Programas
Mujer y Deporte

boletín

Junio 2019

RADIOGRAFÍA DEL ARBITRAJE FEMENINO EN ESPAÑA

01

02

AZUCENA DÍAZ

03

DEPORTE INCLUSIVO

04

MARGOT MOLES

05

BOXEO FEMENINO

06

¿SABÍAS QUE...?

07

MANIFIESTO

08

SUSCRIPCIÓN

RADIOGRAFÍA DEL ARBITRAJE FEMENINO EN ESPAÑA

Reportaje y entrevistas

01

Con el fin de elaborar una radiografía del arbitraje femenino en las Ligas españolas de deportes colectivos con más licencias femeninas, nos hemos puesto en contacto con las Federaciones Deportivas de Fútbol, Baloncesto, Voleibol, Balonmano, Hockey y Rugby y estos han sido los resultados:

DEPORTE	COMPETICIÓN MASCULINA	COMPETICIÓN FEMENINA
FÚTBOL	Liga Santander 0	Liga Iberdrola 22
FÚTBOL SALA	Liga Nacional de Fútbol Sala (LNFS) Primera División 1	Fútbol Sala Femenino Primera División 0
BALONCESTO	Liga Endesa 1	Liga Dia 8
BALONMANO	Liga ASOBAL 0	Liga Guerreras Iberdrola 3
VOLEIBOL	Superliga Masculina 5	Liga Iberdrola 5
RUGBY	División de Honor o Liga Heineken 1	División de Honor o Liga Iberdrola 1
HOCKEY	División de Honor Masculina 9	División de Honor Femenina. Liga Iberdrola 20

* Datos proporcionados por las Federaciones Españolas.

Partimos de la base de que el número de árbitras se ha incrementado bastante en los últimos años, consecuencia directa de los programas de igualdad, formación y, cómo no, del impulso de las diferentes **Ligas Iberdrola**. Sin embargo, como puede apreciarse en el cuadro, todavía son pocas las árbitras que pitan partidos en las principales ligas masculinas.

Otro aspecto que el cuadro muestra a simple vista son las diferencias entre deportes. Mientras en algunos se supera la veintena de árbitras, en otros hay una o dos. ¿Por qué se producen estas diferencias? La mayoría de las árbitras son jugadoras que, al retirarse de la práctica deportiva, deciden formarse como colegiadas. Si no hay suficientes jugadoras, tampoco habrá entrenadoras o árbitras.

Foto cedida por Godeporte.com

Un ejemplo lo podemos encontrar en el **Rugby**. Su fomento entre las niñas es bastante reciente, por eso aún no se cuenta con una cantera de jugadoras retiradas de las que puedan salir entrenadoras o árbitras. A medida que avance y se afiance el programa escolar para fomentar el rugby entre las niñas, habrá más jugadoras y, en el futuro, la cifra de árbitras crecerá. Es cuestión de tiempo. Mientras tanto, **Cintia Loyola es la única colegida del rugby español**.

Aunque aún queda mucho camino por recorrer para normalizar la presencia de árbitras en las principales ligas masculinas, lo cierto es que, en términos generales, el número de árbitras ha aumentado en los últimos años. Los programas de formación de **Universo Mujer**, el apoyo de las Federaciones e iniciativas privadas, han dado lugar a un crecimiento que, en ocasiones, ha venido acompañado de cierta polémica. Un claro ejemplo fue el cúmulo de opiniones a favor y en contra que recibió la decisión de que todos los partidos de la Liga Iberdrola de fútbol fueran arbitrados por mujeres.

La medida se ha considerado necesaria para normalizar la presencia de mujeres colegidas. La realidad es que en todos los deportes colectivos hacen falta más mujeres desarrollando la labor arbitral y es preciso llevar a cabo iniciativas para aumentar su presencia.

Si se analiza atentamente el cuadro adjunto, se puede apreciar que, por ejemplo, **en Balonmano no hay ninguna mujer que arbitre en la Liga ASOBAL**. Quizá convendría detenerse a analizar las razones por las que se da esta situación en este y otros deportes. Hay quien afirma que hay un menor número de mujeres que de hombres y por eso aún no hay presencia femenina en según que puestos. Dicha afirmación es correcta en la actualidad pero la situación está cambiando. Por ejemplo, la cifra de árbitras de fútbol se ha duplicado en los últimos 5 años.

Otras voces prefieren apelar a la escasa formación de las mujeres como árbitras. Quizá ese argumento no sea del todo válido ya que los cursos de formación son los mismos para hombres y mujeres. Así pues, es probable que la formación no sea una barrera a superar a la hora de normalizar la presencia de árbitras en las ligas masculinas. En definitiva, parece clara la necesidad de implementar un programa de medidas que favorezca la igualdad entre colegiados y colegiadas.

A través del estudio llevado a cabo, se ha comprobado un aumento en el número de mujeres que se dedican al arbitraje pero aún falta mucho camino por recorrer. Como dice **Lorena García, árbitra de la División de Honor Femenina y de la División Plata Masculina de la Federación de Balonmano**, *"Las mujeres estamos trabajando muy duro, no para ser ni más ni menos que los hombres, para ser iguales"*. Hemos hablado con ella para que nos cuente, en primera persona, cómo se vive el arbitraje.

Foto cedida por Juan Luis Recio

Entrevista a Lorena García, árbitra de la División de Honor Femenina y de la División Plata Masculina de la Federación de Balonmano

"El respeto se gana en la pista y con mucha humildad"

Lorena García comenzó a jugar al balonmano en la infancia y desde entonces jamás ha abandonado su pasión. A los 18 años decidió compaginar el entrenamiento de equipos infantiles con el arbitraje. Ahora tiene 25, dirige la escuela de arbitraje de Aragón y su proyección es imparable.

Lorena, ¿puede decirse que lo tuyo con el arbitraje ha sido una evolución natural?
Así es. Yo empecé a jugar con 12 años en el equipo de mi barrio. Luego me entró un poquito más de curiosidad y empecé a formarme como entrenadora. Llevé equipos varios años y al final solo me quedaba un último ámbito por tocar, el arbitraje. Simplemente quería aprender un poco más acerca del deporte que practicaba, al que he dedicado tantas horas y que ha terminado siendo mi pasión.

¿Cómo ves la evolución del número de mujeres árbitras en tu deporte?
Hay una diferencia abismal. Cuando yo era jugadora nunca me pitaba una mujer porque apenas las había. Cuando empecé a arbitrar en Aragón, estaba yo sola arbitrando o con alguna compañera más que luego no ha seguido en el oficio de colegiado.

Sí que es cierto que hoy en día, hemos avanzado mucho, tanto a nivel territorial como a nivel nacional. En Aragón hemos pasado de estar yo sola a que el 40% de la plantilla seamos mujeres y chicas jóvenes. En España hacía mucho que no se veía a mujeres arbitrar en categorías altas, como División de Honor Femenina o División de Plata Masculina, y ahora algunas estamos haciendo nuestros pinitos.

Poco a poco estamos teniendo más visibilidad. Nos está costando un poco que se nos vea y valore como a los hombres, pero es cierto que estamos contemplando un gran cambio en los últimos años y en las últimas temporadas, en los que la mujer árbitro está cobrando un gran protagonismo.

Hablemos de formación y apoyos económicos, ¿crees que una jugadora que quiere formarse como árbitra recibe suficientes apoyos y ayudas o crees que hace falta más?
*En él ámbito de balonmano se ha creado un proyecto que se llama **Mujer y Deporte**, que está formado por mujeres. Lo dirige Cristina Fernández Piñeiro, que es una pionera del arbitraje del balonmano español, ya que fue la primera mujer internacional de España. Estaba retirada pero ha vuelto para formarnos y está acompañada de otras árbitras que, hace unos años, practicaban el arbitraje en España.*

Estas medidas, ¿son las mismas para árbitros que para árbitras?
Sí, sí, sí, estamos igual de apoyadas que los chicos, somos unas compañeras más. Incluso cuando ha hecho falta, se nos ha igualado porque hace unos años estábamos un poquito por debajo en cuanto al apoyo que recibíamos. Desde las Federaciones y desde entidades como RENFE, que firmó un convenio hace dos meses para apoyar al arbitraje femenino español, se dan ayudas para la formación de las colegiadas.

¿Te pagan lo mismo que a un hombre?
Sí, cobramos lo mismo mujeres y hombres. Son derechos de arbitraje y son los mismos derechos para mujeres y hombres.

¿El comportamiento del público es distinto cuando arbitras partidos masculinos o femeninos?
El público se comporta igual. Siempre digo que estaré eternamente agradecida porque es verdad que, en todos los terrenos de juego a los que he ido, la gente se sorprende de vernos arbitrando a hombres porque somos muy poquitas. Pero si alguna vez ha habido alguna falta de respeto o un insulto, no ha sido por ser mujeres, ha sido por ser árbitros, al igual que nuestros compañeros. Yo pienso que el respeto se gana en la pista y con mucha humildad pero hoy en día estamos muy contentas y sentimos que la gente nos tiene cariño.

¿Te cuesta más ganarte el respeto de los jugadores por ser mujer?
Para nada. Cada uno tiene un temperamento, un carácter y hay que saber tratar con todos pero nunca nos han faltado el respeto ni como mujeres ni como árbitras.

Foto cedida por Juan Luis Recio

¿Notas diferencia entre arbitrar en España o arbitrar fuera?
El comportamiento es muy parecido. Obviamente que hay campos, hay equipos en los que las vivencias son un poco más intensas y meten mucha presión pero donde más diferencia podemos ver es en el juego. En el arbitraje español hay mucho contacto y tienes que interceder más en el juego. En el arbitraje internacional el juego es mucho más rápido, con menos contacto… El juego es diferente pero el público no.

