



M+D

+ Programas  
Mujer y Deporte

# boletín

diciembre 2018





## 2ªEDICIÓN PREMIOS LILÍ ÁLVAREZ

35 años  
Instituto  
de la MUJER  
el futuro empieza hoy

03

EL DESPERTAR  
DE LAS LEONAS



01

MAITE RUIZ DE LARRAMENDI



02

04

LESIONES



05

Carlsberg

¿SABÍAS QUE..?

MANIFIESTO

SUSCRIPCIÓN

06



07





## 2<sup>a</sup> EDICIÓN PREMIOS LILÍ ÁLVAREZ

Reportaje



# 01





# 2ª EDICIÓN PREMIOS LILÍ ÁLVAREZ

## Reportaje



### La II Edición de los Premios Lilí Álvarez ya tiene ganadores

**Cristina Mitre, Javier de la Casa Río, David Menayo Ramos, Marta Rosique y Francisco Carrión se han alzado con unos galardones que premian los trabajos periodísticos que visibilizan el deporte femenino**

El 29 de noviembre, el Instituto de la Mujer y el Consejo Superior de Deportes entregaron los Premios Lilí Álvarez, unos galardones que reconocen los trabajos periodísticos que mejor hayan contribuido a visibilizar el deporte femenino en España y a defender la igualdad entre mujeres y hombres en el ámbito deportivo.

Los premios, dotados cada uno con 2.000€, fueron entregados por la **Secretaria de Estado de Igualdad, Soledad Murillo**, quien presidió el acto en compañía de **Silvia Buavent, Directora del Instituto de la Mujer**, y **Mariano Soriano, Director General de Deportes del CSD**.

A lo largo del acto, **Soledad Murillo** destacó la importancia de los Premios Lilí Álvarez, “necesarios para poder jugar desde dentro”. Además, afirmó que “solo se puede vencer la discriminación si esta se hace visible” y agradeció a los galardonados su esfuerzo en pro de la igualdad.

Esta segunda edición de los Premios Lilí Álvarez ha querido reconocer la labor de **Cristina Mitre**, galardonada en la **categoría audiovisual**, por **“Mujeres que corren”**, un documental emitido en Teledeporte, que relata la historia del deporte femenino español, desde los duros orígenes liderados por valientes pioneras hasta la actualidad.



Foto cedida por IMIO  
Premio texto

**Francisco Javier Carrión Molina**





# 2ª EDICIÓN PREMIOS LILÍ ÁLVAREZ

## Reportaje



01



Foto cedida por IMIO  
Premiados y jurado

**Cristina Mitre** es una mujer que corre desde hace años y un día empezó a preguntarse por qué las mujeres en España había comenzado tan tarde a correr. La razón era histórica. Tras leer *El origen del deporte femenino en España*, de Jorge García, descubrió a las atletas de la Segunda República. "Nadie sabía que en la Segunda República habíamos tenido atletas renacentistas, mujeres que corrían, esquiaban, montaban en moto", explica Mitre. Tras la guerra y el drama de la posguerra, esas mujeres y sus logros deportivos caen en el olvido. Eso podría explicar por qué, a día de hoy, todavía no hay paridad en España entre hombres y mujeres a las carreras. "En España, desde el 39 y hasta los años 60, el atletismo estuvo, no prohibido, pero sí desaconsejado para las mujeres por ser exhibicionista y masculinizante".





# 2ª EDICIÓN PREMIOS LILÍ ÁLVAREZ

## Reportaje



**Mitre** también ha querido explicar con su documental cuáles son las dificultades que afrontan las mujeres a la hora de incorporarse al ejercicio. Para muchas mujeres, empezar a correr es una carrera de obstáculos porque no tienen tiempo. “*El Club de las Malas Madres tiene un estudio que dice que la mujer española sólo dispone de 54 minutos al día para ella, para su ocio*”, explica Mitre. Además, muchas mujeres no se ven competitivas o no se sienten seguras para salir a correr, “*un hombre no se plantea si es seguro salir a correr a esta hora o si puede salir a correr en pantalón corto. Son cosas que a las mujeres nos pesan a la hora de correr*”, reivindica **Mitre**.

La autora de este documental pretendía saldar una deuda histórica y, a la vez, servir de acicate para que otras mujeres empezaran a practicar un deporte que para ella es el de la conciliación: “*Puedes llevarte las zapatillas contigo, puedes salir a correr por la noche o por la mañana y, además, produce mucha satisfacción*”. **Cristina Mitre** dice sentirse orgullosa de haber recibido este premio, que para ella ha significado mucho porque reúne en tres palabras lo que para ella es su trabajo: el periodismo, la igualdad y el deporte. “*Ha sido un honor recibirllo y me siento orgullosa*”.

**Mitre** concluye explicando que la historia que más le marcó a lo largo del reportaje fue la de **Aurora Villa**, una mujer que supo trasladar todos los valores del deporte a su vida. Fue atleta durante la Segunda República y fue oftalmóloga en una época y en una profesión que pertenecían a los hombres.

Villa siempre luchó por la igualdad, por los derechos de las mujeres médicos y fue fundadora del Canoe. “*Era una mujer muy libre que nunca tuvo miedo de decir lo que pensaba y me encontré, durante muchas partes del documental, preguntándome qué pensaría ahora Aurora. Es de esas personas con las que me hubiese encantado tomar un café y charlar. Conocer a Aurora a través del testimonio de su hija ha sido muy bonito y muy emocionante*”, concluye Mitre.

En la **categoría de radio**, los premiados han sido **Javier de la Casa Río** y **David Menayo Ramos** por el [programa número cien de “Goles de tacón”](#), emitido en Radio Marca. Este espacio busca dar visibilidad al fútbol femenino, en el caso concreto de este programa aniversario, los participantes fueron Jorge Vilda seleccionador nacional, Marta Peramau y Laura del Río jugadoras de Liga Iberdrola y Elena Contreras, árbitra.





# 2ª EDICIÓN PREMIOS LILÍ ÁLVAREZ

## Reportaje



**David Menayo** ve este premio como un reconocimiento, “nos da aliento para seguir trabajando día a día, para pensar que estamos haciendo las cosas bien y que hay que seguir remando esa dirección”, afirma. Tras 12 años en Marca, escribiendo sobre fútbol femenino, este periodista consideraba que tratar este deporte en la radio era un “debe”, primero por convicción “porque pensamos que el fútbol femenino merece esta ventana en la radio” y luego porque se va demandando, “la audiencia demanda cada vez más esta información, este análisis y este tipo de deporte”.

**Javier de la Casa** llegó al fútbol femenino tras el cubrir el Mundial de 2005 para Marca. “Siempre estábamos con la idea de crear un espacio exclusivo para el fútbol femenino porque le estábamos dando mucha cobertura pero solo en momentos muy puntuales. Tras elaborar una nueva programación, el Universo Marca apostó por este tipo de programas, también por los de corte temático y por programas para visibilizar el deporte femenino. De ahí nació Goles de Tacón”

**Javier de la Casa** coincide con su compañero en que este premio es un reconocimiento a muchos años de trabajo, “a una apuesta que se ha hecho en Radio Marca por un programa exclusivo de fútbol femenino que empezamos hace ya dos años. Que nos reconozcan el Consejo Superior de Deportes y el Instituto de la Mujer, significa que estamos haciendo las cosas bien y que estamos logrando esa visibilidad que queríamos aportar al fútbol femenino cuando empezamos con el programa.”

Según **Menayo**, presentaron a estos premios el programa 100 porque para ellos era simbólico. “Cien programas son cien semanas en emisión, dos temporadas y media, lo que evocaba la reivindicación de todo el bagaje, del historial que vamos haciendo”. Fue simbólico, además, porque se hizo en el Instituto de la Mujer, “lo que para nosotros era una razón de peso”, explica **Menayo**. Hubo también otros factores que hicieron especial esta emisión: “Nuestros programas duran media hora y ese duró 60 minutos. Además, normalmente tenemos invitados telefónicos y ese día tuvimos a todos los protagonistas in situ en el estudio. Fue un programa especial por muchas cosas.”

