



 Programas  
Mujer y Deporte

**boletín**  
noviembre 2017





03

PEPITA CUEVAS

Reportaje



01

02

MIRIAM BLASCO Entrevista



04

ROLLER DERBY Reportaje



05

SARAI GACON Entrevista



06

SABÍAS QUE... MANIFIESTO



07

08

SUSCRIPCIÓN





# AMANDA SAMPEDRO

Entrevista



# 01







# AMANDA SAMPEDRO

## Entrevista



**“Mi objetivo cada año es subir un pequeño peldaño cada día”**

*Casi puede decirse que Amanda Sampedro nació con un balón en los pies. Hija de un acérrimo fan del fútbol, la afición inculcada en la infancia la ha llevado a ser la capitana del equipo femenino del Atlético de Madrid. Tras un año plagado de éxitos, en el que su equipo se ha proclamado campeón de la Liga sin perder ni un solo partido y ha alcanzando la final de la Copa Reina, hablamos con ella para que nos de sus impresiones acerca del fútbol femenino español*

**¿Cómo elegiste jugar al fútbol y a qué edad empezaste?**

Empecé desde muy pequeña. Tengo fotos sin pelo prácticamente y con una pelotita en los pies. Cuando nació mi hermana, mi padre quería un chico porque es un enfermo del fútbol y le hubiera gustado que fuera futbolista pero cuando tuvo otra niña, decidió seguir adelante y proponer lo del fútbol, así que desde muy chiquitita iba a la calle con un balón. A los 6 añitos había un cartel en la puerta del colegio que decía que para apuntarse a fútbol había que ir a secretaría y lo primero que le dije a mi madre el primer día de cole fue que me apuntase al fútbol. Siempre estaba jugando con una pelota, en la calle al fútbol con los chicos, más lo que tenía en el colegio. Luego pasé a la escuela de mi barrio y después me fichó el Atlético de Madrid, así que desde pequeñita estaba con un balón en los pies.

**Este año habéis ganado la Liga, vuestra trayectoria ha sido fantástica y os habéis quedado en puertas de ganar la Copa Reina, ¿qué se siente cuando llevas a tu equipo a lo más alto?**

Estamos muy contentas. Era la primera liga que conseguía el Atlético de Madrid, que es el equipo de mi vida. He sido del Atlético toda mi vida y sentirme partícipe de darle una liga ha sido fantástico. Lo cierto es que éramos un buen equipo y fuimos muy buen grupo, eso fue lo que nos hizo llegar hasta el final. El trabajo en equipo y todo lo que logramos como grupo fue lo que nos hizo conseguir el campeonato.



Foto: Eidan Rubio





# AMANDA SAMPEDRO

## Entrevista



**Para llegar a este nivel, ¿cuántas horas entrenáis al día y cómo son los entrenamientos?**

Entrenamos todos los días menos uno, que es de descanso, y dos veces en la semana hacemos doble sesión, luego cada una intenta mejorar su fuerza con un entrenador personal. El descanso es muy importante y para mí es otro entrenamiento más, la alimentación... Al final es un programa estricto que requiere esfuerzo y concentración para estar en las mejores condiciones de cara al partido del fin de semana, porque el fútbolista está compitiendo cada semana, es un deporte muy exigente y tienes que estar a la altura.

**El fútbol es un deporte de equipo, ¿qué rasgos, características o valores de tus compañeras han contribuido al éxito del equipo?**

Está claro que para estar en un equipo como el Atlético de Madrid hay que tener algo especial y eso lo tenemos. Luego tenemos mucho trabajo, cada una de mis compañeras trabajaba mucho cada día, todas tenían esa ansiedad y esa ambición de ser mejores, tanto individualmente como en equipo, y eso fue lo que nos hizo llegar al éxito.

**El fútbol masculino se mueve por pasión pero también por intereses económicos. En el femenino ¿hay más pasión que interés?**

Seguro que sí porque no se mueven esas cantidades de dinero. Sí que es verdad que el fútbol femenino va creciendo. En otros países es muy diferente a España, aquí va creciendo poco a poco para llegar a la profesionalidad y las competiciones que puede haber en Francia, Alemania, Inglaterra, donde cada vez se va moviendo más dinero porque, obviamente, el fútbol da mucho dinero.

Nunca vamos a llegar a las cantidades que mueve el masculino, donde todo se mueve mucho más por dinero que por pasión, así que en el femenino siempre va a haber más pasión que dinero. No se mueven esas cantidades.



Foto: Atlético de Madrid







# AMANDA SAMPEDRO

## Entrevista



**Si recibieras una sustanciosa oferta por parte de otro equipo, ¿la valorarías o eres colchonera para siempre?**

Yo estoy muy a gusto en el Atlético, es el equipo de mi vida. Estoy muy contenta aquí y me queda un año de contrato. Esto es fútbol y una no puede decir qué va a pasar el día de mañana, me queda un año de carrera, también quiero vivir otras situaciones, experimentar y vivir otras cosas que aquí no se pueden vivir pero lo que sí tengo claro es que en la Liga española el Atlético de Madrid sería mi único equipo.

**¿Es complicado compaginar el fútbol con tu vida, trabajo, estudios?  
¿Facilita el club algún tipo de ayuda encaminada a esto?**

El club tiene sus entrenamientos y tú te tienes que gestionar en base a los entrenamientos que tengas en el club. A mí me quedan dos asignaturas para acabar el último año de Fisioterapia y lo compagino lo mejor que puedo. Tengo la suerte de que en la Universidad me dan todo tipo de ayudas con los justificantes de la Selección y del Atlético. Eso, junto con el certificado que tengo de Alto Nivel, hace que me puedan ajustar muy bien las clases y las prácticas y lo pueda compaginar. ¿Es duro? Pues sí, porque al final dedicas toda tu vida a comer bien, a descansar y a entrenar y el poco tiempo libre que tienes, que a lo mejor son tres horas al día, las tienes que dedicar a sacarte tu carrera pero yo estoy contenta y orgullosa de poder compaginarlo. Siempre agradeceré haber podido sacar una carrera a la vez que desarrollo mi carrera deportiva y estoy segura de que, una vez que la acabe, por muchas ganas que tenga de dedicarme solo al fútbol, seguiré haciendo cosas. Seguiré formándome porque es algo que me gusta y siempre que pueda compaginarlo, así lo haré.

