad, Tiempo y Tipo (FITT). Se aconseja que el ejercicio se realice entre tres y cinco días a la semana y con una intensidad moderada, es decir, uno que permita hacer actividad física y hablar al mismo tiempo. Y se considera necesario un mínimo de 150 minutos a la semana con ejercicios de tipo aeróbico y de fuerza.

*“Se sabe que el ejercicio aeróbico de intensidad moderada durante todo el embarazo resulta en menores tasas de parto por cesárea, menor incidencia de diabetes gestacional y trastornos hipertensivos, disminución del aumento de peso materno; mejoras en la depresión prenatal y posnatal, y no se ha encontrado que afecte negativamente al peso al nacer”, dice a MyTeam el doctor Eliud Jair Benavides Lombard, especialista en lesiones deportivas.*

No obstante, en casos en los que la embarazada compite o realiza un ejercicio por encima de los niveles recomendados, se aconseja solicitar la supervisión de un especialista.

*“Si hablamos sobre una deportista de élite, es prudente que las atletas de élite que desean continuar con una actividad extenuante durante el embarazo tengan una comprensión clara de los riesgos, obtengan la aprobación de sus proveedores de atención médica y consideren la disminución de la carga de resistencia en comparación con las condiciones de pre gestación”, explica Benavides.*

*“Se deben evitar las actividades de alto impacto con un mayor riesgo de trauma contundente y/o caídas, y también es importante que la atleta de élite embarazada evite el sobrecalentamiento (hipertermia) al realizar su deporte o participar en un entrenamiento intenso. Deben prestar especial atención a evitar la hipertermia, mantener una hidratación e ingesta calórica adecuada para prevenir la pérdida de peso, que puede afectar negativamente al crecimiento fetal”, continúa.*



**Serena Williams**, por ejemplo, ganó el Australia Open 2017 mientras estaba embarazada de su primer hijo. Durante el parto, la mejor tenista de todos los tiempos sufrió una embolia pulmonar que le provocó una severa tos que hizo que los puntos de la cesárea se le abrieran, lo que desató una hemorragia y puso en alto riesgo su vida.



En México, el caso más reciente es el de **Estephanie Solís**, quien se convirtió en profesional del flag football por casualidad. A ella la invitaron a sumarse al equipo de porristas de los Centinelas, pero el día de su prueba, la entrenadora no llegó y una amiga la animó a entrenar con el equipo de tochito bandera. Y así comenzó su historia. Ya como jugadora de Raptors de la LFA, ganó el primer torneo oficial celebrado los días 5 y 6 de octubre en Guadalajara, donde jugó sin saber que estaba embarazada.

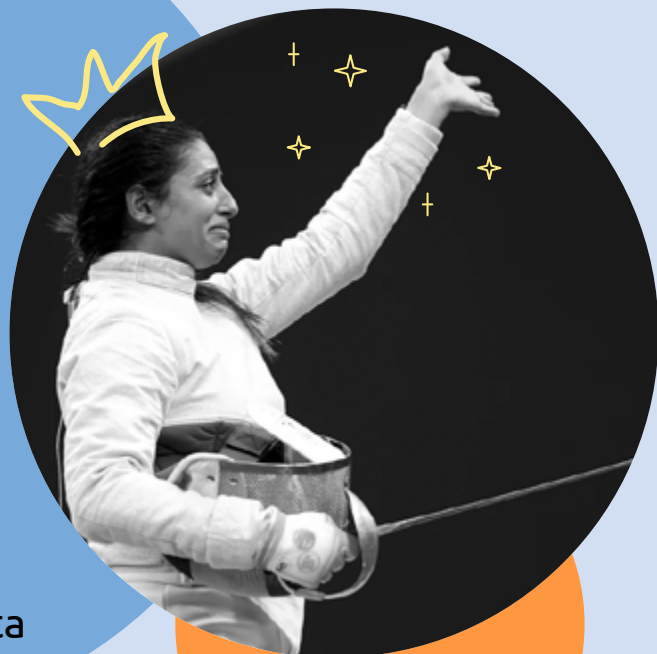
*“Estoy celebrando doble porque me enteré que estoy embarazada. No sabía que así estaba jugando el torneo, pero había dos jugadoras en el campo y estamos celebrando. Estoy contenta por eso y por poder ser parte de este gran equipo. Igual tenemos un festejo pendiente porque no somos obviamente de Guadalajara, somos de Ciudad de México y terminamos el domingo y viajamos el lunes a México, entonces quedó pendiente nuestro festejo. Vamos a disfrutarlo mucho, es el primer torneo y somos las primeras campeonas”, zanjó.*



