

De niñas A LEYENDAS

— 25 mujeres deportistas que han hecho historia —



taller de solidaridad

www.tallerdesolidaridad.org

www.tallerdesolidaridad.org



De niñas **A LEYENDAS**

— 25 mujeres deportistas que han hecho historia —

*A todas las personas que luchan cada día
por un mundo más igualitario. Porque
no se rinden, no dan un paso atrás y
siguen soñando con una sociedad donde
los derechos de las personas vayan por
delante.*

*Al Ministerio de Sanidad, Consumo y
Bienestar Social por hacerlo posible, al
Ayuntamiento de Madrid y a todas las
mujeres de Taller de Solidaridad por
hacerlo posible.*

*A Alejandra, por soñar en alto y darnos el
empujón.*

PRÓLOGO

Por Gema Victoria Hassen-Bey González

Colocar en tu mente la posibilidad de que puedes alcanzar tus sueños es el primer gran paso para conseguirlos.

En mi opinión, este es uno de los grandes aciertos de esta obra de Taller de Solidaridad y de su gran labor, que permite visibilizar a las mujeres deportistas y motivar a las futuras campeonas de vida. Este libro las motivará tanto si sueñan con ser deportistas, astronautas o cualquier otra cosa que se propongan porque, en definitiva, muestra lo que todas nosotras a través del deporte hemos aprendido: la certeza de que, si luchas por lo que quieres y no te rindes ante las dificultades, las cosas se consiguen. Y para lograrlo debemos empoderarnos, poner en valor nuestras habilidades femeninas y tener la evidencia de que las mujeres no solo competimos, también nos ayudamos a superarnos cada día.

Este libro es un primer manual de igualdad de oportunidades. Las mujeres deportistas todavía no salimos como deberíamos en las ventanas deportivas y culturales de nuestro país. Visibilizarnos y conocer nuestras historias personales y deportivas es fundamental para crear referencia y alcanzar un mundo igualitario, donde mujeres y hombres juguemos con las mismas reglas y oportunidades. De esta forma sumaremos nuestras capacidades para conformar una sociedad más preparada para el futuro.

Yo era una niña de cuatro años que tuvo un accidente de coche y a la que la sociedad continuamente le decía: *"Esta posibilidad existe, pero no para ti, porque tú no puedes: no puedes ir al colegio, no puedes jugar en el patio, no puedes estudiar, trabajar, ni salir como las demás...; eres minusválida y tú no puedes"*. Hasta que un día me armé de valor y realicé mi primera gran prueba de vida que consistió en salir de casa a comprar el pan. Lo que puede parecer sencillo, desde una silla de ruedas resultó ser una verdadera carrera de obstáculos: bajar con mi silla de ruedas las escaleras hasta llegar a la calle y sortear los coches fue un verdadero rally; superar los bordillos para llegar a la panadería y llevarle a mis padres mi primer trofeo, una barra de pan. Esas fueron mis primeras cimas, para mostrar así que yo *"sí podía"* y que, igual que hoy había ido a por el pan, el día de mañana iba a ganármelo. Enseguida empecé a esgrimirme en las pistas y en la vida. Con cada triunfo deportivo fui conquistando pequeñas parcelas en la vida.

He disfrutado y admirado las historias de mis compañeras deportistas. La pionera Lili Álvarez como primera mujer española en participar en unos Juegos Olímpicos, la constancia de Maialen en su piragua, el brillo en los ojos de Vero Boquete al lanzar su balón a la portería, el *sprint* de Ana Carrasco a lomos de su moto, la positividad de Blanca en la nieve, primera mujer en conseguir una medalla en los Juegos. Los placajes de Patricia, la potentísima mano zurda de Carmen. El movimiento en espiral de Teresa en el agua, la destreza de Edurne en la nieve y la de Joana con sus guantes de boxeo y tantas otras emocionantes historias.

Me he dado cuenta que hay tantas maneras de vivir el deporte como mujeres distintas. Somos diversas y esa diversidad nos enriquece y, a la vez, nos une. Yo siempre os digo que soy la chica diversa, porque me apellido Hassen-Bey, soy mujer, estoy en silla y todo lo que imagináis ya lo tengo. Eso ha hecho que mi punto de partida fuese más difícil pero no imposible, ya que el deporte me ha dado herramientas para realizarme plenamente en la vida.

El deporte no entiende de sexo, ni de edad, raza, situación económica, orientación sexual... ya que a través de sus valores nos permite a todas luchar por nuestras metas y conseguir las. Es la sociedad, no la modalidad deportiva, la que crea la desigualdad y las barreras que nosotras tenemos que superar. Y la mejor arma para combatirla es creando referentes desde la infancia para saber que se puede. Yo practico esgrima y no por casualidad; una espada es un objeto muy contundente que cuando la levantas te dice: *"lucha por tus sueños"* y da igual si son difíciles porque cuanto más grande es la batalla mayor será la victoria cuando la logres.

Yo os diría: disfrutad de este libro y luchad con ilusión por vuestras metas en la vida. Sed humildes en las victorias y perseverantes en las derrotas, ayudáos las unas a las otras y disfrutad, más importante que el resultado es vivir cada instante del camino. La vida es una oportunidad y debemos vivirla a nuestra manera. Sabed que, igual que lo hemos hecho nosotras, todas vosotras podéis alcanzar vuestras cimas.

LA HISTORIA DE ÁLEX

La chispa de este proyecto

Alejandra cumple 10 años este otoño. Desde muy pequeña le ha gustado jugar al fútbol, correr, practicar kárate... Gran parte de las personas que la conocen se extrañan de que no juegue con muñecas o que prefiera el disfraz de espía al de princesa.

Cuando tenía 4 años me dijo con cara de tristeza: "Mamá, creo que nunca seré capaz de jugar al fútbol como los chicos de mi clase". Ese mensaje venía en parte de la escuela, del parque, de los amigos, amigas y, en definitiva, de mucha de la gente que la rodeaba.

Para ella las chicas solo jugaban al fútbol en su imaginación; nunca había visto un partido femenino por la tele, ni había conocido a una futbolista profesional.

En ese momento vi que algo estaba fallando. Me senté a su lado y le dije: "Alejandra, estás equivocada. Tú llegarás a ser lo que quieras ser si crees en ello. Tu inquietud y tus ganas te ayudarán a sortear los obstáculos y frenos que vayas encontrando en el camino."

Ella sonrió, con esa media sonrisa que tienen los niños y las niñas cuando todavía siguen teniendo un mar de dudas en su interior. Ese día entendí que Alejandra necesitaba conocer ejemplos de mujeres reales de carne y hueso, mujeres que habían marcado historia en el deporte y que estaban más cerca de lo que ella podía imaginar. Decidí contarle 2 historias cada mes, para que a lo largo del año llegase a conocer a 24 deportistas profesionales que, en diferentes ciudades de su mismo país, eran tan cercanas a ella geográficamente como lejanas de su conocimiento. Mujeres que habían librado todo tipo de batallas y superado todo tipo de retos deportivos y personales.

Y así nació este libro que recoge las historias de veinticinco mujeres que han marcado la vida deportiva en España y que se han convertido en hitos en veinticuatro deportes diferentes.

Veinticuatro historias que nos hablan de referentes femeninos y que nos ayudan a salir de ese cajón que separa los sueños de chicos y chicas en compartimentos estancos. Barreras que sirven tan solo para cortar alas y hacerte sentir diferente cuando no encajas en ninguno de ellos.

Veinticuatro historias de niñas que llegaron a convertirse en verdaderas heroínas a través del deporte y de veinticinco mujeres que atravesaron grandes barreras para convertirse en leyendas. El deporte es uno de los ámbitos donde las mujeres se han sentido excluidas o muy poco reconocidas. Conocer su historia es parte del cambio y de educar a sociedades diferentes e igualitarias.

Estas veinticinco vivencias son para que niños y niñas sepan que nada está predeterminado, y que basta solo una persona para desmontar estereotipos. Que ha habido muchas mujeres que han traspasado barreras y desbaratado los prejuicios.

Mañana tú puedes ser una de ellas, o no; bastará con saber que, si quieres, puedes. Aquí empieza parte de la historia, que también es la tuya. La de niños y niñas valientes, diferentes, diversos y diversas. La de hoy es Alejandra y mañana será Víctor, su amigo, al que sus compañeros le miran raro cuando dice que quiere bailar ballet o intenta hacer sus pinitos en la natación sincronizada. Y no te olvides que tú también puedes elegir y tener tu propia historia.

Trabajar la igualdad desde que somos pequeños y pequeñas es necesario para crear una sociedad diferente donde nadie se sienta encajonado, donde sea la persona, desde su infancia, la que decida ser lo que desee ser. Se trata de construir un mundo en el que todos y todas tengamos las mismas oportunidades.

Entreno Conciencia: un proyecto donde Taller de Solidaridad, a través del deporte, nos enseña que todos y todas somos iguales.

ÁLEX



ELIA MARÍA GONZÁLEZ-ÁLVAREZ Y LÓPEZ-CHICHERI (LILÍ ÁLVAREZ)

ELIA MARÍA GONZÁLEZ-ÁLVAREZ Y LÓPEZ-CHICHERI (LILÍ ÁLVAREZ)

“La vida es como un partido de tenis en el que no vale la pena quedarse en el fondo de la pista”

-Nombre completo.

-Elia María González-Álvarez y López Chicheri, pero todos me llaman Lili Álvarez.

-¿Es su nombre de soltera o de casada?

A Lili le hizo gracia esta pregunta, pero la cara del funcionario no demostraba ningún sentido del humor.

-Es el único nombre que tengo, señor.

-¿Dónde ha residido los últimos años?

-En Italia, Suiza y Francia.

-¿Cuál es su profesión?

-Soy esquiadora, alpinista, piloto de automovilismo, tenista, bailarina de tango, jinete, patinadora, diseñadora de ropa deportiva, corresponsal de guerra, escritora, feminista...

Esto fue ya demasiado para el hombre que intentaba tomar los datos de esa extraña mujer que había llegado a su mostrador para cumplimentar los requisitos necesarios para instalarse a vivir en España. La interrumpió con un gesto enfadado.

-Lo siento señorita, no sé qué pretende, pero estoy seguro de que me está dando usted datos falsos; es imposible que alguien haga tantas cosas, y aún menos una mujer.

Lili había nacido en Roma, a principios del siglo XX. Pertenece a una familia española aristócrata y adinerada y pasó los primeros años de su infancia en Suiza. Allí el papel de la mujer en la sociedad era mucho más avanzado, así que fue educada con una mentalidad abierta y liberal.

