



 Programas  
Mujer y Deporte

**boletín**  
julio 2018





03 LA FORMACIÓN SUBVENCIONADA Reportaje



01

SANDRA SÁNCHEZ Entrevista



04 ALMUDENA CID Entrevista

05 06 07

SABÍAS QUE ...

MANIFIESTO

SUSCRIPCIÓN





# LAS CHICAS ROMPEN EL HIELO

Reportaje





# LAS CHICAS ROMPEN EL HIELO

## Reportaje



El año 2018 permanecerá para siempre en la memoria de los aficionados al hockey hielo porque nuestra selección femenina, no solo ha ganado el Mundial, sino que también ha vencido, 5 a 2, a Eslovenia, algo que sucede por primera vez en la historia de nuestra selección y que supone un gran logro, ya que las eslovenas están dos divisiones por encima de nuestras jugadoras.

*“Alcanzar este nivel ha supuesto un gran reto, un logro que se ha hecho realidad tras cuatro o cinco años de constante esfuerzo. Pero la cosa no acaba aquí, ahora que nuestras jugadoras han dado el salto a una división superior, el objetivo es mantener la vista en superar el siguiente escalón, de cara a los Juegos Olímpicos de 2022.”*

Quien nos habla con tanto orgullo de la Selección Femenina de Hockey es **Frank González, Presidente de la Federación de Deportes de Hielo**, entidad que gestiona los 7 deportes olímpicos sobre hielo.

La Federación de Deportes de Hielo está comprometida con el **Programa Mujer y Deporte** desde 2011, cinco años después del nacimiento de esta Federación en 2006. *“Desde entonces hemos tenido un incremento general de las licencias de hockey femenino y de otros deportes que nos ha abrumado bastante, porque podemos decir que las licencias femeninas superan a las masculinas. Estamos encantados”,* afirma González. *“Ahora estamos trabajando con **Mujer y Deporte** e **Iberdrola** para llevar el hockey femenino a los Juegos Olímpicos de 2022”.*



Foto: WCF – Tom Rowland





# LAS CHICAS ROMPEN EL HIELO

## Reportaje



Foto: IBSF

### Pero, ¿qué papel juegan Iberdrola y Mujer y Deporte en el hielo?

Iberdrola ha sido la primera compañía en hacer una apuesta global para impulsar el papel de la mujer en todos los ámbitos del deporte a través de **Universo Mujer**. Sus iniciativas tienen por objeto potenciar los éxitos del deporte femenino y su práctica. Su aportación a Universo Mujer, cuya finalidad es lograr la igualdad en el ámbito deportivo entre mujeres y hombres, se ha puesto en marcha por el CSD a través de la Fundación Deporte Joven y en colaboración con la Subdirección General **Mujer y Deporte**.

Según González, la actuación de la Selección Femenina de Hockey no habría sido la misma sin estos apoyos. *“En hockey tenemos unas 30 jugadoras de las que hay que escoger a las 23 mejores para llevarlas al Mundial y que puedan competir al nivel que deben hacerlo. Gracias a las aportaciones de **Iberdrola** y **Mujer y Deporte** hemos podido tener a las chicas en muchas concentraciones y hacerlas participar en torneos internacionales, lo que ha dado pie a que pudieran llegar a dar el Mundial en Valdemoro y dar todo lo que han dado este año”.*

### Todo cuesta dinero.

Este año la Federación ha tenido 9 equipos femeninos en la **Liga Iberdrola** con una aportación de 50.000€, que se han dedicado tanto a la liga, como a posibles ayudas a las deportistas de cara a la Selección Nacional. *“Hemos hecho campamentos y hemos traído dos entrenadores de fuera para trabajar con ellas. Los resultados han sido muy buenos, hemos ganado la división 2 B en el Mundial y ahora nos estamos preparando para viajar a Europa, a jugar el Mundial en la División 2 A”*, señala el Presidente de la Federación, como uno más del equipo.

En el deporte, como en cualquier otro ámbito, los recursos económicos lo son todo. Si existen fondos, es posible organizar campamentos, traer los mejores técnicos para que las jugadoras se preparen al máximo nivel porque *“lo que se hace fuera del hielo es muy importante para que estén preparadas a la hora de entrar en él”*, señala González.





# LAS CHICAS ROMPEN EL HIELO

## Reportaje



Muy cierto. Es indispensable hacer seminarios y participar en torneos internacionales para medirse con las mejores jugadoras del mundo. Estas actividades contribuyen a que las jugadoras sean cada vez mejores, se abran camino y lleguen a la meta que quieren alcanzar. *“Ellas, son las que nos empujan a nosotros”*, afirma con orgullo el Presidente de la Federación. Y es que las jugadoras de hockey femenino dejaron claro desde el primer momento que estaban dispuestas a hacer todo lo que hubiera que hacer para llegar a donde querían llegar. *“Ellas empujan más que el equipo de hockey masculino. Ves a jugadores semi profesionales en el hielo y luego ves a las jugadoras entrenar y no tiene nada que ver”*, concluye González.

### El hielo está lleno de estrellas... que deberían brillar más.

No solo el hockey femenino es fuente de alegrías para nuestro país. En España tenemos también a **Irantzu García**, jugadora de **Curling** con más de 16 medallas, 8 de ellas de oro, que ha participado en el Mundial de Curling con su hermano. Hay, además, equipos femeninos de Curling que han subido a la división 2 B y que siguen luchando por superarse. *“En **Short Track** uno de nuestros deportistas ha roto un record mundial en velocidad y le sigue de cerca otra deportista que está haciendo el mismo recorrido para conseguir ese mismo reto”*, relata González. La cosa no acaba ahí, en **Skeleton** tenemos a **María Montejano**, pionera de este deporte en nuestro país, y en **Bobsleigh**... al Bobsleigh le hace falta un empujón porque nos hemos quedado a falta de dos jugadoras para completar un excelente equipo femenino, ¿se anima alguna lectora?



Foto: Pedro Ros





# LAS CHICAS ROMPEN EL HIELO

## Reportaje



Sin embargo todo este esfuerzo, todos estos triunfos tienen muy poca visibilidad, dado el abandono al que los medios de comunicación someten a los deportes minoritarios. *“Los medios nos tienen abandonados, a no ser que seas de fútbol, baloncesto, balonmano... a lo mejor waterpolo y ahí para de contar”*, señala González. *“Y eso que tanto en hockey hielo como hockey en línea hay deportistas femeninas estupendas”*, añade el Presidente de la Federación, quien destaca, además, su esfuerzo y ambición: *“Algunas juegan en línea y juegan también sobre hielo porque así pueden llegar a los Juegos Olímpicos, que es una ambición que tienen todas o casi todas, porque la que está en la selección de hielo también está en la selección de hockey en línea que hace unos años ganó el Mundial Junior. Prácticamente son las mismas chicas.”*



Foto: Miguel Ramón Henares





# LAS CHICAS ROMPEN EL HIELO

Reportaje



Foto: Pedro Ros





# LAS CHICAS ROMPEN EL HIELO

## Reportaje



### ¿Qué futuro espera a las deportistas españolas surgidas del hielo?

El Presidente de la Federación considera que queda bastante por hacer. La Federación maneja muy poco dinero para poder dar el salto de gigante que hace falta para que las deportistas españolas puedan ser competitivas en los próximos Juegos Olímpicos. *“Yo creo que los próximos 3 años van a ser muy importantes para el hockey hielo femenino y creo que las jugadoras van a estar ahí, dando el callo para lograrlo. Tengo más confianza en ellas que en los chicos”*, afirma González.