¿Qué medidas tomarías para conseguir una mayor igualdad entre hombres y mujeres en el área del arbitraje?
Al final creo que queda equiparar el número, ser las mismas mujeres que hombres arbitrando. Esto conlleva un trabajo, que se está haciendo, y mucho esfuerzo de cada árbitro. Yo siempre digo que no sacrificamos pero que sí priorizamos muchas cosas y no todo el mundo está dispuesto a priorizar el arbitraje por encima de todo. Hay que ganárselo pero hay que igualar en número para ser los mismos hombres que mujeres en las federaciones.

Indudablemente, es un alegría ver que no existe diferencia salarial entre los árbitros y las árbitras en el balonmano español, que no hay diferencias a la hora de darles formación y que se las trata en el campo igual que a un hombre. Esperemos que esta tendencia se afiance y se extienda también a otras Federaciones. El tiempo corre a su favor.

Foto cedida por Juan Luis Recio

Entrevista a Cintia Loyola, árbitra de la División de Honor B Masculina y la Liga Iberdrola Femenina de Rugby

"En rugby no hay que tener miedo a pitar en un mundo masculino, hay que ser *disfrutona*"

El caso de Cintia Loyola representa la otra cara de la moneda. Mientras en balonmano el número de árbitras no para de crecer, en rugby ella es la única referencia. Loyola arbitra habitualmente en Andalucía. A nivel nacional, es árbitra de la División de Honor B Masculina y la Liga Iberdrola Femenina. Además, acaba de ser designada para arbitrar el Europeo de Budapest el 7 de junio y un Sub 18, también europeo, en Polonia

Hagamos un poco de historia, ¿cómo comenzaste en el rugby?
Por una amiga, Bebi. Ya éramos compañeras de equipo de fútbol, nos encontramos un día y me dijo: ¿Te vienes al rugby? Y dije: "¡Pues claro". Y ahí empezó todo.

¿Qué te llevó a tomar la decisión de empezar a arbitrar?
Era una manera de seguir con esta pasión. Se terminaba el ciclo de jugadora y quería seguir ayudando de alguna manera. Me encanta arbitrar, me gusta mucho.

¿Tuviste suficiente información, ayudas, becas a tu disposición para formarte como árbitro?
En realidad tuve varios apoyos: Phil Flaxman, mi primer evaluador, el director deportivo José Manuel Pardal y mi compañera Alhambra Nievas, que estuvo en Málaga y era árbitra internacional. Hubo cursos que se hicieron inicialmente y pude formarme. Cómo ya estaba en el ámbito del rugby, me gustó más, me implicó más y no se hizo muy cuesta arriba, para nada.

¿Cuántos árbitros chicos puede haber en rugby? ¿Qué se siente al ser la única en algo?
No sé con exactitud cuántos árbitros hombres hay en la Federación pero pueden ser unos 50. No siento diferencia con ellos. Cuando me designan, voy a arbitrar y ya, no noto la diferencia. Sí que noto que ellos son muchos y yo soy una sola pero por lo demás todo sigue siendo igual para mí.

¿Crees que tardarás mucho en llegar a tener más compañeras? ¿Qué piensas que hace falta?
Creo que es necesaria la implicación de las chicas, que les guste y que puedan aprovechar las oportunidades que les van dando. Sobre todo eso, que les guste arbitrar, que muchas están ahí y se quedan a las puertas. Hace falta que te guste y ser una disfrutona del arbitraje.

¿Por qué alguien que está a las puertas se frena y no da el paso?
Porque quizá no le es suficiente, le gusta más jugar. Muchas veces tira jugar un poco más, son jóvenes. Cerrar el ciclo como jugadora puede ser una de las condiciones para dar el paso al arbitraje.

¿Te pagan lo mismo que a un hombre?
¡Sí! Tengo las mismas condiciones que ellos.

¿Cómo reacciona el público cuando te ve pitar partidos masculinos?
A veces se escuchan comentarios machistas. Hay que seguir creciendo para que no pase pero sigue pasando en algunos campos. Hay que erradicarlos. Nosotros tenemos un acta en la que podemos reflejar ese tipo de comentarios y a partir de ahí los directivos pueden hacer algo.

¿Te consta que se hayan tomado medidas en algún caso?
Sí, se toman medidas. Hay sanciones económicas para el club y también sanciones económicas para quienes lo han hecho. Es algo necesario para muchas cosas.

¿Has sentido alguna vez una falta de respeto en los jugadores por ser mujer?
No, la verdad es que en eso siento que el respeto es igual. Cuando entro al vestuario el respeto es el mismo. Es verdad que, a veces, en el partido te ponen a prueba pero una vez que tú marcas el estándar general, tanto para hombres como para mujeres, ellos ya siguen las normas. A veces toca lidiar con unos más que con otros pero ya. Es muy importante que los jugadores, entrenadores y delegados den ejemplo. Sin ellos no hay ayuda.

A nivel internacional, ¿la proporción entre árbitros y árbitras es la misma que en España?
A nivel internacional hay muchas mujeres, aunque la verdad es que fuera de España hay muchos árbitros que arbitran partidos de mujeres pero no hay árbitras femeninas que arbitren partidos de hombres. Es el único cambio que veo. Pero hay muchas chicas.

Cintia no quiere despedirse sin antes animar a las chicas a que sigan, que arbitren que no tengan miedo a un "mundo masculino" porque, quiere dejarlo claro, arbitrar en la División de Honor implica pitar muchos partidos masculinos. *"No hay que temer a eso, hay que ser disfrutona"*. ¡Claro que sí!

Foto cedida por Juan Luis Recio

AZUCENA DÍAZ

Entrevista

02

AZUCENA DÍAZ, ATLETA ESPECIALIZADA EN MARATÓN

Entrevista

“Hay muchas competiciones en las que el dinero es el mismo para hombres y mujeres. En otros deportes la situación es más compleja y desigual”

Azucena Díaz es una atleta madrileña especializada en larga distancia y en no perder la sonrisa ante las adversidades de la vida. Lo suyo es la maratón y eso implica fuerza, constancia, perseverancia, capacidad de superación y espíritu de renuncia y sacrificio. De todo ello tiene de sobra Díaz.

Además posee una excelente trayectoria deportiva. Representó a España en los Juegos Olímpicos de Río de Janeiro, donde cruzó la meta en el puesto 34. También en Río, pero en 2008, consiguió el puesto 16 en el Campeonato del Mundo de Media Maratón. En los años 2010 y 2012, acudió a China y Bulgaria para correr la misma prueba, logrando los puestos 34 y 23 respectivamente. En 2016 participó en el Campeonato Europeo de Ámsterdam y lo culminó en el puesto 36. Es habitual de la San Silvestre Vallecana, carrera en la que se ha alzado con la 4ª posición en 2017 y 2018, convirtiéndose en la española mejor clasificada de la prueba. En 2108 la línea de llegada de la maratón de Berlín la vio llegar en el puesto 13. Ahora tiene la vista puesta en esa misma prueba para septiembre de este año y en los Juegos Olímpicos de Tokio.

Hemos charlado con ella para conocerla un poco más, pero, antes de empezar con las preguntas, vamos a ponernos en situación. **La maratón es una disciplina del atletismo**, una carrera de larga distancia que consiste en correr **42 Km y 195m**. En la categoría masculina, forma parte del programa de atletismo de los Juegos Olímpicos desde Atenas 1986. Para ver mujeres compitiendo en esta disciplina, en el marco de unos Juegos Olímpicos, hubo que esperar casi un siglo, hasta Los Ángeles 1984.

Foto cedida por @mmprunning

AZUCENA DÍAZ, ATLETA ESPECIALIZADA EN MARATÓN

Entrevista

Este tipo de carrera recibe el nombre de **Maratón** en honor al soldado griego **Filípides**, quien en el año 490 a. c. corrió más de 40 kilómetros desde Maratón hasta Atenas para anunciar la victoria de los griegos sobre el ejército persa. Otras fuentes afirman que, en realidad, corrió desde Atenas hasta Esparta para pedir refuerzos, lo que supondrían más de 200 kilómetros. Pero no nos pongamos exquisitos con los kilómetros y los puntos geográficos, la cuestión es que su hazaña pasó a la posteridad, dando nombre a esta disciplina deportiva.

Azucena Díaz es heredera de otras precursoras como **Marie-Louise Ledru**, la primera mujer en completar una maratón en 1918, **Arlene Pieper**, la primera que oficialmente terminó una maratón en Estados Unidos, **Violet Percy**, la primera mujer oficialmente cronometrada en la prueba en 1926, o **Katherine Switzer** la primera en correr como participante la maratón de Boston. Pero Díaz tiene su propia historia de lucha, superación y victorias, vamos a conocerla en profundidad.

Empecemos por el principio, cuéntanos cómo nació tu afición por el atletismo.
Comencé en atletismo con 8 años, cuando hice mi primera carrera escolar. A la maratón hay que dar el salto con una determinada edad. Lo intenté varias veces en 2010 y 2011 pero las lesiones no me dejaban debutar, me quedaba en el camino de la preparación. Fue en 2014 cuando pude debutar.

La maratón es una disciplina que requiere una gran fuerza física y mucha resistencia, ¿cómo te entrenas para lograrlo?
La maratón es de lo más exigente, tanto a nivel físico como mental. Yo he llegado a hacer 220 kilómetros semanales, que es una barbaridad. Hay que ganar fuerza, cuidar la hidroterapia, hacer fisioterapia. Tengo muchas sesiones con mi médico personal y entrenador, hago muchas sesiones en su clínica. Recibo muchas ayudas para no caer en las lesiones y aguantar toda la carga de entrenamientos.

