Programas
Mujer y Deporte

boletín

enero 2018

Consejo Superior de Deportes

PLAN INTEGRAL PARA LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL DEPORTE

ACTIVIDAD FÍSICA, DEPORTE Y MUJER

01 **ESTUDIOS Y DEPORTE** Reportaje



02 **ESPERANZA MENDOZA** Entrevista



03 **PREMIOS LILÍ ÁLVAREZ** Reportaje



04 **MÓNICA MERENCIANO** Entrevista

05 **SABÍAS QUE ...**



06 **MANIFIESTO**



07 **SUSCRIPCIÓN**

ESTUDIOS Y DEPORTE

Reportaje



01

ESTUDIOS Y DEPORTE, ¿SON COMPATIBLES?

Reportaje



La vida profesional de un deportista suele ser corta y estar concentrada en los años de juventud. Cuando esa época acaba, queda por delante un largo período de vida que el deportista necesita llenar profesionalmente con alguna otra ocupación. Ese momento se percibe como un salto al vacío por quienes hasta entonces han puesto toda su concentración, esfuerzo y dedicación al servicio de la competición deportiva. ¿Cómo se supera ese momento? ¿Existen recursos o programas para afrontar esa transición?

En el anterior número de este boletín, la campeona olímpica de judo, Miriam Blasco, nos hablaba de lo importante que es preparar ese momento antes de que llegue y hacía mención al PROAD, un programa de ayuda a la integración laboral de los deportistas que ofrece, entre otros recursos, servicios de consultoría y orientación para que el deportista pueda elegir el camino a seguir una vez deje de competir. Estudiar una carrera universitaria es una de esas opciones pero, ¿es fácil compatibilizar los estudios universitarios con la práctica deportiva de alto nivel?

Charlamos con varias deportistas que han hecho el esfuerzo de estudiar y competir a la vez para que nos cuenten su experiencia. Contamos con la presencia de **Lucía Martín-Portugués**, esgrimista olímpica y estudiante de Odontología, **Bea Corrales**, campeona de España de bádminton y licenciada en Publicidad y RR.PP., **Belén de Uña**, mejor portera del mundo de fútbol sala de los dos últimos años y licenciada en Ingeniería de la Energía, **Ana Lozano**, atleta, bióloga y poseedora de un Master Internacional en Biología y **Miriam Casillas**, triatleta olímpica y licenciada en Medicina. Vamos a ver qué nos cuentan.



Foto: Ana Lozano - Sport Media

ESTUDIOS Y DEPORTE, ¿SON COMPATIBLES?

Reportaje



Foto: Bea Corrales – Danilo Perri

La decisión de estudiar y los factores que influyen en ella

Parece que la decisión de estudiar es una idea que empieza a germinar desde la infancia. A **Belén de Uña** sus padres le decían que el deporte no le iba a dar de comer, ni durante su trayectoria deportiva ni después. En un principio estuvo tentada de estudiar INEF, influida por su amor al deporte, pero finalmente pensó que sería mejor hacer una ingeniería *"porque tendría más salidas profesionales."*

La importancia del estudio también le fue inculcada a **Bea Corrales** por sus padres durante la niñez, aunque señala como factor decisivo para estudiar *"la posibilidad de crecer como persona y ampliar conocimientos y áreas de experiencia con recursos de calidad para crecer a nivel mental y en todas las áreas."* Para Bea su motor es la motivación *"por eso necesito ser selectiva con lo que estudio. Si me llena y tiene un propósito que me aporta a nivel académico y de crecimiento personal, se hace más ameno."*

"El deporte es una cosa maravillosa pero las lesiones vienen cuando vienen y nadie te asegura que por mucho que hayas entrenado vayas a ganar. Por eso formarse es importante", afirma la esgrimista y odontóloga **Lucía Martín-Portugués**.

Ana Lozano siempre tuvo claro que quería estudiar pero le costó decidir qué hacer. *"La edad a la que tenemos que tomar esa decisión es temprana para saber lo que quieres hacer"*, señala. *"Al terminar el bachillerato opté por estudiar Biología porque me gusta saber cómo funciona la vida"*. Una excelente razón para elegir su alternativa al deporte. La atleta añade: *"mi prioridad era estudiar, no ya por mi futuro laboral, sino porque es lo que me hace formarme como persona, lo que hace que sea quien soy."*

ESTUDIOS Y DEPORTE, ¿SON COMPATIBLES?

Reportaje



Foto: Miriam Casillas

ESTUDIOS Y DEPORTE, ¿SON COMPATIBLES?

