

Programas Mujer y Deporte

boletín
junio 2016

Índice

Gisela Pulido, Campeona del Mundo de Kitesurf.



“Todos quieren tener éxito pero muy pocos están dispuestos a pagar el precio que significa tenerlo. El trabajo duro le gana al talento cuando el talento no trabaja duro”.

En este boletín...

Se cierra de nuevo un ciclo olímpico. Un ciclo histórico con la clasificación para Río 2016 de cinco equipos de los siete posibles: baloncesto, balonmano, hockey hierba, waterpolo y las Leonas del Rugby Seven tras un impecable preolímpico.

En este número hemos querido dedicar unas páginas a algunas de las mujeres que serán protagonistas en Río, aunque su nombre no sea conocido por el gran público.

Teresa Portela, la palista gallega con más participaciones olímpicas, cinco, que busca en Río una medalla esquiva y esta vez lo hará con una espectadora de lujo en la grada, su pequeña Naira. Támara Echegoyen,

actual Campeona del Mundo de 49er FX y Campeona Olímpica de vela en Londres, para la que el mar es su casa.

Eva Calvo, una matemática al servicio del taekwondo que intentará seguir los pasos de Brigitte Yagüe en el podio olímpico.

Y la paratriatleta Susana Rodríguez un ejemplo de perseverancia que puede presumir de un doble doctorado: en Medicina y en Triatlón. Ellas son una pequeña representación del amplio centenar de mujeres que nos representarán en Río. Muchas son beneficiarias directas de las ventajas del Alto Nivel. Ayudas que el CSD destina a deportistas DAN o DAR y que repasamos en este número con el testimonio de la tiradora olímpica, Sonia Franquet y la trialeta Cecilia Santamaría. Para cerrar conoceremos también a Marisa Rozalen, la primera mujer en el mundo que alcanza el grado de Octavo Dan en kárate. Todo un hito para el deporte español.

Como siempre, os rogamos que compartáis este boletín y nos ayudéis con su difusión.

¡Buen verano y buenos Juegos!

Cuatro ases en la manga

Foto: Rio Marina da Gloria
Autoría: Rio 2016/BCMF Arquitectos

El incontestable éxito de las deportistas españolas en Londres suscitará el interés de muchos espectadores que seguirán con expectación la actuación de nuestras representantes en los Juegos de la XXXI Olimpiada. Los focos estarán puestos sobre Mireia Belmonte, doble subcampeona olímpica y una de las estrellas de la natación mundial. Carolina Marín figura en todas las previsiones con una trayectoria intachable en este ciclo olímpico en el que ha conquistado dos títulos mundiales y dos europeos de bádminton. Garbiñe Muguruza como número 2 del tenis mundial con su reciente título de Roland Garros. La leyenda de la natación sincronizada Gemma Mengual acapará las miradas con su vuelta a la piscina olímpica junto a Ona Carbonell. Una piscina en la que nadará también nuestra deportista más laureada en unos Juegos, Teresa Perales, con sus veintidos medallas paralímpicas y seis distancias en las que aumentará su botín. Alba Torrens, Laia Palau y el resto del equipo de baloncesto, las Guerreras del balonmano y del agua. Nombres y equipos que, afortunadamente, ya son más conocidos por el gran público.

A la fecha de publicación de este número son 138 las deportistas españolas que competirán en los Juegos. Desde los Programas Mujer y Deporte se ha querido dedicar este reportaje a cuatro mujeres que van a por todas en Río y cuyos nombres no son tan familiares.

Teresa Portela Rivas
(Aldán, Cangas de Morrazo. 1982)
La experiencia es un grado



Foto: Teresa Portela.
Autoría: Ceditas por Real Federación Española de Piragüismo.



Cuatro ases en la manga

Reportaje Olímpicas

Comenzó su carrera olímpica como piragüista en Sidney, hace 16 años, pero sus brazos siguen teniendo la suficiente potencia y maestría para volver a competir en unos Juegos. Para esta gallega de 34 años y madre de una niña de dos, Río será su quinta cita olímpica y una nueva ocasión para alcanzar el metal que llegó a tocar en Londres.

Ella será la más veterana de nuestras participantes, no ya por edad, sino por experiencia. Conoce la mecánica de cada olimpiada, sabe lo que es luchar por medallas en mundiales y ver como en unos Juegos las preseas se convierten en diplomas. De sus tres primeras participaciones olímpicas regresó con otros tantos diplomas, y fue en los últimos, los disputados en Londres en 2012, donde consiguió su mejor posición, una cuarta plaza en la final del K1 200, apenas a un palmo de la medalla de bronce. Río será diferente para ella. **“Cada Juego tiene algo especial. A Sidney fui como juvenil y con toda la ilusión posible porque ni siquiera era mi objetivo esa temporada. En Atenas llegué con la**



Foto: Teresa Portela.
Autoría: Ceditas por Real Federación Española de Piragüismo.



Cuatro ases en la manga

Reportaje Olímpicas

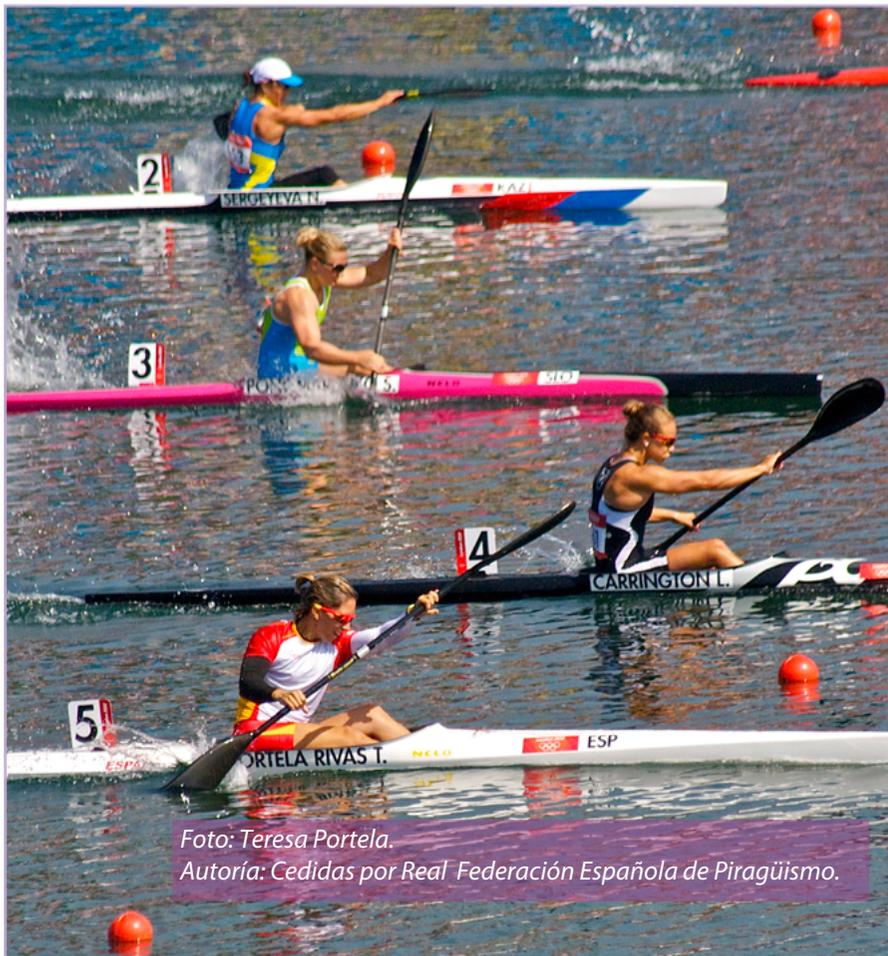


Foto: Teresa Portela.
Autoría: Ceditas por Real Federación Española de Piragüismo.

expectación de haber conseguido medallas en mundiales con barcos de equipo, pero en lugar del podio volví con dos quintos puestos. A Pekín también llegamos (el K4) luchando en todas las competiciones por medalla; en los Juegos competimos las mismas que un Mundial, así que nos veíamos con opciones, pero de nuevo hicimos un quinto puesto. Y fue en Londres, con el K1 200 que era por primera vez olímpico, donde me vi con más opciones de medalla. Un error en la salida me dejó sin el metal, pero fue la competición en que mejor me encontré y en la que mejor resultado obtuve, cuarta. En Río todo será especial porque vendrá mi hija e igual que el año pasado conseguí la clasificación y la medalla con ella en la grada, para mí será importante tenerla en Río. Será muy bonito”.

Vivir estos quintos Juegos es algo que nunca había imaginado porque el piragüismo entró en su vida siendo niña jugando un verano: “Empecé por casualidad. En Aldán, mi pueblo, había fútbol y piragüismo. Me gustaba hacer deporte y era común que niños y niñas hiciesen piragüismo. Una amiga me comentó que podíamos probarlo y pasamos el verano en la playa. Disfruté mucho, nunca había visto este deporte. Entonces tenía nueve años y ni sabía lo que eran unos Juegos”.

Ahora se prepara para afrontar por quinta vez la cita olímpica, aunque el ciclo que cerrará el próximo agosto no se parece en



Cuatro ases en la manga

Reportaje Olímpicas

nada a los anteriores. “El proceso ha sido más duro. Antes me dedicaba a entrenar, punto. Compaginaba con mis estudios de Fisioterapia, pero solo me tenía que organizar yo. Ahora, con la niña, es más duro. Entrenar mañana y tarde ajustando los horarios con la guardería, con la familia para que se haga cargo de ella alguna tarde... que no se ponga mala o descansa mal (resopla). A lo largo de la temporada hay días que lo llevo mal y me vengo abajo, pero al final van saliendo las cosas, te habi-túas a una nueva rutina y el hecho de que ahora haya unas ayu-das a la maternidad que te permitan compaginar el deporte, es muy importante. Cuando me planteaba ser madre pensaba que tendría que dejar de competir, pero obteniendo resultados y estando todavía en la élite que te veas obligada a retirarte por querer ser madre, no es justo. Estas ayudas han cambiado todo. Ojalá que muchas mujeres que se encuentren en mi caso sigan teniendo apoyo. Con ayudas sí se puede hacer”.

Durante estos años, Portela ha compaginado el deporte de élite con sus estudios de Magisterio de Educación Física y Fisioterapia. Hace unos años abrió un centro de fisioterapia junto a su marido, el también palista olímpico, David Mascato, “en el que voy a ejercer cuando deje de competir. Ahora mismo todo mi tiempo está dedicado a la competición. Vivo en O Grove y cada mañana me desplazo a Pontevedra para entrenar en el Centro de Tecnificación, pero antes dejo a la niña en la guardería”. Esto



Foto: Teresa Portela.

Autoría: Ceditas por Real Federación Española de Piragüismo.



Cuatro ases en la manga

Reportaje Olímpicas

le permite compartir un tiempo extra con ella. “Para mí es muy importante, me da tranquilidad. A mediodía me la traen y nos vemos a la hora de comer. No es lo mismo dejarla a las nueve de la mañana y no verla hasta la hora del baño. Al final el deporte es trabajo físico pero considero importante el aspecto mental y ver a la niña es una tranquilidad y el día a día se hace menos duro teniéndola cerca. Si no... podría llegar a dejarlo todo”.

