

Programas Mujer y Deporte

boletín
diciembre 2016

Índice



"Nunca es tarde para hacer realidad eso que siempre has soñado con todas tus fuerzas".

Elena Congost, campeona paralímpica de Maratón en Río 2016.

La participación
más igualada
del olimpismo
español

HOMBRES
165

MUJERES
144

MUJERES

47%

JUEGOS OLÍMPICOS

TODAS LAS FOTOS DE ESTE REPORTAJE
HAN SIDO CEDIDAS POR EL COE



Oro Mireia Belmonte,
natación, 200m mariposa



Oro Maialen Chourraut,
piragüismo, Aguas bravas



Oro Carolina Marín,
bádminton



Oro, Ruth Beitia, atletismo,
salto de altura



Plata, Eva Calvo,
taekwondo -57kg



Plata, selección
de baloncesto

Plata, conjunto de gimnasia
rítmica





El bronce que sabe a oro:
Lidia Valentín, halterofilia



Bronce Mireia Belmonte,
natación, 400m estilos





Los juegos de las mujeres

Por segunda edición consecutiva las mujeres han tenido un destacado protagonismo en los Juegos Olímpicos.

Si en Londres se estableció un nuevo récord de participación con 4.676 mujeres en competición, un 44% del total de participantes, Río ha sido la confirmación de que las políticas de promoción e impulso del deporte entre las mujeres funcionan con 5.127 competidoras, el 45,24% del total de deportistas.

Los primeros Juegos en Sudamérica vieron desfilas a cincuenta y un comités olímpicos nacionales que contaban con más mujeres que hombres en sus respectivas delegaciones. El programa olímpico ha

ido equiparando las competiciones y el número de eventos femeninos, aplicando desde 1991 la obligatoriedad de incluir la categoría femenina en cualquier deporte que quiera ser olímpico, un paso que ha permitido el incremento de la participación de las mujeres.

Río 2016 ha visto, además, como en las delegaciones de varios países las representantes femeninas conseguían más medallas que sus compañeros de equipo. El Team USA consiguió 121 medallas, 61 ellas por 55 ellos, y 5 más en competiciones mixtas. China regresó con 70 preseas y 40 fueron ganadas en categoría femenina.

Una situación que se dio también en el #TeamESP, sumando 17 medallas de las que 9 tenían nombre de mujer y 4 un baño dorado. Con estos cuatro oros igualaron su mejor marca desde Barcelona 92, la primera edición en la que aparecieron en el medallero. Desde entonces no han dejado de crecer y ofrecernos espectaculares exhibiciones de talento, competitividad y pasión por su deporte.

Su logro no se limitó a conquistar el podio olímpico. Nuestras deportistas nos brindaron momentos memorables que han pasado a formar parte de la historia de nuestro país. Instantes para el recuerdo que reflejan la garra, la competitividad, el talento, las ganas de ganar y demostrar su valía recogiendo el fruto de muchos años de trabajo.



INSTANTES DORADOS CON NOMBRE DE MUJER

Los Juegos de Río nos han dejado imágenes imborrables que narran la entrada de nuestras deportistas en el Olimpo. El puñetazo de Mireia Belmonte al agua de la piscina olímpica tras saberse campeona olímpica en una apretadísima final de 200 metros mariposa. Un golpe que descargaba la tensión de los últimos años, que reflejaba la satisfacción de saber que el objetivo por el que había trabajado hasta la extenuación se hacía realidad, porque Belmonte había ido a Río a conseguir el oro. Un metal que no pudo tocar en la final de 400 estilos marcada por el asfixiante ritmo de la húngara Hosszu destrozando el récord del mundo. Belmonte fue de bronce con una remontada histórica en los 50 metros finales. Ella fue la primera medalla de la delegación española y nos brindó la primera instantánea de las muchas que seguirían.



Los juegos de las mujeres





Como Maialen Chourraut, ahogando sus gritos, levantando la pala de doble hoja que la había guiado hasta el oro con su K-1 y abrazando fuera del agua a su hija, un mensaje para la sociedad recordando que se puede estar en el máximo nivel tras la maternidad. Ella consiguió en Londres la primera medalla olímpica del piragüismo español en aguas bravas. Un bronce que le supo a poco y se marcó en la agenda la cita de Río para franquear todas las puertas la primera. Cuatro años después regresó con el objetivo cumplido y en su agenda el 11 de agosto vendrá impreso con letras doradas.



Los juegos de las mujeres





Poderosa imagen fue la de Carolina Marín en su grito victorioso con los puños cerrados, flexionando esos brazos que la llevaban a lo más alto del podio. Ese “vamos” después de cada jugada. Ese grito inconfundible acompañando cada punto ganador. Ambición en estado puro de una mujer que ya lo ha ganado todo: bicampeona mundial, bicampeona europea y número 1 del mundo. Marín es la estrella mundial del bádminton, la rival a batir, la campeona de la determinación. Nunca se rinde. Nunca abandona. Siempre concentrada. Siempre al ataque. Una competidora nata.







Una imagen más relajada nos dejó la eterna Ruth Beitia. Una madrugada de agosto que recordaremos por su sonrisa y el jugueteo de sus dedos antes de saltar por el título olímpico. Desbordando confianza en si misma con cada salto, haciendo de su competición un momento de goce y disfrute del atletismo. Un deporte en el que ha reencontrado el éxito en los últimos años: tres títulos europeos al aire libre, dos Diamantes en el circuito de la IAAF y la medalla que le faltaba, el oro olímpico en Río, primera atleta española que se proclama campeona olímpica. El premio a veintiséis años dedicados a su deporte.



Los juegos de las mujeres





Los juegos de las mujeres

EMULSIÓN DE PLATA

Como en el revelado de una fotografía quedó grabado en plata la dulce derrota de la selección de baloncesto en la final olímpica. Una medalla con sabor a oro para las embajadoras de Universo Mujer, que nos hicieron vibrar en cada partido, saltar con Anna Cruz para encestar la canasta imposible que nos catapultaba a las medallas y leer en el ojo morado de su base, Silvia Domínguez, que nada las iba a parar.

Del mismo color fue la imagen de una medalla que vivían fuera del tapiz Sara Bayón y Anna Baranova con abrazos y lágrimas al término del ejercicio que llevaba al Conjunto de gimnasia rítmica al segundo



escalón del podio. Lágrimas que se replicaban después en los ojos de Alejandra Quereda, Sandra Aguilar, Lourdes Mohedano, Elena Gómez y Artemi Gavezou con su medalla de plata al cuello, la medalla que da más sentido al lema de este triunfal equipo: “El dolor es temporal, la satisfacción es para siempre”.

También se nos quedó grabada la mirada de Eva Calvo buscando en la grada a su hermana Marta tras perder el combate final. Una taekwondista y matemática que fue remontando en cada eliminatoria de la competición olímpica, calculando al límite cada patada, cada



Los juegos de las mujeres

movimiento. Con los cinco sentidos saltó a por la medalla de oro, pero se encontró con una británica, Jade Jones, que le rompió los cálculos. Aunque no del todo. Eva Calvo se había marcado la final como objetivo y regresó con una medalla de plata al cuello.



Una imagen inesperada nos dejaba Lidia Valentín dibujando con sus manos un corazón según dejaba caer los 141 kilos que la llevaban al bronce. La haltera leonesa lanzaba después los brazos al aire, saltaba y gritaba, nadie la iba a privar esta vez de los honores del podio. Valentín subió al tercer escalón del podio y, por fin, pudo disfrutar de una medalla, una celebración que le fue hurtada en Pekín y Londres porque después ha sabido que sus rivales han sido sancionadas y desposeídas de su medalla por dopaje.





Los juegos de las mujeres

No solo recordaremos las medallas. Son cientos las imágenes que nos brindaron nuestras olímpicas. El arte de Gemma Mengual y Ona Carbonell en la piscina. La concentración de Fátima Gálvez y Sonia Franquet antes de cada disparo. La sonrisa entre lágrimas de Támara Echegoyen y Berta Betanzos que vieron truncada su medalla en vela por un fallo ajeno. La piña de las Leonas del rugby conjurándose en el centro de un campo que por primera vez en la historia olímpica pisaban mujeres. Las RedSticks mordiendo sus sticks de impotencia viendo que la lucha por las medallas se escapaba. La desolación de las Guerreras de balonmano perdiendo en cuartos un partido que tenían encarrilado. Como las caras de incredulidad de otras guerreras, las del agua, una selección de waterpolo que quería repetir medalla y se vio eliminada también en cuartos de final.



DIPLOMAS



4^o

Mireia Belmonte, natación, 800m
Fátima Gálvez, tiro olímpico, foso
Támara Echegoyen y Berta Betanzos, vela, 49erFX

5^o

María Bernabeu, judo, -70kg
Gemma Mengual y Ona Carbonell, natación sincronizada, dúo
Selección waterpolo
Garbiñe Muguruza y Carla Suárez, tenis, dobles
Marina Alabau, vela, RS:X

6^o

Selección balonmano
Teresa Portela, piragüismo, K1 200m
Anna Boada y Aina Cid, Remo, dos sin timonel
Sonia Franquet, tiro olímpico, pistola 10m

7^o

Tania Calvo y Helena Casas, ciclismo en pista, velocidad
Beatriz Ferrer Salat, hípica, equipo de doma
Selección rugby sevens

8^o

Beatriz Pascual, atletismo, 20km marcha
Carolina Rodríguez, gimnasia rítmica
Selección hockey hierba



No solo suman las medallas. Todas han hecho posible que el balance olímpico sitúe a España en la decimotercera posición entre las potencias mundiales, gracias a los 121 puntos obtenidos por las mujeres por los 108 puntos que han sumado los hombres, más 6 puntos de pruebas mixtas como la hípica. Han sido nueve medallas en femenino, además de una veintena de diplomaas olímpicos que valen su peso en oro.