El papel de la mujer en otros ámbitos relacionados con los deportes de hielo todavía es muy incipiente. De momento solo hay cuatro árbitras, antiguas jugadoras, a plena dedicación. También son únicamente cuatro las técnicas que tenemos en la actualidad, algo que puede explicarse porque el hockey femenino es aún muy novedoso y hay pocas deportistas retiradas que se hayan decantado por profesiones relacionadas con este deporte. *“Las jugadoras que se van retirando van asumiendo el rol de técnicos y de árbitros, con el tiempo habrá más”*, afirma González. La Federación española está trabajando muy de cerca con la Federación de Hockey Hielo Internacional, que ofrece cursos de tecnificación de hockey femenino de cara a los Juegos Olímpicos. *“Y estamos metidos en todos los programas que aportan un dinero importante, hasta medio millón de euros, para el desarrollo de programas de hockey hielo femenino y masculino”*, concluye González.

Con la vista puesta en el futuro, González considera que los deportes de hielo femeninos han dado una gran vida a esta Federación hasta convertirse en un 50% muy importante. *“Lo vamos a ver muy pronto, a medida que pasen estos años”*, vaticina. Lo veremos, estamos convencidas.

### **Irantzu García, la campeona casi desconocida.**

Irantzu García es jugadora de Curling, uno de esos deportes casi desconocidos en nuestro país. Tiene en su haber más de 16 medallas en campeonatos nacionales, ocho de ellas de oro, conseguidas en los Campeonatos de España de Curling Femenino, Mixto y de Dobles Mixto. Con su compañero Sergio Vez ha sido seis veces campeona de España.

### ¿Cómo valoras el apoyo del programa Mujer y Deporte en tu recorrido?

Es un apoyo indispensable porque es cierto que el deporte femenino ha estado siempre un poco por detrás del masculino, así que para nosotras ese apoyo es vital. A mí me ha servido para poder acabar mis estudios a la vez que hacía deporte. Al pagamos parte de la matrícula de la Universidad, nos dan ese impulsito que nos hace falta para poder estudiar y hacer deporte a la vez.





# LAS CHICAS ROMPEN EL HIELO

## Reportaje



### ¿Los patrocinios te permiten plantearte objetivos que de otro modo serían irrealizables?

Está claro, ¿no? Cualquier ayuda económica te permite ampliar horizontes y plantearte objetivos que de otra forma no podrías. Desde que contamos con estas ayudas viajamos más para entrenar, los objetivos cada vez son más altos y ya estamos mirando hacia los Juegos Olímpicos de 2020.

### ¿Qué echas de menos, qué crees que se podría mejorar?

Todo se puede mejorar. Si hablo desde una perspectiva personal, nuestro objetivo desde siempre es poder contar con una pista dedicada de curling en el entorno nacional. Para nosotros es muy complicado, tanto personal como económicamente, tener que viajar mes tras mes al extranjero para entrenar. Tener aquí una pista dedicada en la que entrenar sería una diferencia enorme para nosotros.

Poder entrenar aquí a diario nos pondría al nivel de los mejores del mundo. De momento, tenemos que ir al extranjero y esos 4 o 5 días nos pegamos una paliza terrible en el hielo. Yo no sé hasta que punto será beneficioso estar un fin de semana 16 horas en el hielo y luego el resto del mes estar una o dos horas.

### ¿Cuál es tu próxima meta?

Ahora estamos mirando al objetivo de los Juegos de 2022, tenemos que seguir ganando los Campeonatos Nacionales y hacerlo bien en los Mundiales pero somos optimistas. Todas estas ayudas nos llevan hacia adelante, así que poco a poco vamos mirando al objetivo.

### ¿Te gustaría añadir algo más?

Siempre se agradece ese extra de ayuda. Ya he terminado la carrera, gracias a Dios, pero durante estos años **Mujer y Deporte** me ha ayudado un montón para hacer la carrera mientras hago deporte.



Foto: Pedro Ros





# SANDRA SÁNCHEZ

Entrevista





# SANDRA SÁNCHEZ

## Entrevista



*Sandra Sánchez, mejor karateca de la historia en la categoría de kata femenino*

*“Ganar o perder es efímero pero el aprendizaje nos acompañará siempre”*

Sandra Sánchez cambió el baile por el karate y acertó. Recientemente ha sido nombrada mejor karateca de la historia en la categoría de kata femenino, un reconocimiento que viene precedido por el oro en los tres últimos Campeonatos de España y en los cuatro últimos de Europa.

**Ante todo, enhorabuena por el reconocimiento. ¿Qué tal llevas ser la mejor de la historia en una disciplina centenaria?**

No soy muy consciente de ello. Desde mi punto de vista, aún me queda mucho por mejorar pero supone una gran satisfacción que todo el trabajo que hay detrás tenga este tipo de recompensa.

**Este nombramiento culmina tres años de trayectoria meteórica, ¿qué ha cambiado en tu vida y en tu forma de entrenar para que se haya producido este ascenso tan rápido?**

Se juntan muchas cosas, mi madurez a la hora de entrenar, de aceptar cambios, de aprender de otros... Yo tenía muy buena base de karate adquirida con mi maestro Javier Pineño pero necesitaba combinarla con una gran preparación física específica. Para eso elegí a Jesús del Moral, que supo conjugar los dos conceptos sacando lo mejor de mí.



Foto: proporcionada por Sandra Sánchez





# SANDRA SÁNCHEZ

## Entrevista



Foto: proporcionada por Sandra Sánchez

**Has vivido y entrenado en Australia y Dubái, ¿qué diferencias encuentras entre esos países y España a la hora de apoyar el deporte femenino?**

Australia es un país multicultural, muy abierto y con gran apoyo al deporte. Y Dubái me dio la oportunidad que necesitaba, vieron algo en mí cuando aún no formaba parte del equipo nacional y aunque culturalmente la mujer sigue en un segundo plano, tengo que reconocer que a mí me apoyaron para conseguir mis objetivos.

**¿Y a la hora de preparar una deportista de élite? ¿Tienen una metodología distinta a la española?**

Bueno, en Australia desconecté de la competición y a Dubái fui acompañada por Jesús porque ellos querían aprender de nuestro sistema.

**¿Qué impide a una deportista con oro en 3 Campeonatos de España, otros 4 de Europa y bronce en el Campeonato del Mundo ser profeta en su tierra?**

Bueno, creo que todo está cambiando y nuestra inclusión en los Juegos es un gran impulso mediático. Aún así, siento mucho el cariño de la gente.

**Tras tu nombramiento como mejor karateka de la historia, ¿te toca ya ser reconocida por la Federación Española de Karate?**

La Federación me ha dado apoyo en estos últimos tres años. Sólo echo de menos una Gala del Deporte en nuestra Federación, ja ja, pero seguro que la tendremos.





# SANDRA SÁNCHEZ

## Entrevista



**Háblanos un poco de tu papel como embajadora de Universo Mujer, ¿en qué consiste?**

Para mí supone una oportunidad de dar visibilidad a las mujeres, acercar el deporte a la calle, que gente de todas las edades nos vea y pueda entender qué hacemos, supone también una oportunidad de probar el deporte y crear afición. Este momento deportivo debe servir para que nuestra imagen proyecte valores positivos y que se nos reconozca y valore por todo lo que hacemos.

**¿Qué le dirías a una niña que quisiera ser cómo tú? ¿Qué consejos le darías?**

Disfrutar del karate, de todo lo que aporta, de cómo nos forma como personas y siempre con la ilusión de aprender. El hecho de ganar o perder será algo efímero pero el aprendizaje irá con nosotros siempre.