Portela vive cada día para el piragüismo desde hace dos décadas, conoce y escucha su cuerpo en cada sesión de entrenamiento en el agua y en el gimnasio y reconoce que “**queda mucho entrenamiento por hacer. La forma la tengo que coger en agosto para dar el máximo en los Juegos. Ahora mismo solo me voy a probar en distintas competiciones como la Copa del Mundo o regatas en Galicia**”. Si le preguntas por sus opciones en Río es muy prudente en cuanto a previsiones: “**Por muy bien que te veas, siempre puede surgir alguien nuevo y darnos la sorpresa. Llegar con el mismo nivel que llegué a Londres sería lo ideal, porque me encontré muy bien y eso significaría estar luchando por las medallas. Sé que está complicado, pero mi objetivo es llegar con la seguridad que llegué en 2012, con esa sensación de bienestar, de dar todo... A veces nos guiamos por los resultados, pero a mí me vale la satisfacción de haberlo dado todo. ¡Ojalá sea medalla!, pero si termino satisfecha me valdrá**”.



Foto: Teresa Portela.

Autoría: Cedidas por Real Federación Española de Piragüismo.



Cuatro ases en la manga

Reportaje Olímpicas

En la competición de Río tiene claras sus rivales: “Siempre estoy atenta a la neozelandesa, la polaca y la ucraniana. La eslovena también fue madre y el pasado mundial le faltó tiempo de recuperación. En mi distancia está todo tan igualado que puedes ser oro u octava. Hablamos de milésimas. Cuento con todas como rivales. Los cruces son importantes, si te tocan en una serie las favoritas a la final puedes estar en desventaja”. Los tiempos de aclimatación serán cruciales: “Le he pedido al presidente de la federación poder viajar mínimo una semana antes para poder aclimatarnos, porque solo tres días antes puede ser muy justo, las pruebas son muy temprano. Es cierto que me da un poco de intranquilidad viajar con mi familia por las noticias que llegan desde Río. Yo puedo estar en la Villa Olímpica muy protegida y bien, pero mi familia no estará conmigo y escuchar ciertas noticias, de sedes sin terminar, del virus Zika, te genera incertidumbre”.

No tiene dudas en cuanto al papel de las deportistas españolas. “Las mujeres estamos dando guerra, en Londres los resultados fueron de las mujeres. El mío es un deporte minoritario y a nivel mediático muchas veces traes una medalla y no tiene la repercusión de otros. La medalla de Chorrout hizo mucho bien por el piragüismo de aguas bravas, pero a veces hay resultados y no hay repercusión”.

Teresa Portela competirá el próximo mes de agosto en el K1 200 metros; podría competir también sobre 500 metros, pero renunció a doblar distancia en la cita olímpica para luchar por las medallas únicamente en la prueba corta: “Es la distancia en la que puedo dar lo mejor de mí y cada pensamiento estará puesto en ella”.



Foto: Teresa Portela.
Autoría: Ceditas por Real Federación Española de Piragüismo.



“El agua es nuestra casa”

Támara Echegoyen Domínguez (Orense, 1984)

Foto: 49erFX. Támara Echegoyen y Berta Betanzos Moro; ISAF Sailing World Cup Weymouth and Portland.
Autoría: ©JesusRenedo/Sailing Energy



Cuatro ases en la manga

Reportaje Olímpicas

Támara Echegoyen es una de las deportistas a seguir en los Juegos de Río, no ya por su condición de campeona olímpica de vela en Londres y su amplio palmarés como regatista, sino porque llega, junto a su nueva compañera, Berta Betanzos, como actual campeona mundial de 49erFX, clase que debutará en el programa olímpico el próximo mes de julio.

Esta licenciada en Educación Física gallega lleva toda su vida navegando. Se subió a un barco con apenas cinco años y disputó su primera competición infantil con siete. Las embarcaciones iban creciendo con ella. A los 22 años se inició en las clases olímpicas, primero con **Vaurien**, clase en la que fue tricampeona mundial; después en **Laser Radial**, más tarde en **470**, para llegar a la gloria olímpica en un barco de "match race" que se abría a la competición femenina: el **Elliot**.



Foto: Támara Echegoyen
Autoría: ©Pedro Martinez / Sailing Energy



Cuatro ases en la manga

Reportaje Olímpicas



Foto: 2016 49er European Championship. Támara Echegoyen y Berta Betanzos Moro.
Autoría: ©Pedro Martínez / Sailing Energy

Fue en 2008 cuando decidió lanzarse a la aventura de probar este nuevo barco y enroló en el viaje a **Sofía Toro** y **Ángela Pumariega** para formar el **“Xiquitas Team”** y sorprender al mundo con su rápida adaptación, total compenetración y un inagotable tesón. Como por arte de magia transformó su sueño en oro olímpico.

Tras el fulgurante éxito de los Juegos de Londres, la noticia de la eliminación del **“match race”** en el siguiente ciclo olímpico fue un jarro de agua fría para Echegoyen y sus compañeras de barco. Las **“Xiquitas Team”** debían buscar nuevos rumbos y el espíritu aventurero de **Támara Echegoyen** le llevó a optar nuevamente por lo desconocido: **“Miré muchas opciones y vi que se incluía un barco nuevo, el 49er. Era consciente de que tenía que escoger una clase nueva si quería tener oportunidades, una en la que empezásemos todas a nivel internacional para tener tiempo a adaptarnos”**.



Cuatro ases en la manga

Reportaje Olímpicas

Lo primero que debía hacer era buscar una nueva compañera. No dudó en hablar con **Berta Betanzos**, una regatista santanderina a la que conocía de su etapa en 470. **“Siempre tuvimos la ilusión de forma un equipo juntas. Coincidíamos en muchas regatas, compartíamos hoteles y nos hicimos amigas. La verdad es que el equipo olímpico es como una gran familia y cuando le propuse en abril de 2013 subir al 49er, no hubo dudas: Pusimos rumbo a Río”**.

Sin dudas, salvo las que creaba el nuevo barco. El 49er FX es una clase olímpica nueva, un barco muy difícil de manejar por sus tres velas y por su enorme velocidad, no en vano le llaman el **“Fórmula 1 de la vela”**. En tiempo récord tenía que formar el mejor equipo posible. **“Con Berta fue distinto -a Londres-, ella ya tenía mucha experiencia en la carrera olímpica, pero lograr la compenetración perfecta en tan poco tiempo es muy difícil. Además, el cambio ha sido radical. Debía readaptarme también mentalmente, porque la táctica y la estrategia son totalmente distintas. El 49er es técnicamente muy complicado. Requiere mucha estabilidad. Al principio**



Foto: 47 Trofeo Princesa Sofia IBEROSTAR. Támara Echegoyen y Berta Betanzos Moro.
Autoría: ©Pedro Martínez/Trofeo Sofia/Sailing Energy



Cuatro ases en la manga

Reportaje Olímpicas



Foto: 49er FX Palma de Mallorca. Támara Echegoyen y Berta Betanzos Moro.
Autoría: ©JesusRenado/Sailing Energy

estábamos más concentradas en mantenernos a flote que en navegar, pero con trabajo todo se consigue y ahora parecemos bailarinas encima del barco”.

Dominar barco, mar y viento no siempre es posible. Echegoyen reconoce que **“todas las chicas de esta nueva clase han sufrido alguna situación estresante. Hemos vivido situaciones desagradables o peligrosas, sobre todo al principio que no teníamos todos los conocimientos necesarios para estar tranquilas y conscientes de lo que estábamos haciendo, aunque lo solventamos bien. Al final somos marineras y el agua es nuestra casa”**.

Nunca mejor dicho. Desde marzo de 2013, fecha en la que iniciaban esta nueva aventura, han pasado una media de veinte días por mes en el agua. Los entrenamientos en el barco son de tres a cuatro horas. Cuando hay competición las regatas suelen disputarse durante seis días y cada carrera tiene una duración aproximada de tres horas y media. Si no hay viento, se pueden alargar hasta seis horas es-



Cuatro ases en la manga

Reportaje Olímpicas

perando en el agua. Si hiciésemos un cálculo aproximado de las horas podríamos decir que, para llegar a Río, Echegoyen y Betanzos han vivido, literalmente, durante seis meses en el agua.

Afortunadamente, estas dos amigas y regatistas siempre tienen tema de conversación. **“Cuando no hay viento y debemos esperar en el barco, lo que hacemos es hablar. Conectamos con el entrenador (Pepe Lis) y charlamos de todo, tenemos muchos temas de conversación. Hablas de cualquier cosa, te diviertes. Intentas relajarte para concentrar tus energías cuando entre el viento. Al principio el desgaste físico es nulo, porque estamos sentadas, pero si tienes que esperar cinco horas en el agua el cuerpo acaba exhausto. No son posiciones cómodas, el cuerpo está tenso porque es día de competición. Pero cuando tienes que esperar lo que haces es comentar historietas, reírte, incluso con nuestras rivales. Hablamos y pasamos todas el rato hasta que se puede regatear. Cuando notas que empieza el viento, cambias el chip te pones en modo competición y analizas con el entrenador lo que está pasando en el campo de regatas”.**

A las horas en el agua hay que sumar las de tierra y no solo en el gimnasio. **“Viajamos mucho, nos desplazamos a distintos sitios para buscar las condiciones que necesitamos para entrenar. Siempre llevamos zodiac y barco nosotras con la furgoneta. A veces son miles de kilómetros y, cuando se trata de una compe-**



*Foto: El equipo al completo celebra el título Mundial de Clearwater. Patricia Díaz-Tendero, Támara Echegoyen, Berta Betanzos y Pepe Lis.
Autoría: Santi López- Vázquez (Entrenador Real Federación Española de Vela).*



Cuatro ases en la manga

Reportaje Olímpicas

tición, a la ida conduce el entrenador y a la vuelta, nosotras. Están también las horas de puesta a punto del barco, tienes que ser tu propio albañil, por decirlo de alguna forma. Al final son muchas horas juntas y la ventaja que tenemos Berta (Betanzos) y yo es que nos llevamos muy bien. Antes eramos amigas, pero ahora es cuando realmente la conozco. Muchas veces, solo con verle la cara por la mañana ya sé cómo está. Es increíble cómo puedes llegar a conocer a una persona.”

Ese conocimiento mutuo les ha ayudado en la carrera olímpica. Estos tres años han ido creciendo en cada regata, cada campeonato. De un octavo puesto en el Mundial de Santander 2014, a una sexta plaza en Buenos Aires 2015 y el título mundial de Clearwater en febrero de este año. **“Estamos muy contentas porque la progresión siempre ha sido hacia arriba pero lo único que estos resultados te dicen es que el camino, la forma de trabajar, es la adecuada”.**

Echegoyen lleva el timón de este bólido del agua y decide la táctica de la regata. Betanzos se ocupa de mover las velas: la mayor, el foque y el spinaker. Cuando se habla de jerarquía, sobre patrona y tripulante, ella no considera que su rango sea superior: **“En el agua solo hay una jerarquía, en un momento determinado, cuando tengo que tomar una decisión sobre dónde poner el barco, pero esto es un equipo de dos y tenemos el mismo peso.**

Ella es la que da velocidad al barco y no puede funcionar la una sin la otra”.

