

Programas Mujer y Deporte

boletín
mayo 2015

índice

"Nunca supe lo que era ser fuerte, hasta que ser fuerte fue la única opción que tuve"



Alba Torrens.
Elegida mejor jugadora europea de baloncesto en 2011 y 2014

en este boletín...

En este segundo número de 2015 conoceremos a un equipo que lleva muchos años entre los mejores del mundo en una disciplina dominada por los países ex-soviéticos y en la que sus resultados son fruto de miles de horas de entrenamiento, miles de repeticiones de los mismos movimientos, centenares de ejercicios ejecutados una y otra vez hasta alcanzar la perfección. [Alejandra Quereda](#), [Lourdes Mohedano](#), [Sandra Aguilar](#), [Elena López](#) y [Artemi Gavezou](#) comparten con nuestro boletín su día a día, y esas dos medallas de oro mundiales que las han convertido en el Conjunto a batir en cada competición de Gimnasia Rítmica.

El fútbol cobra también protagonismo tras la histórica clasificación de "La Roja" para el Mundial de Canadá que se disputará este verano. Un hito del que hablamos con una de las goleadoras de la selección, [Natalia Pablos](#). La delantera madrileña que triunfa en la liga inglesa nos cuenta cómo funciona por dentro un equipo que res-

pira fútbol y sueña en grande, a la espera de su debut mundialista el próximo 9 de junio ante Costa Rica. Contamos también con la visión de la entrenadora, [Marta Tejedor](#), actual responsable de las selecciones femeninas en Perú. Ella ha desarrollado su carrera como seleccionadora lejos de nuestras fronteras, lo que le ha permitido conocer a fondo el fútbol internacional y la evolución que han vivido las futbolistas en los últimos años. Las barreras que han tenido que superar y los objetivos que están por cumplirse.

Abrimos las páginas a una multi-deportista que no conoce la palabra descanso, ni sabe decir que no a cualquier propuesta para participar en una competición. [Mayalen Noriega](#) se prepara con esmero para guiar a la paratriatleta, [Susana Rodríguez](#), a los Juegos Paralímpicos de Río. Desde este verano, además, cuenta con el reconocimiento de Deportista de Alto Nivel, gracias a la medida adoptada por el Consejo Superior de Deportes por la que, desde este año, se les da la misma consideración a las y los deportistas de apoyo paralímpicos. Un avance más en la Igualdad.

Y, para cerrar, un novedoso estudio realizado sobre el embarazo y la maternidad en deportistas de élite que se reincorporan a su actividad deportiva. En este artículo se recogen las opiniones y experiencias sobre esta vivencia tan difícil de compaginar con la vuelta a las competiciones y su quehacer deportivo.

Con la voluntad de difundir y acercar a toda la población los logros de estas mujeres que sirven de guía y referente publicamos este segundo número del año. Todas sus protagonistas son ejemplo de la tenacidad, empeño y capacidad de superación que residen en cualquier deportista.

Esperamos que disfrutéis de este nuevo número y que podáis contribuir con su masiva difusión para que otras personas puedan inscribirse y leerlo periódicamente. En la última página tenéis un enlace para suscribiros de una manera muy sencilla.

[Pulsa en este texto para ir a la página de los boletines anteriores.](#)

Sentimientos sobre el tapiz

Gimnasia Rítmica

De izquierda a derecha, Sandra Aguilar, Elena López, Alejandra Quereda, Artemi Gavezou y Lourdes Mohedano.



*Fotos del reportaje cedidas por el CSD.
Autor: Moreno Cervera-Mercadillo, Jose*



gimnasia rítmica

Con esta frase, “el dolor es temporal, la satisfacción es para siempre”, las cinco mujeres que conforman el conjunto de gimnasia rítmica de España se conjuran antes de salir al tapiz. Alejandra Quereda, Sandra Aguilar, Elena López, Lourdes Mohedano y Artemi Gavezou repiten en voz alta este lema desde 2011, cuando Ana Baranova y Sara Bayón volvieron a hacerse cargo del equipo. Para ellas es una declaración de todo el esfuerzo y todas las horas de entrenamiento que dedican, “hemos tenido momentos malos, no todo ha sido gloria, pero desde que usamos esa frase todo ha empezado a funcionar y no hemos dejado de usarla”. Forma parte de su ritual en cada competición: repiten el lema, se dan la mano en un orden especial aunque siempre deben mirar a izquierda y derecha para comprobar que a su

lado está quien debe estar. La capitana, Quereda, las arenga y anima e inician su desfile hasta el tapiz, ese cuadrado mágico en el que sus sueños se hacen realidad.

Un sueño que es común a las cinco: la medalla olímpica. El próximo año tendrán la oportunidad de volver a luchar por el único título que les falta en su palmarés. Ven con ilusión y confianza el objetivo de Río 2016 “Estamos ahí arriba”, afirma **Lourdes Mohedano** con seguridad, “si los nuevos ejercicios gustan al público y a las juezas, podemos conseguir la clasificación para los Juegos Olímpicos fácilmente y bailar samba”. El baile forma parte de la personalidad de esta cordobesa de diecinueve años que se transforma al escuchar el primer compás. “Lo del arte me encanta. Yo escucho la música y me sale solo, una cara, un movimiento...”

“LA CABEZA PUEDE MÁS”

Ella es parte del duende de este equipo, parte de un todo al que cada una aporta sus habilidades. “Elena, Alejandra y Lourdes expresan mejor las emociones con la música. Les sale solo”, explica **Sandra Aguilar**. “Cada una tiene su fuerte y eso es lo que hace realmente bueno a un conjunto. No todas tienen que ser fuertes en todo”. Para **Quereda** esta es “la parte de la rítmica más difícil de aprender. Por mucho que lo intentes o te intenten enseñar a poner ciertas expresiones, si no te sale de dentro es complicado”.

Para **Elena López**, el aspecto mental es el más importante: “Sabes que hay veces que la cabeza puede más. Si tú dices, me duele, me duele, al final te va a



gimnasia rítmica



Foto: El equipo, junto a la seleccionadora, recibido por la Directora General de Deportes, Ana Muñoz.



gimnasia rítmica

doler". Alejandra interviene: "Si intentas pensar en positivo..."; a lo que Elena responde: "Algo que a mí me cuesta". **Lourdes Mohedano** va un poco más allá: "Somos cinco gimnastas y debemos intentar tener todas el día bueno. Estar las cinco bien, bien, con cabeza... es muy difícil".

Su positivismo fue clave en el último Mundial cuando perdieron el concurso general. "Fue la vez que más cerca la hemos tenido", asegura **Quereda**. "Nos habría encantado conseguir una medalla en la clasificación general, pero las cosas no salieron como esperábamos con el mixto y no pudimos conseguirla". Una pelota que daba un bote inesperado saliendo despedida fuera del alcance de su receptora y acabando con sus aspiraciones al podio. "Nunca nos había pasado algo así en los entrenamientos; de hecho, ni repasando el vídeo hemos sido capaces de saber lo que pasó", comenta **Mohedano**. "El objetivo principal era medalla en la General, pero como tuvimos esa mala suerte el sábado, como mínimo teníamos que revalidar el título de mazas el domingo para estar al mismo nivel, no más bajo".

Con estas palabras **Aguilar** define la determinación con la que afrontan cada campeonato, su capacidad de superación. "Aquella noche estábamos todas por los suelos. De tener la medalla a ni saber a qué puesto de la clasificación habíamos caído. Cualquier deportista de élite está acostumbrado a saber reponerse enseguida después de un fracaso, por algo eres de élite, no solo por el nivel deportivo. Influye lo que aprendes cada día de disciplina, coraje, constancia... Parte de ese logro se debió a saber dejar atrás el momento desastre y decir nos queda una oportunidad, sabemos hacerlo y podemos hacerlo. Vamos a demostrar el trabajo y que vean que lo de ayer fue simplemente un mal día."

"UNA HAZAÑA QUE POCOS DEPORTISTAS PUEDEN VIVIR"

Pasan apenas cinco minutos de las dos de la tarde de ese siguiente día, domingo 28 de septiembre. El conjunto sale con fuerza al tapiz. Su objetivo: defender la corona mundial conquistada un año antes en Kiev. El mismo ritual de cada competición, el lema, las manos, las palabras de ánimo... Al unísono marchan hasta el centro del tapiz donde **Quereda** se arrodilla y recibe las mazas que sus compañeras le van entregando para colocarlas en el suelo en una cuidada construcción que les permitirá arrancar de forma espectacular el ejercicio.

Nadie las ha superado en los dos últimos años con las diez mazas y saben que deben clavarlo. Una mezcla musical con flauta y zapateado español acompaña sus movimientos. El inicio es toda una declaración: "No hay dolor... como esta gloria...". La voz de Miguel Poveda recitando esta copla es la señal para comenzar a lanzar las mazas. De nuevo, la palabra dolor cobra protagonismo aunque esta vez tiene nombre propio, el de **Lourdes Mohedano**, que compete infiltrada. Desde hace más de un año arrastra una lesión ósea, un edema en su pie derecho que le ha obligado a pasar por el quirófano en este recién estrenado 2015.

Dos minutos y medio de complicados lanzamientos, movimientos y pasos rítmicos que debían clavar para borrar el fallo del día anterior. "Gracias a que somos veteranas en competiciones grandes, sabemos cambiar el chip y poner la mente en otra cosa. Ese día no salió bien... pues ya está. Mañana será otro día, hay que salir a muerte y clavar el ejercicio. Con muchísima cabeza, con confianza pero sin confiarnos". **Mohedano** lo tiene claro, y la joven **Gavezou** también, "un fallo lo puede tener cualquiera, como lo tuvieron las rusas que se consideran las mejores. Sabíamos que podíamos, y teníamos que clavarlo".



gimnasia rítmica

Y lo clavaron, como tantas otras veces, pero en esta ocasión era su segundo título mundial.

Alejandra Quereda recuerda lo que sintieron, “la primera vez siempre te pilla por sorpresa. No nos lo esperábamos porque veníamos de una sequía de medallas, no de oro, de medallas (España no subía al podio desde 1998, año en el que precisamente su entrenadora actual, **Sara Bayón**, ganaba también un oro mundial con el conjunto). Fue un subidón impresionante. Eso te pone un punto extra de presión de cara a las siguientes citas y este año íbamos con la sensación de que si ahora no conseguíamos nada sería un mal resultado, cuando en la rítmica no es fácil quedar entre los cinco primeros. Vivimos con más ilusión la primera, pero la segunda es una hazaña que pocos deportistas tienen la oportunidad de vivir”.

“LAS CAMPEONAS SE FORJAN EN EL DÍA A DÍA”

Quereda habla desde la experiencia. Ella y **Sandra Aguilar** son las más veteranas y las gimnastas con más medallas de la rítmica española: “La verdad es que es muy difícil mantenerse arriba, más aún en este deporte. Hay que subir peldaño a peldaño y ascender un puesto cuesta mucho trabajo. Lograr mantenerse y que las juezas te tengan en cuenta como uno de los aspirantes a medalla cuesta muchísimo. Son muchas horas de trabajo, no ya individual, sino como grupo, estar muy compenetradas y ser un equipo compacto. **Aguilar** recuerda que no siempre todo ha ido bien: “Ha habido momentos que incluso me he planteado dejarlo, pero hay que pasar página y empezar de cero. Esa es la clave para seguir día a día trabajando a este nivel y, en cada competición, ir a por nuestra medalla”.