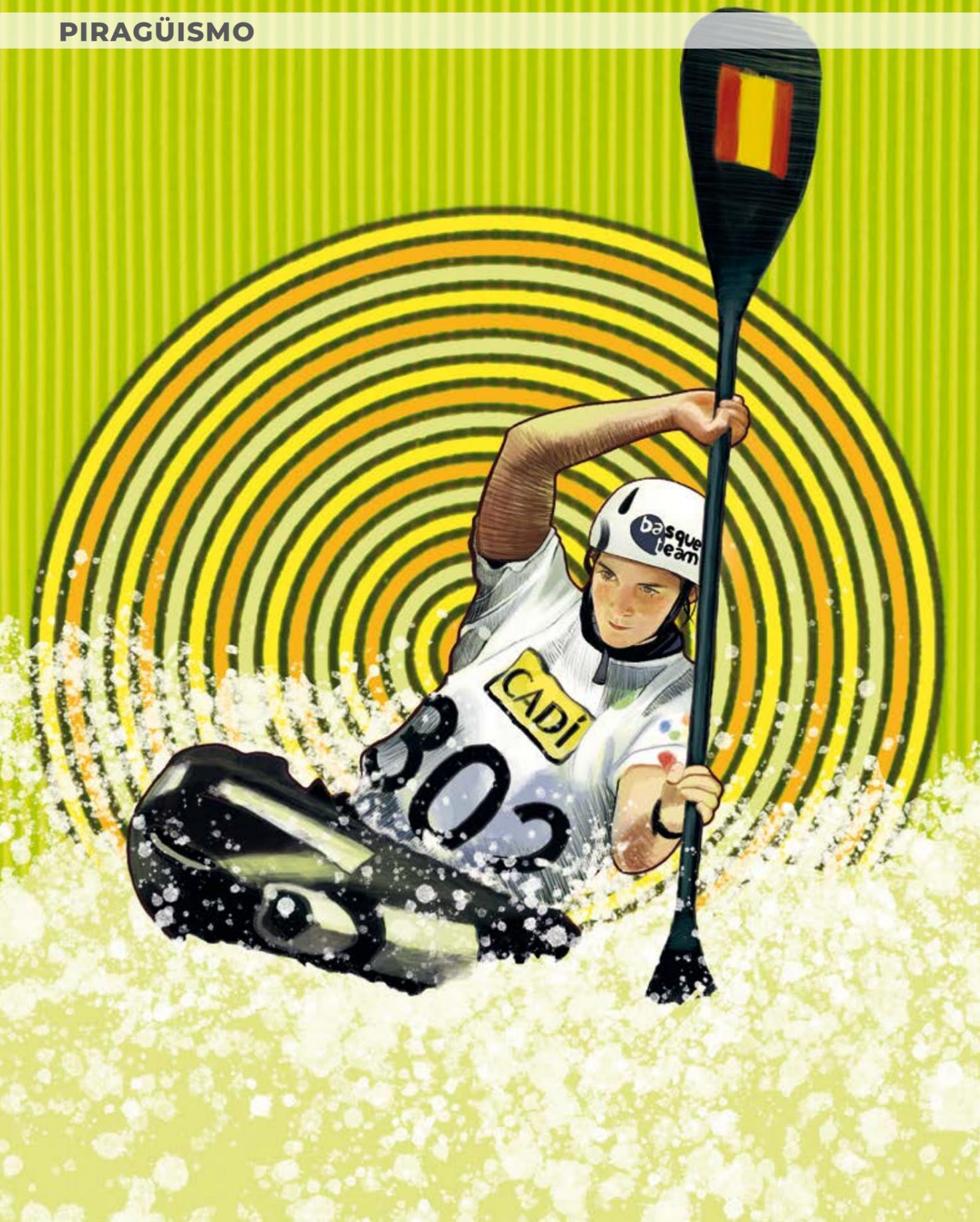
Conseguía destacar en cualquier deporte que decidía practicar. Ninguno se le resistía y en todos alcanzaba el máximo nivel. Empezó como patinadora, pero una lesión hizo que se centrara en el tenis y con solo diecinueve años fue la primera mujer española en participar en unas olimpiadas. De aquella época venía su apelativo “la señorita”, por su imagen muy femenina, por su juego fino y elegante y por su carácter y entrega.

Todos le decían que había nacido antes de

tiempo, pero ella no estaba de acuerdo. Decía que alguien tenía que ser la primera y que ella se encontraba en el momento justo para hacer muchas cosas que, hasta entonces, ninguna otra mujer había hecho. Abrió muchas puertas y eso le proporcionó la satisfacción de iniciar un camino que otras mujeres transitarían después de ella. Compaginó siempre sus éxitos deportivos con el compromiso de lucha por mejorar la situación sociocultural y deportiva de las mujeres de su época. Para ello defendió constantemente la igualdad entre el hombre y la mujer.

Había decidido volver a España. Sabía que tendría que luchar a contracorriente para que la tuvieran en consideración, pero no estaba dispuesta a rendirse. Volvía convencida de que tenía que aprovechar todo lo que había aprendido para, entre otras cosas, formar profesoras de educación física; creía en la idea de que, la formación de la mujer desde la perspectiva intelectual y cultural, podía tener el deporte como eje y motor de cambio.

A pesar de la cara de incredulidad y enfado del funcionario que la recibió, no se desanimó y le dijo algo que repetiría más veces a lo largo de su vida: *“El deporte ayuda mucho a tener una actitud feliz y generosa ante la vida. Pero no es solo esto lo que te mantiene en forma, sino el interés que tengas por esa misma vida que es maravillosa.”*



MAIALEN CHOURRAUT YURRAMENDI

MAIALEN CHOURRAUT YURRAMENDI

“Hicimos una apuesta por la maternidad y la hemos ganado”

Con tan solo doce años se subió a su primera piragua en la playa de La Concha de San Sebastián. En cuanto se metió en el agua se dio cuenta de que eso era lo que más feliz le hacía y decidió que mientras pudiera no se bajaría de su piragua. Lo que no sabía era lo lejos que le llevaría. Tan solo cinco años después, ya estaba compitiendo en el Campeonato del Mundo junior en Bratislava. En 2001 entró a formar parte del equipo absoluto y desde entonces compete con el equipo nacional.

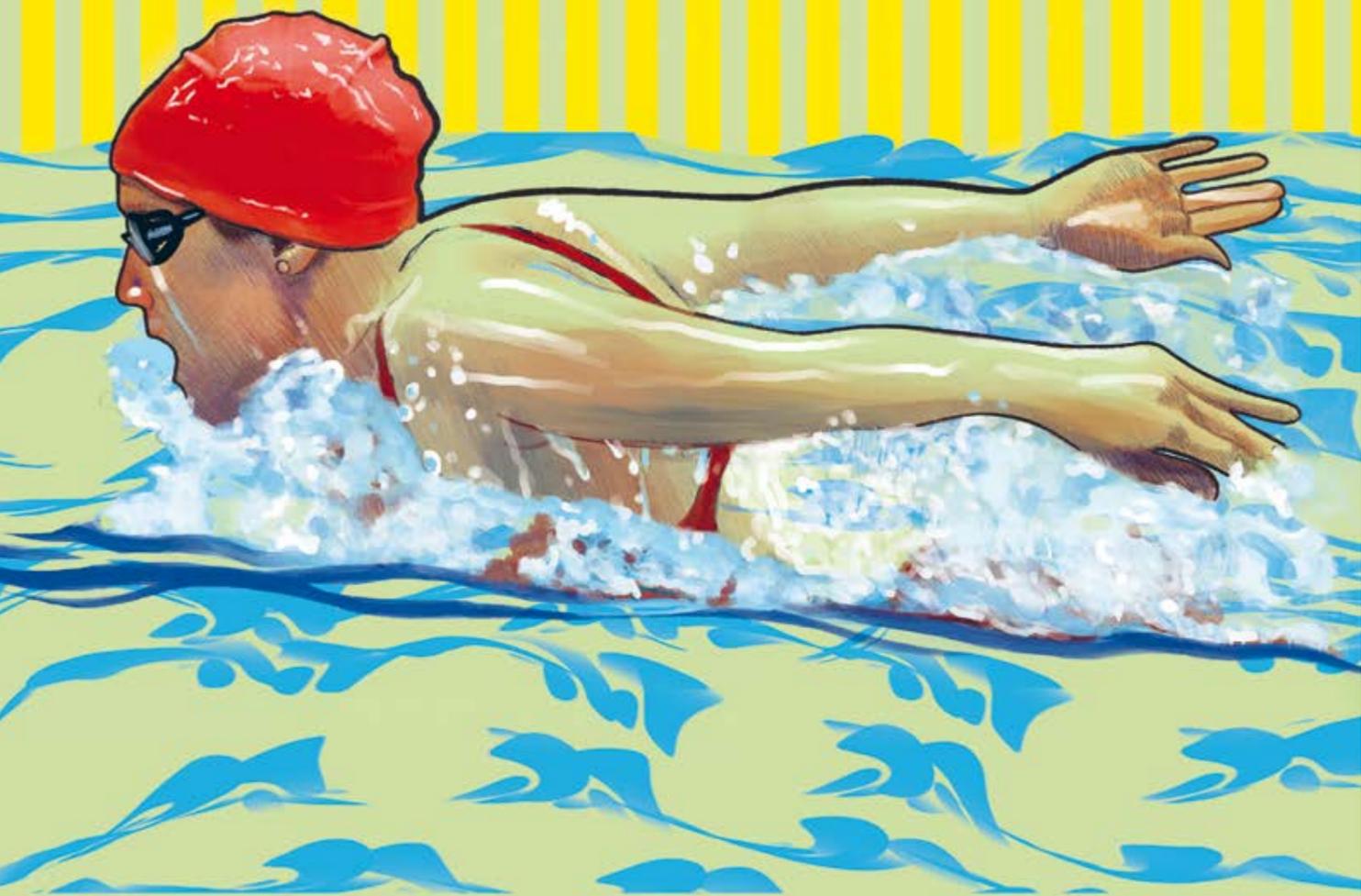
Es una de las piragüistas españolas con más premios internacionales. Son muchas las medallas y los reconocimientos que ha conseguido. Pero, por desgracia, también son bastantes las lesiones que ha sufrido a lo largo de su carrera. El piragüismo es un deporte muy exigente, y Maialen lo sabe muy bien. Le han tenido que operar de los dos hombros por repetidas lesiones. Además, ha sufrido vértigos, alguna costilla rota, manos agrietadas por el frío del agua y las largas horas de entrenamiento, pero ella no se rinde; como le gusta decir, es demasiado peleona para dejar de luchar. Reconoce que *“cuando las cosas me salen muy mal, cuando tengo una mala temporada, me inspiro porque tengo muchas pistas para trabajar. Hay que buscar el por qué y eso nos hace mejorar. Necesito sentir la presión para sacar lo mejor mí”*.

Gracias a tantas horas de trabajo y esfuerzo, logró los dos mayores retos de su vida en tan solo tres años. Entre 2013 y 2016, Maialen consiguió ser madre y ganar unos Juegos Olímpicos, convirtiéndose en la primera deportista española que se cuelga una medalla de oro en unas Olimpiadas después de dar a luz.

Viaja con su hija Ane a todas partes. No quiere perderse nada de la vida de su pequeña, pero tampoco está dispuesta a dejar su profesión. Defiende el derecho de las mujeres a poder perseguir sus sueños profesionales sin renunciar a su vida privada, y ella es un claro ejemplo de

que se puede. Aunque siempre que le preguntan, asegura que ha elegido y ha decidido hacer lo que hace porque le apasiona remar, por ello entrena duro, cuida su cuerpo, descansa y se alimenta bien. Esto le ayuda a estar mejor, a competir mejor y, en definitiva, a vivir mejor.

Ahora, tras dos largos años de lesiones y malos resultados, entrena duro para recuperar la forma en las aguas bravas de la Seu d'Urgell, en los Pirineos catalanes, un lugar de ensueño en el que hace años Maialen decidió quedarse a vivir. Ya se prepara para los próximos Juegos Olímpicos, en los que aspira a subir de nuevo a lo más alto del pódium. Porque Maialen, a sus 36 años, tiene piragua para rato.