Una de las claves de su rendimiento es el trabajo en equipo. **“Con Ángela (Pumariega) y Sofía (Toro) aprendí muchísimo, sobre todo a la hora de dirigir y liderar equipos. Las guí en su primera campaña olímpica y sé lo complicado que es llegar a la coordinación y la compenetración que requiere. Nosotras tenemos también un gran equipo detrás, Pepe Lis como entrenador y el apoyo de una psicóloga (Patricia Díaz) que nos ayuda a preparar la cabeza para enfrentarnos a todas aquellas adversidades que los deportistas nos encontramos por el camino, no solo en las regatas, también fuera.”**

Ahora toda la preparación solo tiene un objetivo: Río. Llegar a esa **“Marina da Gloria”**, el campo de regatas que acogerá la competición de vela, en las mejores condiciones posibles. **“Ambas conocemos bien ese campo, hemos ido dos veces en los últimos años. Es complicado porque las condiciones climatológicas van a ser muy inestables. No vamos a poder hablar de poco o mucho viento, sino de inestabilidad. Quién mejor y más rápido se adapte va a ser la que más opciones tenga. Tener una actitud positiva ante cualquier tipo de imprevisto puede ser nuestro punto fuerte. Es lo que Berta y yo debemos conseguir para tener un buen resultado”.**



Cuatro ases en la manga

Reportaje Olímpicas

Echegoyen brilló en Londres con el “Xiquitas Team” y ese equipo estará de nuevo en Río porque, como ella dice, “Xiquita es mi apodo y cualquiera que navegue conmigo lo lleva también. Las Xiquitas estarán en Río, aunque serán Támara y Berta. Echaré de menos a Ángela y Sofía que han luchado pero no han podido clasificarse, pero hay muchos Juegos y estoy convencida de que volverán a clasificarse”.

Desde aquí deseamos que las “Xiquitas” brillen de nuevo.



Foto: 49er FX Palma de Mallorca. Támara Echegoyen y Berta Betanzos Moro.
Autoría: ©JesusRenedo/Sailing Energy

Eva Calvo Gómez
(Leganés, 1991)

Una ecuación ganadora



Foto: Eva Calvo. Open internacional de España 2015
Autoría: José María Pujadas
Real Federación Española de Taekwondo



Cuatro ases en la manga

Reportaje Olímpicas

Las matemáticas modulan sus movimientos sobre el ring pero en la competición los cálculos no son siempre exactos. Son muchas las variables que intervienen en la ecuación. Eva Calvo sabe mejor que nadie lo que sucede cuando aparecen. Ella es la única componente femenina del equipo olímpico de taekwondo, el subcampeonato del mundo, en menos de 57kg, conquistado en Chelyabinsk el año pasado, le daba el pasaporte a Río. Un campeonato especial para ella, porque su hermana, compañera, sparring y muchas cosas más, conseguía también una medalla de plata, pero en un peso (-62kg) que no es olímpico.

“Siempre he entrenado con mi hermana Marta y, tras la plata del Mundial se cambió a mi peso para intentar llegar a Río. El sueño de ir las dos se vino abajo cuando no logró clasificarse en el preolímpico, aunque nos queda el consuelo de que ella vendrá conmigo como suplente porque está entre las veinte primeras del ranking, pero no será lo mismo”.

Eva y Marta Calvo siempre han entrenado juntas. Lo que empezó de casualidad en Leganés hoy forman un tándem inseparable. Una pareja de hermanas unidas por el deporte. “Veníamos del atletismo y pensamos en practicar deportes de equipo, enseguida lo descartamos. Intentamos el agua, tampoco. La verdad es que nos apetecía probar las artes marciales y justo coincidió que mi actual entrenador abrió un gimnasio en Leganés, mi padre vio el anuncio y nos apuntó. Pensamos que viniendo del atletismo la técnica de pierna se nos podría dar bien”. Tan bien que su vitrina no ha dejado de abrirse para colocar medallas: Bronce en el Mundial de México (2013), el título del Europeo de Baku (2014), el Oro en los Juegos del Mediterráneo de Mersin y su última adquisición, la Plata del Mundial de Chelyabinsk (2015).

Logros de categoría absoluta porque en categorías inferiores sus patadas ya eran ganadoras. “No ha sido un salto repentino. He ido paso a paso, campeonato a campeonato subiendo un poco más el nivel. No es una sorpresa, aunque en mis planes



Cuatro ases en la manga

Reportaje Olímpicas

no entraba ser olímpica. Hasta hace muy poco practicaba taekwondo por divertirme, solo que ahora el nivel ha subido y los objetivos han cambiado. Siempre he hecho taekwondo para disfrutar. Aunque ahora las exigencias son más serias mantengo la premisa de divertirme”.

Se divierte con un deporte que para ella “es el mejor que hay. El taekwondo es un deporte muy completo que te sirve para mejorar físicamente velocidad, resistencia... pero también es bueno para tu mente. Necesitas mucho orden en tu cabeza. Además conoces a mucha gente, liberas estrés. Puedes recibir golpes, pero no son serios. Solo la mala suerte te puede llevar a una lesión”.

Las lesiones la han respetado desde que pisó por primera vez el club que regenta José María Martín, “Xixo”. Para ella todo ha sido aprender, mejorar, crecer y entre las paredes de ese gimnasio se han formado dos campeonas, pero también se ha forjado un vínculo que trasciende lo fraternal. “Marta es quien mejor me conoce y es la mejor sparring que podría tener. Quién mejor que ella, sabe qué hacer para ponerme en dificultades, conoce mi ritmo. Cuando tengo que bajar el peso sabe cómo tratarme. Son tantos años... Lo bueno es que no discutimos, porque si no ¡la que se podría armar!”, bromea la mayor de las Calvo.



*Foto: Eva Calvo y Marta Calvo, el día que se proclamaron Subcampeonas del Mundo.
Autoría: Blog Taekwondo Leganés.*



Cuatro ases en la manga

Reportaje Olímpicas

Eva Calvo compagina entrenamientos y competiciones con sus estudios de Matemáticas. Empezó estudiando una Ingeniería hasta que se dio cuenta de que estaba cursando esa carrera solo porque las matemáticas eran parte de la misma. **“Antes lograba llevarlo más al día con la ayuda de compañeros y compañeras de clase, cambiando exámenes... Este año olímpico he tenido que aparcár la carrera. He dejado este semestre para continuar en septiembre. En un Mundial o Europeo podía compaginarlo sin problema, pero la preparación olímpica me ha obligado a elegir entre Juegos o estudios. Ha aumentado el número de entrenamientos a la semana y, aparte tengo concentraciones, nos vamos a Tailandia y Corea... es muy difícil compaginar”.** Reconoce que sus estudios, **“sirven de poco para el taekwondo, en cambio para los exámenes el deporte me sirve para concentrarme y controlar momentos de tensión. Los únicos cálculos que hago en el gimnasio son cada vez que me subo a la báscula”.**

Con 24 años y 1,76 de estatura debe pesar menos de 57 kilos para poder competir en esta categoría olímpica. Sus primeros éxitos llegaron en el peso justamente superior, 62, pero si quería ir a unos Juegos debía adelgazar. **“Antes pesaba 60 kilos, en lugar de 62. Como estaba baja de peso no me supuso ningún problema al principio, pero estos años me he puesto más fuerte y tengo que controlar mucho la dieta. Como no me sobra nada**

es muy difícil bajar de peso, el cuerpo no quiere gastar. En realidad nunca estoy en 57 kilos, solo el día del pesaje antes de una competición. Los últimos kilos se pierden en líquidos. Me abrigo como si me fuera al Polo Norte y entreno sudando o, si hace falta, tiro de sauna”.

De cara a los Juegos no le preocupan las expectativas o esperanzas que se pongan sobre su actuación, **“no me afecta lo que piensen. A la que más le importa lo que haga (en Río) es a mí. Iré con el máximo objetivo, pero sin pensar en nadie. El nivel de España es muy bueno. Todas las chicas del equipo tenemos un carácter muy fuerte y nos llevamos muy bien. Todo esto hace mucho de cara a las competiciones. Lo mejor es que estará conmigo mi pierna de apoyo (Marta). Ella estará a mi lado en cada entrenamiento. Lo que yo consiga en Río será gracias a mucha gente, pero una gran parte será de Marta”.**

No es amiga de rituales antes de los combates, **“procuro no tener ninguna manía para no ponerme más nerviosa si me faltase ese amuleto o ritual. Lo que sí hago es visualizar la táctica básica antes del combate y dar un salto antes de entrar al ring, para activarme”.** Ese salto es el que su entrenador en la selección ha bautizado como **“el salto del pollo”.** Un salto que veremos este verano en Río, cuando Eva Calvo salga a combatir, el principal atractivo que tiene este deporte para ella. **“Del taekwondo**



Cuatro ases en la manga

Reportaje Olímpicas

me enganchó el combate, es como una partida de ajedrez en la que debes pensar una táctica además de ser buena físicamente. No basta con dar patadas, hay que pensar. Hay que ser rápida y fuerte pero lo que diferencia a las competidoras en un nivel alto es la cabeza. Saber mantener la calma es lo que te hace ganar o perder un combate”.

Ella es muy consciente de lo que acaba de afirmar. El pasado mayo disputó en Montreux el Campeonato de Europa cayendo, contra todo pronóstico, en octavos de su categoría ante la griega Kontou. “Mi cabeza no estaba en el combate. Yo pensaba que iba bien, pero la cabeza me jugó una mala pasada. No entraba en mis cálculos, pero mejor que me haya pasado ahora. Me ha servido para ponerme las pilas y saber lo que hay que mejorar. En cada combate pasan muchas cosas a la vez. Intento centrarme en lo que está haciendo la rival. Si mete un punto ella o yo, siempre queda tiempo para reaccionar. Adapto la táctica al resultado que llevemos pero teniendo la cabeza metida en el combate. Si la cabeza está centrada el cuerpo responde, las técnicas salen solas”.

Calvo partirá el 8 de agosto a Río con el resto del equipo y cree que las mujeres volverán a dar alegrías en estos Juegos. “Confío en que vuelva a pasar. Se están dando tan buenos resultados en estos años que veo fácil que se repita (Londres), tienes más

posibilidades con estos resultados. Puede pasar cualquier cosa pero si en el ciclo olímpico consigues triunfar llegas con más esperanza, aunque solo se acuerdan de nosotras cuando llegan los Juegos. Es difícil enterarte de las cosas si no salen en la televisión. Poco a poco va mejorando, despacio, pero cada vez nos dan más importancia. Ojalá que llegue un momento que estemos, casi casi, como el fútbol o el baloncesto. Tengo mi beca y no me afecta en la preparación salir o no en los medios, pero a otras sí y me parece injusto”.