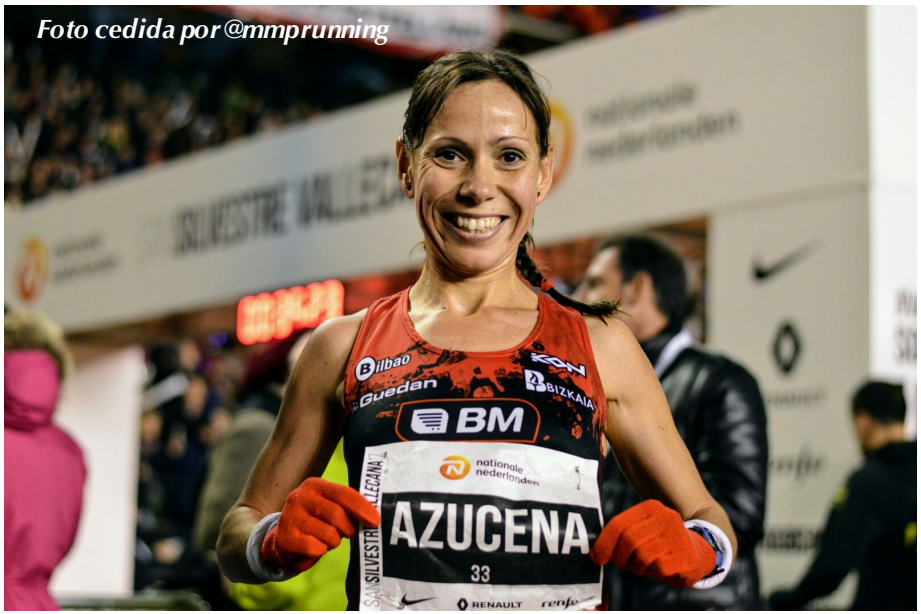


Foto cedida por @mmprunning

Es verdad que ahora entreno menos, no hago tanto volumen porque tenía muchas lesiones y decidimos afrontarlas de otra forma. Conseguí mi marca personal entrenando menos volumen semanal, pero unos 180 kilómetros semanales sí que hago. Tomamos esta decisión porque pensamos que no asimilaba todo lo que hacía, mi cuerpo respondía con lesiones. Había que ajustar todo, ponerlo en una balanza y eso fue lo que decidí con David Cavapé y el resto de mi equipo.

A nivel mental, imagínate, son 42 kilómetros corriendo y los entrenamientos son muy exigentes, semana tras semana, van de lunes a domingo. El maratoniano no entiende de fiestas ni de reuniones familiares. Me pierdo muchísimos eventos. Entrenar con esa carga, con ese dolor de piernas, hace que a veces la cabeza te mande parar y tengas que luchar contra ello, evidentemente.

Acabas de tocar un tema interesante. Al tratarse de pruebas de larga distancia se necesita también equilibrio mental, ¿cómo lo trabajas? ¿cómo logras blindar tu mente para que las situaciones de la vida diaria no rompan ese equilibrio?

La madurez deportiva que tengo después de tantos años en la élite me ha dado un aprendizaje que me hace llevar estas situaciones mejor pero hay cosas personales que afectan. A mí me ha pasado, me han afectado en la preparación. Al final, David, Alvarito Jiménez Zurdo, mi fisio, mi pareja, que es un apoyo crucial, me ayudan a sobrellevar esos momentos o a facilitármelos, porque no podemos aislarnos de las cosas que nos pasan en la vida ni desaparecer por completo. No tengo ayuda psicológica, son las personas que están a mi alrededor las que cubren esa parte, junto con mi experiencia y con algún libro que pueda ayudar, no recientemente, pero en otras ocasiones los libros me han ayudado mucho.

Yo intento pensar siempre en positivo y poner solución a las cosas que están en mi mano. Intento aceptar las que me pueden afectar pero contra las que no hay nada que pueda hacer. Trato de ponerles solución, si la tienen, y si no, tiro para delante y ya pasará la tormenta.

Además, hago concentraciones en altura. Me voy sola, me he ido hasta dos meses y lo hago para aislarme de todas esas cosas que me generan estrés y porque la altitud ayuda mucho en temas de analítica. También lo hago por todo lo que implica la concentración en altitud, abstraerme, centrarme, comer, entrenar, descansar mejor, buscando que nada me saque de esa concentración que requiere una preparación de maratón, semana a semana, día tras día. Pero incluso estando en altura han sucedido cosas aquí abajo, familiares, personales, que no me han dejado más opción que implicarme. No podemos ignorarlo.

Foto cedida por @mmprunning

AZUCENA DÍAZ, ATLETA ESPECIALIZADA EN MARATÓN

Entrevista

Foto cedida por @mmprunning

Para quien no conozca este deporte, decir que has cruzado la meta en el puesto 16 o 38 puede no parecer una buena marca, ¿cómo explicarías el valor de estas marcas a alguien que se aproxima a la maratón por primera vez?

Bueno, habría que concretar en qué tipo de maratón se adquiere esa posición que has dicho, la 16, la 32. Pero para mí, cualquiera que se pone en la línea de salida de una maratón (con una preparación a las espaldas, no el que se pone sin haber entrenado) y es capaz de llegar a la línea de salida, ya tiene toda mi admiración y para mí es un éxito. Yo me siento ganadora cuando consigo llegar a esa línea porque en ocasiones me he quedado en el camino, como te decía hace un rato.

Y hay que tener en cuenta todo lo que supone una maratón, los factores externos que no podemos controlar y que en otras pruebas no afectan en el mismo porcentaje. Puede ser una ampolla, puede ser el avituallamiento, que en maratón cada 5 kilómetros estamos comiendo, hidratándonos, y te puede sentar mejor o peor al estómago. La climatología también es clave, no es lo mismo que te llueva en una carrera de 40 minutos que en una de dos horas y media. Puede haber mil cosas, puedes tener problemas intestinales que te obliguen a parar y que en una carrera corta o en una prueba de saltos, no afectan de la misma manera. Son muchos detalles, por ejemplo, las camisetas producen rozaduras, hay que usar truquitos, como la vaselina.

Por eso, cruzar la línea de meta, vencer a la cabeza y al dolor muscular ya es una victoria, porque en una maratón se sufre sí o sí. Es una prueba en la que ponemos el cuerpo al límite y más allá. Científicamente, nadie te garantiza que vayas a llegar, se dice que hasta el kilómetro 30 o 33, hay estudios que calculan el ritmo al que puedes ir. A partir de ahí, ni un médico ni nadie te dice lo que puede pasar.

AZUCENA DÍAZ, ATLETA ESPECIALIZADA EN MARATÓN

Entrevista

En 2016 representaste a España en los Juegos Olímpicos de Río de Janeiro, ¿qué significó esto para ti?

Fue una clasificación un poco rara porque, aun teniendo la segunda mejor marca del ranking español ese año, a tres atletas por país, me habían dejado fuera de la selección. Y luego fui la única española que terminó. Me dejaron de reserva y, a 8 semanas, se lesionó una compañera y me metieron en la lista. Primero estaba un poco en shock, me costó mucho asimilar que de un día para otro tenía que preparar una maratón y que en 6 semanas viajaba para Río de Janeiro pero me sentía súper afortunada. Era como un premio para mí, para mi familia, para toda la gente que tenía alrededor, un premio a tantos años de esfuerzo, de lucha, de sobreponerme a tantas lesiones que había tenido hasta entonces. Fue una recompensa. Es verdad que a nivel personal he tenido mejores resultados que acudir los Juegos Olímpicos pero es algo tan especial, que cuando estoy con deportistas que no han sido olímpicos les digo que luchen por ello porque vale la pena el esfuerzo. Sin embargo, a nivel social y fuera del fútbol, sobre todo, parece que si no somos olímpicos no somos nadie en el deporte. Hay muchas medallas que logramos los deportistas fuera de los Juegos que tienen igual o más valor que las de los Juegos Olímpicos.

¿Qué valores crees que tu deporte puede aportar a una niña que quiera empezar a practicarlo?

Creo que el atletismo, el deporte en general, te da valores que no aprendes en la calle. En el caso del atletismo, aunque es un deporte individual, recalcaría el compañerismo que hay y el trabajo en equipo. Hace años que entreno sola pero es verdad que en los grupos de entrenamiento hay un apoyo muy grande, además están los clubes, que al final son un equipo. En cuanto a valores, destacaría la capacidad de superación, de lucha, de esfuerzo, de constancia porque la maratón es mañana y tarde, de lunes a domingo, Navidad, Año Nuevo, faltar a eventos familiares, bodas. El esfuerzo, la constancia y el sacrificio de la maratón, son los valores que yo destacaría.

Vamos a mirar un poquito al futuro más cercano, ¿cuál es tu próximo reto y cómo lo afrontas?
Pues, ando con algún tipo de virus, llevo 5 meses con fiebre a diario y ahora mismo el principal objetivo es ver lo que es, porque he estado estos meses entrenando peor, no he podido rendir al nivel que creo que me corresponde. Los entrenamientos no han podido tener la continuidad que deberían tener ni la recuperación muscular que tengo habitualmente pero justo estoy de médicos estas semanas, haciendo pruebas, porque en las que hice en enero y febrero no se vio nada. Suponiendo que demos con ello y con la solución, el objetivo va a ser correr la maratón de Berlín a final de septiembre para conseguir la mínima para ir a los Juegos Olímpicos de Tokio. Y si no es Berlín, por el virus, será otra maratón. Cuando volví de Río de Janeiro hice un proyecto a cuatro años con mi equipo para estar en Tokio 2020 y, desde hace unos meses, es el principal objetivo deportivo que tengo, el más ilusionante y motivador porque me quiero ganar la plaza desde el primer momento, que no me pase lo de la vez anterior, que lo viví un poco en shock y no pude disfrutar la preparación de Río de Janeiro como a mí me gustaría.