Pero esas medallas no las hace campeonas, todas aseveran que las campeonas se forjan en el día a día. “La suerte te puede jugar una mala pasada. Cada

día hay que entrenar al máximo y probar a tu cuerpo, no hay más”, dice **Elena Artemi** corrobora esta afirmación: “No se pueden alcanzar los éxitos que hemos conseguido sin el trabajo diario. Cada día aprendes nuevas cosas, nuevas experiencias y cada vez el objetivo es más alto”.

Su éxito internacional ha venido acompañado de merecidos homenajes y reconocimientos. Para la capitana, “el hecho de que después te reconozcan, ganes algún premio o te entreguen medallas al mérito supone una motivación extra. A veces, incluso fuera nos llevan como estrellas en galas internacionales y está bien tener experiencias de este tipo, aunque aquí estamos para entrenar día a día y conseguir los mejores resultados posibles”.

“DESDE PEQUEÑA APRENDES A DEDICAR CADA HUECO A LOS ESTUDIOS”

Esos resultados no se limitan a los deportivos. Las cinco compaginan sus duros entrenamientos con los estudios. **Quereda** cursa tercero de Medicina; **Aguilar** estudia Ciencias de la Actividad Física; **Mohedano**, Técnico de Actividades Físicas y Animación Deportiva; **Gavezou**, Administración y Dirección de Empresas; **López** prepara la selectividad. Cada minuto libre lo emplean en estudiar. Su tiempo libre está altamente cotizado y sus horarios son muy apretados. Saben a qué hora deben estar en el gimnasio, pero fuera de él, todo cambia. Para **Quereda**, “es duro, pero desde pequeña aprendes a dedicar cada momento, cada hueco que tienes a los estudios. No te queda tiempo para hacer otra cosa, pero si es lo que quieres, y quieres seguir adelante con las dos cosas, que yo creo que se puede, hay que sacrificar el tiempo de ocio para estudiar, aunque no te guste o estés reventada del entrenamiento. Llegas a las diez de la noche, tienes que ducharte, cenar... no te apetece nada, pero no queda otra”. “Hasta enero nos dan permisos para llegar más tarde”, explica **Sandra Aguilar**, “así podemos



gimnasia rítmica



Foto: El equipo con personal técnico y directivo del CSD. De izquierda a derecha, Carmen Valverde, Isabel Pagán (RFEG), Lola Tello, Marta Angulo, Rosa Ortega, Aguilar, Susana Pérez-Amor, Ana Muñoz, Anna Baranova (seleccionadora), Mohedano, Quereda, López y Gavezou.



gimnasia rítmica

hacer algunas prácticas, porque estamos en pre-temporada, pero después de Navidad ya es “a muerte”. Desde que empieza la competición en marzo ya es difícil compaginarlo. Empezamos a entrenar a las 11 y las clases empiezan a las 8, así que vas a dos clases y casi llegas tarde al entrenamiento”.

Incluso las vacaciones son muy distintas de las habituales: “Es el primer año que tenemos un mes de vacaciones desde que estamos en el equipo”, aclara **Elena López**. “Me fui a Valencia con la familia a descansar y, la verdad, es que lo necesitábamos porque estamos bastante tocadas con lesiones y para los estudios nos venía muy bien”.

Quereda se quedó en Madrid para hacer exámenes pendientes y para ella fue otra forma de descansar: “No es lo mismo llevar el ritmo doble de estudiar y entrenar”.

Aguilar aprovechó también para intensificar los estudios: “Cuando estoy entrenando puedo ir a dos clases como mucho al día así que, principalmente, he ido a clase. Pero también he desconectado de la gimnasia y he estado con la familia”. **Artemi Gavezou** fue la única que se fue de vacaciones: “Pude irme a Grecia, porque si son pocos días no puedo ir a ver a la familia y amigos, y llevaba mucho tiempo sin verlos”.

“LAS MAZAS ERAN NUESTRO PEOR APARATO”

Ahora ha cambiado un poco su rutina de trabajo, aunque no los horarios. 2015 es un año de transición y adaptación a los nuevos ejercicios. Entran a escena cinco cintas y el mixto se ejecuta con tres mazas y dos aros. No les preocupa el cambio de aparatos, de forma sorprendente Quereda afirma que “las mazas era el que peor se nos daba”. Son momentos que viven con ilusión: “Es una

pequeña motivación”, señala Elena López. “Viene bien porque ya llevábamos dos años con estos ejercicios y cambiar de elementos, de música... ayuda al equipo”. La capitana ve el cambio positivo. “Lo coges con más ganas. No sé las miles de veces que habremos escuchado la misma música”. Aguilar es más rotunda: “Dos años repitiendo lo mismo terminas ¡harta!”.

A **Mohedano** le gusta experimentar cosas nuevas: “Cada una tiene su aparato preferido. A cada una se le da uno mejor que otro, pero es mejor cambiar cada dos años y probar”. Diciembre ha estado dedicado a montar los nuevos ejercicios y “los pasos rítmicos hay veces que nos salen solos. Escuchamos la música y nos sale un paso. Si les gusta, lo incorporan al ejercicio”. El montaje es tarea de las entrenadoras: “Elas tienen la iniciativa, hacen la estructura, eligen la música” reconoce Aguilar, “pero también hay elementos que nos inventamos o que cambiamos para que nos resulte más fácil ejecutarlo”. Elena López apunta: “Nos dejan probar cosas nuevas y si a ellas les parece un elemento interesante y que da buena puntuación para el ejercicio, podemos aportarlo”.

Todas hablan de consenso en cuanto a la elección de la música: “La decisión la toman ellas”, asegura Quereda, “pero a nosotras nos tiene que parecer bien. Nos tiene que gustar porque la tenemos que interpretar”. “Igual a nosotras nos gusta y a ellas no”, añade Aguilar, “pero casi siempre suele coincidir con la que nos gusta a la mayoría”.

“LA RÍTMICA HA CAMBIADO MUCHO EN LOS ÚLTIMOS AÑOS”

En apenas un mes han montado sus nuevos ejercicios, los que abrirán el camino a Río 2016. “Este año tenemos los Juegos Olímpicos Europeos y un Mundial



gimnasia rítmica

clasificatorio para Río”, apunta Elena López. “Los entrenamientos van a ser los mismos, las mismas horas, lo único que varía son las competiciones”. Su objetivo es clasificarse para los Juegos, su sueño la medalla olímpica, aunque Quere

da insiste en que cuando salen al tapiz, “vamos a demostrar el trabajo hecho, porque sabemos que lo que decidan las juezes no depende de nosotras y siempre ha habido mucha política en este deporte”. Sandra Aguilar lo tiene claro: “Si hacemos el trabajo bien nos suelen dar la nota que nos merecemos y obtenemos medalla, aunque hay veces que ni así”.

Tanto Alejandra Quere da como Sandra Aguilar son, con 22 años, las gimnastas de conjunto más veteranas del panorama internacional. Ellas son las que más de cerca han vivido la evolución de la rítmica. “Ha cambiado mucho en los últimos años”, comenta Quere da. “De cuando yo empecé con siete años en mi club,

a la rítmica de ahora, ha habido un gran cambio. Ahora se pueden hacer elevaciones en los conjuntos, más acrobacias. Antes se necesitaban gimnastas más finas, delgadas... con el cambio de código ahora necesitamos más fuerza,

se han incorporado elementos que exigen una musculatura, un cuerpo más de mujer”.



Las cinco gimnastas nos dejan con prisa. Todos los minutos del día están ocupados en esta vida dedicada a un deporte considerado minoritario, pero que es capaz de mover a miles de niñas en nuestro país. A ellas les dedican sus últimas palabras en esta entrevista: “¡Ánimo!” exclama Artemi Gavezou. Elena López reconoce: “Es muy sacrificado, pero merece la pena”. Lourdes Mohedano afirma: “Con ilusión se puede llegar

adonde quieras”. Finalmente, Sandra Aguilar les aconseja: “Si les gusta, que sigan porque sus sueños se pueden hacer realidad con trabajo y esfuerzo”.



gimnasia rítmica

sigue sus pasos:

Foto: Gavezou, Quereda, Aguilar, López y Mohedano con su medalla de oro de Izmir.



ARTEMI GAVEZOU CASTRO

(Salónica-GRE, 19 junio 1994)

Estudia Administración y Dirección de Empresas

Se inició en la gimnasia a los 6 años en su club de Grecia.

2 años en el equipo nacional, aunque representó a Grecia como gimnasta individual en el 2010.

Mejores resultados: 2 Oros y 1 Bronce en Mundial. Bronce Europeo 2014.

La gimnasia rítmica es... *“una forma de expresión, disciplina y motivo para seguir luchando”.*

Un sueño: *“Conseguir una medalla olímpica.”*

Si no hubiese sido gimnasta habría sido... *“No imagino ser nada diferente a ser gimnasta”.*



gimnasia rítmica

sigue sus pasos:

Foto: Gavezou, Quereda, Aguilar, López y Mohedano con su medalla de oro de Izmir.



ALEJANDRA QUEREDA FLORES

(Alicante, 24 julio 1992)

Estudiante de Medicina en la Universidad Complutense de Madrid.
Se inició en la gimnasia a los 6 años en el Club Jesús-María de Alicante.
6 años en el equipo nacional.

Mejores resultados: 2 Oros y 1 Bronce en Mundial. Bronce Europeo 2014. 4ª en los Juegos de Londres (Diploma olímpico).

La gimnasia rítmica es...*“una forma de vida. Dedicarme a ella ha cambiado completamente mi vida”.*

Un sueño: *“Conseguir una medalla olímpica y terminar los estudios.”*

Si no hubiese sido gimnasta habría sido... *“no tengo respuesta”.*



gimnasia rítmica

sigue sus pasos:

Foto: Gavezou, Quereda, Aguilar, López y Mohedano con su medalla de oro de Izmir.



SANDRA AGUILAR NAVARRO

(Madrid, 9 agosto 1992)

Estudia Ciencias de la Actividad Física y el Deporte

Se inició en la gimnasia a los 5 años en Pinto

9 años en el equipo nacional.

Mejores resultados: 2 Oros y 1 Bronce en Mundial.

Bronce Europeo 2014. 4ª en los Juegos de Londres

(Diploma olímpico).

La gimnasia rítmica es...*“un deporte muy femenino, elegante y expresivo”.*

Un sueño: *“Conseguir una medalla olímpica en Río 2016.”*

Si no hubiese sido gimnasta habría sido... *“atleta”.*



gimnasia rítmica

sigue sus pasos:

Foto: Gavezou, Quereda, Aguilar, López y Mohedano con su medalla de oro de Izmir.



ELENA LÓPEZ BENACHES

(Valencia, 4 octubre 1994)

Estudia para la prueba de Selectividad

Se inició en la gimnasia a los 6 años en el Club Turis de Valencia.