Foto: Marta Calvo, plata en el Open de Alejandría (Egipto)
Autoría: Blog Taekwondo Leganés .

Doctorada en Paratriatlón Susana Rodríguez Gacio. (Vigo, 1988)

Foto: Susana Rodríguez en el sector de bici en el tándem con su nueva guía, Mabel Gallardo. Autoría: Cedida por Susana Rodríguez.





Cuatro ases en la manga

Reportaje Olímpicas

Aunque nunca haya participado en esta competición, Susana Rodríguez se merece el título de IronWoman. Ella será nuestra única representante en el paratriatlón olímpico, un deporte que debutará en Río y sobre el que se centran fundadas esperanzas de éxito tras su título mundial de Duatlón el pasado 4 de junio en Avilés.

Llegará a los Juegos Paralímpicos después de muchos años de trabajo y de estudio, porque esta gallega, a sus 28 años, tiene ya dos licenciaturas: Fisioterapia y Medicina, carrera que ha terminado en plena lucha por la clasificación olímpica, con examen MIR incluido y aprobado.



Foto: Susana Rodríguez (en el centro) con compañeras de la Facultad de Medicina.
Autoría: Cedida por Susana Rodríguez



Cuatro ases en la manga

Reportaje Olímpicas

La historia de Susana Rodríguez en el deporte es una larga historia, desde que con diez años decidió competir en unos Juegos Escolares que organizaba la ONCE. Su albinismo le provocó importantes problemas de visión, reduciéndola a menos del 10%, pero no le impidió hacer las máximas cosas posibles como el resto de personas que la rodeaban. **“Yo iba a un cole normal, pero tenía una profesora de apoyo que me ayudaba. Un día me preguntó si me gustaría ir a unos juegos que había en Madrid. Yo nunca había salido de casa y le dije que el deporte me gustaba, así que me hicieron unas pruebas de carrera y salto. Les gusté y me seleccionaron. Aquella fue mi primera competición y desde entonces estuve muchos años haciendo atletismo, después me pasé a la natación, pero volví con 16 años al atletismo, a correr pruebas de velocidad y a obtener buenos resultados. En 2008 conseguí la mínima para ir a Pekin, pero éramos siete chicas con mínima y solo llevaban a seis. Me quedé en casa y me entristeció tanto que dejé el atletismo y el deporte”.**

Verse fuera de los Juegos la retiró del atletismo. Durante dos años solo se dedicó a los estudios y terminó Fisioterapia, la carrera que entonces cursaba. Decidió trasladarse a Santiago a estudiar Medicina y, allí, la casualidad quiso que buscando información sobre antiguas amigas del Centro de Tecnificación de Pontevedra con las que solía entrenar, descubriera que existía el Paratriatlón.

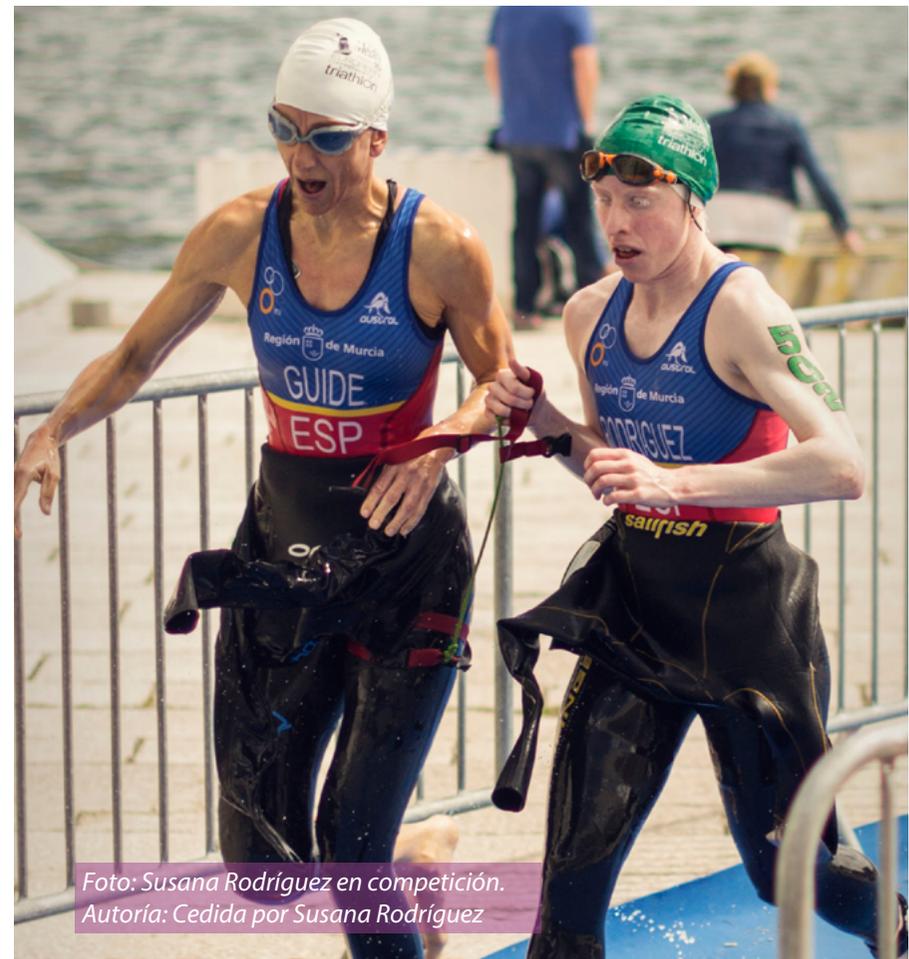


Foto: Susana Rodríguez en competición.
Autoría: Cedida por Susana Rodríguez



Cuatro ases en la manga

Reportaje Olímpicas



Foto: Susana Rodríguez conversando con su guía, Mabel Gallardo.

Autoría: Cedida por Susana Rodríguez

“Me encontré una pestaña en la página web de la Federación Española de Triatlón. ¡No sabía que existía esta modalidad! Leí la información, para ver de qué iba, y descubrí que había un Campeonato de España de Duatlón en Gijón, para el que faltaban dos meses. Tenía que hacer 5 km de carrera a pie y 20km de bicicleta. Lo vi como un reto. Hablé con una antigua compañera que era triatleta y que, como yo, estaba en Santiago estudiando Medicina. Le pregunté si querría ser mi guía y al día siguiente me dijo que sí. Me puse enseguida a buscar un tándem, Me prestaron uno muy malo, pero que valía para probarnos. Nos pusimos a entrenar y a los dos meses nos presentamos en Gijón. Lo hicimos muy mal porque no estábamos en forma, pero me dije a mi misma que me gustaba demasiado para dejarlo, que tenía que volver a competir. Dos meses más tarde hice mi primer triatlón. Me gasté todos los ahorros en un tándem en condiciones y poco a poco fui mejorando, hasta llegar a mi primer Mundial en 2012 y verme envuelta en todo el proceso de clasificación para Río”.

Cuando Susana Rodríguez se inició en el triatlón, ni siquiera estaba incluido en el programa paralímpico. Le ha tocado vivir todo el proceso de cambio y ver cómo, año a año, aumentaba progresivamente la participación, los medios y las rivales. “Ahora el nivel es brutal. Llegar a Río ha sido difícil. Muchas se han quedado por el camino porque no han podido aguantar. Cuando



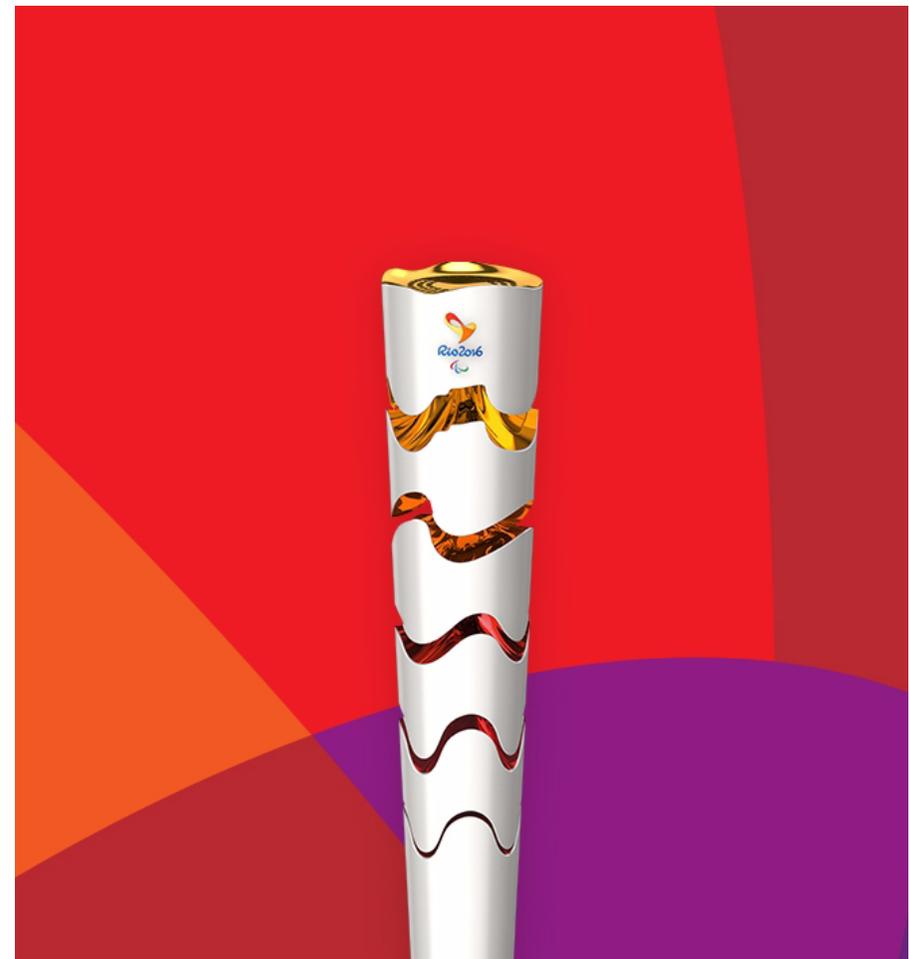
Cuatro ases en la manga

Reportaje Olímpicas

empecé había muy poca participación en las carreras. Íbamos con cualquier material, cualquier bici. No había ayudas económicas. La diferencia de unas a otras era enorme, tanto que muchas veces se podía decir quién iba a ganar antes de empezar a competir. En cambio, hoy muchos Europeos y Mundiales se deciden al sprint. He visto todo el cambio y poder estar entre las treinta mujeres que irán al paratriatlón de Río es muy significativo”.