MIREIA BELMONTE GARCÍA

MIREIA BELMONTE GARCÍA

“Para alcanzar lo que nunca has tenido tendrás que hacer lo que nunca has hecho”

Empezó a nadar a los cuatro años porque el médico les dijo a sus padres que era lo mejor que podía hacer si quería mejorar sus problemas de espalda. De pequeña no era de las mejores, y aunque parezca raro, es alérgica al cloro y tiene problemas respiratorios debido a su asma. Pero, poco a poco, empezó a destacar y lo que tuvo que hacer por obligación acabó gustándole tanto que ahí sigue, nadando y ganando competición tras competición.

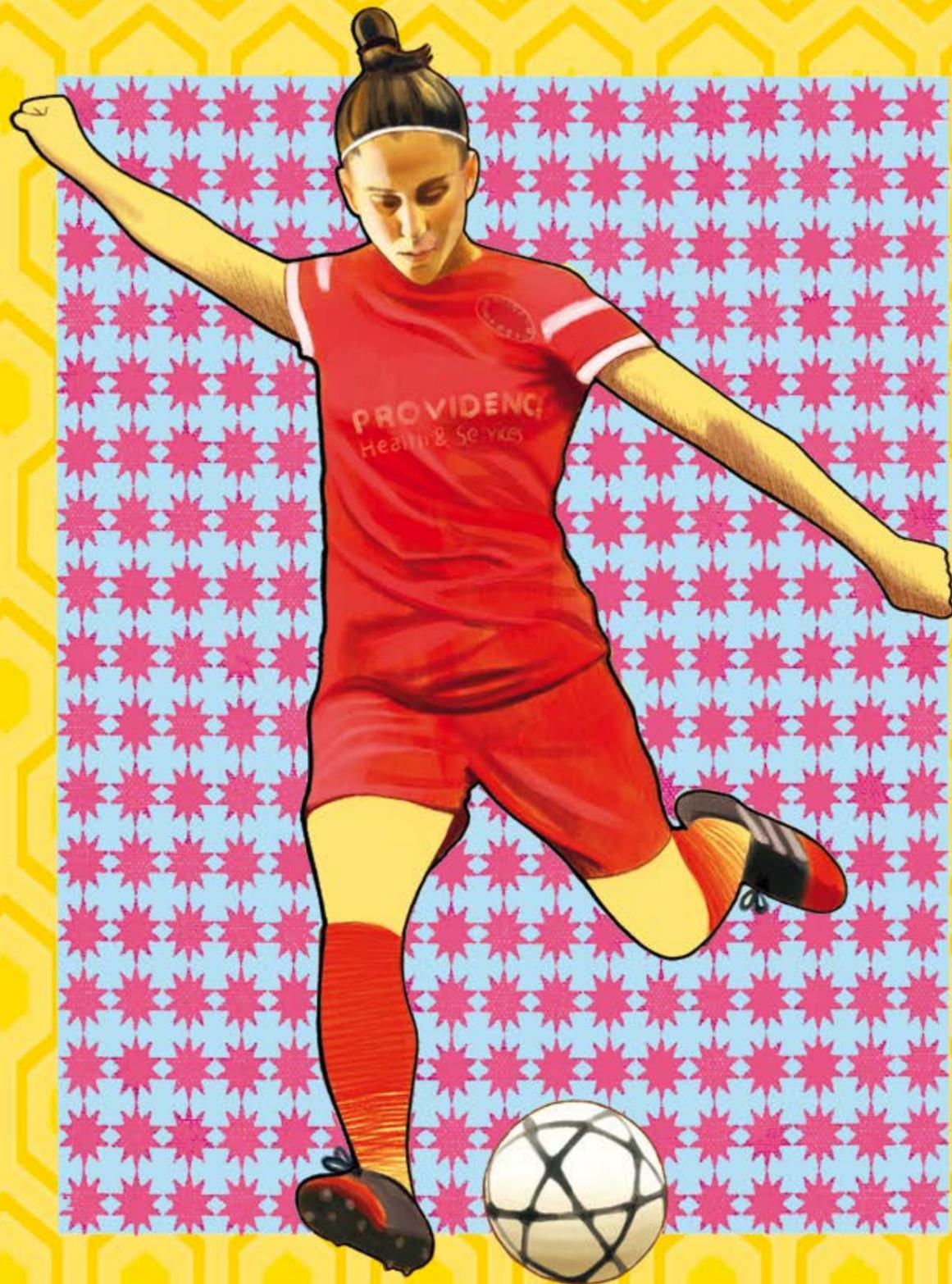
Convertirse en una de las mejores deportistas del mundo no ha sido fácil, hay que ser muy disciplinada, creer en lo que haces, conocer tus puntos débiles para mejorarlos y trabajar mucho tus puntos fuertes. Y eso es precisamente lo que hace Mireia. Sabe que en su deporte es necesario tener mucha paciencia y confiar en el trabajo a largo plazo. No descansa hasta que consigue mejorar en cada uno de los estilos en los que compite. Hasta ahora ha ganado más de cuarenta y cuatro medallas entre los tres Juegos Olímpicos, seis campeonatos mundiales y ocho campeonatos europeos en los que ha participado.

Entrena nueve horas al día siete días a la semana, pero no se pasa todo el tiempo en la piscina. Para conseguir estar en forma también hace CrossFit, carreras de montaña o bicicleta, además de boxeo. Cuida mucho su alimentación, aunque de vez en cuando se da algún capricho y se come un trozo de chocolate. El dulce y la moda son dos de sus grandes pasiones junto a la natación.

Mireia ha reconocido en varias ocasiones lo duro que es su deporte, lo sola que se ha encontrado muchas veces y lo mal que lo ha pasado con las lesiones y los mareos que ha tenido últimamente. Pero el esfuerzo, el creer en sí misma y sus ganas de ganar siempre le han llevado hasta donde está.

Nunca se conforma con lo que tiene, y ya

se está preparando para los próximos Juegos Olímpicos, donde sueña con volver a subir a lo más alto del pódium y con ser la abanderada del equipo español. No sabe hasta cuándo podrá seguir nadando al más alto nivel, pero no se ve haciendo otra cosa, no puede imaginar nada que le divierta y le guste más que meterse en el agua.



VERÓNICA BOQUETE GIADÁN

VERÓNICA BOQUETE GIADÁN

“Pienso que cada uno debe hacer lo posible porque las cosas mejoren”

Desde la ventana de su apartamento en Pekín, Vero observa esa ciudad de aspecto caótico, ruidosa, en la que nadie parece dormir, y su memoria la transporta a su Santiago natal. Allí todo era ordenado, tranquilo...

De pronto ya no está en China, los recuerdos le traen imágenes de sus paseos por aquellas calles que le susurraban historias antiguas; la suavidad constante de la lluvia que daba esa luz y ese color tan especial a su ciudad y era testigo de su alegría, de su entusiasmo y de sus sueños. ¿El mayor de todos? Convertirse en jugadora de fútbol, alentada por su padre y su hermano, quienes siempre creyeron en ella y fueron su inspiración y su ejemplo.

Empezó disfrutando de aquel juego. Jugar al fútbol era lo que más le gustaba; ni se le pasaba por la cabeza que hubiera selecciones, que se jugaran competiciones nacionales e internacionales. Más tarde se enteró de que había otras mujeres que se dedicaban profesionalmente a ello. Eso fue un descubrimiento increíble, decidiendo entonces que ella también lo sería y que nada la iba a detener, pero que, aunque hiciera de ello su profesión, tampoco dejaría de disfrutar como lo hacía siempre.

El fútbol femenino aún era un gran desconocido y a veces incluso olvidado o no valorado lo suficiente, pero eso también era un aliciente... ¡Había tanto por hacer! Y ella estaba dispuesta a poner en ello todas sus fuerzas y energías, que eran muchas.

Para ello, a los dieciocho años tuvo que dejar atrás su ciudad, y sus maletas, cargadas de sueños, empezaron a viajar en un movimiento constante que la llevó primero a Zaragoza y Barcelona y luego mucho más lejos, y en todos esos lugares fue cosechando copas y Eurocopas.

Toda su vida es una sucesión de aeropuertos, lugares, culturas... pero sobre todo puertas.

Puertas que se abren y otras que se cierran. Y con cada una de ellas disfruta, sufre, pero por encima de todo, aprende.

En su profesión, esa que tanto ama y que es la cristalización del sueño de aquella niña compostelana, libra continuamente batallas no solo deportivas sino también sociales. Vero es mucho más que una futbolista, es una mujer comprometida. Cuando juega con sus compañeras siempre grita: *“Más, tenemos que dar mucho más”* y ese esfuerzo preside su vida y sus actos.

Sus ojos y sus pensamientos vuelven de nuevo al bullicio que cada día ve desde su ventana en Pekín. Recuerda que en los primeros momentos el choque cultural la mantuvo en shock. No sabe por cuánto tiempo se quedará en este país en el que cada día es testigo de viajes continuos en el tiempo: en unas cosas están treinta años por delante y, en otras, por detrás.

A Vero le hubiera gustado estar toda su carrera en un mismo club, pero es consciente de que, de haber sido así, hoy no sería la jugadora y la persona que es ahora. En este ir y venir de ciudades, países y culturas ha aprendido diferentes formas de trabajar, varios estilos de juego y, en definitiva, distintas maneras de vivir y sentir. Sus sueños la siguen acompañando y espera que en un futuro no muy lejano pueda ser entrenadora y tener la oportunidad de compartir con otras chicas lo mucho que ha aprendido.



ANA CARRASCO GABARRÓN

ANA CARRASCO GABARRÓN

“Con constancia, esfuerzo, ilusión y ganas se puede conseguir cualquier cosa”

El padre de Ana era mecánico en el mundo del motociclismo y le encantaban las motos, por lo que siempre quiso transmitir a sus hijos su pasión, aunque la única que ha continuado con la tradición ha sido Ana. Cuando solo tenía tres años le regalaron su primera mini moto y, desde entonces, ha seguido viviendo su vida sobre dos ruedas y a toda velocidad. Y es que por donde pasa, solo va alcanzando metas, cumpliendo sueños y haciendo historia.

En 2001, con cuatro años, ya ganó su primer campeonato encima de su mini moto. En 2009 comenzó a ampliar horizontes y fue campeona de España, Extremadura y Murcia, tres campeonatos en una misma temporada. En 2013 se convirtió en la primera mujer de la historia que puntuaba en una prueba del Campeonato del Mundo de Moto3. En 2017 fue la primera mujer de la historia en ganar una carrera mundial de velocidad mixta (de hombres y mujeres) y en 2018, se convirtió en la primera mujer de la historia en ganar un Mundial de velocidad, también mixto.

Claro que, si no sabes mucho sobre el mundo del motociclismo, puede resultarte difícil comprender la importancia de todos estos logros, pero hablamos de carreras en categoría absoluta, en las que hombres y mujeres compiten en igualdad, solo que hasta ahora apenas había presencia femenina en estas competiciones; de hecho, Ana ganó este campeonato siendo la única mujer entre el resto de competidores hombres. Y esto es debido principalmente a que, tradicionalmente, todo lo relacionado con la velocidad, lo intrépido, la mecánica... se ha asociado al hombre y era considerado poco “femenino” entrar en este mundo. Sin embargo, gracias a mujeres como Ana, hemos ido avanzando y demostrando que las mujeres no solo podemos competir en igualdad, sino además salir victoriosas. Abriendo así camino, cada vez es más frecuente encontrar mujeres en el mundo del motociclismo, y no solo azafatas en la parri-

lla de salida, sino también como mecánicas en los boxes.