**De la Casa** explica que fue un programa distinto a los habituales, “queríamos salir de los estudios, que la gente viera como era el programa, cómo queríamos fomentar el deporte femenino”. La duración del programa también influyó, “queríamos tocar todos los palos del fútbol femenino y ver cómo está cada uno de ellos, desde una árbitra que estuvo allí, hasta una jugadora veterana que ha tenido que irse de España y que ahora ha vuelto y está viendo cómo está creciendo el fútbol femenino; pasando por las jóvenes, que estuvieron representadas en el programa por una jugadora del Rayo quien nos contó cómo está ahora mismo el fútbol femenino y cómo han vivido ese crecimiento en los últimos 5 o 6 años. Ellas no han tenido que pelear tanto como las pioneras que empezaron hace años”, concluye.





# 2ª EDICIÓN PREMIOS LILÍ ÁLVAREZ

## Reportaje



Por su parte, **Marta Rosique** ha sido reconocida en la **categoría de trabajo gráfico** por su fotografía “**Ángela Mingot en plena celebración**”, publicada por el diario Información, una foto que refleja espontaneidad y emoción y que ha sido lograda tras llevar hechas miles y miles de fotos. “*Conseguir captar esa emoción significa saber cuál es el momento clave, que a veces solo dura un segundo, y estar preparada para ese preciso instante. Creo que eso solo se consigue llevando muchas más fotos a las espaldas. Al final conoces a cada una de ellas, sabes cómo lo celebran, cómo van a reaccionar o cuándo van a hacer algunos gestos...*”, explica **Rosique**.

Para **Rosique**, este premio es un reconocimiento a muchos días de trabajo y esfuerzo por aportar su granito de arena al mundo del deporte femenino. “*La poca visibilidad que se le da en los medios de comunicación y la poca equidad que hay entre hombres y mujeres es lo que me motivó y me motiva a seguir poniéndole cara a estas grandes jugadoras que se dejan la piel en el campo cada día*”.

Esta fotografía tiene algo especial, algo que la diferencia de cualquier otra tomada anteriormente. Para **Rosique**, lo que más marca la diferencia es el instante. 0-0 contra el Burela Pescados Rúben FSF, un rival directo por el título, en un momento en que estaba ya avanzada la segunda parte del partido y con el liderato de la Primera División en juego. “*Con lo ajustada que estuvo la temporada pasada, cada partido era una final y jugar en casa de uno de los equipos punteros siempre supone mayor emoción. Fue el primero de los dos goles que nos permitieron, en la jornada siguiente ante la AD Alcorcón FSF, llegar por primera vez al primer puesto de la clasificación*”. Indudablemente, **Rosique** supo captar la emoción de ese instante.



Foto cedida por IMIO  
Premio fotografía  
**Marta Rosique Martínez**





# 2ª EDICIÓN PREMIOS LILÍ ÁLVAREZ

## Reportaje



Por último, [\*\*"Pesas contra tabúes"\*\*](#), de **Francisco Carrión**, ha sido el artículo seleccionado en la **categoría de texto**. El artículo, publicado en El Mundo, destaca las dificultades de las deportistas egipcias para practicar la halterofilia en su país.

La idea de hacer este reportaje surgió cuando a **Carrión** le hablaron de unas chicas que practicaban halterofilia en una zona muy degradada de Alejandría, con una absoluta falta de medios y con la única ayuda de capitán Ramadán, un jubilado que era a su vez padre de una de las jóvenes que había llegado a representar a Egipto en los Juegos Olímpicos. *"Aprovechando un viaje a Alejandría, me acerqué al barrio y me quedé fascinado con la labor que realizaban durante horas desde un rudimentario cobertizo en una plaza ahogada por el tráfico y las fábricas cercanas"*, explica **Carrión**.

Para este periodista, el premio es un reconocimiento a los esfuerzos por trasladar una imagen de Egipto y el mundo árabe más allá de la política y las noticias de última hora. *"Creo que es importante, como corresponsal, ir más allá de esas noticias y contar la realidad social del país a través de historias como ésta, que nos proporcionan ejemplos admirables de resistencia y lucha por la igualdad en un entorno poco favorable. Un ejemplo, además, que tiene el deporte como vehículo de batalla por el fin de los tabúes y como ascensor social en un país lleno de abismos sociales"*.

Lamentablemente, el artículo de Carrión no ha tenido repercusión en Egipto, no ha sido traducido ni publicado en medios locales, por lo que no ha generado ningún debate. De hecho, el autor no cree que este premio pueda llamar la atención de las autoridades egipcias ni contribuir a un cambio en las condiciones de estas deportistas. *"Es difícil que logre algo de las autoridades egipcias, más pendientes de perseguir el periodismo libre que de leer las situaciones de pobreza, negligencia gubernamental y escasez de asistencia a las clases más pobres que se denuncian a través de la prensa local o internacional. Si lo lograra, en cualquier caso, sería el mejor premio"*, concluye **Carrión**.



Foto cedida por IMIO  
Premio radio  
Javier de la Casa del Río  
David Menayo Ramos





# 2ª EDICIÓN PREMIOS LILÍ ÁLVAREZ

## Reportaje



01



### Un homenaje de altura

El acto de entrega de premios ha sido también el marco en el que la alpinista Edume Pasabán ha recibido el homenaje del jurado por toda su trayectoria deportiva y por haber ascendido recientemente el monte Saipal (7.031 metros) en compañía de cuatro mujeres nepalíes, de entre 19 y 26 años de edad. Esta aventura tenía por objetivo denunciar la discriminación que padecen las mujeres nepalíes, no solo en las expediciones al Himalaya, sino también en la sociedad en la que viven. Recordemos que Edume Pasabán tiene en su haber un brillante palmarés de montaña, al haber sido la primera mujer en ascender los 14 ochomiles, una gesta que comenzó en el Everest y que culminó en 9 años al ascender el Shisha Pangma.

### Premios Lilí Álvarez, el merecido homenaje póstumo a una pionera

Los Premios Lilí Álvarez están dedicados a la figura de la emblemática deportista española que conjugó a la perfección una impecable trayectoria deportiva internacional y su labor periodística. Ya estamos deseando conocer los trabajos periodísticos con los que se honrará su memoria el año que viene.





# MAITE RUIZ DE LARRAMENDI

Entrevista





# MAITE RUIZ DE LARRAMENDI

## Entrevista



**“Muchos hombres piensan que les vamos quitar algo. Yo no quiero quitar nada a nadie, quiero la misma oportunidad”**

Maite Ruiz de Larramendi fue elegida en 2010 mejor pelotari del mundo, entre hombres y mujeres. Ha obtenido siete medallas en siete mundiales, el Gobierno de Navarra la distinguió como deportista femenina más destacada en 2011, recibió la Real Orden al Mérito Deportivo en 2009 y fue elegida Mejor Deportista Femenina de la FEP en 1998. Sin embargo, nunca pudo ser profesional de un deporte predominantemente masculino y el único apoyo económico recibido en sus 25 años de carrera ascendió a 2.000€ para cuatro años.

Evidentemente, algo está fallando cuando una deportista no puede desarrollarse profesionalmente por ser mujer y un palmarés como el suyo no vale más de 500€ al año. Hemos querido charlar con ella para conocer más detalles sobre su carrera deportiva y tratar de entender por qué ningún patrocinador ha valorado nunca su trabajo.

### Maite, ¿cómo empezaste a jugar a pelota vasca?

Yo soy de Eulate, un pueblo pequeño y ahí no tenías otra cosa, o jugábamos en el parque con chicos y chicas o al frontón. No tenías Play, como hay ahora. Lo que siempre ha habido en Navarra, en cualquier pueblo chiquitito, es un frontón. Antes de saber andar, ya estaba yo con mi pelota y me daba igual jugar con chicas o con chicos, mayores o pequeños. Yo, ahí, al frontón.