Se muestra orgullosa de esa condición olímpica, no solo porque vaya a participar, sino porque ella formó parte también del proceso de selección paralímpica de su deporte. **“Me enviaron en representación de los deportistas y plasmé en una carta las razones por las que creía que el triatlón debería estar en los Juegos. Para mí representa la superación y el trabajo en su máximo exponente. Quienes compiten tienen discapacidades muy diferentes y en poco más de una hora, que es lo que dura la prueba, puedes ver deportistas compitiendo en tándem, con prótesis, con hand-bikes, con sillas de correr... Cómo cambian de una modalidad a otra o de la prótesis de bici a la de correr. Alguien que no ha visto deporte paralímpico puede ver en muy poco tiempo cómo afrontan el deporte con su discapacidad”.**

El próximo 30 de junio se cumplirá un año desde que se iniciase el proceso de clasificación paralímpica, justo la misma fecha en la





Cuatro ases en la manga

Reportaje Olímpicas



que Rodríguez terminó la carrera de Medicina. Para ella empezó el mismo día una doble carrera con dos metas muy distintas, aunque casi igual de complicadas: la plaza en los Juegos y superar el examen MIR. De julio a febrero ha competido en el Europeo de Ginebra (Suiza, 5ª); Lago de Iseo (Italia, plata); Rio de Janeiro (Brasil, 4ª); Campeonato de España (1ª); la Final de las Series mundiales en Chicago (3ª) y el Mundial de Acuatlón (plata); Buffalo City (Sudáfrica, plata), sin contar pequeños triatlones de preparación. Todas estas ciudades han conocido los libros de esta paratriatleta que siempre ha dejado hueco para sus estudios en la maleta. **“Debo reconocer que empecé Medicina porque había dejado de entrenar. Me fui a Santiago como una alumna más y, conforme iba avanzando de curso iba aumentando mis entrenamientos. Nunca me paré a pensar lo que eso suponía, pero cuando tu objetivo es ser médica e ir a unos Juegos no calculas el esfuerzo que tienes que hacer cada día para poder avanzar. Sabía que me levantaba a una hora y que no podía acostarme hasta que hubiese completado la lista de cosas que tenía para ese día. Eso solo lo aguantas cuando de verdad lo quieres”.**

Ella quería ejercer como médica y no dudó en preparar el temido examen para acceder a una plaza en el sistema de formación de médicos especialistas. **“La academia AMIR conoció mi historia y me costeó la preparación. Yo sabía que tenía que estudiar ocho horas diarias, pero con los viajes y competiciones el curso lo se-**



Cuatro ases en la manga

Reportaje Olímpicas

guí como pude. El examen era en febrero en la sede del Ministerio en Madrid porque necesitaba una serie de adaptaciones a mi discapacidad para poder hacerlo. Son cinco horas para contestar 235 preguntas y llegaba con una base muy justa, pero el deporte me ha enseñado a enfrentarme a muchas situaciones, me ha dado la tranquilidad para afrontar el examen como si fuese una competición. Sabía que tenía que pelear cada pregunta, al igual que en cada carrera tienes que dar todo lo que tengas". El premio de esa carrera fue una plaza para hacer Medicina Física y Rehabilitación en el Hospital de Santiago, puesto que ocupará en octubre gracias a la concesión de una prórroga para que pueda preparar y participar en los Juegos.

El ritmo diario de esta médica paratriatleta ha sido tan frenético que ahora que solo tiene que entrenar y competir se encuentra "relajada. Ahora tengo tiempo para descansar. Tengo ratos libres para ver la tele o estar con mis amigas y amigos. Aprobé el MIR y me concedieron una prórroga para incorporarme en octubre a mi puesto en el Hospital Universitario de Santiago. ¡Ahora es cuando me doy cuenta de lo que he pasado estos años! Pero me he demostrado que el día tiene veinticuatro horas, ocho para dormir, ocho para trabajar y ocho para tus aficiones. Estas ocho horas pueden ser para entrenar y comer. Quizás un poco metido con calzador pero no es descabellado. Es buscar el máximo en todo lo que haces; depende de la for-

ma de ser y de las ganas que tengas, pero todas podemos dar siempre un poco más".

En todo este proceso, para ella lo más duro ha sido tener que decirle adiós a su abuela. "Cuando me fui a Chicago al Mundial sabía que estaba muy mal. Ella era muy mayor, pero nunca quieres que les pase nada. Para mí era muy importante, le hacía mucha ilusión todo lo que hacía. Cada entrenamiento me preguntaba cuántos kilómetros había hecho y ella calculaba hasta qué pueblo podría llegar con esa distancia. Su empeoramiento coincidió con las fechas que más tenía que estudiar, pero prioricé estar con ella porque sabía que en un mes o dos ya no la podría tener".

A la muerte de su abuela se sumaron los nervios por saber si su nota de MIR le valdría para trabajar en Galicia y una decisión deportiva inesperada. Después de cinco años compitiendo con Mayalen Noriega como guía, decidió cambiar de compañera a menos de noventa días para los Juegos. "Diferentes motivos, de carácter personal y deportivo, me han llevado a tomar esta decisión. Ha sido un camino plagado de éxitos junto a ella, pero cuando se trabaja en equipo, el equipo tiene que responder por igual. Ahora competiré con la triatleta Mabel Gallardo como guía. Quería tranquilidad para llegar a Río lo mejor posible y luchar por el podio con compromiso por parte de todas las personas



Cuatro ases en la manga

Reportaje Olímpicas

que trabajan conmigo. Ahora voy a dar el máximo y disfrutar el camino, que creo que es muy importante."

El camino a Río ya lo conoce. Ha competido en el circuito olímpico y el sector de natación para ella será el más difícil porque al ser en el mar las olas y las corrientes endurecen la prueba y la falta de visión lo hace más complicado. El circuito de bicicleta es totalmente llano y muy rápido con algunos giros que con el cambio de guía habrá que trabajar. **"Mabel (Gallardo) nunca había corrido en tándem. Hemos competido juntas en el World ITU Event de Aguilas (2ª), en el Europeo de Lisboa (3ª) y el Mundial de Duatlón de Avilés (1ª). Hay muchas cosas que mejorar pero tenemos tres meses completos para avanzar con la bici. La carrera a pie de Río no es complicada, son dos vueltas, pero el calor y la humedad influirán. La clave en los Juegos será hacer una buena natación, salir del agua con las de delante para tener opciones. Sin olvidar que una carrera en los Juegos siempre es distinta a cualquier triatlón porque sabes que es una vez cada cuatro años, la presión y el ambiente pueden cambiar el escenario. Quedan entrenamientos muy duros de aquí a septiembre, pero voy a dar todo por conseguir el mejor resultado"**.

El 24 de julio tiene una cita con el Mundial de Triatlón en Rotterdam, última competición antes de viajar el 5 de septiembre a los Juegos de Río. Llegará apenas una semana antes de la competi-

ción, pero cree que será suficiente: **"Como médica igual añadiría un par de días más, pero las condiciones para entrenar que vivimos el año pasado no eran buenas. No es seguro entrenar en bici, era imposible. Hubo compañeros que salían a las cinco de la mañana para poder circular"**.

Solo llenará la maleta de ilusiones, los libros se quedarán en la estantería. Ahora solo desea que se sumen más mujeres al deporte paralímpico. **"Lo que afecta al deporte femenino en general, en nuestro caso se acentúa. Ves que en cosas muy simples no hay ayudas. Llevo mucho tiempo buscando un patrocinador para conseguir un neopreno y no he podido, en cambio veo chicos con menos resultados que tienen de todo, bici, traje, ruedas... El deporte femenino está escondido y parece que se valora más lo que consigue un hombre que lo que consigue una mujer. ¿Por qué? No lo sé Me desespero y, cada vez que veo una chica nueva en una competición, en la categoría que sea, trato de ir a hablar con ella y animarla. Ahora solo espero que Rakel Mateo (PT2) también se clasifique para los Juegos"**.



*Vídeo Mujer y Deporte de Teledporte.
Presiona la imagen para verlo.*

Deportista, estudiante, trabajadora, madre. Los beneficios del alto nivel.

Foto: Sonia Franquet.

Autoría: Cedidas por Federación Española de Tiro Olímpico

Los Juegos Olímpicos de Río están a la vuelta de la esquina, pero la participación está reservada a unas pocas personas en el mundo: las mejores en su deporte.





Beneficios de las deportistas de alto nivel

Informe

Llegar a la élite deportiva implica una dedicación exclusiva, muchas horas de entrenamiento, de sacrificio, de viajes, de competiciones... Una vida por y para el deporte que muchas veces es incompatible con los estudios o la formación reglada y, por tanto, una adecuada inserción socio-laboral. El Consejo Superior de Deportes creó una serie de beneficios para Deportistas de Alto Nivel y de Alto Rendimiento que compensase este desequilibrio y les ayudase a crecer como deportistas y como personas, facilitando su acceso a los estudios y a puestos de titularidad pública como los Cuerpos de Seguridad del Estado y de Docentes de Educación Física. A estas ayudas recogidas en el [Real Decreto 971/2007, de 13 de julio](#), sobre deportistas de alto nivel y alto rendimiento, se suma la [subvención directa que el programa Mujer y Deporte creó en el 2014](#) incorporando la figura de la maternidad para permitir la conciliación de la vida deportiva y familiar de las deportistas.

Para saber cómo funcionan algunas de estas ayudas, dos de sus beneficiarias nos explican cómo lo conocieron y qué ha significado para su carrera la existencia de las mismas.

Construyendo futuro

Uno de los beneficios más solicitado es el acceso a carreras universitarias. El [Real Decreto 971/2007, de 13 de julio, sobre deportistas de alto nivel y alto rendimiento](#), contempla la reserva de un mínimo de un 3% de las plazas disponibles para realizar estudios universitarios en cada Universidad, que se eleva hasta el 5% cuando se trata de estudios como Ciencias de la Actividad Física y del Deporte, Fisioterapia y Magisterio de Educación Física. Esta misma cuota, 5%, se reserva también para los ciclos de grado medio y grado superior.

Una vez realizada la matrícula, el principal inconveniente suele ser la incompatibilidad de horarios lectivos con los de entrenamiento, fechas de exámenes y viajes a competiciones, o incluso cambios de residencia por motivos deportivos. Estas situaciones están previstas por el Consejo Superior de Deportes mediante la firma de Acuerdos o Convenios para la puesta en marcha de tutorías académicas y la adjudicación de subvenciones para las universidades con programas de ayuda a deportistas de alto nivel.

Además, una vez finalizados los estudios existe un segundo beneficio para las y los deportistas que han optado por formarse en enseñanzas deportivas. La mayor parte de las Comunidades



Beneficios de las deportistas de alto nivel

Informe

Autónomas otorgan una puntuación extra a las y los DAN/DAR cuando opositan para docentes.

La puntuación varía dependiendo de la comunidad autónoma ya que las competencias en Educación están transferidas y ellas son las que regulan esta situación. Desde la puesta en marcha del programa PROAD se ha trabajado para que todas las autonomías contemplasen esta ayuda en sus convocatorias. En la actualidad, la mayoría recoge como mérito evaluable la condición DAN/DAR para las oposiciones en la especialidad de Educación Física, adjudicándoles entre 0,2 y 0,5 puntos extra en su baremación.