**¿Y ahora qué? ¿Cuál es tu siguiente objetivo?**

Comienza la clasificación olímpica y hay que puntuar en todos los campeonatos pero el más importante será el Mundial, que se celebrará en noviembre en Madrid.

**¿Te gustaría añadir algo más?**

Gracias por dar un pequeño lugar al deporte femenino.



Foto: proporcionada por Sandra Sánchez





# LA FORMACIÓN SUBVENCIONADA

## Reportaje



# 03





# LA FORMACIÓN SUBVENCIONADA

## Reportaje



### La formación subvencionada, clave para el desarrollo del papel de la mujer en el ámbito deportivo.

En el anterior número de este boletín, hacíamos mención al sistema de apoyo y ayudas del [PROAD](#) para facilitar la integración laboral de los deportistas una vez que abandonan la competición. En aquella ocasión, nos centrábamos en los recursos que el PROAD pone a disposición de las deportistas para estudiar una carrera universitaria, pero el alcance de este programa no se restringe únicamente al ámbito universitario. Hay mucho más.

La **Subdirección General Mujer y Deporte** dispone de un sistema de ayudas y subvenciones que pone a disposición de las Federaciones Deportivas para que ellas puedan realizar cursos de formación dirigidos a sus deportistas, con el objetivo de formarlas y que amplíen sus competencias profesionales. Así, se dispone de ayudas para realizar cursos de entrenadoras, juezas, árbitras....

Las **Federaciones** son las encargadas de gestionar los cursos, difundir la información, facilitar la inscripción y asignar las subvenciones en función de diferentes criterios (orden de inscripción, resultados deportivos...). Estas ayudas pueden cubrir hasta el 100% del precio del curso. Así pues, las subvenciones son, en muchos casos, imprescindibles para que las deportistas realicen los cursos y que la cuantía económica no sea una barrera para ampliar sus conocimientos y formación.

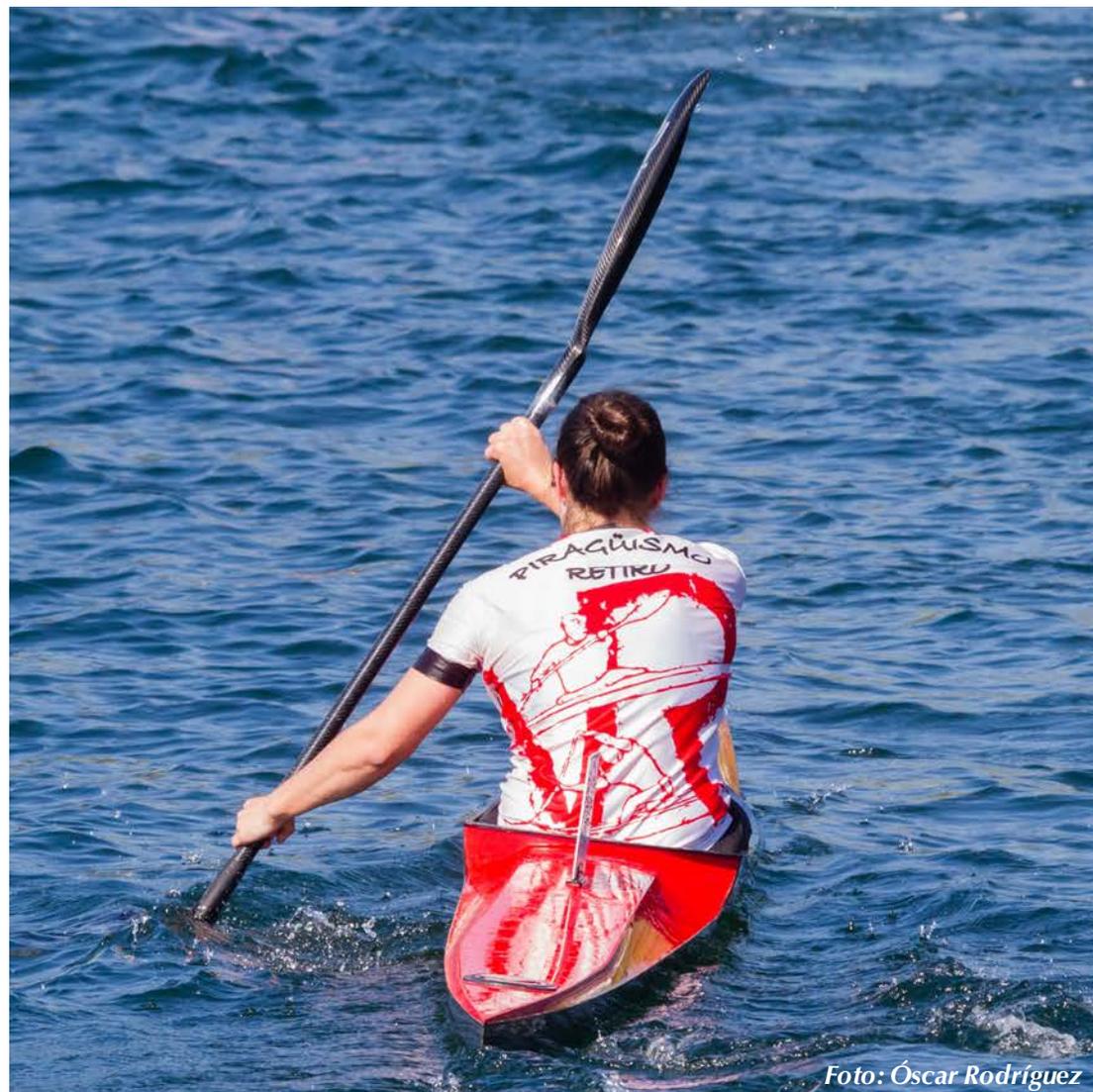


Foto: Óscar Rodríguez





# LA FORMACIÓN SUBVENCIONADA

Reportaje



Foto: proporcionada por Eugenia Bustabad

Hemos hablado con algunas deportistas que, aún estando en activo, se han formado como entrenadoras o árbitras, algo que contribuirá a que el día de mañana haya más mujeres desempeñando papeles que, actualmente, siguen en manos de los hombres. ¿Veremos algún día a una mujer entrenando a un equipo de fútbol en Primera División? La formación es el camino.

Y para hablar largo y tendido sobre formación nos hemos puesto en contacto con **Aurora Barranco**, jugadora del equipo femenino de fútbol americano *Granada Lions*, un equipo pequeño pero consolidado. También hemos hablado con **Lorena Vinuesa**, piragüista de élite que ejerce como árbitro y es ya entrenadora Nivel 3. A ellas se suma **Eugenia Bustabad**, luchadora olímpica que el año pasado ganó el Campeonato de España y se alzó con el bronce en el Torneo Internacional Cerro Pelado de La Habana. Bustabad derrocha tanta energía que a sus 27 años ya es licenciada universitaria y ha realizado los cursos de 'Entrenadora', 'Árbitro Novel' y 'Prevención y Tratamiento de Lesiones'. La última en unirse a la conversación es **Sheila Posada**, bastión del equipo olímpico de patinaje de velocidad desde 2001 y con un palmarés impresionante: 125 oros, 35 platas y 17 bronces obtenidos en Campeonatos Nacionales. A eso hay que sumar 2 oros y más de una veintena de medallas, entre platas y bronces, en Campeonatos Europeos. Posada es entrenadora Nivel 1 desde hace años.





# LA FORMACIÓN SUBVENCIONADA

## Reportaje



### La formación, clave para eliminar la desigualdad de género.

Vista la trayectoria y el rendimiento de estas deportistas, resulta evidente que derrochan pasión por el deporte que practican pero no les sobra el tiempo. ¿Cómo toma una deportista de élite, que sigue en activo, la decisión de hacer un curso de su Federación?