Desde que comenzó a competir en motociclismo, Ana se ha convertido en una auténtica guerrera que lucha en cada carrera por dar lo mejor de sí y que siempre ha mostrado mucha seguridad en sus posibilidades, ya que está convencida plenamente de que con constancia, esfuerzo, ilusión y ganas se puede conseguir cualquier cosa. Ana siempre va a por todas, y eso es algo que debemos aprender de ella, tener claras nuestras metas y trabajar y luchar por alcanzarlas.

Cuando Ana ganó el Mundial de 2018, lanzó el mensaje: *“Ride Like a Girl”*, dándole un giro a una expresión que, anteriormente pudiera ser usada de manera negativa. Ahora, conducir como una chica ha pasado a ser algo positivo, que puede significar ganar carreras.

1. En castellano: *“Conduce como una chica”*



ISABEL FERNÁNDEZ GUTIÉRREZ

ISABEL FERNÁNDEZ GUTIÉRREZ

“Cuando eres competidora, sabes que la vida es así: si te tiran, tienes que levantarte e intentarlo otra vez”

Sus padres se dedicaban a la ganadería y se quedaron alucinados cuando su niña de siete años les pidió clases de judo. Ellos ni sabían lo que era, les sonó a chino. Era poco habitual que una niña eligiese las artes marciales, y mucho menos en Torrellano, un pueblecito de Alicante. Pero Isabel, que estudiaba en el colegio público y que ya destacaba jugando al balonmano, se puso el judogi y empezó a practicar judo con su profesor de gimnasia.

Pronto destacó en este arte de someter y defenderse gracias a la técnica del judo, en la que son básicas la ubicación espacial, la lateralidad, la coordinación de manos y pies, y acciones como lanzar, tirar, empujar, arrastrarse, saltar, rodar, caer...

A medida que su cinturón se iba oscureciendo, el "camino de la flexibilidad" y la disciplina mental fueron ayudándola a ganar confianza en sí misma. Aprendía a competir sobre el tatami usando las reglas de contacto; el objetivo era ganar usando las partes del cuerpo permitidas.

Seguía madrugando para ayudar con las vacas y después se iba a entrenar, y aprendió el valor del sacrificio y del trabajo. Muy pronto, con quince años, empezó a demostrar su potencial y logró su primer título de Campeona de España Cadete. Después se van sucediendo las medallas, hasta que se cuelga el bronce en los Juegos Olímpicos de Atlanta, en 1996.

Ella, que adora París, consigue allí la medalla de oro en el Campeonato del Mundo de 1997. Y en el año 2000 llegó a la cima de su carrera logrando la medalla de oro en los Juegos Olímpicos de Sídney, en la categoría de los cincuenta y siete kilos.

En el Sydney Convention & Exhibition Center el ambiente es frío, no hay gritos de ánimo, ella se concentra y solo escucha a su entrenador... en el club planificaron la táctica con tiem-

po. Lleva su camiseta de la suerte y el cinturón con su nombre, bordado por un artesano japonés. Soportar la presión es fundamental. Finaliza el combate, sabe que es campeona olímpica, aunque pasan veinticinco segundos hasta que los jueces confirman la victoria. Brazos en alto, con la mirada perdida y lágrimas en los ojos, Isabel celebra el momento más importante de su vida, que enseguida comparte con el resto del equipo.

Después de veintiún años compitiendo en los tatamis de todo el mundo, conseguía por fin alcanzar su sueño: completaba la triple corona. Era campeona de Europa, del mundo y olímpica. El judo dejó de ser patrimonio de las asiáticas.

Tras los juegos inició un solidario proyecto para mejorar, a través del judo, la integración social y la calidad de vida de las personas con autismo. La idea surgió después de la visita de una mujer que le pide una camiseta firmada para su hijo.

En 2004, en Atenas, se convirtió en la primera mujer abanderada no miembro de la Casa Real de la delegación española en unos Juegos Olímpicos. A los 37 años, en 2009, anunció que se retiraba de las competiciones y, ese mismo año, dio a luz a su hija Sara.

Hoy, Isabel ocupa un lugar de oro en la historia del deporte, con una calle a su nombre en Alicante, su ciudad natal.



BLANCA FERNÁNDEZ OCHOA

BLANCA FERNÁNDEZ OCHOA

“La nieve es mi mundo y mi pasión, empezó siendo una diversión para convertirse en mi obsesión y luego en mi profesión; es algo que tengo en vena”

-¿Cómo te llamas?

-“Blancanieves”

-¿Y ese nombre, de dónde viene?

-Porque la nieve es blanca y me pusieron así.

Madrileña nacida en el año 1963, Blanca tiene seis hermanos y una hermana, muchos de los cuales también han estado relacionados con el esquí. Su hermano Paco, medallista de oro olímpico e impulsor del esquí en España, siempre ha sido un referente para Blanca, fue él quien le animó a esquiar desde muy pequeña.

Empezó las clases de esquí con once años, en un centro de alto rendimiento del Pirineo donde además estudiaba y estaba interna. Allí fue entrenada hasta la más absoluta perfección junto a otros chicos y chicas hasta llegar a ser una esquiadora del más alto nivel. Ella recuerda que lo que menos le gustaba era el perderse su capítulo diario de “Pippi Calzaslargas”, personaje que le fascinaba.

Te sorprendería saber que a Blanca no le gustaba pasar frío ni hambre, que le molestaba estar largas horas en la pista sin poder ir al baño y que nunca se imaginó que iba a convertirse en una auténtica reina de las nieves. El desarraigo que le supuso tener que separarse de su familia, su entorno y su gente, no fue un freno para comenzar a ganar campeonatos de España.

Tanto ella como el resto de sus compañeros y compañeras competían hasta el mes de abril, para luego poder descansar de mayo a julio, y de nuevo empezar los entrenamientos interminables en la nieve. Y así, año tras año, retornaba a la montaña.

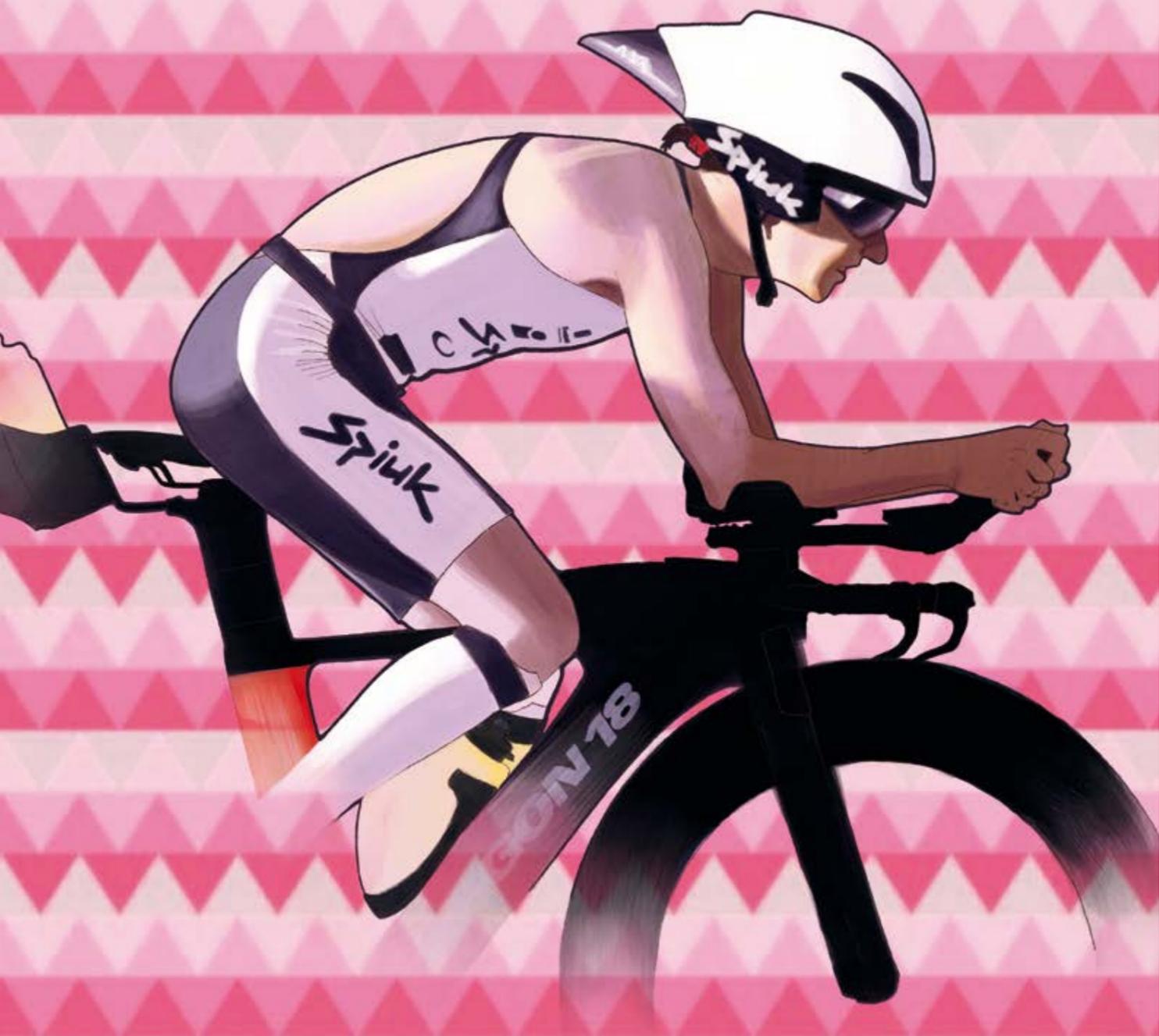
Blanca formaba parte de una familia de montañeros de los pies a la cabeza. Su hermano Paco, su principal pilar, le transmitió las ganas de hacer deporte, de pasarlo bien y la pasión por el esquí. La relación con él fue siempre muy intensa y cercana, lo que le hizo pasar por un duro

trance cuando él murió a los 56 años. Blanca se rapó toda la cabeza para apoyar a su hermano en la lucha contra el cáncer. Siempre estuvieron muy unidos. Desde muy pequeña le aseguró que ella también conseguiría una medalla como él.

Y así fue como, con veintiocho años, Blanca consiguió la medalla de bronce en los Juegos Olímpicos de 1992, convirtiéndose en la primera mujer española en ganar una medalla olímpica, y siendo aún la única que ha obtenido una medalla olímpica en unos juegos de invierno.

Pero Blanca posee dos medallas más valiosas en su vida, sus hijos Olivia y David. Además, Olivia, juega en la Selección española de rugby “Las Leonas”, siguiendo los pasos deportivos de su madre.

Blanca, siempre luchadora incansable y de fuertes convicciones, ha afrontado con fuerza cada reto deportivo que se le ha presentado. Mujer de gran personalidad desde niña y con una sonrisa que lo inundaba todo, de pequeña la llamaban “Furia”, por su gran personalidad y carácter.