En cuanto a becas, ayudas, subvenciones y patrocinios, en tu disciplina ¿hay mucha diferencia entre los apoyos económicos que reciben los hombres y los que reciben las mujeres?
Hay alguna diferencia pero hace unos años se igualó bastante. Hay muchas competiciones en las que hay el mismo dinero para hombres y mujeres. Todavía se ve alguna desigualdad, en algún caso, pero en atletismo no hay tanta diferencia como en otros deportes. Yo no tengo ayuda económica de la Federación Española pero las becas son iguales para hombres y mujeres

En cuanto a patrocinios personales con marcas, puede que alguna marca crea que va a vender más un chico que una chica y apueste por un hombre. Para llegar a esa igualdad quedan años y años, me gustaría poder verlo pero creo que no llegaré, se va avanzando poquito a poco. Hace años sí que había alguna desigualdad en cuanto a premios en atletismo entre hombre y mujeres, no hace tantos, unos 15. Se va igualando, no está totalmente equiparado en todas las competiciones pero creo que hay deportes que viven esa situación de forma mucho más compleja y desigual.

Foto cedida por @mmprunning

AZUCENA DÍAZ, ATLETA ESPECIALIZADA EN MARATÓN

Entrevista

Lo que sí hay, semana tras semana, son más contrataciones de hombres que de mujeres, aunque también es verdad que hay más hombres que mujeres. Estos últimos años que he corrido en Madrid, han contratado a lo mejor 10 hombres y 3 o 4 mujeres. Y luego por redes sociales sale la foto del hombre y no de la mujer. Nombran a la mujer vencedora pero sale la foto del hombre. Hace falta un cambio educativo y social.

Como buena luchadora, **Azucena Díaz** no quiere despedirse sin mostrar su disgusto con el sistema de ayudas de la Federación. *"Yo no soy más que nadie pero soy una atleta olímpica con proyección internacional y no tengo ayuda económica de la Federación. Además, fuimos bronce por equipos en la maratón del año pasado y a eso tampoco le corresponde una ayuda económica. Tengo que compaginarlo con la dirección de un club solidario, Club Confines, donde dirijo los entrenamientos personales. Esto hace que me canse y tenga que eliminar alguna de mis sesiones de entrenamiento por ir a trabajar"*.

Una situación que no se entiende pero ante la que **Díaz** se muestra positiva. *"Yo siempre digo que nada nos quite la sonrisa, como en lo de los Juegos Olímpicos. Te aseguro que no derroché ni una lágrima, seguí mi camino. Con 20 años me he llevado palos que sí me afectaron mucho pero he aprendido de ellos y de la vida. Soy muy joven pero son muchos años en la élite y cuando pasan cosas, yo sigo adelante, sigo luchando por las cosas en las que creo, por mis sueños y quien me acompañe en el camino, fenomenal, y si me ponen obstáculos, los saltaré. Hay que luchar, siempre hay que esforzarse por conseguir las cosas"*.

Toda una demostración de optimismo, fuerza y capacidad de superación que, sin duda alguna, serán la base para que **Azucena Díaz** continúe cosechando grandes marcas en el futuro.

Foto cedida por @mmprunning

DEPORTE INCLUSIVO

Reportaje

03

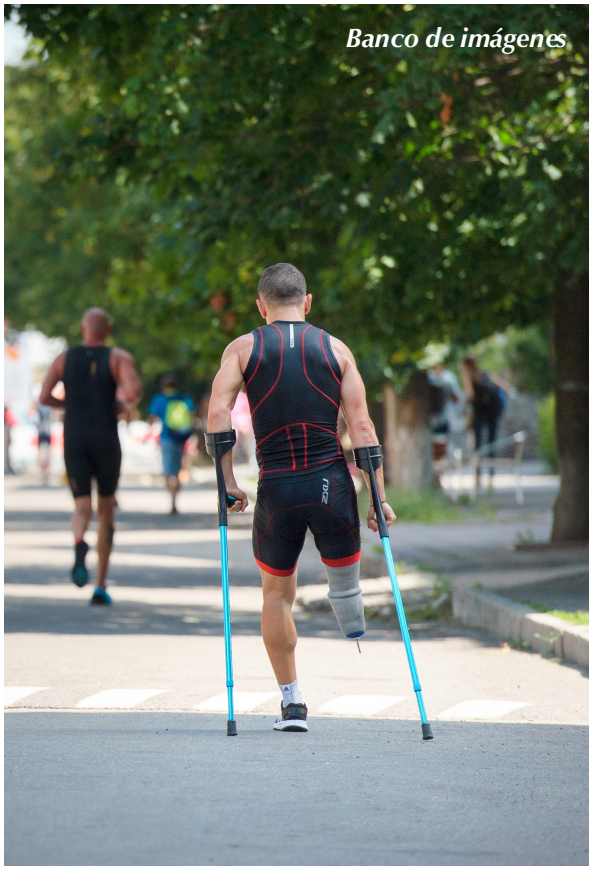
Deporte inclusivo, incluir es dar la bienvenida

La práctica deportiva, sea cual sea el deporte elegido, fomenta la buena salud, ayuda a establecer relaciones personales y tiene un efecto integrador. Esto es algo que nuestra sociedad valora especialmente. De ahí que se fomente el deporte desde las escuelas y se recomiende la práctica deportiva a cualquier edad.

Por otra parte, el **Libro Blanco del Deporte de Personas con Discapacidad en España,** define el **deporte inclusivo** como "toda aquella actividad física o práctica deportiva que favorezca la integración de las personas con discapacidad en la sociedad, jugando un papel importante aquellas actividades que prevén la práctica deportiva conjunta entre personas con y sin discapacidad, y siempre buscando la igualdad de oportunidades y condiciones entre personas con y sin discapacidad en el ámbito del deporte". (Borrador del Anteproyecto de Ley del Deporte 2019).

Dicho esto, parece evidente que el deporte se perfila como una herramienta imprescindible para favorecer la integración de personas con discapacidad.

El **deporte inclusivo**, además de fomentar hábitos saludables, nos ayuda a conocer las diferencias, a respetarlas y a sensibilizar a la sociedad. Las administraciones son las responsables de garantizar que todo el mundo pueda practicar deporte de calidad. Por ello, el CSD ha puesto en marcha, junto con otras administraciones y agentes, un **Plan de Actuación de Deporte Inclusivo** que busca la igualdad de oportunidades deportivas para todas las personas. Este plan entró en funcionamiento el 1 de julio de 2018 y seguirá en vigor hasta el 30 de junio de 2021.


Banco de imágenes

Objetivos del Plan de Actuación de Deporte Inclusivo

El deporte inclusivo persigue una serie de objetivos que podemos agrupar en cuatro puntos fundamentales:

- Promocionar la práctica del deporte inclusivo entre personas con discapacidad y dentro de su entorno escolar social y familiar.
- Garantizar el acceso y el uso de las instalaciones deportivas como elemento básico para que exista igualdad de oportunidades.
- Mejorar la formación y especialización en este área de los responsables de Educación Física y deporte.
- Comunicar la práctica deportiva inclusiva para sensibilizar a la sociedad y al sistema deportivo.

En definitiva, hay que dar a las personas con y sin discapacidad la oportunidad de practicar deporte juntos, sin salir de su entorno habitual y garantizarles el acceso y el uso de las instalaciones deportivas. Al mismo tiempo, es importante contar con profesionales que tengan formación especifica en esta área y hay que difundir todas las acciones realizadas para que la sociedad sepa que existen y las integre de manera normalizada en su experiencia vital y deportiva.

Banco de imágenes

Banco de imágenes

El Plan de Actuación de Deporte Inclusivo y su hoja de ruta

Como todo programa, el Plan de Actuación de Deporte Inclusivo requiere una hoja de ruta que ordene su implementación y establezca unas líneas de actuación que marquen su camino hacia los objetivos fijados.

Incluir no es dejar atrás, es dar la bienvenida, por eso la primera de estas líneas es **promover** la actividad física en entornos inclusivos, desde la escuela hasta las federaciones. De este modo, se facilita la integración en la sociedad de personas con discapacidad.

- En la escuela se facilita la integración de alumnos con discapacidad mediante campañas que implican a los profesores de educación física, centros educativos y técnicos deportivos en la práctica de deporte inclusivo.
- En las federaciones y clubes se celebran actividades recreativas, competiciones y concentraciones para promover el deporte inclusivo.

La **formación** de profesionales deportivos en el área del deporte inclusivo es el segundo gran pilar de este plan. Para ello se ponen en marcha programas de formación especializada para profesores de Educación Física y para técnicos deportivos. También se desarrollan materiales didácticos de buenas practicas que sirvan de referencia profesional.

DEPORTE INCLUSIVO
Reportaje

La implementación del plan requiere recursos y esfuerzo, indudablemente, pero lo único imposible es lo que no se intenta, así que no queda otra que llevarlo a la practica. Es necesario un **plan deportivo** para la organización de competiciones deportivas inclusivas. Este plan contempla:

- Programas de apoyo para que las federaciones puedan organizar competiciones inclusivas nacionales e internacionales.
- Organización de actividades populares y competiciones en centros educativos, federaciones o clubes para ampliar la práctica del deporte inclusivo y conseguir su máxima difusión.
- Planes de apoyo para la integración de personas con discapacidad en las distintas federaciones deportivas.