Reportaje



Miriam Casillas lo supo desde siempre. *"Desde pequeña tuve claro que quería ser médico, igual que tuve claro que quería hacer deporte"*. También tenía muy claro el orden de sus prioridades por eso, cuando vino a Madrid con 18 años a estudiar y entrenar, tuvo una charla con el director técnico para decirle que quería entrenar al máximo nivel y a la vez estudiar medicina. *"Entre los dos tomamos decisiones distintas a las de otros atletas para poder llevarlo a cabo."*

Una vez tomada la decisión, ¿cuesta mucho compaginar deporte y estudios?
Todas nuestras entrevistadas coinciden en que sí, cuesta mucho. Es una carrera de fondo que requiere organización, disciplina y, cómo no, apoyos.

Según **Bea Corrales**, cuesta mucho y depende del tipo de deporte, del momento y la temporada. *"Hay temporadas en blanco, luego a lo mejor hay un circuito muy exigente que requiere preparación previa y que hasta puede ser en el extranjero…"* Para Bea lo más importante es que los estudios no se dejen de lado y señala como factor decisivo la ayuda que le ofrece la UCAM. *"Son exigentes pero muy profesionales. Te asignan un tutor y te ayudan a organizarte y planificar fechas de exámenes, siempre que se cumplan actas."* En cuanto al tiempo dedicado al estudio, confiesa que *"hay momentos en que no puedes dedicar nada. Otras épocas, con 3 semanas en blanco, sí puedes estudiar un poco cada día"*.

Belén de Uña, que se licenció en junio y ahora compatibiliza el deporte con el trabajo, aprovechaba todos los ratos libre para estudiar por eso quizá no podía quedar un viernes con los amigos.



Foto: Belen de Uña – Tapia Cup

ESTUDIOS Y DEPORTE, ¿SON COMPATIBLES?

Reportaje



Foto: Miriam Casillas

Para **Lucía Martín-Portugués** la clave está en la planificación. Lleva bien los estudios porque no coge más de lo debido y en la universidad está súper organizada, hasta el punto de planificar al minuto los huecos para estudiar. *"Si no estás organizada al milímetro es imposible y más una carrera sanitaria que tiene practicas en la clínica y requiere un montón de asistencia a la Universidad"*.

Ana Lozano, que realizó un master internacional en 3 países, afirma que cuesta encajarlo pero de donde quitas tiempo es de tu vida social. *"No he salido tanto como mis amigas y en los años en el extranjero tuve que renunciar a algún viaje. Tuve experiencias pero dando prioridad a lo que para mí era más importante y si apuestas por el deporte, dejas otro tipo de cosas y no te duele tanto porque es tu decisión."*

Miriam Casillas afirma que los dos primeros años de medicina fueron los cursos más difíciles y, aunque al final he ido a curso por año, en 1º no fue así. *"Recuerdo tener más de medio curso para septiembre y dejarme alguna para el siguiente año."* Casillas distribuía su día al minuto: clase de 8 a 11, luego entrenamiento hasta la hora de comer, un rato de descanso, estudio de 4 a 6 y entrenamiento hasta las 9 de la noche.

Definitivamente, el secreto está en la organización y la planificación.

ESTUDIOS Y DEPORTE, ¿SON COMPATIBLES?

Reportaje





Foto: Ana Lozano - Sport Media

ESTUDIOS Y DEPORTE, ¿SON COMPATIBLES?

Reportaje



Hay facilidades para compaginar deporte y estudios, sí, pero pocas
A juzgar por lo que nos cuentan nuestras deportistas, salvo honrosas excepciones, lo normal es que, en lugar de ayudarlas a compatibilizar, les hayan metido palos en las ruedas.

Belén de Uña, que estudió en la Universidad Politécnica de Madrid, dice haber encontrado de todo, profesores que sí la han ayudado y le han cambiado exámenes y otros que no y que incluso, si podían, se lo dificultaban aún más. Belén empleó más de un año por curso para finalizar la carrera.

Para **Bea Corrales**, que empezó a estudiar en la Universidad Politécnica de Madrid, la competición resultó incompatible con los períodos de exámenes de una universidad pública. El cambio a la UCAM supuso una oportunidad y un gran paso adelante porque le permitió compaginar ambas cosas, priorizando deporte sin abandonar la carrera o cogiendo más materias cuando el deporte lo permitía.

Más o menos el mismo panorama tiene entre manos **Lucía Martín Portugués**, a quien algún profesor se ha tomado la libertad de decirle que quizá debería haber estudiado filosofía o historia, que no tienen prácticas. *"Son casos particulares, conversaciones de pasillo. Nunca te van a decir algo así de manera oficial. Están obligados por ley a cambiarte los exámenes oficiales pero te arriesgas a que el profesor te lo haga oral en su despacho y te ponga un examen mucho más difícil que a tus compañeros. Pero tienes que aprovechar esas oportunidades porque si estás convocada a un Campeonato del Mundo, no te queda otra."* Lucía no va a curso por año. Tiene previsto acabar en 7 años una carrera de 5, tras un parón de dos años sacando asignaturas sueltas por un problema familiar.