# NADA HAFEZ

*“Lo que a ti te parecen dos atletas, ¡en realidad eran tres! ¡Éramos yo, mi competidora y mi pequeño bebé que aún no ha llegado a este mundo! El orgullo me llena”,* fueron las palabras de la nativa de El Cairo en Instagram tras su tercera participación en Juegos Olímpicos, aunque esta vez en una situación distinta, al haber salido a la pista del Grand Palais a poco más de dos meses de dar a luz.

La egipcia de 27 años de edad ganó en su debut contra la estadounidense Elizabeth Tartakovsky en el sable individual por 15-13 y finalmente, fue eliminada en la ronda de 16 por la surcoreana Hayoung Jeon por 15-7.



# YAYLAGUL RAMAZANOVA

Ramazanova tuvo los mismos resultados, al vencer a la china Qixuan An por 6-5 en su primer duelo, para luego caer en segunda ronda ante la alemana Michelle Kroppen en el tiro con arco femenino individual.

*“Sentí que mi bebé me pateaba antes de disparar esta última flecha, y luego disparé un 10. Durante el entrenamiento para los Juegos Olímpicos no me sentí incómoda con mi embarazo. Al contrario, sentí que no estaba luchando sola, sino que luchaba junto con mi bebé”,* comentó en ese entonces la azerbaiyana a la agencia Xinhua.





**Emiliano Martínez,**  
*Futbolista argentino*



# Well-being Lifestyle

Un enfoque equilibrado entre el fitness físico y mental en 2024. Esta tendencia tiene varios años siendo líder en el sector del marketing deportivo. Algunas de las marcas más destacadas por sus colaboraciones con diversos atletas y artistas son:



Haz click.



[You Got This, Adidas](#)



[Well Collective, Nike](#)



[Find Your Wellbeing, Lululemon](#)