GURUTZE FRADES LARRALDE

GURUTZE FRADES LARRALDE

“Cuando consigues el objetivo, todo vale la pena”

Esta deportista de Durango (Vizcaya) practicaba el baloncesto desde muy pequeña, pero a los veinticinco años dejó el balón en búsqueda de nuevos retos: el triatlón.

¿Sabes en qué consiste exactamente? Pues se trata, nada más y nada menos, que de una triple disciplina deportiva que combina carrera a pie, natación y bicicleta.

Así pues, atraída por los triatlones en todas sus modalidades, y empezando por una carrera popular, la triatleta se fue marcando objetivos hasta subirse al cajón más alto. Y no lo dudó, ella sabía que podía llegar lejos y que para ello tenía que entrenar muy duro.

En los inicios de su andadura, la primera vez que se subió al pódium fue en 2008, en un duatlón (carrera a pie-ciclismo-carrera a pie) y desde entonces se fue marcando metas cada vez un poquito más duras.

Su siguiente logro fue ser la campeona de España de triatlón a larga distancia en 2011, hasta llegar a poseer actualmente el récord nacional femenino en distancia Ironman (09:01h).

Ella misma confiesa: *“Este deporte, para mí es todo. Es un deporte que no entiende de sexos ni de edades, es la misma carrera para todos. Hay muchas distancias diferentes que se adaptan a las características de cada persona. Animo a la gente a probarlo, a hacer las cosas sin prisa y a marcarse objetivos reales”.*

Por otro lado, explica que el triatlón es un deporte de esfuerzo continuo, que no entiende de horas y que sus comidas o sueño se adaptan al entrenamiento. Tuvo que dejar de trabajar y buscarse patrocinadores para poder realizar su sueño. Y así ha sido, con su tesón sin límites, la duranguesa ha conseguido un extenso palmarés, se ha hecho con la primera posición tanto en campeonatos nacionales como internacionales,

y ha participado en el campeonato del mundo de Hawái, el punto de encuentro de los mejores triatletas del mundo, su máximo sueño.

Como anécdota de su vida ante la que no perdió la compostura te cuento que, en su tercer viaje al campeonato del mundo de Hawái, le perdieron su bicicleta (por la que había pagado dieciséis mil euros) aunque al cabo de unos días consiguió recuperarla. ¡Menudo susto!



PATRICIA GARCÍA RODRÍGUEZ

PATRICIA GARCÍA RODRÍGUEZ

“Con más rugby en esta sociedad, tendríamos un mundo mejor”

Faltan diez minutos para empezar, la gente espera frente a la mesa de debate... ahí está la ponente, con sus grandes maletas, directa del aeropuerto procedente de Colorado tras quedar quinta con la selección española en el Circuito Mundial de Rugby 7.

Y es que Patricia no es sólo una deportista de élite, es además una persona con un gran compromiso social que apoya a quienes sufren y que se enfrentan a situaciones muy difíciles. Patricia piensa que cada vez que alguien en alguna parte del mundo coge un balón de rugby está haciendo mucho más que practicar un deporte, está aprendiendo valores como *“la igualdad, el respeto, el sentimiento de equipo, el de sentirte arropado o la importancia del diálogo”*. Para ella, el deporte, y el rugby en particular, *“es una herramienta para llevar estos valores a la sociedad”*, y por eso gran parte de sus vacaciones las dedica a su proyecto “Rugby Libre”, acercando el rugby a los colegios, a las cárceles o a los barrios desfavorecidos en países como Brasil, Marruecos o Chile.

Esta madrileña, que nació en 1989, ya practicaba varios deportes desde muy pequeña, principalmente atletismo y fútbol. Fue su amiga Irene la que le descubrió el rugby, practicando placajes en los entrenamientos de fútbol para mostrarle en directo cómo era ese deporte. Esos placajes llevaron a que se convirtieran en buenas compañeras y amigas.

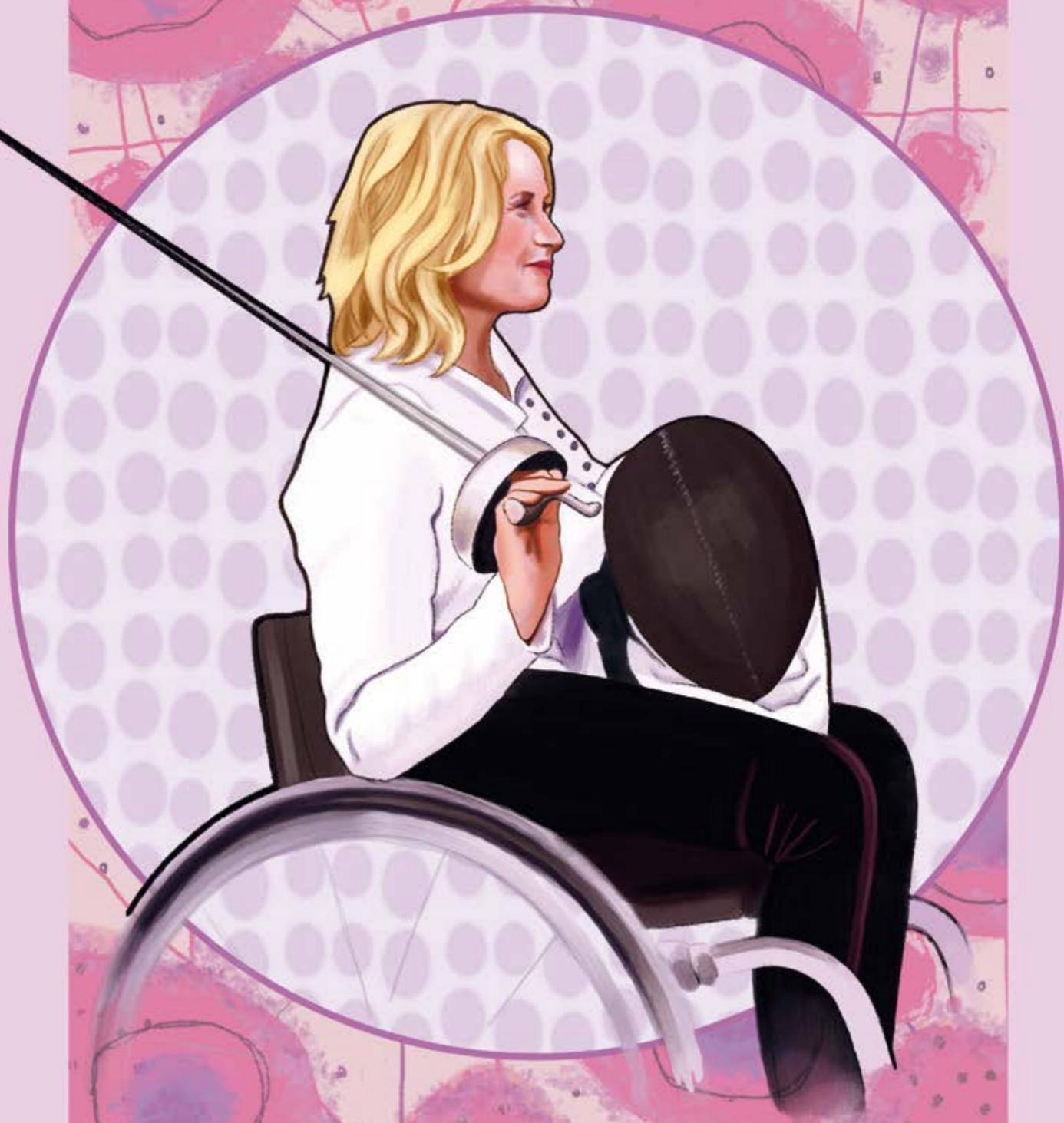
No tardó mucho en entusiasmarse por este deporte. Aunque no conocía sus normas, ni sabía cómo era el juego, rápidamente se contagió de su espíritu. Un deporte en el que árbitros, compañeras y equipos rivales promueven los valores fundamentales de la convivencia, del respeto y del compañerismo. Un deporte en el que no existe la figura de la estrella y en el que destacan aspectos como la superación y la humildad. Con diecisiete años comenzó a jugar en el equipo de Geografía e Historia de la Universidad

Complutense de Madrid y a los diecinueve pasó a formar parte de la selección absoluta. Equipo formado por una “manada” de compañeras que se conoce con el nombre de “Las Leonas”.

A partir de ahí, viajes, competiciones, amigas, experiencias, tiempo en soledad... todo ello le ha hecho crecer y vivir. Como bien dice ella, *“estas giras son mi universidad. En la burbuja de las competiciones se vive muy bien, pero hay que salir. El rugby me ha enseñado que cuando viajas a los campeonatos puedes elegir entre quedarte en el hotel, entrenar y dedicarte a ver partidos, o puedes salir a conocer la realidad en la que estás y compartir con las personas que te vas encontrando por el mundo”*.

Patricia es una auténtica campeona en dos modalidades, la del rugby y la de la vida, además de una gran amiga de sus compañeras, de las que ha aprendido tanto y de las que se lleva lo mejor de su trayectoria. Ellas, probablemente, sean el mejor de los muchos premios que esta leona madrileña ha conseguido a lo largo de su extensa y brillante carrera deportiva.

Una luchadora incansable que sueña con su próxima medalla, a la par que sigue queriendo cambiar el mundo; cosas que en su caso no parecen para nada incompatibles.



GEMA VICTORIA HASSEN-BEY GONZÁLEZ

GEMA VICTORIA HASSEN-BEY GONZÁLEZ

“En la vida, más importante que el resultado deportivo, es disfrutar del camino. Porque ciertamente cuando he vencido he ganado mucho, pero también cuando he perdido también he ganado mucho. Así es la vida: a veces estás arriba y otras abajo. Para llegar a la cima hay que salir del valle. Lo que realmente importa, es el camino”

Gema nació en Madrid. A los cuatro años tuvo un accidente de coche, yendo con sus padres y sus hermanas a Segovia, que la dejó en silla de ruedas. Desde entonces, sus padres se volcaron en protegerla y en que no le faltase nada. Pero Gema al ver que sus hermanas iban al colegio, y ella no, sentía que le faltaba vivir sus propias aventuras. Una mañana, sin decir nada a nadie, se armó de valor y salió por primera vez sola de casa en su silla de ruedas para comprar el pan. Cuando volvió le dijo a su padre: *“Mira, papá, hazte a la idea de que, si hoy he salido a comprar el pan, mañana voy a ganármelo”*. Y a partir de aquí empezó la vida de la primera campeona de esgrima paralímpica española. Ese día decidió que a ella nadie le impediría cumplir sus sueños, como al resto de las personas, y que iba a vivir su vida plenamente, independientemente de su condición física.

Tenia derecho a ser feliz y, esta fuerza y espíritu de lucha, han sido dos de sus motores principales. Transformar el *“Tú no puedes”* se convirtió en uno de sus fundamentos vitales, y cada vez que le preguntaban: *“¿Qué tal andas?”*, ella contestaba: *“sobre ruedas”*, y sacó un disco con esa canción en 1991. Quiso cambiar el *“pobrecita”*, que le habían asignado casi por defecto, por el *“no hay discapacidades, sino, capacidades diferentes”*. Desde muy pequeña se dio cuenta que ser mujer y tener discapacidad le proporcionaba una doble dificultad, como ella siempre dice: *“Soy la mujer de la diversidad y eso me enriquece”*.