Foto: Lucía Martín Portugués - Bizzi

ESTUDIOS Y DEPORTE, ¿SON COMPATIBLES?

Reportaje

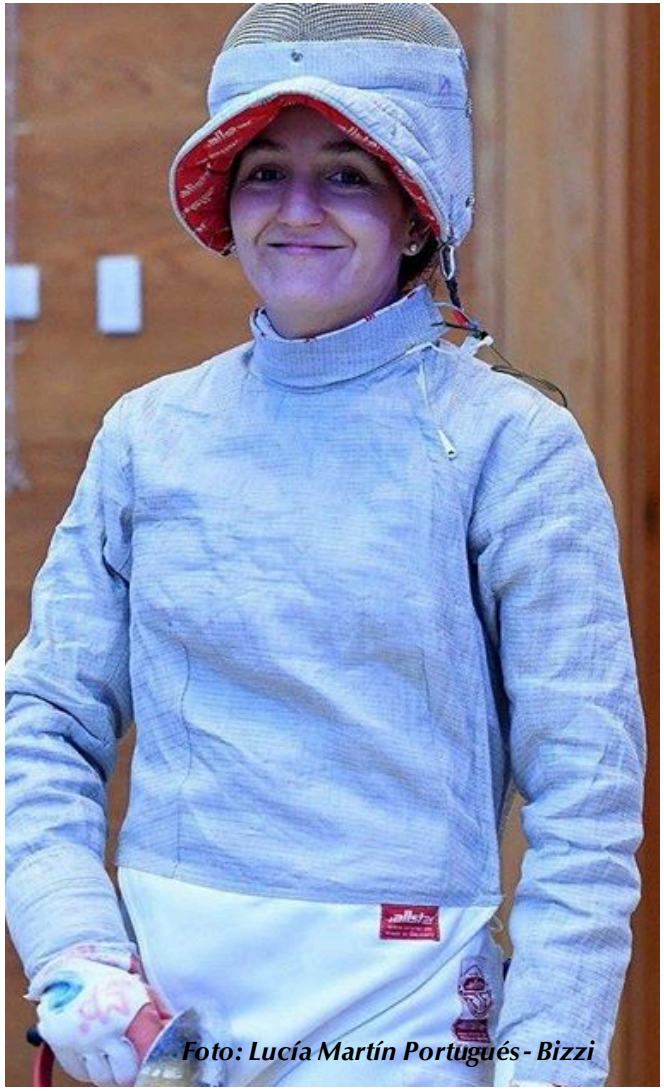


Foto: Lucía Martín Portugués - Bizzi

Ana Lozano nunca tuvo facilidades en la Universidad de Alcalá pero realmente en ese momento no estaba en situación de pedir trato especial porque practicaba deporte como cualquier otro alumno, como si fuera una actividad extraescolar. *"Admito que en ese momento hacía atletismo pero no llevaba un entrenamiento como los que se hacen en centros de alto rendimiento. En ese momento ni siquiera contaba con seguimiento por parte de la Federación española."* Fue durante el Master International de dos años cuando empezó a tener buenos resultados aunque los entrenamientos eran muy duros y los realizaba a distancia porque su entrenador estaba en España.

Según **Miriam Casillas**, hay de todo. *"Depende del profesor o la persona con la que des. Hay profes que te lo facilitan mucho y te cambian prácticas o exámenes y otras veces tienes que dejar asignaturas para otro año."* Durante el primer año de carrera, Miriam se centró más en los estudios que en el deporte. Entrenó mucho y a alto nivel pero no como en la élite, lo que le permitió tener una progresión lenta pero sólida de cara al triatlón y engancharse a los estudios desde el primer curso. *"En 1º fue importante sentirme alumna de medicina y acostumbrarme a la universidad."* Además, cuando volvía después de un par de meses fuera compitiendo iba a clase, aunque pudiera no resultar muy útil, para volver a entrar en la dinámica de estar estudiando y coger el ritmo, una forma de no desengancharse de la carrera. Algo que Miriam destaca especialmente es la ayuda recibida por parte de sus compañeras: *"mis compañeras me pasaban apuntes y me mantenían al día de fechas de exámenes y plazos de entrega."*

Parece evidente que aún queda mucho camino por recorrer. Hace falta una buena labor de concienciación en la universidad para que la práctica de un deporte de élite no suponga un obstáculo para realizar una carrera universitaria.

No queremos terminar este reportaje sin hacer público un mensaje de **Lucía Martín-Portugués**. Esta esgrimista padece epilepsia y, desde su experiencia, anima a que la gente con enfermedades haga deporte porque les puede resultar de gran ayuda. *"El deporte igual no te paga en dinero, te paga en vida."* Tengámoslo en cuenta.