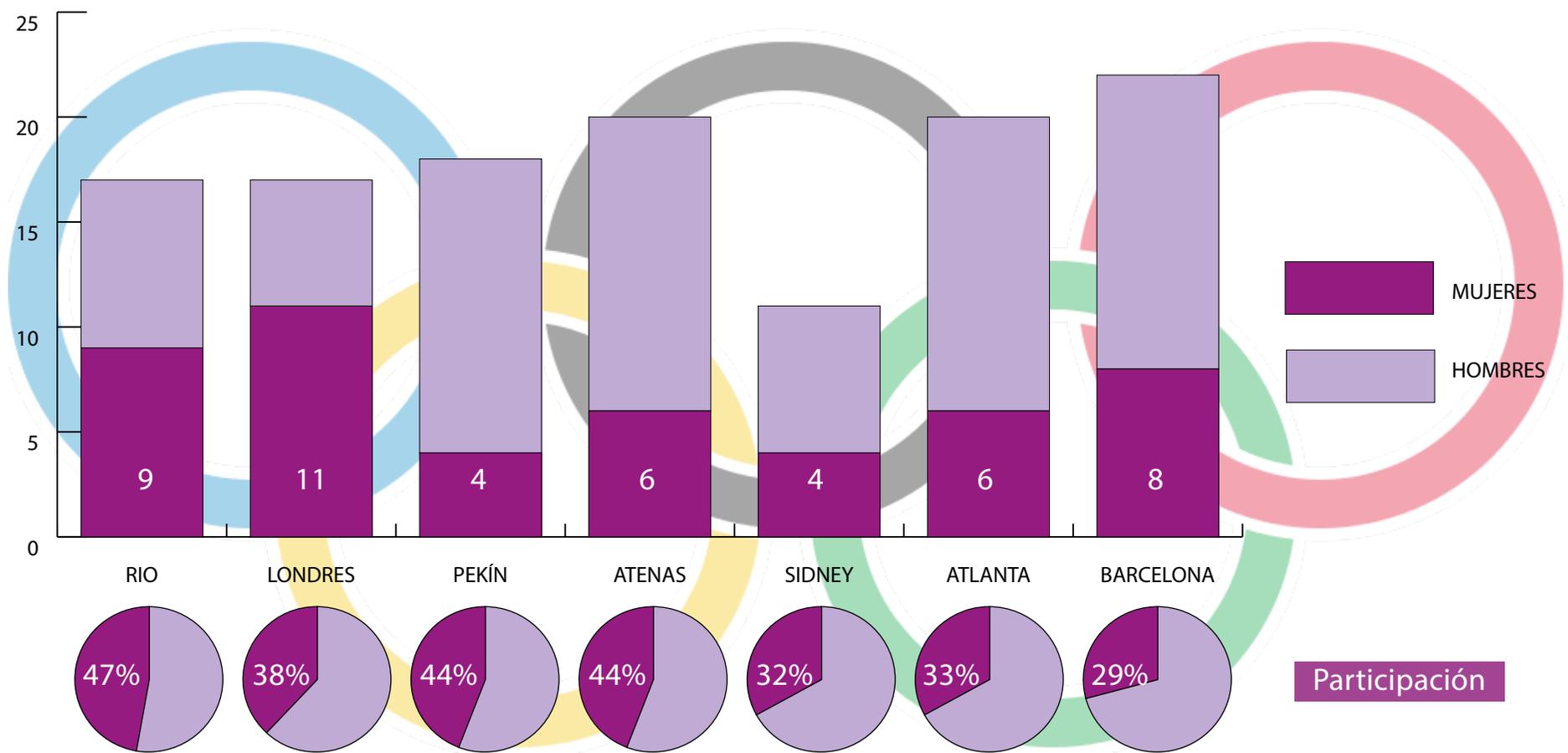
A este balance, aunque sin medalla que lo acredite, deberíamos sumar la imagen de una árbitra que no deja de subir escalones en el rugby mundial. Hablamos de **Alhambra Nieves**, que nos brindó una imagen para la historia de las mujeres españolas en el olimpismo, porque ella fue la encargada de dirigir la primera final olímpica femenina de Rugby Sevens, que enfrentó a Australia y Nueva Zelanda, dos potencias de este noble deporte. Nieves no subió a ningún podio, pero su logro bien podría ser galardonado con el reconocimiento de toda la sociedad. Ha sido considerada mejor árbitra mundial haciendo historia en el rugby. Ha sido la primera en formar parte del equipo de jueces de un test match masculino, uno de los partidos de más nivel que se puede dar en el mundo.

Un legado para toda una generación que ya prepara el siguiente ciclo olímpico. Japón las espera.



Los juegos de las mujeres

Medallas



SILVIA DOMÍNGUEZ FERNÁNDEZ
(Barcelona, 1987)



PASIÓN
POR EL BALONCESTO



Pasión por el baloncesto

Entrevista

Un palmares difícil de igualar, cuatro Ligas Femeninas, tres Euroligas, tres Ligas Rusas, una Supercopa de España y otra de Europa, a nivel de club. Un oro y dos bronce en Campeonato de Europa con la selección absoluta, plata en el Mundial de Turquía 2014 y ahora Subcampeona Olímpica.

Ella es Silvia Domínguez Fernández, el motor de la selección española y del Perfumerías Avenida. La directora de juego de un equipo que ha hecho historia en Río conquistando su primera medalla olímpica y que ya prepara el Mundial de 2018 en España, el gran evento de Universo Mujer.

Debutó en la máxima categoría del baloncesto nacional siendo junior en el FC Barcelona (2003). En 2004 puso rumbo al Estudiantes en busca de más minutos en la máxima competición y sólo dos años después fichó por uno de los grandes, el Perfumerías Avenida de Salamanca. Cinco años de éxitos con el club salmantino para ser contratada por otro de los grandes, el Ros Casares de Valencia donde volvió a hacer historia ganando Liga Femenina y Euroliga. Después puso rumbo al UMMC Ekaterinburg para jugar la liga rusa y volver a alzar el título de Euroliga, consiguiendo un particular récord, ser la única jugadora con tres Euroligas defendiendo tres distintos equipos.

¿Entró alguna vez en sus cálculos llegar a sumar tantos títulos?
Nunca he pensado en un número de títulos como objetivo en mi carrera, es una consecuencia del trabajo, el sacrificio, la regularidad del equipo en una temporada, y muchos otros valores. Mi objetivo siempre ha sido crecer cada año y disfrutar del camino que pudiese situarme en la lucha por esos títulos.

¿Cómo empezó Silvia Domínguez en el baloncesto?
Empecé en el colegio con mis compañeros de clase cuando tenía seis años, aunque antes ya perseguía el balón porque quería hacer lo mismo que mi hermano mayor y siempre intentaba que me dejasen entrar en la pista en los tiempos muertos o descansos de sus partidos.



Pasión por el baloncesto

Entrevista



De sus inicios a la actualidad, ¿cómo ha evolucionado el baloncesto femenino en España?

Han cambiado varias cosas. Quizás ahora hay un mayor seguimiento porque poco a poco se van poniendo más medios para vernos representadas y que la sociedad pueda conocernos y ser espejo para muchos niños y niñas.

La pena es que el nivel de la liga haya bajado respecto a lo que era hace unos diez años, marcado por la crisis y porque muchas de nuestras jugadoras internacionales están ahora disputando competiciones en otras ligas europeas.

EL SUEÑO DE CUALQUIER DEPORTISTA

Más de una década jugando con la selección española desde las categorías inferiores hasta la Absoluta. ¿La plata olímpica es la medalla que necesitaba el baloncesto español?

Es la consecución de unos años magníficos. Llevamos cinco años subiendo al podio tanto en Europeos, Mundiales como ahora en los Juegos Olímpicos, que era impensable hace muy poco. Es un premio muy merecido y ojalá nos ayude de alguna manera para poder seguir estando arriba.

¿Río es un sueño hecho realidad?

Estar en unos Juegos es el sueño de cualquier deportista. Vivir esa experiencia es indescriptible y si, además, compites como lo hicimos



Pasión por el baloncesto

Entrevista

nosotras, lo disfrutas el doble. No todo el mundo puede decir que ha estado en unos Juegos y mucho menos que ha vuelto con un metal colgando del cuello.

EL MOMENTO DEL “SUBIDÓN”

¿Son ya conscientes de lo que se ha conseguido?

Bueno, es algo que hemos ido digiriendo con el tiempo. Hasta hace nada veíamos a todos esos deportistas por la tele y ahora ocho de las doce jugadoras del equipo hemos vivido por primera vez esta experiencia de estar en unos Juegos Olímpicos. Estoy segura de que en unos años miraremos atrás y todavía cobrará más valor.

El partido de Turquía estará siempre en la memoria de la afición e imaginamos que también de las propias jugadoras. Una canasta sobre la bocina de Anna Cruz que mete a España en semifinales. ¿Cómo se vivió ese momento?

Sabíamos que el partido de cuartos es el que te lanza a la gloria o te deja fuera de hacer historia, así que había nervios y tensión. Jugábamos contra un rival al que conocemos mucho pero que también nos conoce. Realmente, después de todo lo que sucedió creo que pensábamos más en jugar la prórroga, pero de repente el tiro de Anna Cruz entra y no sé, es un estallido de alegría. Ese momento fue el de más "subidón" de toda la competición.

Ya en semifinales España superó claramente a la vigente campeona de Europa, Serbia, a la que ya había ganado en el debut en Río. ¿Llegadas a este punto solo les valía la final?

Fue un partido más fácil de lo esperado. Salimos muy concentradas y enseguida rompimos el partido. Era nuestro momento de asegurarnos una medalla y no quisimos desaprovecharlo.

Una final con victoria anunciada, pero se plantó cara a Estados Unidos. ¿Ganar era una quimera?

Bueno, era complicadísimo. Hace un par de años, en el Mundial de 2014, en dos minutos nos habían sacado del partido. Esta vez les costó más de diez minutos empezar a coger diferencias. Son un auténtico Dream Team y es muy difícil poder estar cerca los cuarenta minutos.

“EL SENTIMIENTO QUE TENEMOS DE EQUIPO ES BRUTAL”

¿Qué cualidad considera que ha llevado a esta selección al podio olímpico?

Somos un EQUIPO. Todas las jugadoras miran por el bien del equipo. Lucas (Mondelo) ha conseguido crear esa química y las nuevas incorporaciones de jóvenes jugadoras que llegan entienden esa filosofía. Somos personas generosas, importantes en nuestros equipos y que asumimos con naturalidad otro tipo de roles cuando se habla de la Selección.