7 años en el equipo nacional

Mejores resultados: 2 Oros y 1 Bronce en Mundial. Bronce Europeo 2014.

4ª en los Juegos de Londres (Diploma olímpico)

La gimnasia rítmica es...*"un deporte muy sacrificado pero a la vez muy bonito porque puedes demostrar tus sentimientos en el tapiz".*

Un sueño: *"Conseguir una medalla olímpica."*

Si no hubiese sido gimnasta habría sido... *"sinceramente, no lo sé, porque el primer deporte que practiqué, fue este".*



gimnasia rítmica

sigue sus pasos:

Foto: Gavezou, Quereda, Aguilar, López y Mohedano con su medalla de oro de Izmir.



LOURDES MOHEDANO SÁNCHEZ

(Córdoba, 17 junio 1995)

Estudia Técnico Superior de Actividades Físicas y Animación Deportiva

Se inició en la gimnasia a los 6 años en el Club Liceo de Córdoba

6 años en el equipo nacional, 3 de ellos como junior.

Mejores resultados: 2 Oros y 1 Bronce en Mundial. Bronce Europeo 2014. 4ª en los Juegos de Londres (Diploma olímpico).

La gimnasia rítmica es... *"un deporte de pasión en el que, cuando lo practicas, olvidas todo y desconectas de lo externo".*

Un sueño: *"Conseguir una medalla olímpica."*

Si no hubiese sido gimnasta habría sido... *"bailarina de varios estilos. Mejor estudiante y habría dedicado el tiempo de los entrenamientos a otras cosas".*

Dirigir en España es uno de
mis grandes sueños

MARTA TEJEDOR MUNUERA

(Madrid, 23 de diciembre de 1968)

Fotos de la entrevista cedidas por Marta Tejedor y la ANFP.



marta tejedor

entrevista

Madrileña, aunque de corazón canaria, y ciudadana del mundo desde que se inició en las tareas de organizar, planificar, instruir, ordenar, escuchar... En definitiva, educar desde su deporte: el fútbol. Desde joven el deporte y, en especial, el balón han llenado su vida. Empezó jugando con los niños que cada tarde se juntaban en una cancha cerca de su casa, en Canarias, pero lo que más le gustaba era organizar el equipo. Decidió estudiar INEF, a la vez que iniciaba los cursos para ser entrenadora nacional. Fue superando peldaño a peldaño los

distintos niveles hasta que, en mayo de 2000, obtenía el título más alto que se imparte en España: el Nivel III. Fue la número uno de su promoción 1999-2000, un año en el que tan sólo dos mujeres más cursaron con ella. Durante los primeros años entrenó a equipos de Madrid, como la Escuela de Fútbol Madrid Oeste o el Atlético de Madrid Femeninas, pero su carrera profesional la ha desarrollado fuera de nuestras fronteras, como seleccionadora de Chile y, en la actualidad, de Perú.

¿Qué le llevó a cruzar el charco?

En el momento de hacerlo me moví impulsada por la oferta de un proyecto altamente ilusionante: entrenar a un equipo que participaría en una Copa Mundial de la FIFA. Posteriormente he querido volver a España, pero no he encontrado la receptividad para poder dedicarme profesionalmente al fútbol. Las mujeres entrenadoras tenemos las oportunidades contadas.



marta tejedor

entrevista



Foto: Charla técnica con la selección peruana sub-18.
Cedida por Marta Tejedor



marta tejedor

entrevista

Cuatro años al mando de la selección femenina de Chile. ¿Cómo fue su primera experiencia como seleccionadora?

Toda la experiencia chilena fue altamente gratificante. Además, me proporcionó la oportunidad de obtener grandes aprendizajes que me han servido más adelante, tanto en la faceta profesional como en mi vida privada.

¿Con qué se queda de su etapa en Chile?

No sé si podría escoger una sola cosa. Chile y su gente me encantaron, todavía sigo enamorada de ellos. En todo caso, lo mejor que me traje de allí fue a mi hijo, que hoy tiene cuatro años.

Desde mayo de 2013 es jefa de la unidad técnica de la selección femenina de Perú. ¿Qué objetivo se ha fijado en esta etapa?

Mi objetivo, para el periodo de tres años por el que firmé contrato, es clasificar a una de las dos selecciones menores (Sub 20 ó Sub 17) a la fase final de un Torneo Sudamericano y pelear por los cupos que dan acceso a los Campeonatos del Mundo de la FIFA de 2016. Ello supondría elevar el nivel de juego del fútbol peruano y dejarlo inmerso entre los mejores países del continente Sudamericano.

¿El proyecto de Perú es transferible a otros países en los que se quiera fomentar la práctica del fútbol entre las mujeres?

Sí, siempre teniendo en cuenta que cada caso es único y requiere un profundo estudio de sus características y una adaptación de las estrategias de planificación.

También es instructora FIFA y ha viajado a muchos países para formar a otras entrenadoras. ¿Hay muchas diferencias entre las mujeres que se inician en el fútbol en todo el mundo o todas comparten las mismas inquietudes o situaciones?

Hay puntos en común, siempre hay una gran pasión en las mujeres futbolistas (de lo contrario, no estarían en el medio). Sin embargo, también hay grandes diferencias dependiendo de sus orígenes. He lidiado con mujeres en el África Central que jugaban al fútbol descalzas y que no tienen mucho en común con otras que pertenezcan a países más avanzados, con sus ligas profesionales. Los países árabes también tienen una situación muy particular y sus mujeres están muy condicionadas y limitadas.

A las mujeres les gusta el fútbol, la presencia femenina en las gradas se ha incrementado exponencialmente en los últimos años y las licencias han crecido. ¿Cómo ha vivido usted la incorporación de las mujeres al fútbol?

Creo que la participación de las mujeres en el fútbol, especialmente en el rol de jugadoras, tiene una relación muy directa con el ideario y los valores de una sociedad, así como con las políticas concretas que se establezcan en relación a ello. En España el interés de las mujeres por presenciar y participar en el fútbol ha crecido, pero pienso que lo ha hecho de manera lenta e insuficiente.

¿Cuál es el principal escollo que han tenido que superar las mujeres para dedicarse al “Deporte Rey”?

Los prejuicios y la diferencia de oportunidades en relación al otro género.

¿La actitud de las mujeres y los hombres es distinta en un partido?

Dentro de la cancha sí es diferente, porque hombres y mujeres tienen diferentes maneras de interpretar y concebir el deporte en equipo. Si hablamos de la élite, la diferencia marcada entre el profesionalismo de ellos y el amateurismo de ellas es abismal.



marta tejedor

entrevista

¿Qué haría falta para que la presencia de una mujer en el banquillo no fuese vista con recelo?

Un ideario diferente, otra manera de pensar, apertura mental por parte de todos los estamentos del fútbol y la sociedad.

¿Pueden los medios de comunicación ayudar a normalizar esta situación?

Por supuesto, los medios de comunicación son potentes mediadores de ideas.

¿Se está promocionando a las mujeres en el fútbol desde los estamentos?

En la teoría sí, se han dado pequeños pasos. Pero la realidad es que el fútbol está comandado por los hombres y ellos son los que toman las grandes decisiones. Al menos esto es así en mi entorno próximo.

Por primera vez en su historia, España se ha clasificado para un Mundial. ¿Cómo ha visto la evolución de las futbolistas españolas?

España lleva años mostrando un altísimo nivel en las Selecciones menores, por lo que era lógico pensar que esas chicas elevarían el rendimiento de la Selección adulta en un breve espacio de tiempo. Creo que han logrado un envidiable nivel de juego y me alegro muchísimo de que vayamos a estar presentes en el próximo Mundial de Canadá. Yo estaré allí trabajando para la FIFA y espero poder tener la oportunidad de verlas en acción.

Usted misma fue futbolista antes que entrenadora, ¿qué recuerda de esa etapa de su vida deportiva?

A mí me encanta el fútbol, por lo que tengo grandes recuerdos de mi etapa de futbolista. Creo que el de jugadora es el mejor rol que puede ejercerse, el que más se disfruta. Siempre me quedé con la inquietud de saber cómo hubiese evolucionado si hubiese tenido buenos entrenadores (casi todos los que tuve eran aficionados bien intencionados).





marta tejedor

entrevista



¿Cómo es Marta Tejedor en el banquillo: serena o inquieta?

Más serena que inquieta o, al menos, contenida. Me parece que los partidos, en un gran porcentaje, se ganan o se pierden en los entrenamientos y en la preparación previa. Lo que podemos intervenir los entrenadores durante el juego no es mucho y casi nada de lo que gritemos puede ser oído.

Lleva muchos años dirigiendo a mujeres, ¿cómo son ellas ante el fútbol?

Son ante todo apasionadas. Las mujeres que eligen este camino son enamoradas del fútbol, puesto que de lo contrario no persistirían en esta carrera tan llena de obstáculos. Por otra parte, la mujer suele ser disciplinada y pensar en colectivo; también es delicada y exige una comunicación especialmente sutil para no herir sensibilidades.

Cuando entrena ¿en qué cuestiones incide más?

En la táctica, mis equipos suelen ser muy ordenados en el campo. Procuo que las jugadoras entiendan la complejidad del fútbol para que sepan analizarlo y procesarlo, por lo que utilizo mucho los medios audiovisuales en el análisis del juego.

¿Es fundamental que las niñas empiecen a jugar al fútbol desde muy pequeñas?

Sí. En mi opinión la diferencia fundamental entre las grandes potencias del fútbol femenino y los paí-



marta tejedor

entrevista

ses menos desarrollados se forja en la etapa de formación. En Perú estamos tratando de abordar ese tema y tenemos un proyecto de escuela de tecnificación para niñas entre 6 y 12 años. Sin embargo, esta educación debe ser polivalente y amplia, evitando la excesiva especialización temprana.

¿Continúa siendo una traba el que las jugadoras deban atender al fútbol y a otros compromisos, véase trabajo o estudios?

El fútbol femenino puede ser practicado a muchos niveles, desde los más amateur hasta los más cercanos al profesionalismo. Para los primeros, compaginar el deporte con otras actividades es perfectamente normal y válido. Para el segundo grupo, sin embargo, las obligaciones extradeportivas restan dedicación a la práctica del fútbol por cuestiones de tiempo, cansancio, estrés, etc.

Estados Unidos tiene una liga profesional, ¿la profesionalización real de las jugadoras en ligas como la española es necesaria?

Yo soy muy escéptica del profesionalismo impuesto. Que un deporte sea profesional implica que las jugadoras perciban un salario suficiente como para poder dedicarse únicamente a la faceta deportiva y eso no es viable si no se generan ingresos. Muchas de las ligas profesionales que quebraron en diferentes países lo hicieron por un desbalance entre los ingresos y los gastos. Por ello, antes de pensar en profesionalizar a las mujeres futbolistas hay que desarrollar plataformas de promoción y gestión para que esta modalidad se convierta en autosustentable. Creo que en España todavía estamos muy lejos de poder hacerlo porque el fútbol femenino no recibe el suficiente apoyo.