ESPERANZA MENDOZA

Entrevista



02

ESPERANZA MENDOZA

Entrevista



Ünica mujer árbitro de la ACB esta temporada

"Ser pionera se lleva con orgullo y con responsabilidad"

Esperanza Mendoza está viviendo su primera temporada como árbitro de la ACB. Mendoza, que sigue la estela de pioneras como Ana Landeira y María Cardús, llegó a la Liga Endesa tras demostrar su buen hacer durante siete temporadas en el Grupo 1 de la FEB. Además, ha arbitrado una Supercopa de España, varias fases de la Copa Reina y ya ha debutado en la EuroCup femenina. Un impresionante palmarés el de esta cacereña de 33 años. Charlamos con ella para conocerla un poco mejor.



Foto: Foto Oficial ACB

Esperanza, qué gran año llevas, ¿no?

Sí, la verdad que sí, llevo un año increíble. No tengo ganas de que el 2017 se acabe. Este año, entre mi boda a nivel personal y, a nivel profesional, el ascenso a ACB y que me hayan nominado como árbitro FIBA, la verdad es que estoy súper contenta.

¿Cómo empezaste a arbitrar?

Empecé a arbitrar a los 18 años porque en aquella época en Extremadura, en Cáceres que era donde yo vivía, no había prácticamente equipos *senior*. Yo jugaba al baloncesto desde los 4 años y quería seguir vinculada al deporte. Así que probé las dos facetas que me quedaban, que eran entrenar y arbitrar y la que me más me gustó fue arbitrar, por eso empecé.

ESPERANZA MENDOZA

Entrevista



Foto: Banco de imágenes

¿Qué tal se lleva eso de ser pionera y romper límites?

Se lleva con orgullo y con responsabilidad. Se lleva con la sensación de que se están consiguiendo cosas, no solo por mi parte sino para las mujeres en general, y se lleva con responsabilidad, al ser el espejo en el que se miran las niñas que vienen por detrás.

¿Es más duro llegar a ser árbitro internacional para una mujer que para un hombre?

Yo creo que al final no deja de ser más o menos duro, simplemente es diferente porque los procesos que sirven para llegar a ser árbitro internacional son distintos para una mujer y un hombre. De hecho, la FIBA lleva potenciando la presencia de la mujer en las canchas de baloncesto desde hace años, eso hace que cada vez haya más mujeres internacionales.

¿Te ha costado mucho hacerte respetar?

Bueno, cuando eres árbitro siempre cuesta. Al final, cuando lo consigues no deja de ser cuando más experiencia tienes, cuanto más te conocen los jugadores y las jugadoras, cuando saben los años que llevas trabajando para eso. Ahora tengo anécdotas de gente a la que arbitraba hace años en Cáceres y que cuando me ven ahora se sienten orgullosos y me dicen: "Madre mía, me arbitrabas a mí y ahora estás arbitrando en la ACB".

ESPERANZA MENDOZA

Entrevista





Foto: Diario AS - Pabellón Paulino Oribe

¿Cuál ha sido el peor momento de tu carrera?

El peor momento de mi carrera ha sido, sin duda, cuando me rompí la rodilla. Arbitrando en una eliminatoria me rompí el ligamento cruzado y sentí ese miedo a qué va a pasar, a si todo volverá a ser como antes de la operación, de toda la rehabilitación. Fueron siete meses y medio parada y mentalmente fue duro pero, bueno, lo único que consiguió aquello fue hacerme más fuerte.

¿Y el mejor?

El mejor momento, sin duda, este año. Este año está siendo inolvidable. Aunque tengo muchos momentos buenos porque, al final, si sigo vinculada al deporte y al arbitraje es porque los tengo pero este año está siendo inolvidable, vamos.

¿Qué es lo más duro de tu trabajo? ¿Y lo más gratificante?

Lo más duro de mi trabajo es el tiempo que se pasa fuera de casa y lejos de la familia porque, al final, son muchos viajes tanto a nivel internacional como en la liga nacional y ahora mismo a mi marido le veo los lunes, los viernes y cuando él no está trabajando. Eso es difícil compaginarlo. Y lo más gratificante de todo es que hago algo que me gusta, que me ilusiona.

ESPERANZA MENDOZA

Entrevista



Que desde que era pequeña soy una amante del baloncesto y que, a día de hoy, me dedico a ello en cuerpo y alma y soy feliz con ello.

¿Qué te queda por hacer? ¿Tienes algún sueño por cumplir?

Bueno, sueños tienes siempre ¿no? Lo que yo quiero es que cada día que arbitro sea con la misma ilusión, con las mismas ganas y con esas mariposas en el estómago. Si algún día deja de ser así, será que habrá que dejarlo pero, ahora mismo, lo que quiero es seguir disfrutándolo.