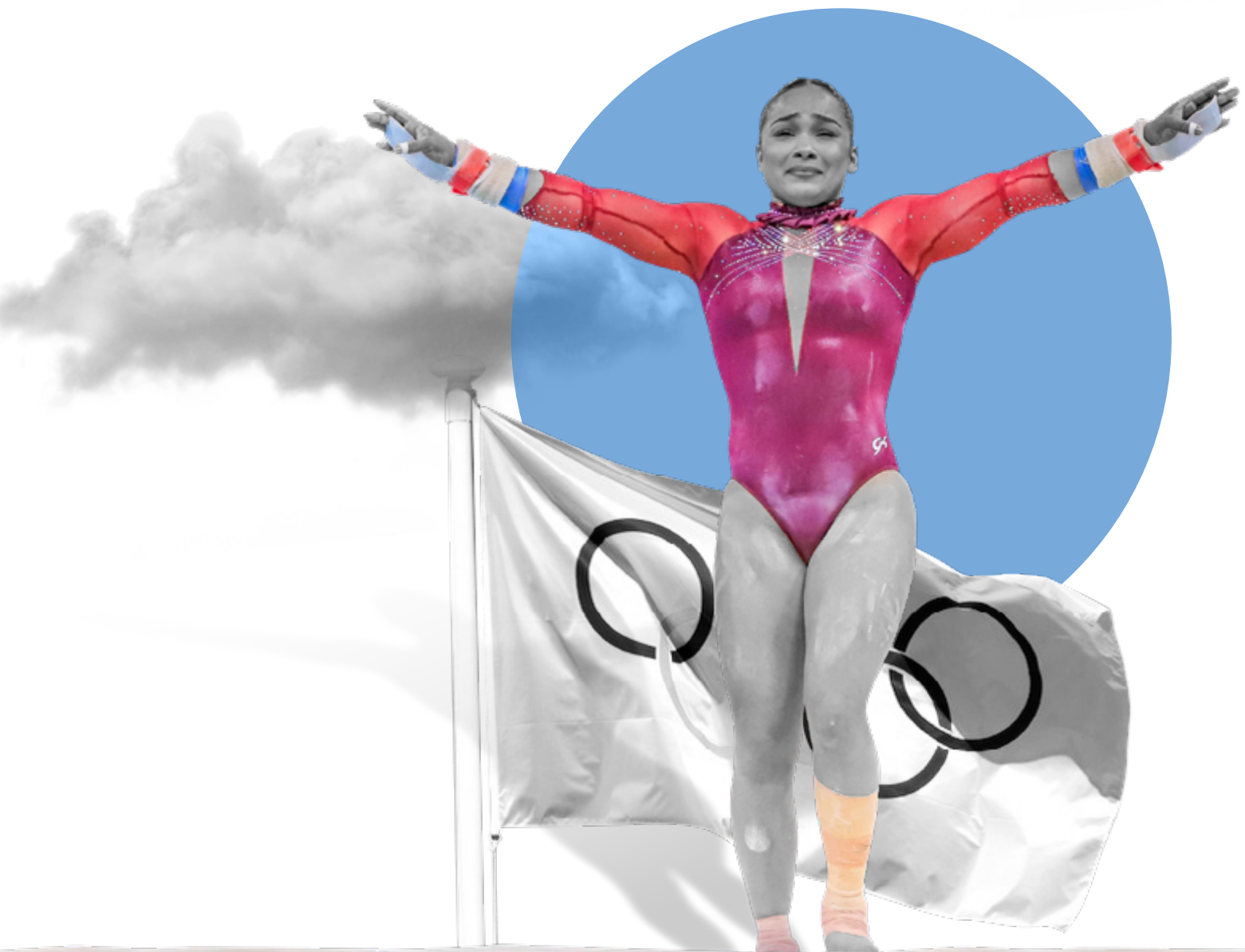
**Jeon Somi,**  
*Cantante coreana.*




**Modelo,**  
*Nike.*

# EL ESPÍRITU OLÍMPICO

reflejado en las lágrimas  
de **Natalia Escalera.**





DECIDÍ COMPETIR A PESAR DEL RIESGO, PORQUE UNO NUNCA SABE SI SON SUS PRIMEROS O ÚLTIMOS JUEGOS. A PESAR DEL DOLOR QUE TRAÍA, ALCANCÉ A DISFRUTAR EL ESCENARIO, LA ENERGÍA Y VIBRA DE LA GENTE, ES UN ANALGÉSICO QUE ME AYUDÓ A RESISTIR EL DOLOR”

## **POR MARTÍN AVILÉS**

Un par de espejos rotos comenzaron a diluirse en ríos de dolor. Eran los ojos de Natalia Escalera, quien tuvo que ser ayudada por su entrenador Pável Ocegüera para poder abandonar el tapiz de la Bercy Arena donde realizó su rutina, esa que ensayó por años para ese momento en que materializó el sueño de participar en unos Juegos Olímpicos en París 2024.

Los doctores le advirtieron que no podría competir. Pero ella tenía otros planes. Esa sed por beberse la gloria olímpica de un sorbo era mucho más grande que cualquier malestar. Para ello, tuvo que tensar su pie con un vendaje luego de haberse destrozado el ligamento plantar un día antes en el entrenamiento. Y aún así, salió estoica para dar una genuina demostración de lo que representa el espíritu olímpico.

Nacida en Ensenada, Baja California, Natalia Isabel Escalera Cárdenas no solo dio una lección al mundo sobre coraje



y pundonor. De paso, también logró la mejor puntuación de todas las gimnastas mexicanas que participaron en la rotación 3 de la subdivisión 1 de las barras asimétricas con 12.800, por encima de la estelar Alexa Moreno con 12.633 y Ahtziri Sandoval con 12.266; así como Rifda Irfanaluthfi de Indonesia con 9.166, quien de igual manera estaba en la misma zona que las aztecas.