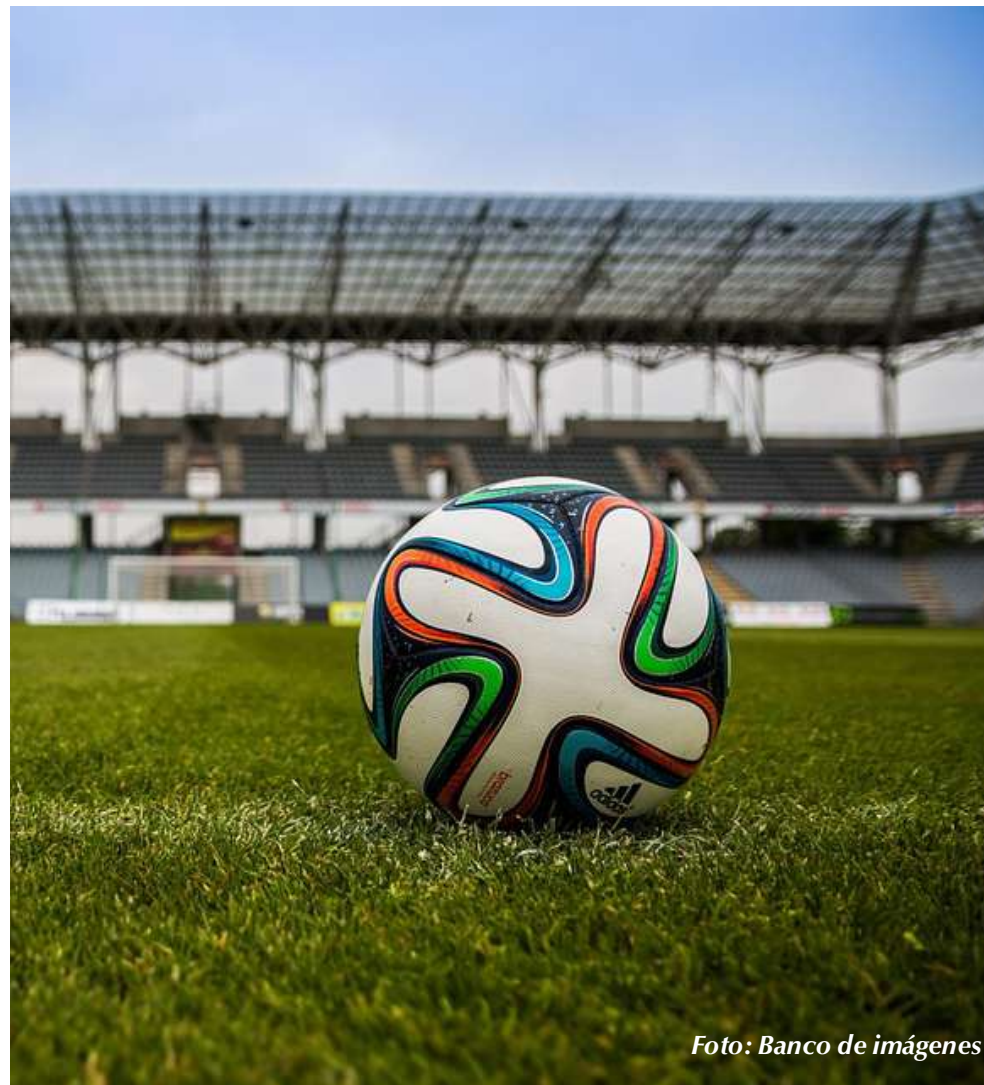


Foto: Banco de imágenes





# AMANDA SAMPEDRO

## Entrevista



**¿Qué hace falta, en tu opinión, para que el fútbol femenino tenga la misma visibilidad que el masculino?**

Lo primero, mucha profesionalidad por parte de jugadoras, cuerpo técnico y clubes. Nosotros somos los primeros que debemos ser lo más profesionales posible para atraer a la gente, medios, instituciones, sponsors, que son los que dan mucho dinero y al final todas estas cosas, por suerte o por desgracia, se mueven por dinero. Si tenemos sponsors, habrá dinero. Si tenemos televisión, lo verá la gente y eso es lo que nos va a hacer crecer. Si un partido de la selección lo televisoran por Cuatro o por Gol pero, sobre todo, a través de más canales abiertos, la gente lo va a ver más y se irá enganchando. Si encima tenemos sponsors como Iberdrola, eso hará que todo crezca, que todo suba y que todo el mundo que apueste, como puede apostar a la Liga, haga que el fútbol femenino vaya para arriba.

**Los clubes con equipos femeninos, ¿podrían apoyarlos más, hacer más por ellos?**

Los clubes hacen todo lo posible por tener a su equipo femenino en la torre más alta. Todo en esta vida se puede hacer de más, nunca llegas a tu límite, a tu techo. Yo creo que todos los clubes luchan por tener a sus equipos en las mejores condiciones. Con la ayuda de Iberdrola, con la ayuda de la Liga y del propio club, el fútbol femenino está tirando para arriba, está en auge.