¿Qué aconsejarías a una niña que quisiera ser árbitro el día de mañana?

Siempre que me hacen esta pregunta digo lo mismo. Recomiendo lo mismo para el arbitraje y para la vida: que, haga lo que haga, ponga toda su ilusión y todo su esfuerzo porque, si le gusta, la única manera de disfrutarlo es trabajar para ello. Eso sirve para el arbitraje, para los estudios, para cualquier cosa. De verdad, que disfrute, que no se deje amedrentar por los baches en el camino que, en el caso del arbitraje, son las protestas que hay, los malos modos de algunas personas o lo difícil que es, y que siga con ilusión hacia delante.



Foto: Banco de imágenes

PREMIOS LÍLI ÁLVAREZ

Reportaje



03

PREMIOS LÍLI ÁLVAREZ

Reportaje

Entregados los I Premios Lilí Álvarez de periodismo

María Escario, Laura Pérez Torres y Lucía Santiago se alzan con los I Premios Lilí Alvarez por su defensa de la igualdad de las mujeres en el ámbito deportivo y por ayudar a visibilizar el deporte femenino en España



Una figura como **Lilí Álvarez**, que supo conjugar una exitosa trayectoria como deportista internacional con el ejercicio del periodismo, merecía dar nombre a unos premios como los entregados el pasado 24 de noviembre.

Los **I Premios Lilí Álvarez**, convocados por el Instituto de la Mujer y para la Igualdad de Oportunidades (IMIO) y el Consejo Superior de Deportes (CSD), nacen para reconocer los trabajos periodísticos que mejor hayan contribuido a la difusión y defensa de la igualdad entre mujeres y hombres en el ámbito deportivo y a visibilizar el deporte femenino en España.

En esta primera edición han sido tres las periodistas galardonadas: **María Escario**, en la categoría de Trabajo Periodístico Audiovisual, **Laura Pérez Torres** en la categoría Trabajo Periodístico Gráfico y **Lucía Santiago** en la categoría de Trabajo Periodístico Texto. Cada una de las tres categorías está dotada con un premio de 1.500€.

El acto de entrega de los I Premios Lilí Álvarez contó con la asistencia de Mario Garcés Sanagustín, Secretario de Estado de Servicios Sociales e Igualdad, Jaime González Castaño, Director General de Deportes, y Lucía Cerón, Directora del Instituto de la Mujer y para la Igualdad de Oportunidades.

PREMIOS LÍLI ÁLVAREZ

Reportaje





Un vistazo a los trabajos premiados

'Rugby: el rugido de las leonas', emitido en el espacio "Enfoque" y firmado por **María Escario**, fue el reportaje que se alzó con el premio en la categoría audiovisual. Describe la integración de las mujeres en un deporte típicamente de hombres y su avance hasta lograr victorias internacionales.

Este galardón se suma a los muchos que ya jalonan la trayectoria de María Escario, quien cuenta con más de treinta años de experiencia como periodista audiovisual dedicada al deporte.

Una fotografía de la ciclista de montaña Rocío Martín inclinó la balanza de los premios a favor de su autora, **Laura Pérez Torres,** en la categoría de periodismo gráfico. La instantánea, tomada en pleno esfuerzo de la deportista, forma parte de reportaje gráfico sobre el **Mudial MTB de Vallnord,** publicado en Avance Deportivo.

Laura Pérez Torres dirige el grupo Avance Deportivo y es Vicepresidenta de la Asociación de Periodistas Deportivos de Málaga. Para ella, este premio representa

"un reconocimiento al trabajo, a la constancia, a informar de una forma inclusiva e igualitaria".

PREMIOS LÍLI ÁLVAREZ

Reportaje



Lucía Santiago, recibió el galardón en la categoría de texto por el reportaje **"Se busca entrenadora "**, realizado para la Agencia EFE. Este trabajo pone el foco en la falta de mujeres en los banquillos españoles de fútbol, como demuestra el hecho de que la temporada pasada, 14 de los 16 equipos de la primera división femenina fueran entrenados por hombres.



Santiago, que compagina su labor de redactora en la Agencia EFE con la dirección de contenidos de deporteymujer.com, aprovechó para dedicar el premio *a las mujeres que le cuentan sus historias y pedir un trato igualitario tanto en el deporte como en el periodismo,* ya que para ella *ambos son herramientas contra la discriminación*.

Ni una menos, un recuerdo a las ausentes

Mario Garcés Sanagustín, Secretario de Estado de Servicios Sociales e Igualdad, quiso cerrar el acto recordando a las ausentes, *"a las 44 mujeres asesinadas en España este año, a los 8 niños o niñas asesinados, a los 22 que han quedado huérfanos"*. Por desgracia, en el momento de cerrar estas líneas, la cifra de víctimas por violencia de género había vuelto a aumentar.