Pasión por el baloncesto

Entrevista

¿Qué destacarías del grupo que conforma la selección?

El grupo humano es increíble. Siempre queremos que llegue esa convocatoria, ese momento de juntarnos otra vez, aunque sea para dos o tres días. El sentimiento que tenemos de Equipo es brutal

¿Ha influido en el carácter de este equipo el hecho de que una gran parte de las jugadoras son pieza clave en potentes ligas extranjeras?

Influye en la experiencia. Jugar en ligas potentes, en equipos con grandes objetivos, con presión... todo eso se traslada positivamente en la selección así que es algo de lo que nos beneficiamos.

¿Cómo ha sido el recibimiento en España con esa plata olímpica?

Tuvimos un recibimiento increíble. Va pasando el tiempo, pero aún hay gente que te ve por la calle y te recuerda lo mucho que disfrutaron viéndonos competir en Rio y eso es muy gratificante.

Una medalla olímpica era la única que faltaba en el historial de la selección. La medalla olímpica es más valiosa a efectos de repercusión que, por ejemplo, la plata en el último Mundial de 2014?

Los Juegos Olímpicos siempre son algo más. El mundo se paraliza durante ese mes, todo el mundo sigue esa competición. Estoy segura de que hay telespectadores/as que nos vieron por primera vez en los Juegos y por eso es tan importante lo que hemos conse-





Pasión por el baloncesto

Entrevista



guido. Queremos que se enganchen y sigan apoyándonos para los compromisos que tenemos en el futuro.

Por primera vez, la selección ocupa la segunda posición del ranking FIBA tras superar a Australia al conseguir la medalla de plata en Río 2016. Esto es reflejo del tremendo trabajo desarrollado por la selección pero, ¿qué supone esto para el baloncesto femenino nacional? ¿Qué influencia tiene a nivel de Liga? Ojalá eso hiciese crecer a la Liga. Los patrocinadores pueden ver la entrega y el sacrificio que damos y apostar por nuestro baloncesto para hacer que vuelva a ser una de las mejores ligas de Europa

“NECESITAMOS QUE LA GENTE SE VUELQUE CON EL MUNDIAL”

La Liga Femenina ha empezado. ¿El éxito de Río se ha trasladado a las gradas?

Acabamos de empezar así que no he viajado mucho todavía para poder sentirlo, pero lo que vivo en "casa" cada vez que juego en Salamanca es gente ilusionada y con ganas de seguirnos, y la mayoría seguidores también de la Selección.

Domínguez acaba de participar en el Concurso de triples con los mejores anotadores de la ACB. Eliminada en el duelo contra



Pasión por el baloncesto

Entrevista

el ganador final del concurso Jaycee Carrol por tres puntos (18-22). ¿Con qué se queda de esta experiencia?

He disfrutado de un fin de semana en una organización que me ha dado envidia. Me encantaría poder vivir algo así en baloncesto femenino, y aún estamos muy lejos.

Por otro lado fue un orgullo haber sido la representante del baloncesto femenino y sentir el apoyo de mucha gente que estuvo allí viendo la competición.

En el horizonte está ya la Copa del Mundo de 2018. ¿Cuál será el legado para el baloncesto femenino de este Mundial?

Se que será algo increíble. Necesitamos que la gente se vuelque desde ya, que nos conozcan, que quieran vivir ese Mundial y ser partícipes de ello. Es una oportunidad única y puede hacer que demos un salto enorme.

La adjudicación de la sede del Mundial supuso el nacimiento del proyecto Universo Mujer. Como deportista y mujer, ¿qué está suponiendo este proyecto para las mujeres?

Es un proyecto que no es solo exclusivo en baloncesto femenino. Quiere dar a conocer todo lo que se hace, una lucha por la igualdad, ponernos en el escaparate.

¿Qué queda de aquella chica de 16 años que jugaba en el F.C.Barcelona?

La ilusión y la alegría que me genera el baloncesto sigue intacta. Siento pasión por este deporte y mientras sea así sé que lo único que me va a generar es felicidad.

¿Qué es lo que empuja a Silvia Domínguez a seguir jugando?

Lo que significa el baloncesto para mí. Ahora mismo no me veo haciendo otra cosa, es algo insustituible en mi vida.



JUEGOS PARALÍMPICOS





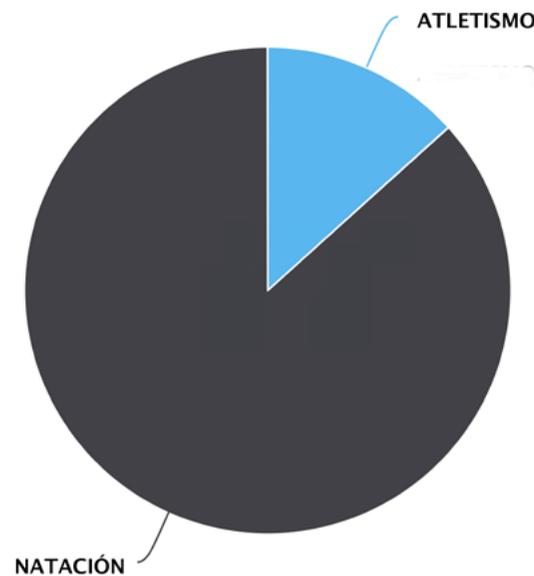
Cuando menos es más

Las deportistas paralímpicas regresaron de Río con una histórica cosecha de metales que vuelve a poner en valor la capacidad de estas mujeres para superarse con cada nuevo reto.

Pese a representar tan solo la cuarta parte del total del equipo paralímpico (un 25,2%), las 28 mujeres presentes en Río no podían haber conseguido un mayor botín porque se colgaron prácticamente la mitad de las medallas de la totalidad del equipo español: 15 de 31.

La natación volvió a llevar el peso de las victorias con trece medallas conseguidas por seis nadadoras: **Teresa Perales** (1 oro y 3 platas), **Nuria Marqués** (1 oro y 1 plata), **Michelle Alonso** (1 oro), **Sarai Gascón** (3 platas), **María Delgado** (2 bronce) y **Ariadna Edo** (1 bronce). A ellas se sumaron las atletas **Elena Congost**, oro en Maratón e **Izaskun Osés**, bronce en los 1.500 metros.

Total de medallas por deporte
Mujeres





Oro, Teresa Perales,
natación, 50 m espalda.



Oro, Michelle Alonso,
natación, 100 m braza.



Oro Nuria Marqués,
natación, 400 m libre.



Oro Elena Congost,
atletismo maratón.



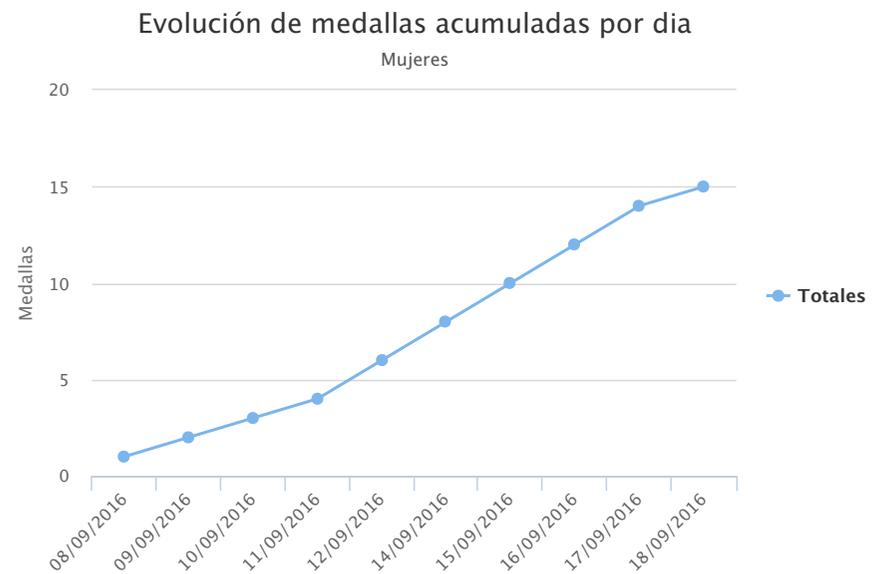
Plata, Sarai Gascón, natación, 100 m libre, 100 m mariposa y 200 m estilos.



Plata, Teresa Perales, natación, 100 y 200 m libre y 200 m estilos.



Plata, Nuria Marqués, natación, 100 m espalda.





Bronce, Ariadna Edo, natación, 400 m libre.



Bronce, Izaskun Osés, atletismo, 1.500 m.