# AMANDA SAMPEDRO

## Entrevista



### ¿Qué te parece que un club como el Real Madrid no tenga equipo femenino?

Es cuestión de tiempo. En cuanto el Real Madrid vea que esto está tirando para arriba, que está empezando a generar más dinero, que los sponsors están más interesados, que la televisión lo retransmite más... al final verán que se les está demandando un equipo femenino. Lo que pasa es que no es fácil, hay que crear una cantera y una institución del femenino para que vaya tirando para delante. Eso hay que gestionarlo con calma y hacer las cosas bien pero lo acabarán creando.

### Si lo creasen, ¿contribuirían a mejorar el conocimiento y aceptación del fútbol femenino?

Sí, claro, solo por ver jugar un Barça-Madrid o un Atlético de Madrid-Real Madrid... Al final es un derbi o es un clásico que va a dar que hablar y va a crear cierta polémica por ver quién se lo lleva o ver quién gana y eso va a hacer que tire para arriba. Un Real Madrid tiene nombre y eso va a dar un "punch" más a la liga.

### ¿Qué objetivos tienes ahora mismo, qué metas te planteas?

Me planteo mejorar cada día. Siempre hay muchísimas cosas que mejorar. Mi objetivo cada día cuando me levanto es ser mejor que el día anterior, entrenar mejor que el día anterior, sentirme mejor que el día anterior, cuidarme más que el día anterior. Mi objetivo cada año es intentar subir un pequeño peldaño cada día. Siguiendo esa filosofía de vida, espero conseguir unos objetivos a corto plazo que me lleven a alcanzar unos objetivos a largo plazo con mi equipo o con la selección.







**MIRIAM BLASCO**

**Entrevista**



**02**





# MIRIAM BLASCO

## Entrevista



**“Hay que buscar fórmulas para que las mujeres se impliquen en los cargos directivos del deporte”**

*La judoka Miriam Blasco hizo historia casi de puntillas, sin enterarse. Fue la primera española en conseguir una medalla de oro en unos Juegos Olímpicos pero también fue la primera en ganar un Campeonato del Mundo y un Campeonato de Europa. 25 años después de su hito olímpico en Barcelona 92, Miriam rememora con nosotros aquel momento histórico y reflexiona sobre el cambio que supuso para el deporte femenino*

**Fuiste la primera española en conseguir una medalla olímpica, ¿cómo viviste aquello?**

Siempre he pensado que fuimos las mujeres de Barcelona 92 las que abrimos la puerta al deporte femenino español. Yo fui un día determinado pero al día siguiente fue Almudena Muñoz, luego fueron Teresa Zabell y Patricia Guerra, el equipo femenino de hockey, o sea que fuimos todas. Además, en su día ni siquiera fui consciente de eso, lo fui más tarde. En parte me alegro porque si no me hubiera generado más presión de la que tenía.

**Supongo que acudiste a los Juegos con intención de ganar pero ¿te imaginaste en algún momento que ibas a inaugurar un medallero tan exitoso para España?**

No, iba con intención de ganar porque había sido campeona de Europa y campeona del mundo pero cuando se hablaba de previsiones en los periódicos, nadie se imaginaba que se iban a sacar esos resultados. Es verdad que cuando estás centrada en el entrenamiento, estás más metida en ti que pendiente de lo demás pero sí que es verdad que cuando se veían las previsiones de los periódicos, nadie se esperaban para nada estos resultados.

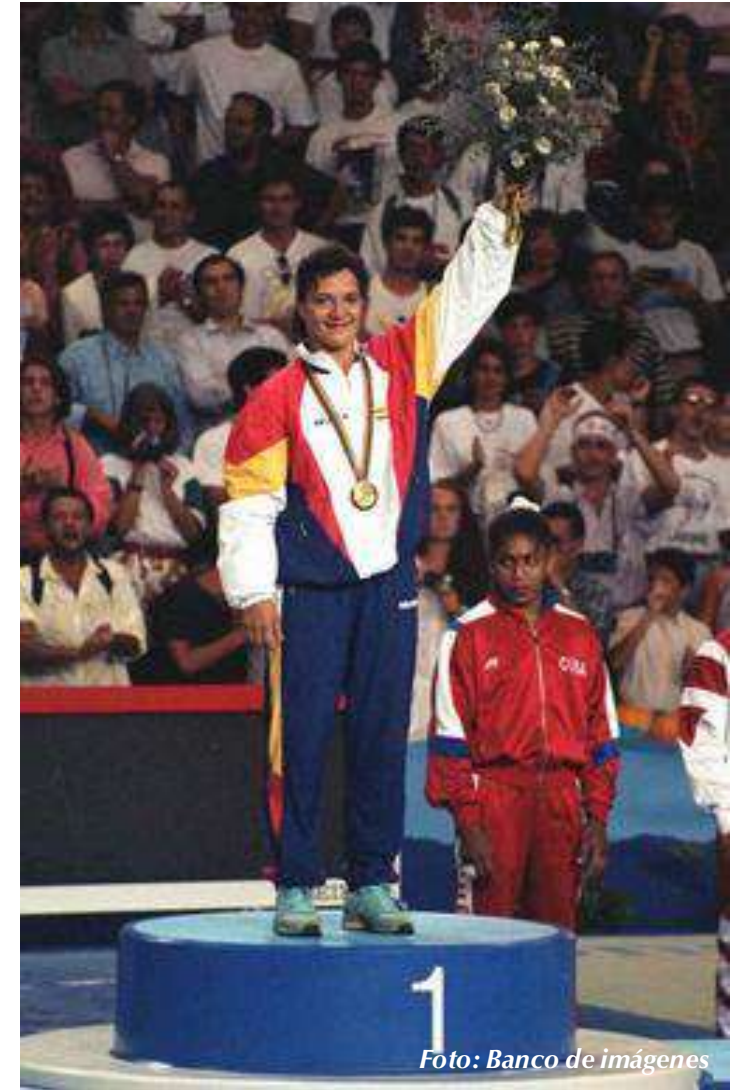


Foto: Banco de imágenes





# MIRIAM BLASCO

## Entrevista



**¿Crees que en España fuimos conscientes de tu hito desde el primer momento o no lo fuimos hasta pasado el tiempo?**

Creo que hemos sido capaces de entender lo que significó Barcelona 92, lo que ha sido para el deporte femenino, de una forma u otra, con la perspectiva de los años. Pero es verdad que Barcelona 92 sigue siendo un referente por número de medallas, por las barreras que se rompieron a nivel femenino, por organización, lo fue por tantas cosas que casi lo de menos es que las mujeres de Barcelona consiguiéramos los oros que conseguimos.