Pero, ¿es posible todo esto si el **acceso** al deporte no está garantizado? La respuesta es no. Todo esto no pasa de un puñado de buenas intenciones si a la hora de la verdad las personas con discapacidad no tienen acceso a las instalaciones deportivas o no disponen del material adecuado para la práctica del deporte elegido. Por eso es imprescindible que existan programas de apoyo a la accesibilidad en las instalaciones deportivas, planes que faciliten el transporte de las personas con discapacidad a esas instalaciones y actuaciones para financiar material deportivo especifico que requieren las personas con discapacidad.

Por último, todo esto hay que contarlo, que se sepa. La **comunicación** tiene un valor trascendental porque lo que no se pone en palabras, no existe. Es imprescindible poner en marcha campañas de sensibilización que den visibilidad al deporte inclusivo y los éxitos deportivos de las personas con discapacidad. El apoyo de personajes conocidos, que actúen como embajadores del deporte inclusivo, puede contribuir enormemente a su difusión e integración en la sociedad.

Banco de imágenes

Principales actores

Un plan de esta envergadura requiere la involucración de distintos actores. Por supuesto, el primero de ellos es el artífice del plan, el **Consejo Superior de Deportes**. Las **Comunidades Autónomas** y las **Corporaciones Locales** juegan un rol fundamental. La Comunidad de Madrid, por ejemplo, dispone ya de un **Plan de Fomento de la Actividad Física y del Deporte Inclusivo**.

Es innegable, por otro lado, la relevancia de las distintas **federaciones deportivas** a la hora de poner en marcha competiciones, concentraciones o facilitar la formación de los profesionales del deporte en el ámbito del deporte inclusivo. El papel del **Comité Paralímpico Español** y las **Federaciones Españolas de Deportes de Personas con Discapacidad** cobran especial importancia en la implementación de este plan.

Las **entidades privadas** también aportan su granito de arena. Por ejemplo, El programa **"Deporte Inclusivo en la Escuela"** ha sido desarrollado por la Cátedra "Fundación Sanitas" de Estudios sobre Deporte Inclusivo. Esta cátedra nace de la colaboración entre la Facultad de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte-INEF de la Universidad Politécnica de Madrid y la Fundación Sanitas.

Banco de imágenes

Atención, empresas, fomentar el deporte inclusivo desgrava

El **Programa de Deporte Inclusivo** ha sido declarado acontecimiento de **excepcional interés público**, lo que permite obtener interesantes **beneficios fiscales** a las empresas que participen en su difusión o realicen una aportación a título de donativo a este programa.

Los beneficios consisten en una deducción en la cuota del impuesto de sociedades por un importe del 15% del gasto en publicidad que incluya el logotipo del programa "Deporte Inclusivo", (siempre que dicha publicidad cumpla con las especificaciones que establezca el manual de marca aprobado), con un máximo de deducción del 90% de la donación que se realice.

Las empresas que deseen hacer donaciones pero no realicen gastos de publicidad pueden acogerse a la figura del régimen de mecenazgo prioritario, que les permite deducirse hasta el 45% de las cantidades donadas.

¿A qué estamos esperando para apoyar el deporte inclusivo?

MARGOT MOLES

Reportaje

04

Margot Moles, la pionera olvidada

La mejor deportista española de los años 30, Margot Moles, compitió en atletismo, hockey, esquí y natación. Jugó al baloncesto y al tenis, practicó alpinismo, equitación y le gustaban las motos. Fue una de las dos primeras españolas que representó a España en unos Juegos Olímpicos de Invierno y murió en el olvido. Es hora de rescatar su recuerdo.

Algunas personas están marcadas por el éxito. Alcanzan la excelencia en cualquier ámbito o actividad que se propongan. Es el caso de Margot Moles, una deportista española que practicó atletismo, hockey, natación y esquí. También practicó el baloncesto, la equitación y, por si todo esto fuera poco, se dedicó al tenis y a las motos.

Fue una de las primeras atletas profesionales españolas y la primera, junto con Ernestina Maenza, en representar a España en unos Juegos Olímpicos de invierno. Por desgracia, su trayectoria quedó barrida por los vientos de la Guerra Civil y la época franquista, hasta caer en el olvido.

Pero vayamos por partes. Margot nació en 1910 en Cataluña, en el seno de una familia de la burguesía catalana. Fue la menor de cuatro hermanos, todos ellos educados de manera progresista, dado el ambiente intelectual que se respiraba en su familia. Su padre, Pedro Moles, era profesor, especializado en Filosofía y Letras. Trasladó a su familia a Madrid en 1917, cuando logró un puesto como profesor de Ciencias Sociales en el **Instituto-Escuela**, un centro dependiente de la **Institución Libre de Enseñanza**. Margot y sus hermanos completaron ahí su formación y ahí fue donde un profesor detectó la excelente condición física que Margot y su hermana Lucinda presentaban para el deporte y les propuso empezar a entrenar.

En aquella época, el deporte aún no estaba profesionalizado y el hecho de practicarlo a nivel amateur propiciaba que se pudieran tocar diferentes disciplinas deportivas. Así fue como Margot y su hermana se iniciaron en el atletismo, el hockey, la natación y el esquí.

Archivo personal de Margot Moles

Archivo personal de Margot Moles

Una deportista versátil

Efectivamente, Margot Moles practicó distintos deportes pero donde destacó de verdad fue en atletismo. Moles fue una pionera que abrió camino a muchas otras mujeres, merece la pena analizar la huella que dejó en los diferentes deportes que practicó.

Empecemos por el **atletismo**. En 1931, Margot Moles representó a Castilla en el primer Campeonato de España de Atletismo, donde se alzó con el triunfo en **lanzamiento de disco**. Entre 1929 y 1934 batió en cinco ocasiones el record de España de esta disciplina. Su último record permaneció imbatido hasta 1964. En el ámbito internacional, consiguió una marca de 35,02 metros en los V Juegos Universitarios de Turín celebrados en 1933, pero no fue homologada por diferencias entre las federaciones.

En 1932 consiguió la mejor marca mundial de **lanzamiento de martillo**, con 22,85 metros. Tuvieron que pasar 45 años para que esta marca fuese batida a nivel mundial en 1975. En España habría que llegar a 1988 para que otra atleta superase la hazaña de Moles. El record es innegable pero hay que tener en cuenta que en aquella época eran pocas las mujeres que practicaban este deporte y que en España esta práctica deportiva estaba prohibida a las mujeres por ser considerada "masculinizante" por la Sección Femenina. En 1937 participó en la Olimpiada Popular de Amberes, donde consiguió el tercer puesto y fue únicamente superada por las atletas rusas.

MARGOT MOLES

Reportaje

Los deportes de invierno fueron otra de sus pasiones. Margot formó parte de la **Sociedad Peñalara**, con la que empezó a acudir a la montaña para practicar **esquí** y **alpinismo**. En 1936 se proclamó primera campeona de España de esquí. Ese mismo año, Moles y Ernestina Maenza fueron elegidas para representar a España en los **Juegos Olímpicos de Invierno de Garmish-Partenkischen,** en las modalidades de descenso y slalom**.** Los resultados no fueron buenos, dada la escasa preparación de ambas en este deporte, pero no se puede negar que marcaron un hito: fueron las primeras españolas en representar a su país en unos Juegos de Invierno.

Fue precisamente en la Sociedad Peñalara donde coincidió con Manuel Pina Picazo, con el que participó en distintas competiciones mixtas de esquí y con el que se casó en abril de 1934.

Margot Moles era tremendamente activa y estaba muy implicada con el deporte, fruto de esta implicación fue su participación, en 1930, en la creación de lo que hoy es el **Club Real Canoe**. Allí empezó a practicar la **natación** en una época en la que las mujeres solo tenían permitido el acceso a dos piscinas de Madrid y dentro de un horario concreto. Tan solo un año después se proclamaba campeona de Castilla en 100 metros braza.

El **hockey** fue otro de los deportes en los que Moles dejó su impronta. Fue capitana del Atlético de Madrid y, entre 1934 y 1936, ganó tres veces consecutivas el Campeonato de España.

Archivo personal de Margot Moles

Una mujer comprometida

Al margen de sus victorias deportivas o quizá precisamente por ellas, Margot Moles comenzó a dar clases de educación física en el mismo centro educativo en el que trabajaba su padre, el Instituto Escuela. Una institución progresista en la que encajaban perfectamente sus ideas políticas.

Al inicio de la Guerra Civil, Moles y toda su familia se posicionaron del lado de la República. Margot Moles colaboró en la formación física de los soldados republicanos y creó un parvulario en el Instituto-Escuela para ayudar a los pequeños víctimas de la guerra. Su participación en la Olimpiada Popular de Amberes constituyó una muestra más de su activismo político.

Tras la guerra, toda la familia Moles se exiló a México y, posteriormente, a Estados Unidos, donde hacía años que vivía Lucinda, la hermana de Margot. Sin embargo, Manuel Pina había sido detenido y eso obligó a Margot Moles a permanecer en España junto a su hija pequeña.