Y siguió creciendo y rompiendo barreras. Se licenció en Ciencias de la Información y se ha convertido en una auténtica periodista, deportista y artista (música, cantante, compositora, bailarina, actriz y presentadora de televisión) ideando proyectos como el primer resumen paralímpico de la historia de España en Teledporte durante los Juegos de Londres 2012. Además, da conferencias y sesiones de coaching para ayudar a los equipos femeninos a alcanzar sus metas deportivas. Es una incansable guerrera

del siglo XXI. En el periodo en el que estuvo en el Hospital de Paraplégicos de Toledo se aficionó al deporte. Allí en 1991 probó la esgrima y, tan solo un año después, defendía a España en los Juegos Olímpicos de Barcelona, donde ganó un bronce que supuso la primera medalla española en la historia de la esgrima en unos Juegos.

Una espadachina de élite en cinco Juegos Paralímpicos consecutivos: Barcelona, Atlanta, Sydney, Atenas y Pekín. Ha conseguido doce títulos olímpicos, ha quedado entre las ocho primeras en su modalidad durante varios Juegos y ha subido a muchos pódiums siendo campeona de España, de Europa y en los Mundiales. En el 2008 Gema comprendió que el deporte le había ayudado no solo a ganar sino también a vivir. Creó la asociación *“Bey proAction”* formando la primera escuela artística deportiva inclusiva de España. Y dejó de hacer deporte para ganar medallas para hacer deporte con el objetivo de ayudar a los demás.

Su próxima hazaña es convertirse en la primera mujer en silla de ruedas en llegar a la cima del Techo de África, el Kilimanjaro, de seis mil metros de altura. Diseñando tecnología que permita el acceso y la movilidad en montaña para personas como ella. Superación, esfuerzo, liderazgo, trabajo en equipo y honestidad son los ingredientes de su éxito. Porque para ella todo es posible y como dice su lema de vida *“si te mueves tú, el mundo se mueve contigo”*. Y Gema quiere que todos y todas nos movamos con ella en su reto.

HOCKEY HIERBA



MARÍA LÓPEZ GARCÍA

MARÍA LÓPEZ GARCÍA

"Cuanto mejor estoy con las compañeras, mejor juego"

El deporte era fundamental en su familia, por eso desde muy pequeña empezó a ir a natación y a clases de ballet. A los nueve años probó el tenis en su ciudad, Gijón, pero nada acababa de gustarle. De repente, su hermano Jorge se acercó al mundo del *hockey* en un campus de verano y la animó a probar aquello de darle a una pelota con un *stick* (un palo). Para María fue todo un descubrimiento. Se dio cuenta de que además de practicar un deporte, podía conocer a gente y divertirse. Como ella misma ha reconocido en muchas ocasiones: *"El hacer un deporte en equipo, el poder jugar y celebrarlo en grupo me enganchó"*.

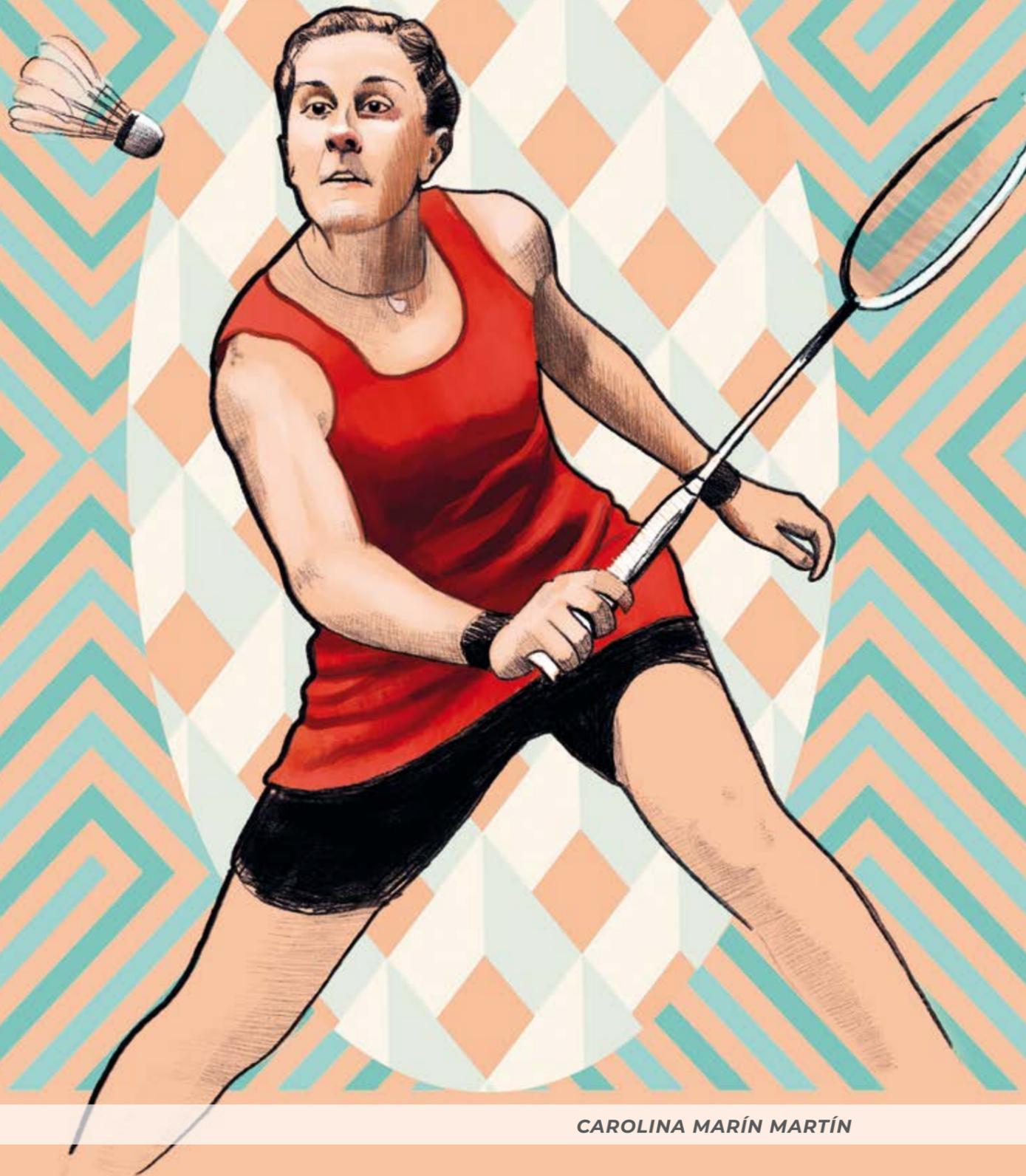
Desde entonces no ha parado de jugar, de hacer amistades y de conseguir triunfos. Al principio ella era la única chica del equipo, pero al año siguiente se apuntaron Estela, Lucía, María... Todas ellas compartían su pasión por el hockey y gracias a este deporte, hoy siguen siendo grandes amigas. María continuó creciendo profesionalmente. A los catorce años recibió la primera llamada de la Federación Española para ir a entrenar al Centro de Alto Rendimiento de Madrid, pero, tras consultarlo con sus padres, decidió que era demasiado joven y que lo mejor era terminar el instituto antes de salir de su ciudad. La Federación no quería perder la oportunidad de contar con una jugadora de su nivel, por lo que mantuvo su oferta y, a los dieciocho años, María se trasladó a Madrid para seguir con el hockey a la vez que comenzaba sus estudios de Administración y Dirección de Empresas.

Sabía que tendría que trabajar duro para ver hasta dónde podía llegar en el mundo del hockey, pero no estaba dispuesta a renunciar a sus estudios. Podía hacer ambas cosas, aunque tuviera que esforzarse mucho para ello. Pronto llegaron las recompensas a su constancia, y al segundo año de estar en Madrid fichó por uno de los mejores equipos de España, el Club de Campo, con el que ha conseguido cinco ligas y cinco Copas de la Reina. Con las "Red Sticks",

como se conoce a las jugadoras de la selección española de *hockey*, ya ha jugado más de 150 partidos internacionales y se ha colgado la medalla de bronce en dos campeonatos en 2018 y 2019.

Los que la conocen bien dicen que es tímida y risueña casi a partes iguales. Disfruta de su Gijón natal, de la lectura, de su novio Javi, de su familia y de los paseos con sus amigas. Sueña con seguir cosechando triunfos con la selección y, en un futuro, poder unir sus estudios al mundo del deporte, para lo que realizó un postgrado de Administración Deportiva en Holanda.

Reconoce que no se ha sentido discriminada respecto a sus compañeros chicos, pero sí que ellas cobran menos y que aparecen muy poco en los medios de comunicación. No deja de compartir su pasión por este deporte, de alegrarse de los triunfos de sus compañeras y de poner una sonrisa al equipo aun en los peores momentos, porque *"me gusta animar a la compañera siempre, aunque se falle, no hay que generar ansiedad ni dentro ni fuera del campo"*.



CAROLINA MARÍN MARTÍN

CAROLINA MARÍN MARTÍN

"Puedo porque pienso que puedo"

Ha llegado el momento de ponerte a prueba. ¿Eres capaz de adivinar de qué deporte se trata?:

- Parece ser que ya existía hace 2000 años aunque no se convirtió en deporte olímpico hasta Barcelona 92.

- Es el deporte más popular en Indonesia, Malasia y China.

- Para practicarlo necesitarás, entre otras cosas, 16 plumas de ganso.

- Durante un partido se pueden llegar a recorrer hasta dos kilómetros ¡y eso en menos de 45 minutos!

- Es el deporte de raqueta más rápido del mundo. Hay remates que sobrepasan los 300 km/h.

Efectivamente, has acertado. No tenía ninguna duda de que lo harías. Se trata del bádminton. Actualmente es inconcebible hablar de este deporte sin nombrar a Carolina Marín pero y tú, ¿qué sabes de ella? Te diré que nació en Huelva en 1993. A los ocho años conoció este deporte tan raro de la mano de su amiga Laura y empezó a compaginarlo con otra de sus aficiones, el flamenco. Cuatro años después tuvo que decidirse por una de sus dos grandes pasiones. ¡Qué suerte tuvimos de que escogiese el bádminton!

Mientras competía en un torneo en Menorca, un entrenador se fijó en su actitud en la pista y pensó que si trabajaba sus habilidades podría convertirse en una súper jugadora de bádminton y así es como, a los catorce años, empezó una nueva vida en el Centro de Alto Rendimiento de Madrid. Suena a planazo, pero no es tan fácil como parece. Carolina se va a 600 kilómetros de su casa dejando en Huelva lo que más quiere: su familia, sus amigas y amigos y sus mascotas. En definitiva, abandona su zona de confort de manera repentina y prematura.

Nada más llegar, su entrenador le pregunta, *"¿qué te gustaría ser en un futuro?"*. Ella le contestó con una apabullante seguridad:

"¡Quiero ser la mejor del mundo y futura campeona olímpica!" Esta mezcla de confianza en ella misma, potencial, esfuerzo y constancia la han hecho valedora del lema que la acompaña en su carrera deportiva: *"Puedo porque pienso que puedo"*.