**Los Juegos Olímpicos del 92 han cumplido su 25 aniversario este verano pasado. Con la perspectiva que dan los años, ¿qué es lo mejor que recuerdas de aquellos Juegos? ¿Y lo peor?**

Para mí la ceremonia de inauguración fue impresionante, el ganar, estar en el podio en tu país con la gente gritando tu nombre... las sensaciones que tienes son impresionantes. Para cualquier deportista vivir unos juegos es maravilloso, ganarlos es como hacer un sueño realidad y ganarlos en tu país es... no puedes tachar más casillas de lo que te gustaría. Para mí esos fueron los mejores momentos, el podio y la inauguración.

Lo peor, el recuerdo de Sergio, mi entrenador, que falleció un mes antes de los juegos. Me pesó. Siempre he dicho que los Juegos fueron el momento de más satisfacción de mi vida pero nunca, jamás, el momento más feliz.

**Supongo que la medalla olímpica te impulsaría a lo más alto, deportivamente hablando, ¿en qué mejoró tu situación como judoka aquella medalla?**

Yo creo que como judoka no. Seguramente me dio más reconocimiento pero venía de ser campeona de Europa, campeona del mundo, había quedado tercera, ya había roto muchas barreras dentro del judo. Nunca se habían conseguido medallas en un Campeonato del Mundo y yo las conseguí, nadie había ganado un Campeonato de Europa y yo lo conseguí. Dentro del judo la gente me conocía, me respetaba, me veían como un modelo a seguir. A lo mejor fuera del judo sí que cambiaron más cosas.

**Pero, ¿conseguiste más patrocinadores y apoyos después de aquella medalla o te quedaste igual que estabas?**

Sí, hice el anuncio del Cola Cao, tuve ofertas de patrocinios. Sí que fuera del judo tuve una repercusión mucho más grande







# MIRIAM BLASCO

## Entrevista



### Hablando de otro tema, ¿cómo se adapta a la vida normal una deportista de élite cuando acaba su carrera?

Mira, esa es una cosa de la que me he ocupado después cuando he estado en el Senado, porque creo que es difícil estar ocupado todo el día en conseguir unos objetivos y que eso se acabe. El día después de un deportista es duro y hay que seguir ayudando a eso. Pero, mira, ahora en el Consejo Superior de Deportes está el **PROAD** para ayudar a la integración laboral de los deportistas, que creo que es importantísimo. Y luego, depende, cada uno se adapta de diferentes formas. Yo soy una persona bastante positiva y en el judo, si te gusta, tienes la posibilidad de ser entrenadora. Me hice entrenadora y en los Juegos de Atlanta, Yolanda Soler e Isabel Fernández, que eran alumnas mías, quedaron terceras, entonces me sentí realizada de otra forma. También fui comentarista de TVE para los Juegos, luego he estado en política intentando ayudar al deporte femenino y a los deportistas españoles cambiando normativas. He buscado diferentes facetas para sentirme útil, yo creo que como cualquier persona. Hay gente que termina una carrera universitaria y luego tiene que ver cómo se adapta a la vida normal, cómo encuentra trabajo, qué le gusta... un poco lo normal, lo que pasa es que los deportistas están tanto tiempo metidos dentro de su burbuja que creo que es más difícil.



Foto: Banco de imágenes





# MIRIAM BLASCO

## Entrevista



**¿Crees que hay suficientes apoyos para un deportista pueda planificar su futuro antes de que llegue ese momento o hacen falta más?**

Hacen falta más, siempre, pero creo que el **PROAD** es una buena herramienta porque te abre los ojos. No puedes planificar tu futuro cuando termina tu carrera deportiva, es un proceso que debes iniciar antes. Creo que son importantes esas ayudas de consultoría para ver qué quieres hacer, a qué te vas a dedicar antes de que cierres la puerta al deporte. Pero cuantas más ayudas y apoyos, mejor, ¿no? Espero que se desarrolle el punto de la Seguridad Social de los deportistas, aquello que aprobamos de que parte de los derechos de televisión fueran destinados al pago de la Seguridad Social de los deportistas porque hay mucha gente que pasa años con becas y nunca ha cotizado, luego termina y está en una situación de desventaja con respecto a otras personas. Todo este tipo de medidas ayudan al día después.

**¿Crees que las Universidades podrían ofrecer más programas especializados que ayudaran a los deportistas a compatibilizar estudios con el deporte de élite?**

Esto ha cambiado mucho, ¿eh? En el 2000 realicé en el Senado una comisión para el futuro de los deportistas, para compaginar deporte y formación. De ahí luego salió el **PROAD**. De lo que había antes a lo que había ahora hay una diferencia tremenda. Hay Universidades que sí que te dan un apoyo específico a los deportistas de élite. Antiguamente esto era imposible, en el 92 había gente que escondía que estaban entrenando porque si no los profesores no les cambiaban los exámenes. La mentalidad es diferente pero sigo pensando que cuanto mayor sea el apoyo al deportista, mejor preparado estará cuando termine su carrera deportiva.