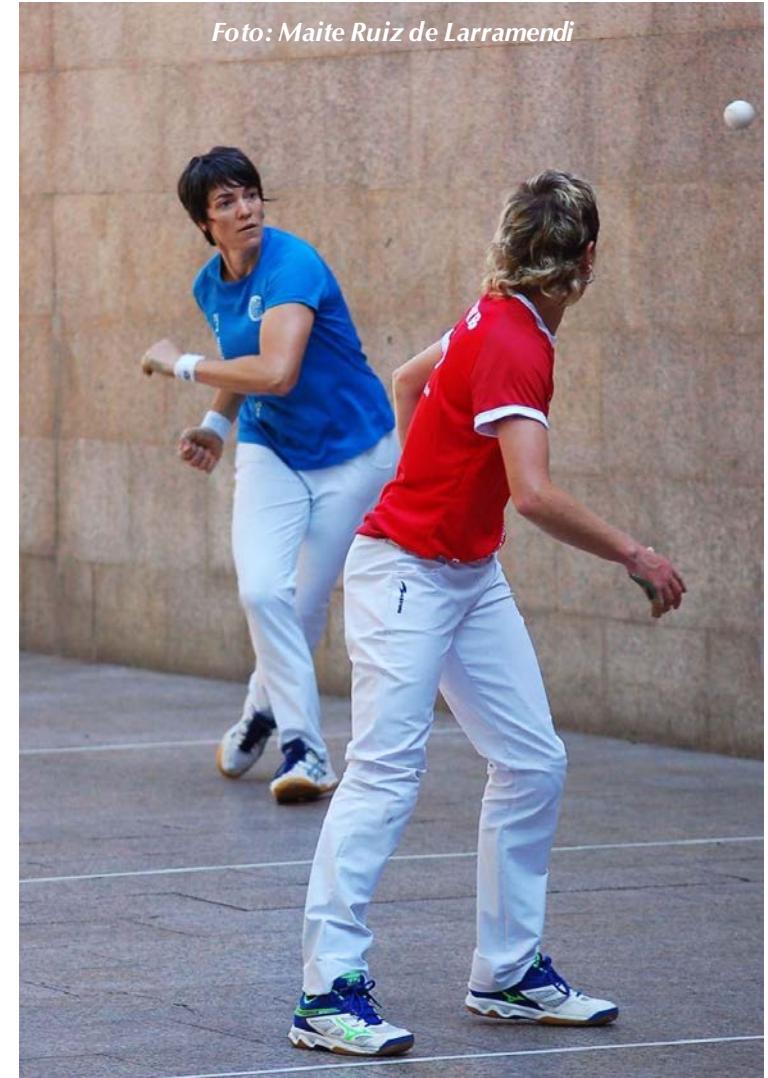


Foto: Maite Ruiz de Larramendi





# MAITE RUIZ DE LARRAMENDI

## Entrevista



### ¿Había más niñas jugando contigo?

Sí, jugábamos todos. Una vez que empiezas, te enteras de la existencia de mujeres que han jugado a pelota. Lo que pasa es que no todas se atrevían porque, ¿quién iba decir a su padre, en aquel entonces, que se iba al frontón a jugar a pelota y no iba a hacer las cosas de casa? Por el contrario, en los años 20, estaban las profesionales de la raqueta. Es una historia apenas conocida, se ha empezado a difundir ahora gracias a ["Las raquetistas"](#), un proyecto de Ainhoa Palomo y Jon Juanes que trata de rescatar del olvido a centenares de mujeres pelotaris que jugaron entre 1917 y 1980.

La pelota no ha empezado ahora, es de hace muchos años y había chicos y chicas. Lo que ocurría es que a los chicos, si eran buenos, les daban oportunidades para poder avanzar. A las chicas, con el régimen de Franco, les prohibieron las licencias. Pero ahí estaban las pelotaris, no es algo que aparezca ahora. A mí nadie me contó esta historia, me he ido enterando. Esas mujeres vivieron de la pelota, ganaron mucho dinero y eran consideradas como ahora las tenistas, que tiene un buen nivel de vida. Eran pelotaris que habían salido a los 14 años de un caserío de Guipúzcoa, por ejemplo, e hicieron dinero, se fueron a América y vivieron muy bien. ¿Por qué esta historia no se conoció antes? Siempre con la excusa de que el deporte era masculinizante, que nos iba a dejar estériles.

### ¿Por qué abandonaban las niñas? ¿Y tú? ¿Por qué no lo dejaste?

De pequeña alguna vez me llamaron "marichico" pero me dio igual porque me encanta la pelota. No importa el deporte, fútbol, baloncesto... siempre va a haber alguien que te va faltar, pero hay que hacer oídos sordos. Te puede doler, sí, pero el problema lo tienen ellos, que lo solucionen, que yo voy a seguir haciendo lo que me gusta. Por un comentario no voy a dejar de hacer nada que me guste en esta vida.

### Tuviste que especializarte en pala, ¿te hubiera gustado poder elegir otra especialidad?

Yo empecé jugando a mano, que es una modalidad de hombres, más dura. Hasta los 14 años no hubo pegas. A esa edad es como si la mujer se tuviera que apartar, los hombres pueden seguir con su deporte y la mujer, a danza. A los 14 años me dijeron que se me iba a estropear la mano y lo tuve que dejar. Lo retomé a los 18 con una herramienta, la pala. Dentro de la pala, está el frontón, que es de aquí, del norte, y luego está el trinquete, que venía de la zona de Iparralde y de Sudamérica y que es un recinto más pequeño con cuatro paredes. La manera de salir y de ir al extranjero con la Selección, era ir a trinquete porque fuera no conocen esta pala nuestra. En trinquete se puede jugar a mano o a herramienta, con la pala. La única opción de la mujer para poder jugar era a pala y en trinquete. Eso en el 92, que fue cuando yo empecé.





# MAITE RUIZ DE LARRAMENDI

## Entrevista



### ¿A qué o a quién responsabilizas de esas limitaciones?

Pues en parte a la sociedad y también a "cabezas que están ahí arriba" llevando esto y que lo permiten. Es necesario que se empiece a ver que la figura de la mujer puede estar en cualquier deporte. Las chicas tenemos un físico distinto al del hombre, no les queremos quitar nada, simplemente queremos hacer lo mismo y hacerlo bien. A mí me da lo mismo darle una pelota de 80 gramos y que un hombre le pegue a la de 100. Perfecto, pero a mí que me dejen pegarle a la de 80. No estoy haciendo ninguna cosa rara por pegarle a esta pelota. Tú compite con los tuyos y yo competiré con las mías. También he jugado mixtos y no ha habido ningún problema. El problema lo tienen las personas que piensan de esa manera.

### El espectador que va al frontón, ¿valora igual un partido de pelota si lo juegan mujeres que si lo juegan hombres?

Pues sí, porque es un espectáculo y lo valoran y disfrutan porque somos diferentes. En la forma de jugar ellos son más agresivos, más rápidos, lo que quieras, pero nosotras también somos picarones y vamos a buscar jugaditas y lo hacemos divertido. No vamos a "sacarle los ojos" al contrario, vamos allí y disfrutamos. El público que no ha tenido ocasión de verlo, lo ve y alucina, disfruta. Dicen que es más divertido que ver a los chicos porque los chicos son cansinos, van a pegar y pegar. Nosotras vamos a pegar pero también a buscar jugaditas. Lo hacemos bien. Hoy en día, cualquiera que se prepare lo hace bonito, ¿no lo hacen bonito las chicas del fútbol, las de "La Rojita"? ¡Que son campeonas del mundo! Que se dice pronto. Cuando yo he ganado, he sido campeona del mundo. Eso no se consigue todos los días. Eso lo hace un hombre y... ¡venga! ¿Sabes lo que nos cuesta a nosotras? Tenemos que compaginarlo con nuestro trabajo, con nuestra casa, con un montón de historias, que están ahí detrás, y no se valora lo suficiente. Si llegan a ganar los chicos el Campeonato del Mundo de Fútbol, la repercusión habría sido mayor y eso que a ellas las están sacando en las noticias. Pero que se vea bien: son campeonas del mundo.