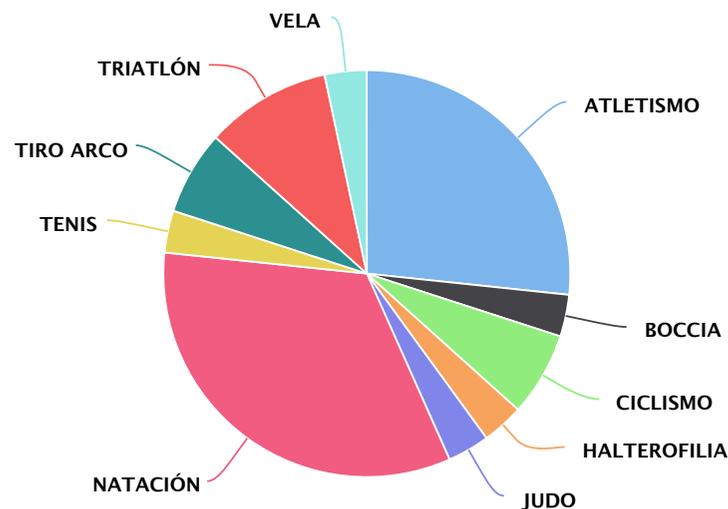


Bronce, María Delgado, natación, 100 m espalda y 50 m libre



Deportistas por deporte

Mujeres



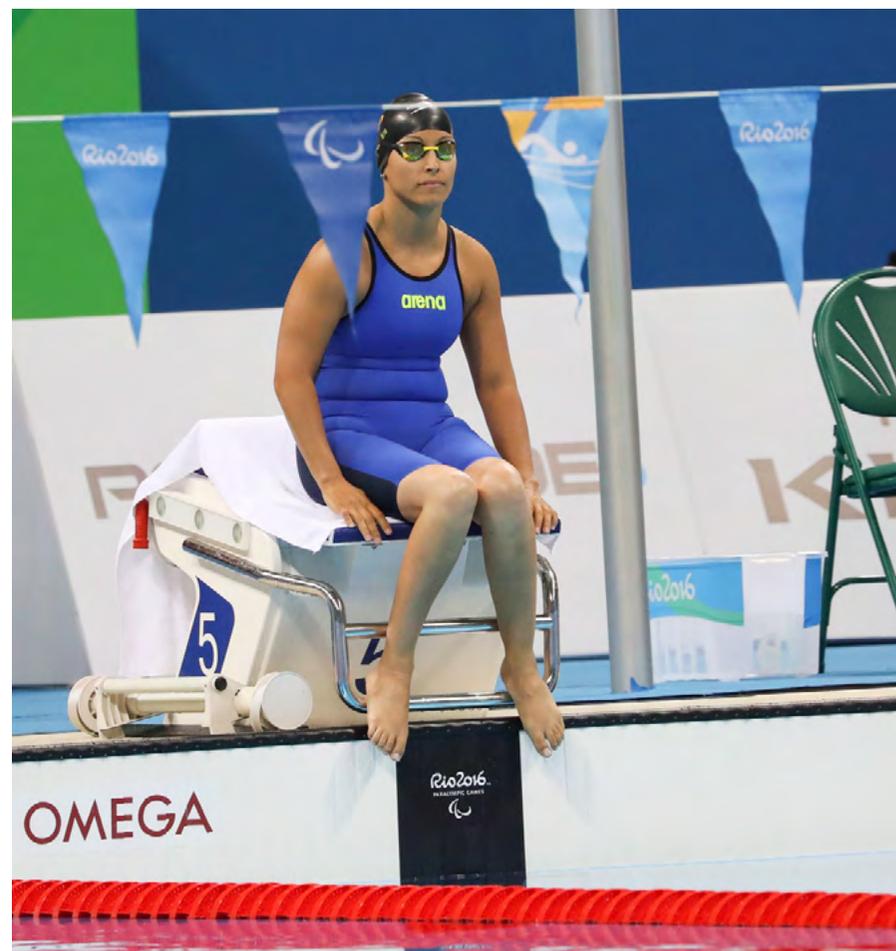


Cuando menos es más

La leyenda viva de los Juegos Paralímpicos, **Teresa Perales Fernández** (Zaragoza, 1975), abrió el medallero con una plata en los 200 m libre S5, la primera de las cuatro que conquistaría en Río para convertirse en una de las nadadoras más laureadas de la historia con 26 metales en cinco Juegos Paralímpicos distintos. Perales llegaba a Río con un nuevo reto deportivo: subir al podio en las seis distancias en que competía. Encaró el desafío con la misma ilusión y emoción de los primeros Juegos, aunque se encontró con una experiencia nueva: no conseguir metal en todas las pruebas que disputaba. Un hecho que dice mucho de la trayectoria de esta deportista, acostumbrada a ganar, a zambullirse la primera, a ser la más rápida.

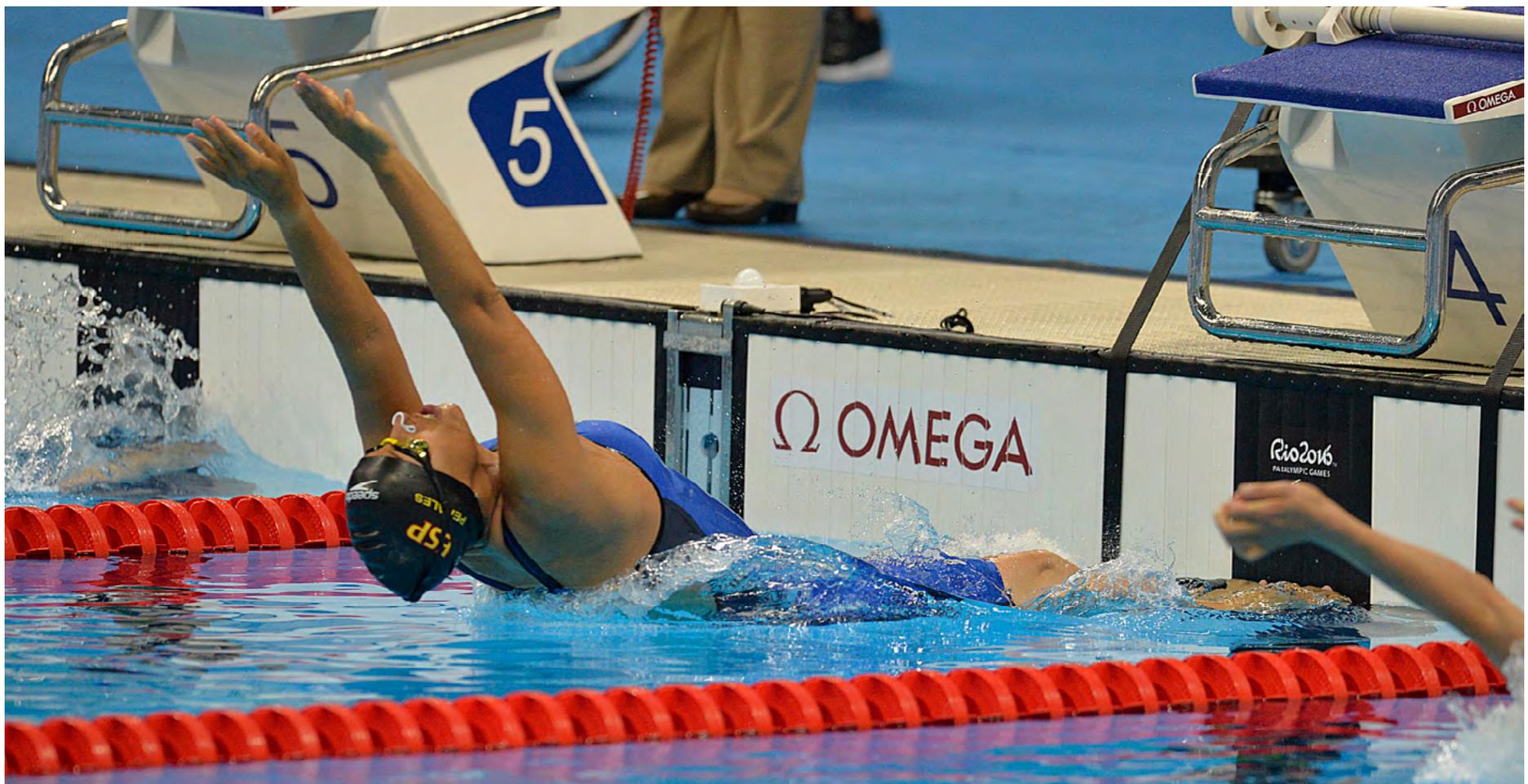
Teresa Perales se reinventó en Río tras perder la final de los 50 m mariposa S5. Se le escapó la medalla en la salida, cayó mal al agua y le fue imposible remontar. Quinta, diploma olímpico, una sensación desconocida para ella: no ganar. Era la segunda final que disputaba y su cabeza debía resetearse, volver al camino que se había marcado: luchar por la medalla. Pero llegó la final de una de sus pruebas favoritas, los 50 m libre y nuevamente se encontraba fuera del podio, cuarta. Sin perder la calma, tuvo claro que en las tres pruebas que le quedaban en el calendario subiría al podio. En los 200 m estilos S5 conseguía su segunda medalla de plata en los Juegos Paralímpicos de Río tras tocar la pared con un tiempo de 3'36"14.

Con solo dos pruebas por delante, Perales buscaba ese oro que le





Cuando menos es más



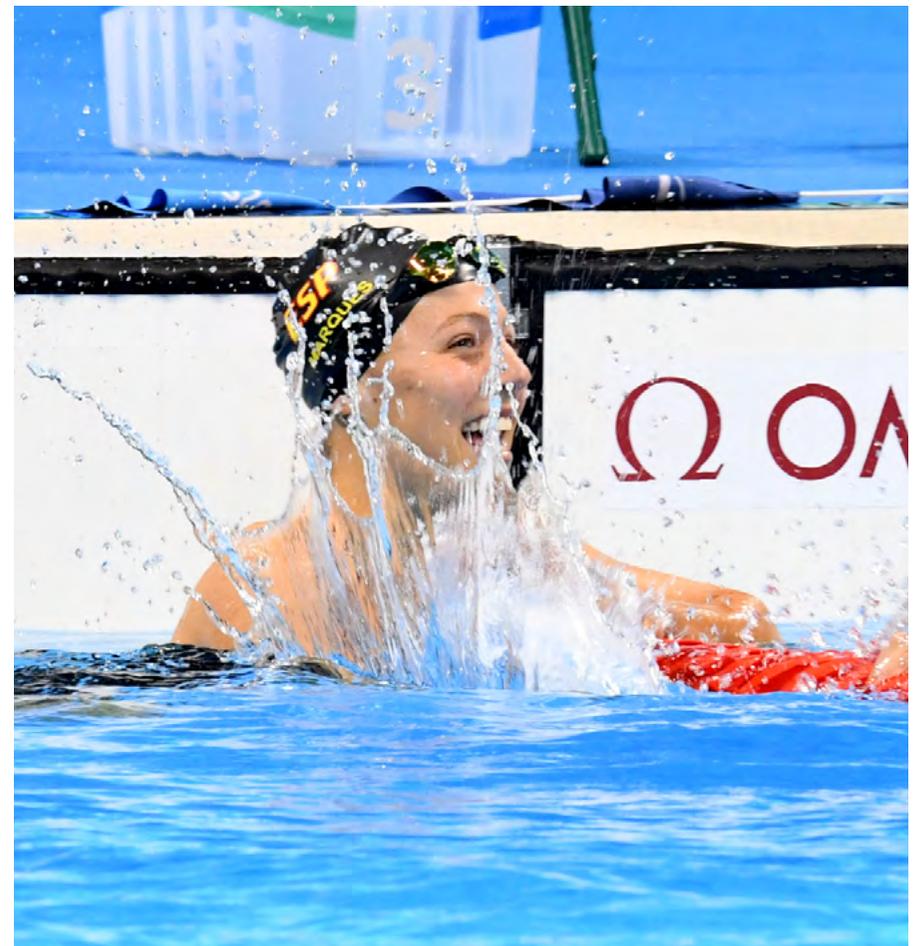


Cuando menos es más

faltaba y se fue a por él demostrando en los 50 m espalda S5 porqué es la actual campeona de Europa y del Mundo en la distancia. Lideró desde la salida y detuvo el crono en 43"03c, casi dos segundos más rápida que su inmediata perseguidora la checa Trebinova.