# MIRIAM BLASCO

## Entrevista



Foto: Banco de imágenes

### ¿Qué recomendarías a una niña que quisiera ser judoka?

Le diría que es un deporte divertidísimo, que desarrolla un montón de habilidades porque te caes, te levantas, es una escuela de vida, te enseña muchas cosas que luego te van a valer para la vida. Y es muy divertido, sobre todo. Cualquier niña que lo quiera practicar, que sepa que se lo va a pasar muy bien. Es uno de los deportes que la UNESCO recomienda hasta los 13 años porque desarrolla un montón de habilidades de coordinación, de agilidad. Creo que todo el mundo debería practicar judo en algún momento de su vida.

### ¿Qué le recomendarías a esa niña, cuando ya tiene su carrera en marcha, de cara a futuro?

Le diría que pensara a qué se quiere dedicar en la vida, que no se centrara solo en el deporte. El día tiene 24 horas, si quieres hacer una carrera, a lo mejor la puedes hacer empleando más tiempo. Una carrera de 4 años la puedes hacer en 6, no importa, pero sí es importante distraer tu mente en otras actividades que te formen para luego tener un futuro mejor.

### ¿Quieres añadir alguna cosita que se haya quedado en el tintero y no quieras que se escape?

Hay que seguir haciendo hincapié en todo lo que sean ayudas a mujer y deporte, entrenadoras, directivas. Todavía tenemos que avanzar mucho más en todos esos ámbitos. Es verdad que hay medallas olímpicas, en los últimos Juegos hemos visto como las mujeres han sobrepasado los resultados de los hombres pero creo que hay asignaturas pendientes como buscar fórmulas para que las mujeres se impliquen en los cargos directivos del deporte porque si no seguirán estando en manos de hombres.







# PEPITA CUEVAS, UNA PATINADORA ESPAÑOLA DE DIMENSIÓN INTERNACIONAL

## Reportaje



03





# PEPITA CUEVAS,

## UNA PATINADORA ESPAÑOLA DE DIMENSIÓN INTERNACIONAL

### Reportaje



***Pepita Cuevas, la primera deportista española que consiguió un Campeonato del Mundo, recuperó el esplendor del deporte femenino español, difuminado tras las épicas actuaciones de Lilí Álvarez y Rosa Torras en los años 20.***

Antes de que la patinadora Pepita Cuevas apareciera en el panorama deportivo, ningún otro deportista español había conquistado jamás un Campeonato del Mundo en ninguna disciplina deportiva. Cuevas se ganó así un puesto de pleno derecho en el Olimpo deportivo, además de convertirse en referente del patinaje de velocidad femenino durante más de una década. No obstante, para entender en toda su dimensión la hazaña deportiva de Pepita Cuevas hay que situarla en el contexto histórico en que se produjo.

Cuando Cuevas empezó a competir hacía casi 40 años que el deporte femenino español había quedado relegado a un segundo plano. Atrás quedaban los brillantes resultados deportivos conseguidos en los años 20, en el marco de la II República, por Lilí Álvarez y Rosa Torras. La dictadura franquista mantuvo a España alejada de los Juegos Olímpicos durante 36 años y, a lo largo de ese período, la práctica de deporte por parte de las mujeres quedó restringida a “deportes compatibles, física y estéticamente, a su condición física”, tal y como promulgaban los estrictos criterios de la Sección Femenina.



Banco de imágenes

Poco a poco, esos criterios se fueron flexibilizando, al tiempo que se iba produciendo un rápido cambio en la sociedad española. Así, el deporte femenino fue evolucionando y, gracias al impulso que le dio en la década de los 60 la Delegación Nacional de Educación Física y Deportes, empezó a crecer de nuevo. Esta serie de cambios generó el entorno adecuado para que esta deportista, nacida en los primeros años de la posguerra, pudiera destacar.





# PEPITA CUEVAS,

## UNA PATINADORA ESPAÑOLA DE DIMENSIÓN INTERNACIONAL

### Reportaje



*Foto: El 9 Sportiu*

#### Trayectoria deportiva

Pepita Cuevas nació en 1941 y con 17 años comenzó a practicar el patinaje sobre ruedas. En 1962 obtuvo su primer gran éxito internacional al proclamarse subcampeona de Europa. En los años siguientes logró cuatro títulos, cuatro platas y tres bronce en los Campeonatos Mundiales. Su trayectoria deportiva alcanzó su punto culminante en 1967, cuando obtuvo el oro en los 500, 3.000 y 5.000 metros en el Campeonato del Mundo celebrado en Barcelona. Esta triple victoria situó a España en segunda posición en la clasificación por naciones. Al año siguiente, revalidó su éxito en el medio fondo en el Campeonato del Mundo de Montecchio Maggiore, Italia.

Pero estos no fueron sus únicos triunfos, Cuevas conquistó también la victoria en seis subcampeonatos, dos de ellos europeos, y obtuvo 31 títulos nacionales y 48 regionales, lo que la convirtió en una figura relevante e indiscutible dentro del panorama deportivo nacional e internacional.

Junto con los premios llegaron los reconocimientos. En 1965, tras obtener el segundo puesto en 500 y 5.000 metros en el Campeonato del Mundo de Siracusa, fue proclamada mejor deportista española del año en la gala de Mundo Deportivo, premio que compartió con Manolo Santana. En 1968 obtuvo el mismo galardón, esta vez junto al boxeador Pedro Carrasco. También el CONI italiano reconoció su trayectoria con una distinción en 1968, lo que nos da idea de la dimensión internacional que alcanzó su figura.







# PEPITA CUEVAS,

## UNA PATINADORA ESPAÑOLA DE DIMENSIÓN INTERNACIONAL

### Reportaje



#### Una vida de dedicación

Si en la actualidad es difícil vivir del deporte y dedicarse a él en exclusiva, en la década en que Pepita Cuevas conquistó la cima del deporte español, aquello era sencillamente impensable.