La sudcaliforniana de 22 años de edad, apenas y pudo terminar la rutina más importante de su carrera. Tan pronto culminó, alzó los brazos al cielo mientras sus lágrimas se escurrían por ese tapiz donde escribió una historia tan dorada como la más preciada medalla. Y entonces, aquella pequeña niña que miraba con ilusión el televisor durante Londres 2012, demostró en París 2024 que existen otros caminos para alcanzar la gloria olímpica. Aunque estos no necesariamente sean en el podio.

Su historia evocó inevitablemente a aquella gesta heroica del exmaratonista tanzano John Stephen Akhwari, quien en la maratón de los Juegos Olímpicos de México 68 sufrió una lesión en plena competencia. Pero no claudicó. Llegó en último lugar y cruzó la línea de meta visiblemente lastimado. Lo hizo por el simple honor de no defraudar a su país, tal como ahora Escalera lo hizo para reescribir el concepto de deportividad.



Escanea o haz click.

[Natalia Escalera](#)  
[París 2024](#)



YO NO SABÍA EL IMPACTO QUE IBA A TENER EN MÉXICO, PERO SE SIENTE SÚPER BONITO EL APOYO Y RESPALDO DE TODO EL PAÍS, DE HOMBRES Y MUJERES QUE SE UNEN EN APOYO”

# El apoyo de Beacon

La salud mental es fundamental en la vida de cualquier persona y, para los atletas, resulta crucial debido a las exigencias físicas y emocionales que enfrentan. Reconocer y atender este aspecto mejora su bienestar y potencia su rendimiento, permitiéndoles alcanzar su máximo potencial.

Durante los Juegos de París, Beacon, un perro de terapia, formó parte del equipo olímpico estadounidense, brindando apoyo emocional a los deportistas. Su presencia ayudó a reducir la ansiedad y a dar calma en momentos de presión, demostrando la importancia de integrar recursos emocionales en el deporte.

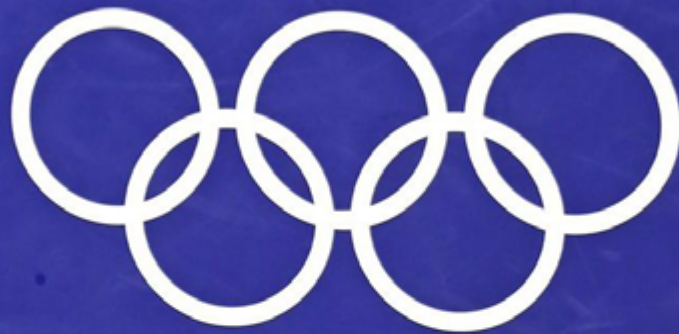


**Simone Biles,**  
*gymnasta estadounidense*

**Beacon,**  
*perro de terapia*



PARIS 2024



# La leyenda

Mijaín López



# El máximo ganador

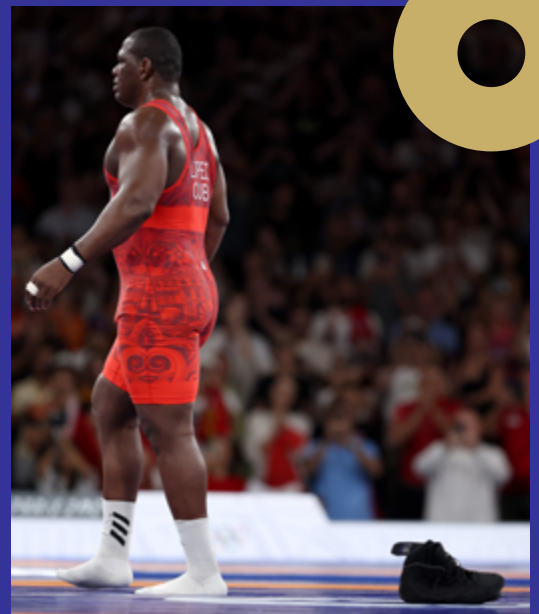
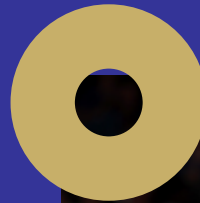
de oros olímpicos.