Para **Aurora Barranco** fue pura necesidad, realizó el curso de árbitra para poder cubrir una de las muchas carencias que padece el fútbol americano. *“Es un deporte minoritario que practica y conoce muy poca gente. Así que si queremos seguir adelante con el equipo somos nosotras las que tenemos que cubrir sus necesidades. Por eso me formé como árbitra”.*

**Lorena Vinuesa** comenzó en el piragüismo con solo nueve años. A partir de Infantil empezó a competir a nivel nacional. Se formó como Técnica de Piragüismo cuando estaba en Juvenil. En la actualidad es Senior, sigue en competición y asiste a la Universidad. También es entrenadora Nivel 3 y trabaja con categorías infantiles y cadetes. *“Era algo que me motivaba mucho, lo cogí con mucha ilusión y cuando coges las cosas con tantas ganas eres capaz de organizarte y sacar tiempo para todo”,* explica Vinuesa. *“Requiere constancia y esfuerzo pero si estás motivada vas a por ello. Es algo que tuve claro desde el principio”.*

La luchadora **Eugenia Bustabad** es la que más cursos ha realizado de las cuatro deportistas que participan este reportaje. Afirma que *“este es el momento de hacerlo porque el día de mañana, cuando tengamos trabajo, familia... nos va a costar un poco más.”* Bustabad, que está recuperándose de una operación en el hombro que decidirá su participación en Tokio 2020, nos cuenta que ha terminado, además, una carrera universitaria.

**Sheila Posada** valora mucho el respaldo que supone tener una titulación oficial a la hora de enseñar. *“Hace años me saqué el título de Entrenadora Nivel 1, que también fue subvencionado. Daba clases extraescolares en colegios y, aunque no era obligatorio, había que darle un poco de seriedad y garantizar que quienes dábamos los cursos estábamos cualificados.”* Posada indica que en un principio se fue formando por su cuenta, a partir de la experiencia de sus entrenamientos, lo que fue buscando por Internet y lo aprendido de sus preparadores. Conocimientos no le faltaban pero no había nada que los respaldara oficialmente. *“Como estoy a cargo del equipo, lo veo necesario. Estoy a cargo de algo serio, soy responsable, dependen de mí, lo veo necesario.”*



Foto: proporcionada por Lorena Vinuesa





# LA FORMACIÓN SUBVENCIONADA

## Reportaje



**Tras la experiencia como alumnas, ¿cómo valoran estas deportistas el programa de subvenciones de Mujer y Deporte?**

**Barranco** se entusiasma a la hora de hablar de apoyos al deporte femenino, sea en forma de subvención para la formación o de cualquier otra manera. *“Todo lo que se pueda hacer por el deporte femenino es fantástico. Sobre todo teniendo en cuenta las pocas mujeres que hay practicando fútbol americano, que casi tengo que rezar para que una chica juegue. Así que todo lo que se pueda hacer no solo es bueno, es necesario.”* Barranco añade: *“El CSD está siempre encima informando de que ha salido esta subvención, que hay un patrocinador... En fin, es muy positivo.”*

Para **Lorena Vinuesa** el programa de subvenciones de Mujer y Deporte es necesario para equilibrar la balanza porque el nivel entre hombre y mujeres en piragüismo es muy **desigual**. *“En clase éramos tres mujeres frente a veinte hombres y en competición el nivel entre hombres y mujeres es también bastante diferente.”* Y añade: *“Creo que ahora que el CSD está trabajando para que se iguale la balanza, empieza a haber motivación por parte de los clubes para sacar mujeres. Nosotras nos vemos más representadas y tenemos más fuerza para seguir. Lo valoro como algo positivo y lo agradezco enormemente.”*

**Vinuesa** señala que las subvenciones son decisivas y que muchas deportistas no realizarían los cursos si no hubiera subvención. *“Muchas veces cuando hay un futuro curso de técnica, de árbitra, o de cualquier cosa, preguntamos si alguien se va a apuntar para poder ir juntas. Una de las respuestas más habituales es ‘tengo que ver si los subvencionan o no’”.* Vinuesa proporciona detalles: *“El último curso que he realizado supera los 1.000€. A día de hoy los sueldos como entrenadora son mínimos y no te puedes permitir costear todos los cursos que salen, tienes que seleccionar muy bien lo que quieres y tener en cuenta, además, todo lo que haces fuera de piragüismo. Las subvenciones son decisivas.”*

**Eugenia Bustabad** es muy clara en este aspecto: *“Lo veo genial porque gracias a las subvenciones se nos ha facilitado acceder a estos cursos, ir a entrenar con otras compañeras, al centro de ellas a nivel nacional... y durante la carrera también me daban alguna ayuda económica.”*

Con mayor claridad, si cabe, se expresa **Sheila Posada**: *“Si no me lo hubiesen subvencionado, no habría podido pagarlo porque, aunque estoy trabajando, estoy independizada y tengo un montón de gastos a nivel personal y deportivo. Agradezco mucho que me hayan ayudado a pagarlo, es una ayuda crucial para poder cursar hoy en día el Nivel 2.”*



Foto: proporcionada por Eugenia Bustabad





# LA FORMACIÓN SUBVENCIONADA

## Reportaje



### La proactividad de las Federaciones y su respaldo a la mujer deportista.

**Lorena Vinuesa** cree que la Federación de Piragüismo fomenta la participación de las mujeres en los cursos. *“Nos escriben directamente y nos dicen que está subvencionado. Nos animan a formarnos para que haya participación.”*. Vinuesa especifica: *“Eso lo hacen mucho en el TD3 porque es el más difícil de sacar, el que requiere más implicación y supone mucha más motivación. Notamos ese empuje a que nos terminemos de apuntar.”* Además Vinuesa considera que la Federación señala muy bien como se pueden hacer los pagos, si están fraccionados y cómo es el la subvención.

Por su parte **Aurora Barranco** considera que *“siempre hay cosas que mejorar pero, eso sí, a la hora de informar sobre los cursos desde la Federación de Fútbol Americano, facilidades, todas.”* Y recalca: *“Yo no he tenido que pagar nada.”*



Foto: Bernardo Senso

**Eugenia Bustabad** sonríe ante la pregunta y afirma que en su Federación *“Nos han malcriado porque nos lo ponen muy fácil y por estar becadas aquí muchas veces nos salen gratis los cursos propios de la Federación. Gratis o nos hacen mucha rebaja.”*

Es **Sheila Posada** quien quiere mostrarnos las dos caras de la moneda en cuanto a la gestión de la Federación: *“Yo tengo una visión de futuro para dedicarme profesionalmente a esto. Tengo suerte y me subvencionan por ser deportista de alto nivel. Otros compañeros que no son deportistas de ese nivel también quieren hacerlo y no pueden pagarlo.”* Para Posada no es que el curso sea caro porque es titulación oficial y, en su opinión, el coste está justificado, pero considera que es una pena que haya deportistas que no hagan el curso porque no pueden pagarlo mientras que *“hay gente que hace estos cursos porque les obligan a nivel autonómico pero luego no van a ir con ello a ningún lado, no se van a dedicar toda la vida a esto. Van a entrenar unos pocos años y luego lo dejan.”*





# LA FORMACIÓN SUBVENCIONADA

## Reportaje



**¿Formación? Sí, por muchos años más y para muchos cursos más.**

A la pregunta de si piensan seguir formándose mediante estos cursos subvencionados, la respuesta de las cuatro deportistas es unánime: Sí.