Su posicionamiento al lado de la República marcó el futuro de Moles. Tras la guerra, la Sección Femenina se hizo cargo de la práctica deportiva de las mujeres. Muchos deportes, incluido el atletismo, fueron considerados perjudiciales para la mujer y, en consecuencia, prohibidos. Moles tuvo que dejar su puesto en el Instituto-Escuela y fue apartada de toda práctica deportiva. Tras el fusilamiento de su marido, mantuvo una vida discreta, dedicada a coser y a alquilar habitaciones para salir adelante con su hija.

Moles falleció en 1987 en el más absoluto olvido. No llegó a tiempo de ver la gran actuación de las deportistas españolas en Barcelona 92 pero sí llegó a ver algunos de los cambios que llevaron de nuevo a las españolas a practicar todo tipo de deportes y las devolvieron a la competición internacional. La que fue una de las deportistas más completas de España es ahora un ejemplo a seguir que merece la pena rescatar.

La herencia de Margot Moles

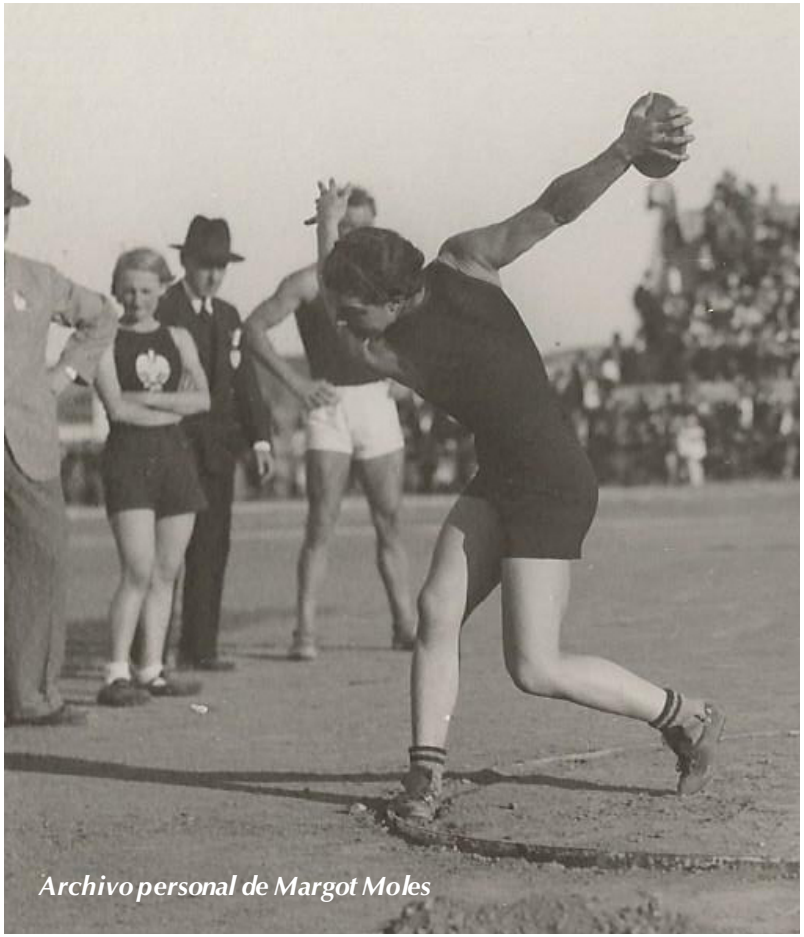
Moles fue una mujer fuerte, independiente y emponderada que consideraba el deporte *"importante para el desarrollo de una persona"*. Sin embargo, su lucha fue más allá de la piscina, el campo o la pista.

La vestimenta deportiva, por ejemplo, fue otro de sus caballos de batalla. Dio todo un escándalo practicando atletismo en pantalón corto y camiseta sin mangas y fue una de las primeras mujeres en ponerse pantalones para esquiar, cuando lo normal en la época era competir con falda y vendarse las piernas para protegerlas del frío.

En 1936, mientras era capitana del Atlético de Madrid de hockey, las jugadoras atléticas sorprendían a la afición saltando al campo con una falda pantalón que les permitía jugar como más libertad y comodidad. No hace falta especificar que la prensa de la época reflejó la anécdota.

Moles también rompió moldes con respecto al matrimonio. En aquellos años lo normal era que una mujer abandonase su trabajo o cualquier otra actividad en el momento de casarse. Ella no lo hizo. En unas declaraciones al periodista Luis Meléndez afirmó: *"nosotras no creemos en la superioridad del sexo masculino. Creo que hay un atraso formidable de muchos siglos que ha cohibido y mermado nuestro espíritu, pero la historia está llena de ejemplos que apoyan la tesis de que la mujer esta dotada de los elementos raciales suficientes para ocupar en la vida un papel igual al del hombre"*.

Así era ella.



Archivo personal de Margot Moles

BOXEO FEMENINO

Entrevistas

05

El arte del ring, el arte de la vida

El **boxeo femenino** es un deporte de contacto muy similar al boxeo masculino pero con algunas modificaciones. Los primeros registros de combates de boxeo entre mujeres se remontan a comienzos del siglo XVIII. De hecho, la campeona más antigua conocida es la británica Elizabeth Wilkinson, cuya victoria data de 1722. En España, los primeros combates de boxeo amateur femenino se celebraron en 2006.

Aunque la práctica del boxeo femenino estaba ya muy extendida durante la primera mitad del siglo pasado, ha sido uno de los deportes que más prejuicios de género ha padecido. Por ejemplo, desde 1904 la versión masculina forma parte de los Juegos Olímpicos. El boxeo femenino, sin embargo, necesitó 108 años más para ser incluido por primera vez en unos Juegos, concretamente en los de Londres 2012. Hasta la fecha, ninguna boxeadora española se ha clasificado para participar en unos Juegos pero ¿quién sabe? Ya empieza a haber boxeadoras españolas con posibilidades y quizá en un futuro no muy lejano podamos verlas en el ring olímpico.

Para hablar del presente y del futuro del boxeo femenino español hemos contactado con **Teresa Romero**, miembro del **Comité de Mujer y Deporte de la Federación Española de Boxeo**, y con **Miriam Gutiérrez, *La Reina*, Campeona de Europa de boxeo.** Vamos a ver qué tienen que contarnos.

Foto cedida por el CSD

BOXEO FEMENINO
Entrevistas

Teresa, háblanos de la evolución que ha experimentado el boxeo femenino en la Federación.
*Ha habido un cambio brutal en los últimos tres años. Desde que entró **Universo Mujer** y gracias al proyecto que tenemos con **Iberdrola**, ha habido un despegue que nos ha permitido contar con más chicas para su formación deportiva. Es cierto que antes también teníamos chicas pero no se terminaba de despegar porque no era habitual la mujer en el boxeo y porque en España empezamos muy tarde.*

En todos los países empiezan a una media de edad de 8 o 10 años. Aquí los muchachos empiezan tarde, a los 16 o 17. Imagínate las chicas, empezaban con 20 o 21 y gracias al nuevo proyecto del deporte femenino, sobre todo por parte del CSD, tenemos chicas hasta con 14 años. Tenemos a Laura Carrasco que cumple 15 años y que está en un proyecto pionero en España.

Aquí se podía empezar con 16 años y eso es tardío para nosotros porque en el deporte, cuanto antes empieces, antes te formas y antes estás preparado para salir fuera. Nosotros hemos tenido combates con chicos de 15 o 16 años que tenían ya 40 combates a sus espaldas mientras que los nuestros debutaban. Si eso pasa con los chicos, que para ellos esto de los puños es un deporte ancestral, imagínate a nivel femenino. Por suerte, ya tenemos a Laura que sale a nivel internacional. En Junior y Joven tenemos a más chicas: Tania Ramos, Gisela Salcedo que están becadas por el programa nuevo y tenemos las chicas Élite, que pueden salir y disputar mundiales. Esto antes no se podía hacer.

Foto cedida por Andrea Lasheras

¿Desde cuándo estáis involucrados en Universo Mujer?
*Creo que llevaremos 3 años. Sí, este es el tercer año con **Universo Mujer** y también con **Iberdrola**. Con Universo Mujer hemos intentado estar en todos los programas pero, al no haber chicas y no haber competición, no había movimiento. Es verdad que tenemos precedentes como Miriam Gutiérrez o como Jennifer Miranda pero eran casos muy puntuales. No podíamos contar con expediciones de 4, 6, 10 o 12 chicas o con concentraciones de 20 chicas como tenemos ahora.*

¿Qué ha aportado Universo Mujer al boxeo femenino?
Lo bueno es que se ha podido hacer una diferenciación entre la profesión masculina y la femenina y hacer más eventos exclusivamente para mujeres. El año pasado, gracias a Universo Mujer e Iberdrola, que van de la mano, pudimos hacer la Copa Iberdrola Femenina y concentraciones exclusivamente femeninas, que antes no podíamos hacer. Con esto se puede captar chicas y prepararlas mejor, con técnicos en exclusiva para competiciones femeninas internacionales, que es donde un deportista se puede desarrollar plenamente.

Aquí, al ser poquitas, los cruces siempre son con las mismas. No es como en el fútbol, que tienes 45 para elegir, aquí tenemos las que tenemos. Tienen que cruzarse los pesos que hay y a lo mejor cruzas las mismas dos chicas 7 veces. Es necesario que salgan fuera para probarse y coger nivel. Con el Programa Universo Mujer hemos podido participar en casi todo el calendario de eventos femeninos, que es muy importante.