Maite Ruiz de Larramendi no ha recibido prácticamente ningún apoyo económico a lo largo de su carrera. El equipamiento, la asistencia a torneos, viajes, estancias... todo ha salido siempre de su bolsillo y ha tenido que compaginarlo con su trabajo como técnica de radiología. Una realidad muy dura para quien es una estrella del deporte que ha elegido.

Curiosamente, ninguna empresa o entidad apostó por apoyarla económicamente. Una verdadera lástima. En la actualidad, las empresas que realicen donaciones para proyectos femeninos cuentan con el **Programa Universo Mujer**, un plan integral para el fomento y desarrollo del deporte femenino español, puesto en marcha por el Consejo Superior de Deportes, que incluye **desgravaciones fiscales de hasta el 90%**.

Foto: Maite Ruiz de Larramendi





# MAITE RUIZ DE LARRAMENDI

## Entrevista



Foto: Maite Ruiz de Larramendi

UM, aprobado en la **Ley de Presupuestos Generales del Estado**, permite a las empresas que apoyen económicamente el deporte femenino deducirse en la cuota del impuesto sobre sociedades, un 15% del gasto total publicitario siempre que incluya el logotipo de **Universo Mujer** (**cumpliendo las especificaciones establecidas en el manual de marca**), con un máximo de deducción del 90% de la donación efectuada.

La donación podrá efectuarse en dinero o en especies, siempre que vaya orientada a una de las líneas de actuación del programa **Universo Mujer**: liderazgo, formación, rol en la sociedad, responsabilidad, plan deportivo o comunicación y promoción.

**Dicho todo esto, la siguiente pregunta para Ruiz de Larramendi es: ¿cómo habría sido su vida deportiva si hubiera obtenido el apoyo de algún patrocinador?**

Muchas veces me he tenido que alquilar el frontón yo. El kilometraje sale todo de nuestro bolsillo. En cuanto a la ropa, si estás en la Selección, sí te la aportan. Últimamente ya no se dan ni palas y una pala cuesta 90 €. Si una niña quiere jugar y no es muy buena, igual su padre le dice que juegue a otra cosa porque no le va a comprar esto. Habrá otros deportes que cuesten más dinero, pero, dentro de lo mío, supone un gasto y es mi dinero. He tenido que buscar horarios para compaginarlos con mi trabajo y poder entrenar. Hay clubes que, a lo mejor, te dejan la pista a las tres de la tarde, ¿cómo vas a jugar a las tres de la tarde si estás en un pueblo a 80 km de Pamplona? Gastas el tiempo en el camino. Así que todo ha salido siempre de nuestro bolsillo. Y con toda la ilusión del mundo, lo volvería hacer, pero no es justo porque luego ves por otro lado el desmadre de dinero que se va y ¿no podría ser todo un poquito más equilibrado?





# MAITE RUIZ DE LARRAMENDI

## Entrevista



**¿Qué es lo que hace que las pelotaris seáis invisibles para los patrocinadores?**

A nosotras siempre nos decían que si la televisión, que si la propaganda, que como te van a dar... yo creo que se va a lo más fácil. Los profesionales ¿quienes son? Los de mano y los hombres, pues todo se va a mano, no a herramienta, que hay chicos de herramienta que también van muy justitos. Y las mujeres nos vemos en un mundo que igual alguna vez saldrá pero, de momento no. Se tendrían que enterar de que patrocinar a una mujer puede ser rentable también para ellos. No sé por qué no lo ven, porque más currículum no se puede tener. Una vez, una chica de balonmano me decía que tendríamos que ganar y yo le conteste: lo tengo todo, lo he ganado todo, en Europa, en el mundo, en España, en el barrio, en Navarra, en Euskal Herria, ya tengo todos los títulos. Luego te dicen también que la pelota es un deporte minoritario pero habrá que darle salida, ¿no?

**Maite, fuiste seleccionadora de Navarra en las categorías Sub22, Juveniles y Senior, tanto masculinas como femeninas ¿pudiste seleccionar chicas en la misma medida que seleccionabas chicos o tuviste alguna limitación?**

Yo seleccionaba a mi criterio, iba dando la oportunidad a todas si estaban dentro de lo que yo pedía. Yo he estado en la Selección y sé lo que se exige, así que yo también exijo, no le voy a dar a alguien lo que no merece. Por muy bueno que sea, si no trabaja, no le voy a llevar. Me tendrá que demostrar que es el mejor. Desde las escuelas se debería trabajar la promoción y visibilización de que las chicas también pueden jugar a pelota. En los Juegos Deportivos de Navarra, por ejemplo, los chicos tenían todas las modalidades deportivas. Las chicas tenían fútbol, balonmano, baloncesto y ya. Al final incluyeron la pelota y ahora las chicas tienen la oportunidad de entrar en el programa. Hay que hacer con ellas lo mismo que con los chicos, que nadie ha nacido aprendido. Cuando monté la escuela tenía 4 alumnas. Les dije que trajeran a sus amigas y de 4 pasé a 16. De esas, a lo mejor, solo van a jugar dos, pero se les da la oportunidad y que lo conozcan. Si tú no trabajas la base, arriba no va a haber nadie.





# MAITE RUIZ DE LARRAMENDI

## Entrevista



**También diriges una escuela de pelota en la que entrenas a chicas adolescentes, de entre 15 y 16 años, ¿ellas lo tienen más fácil para ser profesionales?**

Ha mejorado un poco, aunque queda mucho por hacer. ¿Qué tienen mejor? La herramienta está ahí, se está facilitando más a las chavalas, hay centros de tecnificación, hay cosas que hay que trabajarlas muchísimo más porque si no, hay un margen de edad, entre los 16 y los 20 años, en el que las chicas se pierden y se van porque no hay continuidad. Lo único que veo mejor es en mano, que yo pude jugar de los 8 a los 14 años pero a esa edad lo tuve que dejar porque "se me iban a estropear las manos". ¿Qué ocurre ahora? Que no, que se está dando esa visión de que las mujeres podemos jugar, con otro material o con lo que quieras, pero podemos jugar. Yo tengo una sobrina con 15 años que lleva jugando desde los 6 y no va a parar, es lo único que veo, que nadie le va a decir que se le van a estropear las manos y si se le estropean, que lo elija ella. Ahora hay campeonatos, se están haciendo cosas buenas por la pelota y está claro que todo se puede mejorar, pero ahora nadie está cortando el chorro. Podemos continuar, esa es la mejora que veo.

**¿Y para conseguir patrocinadores? ¿Crees que habrá alguna empresa o entidad que apueste por ellas.**

Si se continúa dando visibilidad y normalidad a todo eso, pienso que sí. Lo que no puede hacerse, es tener algo oculto. Esas mujeres de los años 20 que vivieron de la pelota, salían anunciadas en los carteles. Nosotras, para poder tener un partido... es que cuesta hasta anunciarlo en un periódico. Tiene que haber igualdad entre hombres y mujeres. Pienso que si se da esa normalidad, sí que conseguirán tener patrocinadores y hacerlo todo normal y corriente, que no haya tanto problema. Quiero ver que hay una salida, que esto mejorará, que después de 40 años jugando a pelota, hablando de lo mismo y diciendo que no ha mejorado demasiado, esto al final se consigue.

Por lo menos no me han quitado la ilusión. Me ha dolido pero no lo voy a demostrar, voy a continuar y, poco o mucho, voy a seguir por aquí. Me he buscado una vida y he dado con gente buenísima que me ha permitido jugar y disfrutar este deporte, que me encanta y que es el que me enseñaron mis padres, cosa que les agradezco muchísimo. Es una pena que haya gente que piense así. Hay que trabajar para que el frontón esté lleno cuando jugamos las chicas. Si éramos campeonas del mundo, salíamos en miniatura. Sin embargo, los chicos a bombo y platillo ¡si es la misma medalla! Muchos piensan que les vamos a quitar algo y yo no quiero quitar nada a nadie, quiero la misma oportunidad.