Para cerrar su quinta participación paralímpica, la nadadora zaragozana puso un broche de plata en los 100 m libre S5, su vigésimo sexta medalla. Una final muy dura en la que la china Zhang supo sacar partido del impulso de piernas en el viraje y lograr la ventaja necesaria para ganar a Perales en una distancia que la zaragozana ha dominado los últimos ciclos olímpicos: oro en Atenas, oro en Pekín y oro en Londres.

Veintiséis preseas, veintiséis sueños hechos realidad, veintiséis motivos para seguir luchando. Todo un hito para una nadadora que a la vez ha ido creciendo en múltiples disciplinas fuera de la piscina: conferenciante, escritora, cooperante, incluso actriz. No hay barreras para una mujer que cree que "la única derrota es la que no intentas". Siguiendo la estela de Perales, las nadadoras españolas se lanzaron a la piscina para incrementar el medallero y llegar a sumar un total de trece metales. Una debutante, la nadadora **Nuria Marqués Soto** (Barcelona, 1999), sería la primera en sumar un oro para España en Río, imponiéndose en la prueba de 400 m libre S9. Con tan solo 17 años y todavía miembro del Equipo AXA de Promesas Paralímpicas, la nadadora catalana marcaba los tiempos de la selección con una





Cuando menos es más



medalla el segundo y el último día de los Juegos, pues concluía su participación con la medalla de plata en los 100 m espalda S9, peleando hasta el final con la plusmarquista mundial de la distancia, la australiana Ellie Cole que además batía el récord paralímpico.

El balance de Marqués no pudo ser mejor en su debut paralímpico, porque a las dos medallas se suman tres diplomas en el total de su participación: un cuarto puesto en 100 m libre, quinta en 200 m estilos y octava en 50 m libre.

Michelle Alonso Morales (Sta. Cruz de Tenerife, 1994) llegaba a Río como la campeona a batir. La tinerfeña presentaba además unas credenciales difíciles de superar pues este mismo año había rebajado por dos veces la plusmarca mundial de su distancia, los 100 metros braza S14. La final fue de infarto con la nadadora británica, Bethany Firth, luchando de poder a poder en un último medio hectómetro en tiempo de récord del mundo. Doce últimas y poderosas brazadas llevaron a la nadadora española a tocar la pared en primer lugar y a tan solo una centésima de igualar su propia plusmarca mundial. Michelle Alonso volvía a subir a lo más alto del podio paralímpico estableciendo un nuevo récord paralímpico, 1:12:62, pasando del sueño de Londres a la recompensa de cuatro años de duro trabajo para repetir oro en Río.



Quando menos es más



Ese empuje final le faltó a **Sarai Gascón Moreno** (Tarrasa, 1992) para ganar su primer oro paralímpico, el único metal que no figura en su historial. Llegaba a Brasil como vigente campeona del mundo en los 50 metros libre y con 6 oros en el último Europeo, pero Río sería de plata para ella, porque sumó hasta tres metales de ese color.

La primera llegaba en los 200 metros estilos SM9 con un tiempo de 2'35"84, que suponía un nuevo récord de España en esta prueba. La nadadora barcelonesa terminó el tramo de mariposa en la segunda posición, cayó a la sexta plaza en la espalda, su peor estilo y resurgió en la braza recuperando dos puestos y dejando todas sus energías en el crol para tocar la pared como subcampeona olímpica.

Gascón repetía medalla en los 100 metros libre igualando el récord de Europa con un crono de 1'02"81. Y, casi sin descanso, nadaba la final en la que más cerca estuvo del oro. La deportista barcelonesa llegaba a la final de los 100 m mariposa con el cuarto mejor tiempo, pero se zambullía en la piscina con rabia; quería la medalla que se le había escapado días antes en su prueba favorita los 50 m libre. Nadó de menos a más y en los últimos 50 metros se igualaba con la china Xu, pero una décima, tan solo una décima le faltó para subir a lo más alto del escalón. Tercera plata para Gascón en Río, un metal que se repite en su historial porque en tres Juegos acumula ya seis medallas paralímpicas: cinco platas y un bronce.



Cuando menos es más



Si Gascón fue de plata, la zaragozana **María Delgado Nadal** (Zaragoza, 1997) sería dos veces de bronce en los Juegos Paralímpicos de Río 2016. Delgado debutaba como paralímpica y consiguió volver con dos medallas en cuatro distancias disputadas: bronce en los 100 metros espalda S12, bronce en los 50 metros libres S12. En los 400 m libre S13 no pudo llegar a la final, pero en los 100 m mariposa S13 sí pasaba las eliminatorias y terminaba con un diploma acreditando su octava posición final.

Esta estudiante de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte ha evolucionado en sus marcas desde que comenzó a entrenar en el CAR de Madrid. Como zaragozana sigue los pasos de Teresa Perales y ha empezado su particular carrera paralímpica en Río sumando sus dos primeros metales.

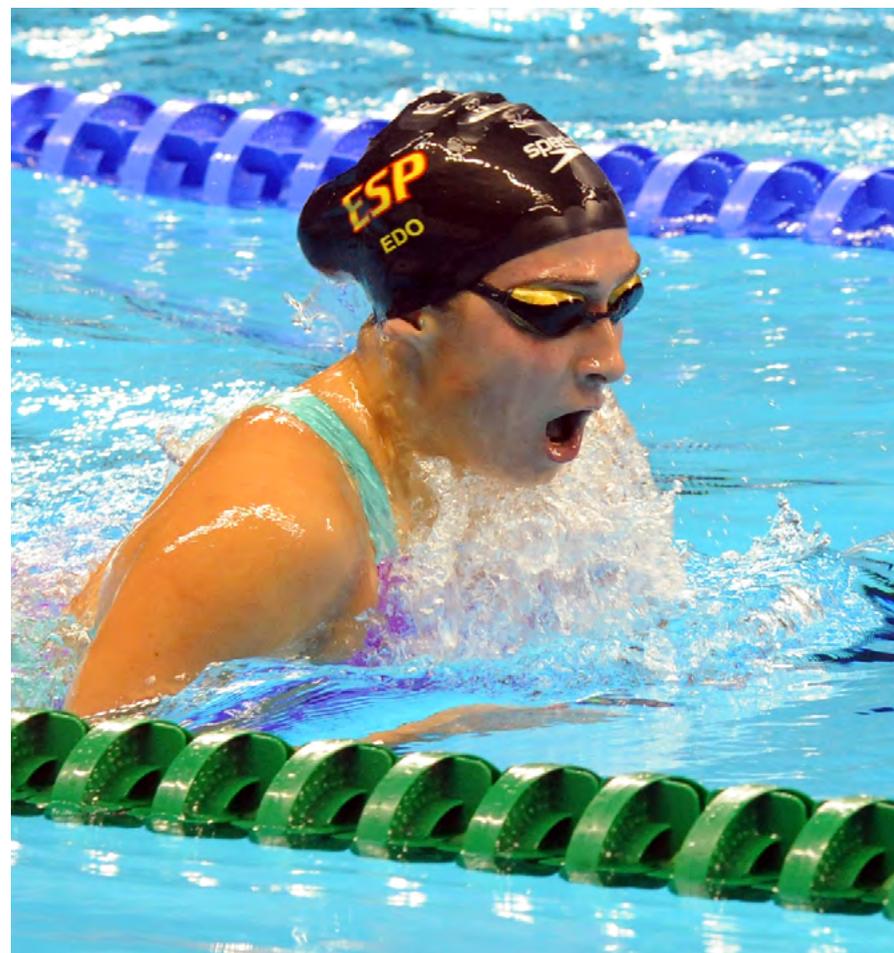


Cuando menos es más

Otra nadadora del Equipo AXA Promesas, **Ariadna Edo Beltrán** (Castellón, 1998), se estrenaba como medallista paralímpica al subir al tercer peldaño del podio de los 400 metros libre S13. Edo disputó una intensa final en la que recortaba casi cinco segundos en un último largo que debió parecer eterno a la alemana Naomi Schnittger a la que arrebató el bronce parando el crono en 4'43"49, ocho centésimas menos que la germana.

El botín de la natación paralímpica casi eclipsa a las dos brillantes medallas conseguidas en el Estadio Olímpico. **Izaskun Osés Ayucar** (Pamplona 1984), una debutante aunque veterana atleta, con apenas unos meses compitiendo en pruebas adaptadas se colaba en la final de los 1.500 metros para corredoras con discapacidad visual. La atleta navarra tuvo que abandonar su trabajo como enfermera por una miopía magna y glaucoma que han reducido su capacidad visual. Ella había hecho taekwondo antes que atletismo.

Al verse obligada a dejar la enfermería decidió dedicarse más a fondo al deporte. En diciembre de 2015, nueve meses antes de los JJ.PP, se afiliaba a la ONCE y comenzaba su lucha por la plaza paralímpica. Apenas dos meses después, en febrero, conseguía la mínima, marca que ratificaba en el Europeo de junio, su primera competición internacional y sus primeras medallas: plata en 400m y en 1.500m.





El premio al esfuerzo de un tenso año llegaba en el Estadio Olímpico Joao Havelange, donde **Izaskun Osés** se colgó la medalla de bronce en los 1.500 metros T13 al realizar un tiempo de 4'39"99, mejorando su marca personal. Una carrera en la que un buen grupo de corredoras peleaban por la medalla de bronce, puesto que se decidió en la línea de meta cuando Osés superó a la mexicana Daniela Velasco.