Meter hipervínculo del reportaje.

MÓNICA MERENCIANO

Entrevista



04

MÓNICA MERENCIANO, JUDOKA PARALÍMPICA

ENTREVISTA





"Hay que valorarlo todo, no solo la medalla"

A la judoca paralímpica Mónica Merenciano le queda poco por demostrar. Ha sido 11 veces campeona de España, ha conseguido la medalla de bronce en los Juegos Olímpicos de Atenas, Pekín y Londres y obtuvo un Diploma Olímpico en las Olimpiadas de Río. Tras un año vendiendo cupones, trabaja con niños con parálisis cerebral, gracias a su especialización universitaria y un master logrado con mucho esfuerzo.

Hagamos un poco de historia, ¿cómo te iniciaste en este deporte y qué es lo que más te gusta de él?

Empecé a los 15 años. Antes practicaba taekwondo pero, a causa de la visión, el taekwondo no se adaptaba igual que el judo y tuve que cambiar. Lo que más me gusta del judo son sus valores como deporte en sí: el compañerismo, la humildad y los amigos que haces a través del deporte.

¿Qué tal se vive ese momento de convertirse en Olímpica y saber que vas a defender los colores de España al más alto nivel?

La primera competición a la que fui fue un europeo. Era pequeña, no fui como absoluta porque no había junior como ahora, que tienes la oportunidad de competir en Junior y como absoluta. En aquel entonces no era así y, bueno, fui muy contenta. Después, cuando tuve la oportunidad de competir por la plaza que había para ir a Atenas, pensé que tenía mucho que ganar y nada que perder. Al final me clasifiqué por un punto, la que era mi rival se quedó fuera pero es que solo podía ir una de las dos a Atenas.

MÓNICA MERENCIANO, JUDOKA PARALÍMPICA

ENTREVISTA



Foto: paralímpicos.es

MÓNICA MERENCIANO, JUDOKA PARALÍMPICA

ENTREVISTA



¿Cuáles son, en tu opinión, las principales diferencias entre el deporte olímpico y paralímpico? Nivel de exigencia, cobertura mediática, cuantía de los premios…

La principal y la más visible es que empezamos agarrados, ya que no vemos las manos. En cuanto a nivel de exigencia, entrenamos mañana y tarde, igual que los deportistas olímpicos, aunque en nuestro caso no hay tanto presupuesto para acudir a competiciones. A nivel mediático, todavía queda. Aunque tampoco te creas que hay tanta diferencia al ser el judo un deporte minoritario en España. Poco a poco se va equiparando. En cuanto a premios, todavía queda mucho. Yo entiendo que a lo mejor no van a ser iguales, pero que se equiparen lo más posible.

¿Qué haría falta para que el judo paralímpico tuviera más visibilidad?

Que se promocionara más, que se hicieran jornadas. Que se van haciendo pero a lo mejor habría que insistir en cada ciudad, en cada provincia o zona de referencia, que se diera más a conocer.

¿Cuál ha sido el momento más duro de tu vida deportiva? ¿Y el más satisfactorio?

El más duro, cuando me lesioné el hombro en Bakú. Al principio pensaba: "quizá no sea nada" pero sí que noté un crack y aunque quería ser positiva… Luego fui al Europeo, que quizá no tenía que haber ido porque no estaba recuperada y me dolía mucho. Lo pasé muy mal, fue muy duro. Para los entrenadores y los técnicos también lo era en el sentido de que yo no podía dar más de mí y ellos no podían hacer nada. Intenté dar todo lo posible pero al final me tuvieron que operar.



MÓNICA MERENCIANO, JUDOKA PARALÍMPICA

ENTREVISTA





En primer lugar, es fundamental saber patinar y dominar algunos conocimientos básicos del patinaje como realizar cruces, la cuña, frenar en T… El equilibrio y la agilUno de los momentos más satisfactorios fue en Pekín. Después de la tromboflebitis que tuve en una pierna a finales de abril, fui capaz de llegar y ganar medalla. Y terminé muy contenta porque iba sin sensación de competición, un poco como me pasó en Río porque estuve mucho tiempo sin competir antes de acudir. En ese momento tienes que elegir entre recuperarte bien e ir bien a los Juegos o competir y arriesgarte. Ese momento fue difícil porque son decisiones que tienes que tomar y no es fácil. En Río era consciente de que podía no optar a medalla. En Pekín sí pudo ser, en Río me quedé en puertas pero al final estaba contenta.