Requisitos.

- Solicitar un certificado que acredite la condición DAN/DAR al Consejo Superior de Deportes, indicando para qué se necesita.
- Presentar certificado de DAN/DAR en el centro educativo elegido e indicar en la matrícula esta condición.
- Una vez formalizada la matrícula, inscribirse en el programa de apoyo que habitualmente gestiona el servicio de deportes de la universidad.

<http://proad.csd.gob.es/beneficios-dan/medidas-educativas>

Cecilia Santamaria Surroca (Madrid, 1997) es una triatleta junior que, hace tres años, abandonó a sus compañeras/os y profesorado del Colegio Calasancio de Madrid para incorporarse al Centro de Alto Rendimiento y dedicarse de forma intensiva a su deporte. La tutorización del PROAD y su condición de DAN le ha permitido seguir creciendo como deportista y compatibilizar sus estudios de Arquitectura. Este es su testimonio.

“Me becaron como externa en el Centro de Alto Rendimiento Joaquín Blume de Madrid, de manera que pude finalizar ahí bachillerato con las facilidades que te proporcionaba el instituto del centro, IES Ortega y Gasset, mientras entrenaba para competiciones nacionales e internacionales. Habiendo sido becada en un Centro de Alto Rendimiento yo era consciente de que pertenecía a un cupo de deportistas que tenían plazas reservadas para entrar en la carrera que buscaban, pero son muchas las personas de este grupo que solicitan estudiar en tu misma universidad y estas plazas se agotan; así que, con la



Beneficios de las deportistas de alto nivel

Informe

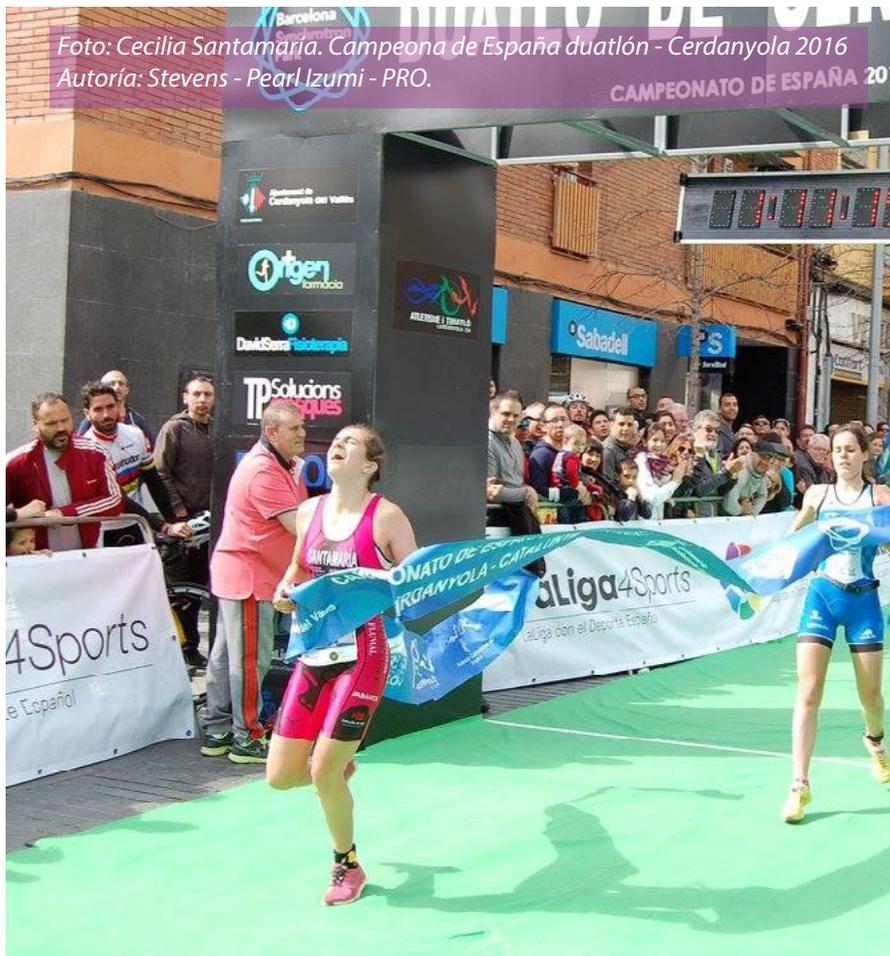


Foto: Cecilia Santamaría. Campeona de España duatlón - Cerdanyola 2016
Autoría: Stevens - Pearl Izumi - PRO.

ayuda de mi tutora del PROAD, Noelia Martín López, buscamos información sobre un título de mayor nivel.

Lo primero que debía saber es si figuraba en las listas DAN (Deportistas de Alto Nivel), condición que se da a deportistas con buenos resultados internacionales, (medallistas en Campeonatos de Europa, finalistas en Campeonatos del Mundo...). La condición de DAN tiene una validez de cinco años, siete si eres medallista olímpica, y te ofrece la posibilidad de entrar en la universidad que quieres aprobando la Selectividad porque existe un cupo de reserva del 3% para deportistas de alto nivel.

Mi federación envió al Consejo Superior de Deportes toda la información con mis resultados en las mejores competiciones y, tras unos meses, pude comprobar en el BOE que mi nombre figuraba en la lista de DAN. ¡Me la había concedido!

Saber que contaba con este colchón me permitió preparar la Selectividad con más seguridad. Mi objetivo: estudiar Arquitectura en la Universidad Politécnica de Madrid. Aprobé selectividad y entré en la carrera.

Para mí ha sido de gran ayuda poder contar con una compañera del PROAD, tutora y amiga, que me ha apoyado para intentar conseguir lo que me propongo. Es una ventaja para no-



Beneficios de las deportistas de alto nivel

Informe

sotros los deportistas que valoren nuestro esfuerzo día a día para compaginar entrenamientos tan intensos con la carrera que queremos hacer.

Ahora estoy estudiando primero de carrera, disfrutando muchísimo pero siendo consciente de que con un horario tan apretado cualquier paso en falso puede ser un problema. Hay que elegir bien tu futuro, un futuro asegurado con los estudios, una formación académica para el trabajo, y lo demás, es ponerle ganas ¡e ir a por todas!

Apuntando al mercado laboral

Los **beneficios DAN** tienen un reflejo claro en el acceso a la Administración Pública. Todos los organismos vinculados consideran evaluable la condición de deportista de alto nivel para el concurso oposición, a cuerpos o escalas de funcionarios públicos o categorías profesionales de personal laboral, relacionadas con la actividad deportiva, como es el caso del acceso a los cuerpos de funcionarios docentes para los diferentes niveles educativos.

Dentro de estos organismos se encuentran los Cuerpos y Fuerzas de Seguridad del Estado, Policía Nacional y Guardia Civil. Estos

cuerpos han creado dentro de su estructura estamentos que permiten coordinar las condiciones especiales de entrenamiento y competición para que puedan compatibilizar su labor profesional con la deportiva.

Son muchas las que han optado por formar parte de la Policía Nacional. Halteras, atletas y, especialmente, tiradoras han sumado a su nota en la fase de oposición una puntuación extra por su condición de deportistas de alto nivel.



Foto: Sonia Franquet.
Autoría: Cedidas por Federación Española de Tiro Olímpico



Beneficios de las deportistas de alto nivel Informe

Sonia Franquet Calvente (Ascó, 1980), tiradora que nos representará en Río 2016, es una de estas deportistas. Ella compete en pistola de precisión, deporte que practica desde hace dieciocho años y vivirá sus terceros Juegos, pero desde hace unos años es Policía Nacional, trabajo que puede compatibilizar con las competiciones gracias a los beneficios DAN. Franquet nos cuenta cómo accedió a su puesto.

“Siempre me gustó la policía. No sabía cómo se accedía a este cuerpo y lo dejé pasar. Cuando entré en el equipo de tiro me encontré con que muchos compañeros eran policías y me explicaron que al ser DAN podía competir y trabajar. Del tiro no se vive y era consciente de que en otro trabajo tendría que pedir mis vacaciones para ir a competir y eso significaría poder ir a dos campeonatos al año, porque 22 días de vacaciones al año no me darían para más. La casualidad quiso que me eligieran como deportista de alto nivel para formar parte del PROAD cuando este era un programa piloto. Les explique que quería





Beneficios de las deportistas de alto nivel

Informe

hacer las oposiciones a Policía Nacional para poder compatibilizar el deporte con la profesión. Me dieron los plazos de inscripción, me informaron de las convocatorias e incluso me ofrecieron un curso de inglés para poder optar a unos puntos extra en el examen. Hice las pruebas físicas y teóricas como cualquier otra persona y a mi puntuación final añadieron un punto más por ser DAN. Ese punto extra fue decisivo. Habría entrado igual pero a la hora de elegir destino, me facilitó poder trabajar en Madrid, donde entreno habitualmente.

Una vez asignada a una comisaria debía ajustar los horarios. Trabajo en la calle, en el Grupo Operativo de Respuesta, hacemos patrullas y prevención. Entraba con una nota baja y me tocaba estar a turnos, uno de tarde, al día siguiente mañana y noche. Después tres días seguidos y de nuevo, tarde, mañana y noche. Era incompatible con los entrenamientos y la preparación olímpica.

Llegué a un acuerdo con los jefes de comisaria para hacer un turno complementario, una semana de mañanas y a la siguiente de tardes, lo que me permite organizar los entrenamientos dependiendo de los turnos de trabajo.

Cuando tengo competiciones, la Federación me gestiona un permiso a través de la Agrupación Deportiva de la Policía Na-

cional y me liberan de servicio, como hace unas semanas para poder asistir a una concentración en Asturias y a la Copa del Rey de Tiro Olímpico. Lo mismo ocurrirá cuando me vaya a Río. Estaré veinte días fuera porque viajamos del 25 de julio al 14 de agosto y ya me han concedido el permiso.

Ahora mi objetivo es entrar en la final olímpica. Si no hubiese sido por las ventajas de DAN no habría podido compatibilizar trabajo y deporte, o no habría llegado a mis terceros Juegos porque mi centro de entrenamiento está en Madrid. Es el único que tiene blancos electrónicos como los que se utilizan en competiciones internacionales y vivo en la Residencia Blume, a dos minutos andando de la sala de entrenamiento."

- Solicitar un certificado que acredite la condición DAN/DAR al Consejo Superior de Deportes, indicando para qué se necesita. (Ejemplo.- Oposiciones al Cuerpo de Policía)

- Presentar certificado de DAN/DAR como mérito para su valoración en la oposición.