En Alemania 2011, seis de las dieciséis selecciones estaban dirigidas por mujeres. ¿Ha mejorado la presencia femenina en estos puestos?

No, de una manera clara y rotunda, hay momentos en que hay más mujeres ejerciendo de técnico y otros en que hay menos, pero no veo una tendencia clara hacia el crecimiento.

Muy pocas mujeres han llegado a un banquillo masculino: Carolina Morace estuvo en la serie C italiana y Corinne Diacre ha debutado este año en el Clermont de la Segunda división francesa. En España solo hay una mujer al mando de un equipo y en la liga femenina: Laura Torvisco en el Rayo Vallecano ¿Nos queda mucho camino por recorrer?

Sí, muchísimo. El fútbol femenino español no ofrece condiciones a las entrenadoras como para dedicarse a ello de manera profesional y en los cuer-





marta tejedor

entrevista



pos técnicos de las Selecciones Nacionales Femeninas tampoco hay mujeres entrenadoras. La única opción que les queda a las españolas que quieran vivir del fútbol es emigrar a otros países que ofrezcan mejores condiciones. Respecto al fútbol masculino, creo que nuestra sociedad no está preparada para que una mujer dirija una de las grandes bancas. Hoy por hoy no lo veo posible, ojalá que llegase pronto.

¿La veremos pronto en España?

Me encantaría ser entrenadora en mi país. Ya llevo siete años entrenando fuera y dirigir en España es uno de mis grandes sueños.





**NATALIA
PABLOS
SANCHÓN**

Madrid, 15 de octubre de 1985

**a soñar en
grande**

Fotos: cedidas por SEFUTBOL



natalia pablos

entrevista

Cuando el próximo 9 de junio de 2015 España debute en el Mundial de Canadá, ante Costa Rica, se habrán hecho realidad los sueños de miles de jugadoras que desde hace años luchan por estar entre las mejores. Se han propuesto soñar en grande y seguir marcando en el calendario días para recordar.

La primera fecha histórica la marcaron el 13 de septiembre de 2014, ese día el combinado femenino certificaba la clasificación matemática para su primer Mundial. Aquel sábado, Natalia Pablos marcaba dos goles para la historia en un encuentro jugado a más de tres mil kilómetros de nuestro país, en Iasi, ante Rumanía. Sin cámaras en directo, pero con las redes sociales pendientes de “La Roja”

con una acertada etiqueta: #SoñarEnGrande. Soñaron en grande y consiguieron un vuelo directo a Canadá, primeras de su grupo sin perder un solo encuentro en toda la fase de clasificación: diez partidos, nueve victorias, un empate, cuarenta y dos goles marcados y tan solo dos encajados. Los números lo dicen todo de esta selección, el ataque más prolífico de Europa y la cuarta mejor defensa. Talento, técnica, decisión, carácter, entrega y hambre de goles caracterizan a una selección que tiene su mayor potencial en la unión de sus jugadoras. Fusión perfecta entre juventud y veteranía, con jugadoras que pisan fuerte desde categorías inferiores, algunas de ellas campeonas de Europa sub-19 en 2004 y otras campeonas europeas sub-17 en 2010 y 2011. Todas preparan con mimo su primera participación mundialista y viajarán a Canadá para atrapar sus sueños.

De lo que significa el fútbol para ellas hablamos con Natalia Pablos Sanchón, máxima goleadora del combinado español en esta fase. Criada futbolísticamente en el Rayo Vallecano, equipo con el que ganó tres ligas y una copa, marcando más de trescientos goles en España. Ahora golea desde hace dos temporadas en la liga inglesa, primero como una “Vixens” más del Bristol Academy, desde enero, como una “Gunner” del Arsenal.



natalia pablos

entrevista

¿Cómo fue su primer contacto con el fútbol?

Fue con chicos. Yo jugaba al fútbol sala con chicos en la parroquia de mi barrio, Lavapiés.

Se inició en el fútbol sala como jugadora, ¿cuándo decide cambiar al fútbol once?

Tendría unos 12-13 años. Se había creado la primera escuela femenina de fútbol en Madrid, en El Retiro, y me fui para allá.

¿Cuándo decidió que ese era su deporte?

No lo decidí, me vino solo. Me gustaba hacerlo. De la escuela seleccionaron a las mejores, salió un equipo y yo estaba dentro de esa selección. Me vino todo rodado.

Desde que se inició en el fútbol han cambiado mucho las cosas. Ahora hay cuarenta mil licencias de fútbol femeninas, campos de hierba. ¿Se puede decir que la carrera de Natalia Pablos y la evolución del fútbol español han ido de la mano?

Sí. El fútbol femenino ha crecido mucho. Yo he pasado de jugar en arena a campos de hierba. Los medios que hay ahora antes no los teníamos, pero hay que seguir mejorando. Se puede mejorar más, pero el cambio ha sido gigante.

¿Recuerda su primera concentración con la selección?

No recuerdo la fecha, pero sí que fue en el hotel Alameda, cerca del aeropuerto, porque entrenábamos en la antigua Ciudad Deportiva del Real Madrid en Plaza Castilla. Era la primera vez que yo veía más de tres campos juntos. Había una dinámica totalmente diferente a la que yo estaba acostumbrada. Entrenamientos, convivencia con compañeras... todo era nuevo para mí. Yo venía

“EL FÚTBOL FEMENINO HA DADO
UN CAMBIO GIGANTE”





natalia pablos

entrevista

"EL GOL ES INNATO, SE TIENE O NO SE TIENE"



de un equipo humilde que se había hecho gracias al esfuerzo de padres y madres y me encontré con la selección y aquello era otro mundo.

¿Se esperaba aquella primera llamada del combinado nacional?

Para nada. Yo había estado en una selección de Madrid, pero estábamos sólo otra chica y yo con chicos. Después estuve en la selección territorial ya femenina, y luego vino la llamada de la Nacional. Fue todo muy rápido y muy nuevo. Al llegar hice muchas preguntas porque no sabía cómo funcionaba, estaba un poco perdida al principio.

Durante varios años dejó la selección por decisión propia...

Sí. Estuve muchos años en categorías inferiores de la selección, me centré en el fútbol y dejé al margen los estudios. Me paré a pensar qué quería hacer y lo que quería era terminar mis estudios. Por mi forma de ser, sabía que no iba a poder sacar los libros en una concentración y decidí dejarlo durante un tiempo.

Su deseo de crecer como futbolista la lleva a Inglaterra y ahora ha vuelto a ser convocada. ¿Hasta qué punto ha evolucionado su fútbol en Bristol?

El fútbol allí es más físico y más rápido. Lo que en España hacía en cinco segundos, ahora tengo que hacerlo en dos. En Inglaterra juego de una manera diferente. He tenido la suerte de que nos saliese una temporada redonda y, si tienes resultados y buen equipo, eso ayuda a que tu rendimiento mejore y te adaptes cuanto antes. Creo que la jugadora que salió del Rayo a la que hay ahora ha evolucionado mucho, sobre todo por experiencia.

Al combinado nacional ha vuelto con ganas y fuerza, ha marcado doce goles en la fase de clasificación que ha metido a España por primera vez



natalia pablos

entrevista

en un Mundial...

La selección está en un momento dulce. Yo apporto mi granito de arena, que quizás es lo que más se vea porque son los goles y estoy muy contenta.

¿Dónde se encuentra más cómoda jugando, en la liga inglesa o con la selección?

Obviamente con la selección. Estoy más cómoda porque mis compañeras me pasan el balón por abajo y en Inglaterra vienen todos los balones por arriba y tengo que hacer bastantes esfuerzos para controlarlos. Me siento más cómoda con el estilo de juego de la selección y con mis compañeras españolas.

¿Qué nos puede contar del ambiente que se vive en la selección?

Ahora prácticamente vamos a tener una concentración cada mes. El seleccionador está trabajando con 30 jugadoras, que entre nosotras nos conocemos. Se respira un ambiente de novedad, trabajo, preparación para algo que va a ser muy bonito. Sobre todo se está intentando seguir trabajando con la misma dinámica que llevamos mucho tiempo y hacer un grupo humano fuerte que durante estos meses se consolide para llegar al Mundial en las mejores condiciones.

¿El grupo humano es lo más importante de estas concentraciones?

Sí. Nosotras como grupo humano somos muy buenas, es un poco nuestro éxito. Cada una estamos en nuestro club y qué mejor que una concentración al mes para vernos, convivir y trabajar la idea que tiene el entrenador para jugar en el Mundial.

¿Cuál es la rutina de un día normal cuando están concentradas con la selección?

Desayuno, sesión de entreno, un rato libre antes de comer, comida, siesta, segunda sesión de entrenamiento, cena y un rato de ocio. Este momento es

importante para tener un buen ambiente entre nosotras, en la convivencia, no solo en el campo de fútbol. Si tú tienes una buena relación y un buen trato, en el campo va a ser todo mucho más fácil.

Cuando se certificó su clasificación para el Mundial, ¿qué fue lo primero que pasó por su cabeza?

Cuando terminó el partido pensé, ¡por fin! Pero no éramos muy conscientes de lo que nos podía esperar. Ahora es cuando empezamos a ser conscientes de que realmente vamos a jugar un Mundial.

“NUESTRO ÉXITO ES EL GRUPO HUMANO”

Doce goles en esa fase de clasificación. ¿Marcar en el Mundial es uno de sus sueños?

¡Sin duda!, claro. Las delanteras vivimos de marcar goles y qué mejor que hacerlo en un Mundial.

¿El gol es algo innato en Natalia Pablos?

Es innato. Lo puedes trabajar y mejorar, pero lo tienes o no lo tienes.

Ha disfrutado de todos los éxitos de la selección: Campeona de Europa Sub-19 y ha vuelto para ayudar a clasificar a España por primera vez para un Mundial. Varias de aquellas campeonas están en el actual combinado, ¿qué tiene esta generación?

De la generación del 2004 lo que recuerdo sobre todo es un grupo humano muy bueno. Quizás no éramos las mejores jugadoras, quizás otras habían sido más fuertes, pero nosotras teníamos eso de grupo, de piña, que hacía que saliésemos y lo hiciésemos perfecto. Ahora en la selección tenemos una mezcla de esa generación y de jugadoras jóvenes que vienen con una calidad increíble. Ellas están aportando un montón de cosas a las



natalia pablos

entrevista

categorías inferiores y a la absoluta. Esta mezcla hace que la selección esté teniendo éxito.

El lema de “soñar en grande” en la fase de clasificación se ha cumplido. ¿Seguirán soñando en grande?

Sí, por supuesto. Vamos sin ningún tipo de presión. A hacer el mejor papel posible y entre los mejores equipos. A soñar en grande.

¿Cuál es el sueño de Natalia Pablos?

Mi sueño sería completo si logramos clasificarnos para los Juegos de Río 2016. No hay nada más arriba.

RESPIRANDO FÚTBOL

¿Qué cree que significará para el fútbol femenino en España el Mundial?

Solo la clasificación ha hecho que los medios de comunicación estén volcados con nosotras. Tenemos patrocinadores y ayudas. La repercusión que ha tenido la clasificación ha sido muy grande. En el momento en que nosotras empezamos a jugar ese Mundial y, ojalá que lo hagamos muy bien, yo creo que va a ayudar mucho al fútbol femenino español en general.