A la medalla sumaría un importante diploma paralímpico con el cuarto puesto conseguido en la final de los 4x100 metros (T11-T13), junto a Lia Beel con su guía David Alonso, Melani Berges y su guía Sergio Sánchez, y Sara Martínez.

El broche de oro lo pondría **Elena Congost Moledano** (Barcelona, 1987), la primera campeona paralímpica de la historia en maratón, pues la mítica prueba atlética se incluía en el programa de unos Juegos Paralímpicos en Río reparando una situación de desigualdad, pues hasta ese momento solo las atletas en silla de ruedas podían recorrer los 42,192 kilómetros.

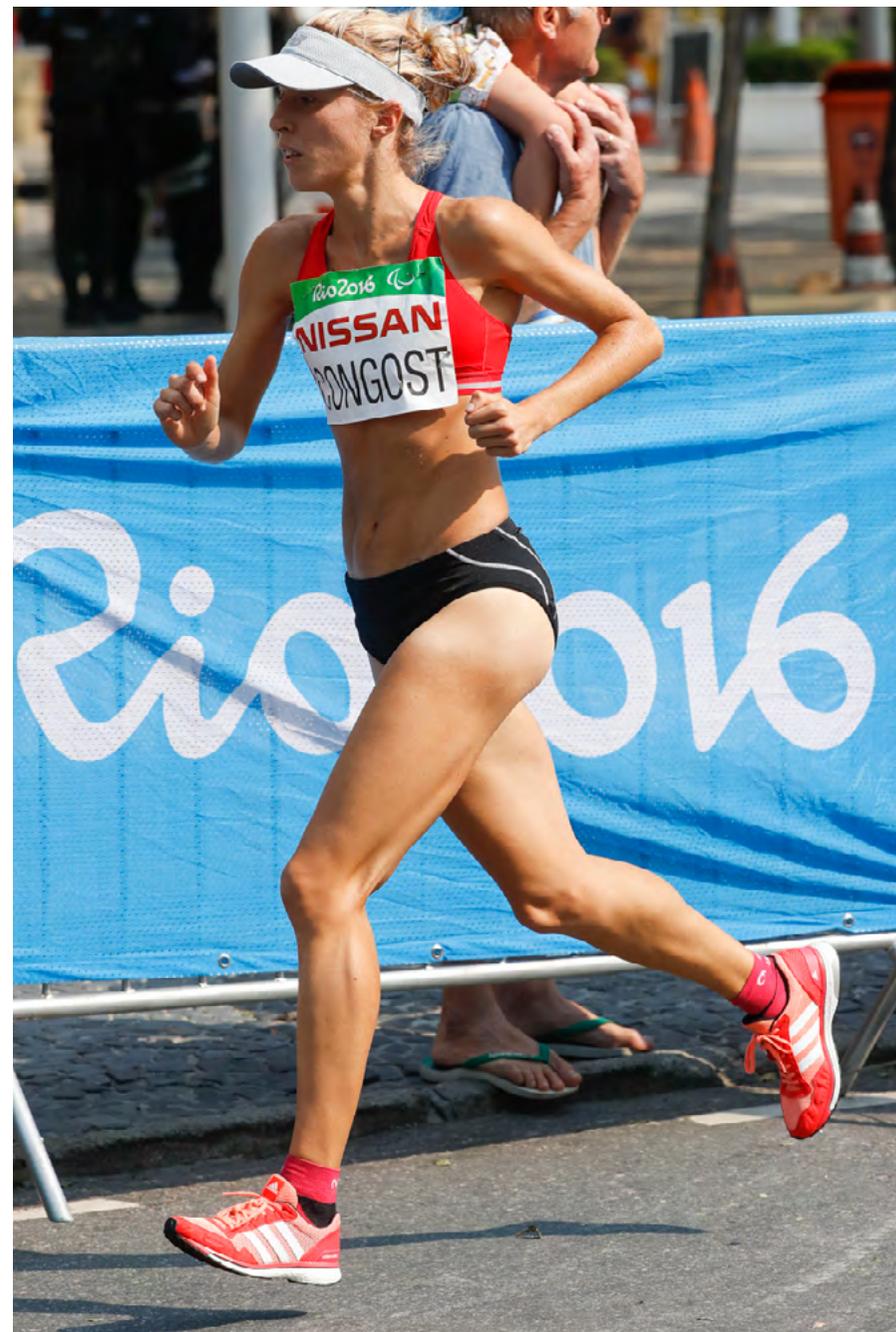


Ella ya sabía lo que era ganar una medalla paralímpica. En Londres conquistaba la plata en los 1.500 metros, distancia que también corrió en Río, aunque sin opciones (eliminada en semifinales). Congost, que nacía con una atrofia en el nervio óptico, lleva practicando atletismo desde los 14 años, ganando medallas en Mundiales, Europeos y batiendo plusmarcas mundiales en los 3.000m, 5.000m y la media maratón. Su preparación de los últimos años se había centrado en el maratón, la prueba que cerraba los Juegos.

Era su cuarta participación paralímpica. Llegaba con la idea de perseguir un sueño por complicado que fuese y ese sueño no era otro que subir a lo más alto del podio. Desde el inicio de la carrera se situó a la cabeza. En el quinto kilómetro comenzó a distanciarse, solo la seguía otra española, Carmen Paredes con su guía Lorenzo Sánchez. Poco a poco aumentaba su distancia, 34 segundos de ventaja en el kilómetro 15. Su compatriota Paredes perdía el ritmo y, pasado el kilómetro 25 tenía que abandonar cuando iba en cuarta posición. Congost continuó con una carrera en solitario, con un ritmo que solo cambió cuando paró el cronometro en 3:01:43, con cinco minutos de ventaja sobre su perseguidora la japonesa Misato Michishita. Acababa de cumplir su sueño, subía a lo más alto del podio. Lejos quedaba su debut paralímpico en Atenas con apenas 16 años. Cuatro paralimpiadas y en sus cuartos Juegos conseguía el oro en la prueba más exigente del atletismo, el maratón.

Elena Congost nos regalaba un final de fiesta dorado para una edición paralímpica que vuelve a mostrar no solo el potencial, también la entrega de nuestras deportistas y que despedimos con una frase de nuestra campeona de maratón: **“El mejor regalo que podemos ofrecer al mundo es nuestra autenticidad, nuestra sonrisa y nuestras ganas de vivir”.**

Gracias a todas por tantos regalos.



DIPLOMAS

4°

Teresa Perales, natación, 50m libre S5
Nuria Marques, natación, 100m libre S9
Isabel Yinghua Hernández, natación, 100m mariposa S10
Melani Berges/ Sánchez (guía), atletismo, 400m T12
Osés/Beel/Berges/Martínez, atletismo, relevo 4x100 T11-T13
Sara Martínez, atletismo, longitud F12

5°

Susana Rodríguez/Mabel Gallardo (guía) paratriatlón, PT5 triatlón
Liliana Oliveros, tiro con arco, arco compuesto equipo mixto
Teresa Perales, natación, 50m mariposa S5
Michelle Alonso, natación, 200m libre S14
Sarai Gascón, natación, 50m libre S9
Judith Rolo, natación, 50m mariposa S7
Nuria Marqués, natación, 200m estilos SM9
Sara Andrés, atletismo, 400m T44
Loida Zabala, halterofilia, -50kg
Mónica Merenciano, judo, -57kg



DIPLOMAS

6°

Ariadna Edo, natación 200m estilos SM13

7°

Judith Rolo, natación 200m estilos SM7

8°

María Delgado, natación 100m mariposa S13

Marta Gómez, natación 400m libre S13

Nuria Marqués, Natación 50m libre S9

Michelle Alonso, natación 200m estilos SM14

Sara Fernández, atletismo longitud F12

Izaskun Osés, atletismo 400m T12

Liliana Oliveros, tiro con arco, compuesto individual

Rakel Mateo, paratriatlón, triatlón, PT2

Josefa Benitez/ Gómez (guía), ciclismo, B fondo carretera

A male swimmer is captured in profile, swimming in a pool. He is wearing a black swim cap with a Spanish flag and the name 'ALO' and '30' on it. He is also wearing blue and red goggles. The water is splashing around him, and yellow lane markers are visible in the background.

“ESTOY EN UNA NUBE”

MICHELLE ALONSO MORALES

Tenerife 1994



Michelle Alonso Morales

Entrevista

Con siete años comenzó a nadar como muchas otras niñas y niños. Pronto despuntaría en la piscina y llegaría al club Ademi Tenerife donde supieron explotar sus capacidades y entender las necesidades que tenía como discapacitada intelectual.

Ella siempre ha sido feliz en el agua, el medio en el que mejor se desenvuelve. El medio en el que ha conseguido ser campeona de Europa, campeona del Mundo y doble campeona paralímpica.

Siempre en la misma distancia, los 100 metros braza, prueba en la que ostenta también el récord mundial, una plusmarca que batió este año hasta dos veces en el mismo día dejándola en 1:12:61.

Alonso vivió un sueño en Londres, primeros Juegos y primer oro. Llegó a Río y brilló en la piscina del Centro Acuático Olímpico para volver a subir a lo más alto del podio de los 100 metros braza y revalidar así el oro de Londres. Voló sobre el agua. Tocó la pared a solo una centésima de su propia plusmarca mundial estableciendo un nuevo récord paralímpico.

oro y nuevo récord paralímpico en Río. Al ver el marcador dio un salto que casi se sale de la piscina...

Tanta presión y tantos años entrenando para conseguir esto... Estábamos pensando ya en la plata. Vimos que la inglesa estaba muy fuerte, llevaba varios oros y nos centramos en la plata y conseguimos el oro... Di un salto para soltarlo todo, para liberarme, como quitarme un peso de encima. Estoy en una nube.

Campeona paralímpica en Londres y repite en Río. ¿Un sueño hecho realidad?