**POR MARTÍN AVILÉS**

“¡Mijaín, Mijaín!”, rugía la Arena Champs de Mars de París. Un grito feroz de quienes habían presenciado historia pura entre cientos de banderas de Cuba. Aquel niño que corría con frenesí detrás de los animales de granja y cargaba cajas de frutas en su natal Consolación del Sur, Pinar del Río, acababa de escribir su nombre con letras de oro en el rincón más sagrado del Olimpo, donde nadie antes había alcanzado. Cinco oros seguidos en una misma disciplina. La más apoteósica proeza olímpica de todos los tiempos.

Mijaín López Núñez (20 de agosto de 1982) pasó de recolectar latas de café y sufrir una doble fractura de tibia y peroné a los 13 años, a convertirse en un mito, no solo de la lucha grecorromana, sino del deporte en general. En los pasados Juegos Olímpicos de París 2024, el isleño se erigió como el primer atleta de la historia en colgarse cinco preseas doradas en la misma prueba individual en cinco Juegos Olímpicos al hilo.

Lo hizo a punto de cumplir 42 años, una edad en que la inmensa mayoría de los atletas se encuentran en el retiro. Pero ‘El Gigante de Herradura’ tenía una cuenta pendiente antes de colgar la toalla y dedicarse de lleno a una vida mucho más política en la mayor de las Antillas,



como parte de su férrea fidelidad a la Revolución Cubana.

Vestido con un maillot rojo que hacía juego con su ideología comunista, sometió uno a uno a sus considerablemente más jóvenes oponentes en la pasada justa veraniega sobre el tapiz de la Arena Champs de Mars.

Beijing, Londres; luego Río y Tokyo. Una vuelta al mundo para recolectar oro en cada una de esas visitas y una última parada para quedarse no solo el metal áureo, sino un pedazo de la Torre Eiffel incrustado en esa última joya para su corona que lo acredita sin objeción como el rey de los Juegos Olímpicos.

‘El Terrible’ —como también se le conoce— se despegó de otros cinco atletas que lograron ganar cuatro preseas doradas seguidas. Ahora está un escalón arriba de Al Oerter, quien lo logró en disco; el afamado Carl Lewis en longitud; Kaori Icho, en lucha libre. Así como Michael Phelps en 200 y Katie Ledecky en 800 libre. Y pudo ser más.

López debutó a los 21 años en Atenas 2004. Pero no estaba listo. En la capital helénica finalizó quinto tras caer en Cuartos de Final en la que sería su primera derrota olímpica. Y decidió que fuera la única. Desde entonces, jamás volvió a caer. Su balance final es de 22 triunfos y uno perdido. Porque de alguna forma había que demostrarse humano.





# Equidad de género

Los Juegos Olímpicos de París 2024 marcaron un hito histórico al lograr la paridad de género en la participación de atletas, con **5,250 mujeres** y **5,250 hombres** compitiendo. Este avance refleja el compromiso del Comité Olímpico Internacional (COI) y de los organizadores por promover la igualdad en el deporte. La paridad no solo garantiza las mismas oportunidades para todos los deportistas, sino que también impulsa la representación femenina en el ámbito deportivo, fomenta la inclusión y contribuye a derribar estereotipos, inspirando a futuras generaciones a perseguir sus metas sin limitaciones de género.



# Diana Flores

la explosión del Flag Football.



FOTO: Front Office Sports

| 20.



## POR MARTÍN AVILÉS

El mensaje es poderoso. La imagen de una deslumbrante Diana Flores mientras escapa de decenas de personajes que intentan arrebatarse sus banderas de Flag Football durante un anuncio comercial transmitido en el medio tiempo del Super Bowl LVII, hizo que más de 100 millones de televidentes a nivel mundial la conocieran. Y fue así como una niña que a los 8 años miraba junto a su padre la NFL por televisión, cumplió el sueño de estar del otro lado de la pantalla.

Diana Flores Arenas (28 de septiembre de 1997) nació en la Ciudad de México, epicentro del fútbol americano estudiantil en el país azteca. Ahí conoció el también llamado tochito bandera por primera vez, cuando Don Jaime Flores, la llevó a un entrenamiento de las Águilas Blancas del Instituto Politécnico Nacional (IPN). Y quedó fascinada.