Una vez en Canadá, ¿qué esperan de este Mundial?

Es la primera vez que vamos a ir a un Mundial, queremos respirar lo que se vive en esta competición. Respirar cada momento. Me gustaría algo imposible, jugar contra todas las selecciones porque quieres ver todo, aunque equipos como Estados Unidos, Alemania, Francia y Japón están todavía un poquito por encima de nosotras. Pero si hay que jugar, se juega, tampoco estamos tan lejos. Iremos trabajando cada enfrentamiento

del Mundial en la fase de grupos para intentar pasar. Jugar la siguiente ronda para nosotras sería perfecto.

¿Qué define al combinado español?

El toque. Tenemos un estilo muy definido y estamos intentando igualar fuerzas en lo físico, que sabemos que estamos un poquito por debajo. En cambio, otros países están intentando mezclar esa potencia, con el toque que tenemos nosotras. Nos define la posesión de balón. Ese toque sumado a la mezcla de juventud y veteranía en el campo está permitiendo que esto tenga éxito.

Vero Boquete, es el nombre más conocido y reconocido. ¿Esto influye en el equipo?

Vero es muy importante dentro del campo. Si es conocida es por algo, juega con las mejores, nominada a balón de oro... En el campo siempre se nota su presencia y fuera también. Es la capitana, nuestra líder y aporta la experiencia que en esta selección se necesita, tanto por su calidad como por su personalidad.

¿Qué le da el fútbol que ninguna otra cosa podría darle?

Soy feliz cuando juego. Disfruto haciéndolo. No me hace falta nada para hacerlo.

¿Su dedicación a este deporte ha modelado su personalidad o Natalia Pablos ya era así?

Una mezcla de ambas cosas. Parte de mi personalidad se ha formado en casa con mi padre y mi madre. Luego el fútbol te enseña muchas cosas que tú aportas a tu personalidad. Aprendes a convivir, a competir, a saber ganar y perder, saber aceptar una serie de cosas... Y eso, al



natalia pablos

entrevista





natalia pablos

entrevista

final, te hace crear una personalidad propia al margen de lo que ya traes de tu casa.

¿Qué mensaje le gustaría enviar a aquellas niñas, chicas o mujeres que quieren iniciarse en el fútbol?

Que si les gusta que sigan, que trabajen. Que seguramente su futuro será más sencillo que el nuestro. Ojalá que lo que estamos consiguiendo nosotras se vea repercutido en ellas.

¿Y al público?

Les invito a que vean el Mundial de fútbol femenino y que después de verlo den una opinión.





Copa Mundial de la FIFA Canadá 2015

6 junio 15 julio
Eliminatorias

presiona la imagen o en este texto para ir al enlace de la página oficial de la FIFA

Europa

Suiza, Inglaterra, Noruega, España, Francia, Alemania y Suecia se clasificaron a través de la fase de grupos preliminar de las eliminatorias europeas, que se jugó desde el 21 de septiembre de 2013 hasta el 17 de septiembre de 2014. El octavo clasificado resultó Países Bajos, quien derrotó a Italia en la repesca a doble partido, disputados entre el 25 de octubre y 27 de noviembre 2014.

África

Los tres primeros clasificados en el Campeonato Femenino Africano de la CAF 2014, que se celebró del 11 al 25 de octubre en Namibia, obtuvieron un billete para Canadá 2015. Camerún, Nigeria, Costa Marfil.

Asia

La Copa Asiática Femenina disputada en del 14 y el 25 de mayo de 2014 dictó sentencia. Japón, Australia, China, la República de Corea y Tailandia ganaron las 5 plazas en juego entre 8 equipos.

Oceanía

La Copa Femenina de Naciones de la OFC 2014 se disputó en Kokopo, Papúa Nueva Guinea, del 25 al 29 de octubre de 2014. Se clasificaron Australia y Nueva Zelanda.

Sudamérica

La Copa América Femenina 2014 se jugó en Ecuador del 11 al 28 de septiembre de 2014. Brasil y Colombia lograron billete directo. Ecuador también se clasificó al superar en la repesca internacional a Trinidad y Tobago.

Norte, Centroamérica y Caribe

El Campeonato Femenino de la CONCACAF se disputó del 15 al 26 de octubre de 2014 en cuatro ciudades de Estados Unidos (Chicago, Kansas, Philadelphia y Washington DC). Se clasificaron Usa, Méjico y Costa Rica. Canadá es la anfitriona.

Foto: China Brasil. FIFA



Copa Mundial de la FIFA Canadá 2015

6 junio 15 julio

Grupos y Primera Fase

presiona la imagen o en este texto para ir al enlace de la página oficial de la FIFA

Grupo A					Grupo B					Grupo C											
	Canadá		China		Nueva Zelanda		Holanda		Alemania		Noruega		Costa Marfil		Tailandia		Camerún		Suiza		Japón
Día	Hora local	Hora Madrid	Partido	Sede	Día	Hora local	Hora Madrid	Partido	Sede	Día	Hora local	Hora Madrid	Partido	Sede							
06/06	16:00	23:00	Canadá-China	Edmonton	07/06	13:00	18:00	Noruega-Tailandia	Otawa	08/06	16:00	00:00+1	Camerún-Ecuador	Vancouver							
06/06	19:00	02:00+1	Nueva Z.-Holanda	Edmonton	07/06	16:00	21:00	Alemania-Costa Mf.	Otawa	08/06	19:00	03:00+1	Japón-Suiza	Vancouver							
11/06	16:00	23:00	China-Holanda	Edmonton	11/06	16:00	21:00	Alemania-Noruega	Otawa	12/06	16:00	00:00+1	Suiza-Ecuador	Vancouver							
11/06	19:00	02:00+1	Canadá-Nueva Z.	Edmonton	11/06	19:00	00:00+1	Costa Mf.-Tailandia	Otawa	12/06	19:00	03:00+1	Japón-Camerún	Vancouver							
15/06	19:30	00:30+1	Holanda-Canadá	Montreal	15/06	15:00	21:00	Tailandia-Alemania	Winnipeg	16/06	16:00	22:00	Ecuador-Japón	Winnipeg							
15/06	18:30	00:30+1	China-Nueva Z.	Winnipeg	15/06	17:00	21:00	Costa Mf.-Noruega	Moncton	16/06	15:00	22:00	Suiza-Camerún	Edmonton							
Grupo D					Grupo E					Grupo F											
	Estados Unidos		Australia		Nigeria		Suecia		Brasil		Corea del Sur		Francia		Inglaterra		Méjico		Colombia		
Día	Hora local	Hora Madrid	Partido	Sede	Día	Hora local	Hora Madrid	Partido	Sede	Día	Hora local	Hora Madrid	Partido	Sede							
08/06	15:00	22:00	Suecia-Nigeria	Winnipeg	09/06	16:00	21:00	España-Costa Rica	Montreal	09/06	14:00	18:00	Francia-Inglaterra	Moncton							
08/06	18:30	0:30+1	EE.UU.-Australia	Winnipeg	09/06	19:00	00:00+1	Brasil-Corea S.	Montreal	09/06	17:00	21:00	Colombia-Méjico	Moncton							
12/06	16:00	22:00	Australia-Nigeria	Winnipeg	13/06	16:00	21:00	Brasil-España	Montreal	13/06	14:00	18:00	Francia-Colombia	Moncton							
12/06	19:00	01:00+1	EE.UU.-Suecia	Winnipeg	13/06	19:00	00:00+1	Corea S.-Costa Rica	Montreal	13/06	17:00	21:00	Inglaterra-Méjico	Moncton							
16/06	17:00	01:00+1	Nigeria-EE.UU.	Vancouver	17/06	20:00	00:00+1	Costa Rica-Brasil	Moncton	17/06	16:00	21:00	Méjico-Francia	Ottawa							
16/06	18:00	01:00+1	Australia-Suecia	Edmonton	17/06	19:00	00:00+1	Corea S.-España	Otawa	17/06	16:00	21:00	Inglaterra-Colombia	Montreal							

Los 4 mejores terceros se determinan según:

- Mayor número de puntos en la Primera Fase
- Diferencia de goles.
- Goles marcados.

Pasan a la Segunda Fase los dos primeros clasificados de cada grupo y los 4 mejores terceros.

*+1= con un día de más de diferencia



Copa Mundial de la FIFA Canadá 2015

6 junio 15 julio

Segunda Fase

presiona la imagen o en este texto para ir al enlace de la página oficial de la FIFA





mayalen
DEPORTISTA y PUNTO

noriega
belasteguigoitia
(México D.F., 19 febrero 1982)

Foto: Campeonato de Cataluña de
Triatlón-Invierno
Autor: Cisco Juárez



mayalen noriega

reportaje

A sí se define una deportista en el más amplio sentido de la palabra, alguien a quien no se le resiste ninguna modalidad: “Deportista y punto”. Nadadora, triatleta, ciclista de carretera, montaña, ciclocross, guía de paraciclistas y paratriatletas. Esta mujer de 32 años no conoce la palabra descanso, pues salta de una competición y de una modalidad a otra sin pestañear. Le gusta competir, a lo que sea, con tal de hacer deporte. Ha probado todas las disciplinas que le han llamado la atención, compitiendo sin pudor a cada oportunidad que se le

presentaba, aunque fuese totalmente nueva para ella porque, para Mayalen Noriega, el deporte es un juego. Un juego que aprendió de niña cuando su madre la llevaba cada fin de semana a probar una nueva disciplina deportiva, como parte de ese momento de ocio y diversión que toda persona debe tener desde temprana edad.

AHORA SIGO JUGANDO

Ella nació en México D.F., una ciudad poco amable para practicar deporte al aire libre, pero a poco más de cien kilómetros tenía su refugio para el juego cada fin de semana, un entorno en el que su madre la inició en una forma de vida que ella hizo suya.

“A mi madre siempre le gustó el deporte y desde chiquita nos llevaba los fines de semana al Valle de Bravo, donde mis abuelos tenían una casa cerca de un lago donde hacíamos vela, esquí acuático o bicicleta de montaña. Somos muchos primos y primas y todos jugábamos juntos, montábamos a caballo, nos íbamos de acampada... Mi familia siempre ha sido de estar al aire libre, de



mayalen noriega

reportaje



Foto: Titan Desert 2014
Autor: Javier M

jugar: tenis, voleibol..., todo lo que se pudiera. Para mi familia lo normal era ir a jugar. Esa etapa ha sido clave en mi vida. Ahora sigo jugando”.