**Sheila Posada** tiene previsto realizar en el futuro el de Entrenadora Nivel 3 y **Aurora Barranco** afirma que si puede, seguirá formándose. Por su parte, **Eugenia Bustabad** se expresa con rotundidad: *“Yo nunca me planto. Pienso seguir formándome y cuando deje el deporte me gustaría ser árbitra o entrenadora. Algo haré, no creo que me desvincule totalmente de la lucha.”*

Para la piragüista **Lorena Vinuesa** la formación forma parte de su presente y de futuro. Está terminando el nivel 3 mientras sigue con el bloque común del CSD. Además, está acabando la carrera universitaria. *“Estoy llegando al final pero sigo buscando nuevas formaciones. Ahora estoy buscando un curso de Prevención y Rehabilitación de Lesiones.”* También le interesa participar en jornadas y congresos como el Internacional de Entrenadoras de hace dos años en Catoira, subvencionado para las mujeres. *“A las mujeres nos animaron a preparar alguna intervención para exponer, yo participé. Siempre estoy buscando porque es una manera de motivarte a seguir formándote y no parar.”*



Foto: Elena Robles Dávila





# LA FORMACIÓN SUBVENCIONADA

## Reportaje



Foto: Bernardo Senso

Dicho queda. No obstante, no queremos cerrar este reportaje sin dedicar un poco de atención a las palabras de **Aurora Barranco**, que sabe aprovechar las ocasiones como nadie. Para esta mujer que practica un deporte tan minoritario y tradicionalmente masculino como el fútbol americano, es muy necesario promocionar el deporte femenino. *“La discriminación positiva es necesaria porque al cabo del año hay una media de 20 chicos que vienen a probar el fútbol americano frente a una media de 5 chicas. Uno se acaba preguntando por qué pasa esto. ¿Es que a las mujeres no les gusta el deporte? Yo no creo que esto sea así. Es que un deporte como el nuestro que no tiene casi visibilidad, para una mujer es prácticamente desconocido.”*

Para **Barranco** *“las mujeres en el deporte tenemos que recorrer mucho camino en muy poco tiempo porque llevamos muchos años de retraso por una cuestión sociológica. Eso hay que resolverlo y si hay que recurrir a la discriminación positiva, pues adelante.”* Barranco explica que, como mujer solo quiere practicar el deporte que le gusta y eso le cuesta mucho trabajo. El fútbol americano es un deporte de equipo, así que necesita 15 jugadoras para poder practicarlo. *“Y algo que debería ser muy sencillo resulta que supone muchísimo trabajo de promoción, de captación y de formación. Sería necesario que los medios de comunicación no aporrearán a los niños y a las niñas con estereotipos de género: esto es de niños y esto es de niñas.”*

**Estamos totalmente de acuerdo porque ni los sueños ni los gustos ni la pasión por el deporte tienen género.**





# ALMUDENA CID

Entrevista





# ALMUDENA CID

## ENTREVISTA



Foto: proporcionada por Almudena Cid

*Almudena Cid, gimnasta, actriz, escritora, presentadora, artista*

**“El podio solo es para tres, ¿y el resto qué? Yo hablo para el resto”**

Almudena Cid siempre ha roto esquemas y derribado barreras. Ha sido la única gimnasta en participar en cuatro Juegos Olímpicos, ha situado a la mujer en el tapiz de la gimnasia rítmica, hasta entonces dominado por niñas, y ha creado un elemento propio, el *Cid Tostado*. Además, ha cosechado triunfos en Campeonatos Nacionales, Europeos, del Mundo y tiene en su haber varios diplomas olímpicos. Un día dejó la gimnasia y se convirtió en artista.

**Tras conseguirlo prácticamente todo en el deporte, lo más fácil hubiera sido mantener el vínculo y dedicarse a entrenar, ¿por qué elegiste alejarte del deporte al dejar la gimnasia?**

Fue una decisión vinculada a mi salud mental porque me había dedicado 21 años al deporte, 16 de ellos en la élite, y la verdad es que se vive de forma muy intensa. Pasé mi transformación de niña a mujer dentro de la gimnasia rítmica y, de alguna manera, necesitaba conocer otro mundo, no solo el mío. Sé que me iba con muchos conocimientos sobre mi disciplina pero entendía que el mundo estaba compuesto de otro tipo de conocimientos y de estímulos que, estando en activo, uno no puede introducir por economizar tiempo y energía para dedicarse única y exclusivamente a la gimnasia. Necesitaba dedicarme a algo que me permitiera seguir expresándome porque es algo muy innato en mi ser y lo encontré en la interpretación. Conocer personajes hace que tengas que estudiarlos y leer mucho sobre ellos, adentrarte en otro tipo de personalidades. En mi deporte conocí mucho la mía pero no indagué en la de los demás. Yo creo que fue la curiosidad lo que me llevó a desvincularme de esa manera del deporte.





# ALMUDENA CID

## ENTREVISTA



### ¿Contaste con algún recurso cuando tomaste esa decisión?

No, la verdad. Sí recuerdo una llamada de Lissavetzky, secretario de Estado para el Deporte, cuando terminé en los Juegos Olímpicos de Pekín. Tuve un final muy bonito porque besé aquel tapiz y creo que aquella imagen quedó en el recuerdo de mucha gente, fue muy emotiva y hoy en día me la siguen recordando. Recuerdo que me llamó y me dijo: “estamos aquí para lo que necesites” pero también había algo dentro de mí que necesitaba indagar y labrarse su propio camino. Entiendo que está muy bien que te echen una mano y que si quieres seguir en el deporte, te faciliten un poco el camino o que te guíen para que tomes la decisión de estudiar una cosa u otra pero había algo en mí que necesitaba partir de cero utilizando todos los recursos que me había dado el deporte.

### Entonces, ¿no valoraste siquiera la posibilidad de recurrir al programa PROAD, a ver si podía ayudarte de algún modo?

Es que cuando me decidí por la interpretación ya había empezado a elaborar mi camino. Conocía esas ayudas para introducirte en la Universidad, esa orientación, ese aspecto psicológico que se trabaja desde el PROAD cuando te retiras de la competición, un momento en el que, evidentemente, hay mucho que abordar. No sé si fue porque, a mis 28 años, ya había empezado a elaborar yo misma mi transición pero entendí que no había facultades de Arte Dramático. Y me hubiera encantado que existiera esa vertiente como la hay para formarte como profesora de Educación Física o hay cursos de Entrenadora. En ese momento, me dieron el curso de Entrenadora por mi carrera deportiva pero el primer nivel de Juez me lo acabo de sacar. Ahora me estoy planteando estudiar psicología por el tema de la interpretación. Si finalmente lo decidiera, sí acudiría al PROAD. Sé hasta donde llega pero sí que es verdad que la inquietud que yo tenía en ese momento, la interpretación, era una laguna y fue una pena.