No habría espacio en este libro para detallar el palmarés de esta campeona onubense, pero hay algunos récords que ha batido que no podemos pasar por alto. Es la primera mujer (y única en la historia) en ser tres veces campeona del mundo, en los años 2014, 2015 y 2018. Es la primera y única mujer no asiática en ser campeona olímpica en Río de Janeiro 2016. Por si fuese poco, ha ganado cuatro europeos y ha sido galardonada con la más alta distinción que se otorga al deporte en España: la Medalla de Oro de la Real Orden del Mérito Deportivo en el 2016. De entre todos sus logros, hay uno que le ha hecho especial ilusión: el Palacio de Deportes de Huelva fue renombrado como "Palacio de Deportes Carolina Marín". ¿Te imaginas que el Palacio de Deportes de tu pueblo o ciudad llevara tu nombre? ¡Qué honor!

Como última curiosidad te contaré que Carolina es reconocida en Asia como una *"megastrella"* del deporte, no puede salir a la calle sin que miles de personas le pidan una foto o que les firme la camiseta. Si tienes la suerte de cruzártela, saludala y pídele un autógrafo o hazte un *selfie* con ella. Además de ser una campeona, es una chica cercana y divertida que te regalará la mejor de sus sonrisas.



CARMEN MARTÍN BERENGUER

CARMEN MARTÍN BERENGUER

"Aprende a caerte y levantarte. Aprende de tus errores"

Almeriense nacida en el año 1988 lleva pelota en mano desde los siete años, lo que ha hecho que parezca que tenga un brazo mágico a la hora de sus lanzamientos. Guerrera donde las haya, Carmen tiene uno de los mejores penaltis de la historia del balonmano.

Empezó con este deporte gracias a su profe de Educación Física, que era también entrenador de balonmano y que pronto la escogió para sus entrenamientos.

Carmen cuenta que, siendo aún pequeña, era muy "chupona" y su único objetivo era marcar goles. Eso era lo que le salía. Hoy por hoy, el compañerismo es uno de sus motores, aunque eso no le quita esa potencia al balón que le hace única.

Enseguida vio que era zurda, lo que no le impidió marcar goles a diestro y siniestro con una calidad propia de toda una campeona. Con tan solo diecisiete años, ya formaba parte de la selección española de balonmano, con la que ha marcado más de seiscientos goles. ¿Te imaginas? Esta luchadora incansable lleva más de veinticuatro años cosechando éxitos, con más de doscientos partidos.

Como capitana ha ganado muchas medallas junto a la selección y ha jugado en clubes nacionales y de otros países como Eslovenia, Rumanía y Francia.

Destaca la emoción de los partidos y el compañerismo absoluto jugando con sus compañeras que se han convertido en grandes amigas de las que ha aprendido mucho.

Prefirió el deporte en grupo al individual, aunque ella recomienda ambos a los niños y niñas que quieran hacer deporte. Del individual destaca la madurez y la perseverancia, y del colectivo, el trabajo en grupo y la complicidad. Para ella ha sido toda una suerte disfrutar, en-

tre amigas y compañeras, de un deporte que le encanta. Con él ha aprendido a llorar, reír, sentir y emocionarse. Eso no quita la cantidad de sacrificios y esfuerzos que también le ha supuesto; pero, aun así, no los cambia por nada. Ni por las sevillanas, con las que se inició también de pequeña y que abandonó por el balonmano.

Ella sigue disfrutando de la pista, con sus altos y sus bajos, pero orgullosa de pertenecer al mejor equipo de Europa. Aún se emociona cuando ve jugar a sus compañeras y todo esto le da ganas para continuar.

Le sorprende ser ahora un referente para jugadoras que quieren ser como ella, pues cuenta que viene de familia humilde y no hace tanto que ella era la que admiraba a otras jugadoras.

Nos anima a tener valentía y esfuerzo para llegar lo más lejos que se pueda. La idea es tener claro lo que se quiere y perseguirlo.

NATACIÓN SINCRONIZADA



GEMMA MENGUAL CIVIL

GEMMA MENGUAL CIVIL

“Yo no nadaba pensando, nadaba sintiendo”

A esta catalana nacida en 1977 le encantaba la música, el agua y bailar. Lo juntó todo y se convirtió en una auténtica profesional de la natación sincronizada.

Todo comenzó por la gran admiración que sentía por su prima Judith, la cual viajaba siempre de Barcelona a Suiza para practicar natación. Gemma recuerda alucinar al ver a su prima en el agua por primera vez. Desde entonces, fue tal la insistencia a su padre y a su madre que, con ocho años, la apuntaron a sus primeras clases, dando paso a su comienzo como nadadora. Ella era como un pececillo, ágil y con una enorme capacidad para flotar en el agua. A los nueve años ya estaba metida en la natación sincronizada.

A partir de ahí comenzaron los entrenamientos, que según Gemma eran *“heavies no, lo siguiente”*. A los diez años ya entrenaba tres horas diarias, y con catorce, entró en La Blume, que para ponerte en contexto, es un centro de alto rendimiento para deportistas profesionales. Gemma entrenaba unas nueve horas diarias y lo compaginaba con sus estudios. Toda una locura y un enorme sacrificio.

A la edad de quince años, ya competía internacionalmente, y dejaba impresionado al público cuando iba a dúo en las competiciones.

Todas las modalidades en el agua suponen un esfuerzo, la individual porque todos te miran, la de dúo porque tiene que haber una compenetración perfecta y la de grupo porque, si fallas tú, se fastidia todo el equipo. Al final es arte y concentración en estado puro.

En la actualidad, Gemma ha dejado la natación sincronizada y cuenta que ya no aguanta casi ni una hora en el agua sin que se le arrugue la piel de todo el cuerpo. Cuando era pequeña, pasaba horas y horas y casi ni lo notaba. Parecía que su cuerpo se acostumbraba a ese ritmo y ni

se inmutaba.

Una pieza clave en este deporte son las pinzas que usan para poder respirar mientras entran y salen del agua. Gemma dice que siempre llevan de repuesto porque, si no, no podrían respirar. Una vez se le cayó una, y casi por arte de magia consiguió coger la que tenía guardada; si no, tendría que haber dejado de bailar en el agua a la vez que sus compañeras para poder coger aire. Aun así, Gemma ha llegado a aguantar sin respirar más de tres minutos y pico. Definitivamente, esta deportista es un auténtico pececillo.

Gemma se ha convertido en un referente de la natación sincronizada a nivel mundial. De su parte deportista destaca la potencia en sus brazos, la agilidad y flexibilidad de sus piernas y la expresividad en las coreografías. De su persona, la pasión y entrega que pone a cada cosa que hace.



EDURNE PASABAN LIZARRIBAR

EDURNE PASABAN LIZARRIBAR

“Ante montañas como el K2, que todos nos encontramos alguna vez en la vida, porque puede tener muchas formas, podemos tomar dos roles: el de víctimas o el de protagonistas”

El día 1 de agosto de 1973 nació una niña en Tolosa. Sus padres le pusieron de nombre Edurne, que significa nieve, el nombre más idóneo para la alpinista que llegaría a ser la reina de las cumbres.

Sus padres no entendieron cómo pudo aficionarse al alpinismo, pues de niña era muy miedosa y cada noche dormía con todos sus muñecos para que éstos le protegieran de cualquier peligro. De mayor quería ser bombera o limpiacristales, imaginándose colgada en las cristaleras de grandes edificios.

Con el paso del tiempo, Edurne comenzó a escalar montañas, sustituyendo sus juguetes por herramientas para subir a las montañas. Este era su hobby preferido.

Cuando solo tenía dieciséis años, viajó por primera vez a los Alpes para ascender el Mont Blanc y desde entonces la montaña formó parte de su vida; ella era feliz ascendiendo altas montañas a pesar de ser un deporte que requiere experiencia, dominio sobre las rocas, el hielo y la nieve, y un fuerte entrenamiento físico y mental... Son muchos los peligros a los que se enfrentó Edurne: caer por grietas o precipicios, ser sepultada por avalanchas, sufrir congelaciones e incluso la ceguera por nieve o el mal de altura.

Intentar ascender los catorce picos del planeta que superan los ocho mil metros de altura, entre las Cordilleras del Himalaya y del Karakórum, es todo un desafío, y Edurne lo consiguió en nueve años. Con treinta y tres años, al alcanzar la cima del Shisha Pangma, se convirtió en la primera mujer en la historia en ascender a los catorce ochomiles, hazaña hasta entonces solo lograda por veinte hombres.

Para la reina de las cumbres, el ascenso del K2 fue la experiencia más dura, pues, a pesar de ser la primera mujer que salió viva de esta montaña, llegó al campamento base con conge-

laciones y le tuvieron que amputar un dedo de cada pie.

También las reinas pasan por malos momentos, como el que vivió nuestra protagonista. Tampoco en esta cumbre tan difícil se rindió y decidió echarle tanta valentía y esfuerzo que logró sentirse de nuevo feliz y ayudar a los demás.

Su próxima hazaña nada tiene que ver con récords ni con ochomiles: en un rincón perdido del Nepal pudo conocer el sufrimiento y discriminación que viven las mujeres de allí. Con su expedición "Montañas de Ilusión" quiere ayudar a las mujeres, niños y niñas de esta región con educación y asistencia médica. Esta es una de las experiencias que más feliz le hace sentirse.

La historia de Edurne es todo un ejemplo de empeño, valentía y superación en las montañas... y también en su propia vida.



JOANA PASTRANA GALINDO

JOANA PASTRANA GALINDO

“Hay opiniones de todo tipo sobre el boxeo femenino y yo las respeto, pero estoy aquí para demostrar que las mujeres valemos para este deporte”

Joana nació en Madrid un 29 de septiembre de 1990, en una familia trabajadora del barrio de Carabanchel. Desde pequeña se sintió atraída por el deporte, y probó varios hasta decantarse por un deporte de contacto, el boxeo.

No es fácil ganarse la vida siendo una mujer deportista y por eso Joana, durante mucho tiempo, tuvo que compaginar sus duros entrenamientos y combates con su trabajo como camarera. Pero su máxima siempre ha sido el esfuerzo por conseguir las metas que se proponía y, a pesar de sacrificios y obstáculos, ha conseguido ser una boxeadora reconocida a nivel mundial.

En su mundo de medallas, cuenta con campeonatos de Europa y campeonatos del mundo de peso mínimo (hasta cuarentaisiete kilos), y continúa trabajando muy duro para conseguir metas que abran camino a otras chicas, alejada de los estereotipos que, como mujer, la sociedad intenta imponer.

Durante su exitosa carrera, ha logrado quince victorias, cinco por KO, y dos derrotas, ella lo explica perfectamente: *“Soy una persona muy constante y trabajadora que lucha por lo que quiere”*.

Joana es una chica fuerte, segura, concienzuda y con voluntad de hierro que se esfuerza día a día para superarse a sí misma.

Su fuerza de voluntad y su espíritu de superación es tal que también está estudiando Marketing e Informática. No bebe alcohol, no fuma y no trasnocha; como ella misma dice, *“valoro mucho la disciplina”*. Porque Joana sabe que, cuando tienes un sueño, debes tener disciplina para luchar por él y ella es especialista en empeñarse en conseguir sus sueños. Joana nos enseña que parte de nuestros éxitos están en el esfuerzo y el sacrificio que decidimos afrontar.