Londres fueron mis primeros Juegos. Iba a intentarlo, a ver cómo salía y fue un sueño conseguir el oro. Y ahora que he luchado, que he trabajado cuatro años, que ha costado mucho, pues ya no es un sueño, es superación. Es una recompensa.



Michelle Alonso Morales

Entrevista

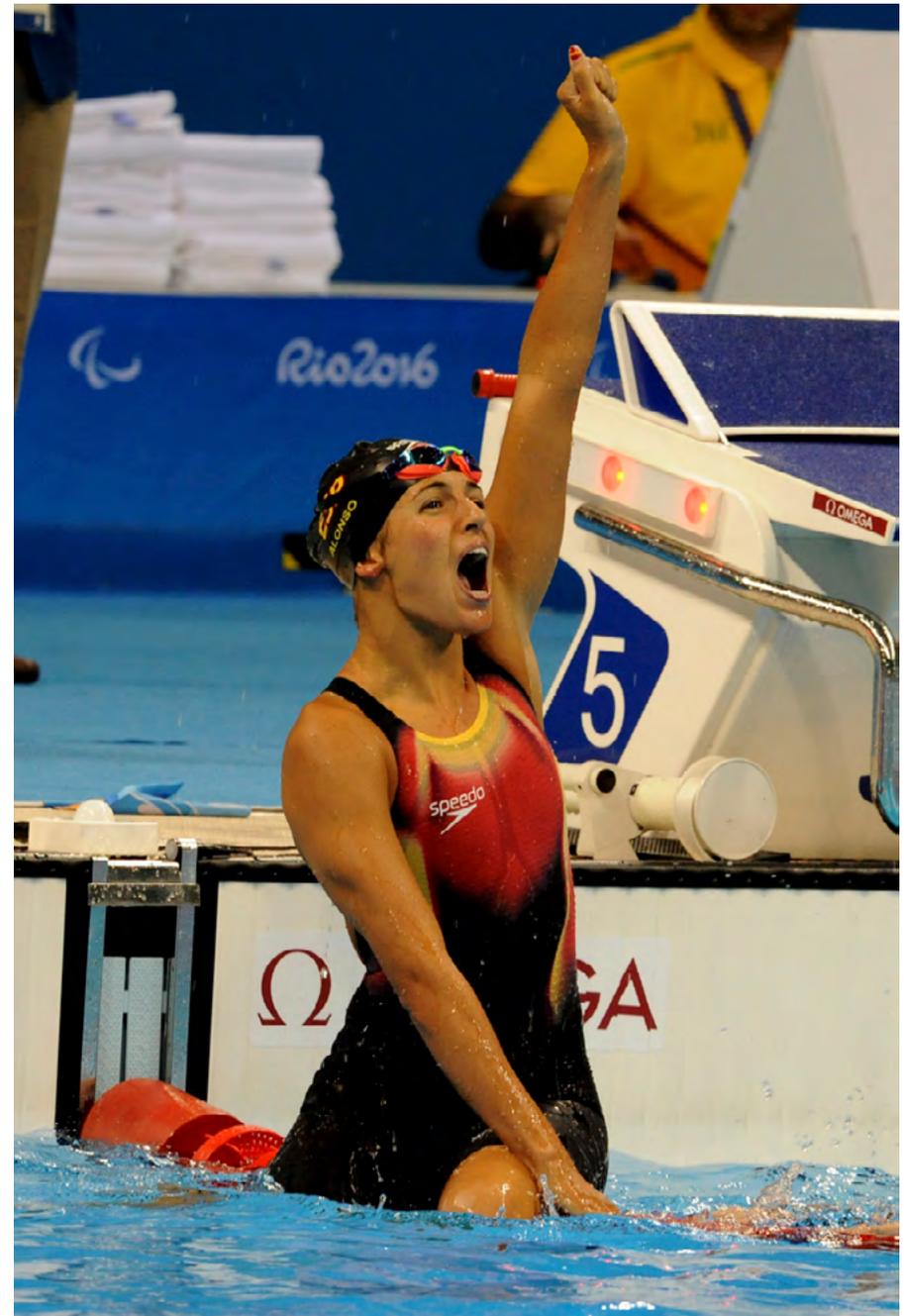
“HAY QUE INTENTARLO TODO SIEMPRE”

¿Qué es lo que tiene Michelle Alonso que no tienen las demás para haber logrado esto?

Pues Michelle Alonso no tiene piscina de 50 metros decente como las demás. En Canarias tenemos una que la están arreglando, otra que hay que ir muchos kilómetros en coche. Podemos ir un entrenamiento hasta allí, pero todos los días no. No tengo psicólogo, mi entrenador y mi familia hacen de psicólogos. Eso es lo único que no tiene Michelle Alonso Morales. Estoy entrenando en una piscina de 25 metros y conseguir dos oros es un orgullo. Como dice mi entrenador (José Luís Guadalupe) esto es un mérito. Yo siempre digo que hay que intentarlo todo, siempre.

Llegaba a Río como plusmarquista mundial de los 100 metros braza SB14. ¿Se puede comparar en emoción una medalla paralímpica a un récord del mundo?

No, la medalla es más importante. En Glasgow batí el récord en las eliminatorias de la mañana (1:13:89) y me dije, “por la tarde vamos a hacer lo mismo”. Cuando vi que lo había vuelto a rebajar (1:12:61) pensé “¿Cómo? ¿Cómo he hecho esto? Pregunté a mi fisio, pregunté a todos ¿alguien me lo puede explicar? Fue una sorpresa. Lo cierto es que había cambiado mucho la técnica, también el peso, tengo más fuerza. Pero sigo preguntándomelo. Y en Río que casi bato este récord... muy contenta estoy.





Michelle Alonso Morales

Entrevista



Las medallas se empiezan a acumular en casa...

Los dos oros paralímpicos los tengo guardados en mi cuarto, pero las medallas de cuando era chiquitita, las que he ganado con mi club, el Ademi Tenerife, casi no caben. Tengo un tablón con todas colgadas y un día de estos se va a caer. Esta al lado de mi cama, si se cae me va a despertar seguro.

Fue la abanderada del equipo español en la Ceremonia de Clausura de los JJ.PP. ¿Se lo esperaba?

Lo recuerdo como si fuera ayer. Fue el día de los 100 braza y mi entrenador me dice "César quiere hablar con nosotros". Me vino todo lo negativo a la cabeza, pensé "me han descalificado en la salida, hice algo mal en la braza, me van a quitar la medalla, me van a quitar el récord". ¡Imagínate la cabeza que tenía! Cuando me dijeron que todo el Comité Paralímpico me había elegido para ser la abanderada fue un orgullo y una alegría, porque de tanta negatividad que tenía me puse muy contenta. Salí con la bandera de España y ahora que llega Tokio más contenta.

"NUNCA PIENSO EN EL FUTURO"

¿Llegar a Tokio 2020 sería muy especial?

Sí porque me gusta todo de Japón, los kimonos, la ropa, los cómics de Manga. Ya estoy pensando en llevar todas las cosas en una maleta y llevar una vacía para traerme algo de Tokio.



Michelle Alonso Morales

Entrevista



Ahora estoy empezando la temporada, quedan cuatro años. Todavía queda mucha y no pienso en las medallas.

¿Ahora cuál es la rutina de una campeona paralímpica?

Pues empezamos ya con dos horas de piscina por la mañana y una hora de gimnasio. Y por la tarde lo mismo. Seis horas diarias de lunes a sábado. Como mi amiga es mi compañera de club, Judit Rolo Marichal, si no estamos muy cansadas quedamos el sábado y salimos por la tarde o el domingo a dar una vuelta. Hay tiempo para las amigas.

También visita colegios y da charlas a escolares...

Bueno, es más Guada (José Luí Guadalupe) quien habla. Yo les digo cositas. Él les explica que esto cuesta mucho, que tengo mucho mérito... A mi me gustaría que niñas y niños hagan deporte, que prueben y que sigan. Cualquier deporte, no solo natación.

“LLEVO CLORO EN LAS VENAS”

¿Dónde quiere llegar Michelle Alonso?

No sé dónde voy a llegar. Nunca pienso en el futuro. A lo mejor consigo la mínima para el Europeo, o no. Tienes que pensar en presente, en lo que tienes.



Michelle Alonso Morales

Entrevista

¿El agua es el medio en el que mejor se mueve?

Cada vez que voy a la playa escucho el agua y me relajo. Soy un poco pez, estoy bien en agua salada, dulce o con cloro. El agua es parte de mi, ya llevo cloro en mis venas. Llevo desde los 7 años nadando, no soy buena en matemáticas, creo que son 15 años nadando pero eso no es nada.

¿Cuando dice que eso no es nada, quiere decir que le gusta superarse, que si le ponen las cosas difíciles se viene arriba?

Me pongo un poco nerviosa cuando las cosas no me salen a la primera. Me enfado conmigo misma y sigo intentándolo.

La braza es un estilo con mucha técnica y a veces hay que cambiar el estilo, los virajes y a veces no me sale bien y me enfado. Por mi discapacidad me cuesta entender los ritmos y la velocidad. Tengo que ser constante y seguir lo que dice mi entrenador. Él es para mí un psicólogo un familiar, un amigo. Siempre necesito sus ánimos, su cariño, sin él no habría conseguido nada

En casa siempre me han apoyado con el deporte. Toda mi familia me apoya, me sigue en las redes sociales, me llaman. En casa me animan, me ayudan en el día a día a prepararme, a que nada se me olvide. Mi familia es muy importante para mí.

¿Michelle Alonso sigue a alguna deportista?

Me gusta seguir a Teresa Perales, es una mujer muy luchadora que ha conseguido muchos éxitos. Es un ejemplo a seguir para muchos deportistas. La conozco personalmente y es un encanto. No se si llegare a tantas medallas como ella, creo que las próximas paralimpiadas serán las últimas para mí.





II Semana Europea del Deporte

Todas las fotos y vídeos del siguiente reportaje han sido cedidas por el Consejo Superior de Deportes



II Semana Europea del Deporte

Reportaje

Por segundo año consecutivo, el Consejo Superior de Deportes celebró la Semana Europea del Deporte, siete días dedicados a la promoción y el acercamiento de las distintas disciplinas deportivas, la actividad física y los hábitos saludables a la sociedad, dirigido a cualquier persona, independientemente de la edad, la experiencia previa o la condición física de cada una.