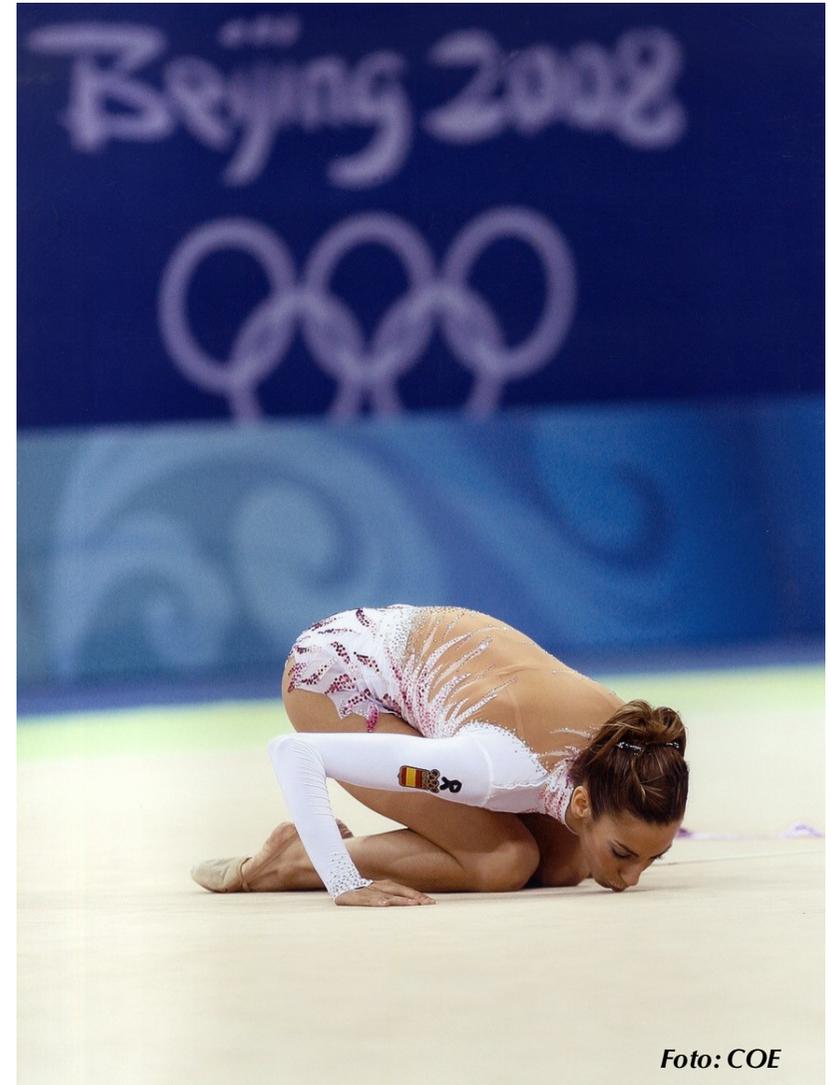


Foto: COE





# ALMUDENA CID

## ENTREVISTA



**El PROAD ha ayudado a algún deportista a entrar en el Circo del Sol, es positivo que cubra ámbitos tan distintos como el universitario, el deportivo o el artístico, ¿verdad?**

Claro, porque hay profesiones que tienen más que ver con el arte, por ejemplo las artes gráficas o la interpretación. Son disciplinas que la gente cree que no tienen nada que ver con el deporte y en el caso del patinaje artístico, la natación sincronizada, la rítmica... se trata de deportes que, además de la vertiente deportiva, tienen otra artística muy grande. Me encantaría que se contemplara que hay deportes que además de ser deportes, son arte, y que un atleta puede llegar con cara de esfuerzo a la meta, nosotras no, nosotras tenemos que mostrar que lo nuestro es fácil cuando estamos haciendo algo complicadísimo. Eso es interpretar. Me ha encantado conocer la disciplina de la interpretación porque me he dado cuenta, todavía más, de que herramientas que yo utilizaba en mi deporte me han servido para no sentir que empezaba de cero.



*Foto: proporcionada por Almudena Cid*

**Tras dejar la gimnasia presentaste programas, publicitaste marcas, actuaste en películas y series de televisión, escribiste cuentos... ¿en cuál de esos registros te sientes más cómoda?**

En todos aquellos donde prevalezca mi esencia o mi vivencia y en todas estas facetas que has mencionado tiene mucho que ver. Cuando escribo (me cuesta decir escritora), lo que estoy contando es mi vida pero, claro, hay un desarrollo que he ido aprendiendo sobre la marcha: cómo escribir, crear las tramas o simplificar personajes. Sigo encontrándome con la incapacidad de enfrentarme a esa hoja en blanco aún sabiendo que estoy hablando de mi vida. En la faceta interpretativa hay más dificultad porque existe un prejuicio. Si eres deportista, parece que no puedes ser otra cosa. He tenido que hacer una labor importante de autoestima para poder adentrarme en otra disciplina y que nadie me mire raro. Al deportista que gestiona una instalación deportiva nadie le ve inconvenientes pero si la deportista quiere ser actriz... Sí, me he encontrado alguna situación complicada pero de nuevo sale a relucir lo que me ha aportado el deporte, ya que también en mi carrera me he encontrado con situaciones de negación y las he superado. Tanto en la escritura como en la interpretación o como presentadora intento ser yo. No podría ser presentadora de formatos que no comparto como ser humano, pero si es un formato deportivo es relativamente fácil. Si es un evento, me lo estudio bien, identifico la esencia que quiere transmitir y busco paralelismos para poder justificar el motivo por el que me han escogido a mí.





# ALMUDENA CID

## ENTREVISTA



**Has comentado antes que has tenido que afrontar prejuicios, que quizá en alguna ocasión te han puesto palos en las ruedas. ¿Crees que la situación habría sido la misma de haber sido hombre?**

Pues creo que no. O sí. Puedo hablar desde la visión de la mujer. Tendría que ver si hay algún caso similar de deportista masculino que ha querido dedicarse a la interpretación. Creo que Ismael Martínez, que fue gimnasta de artística, ahora es un actor conocido y, de hecho, trabaje en “Rabia con él. Creo que su transición fue también peleada, dejó el deporte por la interpretación pero no sé si vivió la misma situación. Por ejemplo, cuando entré en el Centro Dramático Nacional para hacer “La cocina”, de Arnold Webster, con Sergio Peris Mencheta hubo un tuit muy doloroso que decía que ya era lo último que faltaba, que Almudena Cid estuviera ahí. Esa persona no conocía mi trayectoria, lo que había hecho, los castings y las pruebas que había podido pasar o lo que el director había podido ver en mí para asignarme ese papel. Es verdad que luego el chico me escribió un mail disculpándose pero no sé si tuvo algo que ver el hecho de ser mujer. En parte creo que sí pero por lo que veo en la sociedad, que es vinculante a las distintas profesiones. Igual es que soy una mujer muy emprendedora. Si soy un hombre que deja el deporte y solo se dedica a la interpretación... pero es que yo he intentado abrirme camino en muchas más cosas y es ahí donde he encontrado el prejuicio, “ahora es escritora, ahora presentadora”. A ver, Leonardo da Vinci fue multidisciplinar en el Renacimiento. No digo que yo sea Da Vinci pero en aquella época no había prejuicios frente a lo multidisciplinar y en el siglo XXI nos los estamos encontrando.



Foto: COE

**Creo que la actriz María Castro también fue gimnasta.**

Sí, pero no sé si el problema se da más cuando eres una deportista que ha destacado, no sé si ahí se da más esta situación. Yo competí con ella a nivel nacional pero el hecho de que yo tenga nombre y apellido y haya intentado adentrarme en otra disciplina es quizá lo que ha generado el inconveniente.