¿Y qué tipo de iniciativas ponéis en práctica para captar chicas?
*Tenemos en marcha el **Programa Nacional de Tecnificación Deportiva de Boxeo Femenino**. Antes venían 30 chicos y 5 chicas pero al hacerse conocido, tener más repercusión y ver más boxeo femenino, las chicas decimos, "Yo también, porque lo veo en mi gimnasio y puedo tener un futuro. Puedo optar a estar en la élite, tengo referentes como Laura Fuertes, Marta López, Mari Carmen Madueño o María González, que es una veterana". Ellas quieren ser como las mayores y vienen más. En la última concentración vinieron 38 o 42 chicas, pequeñitas todas, menores de 16 años.*

¿Qué cara se les pone a los padres cuando una niña de esa edad les dice que quiere boxear?
Algunos están muy contentos y súper orgullosos. A veces, me escriben diciendo: "Ay, mi hija boxea otra vez este sábado. Tengo el corazón encogido, pero la veo tan feliz". El otro día tuvimos una chica de Sevilla en una concentración que decía que el boxeo le ha hecho superar el bulling que sufría en el colegio. A otra boxeadora le ha hecho sonreír después de presenciar los malos tratos que sufrió su madre. Otra de nuestras chicas bajó 60 kilos, se mantiene en forma y es una chica increíble.

El boxeo refuerza mucho a una mujer, le ayuda a sacar lo que tiene dentro. Es un tópico pensar que por ser mujeres no tenemos fuerza. A nivel deportivo, tenemos una capacidad de esfuerzo, de sacrificio y de constancia mayor que la de los hombres y se lo podéis preguntar a nuestros técnicos. Rafael Lozano, el director técnico, dice que las chicas están siempre dispuestas, mientras que de los chicos hay que tirar. El boxeo hace que la mujer se refuerce frente al papel tan importante que tenemos en la vida. Y es muy grande poder empezar con chicas tan pequeñas en eso. El programa nos permite intentar llegar a más.

Dado el fuerte componente emocional que parece tener el boxeo, la pregunta obligada es: ¿el programa incluye apoyo psicológico?
Lo intentamos. Intentamos llegar a todos los ámbitos pero no tenemos personal especializado porque no tenemos presupuesto para todo. Desde mi aportación como mujer y de parte del **Comité Nacional de Deporte y Mujer** y la **Comisión Internacional Alba**, intento que no falte ese apoyo en cada concentración femenina. No soy graduada en piscología pero si detecto cualquier cosa, intento buscar el apoyo que haga falta para cualquier deportista. Todos los que estamos ahí intentamos detectar cualquier señal de alarma. Una chica en una concentración reciente se agobió e, inmediatamente, cogimos el coche y la llevamos a Córdoba, no esperamos ni a sacar un billete de tren. Los padres estaban muy agradecidos. Hacemos todo lo que está en nuestra mano y si notamos algo, ponemos todos los medios posibles, tanto desde el departamento técnico, como desde la presidencia, con Felipe Martínez, como por mi parte.

En el apartado Mujer y Deporte de la web de la Federación hay un protocolo de abusos. ¿Por qué la Federación de Boxeo le otorga visibilidad a este tema? ¿Es un deporte más proclive que otros a estas situaciones?
Todo lo contrario. No por ser un deporte de contacto hay más abuso hacia la mujer, al contrario. Es increíble lo respetada que llega a estar la imagen de la mujer en este deporte por parte de cualquier hombre. Sin embargo, ha habido algún caso, como el de Miriam Gutiérrez, que ha salido en todos los medios. Por eso queremos hacer visible ese protocolo, para que se vea con quién se puede contactar para denunciar si se detecta algún abuso. Es un recurso. Los abusos no son cuestión del boxeo, del futbol, de ser aviadora o ejecutiva. En todos los ámbitos se necesitan recursos que derriben la barrera del miedo y eso está ahí para ayudar.

Foto cedida por Miriam Gutierrez

Yo creo que el abuso se sufre más en ámbitos laborales o domésticos que en el deporte. Te hablo por mí misma, por cómo me tratan en cuanto entro en la sala de boxeo. Yo trabajo con chicos y me respetan mucho. El protocolo no está ahí por ser boxeo, si nos dedicásemos al fútbol, habríamos puesto lo mismo. Y hay que tener en cuenta que también lo sufren los chicos. Tenemos algunos que lo han sufrido y lo han pasado tan mal en el colegio que se han querido quitar la vida. El boxeo ayuda, quizá por ser una vía de escape o porque se ven más fuertes, pero no por ser un deporte de contacto es más agresivo o violento.

En boxeo, el arte de dar y no recibir es muy complicado. El arte del ring es el arte la vida. Tú empiezas o terminas un combate y te saludas, en otros deportes se escupen, se insultan. Esto en boxeo no pasa.

¿Qué iniciativas vais a desarrollar en el futuro dentro del marco de Universo Mujer?
Queremos llegar a concentrarlas de forma permanente en Madrid. Sería lo ideal para alcanzar una gran meta deportiva como es apoyar a algunas que tienen opciones para los Juegos. Es importante. La federación tiene los recursos que tiene, son muy ajustados, y hay chicas que se tienen que plantear dejar su trabajo para asistir a concentraciones y competiciones. Lo que queremos es generar alguna beca, aunque sea pequeñita, para que puedan vivir para el deporte durante esta etapa. Y de momento, estamos generando becas pequeñas para las que trabajan y tienen dificultades para competir porque no les dan vacaciones o excedencias. Las que están estudiando no tienen problema porque enviamos las cartas y en seguida les cambian las fechas de los exámenes pero las que están trabajando lo tienen muy complicado. Tenemos una que tiene que dejar su trabajo para poder disputar el Campeonato Europeo que se hace aquí, en España, por primera vez en la historia. A ver si conseguimos que se le otorgue plaza fija en Madrid o en Murcia.

Foto cedida por Laura Fuentes y María González

Teresa Romero no quiere despedirse sin añadir que hay que trabajar para conseguir el punto de equidad que merecemos los hombres y las mujeres en todos los ámbitos de nuestra vida. *"No hablo de igualdad, hablo de equidad. Queremos igualdad pero necesitamos equidad. Yo trabajo en base a eso. No es que estemos confundidos, vamos bien, pero hay que pensar en la equidad, no en la igualdad. Ninguna persona es igual a otra, necesitamos equidad"*.

BOXEO FEMENINO

Entrevistas

Entrevista a Miriam Gutiérrez

“Hay valores familiares que ya no se están inculcando y el deporte te los puede llegar a dar”

Miriam Gutiérrez es La Reina del ring y del continente porque acaba de ganar el Campeonato de Europa de boxeo. Durante seis años consecutivos se alzó con la victoria en el Campeonato de Madrid y en el de España. Su palmarés es impresionante pero aún lo es más su actitud ante la vida. Mientras se prepara para proclamarse Reina del mundo en el Madison de Nueva York, da charlas sobre violencia doméstica, acoso escolar y agresiones paternofiliales en colegios, universidades e institutos con la Fundación de Jero García.

¿A qué edad empezaste a boxear y cómo tomaste esa decisión?
Empecé a los 14 años a hacer deporte de contacto, full contact, una disciplina que incluye pies y manos. A boxear empecé a partir de los 16 o 17 años porque me rompí el aductor y preferí seguir con un deporte de contacto en el que no tuviera que utilizar las piernas. Vi que el boxeo tenía algunos factores muy similares al full contact pero con otro tipo de disciplina. Era otro deporte de contacto, muy similar, con valores aplicables a lo que es la vida.

Foto cedida por Adrián Rubio Moreno

¿Qué significa para ti el boxeo?
El boxeo es un deporte con mucho respeto, con muchos valores y con una disciplina muy grande, que me ha hecho tener mis metas mucho más claras. Este deporte es parte de mi vida.

¿Qué valores destacas tú del boxeo?
La constancia, la disciplina, la pertenencia al grupo, el sacrificio, el lograr metas que, al final son propuestas que tienes muchas ganas de alcanzar. Son valores que me gustan muchísimo.

Teresa Romero nos decía que el boxeo ha ayudado a muchos niños y niñas a superar situaciones de bulling o abuso. Tú también llevas a tus espaldas una historia de violencia de género superada, ¿cómo te ayudó el boxeo?
El tema de la violencia de género sí que lo tengo totalmente superado. Hasta ese momento tú vives tu boxeo de una manera y luego lo focalizas de otra. Cuando viví esa situación, tuve más ganas de volver a mi vida y retomar mi deporte. Esa parte es fundamental en mi vida. Yo había dejado el boxeo por esa situación y quise volver a retomarlo porque es una forma de vida que te crea una seguridad interna y yo la había perdido por esa situación.

*Con la **Fundación de Jero García**, que es mi entrenador, estoy dando muchas conferencias sobre bulling, violencia de género, el tema del respeto y los problemas paternofiliales, hijos agrediendo a padres y al revés. Es una historia que está creciendo mucho porque muchos de los valores familiares ya no se están inculcando y el deporte te los puede llegar a dar.*

Yo quiero que mis hijos hagan deporte, independientemente de que sea boxeo o no, da igual. Lo que quiero es que hagan un deporte en el que les van a dar unos beneficios y unos argumentos. Eso de estar todo el día en casa con la Play y desobedeciendo, yo lo siento mucho, pero no. El deporte les da unos valores que ese tipo de cosas no se las da. Yo quiero que tengan una disciplina y que practiquen un deporte, el que sea, que les de unos valores que, hoy en día, hacen falta en todos los aspectos.

En esto estoy ahora mismo, damos charlas en colegios, institutos, universidades para que la gente se de cuenta de que hay que tener un valor, un respeto y son cosas que la gente parece que está olvidando.

