

## TRANSCRIPCIÓN DEL VÍDEO “FUTURE IS IN YOU - SANDRA SÁNCHEZ”

**Noa Mateos Muñoz, karateka benjamina:** “Soy Noa Mateos Muñoz y entreno kárate desde los cuatro años. No sé, fue como: ‘Es mi destino’. Y no veía otra cosa, solo kárate. En mi casa lo practicaba mi padre, lo practica mi tía, mi tío, mi primo pequeño...”

“Lo que más me gusta es aprender día a día e ir a las competiciones y demostrar que yo sé. La primera vez sí que dices: ‘Ostras, un pabellón entero mirándome’. Pero me concentro solo en mí misma y en que lo puedo hacer”.

**Sandra Sánchez, karateka:** “Mis padres querían que hiciéramos alguna actividad extraescolar y pensaron en apuntar a mi hermano a kárate y, con toda su buena voluntad, creyeron que yo me lo iba a pasar mejor en baile. Recuerdo que yo lloraba para que me apuntaran a kárate y mis padres no pusieron pega, dijeron: ‘Bueno, la dejamos que vaya a kárate con su hermano’, pensando que en una semana o dos se me pasaría el berrinche y me cansaría”.

“Poco a poco, según fueron pasando los años, era más normal ver a más chicas en los tatamis”.

**Noa Mateos:** “¡Hola!”

**Sandra Sánchez:** “¡Hola, Noa! ¿Qué tal?”

**Noa Mateos:** “¡Bien!”

**Sandra Sánchez:** “¿Vienes a entrenar? ¿Te pongo el cinto? Te lo pongo como yo me lo pongo para competir”.

**Noa Mateos:** “Vale”.

“La primera vez que la vi fue en un entrenamiento que hicieron. Yo tenía apenas cinco años y dije: ‘¿Quién es esta, papá?’ Y él me dijo: ‘Es Sandra Sánchez. Es una niña muy buena, ya verás’”.

“Veo que ella es un ejemplo de constancia, de esfuerzo”.

**Sandra Sánchez:** “Recuerdo —no sé si con mucho cariño o con muchos nervios— el primer Campeonato de Europa, porque me había costado muchísimos años entrar en el equipo nacional y cuando conseguí el oro, recuerdo que solo decía: ‘¡He ganado, he ganado!’. Y luego el Campeonato del Mundo, que ahí fue cuando ya... explosión”.

“¿Entrenamos entonces?”

**Noa Mateos:** “¡Vale!”

**Sandra Sánchez:** “¿Cuál es tu kata favorito?”

**Noa Mateos:** “Nipaipo”.

**Sandra Sánchez:** “¿Nipaipo? Venga, vale”.

## TRANSCRIPCIÓN DEL VÍDEO “FUTURE IS IN YOU SANDRA SÁNCHEZ”

**Noa Mateos:** “Somos unos 80 en todo el club y, probablemente, un poco menos de la mitad seamos chicas”.

**Sandra Sánchez:** “Oyes hablar a Noa y dices: ‘cómo ha cambiado el mundo’, ¿no? Ese verse capaz de comerse el mundo, de luchar por lo que quieren, de que nadie les ponga ningún techo ni ningún límite”.

“Estira. Ahí, perfecto”.

**Noa Mateos:** “Que sepan que no solo los hombres practican kárate, que también hay mujeres, y hay mujeres muy buenas, para eliminar los estereotipos”.

**Sandra Sánchez:** “Y, ahora, piensa en la fuerza aquí y en el equilibrio”.

“Gracias a Iberdrola, que, pudiendo elegir mil caminos, ha elegido apostar por el deporte femenino. Y, al final, eso ayuda a unas, a otras, a crear referentes, a crear ejemplos a seguir, a tener espejos donde mirarse”.

“¿Qué me quieres preguntar?”

**Noa Mateos:** “¿Me podrías decir algo que sea esencial?”

**Sandra Sánchez:** “Pues, sobre todo, mucha, mucha, mucha ilusión. Yo siempre tengo ganas de seguir aprendiendo. Pero si de verdad trabajas y entrenas todos los días para conseguirlo, seguro que algún día llegas”.

**Noa Mateos:** “He sentido que es un privilegio, que puede ser una oportunidad única en mi vida, porque ella, al final, es mi ídolo. No todo el mundo tiene la oportunidad de entrenar con su ídolo”.

**Sandra Sánchez:** “Cuando vienen las niñas con esa emoción de querer darte un abrazo, que saben de mi vida casi más que yo, me parece increíble”.

**Noa Mateos:** “Ostras, ojalá llegue algún día a ser como ella”.

**Sandra Sánchez:** “Me respetan y valoran el trabajo que he hecho. Todo eso, al final, te genera felicidad, saber que les llegas de esa manera a las personas”.

“Bueno, Noa, me tengo que ir. Me alegro un montón de haber entrenado contigo. Y tengo una sorpresa para ti... ¿Cuál es tu próximo cinturón?”

**Noa Mateos:** “El azul”.

**Sandra Sánchez:** “Para cuando te examines, un regalo. Para que te dé mucha energía, mucha fuerza, para que tengas motivación para tu próximo examen. Porque, recuerda: puedes hacer todo lo que te propongas”.