**Estos años te han cundido mucho, de hecho has publicado una colección de cuentos infantiles sobre una niña gimnasta llamada Olympia, hÁblanos de ella, ¿qué objetivo persigues con ese personaje y sus historias?**

Principalmente, dejar un legado del aprendizaje que he tenido yo en mi carrera deportiva porque creo que la emoción, la implicación, la pasión que pone un gimnasta que compite a nivel autonómico, provincial o regional es la misma que pone un gimnasta que prepara un Europeo, un Mundial o unos Juegos Olímpicos. La diferencia está en el número de gente al que llegas desde un lugar u otro pero el nacimiento de cómo uno se involucra o se implica en esta profesión es muy parecido. Ese es el nexo de unión que he encontrado con las niñas que hacen este deporte disfrutando de él y con cierta implicación y ellas encuentran un paralelismo con la vida de Olympia, que fue la mía. Todas empezamos igual, nos encontramos con los mismos problemas y las mismas alegrías. Me gusta la idea de que las niñas y niños que practican este deporte y que quizá no lleguen a unos Juegos Olímpicos, los hayan podido vivir con Olympia y que hayan encontrado muchos puntos en común con ella más allá de la competición, en el entrenamiento de Olympia, que es lo que más le ha podido ayudar a crecer como persona. Me apetecía mucho trasladar a un cuento situaciones que yo viví y que tardé 4 años en procesar y que las niñas y niños se solidarizaran o que encontraran una amiga común para paliar la soledad que a veces vive uno en el deporte.

### **Hoy Almudena Cid es...**

Artista, ¿qué tal esa palabra? Creativa, lo que fui como gimnasta. En los cuentos me encanta dar un mensaje. Siempre hay referentes ganadores, deportistas triunfadores, yo creo que soy el ejemplo contrario. He ganado mis medallas a nivel nacional, a nivel de Copa del Mundo y Europeos pero lo que realmente ha destacado de mi carrera es haber sido distinta, haber roto esquemas, haber roto la idea preconcebida de que nuestro deporte es solo de niñas, haber dado importancia a la mujer dentro de un tapiz. Eso es lo que me ha hecho ganar el calor del público y que mi historia haya trascendido para merecer ser contada. Creo que es un mensaje muy alentador porque el podio está compuesto de tres personas ¿y el resto qué? Yo hablo para ese resto que tienen algo valioso que les hace distintos y únicos y que si lo cuidan, el día de mañana podrán aferrarse a eso que les hace especiales para afrontar su nueva etapa profesional. Creo que al final el deporte es una enseñanza de vida, no se basa únicamente en el éxito deportivo sino en el éxito personal que hayas podido experimentar. En mi opinión, tenemos que direccionar más la visión del deporte hacia ese lugar porque si no, puede ser muy traumático creer que no has llegado a conseguir lo que te habías planteado, no hacer otra lectura más que la de la derrota. Creo que es importante crecer sabiendo que el podio es para tres y que puedes hacer una lectura muy positiva de tu esfuerzo y tu camino, aunque hayas quedado 4º, 5º o en el puesto 12.





# ALMUDENA CID

## ENTREVISTA



### ¿Quieres añadir algo más?

Me alegro de la exposición y visibilidad que se le está dando al deporte femenino. En el nuestro ocurre justamente lo contrario, es el hombre el que está discriminado. Hay niños que practican esta disciplina deportiva como ocurre en el patinaje artístico o en la natación sincronizada, donde hay dúos mixtos, y han avanzado mucho, han conseguido reconocimiento a nivel mundial. En el ballet siempre ha existido la figura del hombre y en nuestra disciplina, como artística que es, es el paso que nos falta por dar. Creo que lo hemos dado a nivel nacional porque tienen competición propia, pero la discriminación y el bullying que padece el hombre dentro de nuestra disciplina es lo que tenemos que cuidar. Me encanta luchar por la igualdad de la mujer, que tenga la misma presencia en los medios de comunicación, que tengamos la misma presencia como presidentas de federaciones nacionales, que ahora mismo solo hay 3 lideradas por mujeres, las 66 restantes están lideradas por hombres. En eso tenemos que dar muchos pasos pero si luchamos por la igualdad, también tenemos que mirar la desigualdad que sufre el hombre en nuestra disciplina.

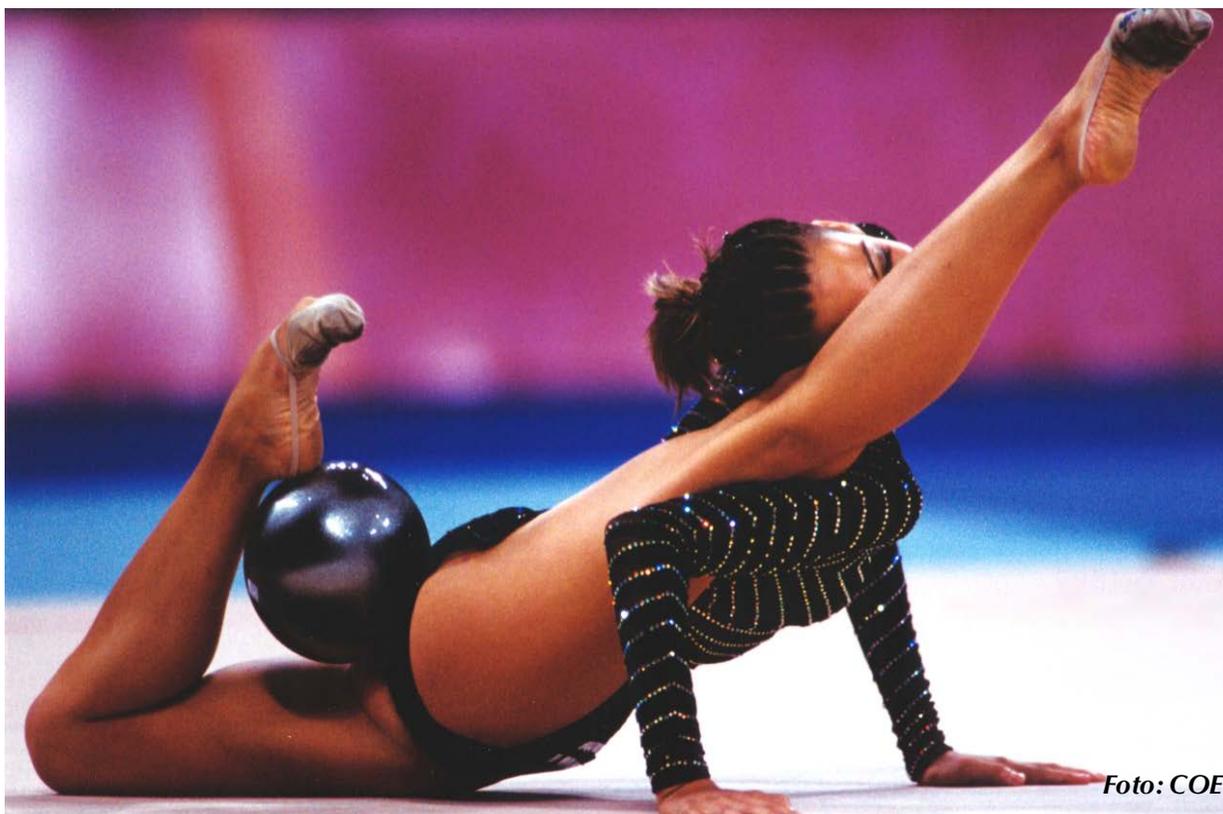


Foto: COE

Una vez finalizada la entrevista y tras conversaciones con el PROAD, nos indican que sí se contemplan otro tipo de formaciones más allá de las universitarias o deportivas, como por ejemplo las relacionadas con la música, artes escénicas, formación profesional... Los tutores del PROAD tratan de buscar lo mejor para los intereses de sus deportistas. Para cualquier duda o consulta puedes acudir a: <https://proad.csd.gob.es/>.





## SABÍAS QUE ...

Datos curiosos sobre deporte



# 05





# SABÍAS QUE ...

Datos curiosos sobre deporte



Foto: Banco de imágenes

Adriana Martín, delantera del Málaga CF Femenino, marcó en un campo municipal de Plasencia, el gol más rápido de la historia. Le bastaron escasos 5 segundos para arrebatarse el record al brasileño Roberto Rivelino.