Cuevas debió compatibilizar la práctica deportiva con la vida familiar y su trabajo fuera de casa. Entrenaba 3 horas diarias, lo que suponía recorrer unos 30 kilómetros, bajo la dirección de Enrique Martínez, su entrenador y también marido. Mientras tanto, ejercía como profesora de Educación Física en distintos colegios e institutos. Quienes la conocieron en aquella época destacan su compromiso, implicación y su entera dedicación a transmitir a sus alumnos los valores del deporte.

Posteriormente, fue nombrada Seleccionadora Nacional de Patinaje de Velocidad por la Real Federación Española de Patinaje y ofreció su colaboración técnica en la Federación Catalana de Patinaje.

Pepita Cuevas falleció en 2014, a la edad de 73 años, sin haber dejado de ser jamás un referente del deporte nacional en general y del patinaje en particular.



Foto: Fecapa





# ROLLER DERBY UN DEPORTE EMERGENTE



04







# ROLLER DERBY UN DEPORTE EMERGENTE

## REPORTAJE



Foto: Alba Zarroa

**Contacto físico y equipo.** Esos son los dos pilares sobre los que se sostiene el Roller Derby. Contacto, equipo y unos patines, claro está

El roller derby es un deporte femenino de contacto que se practica por equipos y sobre unos patines de 4 ruedas. Se trata de un deporte aún minoritario pero que muchas mujeres practican ya con entusiasmo y que no deja de ganar adeptas y de cautivar al público. De hecho, ya existen más de 1.000 ligas amateurs en todo el mundo.

### Hagamos un poco de historia

El país de origen del roller derby es Estados Unidos. El término fue acuñado en los años 20 por el Chicago Tribune para describir carreras de patinaje de varios días de duración, una especie de maratones sobre ruedas. Sin embargo, hasta los años 30 no entraron en juego los dos factores que caracterizan el roller derby tal y como lo conocemos hoy: contacto físico y trabajo en equipo.

Con el tiempo y la celebración de partidos por todo Estados Unidos, el roller derby empezó a ganarse al público y a arraigar en la cultura popular. Los medios de comunicación y, sobre todo, la radio y la televisión contribuyeron a popularizar este deporte hasta que en los años 70 entró en un período de decadencia.

A partir del año 2000, el roller derby femenino empieza a resurgir en Austin, Texas. En 2004 nace la Women's Flat Track Derby Association, un organismo dedicado a coordinar las reglas y normas que regulan la práctica de este deporte. Comienza así la nueva andadura del roller derby bajo una regulación aceptada por la mayoría de las ligas.







# ROLLER DERBY UN DEPORTE EMERGENTE

## REPORTAJE



En **España** el roller derby tiene pocos años de existencia. La primera liga, la Tenerife Roller Derby, fue creada en 2010. En diciembre de ese mismo año nació Barcelona Roller Derby. Tres años después se constituye la selección nacional de roller derby, la Team Spain Roller Derby, que en 2014 participó en el campeonato europeo y también en el mundial, celebrado en Dallas.

En los últimos años el número de equipos españoles de roller derby no ha parado de crecer. Actualmente existen alrededor 30 equipos femeninos repartidos por unas 20 ciudades españolas.

### ¿Qué hace falta para practicar el roller derby?

Ante todo, hacen falta unos patines de 4 ruedas que no sean de bota alta porque entorpecen los movimientos en la pista y dificultan los estiramientos. También son fundamentales las protecciones que garantizan la seguridad de las jugadoras: casco, muñequeras, coderas, rodilleras y protector dental.

No obstante, está permitido llevar más protecciones, siempre y cuando no resulten peligrosas o dificulten la actividad de otras jugadoras. Obviamente, no puede faltar una pista de patinaje ovalada y plana.

Lógicamente, las jugadoras de roller derby deben tener una serie de **habilidades** para que su desempeño en la pista sea el adecuado.



Foto:Alba Zarroa







# ROLLER DERBY UN DEPORTE EMERGENTE

## REPORTAJE





# ROLLER DERBY UN DEPORTE EMERGENTE

## REPORTAJE



En primer lugar, es fundamental saber patinar y dominar algunos conocimientos básicos del patinaje como realizar cruces, la cuña, frenar en T... El equilibrio y la agilidad son características imprescindibles para cualquier jugadora de roller derby pero, además, debe aprender a caer con precisión para no poner en peligro su seguridad y para levantarse en el menor tiempo posible, es decir, entre 2 y 4 segundos.

Hay que tener en cuenta que el patinaje es un deporte individual, así que es importante que la jugadora desarrolle la capacidad de patinar con más gente, algo fundamental para impulsar a alguien o ser impulsada, chocar, mantener el equilibrio aunque la empujen o evitar a las patinadoras que pueden caer al suelo en pelotón, justo delante de ella.

Por último, la patinadora debe aprender a bloquear respetando las reglas y a encajar los golpes que pueda recibir por parte del equipo contrario.

¡Todo un mundo de conocimientos y habilidades!

### Suena el silbato y comienza el partido

Cada equipo saca a la pista 5 jugadoras que se distribuyen así:

- 1 anotadora (*jammer*), que es la encargada de anotar puntos
- 3 bloqueadoras cuya misión es impedir que la *jammer* del equipo contrario consiga puntos
- 1 bloqueadora pívot que puede convertirse en *jammer* pero cuya misión principal es controlar la velocidad y dirigir a las bloqueadoras

A todas ellas se las puede distinguir por el casco. La *jammer* lleva una estrella y la pívot lleva un casco rayado, mientras que las bloqueadoras no llevan ninguna distinción.

Las bloqueadoras deben permanecer juntas en un *pack* y su misión es evitar que la anotadora del equipo contrario consiga puntos. Aquí es donde entra en juego el contacto físico porque deben empujar a las oponentes o impedir su avance. Eso sí, existen reglas: no se puede golpear con las manos, los codos, la cabeza o los pies. Tampoco está permitido el contacto por encima de los hombros, por la espalda o de los muslos para abajo. Solo se puede tocar a una contrincante de frente o por los lados.