Ojala el deseo de Maite Ruiz de Larramendi se haga realidad. El camino está allanado. El 31 de diciembre termina "Universo Mujer" y comienza "Universo Mujer II". Los donantes podrán seguir disfrutando de los beneficios fiscales de este Acontecimiento de Excepcional Interés Público. A ver si alguno de ellos pone el foco en estas mujeres pelotaris.





# EL DESPERTAR DE LAS LEONAS

Reportaje



03





# EL DESPERTAR DE LAS LEONAS

## Reportaje



### Rugby femenino, el despertar de Las Leonas

Cuenta la leyenda que el rugby llegó a España por vía marítima. Las tripulaciones de dos barcos ingleses, atracados en La Coruña, jugaron el primer partido en nuestro país en 1911. Sin embargo, hubo que esperar hasta 1921 para ver nacer el primer club de rugby español, la Unió Esportiva Santboiana. Dos años más tarde nació la Federación Española de Rugby, que en la temporada 1925-26 creó la primera competición entre clubes españoles, el Campeonato de España de Rugby, que hoy se conoce como Copa del Rey.

También cuenta la leyenda que el rugby femenino nació en 1913 en los colegios, donde las alumnas jugaban partidos en secreto. Hubo que esperar casi 60 años hasta que el rugby femenino comenzó a organizarse, dentro del ámbito universitario, y obtener algo de visibilidad en Madrid, Cataluña y Andalucía. En la actualidad, el rugby femenino tiene su propia liga y una selección, la de **"Las Leonas"**, que ha conseguido importantes premios internacionales, entre los que se encuentran, nada menos, que seis Campeonatos de Europa. El año pasado, María Escario les dedicó un reportaje en televisión '**Rugby: el rugido de Las Leonas**', que obtuvo el Premio Lilí Álvarez, en la que fue la primera edición de estos galardones otorgados por el CSD y el Instituto de la Mujer.

Pero el camino del rugby femenino ha sido arduo y aún queda mucho por recorrer. **César Archilla, Director de Desarrollo de la Federación Española de Rugby**, destaca el papel que el programa **Mujer y Deporte** ha jugado estos últimos años para potenciar el crecimiento de rugby femenino. Una labor realizada especialmente en colegios, con el objetivo de que las niñas fueran conociendo el rugby y que, poco a poco, se apuntaran a los clubes.

Según **Archilla**, el crecimiento desde 2015 ha sido exponencial. "*Hemos pasado de tener 2.500 fichas en enero de 2015 a las 5000 fichas que tenemos en la actualidad. No sólo hemos doblado, es que tenemos casi 3000 fichas más*", afirma **Archilla**, visiblemente satisfecho con los datos.

Para **César Archilla** el rugby está experimentando un despertar. "*Yo hablaría de un desconocimiento del deporte. El rugby femenino se está empezando a desarrollar. Los éxitos de la selección femenina, tanto de 7 como de 15, ha ampliado mucho su conocimiento. El apoyo de las federaciones, de las Comunidades Autónomas y la promoción en colegios han activado mucho las bases del rugby*", explica **Archilla**.



Foto: Federación Española de Rugby





# EL DESPERTAR DE LAS LEONAS

## Reportaje



### Adiós, rugby, adiós



Foto: Banco de imágenes

Aunque los resultados son innegablemente positivos, un análisis de los datos mostró una alarmante tendencia. Las niñas que con tanta ilusión comenzaban su andadura en el rugby, abandonaban este deporte al alcanzar ciertas edades, más o menos entre los 16 y los 19 años. El porcentaje de abandono no llegaba al 1% pero era evidente que se estaba produciendo. “*Vimos que los últimos tres años el programa de crecimiento había funcionado muy bien, habíamos cogido una buena dinámica, pero ahora debíamos centrarnos en el no abandono de las jugadoras*”, comenta **Archilla**.

La Federación puso en marcha un estudio para ver dónde se estaba produciendo el problema, en qué punto se estaba generando esta situación. Pronto resultó evidente que las jugadoras recibían un buen seguimiento mientras estaban jugando en la categoría masculina pero abandonaban al pasar a una categoría *senior*, que es una categoría femenina. Para poner freno a esta situación, la Federación ha creado una estructura de **promotoras de desarrollo femenino**. El programa se ha iniciado en determinadas Comunidades Autónomas elegidas estratégicamente en función del nivel de desarrollo del rugby femenino. “*Hemos puesto una promotora o dos, según el desarrollo que tiene este deporte en cada comunidad*”, especifica **Archilla**.

Todas las promotoras son ex jugadoras de perfil internacional que se están formando, a través de la Federación, como técnicas y como oficiales de desarrollo. Su trabajo se enfoca en dos vías de actuación: por un lado la promoción del deporte en centros escolares, mediante la formación de los profesores, y por otro desarrollando el rugby base en los clubes. Se trata, en realidad, de un trabajo de seguimiento sobre jugadoras de entre 15 y 19 años, con el objetivo de darles una referencia.

**Archilla** se extiende explicando los pormenores del proyecto: “*Las promotoras organizan encuentros con las jugadoras, van a los partidos, celebran torneos femeninos para juntarlas y que puedan participar en una jornada con ellas. Además, cuando una de estas jugadoras ha sido convocada a una concentración, las acompañan, están con ellas, les dan un feedback. Se trata de que tengan un referente, dentro de su ubicación geográfica, con el que se sientan identificadas y que no abandonen*”.

El programa comenzó en Madrid, Cataluña y Valencia que son las Comunidades más desarrolladas en rugby femenino. Posteriormente se unieron Galicia y Andalucía, que también están realizando un excelente trabajo en este deporte, y finalmente, se unieron al programa Castilla y León y Asturias.





# EL DESPERTAR DE LAS LEONAS

## Reportaje



### Financiación y compromiso, dos pilares clave

Pero ¿de dónde sale el dinero para financiar este plan? La respuesta es bien sencilla, del programa **Mujer y Deporte**. En palabras de **Archilla**, “*si no fuera por Mujer y Deporte no podríamos implementar este programa*”. No obstante, al margen del dinero, **Archilla** quiere destacar el gran esfuerzo que están realizando las promotoras. “*A la financiación le unimos el entusiasmo de las promotoras que, con la poca ayuda que les podemos dar, no sólo lo llevan a cabo fantásticamente sino que además redoblan los esfuerzos. Todas están muy comprometidas con el programa porque lo ven, ven su desarrollo y saben lo que implica*”.

A todo esto, hay que sumar el apoyo de las Federaciones Autonómicas que se involucran en el plan y que aportan instalaciones, salas o el apoyo de una infraestructura cuando hace falta. Aún así, **Archilla** insiste en que “*es una suma de colaboraciones pero, desde el punto de vista financiero, sin el apoyo del programa Mujer y Deporte no podríamos hacerlo*”.

Aún deberemos esperar para ver los resultados porque el programa ha empezado en septiembre, con el seguimiento de las 80 jugadoras que se encuentran en esa banda de edad en la que se produce el abandono, entre los 16 y los 19 años. Cuando se haga el recuento de licencias al final de la temporada, podremos ver si se ha conseguido parar el índice de abandono que se produce justamente estas edades.



Foto: Federación Española de Rugby





# EL DESPERTAR DE LAS LEONAS

## Reportaje



Foto: Federación Española de Rugby

### ¿Cuál es el alcance real del plan?

Este plan pretende no sólo captar y mantener jugadoras, va mucho más allá. Se trata de crear la estructura necesaria para que el rugby femenino se asiente y tenga continuidad. Para eso, es fundamental formar entrenadoras, árbitras y directivas. Debe haber mujeres en todos los ámbitos del rugby.

Para lograr este objetivo, cada promotora desarrolla cuatro áreas de trabajo:

- El rugby escolar, que consiste en realizar promociones en colegios, formar profesores, organizar festivales, jornadas...
- Formación de entrenadoras, árbitros y directivas. Se organizan talleres y cursos de entrenadoras que las promotoras imparten con el objetivo de que las estructuras con las que se trabaja en la competición vayan creciendo.
- Competición, un ámbito en el que entra directamente **Universo Mujer**. Con el apoyo de **Iberdrola** se han creado ligas femeninas, tanto de 7 como de 15, que están obteniendo buenos resultados y repercusión.
- Ayudas a la alta competición: programas donde se desarrolla todo el trabajo de preparación física femenina que necesitan las jugadoras de 17, 18 y 19 años, que han sido identificadas e incluidas en el programa.