Un proyecto de la Comisión Europea, bajo el lema #BeActive, en el que han participado 28 países organizando 8.490 eventos e implicando a más de dos millones de personas en toda Europa.

El acto central de la SED en España tuvo lugar en la Plaza de Colón de Madrid, donde se celebraron exhibiciones de distintos deportes en las que el público, especialmente el más pequeño, participó probando nuevas actividades y disfrutando con deportistas de alto nivel. La plaza se llenó de espacios deportivos donde se podían presenciar exhibiciones como la de salvamento y socorrismo convirtiendo la plaza en una playa, baile deportivo, zumba, halterofilia, judo, esgrima, tenis de mesa, minibasket, balonmano playa y clinics de grandes deportistas como las leyendas del baloncesto **Isa Sánchez y Elisa Aguilar**. Las personas que se acercaron al evento pudieron incluso subirse a un avión que la Federación Española de Aeronáutica trasladó hasta el centro de Madrid para que experimentasen la sensación de estar en la cabina de pilotaje.





II Semana Europea del Deporte Reportaje



La primera mujer española que consigue un oro olímpico en atletismo, **Ruth Beitia**, fue la encargada de abrir los actos del día. Compartió momentos con varios colegios y clubes deportivos presentes en Colón, visitó el stand de LaLiga4Sports, el de Iberdrola –patrocinadores junto a Coca Cola de este evento- y se fotografió con todas las personas que se lo requerían.



II Semana Europea del Deporte

También nos dejó mensajes importantes: **“Cuando los padres me preguntan qué deporte aconsejaría yo a sus hijos, suelo responder que cualquiera, que lo importante es que se lo pasen bien, que lo disfruten, que no den importancia a si han ganado o han perdido sino que lo hayan disfrutado. Y por supuesto, compaginar el deporte con los estudios o con el trabajo. Yo lo hago a mi edad y animo a toda la sociedad a que haga cualquier deporte, porque es una escuela de valores que te sirven para todos los aspectos de la vida”,** afirmó la campeona.

Beitia puso también en valor la iniciativa de la Comisión Europea, **“El deporte tiene que salir a la calle, y aquí pueden participar en todo tipo de actividades y exhibiciones. Es una manera muy buena para que niños y niñas vean deporte y se animen a practicar alguno. Yo les diría lo que me dijo a mí mi padre cuando era pequeña: “Hay que comer bien, estudiar y por supuesto disfrutar del deporte”,** añadió la reciente ganadora de la Diamond League.

Todo un día de exhibiciones que se cerraba por la noche con la inauguración oficial de la Semana Europea del Deporte en la misma Plaza de Colón, con la presencia del Conjunto de rítmica subcampeón olímpico en Río, el doble medallista de taekwondo, Joel González y el ex-futbolista David Albelda. En este acto hizo su aparición estelar **Carolina Marín**, con su medalla de oro en la mano. La bicampeona europea y mundial mostró al público presente el metal que la acredita como campeona olímpica, la primera no asiática de la historia; una medalla que, como ella misma reconoció, **“todavía no me creo”**.





II Semana Europea del Deporte

Reportaje

Las subcampeonas olímpicas de gimnasia rítmica eran además las embajadoras de la SED en esta edición: **Lourdes Mohedano, Elena López, Alejandra Quereda** y **Sandra Aguilar**. La quinta componente, **Artemi Gavezou**, no pudo estar en Colón, pero sí viajó con el equipo a Bruselas, donde protagonizaron una de las novedosas iniciativas de la SED.

El Conjunto se desplazó el 15 de septiembre a la sede de la Comisión Europea en Bruselas y allí ofrecieron una exhibición de su ejercicio de cintas durante la entrega de los premios **#BeActive** que reconocen las mejores iniciativas puestas en marcha para la Semana Europea.

La capitana del Conjunto subcampeón olímpico en Río, **Alejandra Quereda**, compartió con nosotras su experiencia como Embajadoras de la Semana Europea del Deporte y su visita a la sede de la Comisión Europea:

“Cuando supimos que habíamos sido elegidas para ser las Embajadoras fue un honor porque siempre te gusta que se acuerden de nosotras y valoren la gimnasia rítmica. Nos sentimos muy orgullosas de representar este cargo. Lo primero que hicimos fue acudir a la cita en Colón. Allí la acogida del público fue muy buena. Vimos disfrutar a niños y niñas haciendo todo tipo de deportes.

Días después vino el momento de viajar a Bruselas. Pudimos comprobar que sorprendió mucho la idea de que ejecutásemos el ejercicio en el propio acto en directo. Tuvimos que adaptar el ejercicio porque las dimensiones eran muy reducidas, incluso pensamos que nos les iba a impactar porque no era lo mismo, sin embargo les gustó mucho. Nos habían dicho que el público era más frío pero no fue así. Disfrutaron, se hicieron fotos con nosotras, nos pidieron autógrafos... creo que les impactó bastante el hecho de poder tenernos allí. Nosotras estuvimos encantadas, además aprovechamos para desconectar unos días y hacer un poco de turismo. Te impacta ver el Parlamento Europeo. Una experiencia diferente.”





II Semana Europea del Deporte

Reportaje

NADA ES COMPARABLE A UNA MEDALLA OLÍMPICA

Quereda quiso destacar la importancia que ha tenido para ellas poder estar en el podio de Río:

“Tenemos muchas medallas pero ninguna se puede equiparar a una medalla olímpica. A nivel deportivo, la competición es la misma, las rivales son las mismas, pero la trascendencia que tiene una medalla olímpica, la repercusión a nivel mediático no tiene nada que ver. Era la única que faltaba en nuestro palmarés y fue un broche a una temporada magnífica. La acogida en España ha sido muy buena, tenemos solicitudes para actuar en muchos sitios, seguimos en una espiral de exhibiciones, actuaciones, distintos eventos que queremos aprovechar y disfrutar.

Esto no es solo bueno para nosotras, es bueno para el deporte femenino y para la gimnasia rítmica, que es un deporte que necesita mucha visibilidad pese a que en España es un deporte muy practicado, que tiene una gran afición y se le debería dar mayor reconocimiento en los medios. Aquí se llenan los pabellones cada vez que hay una gran competición. En la Copa del Mundo de Guadalajara tuvimos que ir escoltadas, nos decían los guardaespaldas que eramos peor que Justin Bieber. Hace unas semanas en el Euskalgym se vio a una masa de niñas que querían acercarse a pedir un autógrafo o hacerse una foto, lo que pasa es que esto no se ve y habría que trasladarlo, que se conociese”.

LA RECETA DE LA FUTURA DRA. QUEREDA

La capitana quiso cerrar la conversación con su visión de la Semana del Deporte y su importancia para el bienestar general de la sociedad. “Es importante que el deporte salga a la calle, sobre todo para el deporte de base. Es importante que niños y niñas se muevan, que hagan cualquier tipo de deporte. Todas las personas, tengan las capacidades que tengan y las cualidades que tengan, pueden practicar deporte. Está muy bien sacar el deporte de las instalaciones y que la gente lo conozca, lo pruebe y pueda quedarse con el que mejor se adapte a sus habilidades. Hay que hacer deporte”.

EL DEPORTE FEMENINO EN LOS MEDIOS

Los actos de la SED en España incluyeron también una jornada sobre “El deporte femenino en los medios de comunicación. Hacia un tratamiento igualitario”. En la charla, celebrada en el centro Global Sports Innovation de Microsoft, participó la jugadora de la selección femenina de rugby 7, Patricia García, el periodista Javier Rejero e Iris Córdoba, general manager de Global Sports Innovation, que debatieron sobre las líneas que se deben seguir para lograr que las mujeres en el deporte reciban un tratamiento igualitario. En este sentido, Susana Pérez Amor, Subdirectora General de Mujer y Deporte del CSD, destacó la importancia de que “instituciones, deportistas y periodistas debemos estar en el mismo barco para dar más visibilidad al deporte femenino en los medios de comunicación”.



Foto: De izquierda a derecha: Carlota Castrejana (conductora del acto), Iris Córdoba, Javier Reyero, Patricia García y Susana Pérez Amor.



II Semana Europea del Deporte

Reportaje

y puso al Consejo Superior de Deportes a su entera disposición para conseguirlo. **Pérez Amor** incidió en los logros de los últimos años **“se han logrado avances pero todavía queda mucho por hacer”**, y anunció que, junto al Instituto de la Mujer, se lanzará una convocatoria de premios para los mejores trabajos en comunicación relacionados con las mujeres y el deporte.

En la charla, **Patricia García**, diploma olímpico en Río expuso la implantación que las redes sociales tienen entre las deportistas para difundir su trabajo: **“Durante estos Juegos Olímpicos nos hemos inventado excusas para aparecer en los medios a través de las redes sociales: hemos publicado imágenes y vídeos contando nuestro día a día en la Villa o entrenando y así hemos querido compartir con todo el mundo los valores de trabajo en equipo y respeto que tiene el rugby. Para seguir avanzando es fundamental aprender de los deportes mayoritarios y, sin duda, las redes sociales son una gran ventana para nosotras”**.

Todos los asistentes a este foro recibieron un ejemplar de la guía **“Deporte y Mujeres en los medios de comunicación. Sugerencias y recomendaciones”** editada por el Consejo Superior de Deportes.

YINCANA DEPORTIVA PARA FUNCIONARIAS

Antes de cerrar la semana, el Consejo Superior de Deportes organizó una Yincana Deportiva en el Centro de Alto Rendimiento de Madrid, dirigida especialmente a empleadas públicas. Las participantes realizaron una serie de actividades deportivas con finalidad lúdica (tiro con arco, atletismo, golf, gimnasia...), con la idea de concienciar a las trabajadoras de la importancia de la práctica deportiva. Para el desarrollo de la jornada, deportistas de alto nivel estuvieron presentes asesorando a las participantes y compartiendo con ellas unas horas de actividad física y diversión.

Un nuevo éxito de la Semana Europea del Deporte en su segundo año, que espera seguir creciendo en próximas ediciones.



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°21 diciembre 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