# ROLLER DERBY UN DEPORTE EMERGENTE

## REPORTAJE



La *dinámica de los partidos* es muy activa, trepidante, más bien. Los partidos (BOUTS) se dividen en dos tiempos de 30 minutos y cada uno de ellos se divide en 15 *jams* de 2 minutos. Tras cada *jam*, las jugadoras tienen unos segundos para elegir formación y designar a las anotadoras.

Durante esos dos minutos, las jugadoras se deslizan a toda velocidad por la pista en el sentido contrario a las agujas del reloj y, mientras las bloqueadoras se esfuerzan por impedir el avance de sus contrincantes y despejar el camino a su anotadora, ésta tratará de esquivar todos los obstáculos y anotar puntos. Para ello deberá superar la cadera de una jugadora del equipo contrario. El máximo, por lo tanto, son 5 puntos por cada vuelta que logre dar a la pista en ese plazo de dos minutos. Gana el equipo que más puntos consiga.

Si una jugadora rompe las reglas o acumula más de 7 faltas puede ser expulsada del partido. Así que velocidad, sí, contacto físico, también, pero sin dejar de respetar las normas y los valores deportivos.

### Qué supone para una mujer la práctica del roller derby

El Roller Derby actual fue un deporte concebido por mujeres por lo que, aunque se hayan incorporado hombres a su práctica, siguen manteniendo el liderazgo. Al haber sido concebido por mujeres, el Roller Derby sigue unos valores de **igualdad, respeto y apoyo** a las minorías y **fraternidad** entre las ligas, los árbitros, NSO (Oficiales sin Patines) y otros miembros de la comunidad derby. Se trata de un deporte que acoge a todos aquellos que quieran unirse a él y en el que todo tipo de atletas, de cualquier constitución física, tienen cabida.

El Roller Derby, por tanto, no es sólo beneficioso para la mujer porque se trata de un deporte intenso en el que se mejora la forma física y la salud mental, sino porque promueve su empoderamiento: cualquier mito de género asociado a la mujer y a la práctica deportiva no tiene cabida en el Roller Derby.



Foto: Alba Zarroa





# SARAI GASCÓN

## ENTREVISTA



05







# SARAI GASCÓN

## ENTREVISTA



**“Todas las barreras las tenemos en la mente”**

*Sarai Gascón es toda una luchadora, dentro y fuera del agua. Le falta parte del brazo izquierdo pero eso no le ha impedido convertirse en una gran nadadora paralímpica que acumula premios tan relevantes como la medalla de oro en el Campeonato del Mundo de Natación de Sudáfrica, plata en los Juegos Olímpicos de Pekín, plata y bronce en la Olimpiada de Londres y tres platas en los últimos Juegos de Río. Charlamos con ella para que nos cuente brevemente su trayectoria.*

### **¿Cuándo elegiste la natación como deporte?**

Con tan solo tres años ya iba cursillos de natación con el colegio, siempre me ha encantado el agua y nadar. Nunca me había imaginado que podría llegar al nivel de competición, así que ni me lo propuse hasta que, con 9 años, un entrenador del club natación Terrassa me vio nadar y me dijo que lo hacía muy bien. Éste me propuso entrar en el equipo de competición del club. Entonces fue cuando mis propósitos en la natación aumentaron.

### **Empezaste a entrenar en un equipo de nadadores sin discapacidad, ¿qué supuso eso para ti?**

Para mí, el hecho de haber nacido sin un brazo nunca me ha impedido nada, siempre me he sentido una más y también se lo he transmitido a los demás. Si una cosa, un objetivo o una marca de natación me costaba más, ponía todo mi esfuerzo y constancia para lograrlo hasta conseguirlo, nunca me he puesto ninguna barrera. Todas las barreras las tenemos en la mente. Así que me esforzaba mucho en mi equipo de natación para seguir el ritmo de todos mis compañeros y este plus me ha hecho crecer como deportista.







# SARAI GASCÓN

## ENTREVISTA



**Competiste por primera vez siendo muy niña, a los 9 años, ¿alguna vez has lamentado dedicar tanto de tiempo de tu infancia a entrenar en vez de a jugar?**

Nunca. Sí que la natación me ha hecho privarme de muchas cosas pero, por el contrario, me ha dado muchas más. No cambiaría por nada todo lo que he vivido gracias al deporte ya que, como digo siempre, los resultados son importantes pero al final siempre recuerdas todas las experiencias que has vivido, aprendido y disfrutado.



**En tu infancia y adolescencia, ¿te costó mucho compaginar los estudios con el deporte? ¿seguiste algún programa especial?**

Cuando empecé con el bachillerato fue la época en que empecé a competir y viajar más, eso me ha quitado mucho tiempo. Al ser jovencita, tenía como prioridad la natación, sin dar tanta importancia a los estudios, cosa de la que ahora me arrepiento un poco. Para poder compaginarlo mejor, decidí ir al centro de alto rendimiento de Sant Cugat, ahí podía estudiar y entrenar y me lo adaptaban.







# SARAI GASCÓN

## ENTREVISTA



**Tienes un palmarés impresionante, ¿de cuál de tus triunfos te sientes más orgullosa?**

Todos son muy importantes para mí pero los que he vivido con más emoción son los 3 Juegos Paralímpicos. El 2016 fue un gran año para mí, a falta de unos meses para los Juegos tuvimos el campeonato de Europa en Funchal, donde logré cinco oros con 3 Records de Europa y 1 de España. Ni me lo imaginaba. Y luego rematé con los Juegos Paralímpicos de Río subiéndome tres veces al podio y ganando 3 platas.