Todo este proyecto finaliza en el 2020 pero en función de los resultados que se obtengan este año, está previsto definir un nuevo plan hasta 2024. No hay que perder de vista que, en la actualidad, este proyecto trabaja con 5.000 jugadoras que tiene licencia federativa pero en el ámbito escolar, donde no hay un registro federativo, las cifras son asombrosas. “En la temporada 2016-17, de un total de 90.000 escolares registrados, el 47% fueron niñas”, especifica **Archilla**. Hacia ahí es donde que hay que mirar.





# EL DESPERTAR DE LAS LEONAS

## Reportaje



De cara a futuro, **Archilla** considera muy importante dar apoyo a los clubes para que potencien del rugby femenino. La Federación está intentando darles los recursos y herramientas necesarios para aunar esfuerzos en una sola dirección. “*La promotora es una herramienta muy importante a nivel escolar y de club base. Para las jugadoras que están dando el salto a senior, tener una referencia al lado es fundamental*”, comenta **Archilla**.

¿El siguiente paso? Crear ligas femeninas en las categorías bases, algo prioritario porque actualmente no existen. En realidad, se trata de ligas masculinas en las que juegan niños y niñas. “*Tenemos un objetivo a medio largo-plazo de crear competiciones femeninas propias en estas categorías de sub 10, sub 12 y sub 14. Eso reduciría mucho el abandono porque, a partir de categoría sub 16, el propio crecimiento de la mujer y del hombre conlleva el abandono femenino del que estamos hablando. A determinadas edades, no puede haber equipos mixtos*”.

Es indudable que el desarrollo femenino del rugby en España va por buen camino. Estamos seguros de que con la implementación de este plan el panorama habrá cambiado radicalmente para 2024.

**¡Vamos a por todas!**



Foto: Federación Española de Rugby





# EL DESPERTAR DE LAS LEONAS

## Entrevista a Helena Lanuza



**“No hay ninguna diferencia entre el rugby masculino y femenino, las chicas son una más del equipo”**

Helena Lanuza, es periodista y jugadora del equipo de rugby XV de Hortaleza. Hemos hablado con ella para que nos cuente cómo vive este deporte y cómo valora el programa de promotoras que está llevando a cabo la Federación.

### ¿Cómo te iniciaste en el rugby?

Yo soy de Aragón, vine a Madrid a estudiar en la Universidad y cuando llegué no conocía mucha gente. En la Facultad de Periodismo vi que había anunciado un equipo de rugby, que siempre me había parecido un deporte interesante aunque no tenía idea de lo que iba. Aquel cartel me atrajo, me apunté, bajé al primer entrenamiento y de eso ya hace más de 10 años.

**Es curioso porque el programa de promotoras trata de ampliar el conocimiento del rugby en los colegios y tú llegaste a él en la Universidad.**

Ahora se está trabajando muchísimo más en la línea de acercar el rugby a los menores en los colegios. Uno de los problemas que teníamos era que este deporte era más o menos desconocido si quitábamos Madrid, Barcelona y País Vasco. Ahora se está haciendo una labor para acercar este deporte y que no pase lo que nos sucedía a la mayoría de las chicas, que nos iniciábamos en la Universidad. Ahora la entrada de las niñas en el rugby es muchísimo más temprana porque se lo acercan a los colegios, les explican lo que es y les dan la oportunidad de ir un día a probar al club. Hay muchos niños, desde luego, pero también muchas niñas que desde bien pequeñas se acercan a este deporte y disfrutan de él.

### O sea, que el programa está funcionando, ¿no?

Sí, se nota que antes era difícil encontrar una chica que hubiera empezado antes de los 17 años, a lo sumo. Ahora hay chicas que están jugando desde los tres, los cuatro, los siete años. Se está haciendo una labor importante y obviamente se nota la calidad del juego de las chicas que están entrenando desde tan jóvenes.





# EL DESPERTAR DE LAS LEONAS

## Entrevista a Helena Lanuza



### ¿Qué diferencias encuentras entre el rugby femenino y el masculino en nuestro país?

A nivel de juego, no hay ninguna diferencia entre el rugby masculino y femenino. La prueba de ello es que hasta los 17 años las chicas siguen compitiendo con los chicos. No hay ningún problema, son una más del equipo. La única diferencia que veo es que, como en todos los deportes, va menos gente a vernos, cuesta más que la gente se enganche, cuesta más llegar a los patrocinadores, hacerles llegar tu mensaje. Por suerte cada vez hay más iniciativas que, como vosotros o Iberdrola nos van ayudando a visibilizarnos. Se está haciendo una buena labor, suena más la liga en la que jugamos, La Liga Iberdrola, suenan las otras competiciones que tenemos, como la de La Reina, se interesan más por las chicas. Además, en rugby las chicas vamos siempre en resultados por delante de los chicos, por suerte, las chicas vamos por delante.

Ya ha llovido desde que la organización del Torneo Seis Naciones tomó la decisión de agrupar el rugby femenino y masculino, lo que dejó fuera del torneo a Las Leonas, cuyos resultados eran mejores que los de los chicos. ¿Cómo se lleva eso de quedarte fuera de un campeonato porque no se ha clasificado la selección masculina?

La verdad es que tiene que ser muy duro que dependas de unos resultados que al final no son tuyos y no te dejen hacer a ti hacer tu labor. Ahora las chicas están novenas del mundo por delante, por ejemplo, de Irlanda, que es una de las selecciones que sí está en el Seis Naciones.

Bueno, es un campeonato cerrado y al final ellos deciden a quién invitan, pero que tengan que invitar a las mismas chicas que chicos, sin tener en cuenta su nivel de juego y su capacidad, cuando España ya demostrado que puede ganar a esas selecciones un montón de veces, la verdad es que es un poco triste. Hay que seguir dando pasos adelante y, bueno, ir un poquito de la mano los chicos, que tampoco queremos hacer una separación total, pero también hay que hacer valer los resultados, porque son nuestros. No queremos separarnos, queremos ir de la mano, pero participar cada uno en las competiciones que merece, tener el lugar que merece en el ranking mundial y poder competir con los mejores, si estamos entre los mejores del mundo.



PHOTOS EDU ROIS  
FOTÓGRAFO

Foto: Edu Rois





# EL DESPERTAR DE LAS LEONAS

## Entrevista a Helena Lanuza



**El reportaje de María Escario sobre Las Leonas que obtuvo el Premio Lilí Álvarez el año pasado, ¿ha supuesto un antes y un después para el rugby femenino?**

Es una pregunta difícil. Fue un reportaje muy chulo, María Escario es una persona que se implica un montón y tanto ella como todas nosotras pasamos muy buen rato allí. Cada reportaje, cada granito de arena y más cuando es en una televisión pública, que la ve muchísima gente y todo el mundo tiene acceso a ella, es muy importante porque pone en valor todo el trabajo de estas chicas en la selección y no sólo eso, sino que acerca el rugby a muchísima más gente, a personas que, como me pasó a mí cuando llegué a la universidad, sólo conocen el deporte de oídas y piensan que el rugby no es para chicas, que es un deporte agresivo. Cuando lo acercan personas como María Escario, lo hace más amable y te hacen ver la realidad este deporte. Y eso es muy importante, acercarlo a todo el mundo, hacerlo sonar y poder ver lo que en realidad tenemos dentro del campo.