En ese momento comenzó la historia de la mexicana que ha trascendido más allá de su deporte, a tal grado, que el nombre de Diana ya es parte del Salón de la Fama de la NFL, gracias a que el uniforme que vistió para el anuncio en el Súper Domingo, se encuentra en el museo de Canton, Ohio, un logro que llegó tras ganar la medalla de oro en los World Games 2022 con la Selección Mexicana de Flag Football.

En el afán de convertirse en un deporte más internacional, la NFL ha convertido a Flores en su estandarte para acercar al mundo al fútbol americano con el tochito como su Caballo de Troya. Es tal el interés de la liga por globalizarse y ampliar su mercado, que pudo convencer al mismo Comité Olímpico Internacional (COI) de integrar al Flag al programa de los Juegos Olímpicos en Los Ángeles 2028.



Y así, aquella niña que tuvo que enfrentarse a adolescentes que le doblaban la edad en sus inicios en este deporte, abrió la puerta para que el tochito bandera alcanzara una efervescencia fulgurante. Diana buscará acarrear el ovoide hasta el Olimpo dentro de cuatro años, cuando un país entero se encomiende a su infinito talento para conseguir una histórica medalla olímpica.

# Rafael Nadal:

el toro más bravo de la pista.



## **POR MARTÍN AVILÉS**

Rafael Nadal tomó la valija donde guarda sus 22 trofeos de Grand Slam —14 Copas de los Mosqueteros— y se despidió de su público antes de emprender un viaje a la eternidad en el Olimpo del tenis, donde una silla reservada con su nombre junto a Roger Federer, lo esperaba para contemplar el infinito de su legado junto a su amigo y más férreo oponente.



El nacido en Manacor, España (3 de junio de 1986) nunca dejó de ser el mismo. Algunas arrugas cortan su piel dorada y esa tupida melena que antes presumía es ya una guerra perdida. Pero su inconmensurable talento seguía intacto. La garra, la resiliencia y la tenacidad. También esa letal izquierda se mantenía intacta mientras su bravura le alcanzaba para empaparse aún más de esa tierra batida que siempre fue su hábitat natural.

Tampoco renunció jamás a sus rituales. Esa obsesión tan suya con las botellas de agua en el banquillo para luego volver al ruedo y tocarse los hombros, nariz y orejas antes de cada servicio, seguían ahí. Pero el tiempo no perdona, y las dolorosas lesiones terminaron por llevarle la cuenta a su mesa para entender que debía decir adiós a las pistas de manera inminente.



---

TRABAJA DURO, DIVIÉRTETE Y HAZLO REALIDAD”.

---





Esa sonrisa eterna que iluminó el tour desde que apareció por primera vez en 2002, esbozó un último brillo en este nostálgico 2024 en que realizó una última faena. El hombre que dominó el polvo de ladrillo como nadie y derramó hasta la última gota de sudor en cada juego, se retiró cuando quiso y como deseó. Ante su gente y con la Bandera de España bordada en el uniforme.

Ahora, esa arcilla sagrada donde tantas veces derramó lágrimas de felicidad y de tristeza, hoy ve germinar el frondoso árbol de su leyenda. Porque la tierra es de quien la trabaja. 'El Toro' ahora mira con una sonrisa cada uno de los episodios de su prodigiosa carrera, desde la barrera.

Desde aquel 23 de mayo de 2005, cuando un jovencísimo manacorí a punto de cumplir 19 años, debutó ante el alemán Lars Burgsmuller y dio inicio a la historia más hermosa jamás contada del Roland Garros, hasta ahora, en que la misma Torre Eiffel ha roto en llanto por su partida. Así de inmensa ha sido la leyenda del mejor deportista español de todos los tiempos. Así de triste y melancólica es su partida.


## TROFEOS

-  22 Grand Slam

---

-  36 Masters  
1.000

---

-  5 Copa Davis

---

-  2 Medallas olímpicas

---

-  Premio Príncipe de Asturias en 2008



# DIRECTORIO



---

## **Arte y editorial**

Adriana lima

## **Diseño gráfico**

Samantha Alejandre

## **Editorial**

Martín Avilés



[myteam-mag.com](http://myteam-mag.com)