<http://proad.csd.gob.es/beneficios-dan/empleo-publico>

Marisa Rozalén Castillo (Madrid, 1960)

**Abriendo
caminos con las
manos vacías,
KARA-TE-DO**

*Foto: Marisa Rozalén.
Autoría: Ceditas por Marisa Rozalén.*



Marisa Rozalén

Entrevista

España puede presumir de contar entre sus deportistas con la primera mujer en la historia que consigue el Cinturón Negro Octavo Dan de Kárate WKF, con el aval de la Federación Mundial. Los mensajes filosóficos de la serie televisiva “Kung-Fu” calaron en Marisa Rozalén cuando era niña y al no encontrar este arte marcial en Madrid, se apuntó al gimnasio Samurai para aprender kárate con el maestro japonés Ishikawa. Pronto iniciaría su carrera deportiva, primero campeonatos de España, enseguida concentraciones en la Blume y convocatorias con el equipo nacional del que formó parte doce años. Durante este tiempo conquistó seis títulos

de Europa y tres subcampeonatos de la Copa del Mundo. Tras diez años consecutivos en el podio, en 1992, con su último título de Campeona de Europa y Subcampeona de la Copa del Mundo de Fukuoka en Japón, se retiró de la competición pero no del kara-te-do, palabra que literalmente significa el camino de la mano vacía.

MyD - No es habitual que una deportista española rompa una barrera y abra camino a otras a nivel mundial. ¿Era consciente de que ninguna mujer antes había alcanzado el 8º Dan de la WKF?

R - Sabía por el antiguo presidente de la RFEK que séptimos Danes éramos dos o tres mujeres en el mundo, pero han pasado ya casi nueve años de aquello. Yo practico kárate deportivo y sigo la normativa de la Federación Mundial, WKF, organización reconocida por el Comité Olímpico Internacional, con más de diez millones de afiliados en todo el mundo, y que incluye distintos estilos de kárate, cómo por ejemplo el mío, Shito Ryu.



Marisa Rozalén

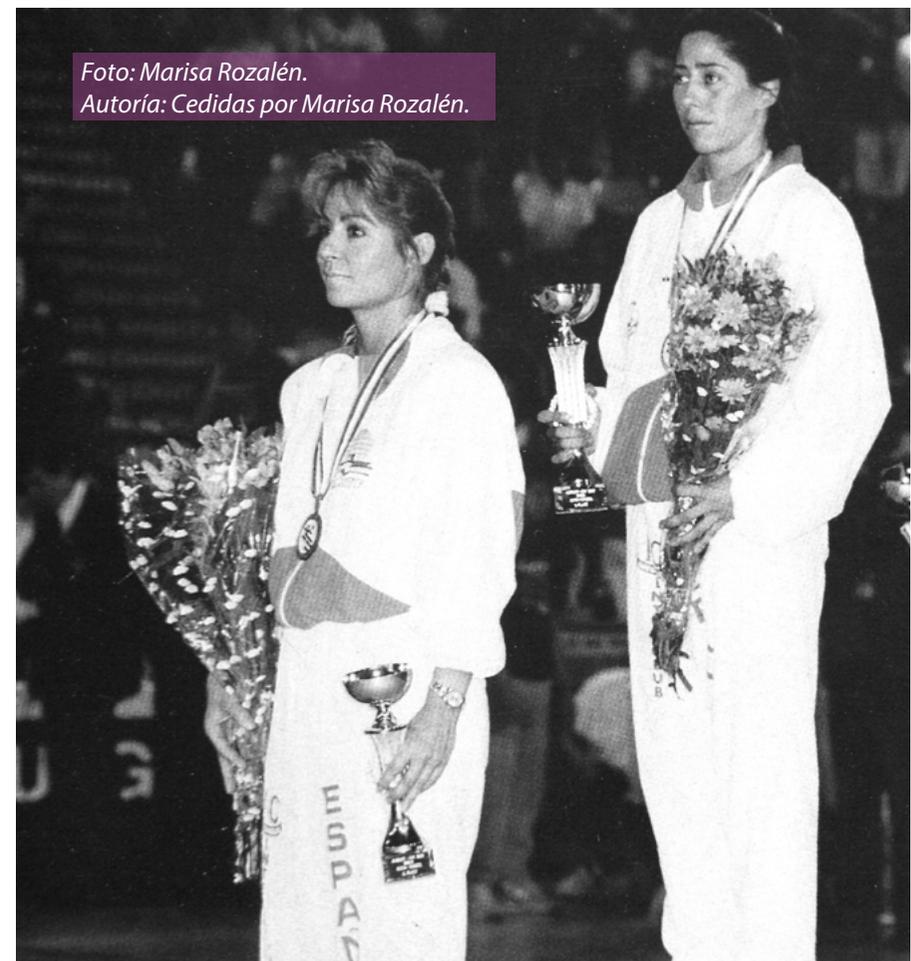
Entrevista

Así que no lo supe con exactitud hasta que la World Karate Federation validó el título. Practicantes de kárate en el mundo hay muchos, pero no todos están afiliados a la federación mundial, ni siguen su exigente normativa de grados. Ser la primera mujer entre esos diez millones de karatecas es una gran satisfacción, aunque también una gran responsabilidad. Es algo que no se puede lograr por casualidad o de un día para otro, ya que la normativa internacional es muy exigente.

Se necesitan al menos 35 años de práctica federada demostrada desde la obtención del Cinturón Negro y aprobar los ocho exámenes correspondientes. Si suspendes alguna convocatoria, entonces la cifra de años para lograrlo se dispara.

Conozco algún compañero varón al que le han suspendido el 8º Dan. Tampoco es fácil para los hombres llegar hasta aquí, especialmente cuando se ha de compaginar la vida personal, académica y profesional, muchos se van quedando por el camino, aunque para nosotras, las mujeres, es aún más difícil. Descubrir tu pasión lo cambia todo, dice Robinson en su libro El Elemento. Y en mi caso tengo la suerte de que sean dos, el kárate y el Desarrollo Directivo, especialmente el Coaching Ejecutivo.

MyD - Para las personas no iniciadas, no es fácil entender lo que significan los niveles Dan. ¿Qué valoran estos grados?





Marisa Rozalén

Entrevista

R - Cierto, porque la mayoría de los neófitos piensan que el Cinturón Negro es el objetivo final del kárate, cuando en realidad ese 1er Dan, es sólo el primer grado, el principio del camino.

Hay que tener en cuenta que no es necesario ser competidor de élite para seguir progresando en los niveles de cinturón negro, aunque eso, siempre ayuda a pasar los exámenes. Una vez logrado el Cinturón Negro 1er Dan, se va conformando la progresión de los conocimientos, el dominio de la técnica, y los valores morales. Cada examen de grado o Dan lleva unos bloques físico-técnicos comunes y otros específicos, además de un temario teórico. Hay una parte de técnica fundamental, otra de aplicación con uno o varios compañeros, además de distintos tipos de combate o "Kumité" y diversos "Katas" o combates ejecutados en múltiples direcciones ante oponentes imaginarios y que, son la base fundamental del kárate. Poco a poco los exámenes se van complicando y añadiendo defensas ante distintos tipos de agarres, desequilibrios, barridos, e inducciones al abandono mediante controles.

Pero todo esto es la parte técnica. Al avanzar en los grados, hay que aportar además, investigaciones o tesinas sobre cualquier aspecto Psicopedagógico, o técnico del kárate.

En los altos grados (5º Dan en adelante) además de los aspectos físicos y técnicos, se valora también la labor en pro del ká-

rate, aspectos como el arbitraje, la docencia, la investigación, o la competición. En mi caso, fueron más de 10 años dedicados a la Alta Competición como miembro del equipo nacional. Luego se le van sumando otros criterios específicos para 8º Dan en cuanto a docencia (número de alumnos formados y sus resultados en competición). En mi caso son más de mil en los últimos ocho años y en total de casi cuatro mil niños en edades comprendidas entre los 4 y 12 años.

MyD - ¿Qué significa para usted ser Octavo Dan?

R - Tengo la sensación de que, a pesar de haberle dedicado toda una vida al kárate, el tiempo se me ha pasado volando. Es lo que se suele llamar estado de fluidez, y ocurre cuando te apasiona lo que haces y se te da bien. Primero fue la competición con los casi doce años en el Equipo Nacional, después los más de treinta años dedicados a la docencia a niños y desde algún tiempo a la investigación y el desarrollo de la creatividad infantil a través del kárate y al trasvase de conceptos, habilidades y competencias al ámbito de la empresa. Todo se ha de compaginar con la vida académica y profesional, muchos se van quedando por el camino. Pienso que ser la primera mujer no implica necesariamente ser la mejor, aunque seguramente el esfuerzo, el espíritu de superación, la perseverancia y la constancia sean algunos de los valores que lo han hecho posi-



Marisa Rozalén

Entrevista

ble. Sin embargo, no me veo en el papel de gran maestra. Para mí, era un examen que cumplía el plazo para presentarme y no me gusta dejar cosas pendientes. No quiero desaprovechar; la oportunidad de agradecer su ayuda a todas las personas que lo han hecho posible (maestros, jueces, federativos, compañeros, familia y amigos) porque las cosas, nunca dependen solamente de uno mismo.

MyD - ¿Qué le aporta el kárate a las mujeres? ¿Hay una edad clave para que la mujer se inicie en este deporte?

R - El kárate es un ejercicio excelente para el cuerpo femenino a cualquier edad. Se mejora la postura corporal, se fortalecen los miembros inferiores, superiores y el abdomen. Son innumerables los beneficios, aporta armonía, sentido del ritmo, tono muscular, plasticidad y sentido estético, especialmente con el trabajo de los katas.

Quizá el miedo a ser golpeadas sea una de las razones para que las chicas prefieran otros deportes, y aunque es cierto que existe un cierto contacto durante los entrenamientos de kumite, a nadie se le obliga, existiendo otras formas de entrenamiento, como el kihon, o los katas. Creo también, que debido a esa falsa imagen que ofrecen a veces las películas la mujer no se siente muy atraída por este deporte. Sin embargo el kárate es

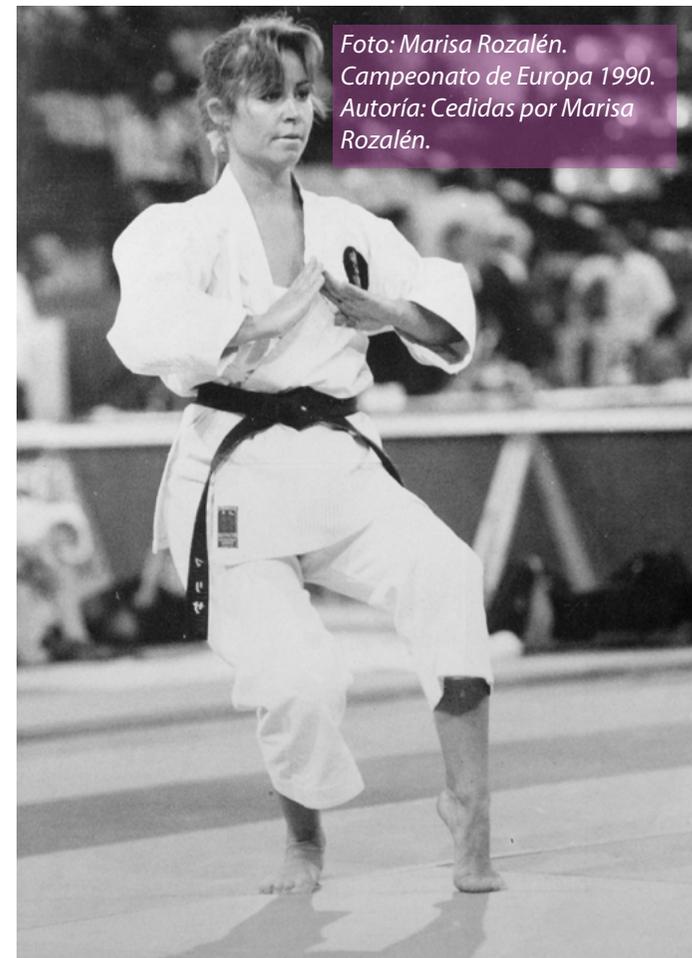


Foto: Marisa Rozalén.
Campeonato de Europa 1990.
Autoría: Ceditas por Marisa Rozalén.