### ¿Qué haría falta para conseguir patrocinadores?

Los patrocinadores, al final, son empresas y esto se basa en la ley de la oferta y la demanda. Creo que necesitamos que más gente nos vea, que la gente se enganche, que más gente venga a los estadios. Se necesitaría que los patrocinadores vieran que hay que apostar por el rugby porque lo tenemos todo, tenemos un deporte de valores, inclusivo, en el que no tienes que ser una súper atleta, puedes jugar y ser alto, gordo o bajo. Todo el mundo tiene sitio en este deporte, aunque parezca un cliché, y si la gente se acercase más a verlo, le gustaría más y eso atraería a más patrocinadores y más personas para ayudarnos. Creo que es una labor de todos, las chicas y los clubes debemos difundir más lo que hacemos y hacer que ese boca a boca se vaya difundiendo y con la ayuda de algunos valientes como Iberdrola, que nos ha apoyado desde el principio, hacer que al final lleguemos hasta arriba.

Ojalá sea así y que en pocos años el rugby femenino esté en el lugar que merece, tanto nacional como internacionalmente.



Foto: Federación Española de Rugby





# LESIONES, UNA PIEDRA EN EL CAMINO, UNA OPORTUNIDAD QUE APROVECHAR

## Reportaje



# 04





# LESIONES, UNA PIEDRA EN EL CAMINO, UNA OPORTUNIDAD QUE APROVECHAR

## Reportaje



Foto: RFEK

A **María Espinosa**, que nunca había tenido una lesión tan grave, se le quedó la mente en blanco “Te preguntas: “¿qué me está pasando?”. Cuando los médicos te dicen que hay que operar es cuando se te cae todo encima.” Es lógico, porque cuando se acerca un campeonato importante, toda la temporada previa está enfocada a ese campeonato. “Te echan un cubo de agua fría, no vas a poder participar en él y se te hace todo muy cuesta arriba, pero solamente al principio”, recalca Espinosa.

Todo el que practica deporte sabe que está expuesto a sufrir una lesión. Más aún cuando se dedica al deporte de élite. Ninguna lesión es buena pero algunas son más delicadas y complicadas de superar, requieren cirugía, dolorosos postoperatorios y largos períodos de rehabilitación. Además, la mayoría no quedan restringidas al campo físico. Al dolor y al esfuerzo por recuperarse se suman la pérdida de la ilusión y los sueños de competición, que se evaporan al quebrarse un hueso o un ligamento. Hay que superar la desilusión a la par que la lesión y eso supone un esfuerzo físico y mental.

Para analizar este proceso hemos hablado con dos deportistas de élite, ambas internacionales, a las que una lesión les ha obligado a paralizar temporalmente su trayectoria deportiva. Vamos a pedirles que nos cuenten cómo han afrontado la situación y qué ha supuesto para ellas.

**María Espinosa** es una karateka toledana que en 2014 ganó la medalla de bronce en Campeonato de Europa Cadete. En 2017 quedó subcampeona en el Campeonato Europeo celebrado en Bulgaria. Representó a España en el Campeonato del Mundo de Karate de Guadalajara, donde logró otro bronce. También ha sido galardonada con la medalla de Plata al Mérito Deportivo de Castilla-La Mancha 2014. Pero no hay éxito sin dolor y la toledana ha tenido que superar una dolorosa rotura de ligamento cruzado que la apartó del Mundial Sub21 y del Europeo.





# LESIONES, UNA PIEDRA EN EL CAMINO, UNA OPORTUNIDAD QUE APROVECHAR

## Reportaje



La atleta **Ana Lozano** es una antigua conocida nuestra. El año pasado participó en el reportaje “**Estudios y deporte, ¿son compatibles?**” que aparecía publicado en nuestro boletín de diciembre. Ana Lozano fue la fondista revelación de 2017, ganó la Copa de Europa y representó a España en el Campeonato del Mundo. Sin embargo, la fractura del segundo metatarso del pie izquierdo, tras recuperarse de una sobrecarga en el tendón de la fascia lata, la obligó a parar una trayectoria que parecía meteórica.

Cuando eres deportista de élite tienes la mente puesta en el siguiente campeonato, en el siguiente mundial, la competición de alto nivel siempre está en el horizonte. Una lesión te deja sin ese objetivo y te rompe los esquemas, así que lo primero que queremos saber es qué se les pasó por la cabeza a ambas cuando sintieron la lesión.

Lo primero que pensó **Ana Lozano** fue “ojalá no dure mucho”. “*Si te has roto una pierna anteriormente ya sabes lo que es, pero algunas lesiones suelen ser molestias que no se sabe si son serias o no. Entonces tu cabeza se pone en modo “que no cunda el pánico, vamos a parar un poquito que aún no está todo perdido”,* explica Lozano, para quien el control de la incertidumbre del primer momento parece importante. “*Cuando la molestia se alarga varias semanas, tienes que cambiar el chip y tienes que empezar pensar “vale, hay que parar, vamos a renunciar a los objetivos más cercanos”.* A esas alturas se empieza a perder la forma y se pierde también la preparación realizada para conseguir esos objetivos. “*Da mucha rabia por el trabajo que llevas hecho, porque sabes lo que has trabajado para alcanzar la forma. Al llevar todo tan organizado, sientes desorden y da vértigo por la incertidumbre de no saber cuánto vas a estar parada, cuáles van a ser las consecuencias. Es un poco de incertidumbre y de miedo”.*



Foto: Sportmedia

Ese cambio de chip que menciona **Lozano** es fundamental para asimilar que ya no va a haber una competición a corto plazo, que se ha perdido todo el esfuerzo realizado. A la hora de hacerse a la idea, **Lozano** se agarra al concepto de continuidad. “*No queda otra. Esto es algo continuo, entrenar, tener un objetivo detrás de otro. Todo se basa en la continuidad*”.

**Lozano** afirma que no lo puedes ver todo negro y que seguir activa es clave para superar este proceso. “*Los primeros días parece que pasa algo terrible pero si quieres seguir entrenando, siempre hay algo que hacer: trabajar con el fisio para recuperarte, estar de buen humor, seguir con tu vida. No te queda otra más que levantarte y seguir manteniendo esa continuidad, aunque no sea con un entrenamiento de alto rendimiento. Hay que trabajar otras cosas. Hay que continuar*”.





# LESIONES, UNA PIEDRA EN EL CAMINO, UNA OPORTUNIDAD QUE APROVECHAR

## Reportaje

Para **Espinosa** hay dos formas de asimilar ese jarro de agua fría que antes mencionaba. Desde su punto de vista, todo depende de la actitud, de cómo quieras tomártelo. Puede ser para bien o para mal. *"En mi caso fue para bien, hay que darle la vuelta a la tortilla, pensar que son gajes del oficio. Los deportistas nos arriesgamos a las lesiones, es una parte del deporte que no nos gusta pero que está presente"*.

Según **Espinosa** es importante cambiar el enfoque y hacer la rehabilitación al pie de la letra. *"Tienes que esforzarte el doble y sobre todo no correr. En cuanto se acerca la fecha de la competición, tú quieres volver a entrenar pero, con una lesión así, hay que asegurar la recuperación porque dar un paso precipitado hacia delante puede suponer dar dos a o tres hacia atrás en el futuro"*. Espinosa cree que no hay que dar vueltas a lo que te pierdes o a lo que no se puede hacer durante el tiempo de lesión, *"hay que aprovecharlo, recuperarte y a por lo siguiente, a seguir luchando"*.

Ese período de recuperación puede durar más o menos según la naturaleza de la lesión, cómo se desarrolle la recuperación y los imprevistos que puedan ir surgiendo, entre otros factores. En algunos casos podemos hablar hasta de varios meses y de algún que otro momento duro.

**María Espinosa** necesitó un mínimo de 6 meses de recuperación. A partir de ese momento, ya empezó a tocar tatami y competición. *"La primera competición que tenía era internacional. Casi tenía el alta y hablé con mi médico porque una semana antes estaba el Nacional y lo que no quería era ir a una competición internacional, que requiere más esfuerzo físico, y echarlo todo a perder"*.

**Espinosa** sentía la necesidad de probarse en el Nacional cuando todavía le faltaban 5 días para tener el alta médica. Fue todo un poco precipitado pero el médico dio su consentimiento. *"Lo que quería era probarme, sentirme. Si sentía algún tipo de incomodidad, no quería competir internacionalmente, quise probarme en una competición que requiriera menos esfuerzo"*.