Noriega nunca ha dejado de jugar y esa virtud le ha llevado a competir en el mayor escenario lúdico posible, los Juegos Paralímpicos, en los que se colgó la medalla de plata como piloto de la paralímpica Josefa Benítez en la prueba de ciclismo en línea de Londres 2012. En España la conocemos como deportista de apoyo, pero su relación con el deporte de élite empezó en su etapa en México. “Como a los ocho años empecé con natación, en los cursillos que te llevan de pequeña, pero el entrenador vio que me gustaba, que era dedicada y me metió en el equipo. Empecé siendo mariposista, después cambié a los 100 y 200 metros espalda. Fui creciendo hasta entrar en la selección, llegar a los Centroamericanos y estar a punto de ir a los Juegos de Sidney”. Finalmente no formó parte de la selección mexicana para Sidney y este hecho la alejó de la natación. “La natación es muy dura, cada día nos levantábamos a las cuatro y media de la mañana, por la tarde también entrenábamos y con 18-19 años sientes que necesitas conocer el mundo, porque vives en la piscina. Piscina, estudiar, piscina, estudiar, cada fin de semana competición y necesitaba tener tiempo para las amigas y amigos, salir a cenar... Las inquietudes de la edad”.

MÉXICO, PARÍS, SIDNEY... BARCELONA

La inquietud la llevó hasta París... a estudiar. Allí encontró unos cursos de Matemáticas que la ayudarían a mejorar el nivel que ella quería para poder afrontar la carrera de Ingeniería. Ocho meses de estudio, alejada del deporte, despertaron de nuevo su hambre por la competición. “Al regresar a México empecé con el triatlón y la natación en aguas abiertas, más como diversión con amigas y amigos, pero soy tan competitiva que siempre lo quiero hacer bien. Una cosa te lleva a otra y acabé compitiendo. En el 2001 me fui de Eras-



mayalen noriega

reportaje



*Foto: Nadando en el Lago del Valle de Bravo.
Autor: Mauricio Ramos*



mayalen noriega

reportaje

mus a estudiar a Sidney y allí me enganchó muy en serio la competición y acabé teniendo una beca ¡por esquí!”.

Su pasión por el deporte le impedía parar al acabar la temporada de triatlón y en invierno la opción era la nieve, así que se puso unas tablas y se dedicó a competir por la Universidad de Sidney en la modalidad de baches de Freestyle. “Yo quería quedarme a vivir en Australia pero para competir era muy difícil, todo está muy lejos, para esquiar lo más cercano era Nueva Zelanda a cuatro horas de avión o Japón a ocho horas”.

Regresó a México a terminar sus estudios y unos amigos que tenían una empresa de eventos deportivos le propusieron un reto que nunca se había planteado: cruzar los dos canales a nado, el Estrecho de Gibraltar y el Canal de La Mancha, pero en relevos y por una causa solidaria. En 2007, Mayalen Noriega y otras cinco personas realizaron un Cruce Cuádruple del Canal de La Mancha, un reto que no sólo suponía una nueva marca para el Libro Guinness de los Récords, con cada kilómetro nadado recaudaban fondos para niños y niñas sin recursos que necesitaban una operación. Al año siguiente repetían aventura aunque cambiaban de aguas, partirían de Tarifa para llegar a nado a Punta Cires cruzando el Estrecho de Gibraltar con el mismo objetivo: dinero para cirugías infantiles para el proyecto “Quiero sonreír”.

VOCACIÓN SOLIDARIA

La sonrisa es probablemente lo que más ejercita esta multideportista. Transmite alegría a lo largo de toda la conversación. No hay duda de lo mucho que disfruta compitiendo y ayudando a los demás. Precisamente fue su faceta solidaria la que la condujo hasta España. “Cuando vine a nadar el Canal de La Mancha busqué un master en Barcelona porque, al ser mi madre española, yo



Foto: Contrarreloj Juegos Paralímpicos 2012
Autor: Bernat Moragas



mayalen noriega

reportaje



Foto: Compitiendo en la Bira
Autor: William Meertens



mayalen noriega

reportaje

tenía la doble nacionalidad y no había problemas con los visados. Encontré un MBA en Dirección de Empresas Deportivas y me vine a vivir aquí. La casualidad quiso que el mismo fin de semana que llegué se celebraba el triatlón de Barcelona, y me apunté. Yo no conocía a nadie pero rodando coincidí con Mónica Pellejero, Neus Cayla y Sara Alber y me dije: ¡hay buen nivel! Me fijé en el club por el que corrían y al día siguiente busqué el contacto. Hablé con el entrenador, me dijo que tenían sitio para mí y me fui a Mataró a intentarlo... Y me pasé de vueltas”.

Solo un año después de haber llegado a España, pasaba por el quirófano para reparar con unas placas varias fracturas de estrés en los pies. No podía correr, el triatlón quedaba descartado, pero necesitaba competir. “Un amigo con el que solía salir en bici me animó a empezar con el ciclismo. Si te soy sincera, me daba un poco de miedo lo de ir todas juntas en pelotón, pero me habló de la modalidad de ciclocross en la que vas sola, y empecé a rodar sola”.

Así se inició en una modalidad del ciclismo diferente a todas las demás, en la que se alternan tramos de carretera, pista e incluso obstáculos, tanto naturales como artificiales, que obligan a realizar tramos a pie con la bicicleta al hombro. Hasta que un día, la fisioterapeuta que llevaba la recuperación de sus pies, le comentó que había una paraciclista que estaba buscando compañera. “Me fui al velódromo y allí estaba Pepi (Josefa Benítez). Yo en mi vida me había subido a un tándem ni a una pista y me repetía: ¿tú ya sabes lo que estás haciendo? Cada vez que me subía a la pista estaba muy nerviosa, pero el club Genesis de Juanjo Méndez y Raquel Acinas, ambos ciclistas paralímpicos, me ayudaron muchísimo. Me daban consejos y tranquilidad. Me decían que lo podía hacer y hoy sigo entrenando con ellos un día a la semana”.



Foto: Ciclocross Las Franquesas 2014
Autor: Albert Donate Sánchez



mayalen noriega

reportaje



Foto: Europeo de Paratriatlón
Autor: Marco Bardella

SOY FÁCIL DE CONVENCER

Reconoce que ha afrontado muchos retos porque “soy fácil de convencer, me convencen muy, muy fácil. Me gusta probar las cosas. Es una experiencia increíble, conoces otro mundo, todo es aprender y de pronto te ves en campeonatos de Europa o del Mundo...”

Con sencillez explica cómo por una lesión cambió durante un tiempo el triatlón por el paraciclismo, convirtiéndose en guía de Josefa Benítez, una ciclista con discapacidad visual a la que ha pilotado a lo más alto del podio. Ambas consiguieron el oro en el Campeonato del Mundo de 2011 y, al año siguiente, sorprenderían al pelotón con una plata en la prueba en ruta de los Juegos de Londres. “En mi vida me habría imaginado que podría ir a unos Juegos. Después de haber perdido la oportunidad en natación, jamás pensé en una Olimpiada. Como deportista sabes que es muy difícil acudir a unos JJ.OO. y cuando se confirmó, el simple hecho de ir para mí era un sueño y cuando me vi con la medalla... En mi vida lo imaginé, y menos en la prueba que lo hicimos porque nosotras éramos buenas en la pista y contra el crono, pero no en carretera. Nadie apostaba por la prueba en línea, pero arriesgamos y salió bien. Las canadienses se escaparon, las ordenes eran que aguantásemos, pero a mí me comen los nervios y dije ¡vamos! Saltamos detrás de ellas y fuimos escapadas toda la prueba. Toda mi familia estaba allí. Fue una experiencia inolvidable”.

NO SOY UNA GUÍA, SOY UNA COMPAÑERA

Una sola palabra explica para ella su labor como guía: “La clave es la comunicación. En pista y en la crono ya sabes lo que vas a hacer, pero en ruta Pepi (Josefa Benítez) está siempre al tanto y aunque yo no diga nada, intuye lo que voy a hacer por cómo me muevo. El conocerse lo es todo. Más que guía te ves



mayalen noriega

reportaje

compañera. Es un equipo que trabaja por un objetivo. Siendo deportista de apoyo he aprendido que la gente no tiene límites, que lo que se propongan lo logran. Yo no los veo con discapacidad, nada les frena”.

Tampoco tiene freno la propia Mayalen Noriega. Al regreso de los Juegos de Londres, no supo decir “no” a otra peculiar propuesta: “Susana Rodríguez no tenía guía para ir al Mundial de Nueva Zelanda, me lo comentó y como soy fácil de convencer me fui con ella y ganamos”. Sin darle la mayor importancia, “...y ganamos”. Lo más relevante de este hecho no es el título, sino que se trataba de dos mundiales de Paratriatlón que se disputaban un mes después de los Juegos Paralímpicos de Londres. Sin tiempo para descansar, primero se fue a Nancy (Francia) a disputar el Mundial de Duatlón y ganarlo. Después, se compró un billete de avión y se fue al otro lado del mundo para guiar de nuevo a Susana Rodríguez hacia un podio al que subirían dos veces: al tercer cajón en la prueba de Acuatlón y a lo más alto en la de Triatlón. “La verdad es que ya nos conocíamos. Cuando mejoré un poco del pie, volví a entrenar con el equipo de triatlón de Mataró y en las competiciones a veces coincidía que el sábado era la prueba de triatlón y el domingo el paratriatlón. Susana me pedía que la acompañase, así que el sábado corría las pruebas de equipo con el Mataró y el domingo hacía de guía”.

Desde que se convirtió en los ojos de esta paratriatleta ha acumulado, en apenas dos años, ocho medallas en Mundiales, tres de oro, además de haberse proclamado en junio de 2014 Campeona de Europa. Resultados que avalan su condición de Deportista de Alto Nivel, aunque ha sido en julio de 2014 cuando este reconocimiento ha sido efectivo, gracias a la medida adoptada por el Consejo Superior de Deportes por la que, se considera DAN a los deportistas de apoyo paralímpicos en función de los resultados internacionales que

obtienen y en igualdad de condiciones que el resto de deportistas olímpicos y paralímpicos. “Para mí es un lujo, porque ahora podemos optar a muchas cosas y está muy bien”.

Su dedicación como guía no le impide competir en otras modalidades. Lo que para cualquiera sería un esfuerzo sobrehumano, para Noriega no es más que el resultado del fortísimo entrenamiento que realizan. “Con los tutes que nos damos podemos hacer eso y mucho más”. Dependiendo del momento de la temporada en la que se encuentre varía su preparación: en pretemporada tiene doble sesión, mañana y tarde, con rodajes suaves en los que se trata de hacer kilómetros, tres, cuatro o cinco horas sobre la bicicleta, dependiendo del día de la semana y por la tarde gimnasio y correr o gimnasio y natación. Voy alternando. Y así todos los días de la semana. Descanso los lunes porque casi siempre hay competición el fin de semana”.