# SABÍAS QUE ...

Datos curiosos sobre deporte



Foto: banco de imágenes

Lusia "Lucy" Harris se convirtió en 1977 en la primera mujer reclutada por un equipo de la NBA. A día de hoy, sigue siendo la única.





# SABÍAS QUE ...

Datos curiosos sobre deporte



Foto: Banco de imágenes

Mercedes Gleitze, nadadora británica especializada en aguas abiertas, fue la primera persona en cruzar a nado el Estrecho de Gibraltar en 1928 y la primera mujer británica en atravesar nadando el Canal de la Mancha.





# SABÍAS QUE ...

Datos curiosos sobre deporte



Foto: Banco de imágenes

En 1958, la española Montserrat Tresserras repitió la hazaña de su predecesora Gleitze y atravesó el Canal de la Mancha imponiéndose a sus rivales varones. Fue la primera mujer miembro del International Marathon Swimming Hall of Fame y estuvo nominada en 3 ocasiones al galardón Deportista del Año.



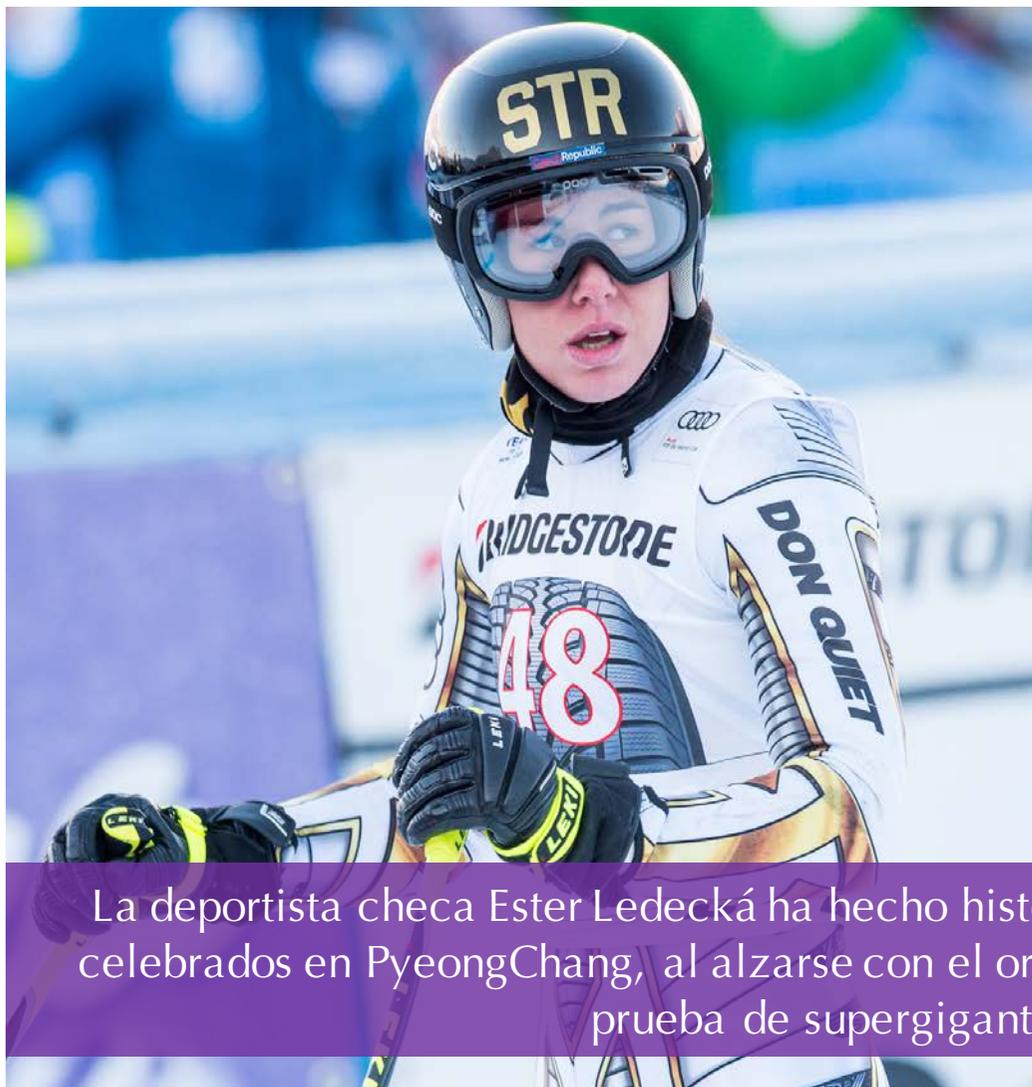


# SABÍAS QUE ...

Datos curiosos sobre deporte



Foto: Banco de imágenes



## PyeongChang 2018



La deportista checa Ester Ledecká ha hecho historia en los Juegos Olímpicos de Invierno 2018, celebrados en PyeongChang, al alzarse con el oro en dos deportes distintos: esquí alpino, en la prueba de supergigante, y *snowboard*, en el eslalon gigante paralelo.





# SABÍAS QUE ...

## Datos curiosos sobre deporte



Solo 5 mujeres se han alzado con el **Premio Príncipe de Asturias / Princesa de Asturias** del Deporte desde la creación de estos premios en el año 1981. De las 5, tan solo una ha sido galardonada en lo que llevamos de siglo XXI.

- Martina Navratilova – tenista - año 1994
- Hassiba Boulmerka – atleta - año 1995
- Arancha Sánchez Vicario – tenista - año 1998
- Steffi Graf - tenista - año 1999
- Yelena Isinbayeva – atleta - año 2009



Fotos: Banco de imágenes





# MANIFIESTO

## Declaración de Brighton





# MANIFIESTO

## Declaración de Brighton



7th IWG World Conference

On Women and Sport,

17-20 May 2018

Gaborone, Botswana

*“Cada cuatro años se celebra el congreso organizado por el IWG. El pasado mayo se celebró en Gaborone.”*

El artículo 1 de la **Declaración de Brighton** constituye toda una declaración de intenciones cuyo alcance va más allá de la práctica deportiva. Igualdad en cuanto sexo, raza, religión, orientación sexual, estado civil, nacionalidad, ideología... En definitiva, los pilares sobre los que deben levantarse las bases del deporte y de la sociedad en general.

### EQUIDAD E IGUALDAD EN LA SOCIEDAD Y EN EL DEPORTE

Los estados y gobiernos han de hacer todos los esfuerzos necesarios para asegurarse que las instituciones y organizaciones a cargo del deporte respeten las disposiciones de la Carta de las Naciones Unidas, de la Declaración Universal de los Derechos Humanos, y de la Convención de las Naciones Unidas sobre la Eliminación de Todas Formas de Discriminación contra las Mujeres.

La igualdad de oportunidades en cuanto a la participación en el deporte, ya sea actividad de ocio o recreo, para promover la salud, o como actuación de alto nivel, es el derecho de cada mujer, sin hacer caso de raza, color, lengua, religión, creencia, orientación sexual, edad, estado civil, invalidez, opinión o afiliación política, origen nacional o social.

Los recursos, el poder y la responsabilidad han de ser repartidos justamente y sin discriminación sexual, pero cada asignación ha de rectificar los desequilibrios injustificables entre las ventajas disponibles para las mujeres y para los hombres.

Texto íntegro





# REGISTRO

Boletín Mujer y Deporte



# 07





## Créditos

### Boletín MyD N°26 julio 2018

Publicación periódica online Programas Mujer y Deporte

#### © Consejo Superior de Deportes

Subdirección General 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)