Cuéntanos cómo es tu día a día

Pues ahora estoy intentado volver a compaginar todo, a ver si puedo volver a entrenar en serio porque, entre que no puedo conducir, que tampoco puedo estar dependiendo de alguien y que me han cambiado el club de sitio, tardo hora y media en llegar. Y el problema no es ir, porque trabajo en Valencia, el problema es volver, que llego tardísimo a casa y tengo responsabilidades que cumplir. También estoy intentado que me cambien el horario de fisio para poder ir por las mañanas, porque trabajo por las tardes y me estoy perdiendo horarios de entrenamiento, de trabajo y de todo. Así que estoy intentado que me lo cambien pero este cuatrimestre, ya difícil. Y luego el trabajo y los entrenamientos, que son muchas cosas que tengo que compaginar y que no lo tengo cerca. Además, voy hoy al médico para la rodilla y hasta que no esté bien del todo, no quiero volver a empezar y ni me planteo competir porque no quiero estar como el último año y medio antes de Río. Cuando empiece, quiero estar bien y tenerlo claro, no quiero estar con medias tintas.

MÓNICA MERENCIANO
ENTREVISTA



¿Sientes que la plata y el oro se te resisten?

Es que es muy difícil competir siempre y ganar medalla. En el Europeo gané una de oro, en el Mundial conseguí una de plata y en 2014 estuve a punto de pasar a la final en el Mundial pero al final tuve que pelear por la medalla de bronce. La perdí por nada, por una sanción de 2 a 1, la rival llevaba 1 y yo 2, fue una lástima. Pero lo difícil no es llegar hasta ahí, lo difícil es mantenerse. De todos modos, llegar a conseguir un bronce en los Juegos me puso muy contenta porque unos meses antes no sabía ni cómo iba a llegar. En la anterior competición sufrí mucho pero en Rio lo hice muy bien, con buenas sensaciones, disfruté. Hay que valorarlo todo, no solo la medalla.

¿Cuáles son tus próximas metas?

Primero, estar bien del todo para poder entrenar bien, lo más importante. Y cuando empiece, año a año. No me quiero plantear objetivos a largo plazo porque antes de Río, no fue solo la operación del hombro, también me detectaron un problema de corazón y tengo que hacerme pruebas todos los años. Este año, de momento, mantengo el acto de competir pero no sé si llegará algún año que no lo tenga. No me lo planteo a largo plazo porque no quiero llevarme una decepción después de tanto esfuerzo. Tanto trabajo y luego no poder ir… es a lo que me arriesgo si continúo. Eso es mentalizarse.



Foto: Banco de imágenes

SABÍAS QUE ...

Datos curiosos sobre deporte



05

SABÍAS QUE ...

Datos curiosos sobre deporte



Lisa Leslie, jugadora de los Sparks de Los Ángeles, fue la primera mujer en anotar una canasta con el brazo por encima del aro. Ocurrió en 2002.

SABÍAS QUE ...

Datos curiosos sobre deporte





Foto: banco de imágenes

En 1973, la tenista Billie Jean King derrota al campeón de Wimbledon, Bobby Riggs, y se declara ganadora de "la batalla de los sexos".

SABÍAS QUE ...

Datos curiosos sobre deporte



Foto: Banco de imágenes

Yelena Ysinbayeba batió el record de salto con pértiga en 27 ocasiones y fue la primera mujer en superar la barrera de los 5 metros. Su último récord, establecido en 5,06 metros en 2009, sigue vigente.

SABÍAS QUE ...

Datos curiosos sobre deporte





Foto: Banco de imágenes

La tenista británica Charlotte Cooper fue la primera mujer en participar en unos Juegos Olímpicos (1.900).

SABÍAS QUE ...

Datos curiosos sobre deporte



Foto: Banco de imágenes

La alpinista española Edurne Pasabán hizo historia en 2010 al convertirse en la primera mujer en coronar los 14 "ochomiles" del Himalaya.

SABÍAS QUE ...

Datos curiosos sobre deporte



La piloto alemana Jutta Kleinschmidt fue la primera mujer en ganar el rally París-Dakar en la edición celebrada el año 2001.

SABÍAS QUE ...

Datos curiosos sobre deporte



Foto: Banco de imágenes

Ellen McArthur es la primera mujer que ha circunnavegado el globo terráqueo y también la más joven, ya que en ese momento solo tenía 24 años. Lo logró en la edición de la Vendée Globe 2001

SABÍAS QUE ...