TRIATLON vs CICLISMO

Mayalen compite actualmente también con el Bizkaia-Durango, equipo femenino profesional de categoría UCI, junto a Leire Olaberria, Anna Ramirez y Dorleta Eskamendi, entre otras. “Cuando empecé con el tándem lo compaginaba con un equipo de ciclismo, para aprender. Me empezó a ir bastante bien en las carreras pero la reglamentación no te permitía competir si eras piloto de paraciclismo. Cuando pasaron los Juegos de Londres quise tener la oportunidad de probar y competir en un pelotón grande, un Tour de Flandes, un Tour de Francia, pero tuve que dejar el tándem para poder meterme en un equipo. Así llegué al Bizkaia-Durango”. Defendiendo este maillot ha sido subcampeona de España contrarreloj en 2012 y subcampeona nacional en ruta en el 2013, además de completar dos Giros de Italia y disputar la temporada de ciclocross. Aunque, si tuviese que elegir un deporte se quedaría con el triatlón. “El ciclismo



mayalen noriega

reportaje

mo de carretera es el más complicado de los deportes que practico, por entrenamiento y porque es la especialidad que menos te da. Ganar una carrera es muy complicado y premios... nada. El triatlón es mucho más fácil, las competiciones siempre se hacen con chicos y todo por igual. En ciclismo nadie sabe que existe el femenino, y además necesitas una estructura para poder

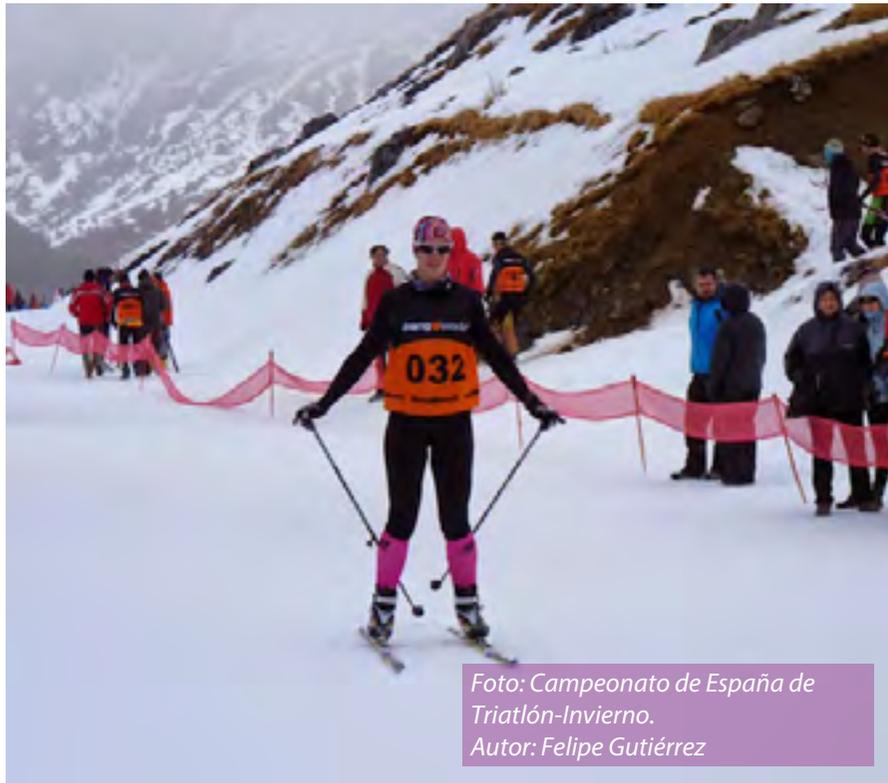


Foto: Campeonato de España de Triatlón-Invierno.
Autor: Felipe Gutiérrez

competir, un equipo, no puedes llegar tú e inscribirte en una carrera. El triatlón es mucho más fácil para iniciarse, más amigable, te inscribes en la prueba y compites. Si no eres buena en natación, puedes compensar con el tramo de bici o de carrera, además tú marcas tu ritmo. En ciclismo no es posible, el pelotón marca el ritmo, estás o no estás, si te descuelgas del pelotón llega la moto y te dice ¡fuera de carrera! Además del componente social. Cuando me encuentro triatletas siempre son un grupo de chicas entrenando, en ciclismo muchas veces entreno sola o quedo con Anna (Ramírez), o con chicos”.

Quizás sean estas las razones por las que hay más mujeres practicando triatlón que compitiendo en ciclismo. “Chicas siempre faltan y saben que yo siempre digo que sí. No sé por qué faltan. Nosotras tenemos muy buen grupo, pero siendo chica en ciclismo es complicado, siempre salimos con chicos y ellos son más fuertes y siempre está el miedo a quedarte descolgada, a que no te esperen... Ahora el triatlón está haciendo mucho bien porque hay más chicas en la carretera, empiezan a salir juntas y hacen más piña. Pero, en ciclismo, falta todavía. Hay pocas carreras”.

Para **Noriega** un buen paso para el deporte de las dos ruedas sería el hacer más carreras, “a nivel local, no tan profesionales, para animar a la gente a probar. Carreras cortas en las que vean lo que pueden hacer. Además, las carreras que hay, como no son muchas las que compiten las mezclan con chicos y ellos van más fuerte, siempre tienes el miedo a entrar... Es como empezar en el tercer escalón. Aquí falta el primer escalón”.

Lo que sí tienen en común ambos deportes es la falta de seguridad cuando entrenan sobre la bicicleta. “Últimamente la gente está muy agresiva, parece que les molesta que tu vayas por la carretera con tu bici. Cada día tienes algún



mayalen noriega

reportaje

susto. Alguno que te pasa muy cerca como queriendo decirte ¡quítate de aquí! Esto es un problema, tenemos que aprender a convivir, la bici con el coche y el coche con la bici. No se dan cuenta del peligro que supone un coche y del daño que pueden hacerte”.

WHERE IS THE LIMIT?

Seguir la pista de Mayalen Noriega es una ardua tarea. “Mis papás siempre me dicen: sube cosas a Facebook para saber dónde estás”. Incluso su entrenador a veces no sabe en qué modalidad competirá cada fin de semana: ¿Ciclocross? ¿Carretera? ¿Triatlón? ¿Guía? ¿Desafíos? Le ha supuesto también algún que

otro susto, como llegar a un paratriatlón y llevar los zapatos equivocados: “sabía que alguna vez me iba a pasar, suerte que Sandra Santanyes tenía allí su bici de BTT y yo los zapatos de BTT en el coche. Le quitamos los pedales y se los pusimos a mi bici de triatlón. Este año pienso llevar los mismos pedales en todas las bicis”.

Nunca deshace las maletas, “tengo una de triatlón, otra de BTT, otra de carretera... Saco lo sucio y la vuelvo a llenar. A veces no está bien, pero me gusta hacerlo todo. Compito para coger más técnica, chispa y para divertirme”. Tanto le divierte competir que después de ganar en junio 2014 el Europeo de paratriatlón, a finales de agosto conquistar en Canadá una plata mundial en Acuatlón, un bronce en paratriatlón y en septiembre finalizar segunda en el triatlón de Madrid (siempre como guía de Susana Rodríguez), no dudó en apuntarse a otro reto deportivo: la Madrid-Lisboa sin paradas en bicicleta de montaña. Justo una semana después de correr junto a Susana en Madrid, afrontaba los 770 kilómetros de la prueba de relevos más larga y dura del mundo.

Su equipo, “Where is the limit” con Sandra Santanyes, Anna Ramírez y Sandra Jordá ganaba la prueba en categoría femenina y finalizaba entre los veinte primeros equipos.

EL DEPORTE ES UNA FORMA DE VIDA

Con tan apretado calendario no hay tiempo para el descanso, apenas dos semanas a principios de septiembre, justo después de afrontar la Madrid-Lisboa. No necesita más. “El deporte es una forma de vida, descansas aunque no quieras porque el cuerpo lo pide, para desconectar de la rutina del día a día. Un día de descanso duermo todo lo que puedo, desayuno tranquilamente, organizo calendario, papeles y planifico la semana. Y por la tarde



Foto: Con su equipo Bizkaia-Durango
Autor: William Meertens



mayalen noriega

reportaje

me voy a nadar un poco, al mar o la piscina, dependiendo de las agujetas que tenga de la carrera del domingo”.

No olvida en esta entrevista agradecer el trabajo de todas las personas que a lo largo de su carrera la han entrenado: “Siempre han estado ahí, en los días buenos y en los días malos. Yo soy deportista por todo lo que dedicó y me enseñó mi entrenador de natación”. Ahora el deporte no tiene secretos para ella: “Entrenar y dedicarse. Ponerle todo tu esfuerzo y todo tu coraje para lograr llegar adonde quieres llegar. Aquí el secreto es trabajar”. Adonde quiere llegar **Mayalen** es a Río 2016. “El Mundial de Chicago de 2015 dará una plaza directa al país, eso significa tener que ganar para asegurar los Juegos. El paratriatlón tiene preferencia absoluta en mi calendario”.

Un calendario en el que no hay un solo hueco, pero las raras ocasiones en las que ve días libres, rápidamente encuentra cómo ocuparlos. Los dos últimos años ha sacado tiempo para terminar un reto que está al alcance de muy pocas personas: la “Titan Desert”, la prueba más extrema del calendario ciclista. Un infierno de 708 kilómetros que cruza el desierto marroquí y las montañas del Atlas. Pasos de dunas, temperaturas que alcanzan los 45 grados, tramos sin señalizar por los que deben navegar con su GPS. Solo apta para titánides. “Es una locura de carrera, porque estamos habituadas a lo físico pero a lo que no estás acostumbrada es a no descansar. Son 7-8 horas pedaleando y llegas a comer, a ducharte en algo parecido a una ducha donde a veces no hay agua, duermes en jaimas, la maleta la tienes que arrastrar por todo el desierto... y así durante seis días. Eso es lo que la hace dura, que malcomes, mal duermes, no descansas. Con acabarla ya firmas. Hay momentos en los que se pasa mal y nunca van muchas chicas, en 2014 solo diez, por lo que tienes que

compartir siempre el espacio con ellos. Tienes que hacer esfuerzos de más hasta para cambiarte”. Esfuerzos que no le impidieron terminar el desafío y, a la semana siguiente, volar a Yokohama (Japón) para disputar un paratriatlón guiando a **Susana Rodríguez**, y ganarlo.

Afortunadamente, esta fuerza de la naturaleza pretende seguir vinculada al deporte “toda mi vida. Lo que estudié, al final lo enfoqué al deporte. Ahora también estoy ayudando en una escuela y llevo las extraescolares de triatlón. Me gusta que los niños y las niñas vean lo divertido y lo bueno que es el deporte. Ayudo en el velódromo de Mataró donde ahora hay muchas niñas. Me gusta verlas ahí, que disfruten y que tengan esa cultura. Tienes que empezar desde pequeña, potenciar desde la escuela. También es fundamental que esto esté en los medios de comunicación, que las niñas nos vean y quieran intentarlo. Creo que si viesan otras cosas, las probarían. Cuando deje el deporte iré donde haga falta: gestión, entrenamiento, lo importante es seguir ahí. Pero me gustaría más trabajar con las escuelas, con niñas y niños, llevarlos hacia arriba e inculcarles el amor por el deporte”.



Foto: ION4 Madrid-Lisboa

LA VIVENCIA DEL EMBARAZO Y LA MATERNIDAD EN LAS MUJERES DEPORTISTAS DE ÉLITE

Por Beatriz Martínez. *Gracias a mis "supermamá deportistas" que me abrieron su corazón sin pedirme nada a cambio*
Directora de Área de Salud y
Deporte Facultad de Ciencias de la Salud, el Ejercicio y el Deporte.
Universidad Europea de Madrid.