Para **Espinosa**, el final de su recuperación fue más duro que el principio porque es fácil asimilar que el dolor del postoperatorio no te deja entrenar pero no resulta tan sencillo cuando ya estás físicamente bien y no sientes dolor al hacer los movimientos propios de su deporte, el karate. *"No puedes entrenar al 100% ni competir. Es lo más duro, tú sientes que estás bien pero en realidad no está todo recuperado. Esa es la peor parte"*.



Foto: RFEK





# LESIONES, UNA PIEDRA EN EL CAMINO, UNA OPORTUNIDAD QUE APROVECHAR

## Reportaje



**Ana Lozano** ya ha pasado por este proceso varias veces, así que es veterana en estas lides. Su última lesión grave fue una rotura de un pie el pasado mes de junio que le quitó la posibilidad de estar en el Europeo celebrado en agosto. *"Paré dos meses y volví a entrenar a finales de agosto pero me tuvieron que poner una plantilla a la que mi cuerpo no se adaptó"*. Ahí fue donde se le complicó el proceso a Lozano porque *"se me alargaron los problemas y he estado todo septiembre y octubre también recuperando. Ha sido largo"*.

Volver a entrenar tras una lesión puede dar un poco de vértigo, sobre todo si la lesión ha sido grave y se ha tenido que afrontar un proceso de recuperación prolongado. Es normal preguntarse si el cuerpo responderá como antes o si volverá a repetirse la lesión, pero también es cierto que tanto el cuerpo como la mente pueden salir fortalecidos de un proceso así.

**Ana Lozano** cree que, en gran medida, depende de la lesión. Hay que asumir que existen lesiones que te pueden cambiar la vida. En su caso, está feliz porque está recuperando una normalidad en la que no va a tener secuelas. *"Si acaso algo cambia, es en tu cabeza porque lo has superado y te has hecho más fuerte"*.

Para **Lozano**, una lesión no es más que un bache de los muchos que te encuentras en la vida. *"El deporte es un simulacro de la vida, la lesión es un bache del que te tienes que levantar, trabajar cosas que normalmente no trabajas y que forman parte de tus debilidades"*, explica y añade: *"La vida es eso. Aprendes a tener paciencia, a sacar el buen humor aunque al principio no lo tengas. No es un momento grato pero es útil"*.



Foto: Sportmedia





# LESIONES, UNA PIEDRA EN EL CAMINO, UNA OPORTUNIDAD QUE APROVECHAR

## Reportaje



A **María Espinosa** le sobrevino la lesión en un momento en que estaba muy arriba, todo estaba saliendo muy bien. Acababa de entrar en la Selección Senior y todo le venía de cara. Ahora también se encuentra bien. Tras recuperarse, está en otra etapa. “*Los deportistas tenemos muchas etapas, momentos en los que estamos más arriba y momentos en los que estamos más abajo. Estoy bien, me he recuperado al 100% y estoy en un nivel alto*”. Espinosa insiste en que esto le pasó “*como le puede pasar a cualquiera, no debes tener miedo a que te vuelta a pasar. Tienes que seguir adelante*”.

Con toda seguridad, ambas deportistas van a dar la vuelta a la tortilla, convertir la lesión en una oportunidad y van a volver a darnos muchas alegrías en el tatami y en las pistas.





## SABÍAS QUE...?

DATOS CURIOSOS SOBRE DEPORTISTAS FEMENINAS



05





# SABÍAS QUE...?

## DATOS CURIOSOS SOBRE DEPORTISTAS FEMENINAS



05



María José Rienda, actual Secretaria de Estado para el Deporte, es la única deportista española que ha participado en cinco Juegos Olímpicos de Invierno, de 1994 a 2010.





# SABÍAS QUE...?

## DATOS CURIOSOS SOBRE DEPORTISTAS FEMENINAS



Ruth Beitia ha pasado a la historia por ser la primera española en obtener una medalla de oro en atletismo en unos Juegos Olímpicos, hito que alcanzó en Río de Janeiro en 2016. También posee, entre otros reconocimientos, 5 medallas en campeonatos del mundo y 9 medallas en europeos.



Foto: Banco de imágenes





# SABÍAS QUE...?

## DATOS CURIOSOS SOBRE DEPORTISTAS FEMENINAS



05



Vero Boquete, pionera del fútbol femenino español, fue nombrada en 2015 embajadora de la UEFA dentro del Programa de Desarrollo del Fútbol Femenino, convirtiéndose en una referencia para las niñas futbolistas. Recientemente, su ciudad natal, Santiago de Compostela, ha decidido poner su nombre al antiguo estadio San Lázaro.



Foto: Banco de imágenes





# SABÍAS QUE...?

## DATOS CURIOSOS SOBRE DEPORTISTAS FEMENINAS



El primer partido de baloncesto femenino se jugó en Estados Unidos en 1893. El encuentro tuvo lugar una universidad privada femenina de Massachusetts, el Smith College de Northampton.

*Foto: Banco de imágenes*





# SABÍAS QUE...?

## DATOS CURIOSOS SOBRE DEPORTISTAS FEMENINAS



La gimnasta Laryssa Latynina es la deportista femenina con más medallas olímpicas de la historia, en su palmarés figuran 9 oros, 5 platas y 4 bronces. Sólo el nadador Michael Phelps la supera con 28 medallas.



2 *Foto: Banco de imágenes*





# SABÍAS QUE...?

## DATOS CURIOSOS SOBRE DEPORTISTAS FEMENINAS



05



Carlota Castrejana es la única deportista española que ha representado a España en dos modalidades diferentes de los Juegos Olímpicos de Verano: baloncesto en 1992 y atletismo en 2000, 2004 y 2008.

Foto: Banco de imágenes





# SABÍAS QUE...?

## DATOS CURIOSOS SOBRE DEPORTISTAS FEMENINAS



Las jugadoras de La Rojita hicieron historia en el Mundial Sub-17 de Uruguay al proclamarse Campeonas del Mundo de fútbol femenino. El doblete de la jugadora azulgrana Claudia Pina dio la victoria al equipo español en la final contra la selección mexicana.



Foto: UEFA





# MANIFIESTO

## Declaración de Brighton





# MANIFIESTO

## Declaración de Brighton



Los valores igualitarios deben inculcarse desde la infancia. El deporte debe servir como instrumento para unificar el enfoque, las expectativas y oportunidades de niños y niñas en la práctica deportiva y en su desarrollo como individuos. Este artículo de la **Declaración de Brighton** pone el foco, precisamente, en la práctica igualitaria del deporte en la infancia.

### 3. EL DEPORTE ESCOLAR Y JUNIOR

Las investigaciones han determinado que las chicas y los chicos llegan al deporte desde de perspectivas muy distintas. Las personas responsables del deporte, de la educación, el recreo y la educación física de los jóvenes han de asegurarse que una gama equitativa de oportunidades y experiencias pedagógicas, que representen los valores, las opiniones y las ambiciones de las chicas, esté incorporada en los programas que desarrollan la condición física y los talentos deportivos básicos de los jóvenes.

[Texto íntegro](#)





## Créditos

### Boletín MyD N°28 diciembre 2018

Publicación periódica online Programas Mujer y Deporte

#### © Consejo Superior de Deportes

Subdirección General de Mujer y Deporte  
c/ Martín Fierro, 5. 28040. MADRID  
[www.csd.gob.es](http://www.csd.gob.es)

#### Coordinación

Natalia Flores Sanz

#### Redacción

Carmen Figueiras

#### Diseño y Maquetación

HiBooBoo your friendly Agency

#### ISSN en línea

2174-3673

#### NIPO en línea

033-15-003-3

#### Catálogo general de publicaciones oficiales

<http://publicacionesoficiales.boe.es>



## Suscríbete

Si no has recibido el boletín directamente desde [mujerydeporte@csd.gob.es](mailto: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](mailto:mujerydeporte@csd.gob.es)