Datos curiosos sobre deporte

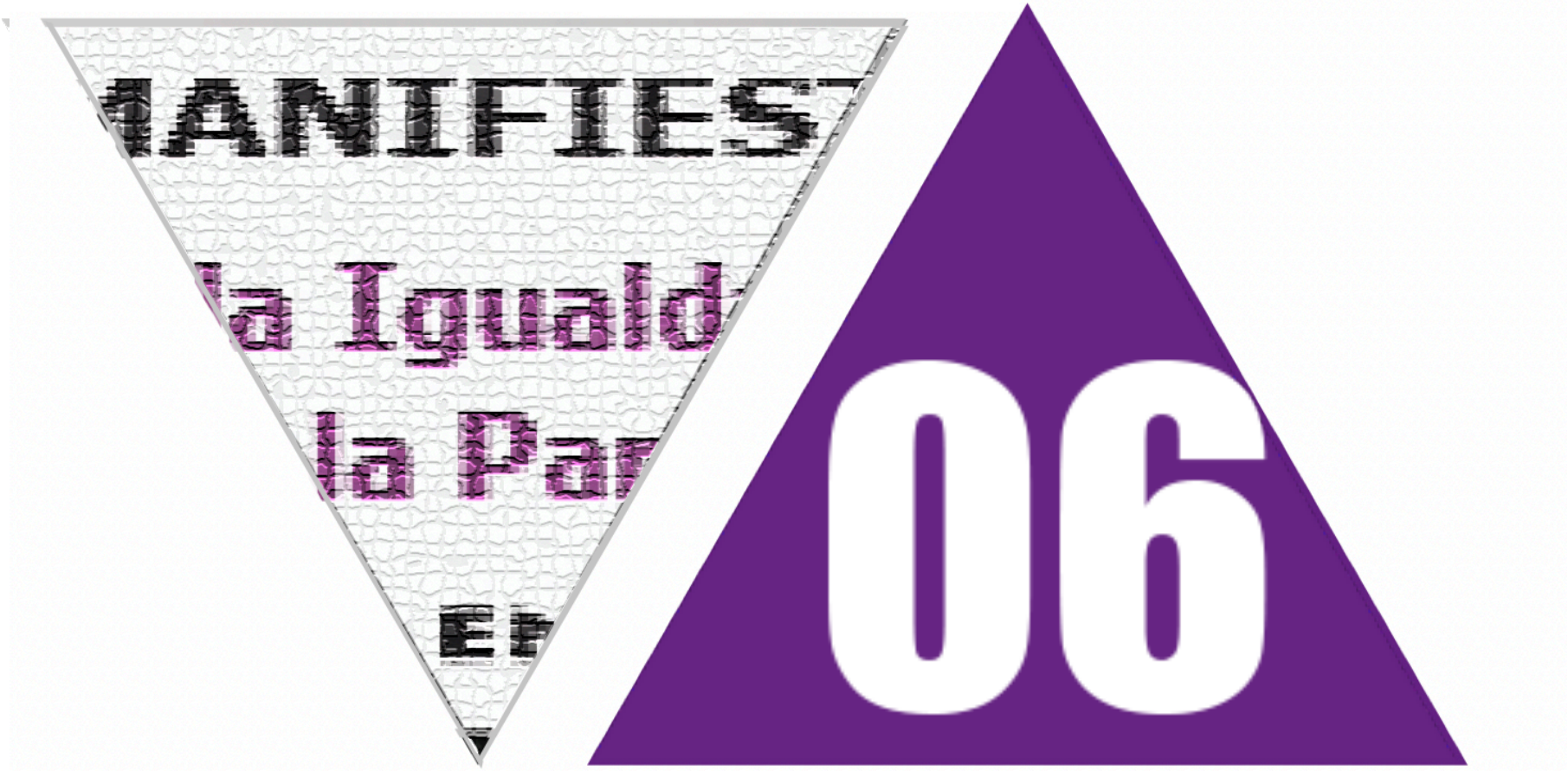


Foto: Banco de imágenes

La argelina **Hassiba Boulmerka** fue la segunda musulmana en ganar una medalla olímpica. Perseguida por correr en pantalón corto y tirantes, ganó el oro en el 1.500 en los Juegos Olímpicos de Barcelona y tiene el Premio Principe de Asturias 1995.

MANIFIESTO

Declaración de Brighton



La **Declaración de Brighton** presta atención, en su artículo número 2, a las instalaciones en las que las mujeres practican deporte. No solo deben presentar unas garantías de accesibilidad, equipamiento y seguridad, también deben facilitar la conciliación familiar.

2. INSTALACIONES

La participación femenina en el deporte está influida por el número, la diversidad y la accesibilidad de las instalaciones. El planeamiento, el diseño y la dirección de éstas han de satisfacer de modo apropiado y equitativo las necesidades específicas de las mujeres dentro de una comunidad, prestando atención particular a la necesidad de guardería infantil y de seguridad.

Texto integro

REGISTRO

Boletín Mujer y Deporte

07

Créditos

Boletín MyD Nº25 enero 2018
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
Carmen Figueiras

Diseño y Maquetación
HiBooBoo your Friendly Agency

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