Nota de la autora: este artículo recoge, sin entrar en cuestiones metodológicas, parte de los resultados de un estudio cualitativo de tipo fenomenológico descriptivo. Puedes acceder al estudio completo presionando este enlace.

La deportista suele aplazar la maternidad hasta su retirada profesional por lo que es poco habitual encontrar madres deportistas en la élite del deporte. Sin embargo, poco a poco van apareciendo en el panorama deportivo madres deportistas que han regresado al deporte tras tener a sus hijos. En España no existen estudios que se centren en la vivencia del embarazo y la maternidad de estas deportistas de élite. Cómo viven esta etapa de su vida, cuáles son sus preocupaciones, sus sentimientos y emociones a lo largo de este proceso vital. Lo publicado en este artículo forma parte de los resultados de un estudio de investigación realizado en España y que responde a la siguiente pregunta:

¿Cómo es vivir el embarazo y la maternidad para las deportistas de élite?



vivir el embarazo y la maternidad para una mujer deportista de élite

En el estudio participaron 20 deportistas españolas que, cumpliendo los criterios de inclusión, hubieran regresado al deporte de élite al menos durante un año tras su maternidad (ver tabla con los datos sociodemográficos de las deportistas participantes). Para la recogida de datos se utilizaron entrevistas no estructuradas, con preguntas abiertas ¿Cómo es vivir el embarazo y la maternidad para las deportistas de élite?; y en una segunda fase, entrevistas semiestructuradas, siguiendo una guía de preguntas construida mediante los datos obtenidos en las entrevistas no estructuradas previas y mediante la revisión bibliográfica. Se utilizaron también como fuente de datos documentos personales de las mujeres deportistas de élite; diarios, cartas y reflexiones escritas.

Tras un análisis riguroso de todo el material recogido se identificaron los temas que describen la

esencia de la experiencia de las deportistas del estudio respecto a su maternidad. Se presenta a continuación cada tema ilustrado con algunos de los testimonios de las participantes.

Vivir el embarazo y la maternidad para una mujer deportista de élite es vivir: un proceso de transición; un proceso de transformación; una corporalidad muy especial; sintiéndose deportista.

Un proceso de transición

Por lo general la deportista de élite debe programar y decidir cuándo quedarse embarazada, para que el embarazo no suponga un obstáculo en su carrera deportiva. Tras la confirmación del embarazo surgen en la deportista temores y dudas en relación a las repercusiones que tendrá el embarazo en su carrera profesional. El embarazo es considerado como un paréntesis profesional, que permite a la deportista reflexionar sobre su futuro en esta nueva etapa de su vida. Los cambios comienzan a aparecer, cambios a nivel físico, psíquico, personal y familiar. Esta situación obliga a la deportista a una adaptación constante. Una de las estrategias utilizadas para ello, en este proceso de transición, es mantener cierto nivel de actividad física.



vivir el embarazo y la maternidad para una mujer deportista de élite

Un proceso de transición

"...tomar la decisión, yo la fui aplazando, yo llevaba ya un par de años deseando... pero claro, deportivamente te da miedo..." (D3)

"Fue un palo cuando me quedé embarazada porque me partía mi carrera, me la paraba..." (D14)

"...yo quería seguir, era mi pasión, el balonmano me encantaba, era algo que me gustaba mucho. Era la inquietud de no saber, me gustaría seguir pero me va a querer alguien por tener ya un hijo?" (D15)

"Vas a volver ¿no? Pues claro. ¿Tú qué te piensas? Esto es pasajero..." (D8)

"Mi vida antes era correr y de la noche a la mañana todo cambió". (D19)

"Durante el embarazo me sentía deportista porque seguía manteniendo mi horario de entrenamiento. Cuando sigues haciendo lo mismo te sientes activa, no sólo mujer embarazada". (D15).



vivir el embarazo y la maternidad para una mujer deportista de élite

Un proceso de transformación

La maternidad supone un proceso de transformación de la mujer deportista que culminará con la adopción de una nueva identidad, la identidad de madre. Será un largo proceso durante el cual la deportista tendrá que aprender a convivir con el papel de madre, el de mujer y el de deportista. Necesita continuar con su carrera profesional en el deporte y justificará continuamente esta necesidad de seguir siendo deportista, intentando no sentirse culpable por tener que dejar a su hijo para seguir haciendo deporte. La ayuda y la comprensión de su pareja va a ser clave para poder continuar con su vida deportiva, dentro de su nueva vida. La maternidad va a marcar un antes y un después en la carrera deportiva de estas mujeres, que dicen vivir una maternidad diferente a las madres no deportistas y que se sienten orgullosas de haber alcanzado una nueva meta en sus vidas, convertirse en madres deportistas.



© Sallas



vivir el embarazo y la maternidad para una mujer deportista de élite

Un proceso de transformación



"La mujer deportista necesita recuperar su sentido de identidad, volver a ser ella misma". (D1)

"Me sentía vacía, yo había dejado de existir, había pasado de ser algo dentro del mundo, a dejar de existir". (D5)

"Mentalmente estaba mucho más fuerte, con mucha más seguridad en mí misma...). Un cambio total de mentalidad." (D18)

"Si no te comprenden siempre te dejan ese sentimiento de culpa, como es deporte...y no es un trabajo a mucha gente no le entre en la cabeza... Al principio sí sentía esa culpa" (D13).

"Lo más duro es la conciencia. El dejar al bebé para hacer deporte". (D20)

"La maternidad me dio una motivación especial y una fuerza para lograr un rendimiento deportivo que nunca había pensado, yo lo llamaba el "doping de la maternidad". (C1)

"Ese año [tras ser mamá] curiosamente preocupada por cómo iba a ser mi rendimiento,... lo gané todo en K1. Lo gané todo". (D10)

"Yo la foto del pódium la tengo con el kimono de la niña. Para mí era un orgullo decir, soy madre y estoy aquí". (D18)

"Creo que ahora la mayoría de las deportistas sienten incluso admiración por las que somos madres y seguimos ahí". (D19)



vivir el embarazo y la maternidad para una mujer deportista de élite

Una corporalidad muy especial

La mujer deportista siente su cuerpo de una manera muy especial. Su cuerpo está siempre presente para ella, lo siente cercano, lo cuida y aprende a comunicarse con él a la perfección. Interpreta las señales que éste le manda, incluso cuando éstas son contrarias a lo que su mente quiere hacer.

Y será la mente de la deportista quien desee controlar su cuerpo, someterlo a su voluntad para adaptarlo a sus objetivos deportivos. Sin embargo hay ocasiones en las que se pierde el control del cuerpo, como ocurre en el embarazo, durante el cual la deportista descubrirá un cuerpo diferente, un nuevo cuerpo, que en la mayoría de las ocasiones se aleja del ideal de belleza corporal imperante en el mundo del deporte.

"...pero el año pasado [tras el parto] era, qué has sentido, no tengo ni idea.... Estás insensible... tu cuerpo cambia, es totalmente diferente al tuyo, y lo tienes casi adormecido durante casi un año. Tu cuerpo se prepara para el embarazo y no vale para nada más, sólo para eso. Igual que olvida muy rápido, luego recuerda muy rápido también". (D12)

"Con mi cuerpo me entiendo al 100%, al hacer deporte cualquier alteración mínima te hace saber que algo no funciona del todo bien, me da avisos". (D19)

"Mi cuerpo hace lo que yo le digo, claro. Llevo muchos años en el atletismo...". (D12)

"Yo no quería ponerme muy gorda... A mí siempre me ha gustado verme de una forma atlética, tener movilidad". (D10)

"Para mí el cuerpo es lo más importante, bueno.... después de la cabeza. Hay una lucha. Mi cuerpo me ha dado todo". (D18)



vivir el embarazo y la maternidad para una mujer deportista de élite

Sintiéndose deportista

Para las deportistas el deporte es mucho más que la práctica de actividad física regular con fines competitivos. Para ellas el deporte es una filosofía de vida, una forma de vida que les hace sentirse diferentes, pertenecer a un mundo aparte e incluso considerarse en ocasiones como bichos raros. Es una vida llena de sacrificios, satisfacciones y sufrimiento. Y aunque tienen distintas definiciones de lo que el deporte significa para ellas, todas coinciden en la gran influencia que tiene el deporte en la construcción de su propia identidad, en la definición de su yo. Se sienten DEPORTISTAS, en mayúsculas.

"Las deportistas profesionales somos bichos raros. A mí me hacen sentir así, pero ya lo he asumido. No entienden muchas cosas". (D15)

"Aunque tengas un nivel y demás los de tu alrededor lo ven un poquito como hobby". (D3)

"El deporte forja mucho el carácter desde pequeños. Luego de mayor, el deporte lo revela". (D11)

"El deporte es una filosofía de vida. Es vivir de cara y por ello... Esa filosofía de vida afecta a toda tu vida. Vives en un mundo aparte". (D16)

"Para mí el deporte es mi vida... No concibo mi vida sin deporte". (D11)

Conclusión

Este grupo de deportistas ha alcanzado una nueva meta en su vida: ser madres sin dejar de ser deportistas. No ha sido un camino fácil: la incertidumbre sobre su futuro profesional, la presión social, el sentimiento de culpa, la crisis de identidad, la dificultad de compaginar familia y deporte... Sin embargo, la maternidad ha supuesto una motivación especial para este grupo de mujeres acostumbradas al sacrificio que supone el deporte de élite. Han sabido encarar esta etapa de su vida con ilusión, responsabilidad y con el orgullo de sentirse madres deportistas.



vivir el embarazo y la maternidad para una mujer deportista de élite

Código	Edad	Nº hijos	Modalidad Deportiva	Años como deportista	Otra Actividad Laboral	En activo (deporte)
D1	39	2	Triatlón	25	Si	Si
D2	49	1	Tiro Arco Paralímpico	15	Si	Si
D3	38	2	Jabalina	16	Si	Si
D4	34	1	Atletismo (1.500 m)	20	No	Si
D5	36	2	Balonmano	15	Si	No
D6	46	2	Rugby	10	Si	No
D7	31	1	Tenis	16	Si	Si
D8	40	1	Rugby	20	Si	Si
D9	40	2	Rugby/fútbol sala	14	Si	No
D10	34	1	Piragüismo	17	No	Si
D11	54	4	Baloncesto	18	Si	No
D12	30	1	Atletismo (S. Lgitud)	12	Si	Si
D13	34	2	Balonmano	17	Si	No
D14	40	1	Balonmano	15	No	No
D15	37	1	Atletismo (Maratón)	20	Si	Si
D16	44	1	Taekwondo	26	Si	Si
D17	33	2	Tiro olímpico	13	Si	Si
D18	25	1	Judo	10	si	Si
D19	32	3	Atletismo	14	No	Si
D20	34	1	Taekwondo	18	Si	No

manifiesto

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

(...) MANIFESTAMOS que resulta necesario:

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

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

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

créditos

Boletín MyD N°16 mayo 2015

Publicación periódica online Programas Mujer y Deporte

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

Coordinación

Natalia Flores Sanz

Redacción

Cristina Gallo Suárez

Diseño y Maquetación

Sallas 

ISSN en línea

2174-3673

NIPO en línea

033-14-007-0

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