Marisa Rozalén

Entrevista





Marisa Rozalén

Entrevista

un deporte muy equilibrado, se trabajan todos los sistemas del cuerpo humano, y todos los miembros por igual. Cuando lo prueban enseguida les engancha.

Hay ciertos aspectos específicos del kárate como es el uso de la cadera, que nos viene muy bien trabajar a las mujeres, al ser una de las áreas más problemáticas en cuanto a acumulación de grasa se refiere. La práctica de las patadas y determinadas posturas son un excelente ejercicio para eliminarla, además de que fortalecen los glúteos y los muslos. Las mujeres tenemos frecuentemente una elasticidad mayor, por lo que si entrenamos lo suficiente, nuestras técnicas de pierna o patadas pueden ser además de contundentes, muy elegantes y estéticas.

Además, favorece el desarrollo cognitivo, la autoestima, el autocontrol y la autoconfianza. Aunque es una modalidad deportiva, no cabe duda de que, en un momento dado, puede ser útil como autodefensa y que ésta pueda ser directamente proporcional al ataque. Cuando practicas kárate proyectas seguridad ante cualquier agresor y tienes menos probabilidades de ser agredida. Además de que si se practica de manera constante, la velocidad de reacción, los reflejos, se mejoran y la mujer estará más alerta ante cualquier situación imprevista.

MyD - ¿A lo largo de estos años ha podido comprobar que más niñas y mujeres se incorporaban al kárate o la progresión es todavía muy lenta?

R - El número de practicantes féminas ha aumentado mucho en los últimos tiempos, por ejemplo en Madrid es de un 35%, y se pretende llegar al 50%. Yo cada vez tengo más alumnas y se les da fenomenal. Es un deporte muy técnico y ellas se fijan mucho en la técnica. Los niños a veces son más impacientes y enseguida quieren hacer las llaves sin percatarse de que primero deben aprender la técnica.

Tenemos competidoras de talla europea y mundial, tanto en la modalidad técnica de katas como en la de kumite o combate, y también en el arbitraje. Sin embargo, al igual que sucede en el entorno empresarial, en los puestos federativos, es decir en los centros de poder, los cargos directivos son escasos. Creo necesario que las mujeres que van llegando alto en cuanto a grados, arbitraje y competición, sirvan de modelo de liderazgo, porque los éxitos de todas, siempre suman, y sirven de modelo.

MyD - ¿Le falta una mayor exposición y conocimiento del deporte para que estas cifras crezcan o existen otros factores?



Marisa Rozalén

Entrevista

R - Por supuesto que si hubiera una mayor cobertura de los medios de comunicación, este deporte se conocería mejor. Espero que ahora que ya ha sido propuesto como deporte olímpico en Tokio 2020 esto cambie. Las mujeres deportistas necesitamos una mayor visibilidad en los medios de comunicación para convertirnos en modelos para las nuevas generaciones.

MyD - Muchas personas pueden pensar que el kárate es un deporte violento. ¿Es un falso estereotipo?

R - Por supuesto. La verdadera esencia del kárate nada tiene que ver con la imagen distorsionada que transmiten las películas. Confío en que, ahora que ha sido propuesto deporte olímpico en Tokio 2020, los medios de comunicación puedan darle mayor visibilidad y también a sus valores tradicionales: cortesía, rectitud, disciplina, coraje, magnanimidad, paciencia, tolerancia, modestia, lealtad, autodominio.....

Aunque las técnicas de kárate deben ser ejecutadas con coraje y determinación, el aspecto técnico y el autocontrol a la hora de ejecutarlas son aspectos esenciales en este deporte. Además de que iría en contra de nuestros propios valores como arte marcial, existe una normativa que penaliza acciones violentas o contrarias a los tradicionales valores deportivos. De hecho, los datos confirman que es uno de los deportes con menos lesiones deportivas por volumen de practicantes.

MyD - Compaginó la competición y la docencia del kárate. ¿Cuáles son los principales objetivos de sus clases, que aprendan a competir en su deporte o sus enseñanzas van más allá?

R - Trabajo con los niños la fortaleza mental, la autoestima, la autoconfianza, la tolerancia a la frustración, el manejo de las emociones. “Así como la gota de agua rompe la piedra, la constancia será tu mayor fortaleza” les digo a menudo. También, me gusta incidir en la perseverancia y el espíritu de superación, les hablo del majestuoso tigre de Bengala, de su poder y de su fuerza, sin embargo, antes de poder comer, fracasa 9 de cada diez veces que lo intenta. Así que deben intentarlo las veces que sea necesario, pero si no les funciona, les hago pensar y desarrollar la creatividad, para plantearse una nueva estrategia. Como dice Confucio, “Cuando el objetivo te parezca difícil, no cambies de objetivo; busca un nuevo camino para llegar a él” .

MyD - Ha dedicado parte de su carrera profesional al mundo del “coaching”, muy de moda entre los deportistas y en el mundo empresarial. ¿Qué le llevó a elegir esta actividad?

R - Descubrí mi segunda pasión, allá por los años 90, un par de años antes de retirarme de la Alta Competición, en una institución norteamericana dedicada a la formación en Management



Marisa Rozalén

Entrevista

& Leadership, con sede en el estado de Washington, EE.UU. Era pura Psicología aplicada. Conocí, a través de ellos, a los padres de la Psicología Cognitiva y se despertó en mí la curiosidad por conocer el marco teórico que subyacía detrás de aquello tan práctico y desde entonces no he parado de investigar. “Coaching for Results”, del fundador de la compañía, fue mi primer libro de Coaching.

Me especialicé en Evaluación y Desarrollo de Habilidades y Competencias, en la facultad de Psicología de la UCM, donde inicié mi doctorado, y preparo una tesis relacionada con el Coaching. Luego, me formé en Psicología del Coaching en la UNED, y en Evaluación del Coaching Ejecutivo y Corporativo en el Institute for Coaching Psychology, ICP. Y durante unos años ejercí como docente en el Programa Superior de Coaching Psychology de la Universidad Complutense.

En el año 2005 realicé para la DGD de la Comunidad de Madrid un Programa de Intervención sobre Coaching dirigido a deportistas de alto nivel, con manual del alumno y del profesor. También soy coach deportivo certificado por AECODE. Ahora estoy más focalizada en el ámbito empresarial.

Acabo de intervenir en el I Foro científico de Coaching Ejecutivo AECOP. Trabajo sobre las aportaciones procedentes de escuelas de negocios norteamericana y canadiense acerca del

proceso de establecimiento de objetivos. Las personas pueden desanimarse a la hora de luchar por sus metas y abandonar, debido a que no conocen cómo funciona el proceso, ni las variables involucradas, cómo controlarlas o cómo medirlas; es una pena, porque en realidad, hay una base científica muy extensa. Y muy relacionado con los objetivos, se encuentra la autoeficacia, que demuestra que a igual capacidad, obtienen un mayor rendimiento las personas que se juzgan capaces, pudiendo establecer objetivos y retos de mayor envergadura. En definitiva, trabajo el foco, pero también el impulso que nos da la fé y la pasión. Suelo decirles a mis alumnos “ Si has construido un castillo en el aire, has hecho bien. Ahora debes construir los cimientos debajo de él”

MyD - Según la Federación Mundial de Kárate (WKF) hay más de diez millones de licencias. Este verano se presentará su candidatura para ser incorporado al programa olímpico para el 2020. No es la primera vez que lo intenta. ¿Cómo apoyaría usted esta candidatura? ¿Cuáles serían sus argumentos?

R - Desde mi perspectiva profesional del desarrollo de habilidades y competencias, diría que es uno de los deportes más estructurados a nivel pedagógico y más completo para el desarrollo de las personas. Siempre puedes tener metas y de todo tipo. Conjuga el acondicionamiento físico con aspectos psico-



Marisa Rozalén

Entrevista

lógicos específicos, además de que si lo necesitas puede servirte como autodefensa. Se trabajan los valores generales del deporte y valores tradicionales propios de la cultura oriental, y

si lo deseas, siempre puedes profundizar en el componente de tipo espiritual. Cubre todas las dimensiones del ser humano.



*Foto: Marisa Rozalén. Estiramientos en la piscina.
Autoría: Cedidas por Marisa Rozalén.*

#BEACTIVE

Semana Europea del Deporte

10 - 18 septiembre 2016

CSD más información
ec.europa.eu/sport/week/

¿Conoces la II Semana
Europea del Deporte?

Haz clic en los enlaces para obtener más información

Manifiesto

por la Igualdad y la Participación de la Mujer en el Deporte

(...) MANIFESTAMOS que resulta necesario:

Utilizar las posibilidades que ofrece el deporte como vehículo de formación de las personas y como transmisor de valores, con el fin de superar prejuicios y estereotipos que impiden a las mujeres y a los hombres desarrollarse según sus expectativas personales y su potencial individual.

Incluir la perspectiva de género en las políticas de gestión de la actividad física y el deporte para garantizar la plena igualdad de acceso, participación y representación de las mujeres, de todas las edades y condición, en todos los ámbitos y a todos los niveles: como practicantes, gestoras, dirigentes, entrenadoras, técnicas, árbitras, juezas, periodistas e investigadoras.

Introducir el Principio de Igualdad de Oportunidades como una máxima de calidad en la gestión dentro de la responsabilidad social corporativa de todas aquellas instituciones o entidades relacionadas con la actividad física y el deporte. (...)

Créditos

Boletín MyD N°20 junio 2016

Publicación periódica online Programas Mujer y Deporte

© Consejo Superior de Deportes
Subdirección General de Mujer y Deporte
c/ Martín Fierro, 5. 28040. MADRID
www.csd.gob.es

Coordinación

Natalia Flores Sanz

Redacción

Cristina Gallo Suárez

Diseño y Maquetación

Sallas 

ISSN en línea

2174-3673

NIPO en línea

033-15-003-3

Catálogo general de publicaciones oficiales

<http://publicacionesoficiales.boe.es>



Suscríbete

Si no has recibido el boletín directamente desde mujerydeporte@csd.gob.es y deseas que te sea enviado periódicamente pulsa este enlace

Si no deseas recibir más el boletín comunícalo a mujerydeporte@csd.gob.es