**¿Cuántas horas entrenas al día? ¿cómo son tus entrenamientos?**

Unas cinco horas diarias. Cada día me levanto a las 5:15 para ir a entrenar al Club Natació Terrassa. Por las mañanas siempre hacemos una sesión de natación. Por la tarde empezamos a las 16:00, varios días vamos al gimnasio, donde hacemos una sesión de pesas para coger fuerza, y luego vamos al agua. Todas las sesiones están orientadas para las pruebas de 50, 100 y 200m, que son en las que yo compito.

**Competir profesionalmente, ¿te ha supuesto una ayuda a la hora de superar obstáculos en la vida?**

¡Y tanto! Todo lo que me ha enseñado y aportado el deporte lo he podido aplicar fuera, en mi vida personal. Los valores, el no rendirse, el esfuerzo, la constancia, el caer y levantarte, el compañerismo...







# SARAI GASCÓN

## ENTREVISTA







# SARAI GASCÓN

## ENTREVISTA



Foto: [lucpercivalphotography.com](http://lucpercivalphotography.com)

**Eres muy activa en Instagram, donde tienes más de 12.000 seguidores, ¿te consideras una influencer en el ámbito del deporte?**

Bueno, creo que puedo dar a conocer un poco nuestro deporte paralímpico y que poco a poco la sociedad nos de las mismas oportunidades que a los deportistas olímpicos. También puedo dar un poco de visibilidad a la gente que tiene alguna discapacidad o, no necesariamente, y motivarles para practicar deporte o superar sus propias barreras.

**¿Qué te queda por hacer, cuál es tu siguiente objetivo?**

Mi gran objetivo y mi gran sueño sería subir a lo más alto del podio en unos Juegos, quedar campeona Paralímpica, es la única medalla que me queda por conseguir. Sé que Tokio queda aún un poco lejos, pero voy a trabajar año a año para mejorar todo lo que pueda y llegar allí al 100%

**¿Qué aconsejarías a una niña que quisiera seguir tu ejemplo?**

Sobre todo que disfrute, que se ponga sus propias metas y luche todo lo que pueda para conseguirlas. Es verdad que veces se ven inalcanzables pero que nunca se venga abajo porque, tarde o temprano, con esfuerzo, constancia y sacrificio, llegarán.





## SABÍAS QUE ...

Datos curiosos sobre deporte



# 06





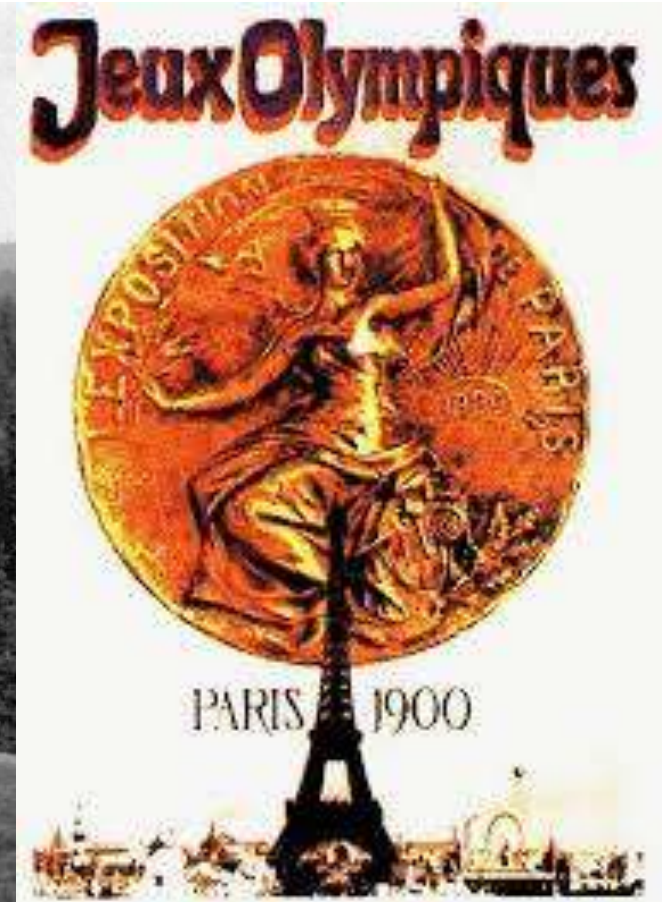


# SABÍAS QUE ...

Datos curiosos sobre deporte



Foto: Banco de imágenes



La primera participación femenina en unos Juegos Olímpicos tuvo lugar en 1900, en las modalidades de tenis, golf y críquet.







## SABÍAS QUE ...

Datos curiosos sobre deporte



*Foto: banco de imágenes*

La karateca Marisa Rozalén fue la primera mujer occidental en conseguir el cinturón negro Séptimo Dan.





# SABÍAS QUE ...

Datos curiosos sobre deporte



## BARCELONA 1992



Foto: Banco de imágenes

Miriam Blasco fue la primera mujer española en conseguir una medalla en unos Juegos Olímpicos. Ocurrió en Barcelona 92.







# SABÍAS QUE ...

Datos curiosos sobre deporte



*Foto: Banco de imágenes*

El primer partido de fútbol femenino tuvo lugar en Escocia en el siglo XIX, concretamente en 1892.







# SABÍAS QUE ...

Datos curiosos sobre deporte



*Foto: Banco de imágenes*

Las mujeres no pudieron competir en todos los deportes olímpicos hasta los Juegos Olímpicos de Londres de 2012.







# SABÍAS QUE ...

Datos curiosos sobre deporte



Foto: Banco de imágenes

En la Antigüedad las mujeres casadas tenían prohibido asistir a los Juegos Olímpicos, las solteras tenían permitido mirar.







# 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](#)







# REGISTRO

Boletín Mujer y Deporte



# 08





## Créditos

### **Boletín MyD N°24 noviembre 2017**

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)