Foto cedida por Adrián Rubio Moreno

¿Cómo valoras la aportación que Mujer y Deporte ha hecho al boxeo femenino?
Veo esa aportación necesaria para deportes minoritarios que ahora mismo no la están recibiendo. Todo lo que sea apoyo a esos deportes y, sobre todo, al mío, me encanta porque significa que se está empezando a salir a la palestra. Todos los apoyos que tengamos alrededor nos dan una visualización que se necesita. Y a mí me encanta.

¿Echas de menos alguna otra medida que pueda contribuir a atraer niñas a este deporte?
Echo de menos que la gente entienda que el boxeo no es agresivo. Quiero que se den cuenta de que el boxeo tiene una serie de normas que la gente no conoce, piensan que es llegar y pegarse. Quiero que se visualice más y que se empiece a introducir en los colegios. Esa es una de las cosas en las que voy a hacer mucho hincapié por aquí, por la zona de Torrejón, y me va a encantar.

¿Cómo es la relación con los chicos en el gimnasio?
Con mis caballeros la relación es muy buena porque me conocen desde hace muchos años. Saben que yo soy muy respetuosa y ellos también lo son conmigo. En ese aspecto no puedo decir nada yo estoy donde estoy porque mis dignos caballeros me han querido apoyar en todos los aspectos.

Es que tengo un pequeño apodo, me llaman La Reina y eso tiene mucho que ver con ellos. Lo mismo que ellos me llaman La Reina, yo los llamo mis dignos caballeros.

Acabas de ganar el Campeonato de Europa, ya eres La Reina de un continente ¿qué se siente?
Por ahora del continente y vamos a ir a por el Mundial. Estoy muy contenta. Hombre, sigo haciendo las mismas cosas, la verdad. Me gusta mucho, sí, pero tenía que incrementar otra meta más. Esto ya ha pasado, yo lo he disfrutado, hemos salido bien y ahora lo que espero es que lleguen otras oportunidades y estar a la altura.

Foto cedida por Melissa Tudge

¿Cuál es tu siguiente meta?
El Mundial. El 5 de julio tenemos un evento muy importante que se llama GOL, un campeonato que es un trampolín para poder optar al Mundial. Es un intermedio que si lo ganamos, vamos directamente a Nueva York, al Madison. Me encantaría pero hay que luchar, tener los pies en el suelo y vamos meta por meta y despacito.

¿Y cómo entrenas habitualmente? ¿Cómo compaginas el entrenamiento con tu trabajo, tu casa, tu familia?
Dedico 5 horas al día a entrenar, es súper cansado. Lo hago organizándome, con una buena organización puedes llegar a todo. Y sobre todo, con un buen apoyo de mi familia porque mi marido apoya y me ayuda muchísimo, es un apoyo fundamental en mi vida. Y luego están mis hijos que, a pesar de que uno tiene 6 y el otro 14, son dos niños súper responsables. Ellos ven el respeto que hay en casa, que nos sentamos con ellos y que hay mucha conversación y, al final, lo que ven es lo que acaban haciendo y lo que hay es un respeto y un apoyo muy grandes en la familia.

¿Tus hijos y tu marido también hacen boxeo?
Nooo, mis hijos son muy guapos para practicar boxeo pero si lo hicieran yo los apoyaría también. Uno hace atletismo y otro futbol. Tienen que hacer el deporte que ellos elijan pero si eligen boxeo, su madre los va a apoyar como nadie. Esto es así.

El boxeo femenino va ganando combates. Aún quedan barreras por superar, metas por conquistar pero las chicas se están haciendo un hueco en el ring. Esperemos que los valores del boxeo superen los límites que marcan las cuerdas y pronto tenga más y mejor aceptación entre las niñas.

¿SABÍAS QUE...?

Datos curiosos sobre deportistas femeninas

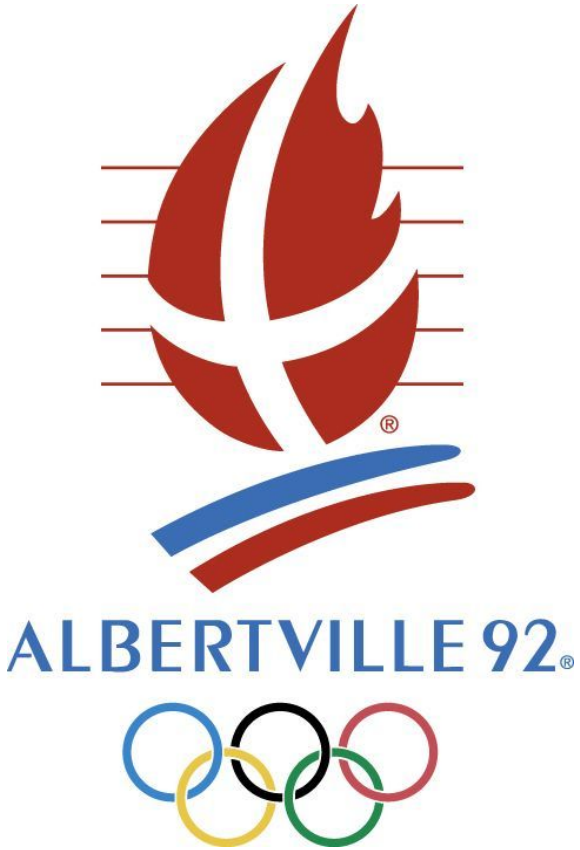
06

¿SABÍAS QUE...?

Datos curiosos sobre deportistas femeninas

06

Foto: Banco de imágenes



Blanca Fernández Ochoa fue la primera mujer española en conseguir una medalla en unos Juegos Olímpicos de Invierno, hito que logró en 1992 al alzarse con el bronce en Albertville. Se retiró ese mismo año con cuatro victorias en la Copa del Mundo.

¿SABÍAS QUE...?

Datos curiosos sobre deportistas femeninas

En febrero de 2019 el Consejo de Ministros dio luz verde al **Anteproyecto de Ley del Deporte** que vela por una igualdad real y efectiva en el deporte. Entre otras medidas, fija un mínimo de un 40% de mujeres en los órganos de dirección y obliga a las Federaciones a crear una comisión de género.

Foto: Banco de imágenes

¿SABÍAS QUE...?

Datos curiosos sobre deportistas femeninas

Foto: Banco de imágenes

El 17 de marzo de 2019 el **Wanda Metropolitano** fue el escenario en el que el fútbol femenino batió el record mundial de asistencia en la historia de los clubes. Más de 60.000 espectadores asistieron al partido que enfrentó al Atlético de Madrid Femenino con el FC Barcelona Femenino en la jornada 24 de la Liga Iberdrola.

¿SABÍAS QUE...?

Datos curiosos sobre deportistas femeninas

Foto: Banco de imágenes

Arantxa Sánchez Vicario ganó su primer título nacional con solo 13 años. En 1989 derrotó a Steffi Graf en la final del Roland Garros, el primero de los 3 que ganó. También se alzó con la victoria en un US Open, sumando así cuatro Grand Slam a su palmarés, que se completa con cuatro medallas olímpicas y 6 torneos en la modalidad de dobles.

¿SABÍAS QUE...?

Datos curiosos sobre deportistas femeninas

Foto: Banco de imágenes

Lindsey Vonn, esquiadora estadounidense, ha sido galardonada con el Premio Princesa de Asturias de los Deportes 2019, convirtiéndose en la sexta mujer en ser distinguida con este galardón. Vonn acaba de retirarse de la competición profesional de esquí alpino tras 19 temporadas, ostentando el récord femenino de 82 victorias en la Copa del Mundo. Su palmarés se completa con ocho medallas en Campeonatos del Mundo y otras tres en Juegos Olímpicos.

¿SABÍAS QUE...?

Datos curiosos sobre deportistas femeninas

Joane Somarriba está considerada como la ciclista número 1 del mundo tras ganar dos Giros, tres Tours y un Mundial de Contrarreloj. Tras su participación en los Juegos Olímpicos de Atlanta en 1996, en los de Sidney en 2000 y los de Atenas en 2004, completa su lista de galardones con dos diplomas olímpicos.

¿SABÍAS QUE...?

Datos curiosos sobre deportistas femeninas

Foto: Banco de imágenes

En 1967, **Kathrine Switzer** se convirtió en la primera mujer que corrió de forma oficial la maratón de Boston. Switzer rompió la barrera de género en una carrera que hasta ese momento era exclusivamente masculina.

MANIFIESTO

Declaración de Brighton

07

Para que la igualdad de oportunidades entre hombres y mujeres en el ámbito deportivo sea una realidad, es imprescindible un enfoque equitativo y justo que alcance todas las áreas de la práctica deportiva, desde las oportunidades hasta la promoción, pasando por las infraestructuras, programas, remuneración y cualquier otro aspecto del deporte. Este principio queda recogido en el punto 5 de la **Declaración de Brighton.**

5. Alto rendimiento deportivo

Los Gobiernos y las organizaciones deportivas deberían brindar igualdad de oportunidades a las mujeres para desarrollar su potencial de rendimiento deportivo, garantizando que todas las actividades y programas relacionados con la mejora del rendimiento tengan en cuenta las necesidades específicas de las deportistas femeninas y que estén integradas en infraestructuras sostenibles para el desarrollo del rendimiento deportivo.

Aquellos que apoyan a los atletas de élite y/o profesionales deben garantizar que las oportunidades de competición, las gratificaciones, los incentivos, el reconocimiento, el patrocinio, la promoción y otras formas de apoyo se brinden de manera justa y equitativa, tanto para mujeres como para hombres.

Texto íntegro

Créditos

Boletín MyD Nº29 Junio 2019
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
825-19-007-4

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