El boxeo no siempre tiene buena fama,

para quien no conoce este deporte puede parecer violento, ella es consciente de que hay mucho desconocimiento alrededor y más cuando es practicado por mujeres: *“Hay opiniones de todo tipo sobre el boxeo femenino, y yo las respeto, pero estoy aquí para demostrar que las mujeres valemos para este deporte. Entreno igual de duro que cualquier chico”*. Y vaya que si entrena, se levanta incluso antes de que amanezca para correr, porque este deporte exige una muy buena forma física.

Practica un deporte que, hasta hace poco tiempo en España, era exclusivamente para hombres, y gracias a ella y a otras boxeadoras se ha conseguido abrir camino a las nuevas generaciones de mujeres; hoy en día hay más de 2.000 licencias de boxeadoras en España, tanto aficionadas como profesionales. Joana es de las mujeres que ayuda a las más jóvenes a tener un camino un poco más fácil.

Pero, además, Joana es un ejemplo de valentía también con respecto a su vida privada. En una entrevista en uno de los programas más escuchados de la radio deportiva, el locutor le preguntó: *“¿Novio no tenemos aún?”* y ella respondió: *“Sí, tenemos una novia”*. Así, Joana nos da una lección de respeto a la diversidad de las personas y de valentía. Gracias, Joana.



ANA PELETEIRO BRIÓN

ANA PELETEIRO BRIÓN

“Sé que no soy mejor que nadie, pero también sé que nadie es mejor que yo”

El triple salto es una prueba de atletismo que se engloba dentro de la categoría de saltos. ¿Sabes en qué consiste? Puede que lo hayas visto alguna vez en la televisión, la clave está en saber los pasos que hay que dar: primero un salto a la pata coja, seguido de otro salto repitiendo la primera pierna para terminar con un cambio de pierna, siendo este el último impulso antes de caer en la arena. Así tendríamos las secuencias pierna izquierda, izquierda, derecha y caída o pierna derecha, derecha, izquierda y caída. Parece fácil, pero no lo es en absoluto. Seguro que mientras lo has leído has estado practicando mentalmente.

Como curiosidad te contaré que la prueba masculina forma parte del programa de atletismo en los Juegos Olímpicos desde su primera edición celebrada en Atenas hace más de cien años. Sin embargo, la prueba femenina no debutó hasta cien años después en Atlanta. Todavía no se sabe por qué se tuvo que esperar tanto para incluir esta prueba como deporte femenino en los Juegos Olímpicos sabiendo que las mujeres practicaban este deporte desde 1909. Si lo descubres, ¡cuéntanoslo!

En España hay mujeres valientes que se dejan la piel cada día para ser reconocidas en el triple salto. La más sobresaliente se llama Ana Peleteiro Brión y nació en Riveira (A Coruña), una pequeña localidad de menos 30.000 habitantes. Empezó a entrenar a los seis años en las escuelas de su pueblo, en las que permaneció hasta los diecisiete, edad a la que se trasladó al Centro de Alto Rendimiento de Madrid. Desde 2017 vive y trabaja en Guadalajara y entrena con un grupo de campeones y campeonas mundiales y olímpicos, entre ellos, su actual entrenador.

Vamos a hacer un breve recorrido por los récords que ostenta esta deportista que es el presente y el futuro del deporte de nuestro país. Con dieciséis años se proclamó campeona mundial júnior entrenando en el club de su pueblo,

demostrando que no hace falta vivir en una gran ciudad ni tener las mejores instalaciones para ser campeona del mundo. Fue elegida mejor atleta española júnior por la Real Federación Española de Atletismo y recibió el Premio Princesa de Asturias 2013. Además, en 2019 se proclamó campeona de Europa en pista cubierta con un salto de 14,73 metros. ¡Qué barbaridad! Entre tú y yo, eso es más volar que saltar. ¿no crees?

Es gallega, le delata su acento. Es majísima y muy ocurrente. Puedes seguirla en sus redes sociales y en las entrevistas que le hacen para comprobarlo en primera persona. Es supersticiosa, y como buena gallega, cree en las meigas (*“habelas, hailas”*), también en el *karma*¹, y en el *dharma*², pero en lo que más cree es en ella misma, en el trabajo diario, en el esfuerzo y en la disciplina. Su meta es ser cada día la mejor versión de sí misma. Es humilde y ambiciosa, tal y como se demuestra en una de sus declaraciones que la define a la perfección: *“Sé que no soy mejor que nadie, pero también sé que nadie es mejor que yo”*.

1. Karma: energía que genera toda acción. Es futuro

2. Dharma: deber que se debe cumplir en la vida. Es presente.



TERESA PERALES FERNÁNDEZ

TERESA PERALES FERNÁNDEZ

“Ojalá tenga que decir un millón de veces que me equivoqué, pero jamás tenga que preguntarme por qué no lo intenté”

Imagina una espiral que comienza en ti misma poniendo en el centro lo que te hace feliz y que gira esparciendo lo bueno y dejando fuera lo malo. *“La felicidad es un sentimiento que tú misma puedes nutrir y engordar todos los días”*. Esta es la teoría del espiralismo que sostiene Teresa Perales, la zaragozana nadadora y ganadora de tantas medallas que no podríamos contarlas.

A Teresa la vida le puso una dura prueba, pero ante las dificultades ella no se hizo piedra, se hizo agua.

Teresa quiso estudiar desde joven medicina y también trabajar como misionera en África, pero esos sueños se truncaron. A los quince años perdió a su padre y con diecinueve años tuvo una neuropatía por la que perdió la movilidad de las piernas. Después de tener que acostumbrarse a vivir en una silla de ruedas, convirtió su cuerpo en agua y el agua en deporte y esto la cambió para siempre. Podría moverse sin la ayuda de nadie y sentir la libertad sin que su cuerpo pesase.

Esta deportista de élite empezó a nadar en el noventa y seis y en el noventa y siete ya competía: tenía solo veintidós años. Sin mover las piernas y sin saber si su cuerpo aguantaría, descubrió que dentro del agua no necesitaba nada, ni a nadie. Comenzó ganando medallas en los campeonatos de España y luego en los del mundo. Ha ganado veintiséis medallas en los Juegos Paralímpicos y otras muchas, incontables, como las gotas del mar.

Por encima de las dificultades, ella es deportista y cuando la ves nadar es como un pez que no necesita piernas para ser la mejor. Por ser mujer y por su dificultad nada a contracorriente, pero nadie mira la silla en el borde de la piscina porque solo la miran a ella competir.

Teresa no solo nada, también trabaja en el Ayuntamiento como asesora de Fomento y De-

porte. Entró en política como vocación de servicio y para llevar a cabo las ideas que a ella le cambiaron la vida. También para devolverle a la gente todo el apoyo y el cariño que siempre le habían dado. En su tiempo libre disfruta también de su marido y de su hijo.

Se puede vivir de muchas maneras. Tu actitud personal transforma alrededor lo más tremendo que te toque vivir. Los deportes paralímpicos son un deporte más y además lo son con mayúsculas. Volvamos a meternos en esta espiral de la que nos habla nuestra mujer pez, la felicidad tiene que partir de ti hacia fuera. ¿Qué te hace a ti feliz?



DAIDA E IBALLA RUANO MORENO

DAIDA E IBALLA RUANO MORENO

“Ser hermanas y a la vez rivales es raro en el mundo del deporte. Son tantos años que ya estamos acostumbradas. Nos ayudamos mutuamente y somos como un equipo”

Iballa y Daida Ruano Moreno son dos gemelas que nacieron en 1977 en Pozo Izquierdo, un pueblo de Las Palmas de Gran Canaria dominado por el viento y las olas. A ellas siempre les gustó el deporte, pero crecer en este pueblo de costa las animó desde su infancia a practicar deportes relacionados con el agua, y el inconveniente del viento lo aprovecharon para divertirse con las olas. A los ocho años empezaron con el *bodyboard*, que es la tabla con la que muchas niñas y niños se divierten en las playas intentando coger olas y no caerse.

Unos años más tarde, a los quince, pasaron al surf y a los diecisiete comenzaron a probar con el *windsurf*. Este deporte les llegó por casualidad, un vecino iba a tirar una tabla a la basura y se la ofreció, ellas decidieron cogerla y comenzar a practicar de manera autodidacta, sobre todo viendo cómo lo practicaba otra gente en sus playas. Como no tenían un equipo propio, al principio rescataban materiales que dejaban los turistas en la basura para poder completar un equipo que les sirviera a las dos para practicar *windsurf*, y una vez que lo consiguieron, lo compartían. *“Estábamos media hora cada una. Siempre nos hemos mirado como en un espejo. Cuando Daida navegaba, yo miraba desde la orilla e imitaba lo que hacía. Así fuimos aprendiendo la una de la otra más rápido”*, comenta Iballa.

Dos años más tarde de comenzar a practicar *windsurf*, cuando tenían diecinueve años, llegaron las primeras competiciones y los primeros premios. Entre las dos hermanas suman veintinueve títulos mundiales, Iballa once y Daida dieciocho. El último de los títulos mundiales lo ha conseguido Iballa en diciembre de 2018, donde se proclamaba campeona del mundo de *paddle surf* en la modalidad de olas. Han competido en Australia, Hawái, Indonesia, Fiyi y, por supuesto, en Las Palmas de Gran Canaria.

Ambas son conscientes de las desigualdades que siguen existiendo entre las mujeres y

los hombres que practican *windsurf* y otros deportes. Siguen reivindicando que un campeón del mundo en este deporte cobre un noventa por cien más que una mujer, cuando el esfuerzo y la dedicación son las mismas e incluso mayores por parte de las mujeres. *“Siempre aparecen hombres, pero desde el principio hemos luchado para ir cambiando esto y, poco a poco, se ha visto una mejoría en todos los deportes, a pesar de que aún estemos a años luz de conseguir la igualdad total”*, dice Iballa.

Pero no todo ha sido el deporte, Daida se graduó en 2015 en Fisioterapia e Iballa comenzó a estudiar Ciencias de la Actividad Física y del Deporte. Juntas han creado el Club Deportivo “Morenotwins”, que recientemente ha organizado el Mundial de *Windsurf* de Pozo Izquierdo PWA (Asociación de Windsurfistas Profesionales). Sin duda, son un referente nacional e internacional en el deporte.



SANDRA SÁNCHEZ JAIME

SANDRA SÁNCHEZ JAIME

"No te canses de intentarlo y convertirás lo imposible en una realidad"

Algo mágico sucede cada vez que Sandra sale descalza a una competición. Ella se concentra, silencia a cada una de las personas que están en las gradas, y ahí empieza todo, con una serie de movimientos milimetrados al segundo con los que consigue poner el pelo de punta a cada persona del público.

Sandra es una karateca manchega que nació en el año 1981 en Talavera de la Reina. Aunque la veas muy seria en cada competición, Sandra es divertida, alegre y como ella misma dice, es un *"pequeño duendecillo"* al que no le para nada.

Desde los cuatro años ya sabía lo que quería, y todo el barrio donde vivía se enteró de que la niña quería aprender kárate, al igual que su hermano Paquito. A ella le habían apuntado a baile, pero no le gustaba nada. *"¿Qué es eso de que el kárate es más para chicos y el baile más para chicas?"*, decía, mientras no paraba de llorar. A día de hoy no se arrepiente de esa patalenta, pues el kárate se ha convertido en su profesión y en su vida. Como su padre siempre dice, ese genio y esa energía hay que canalizarlos de alguna manera, y así ha sido desde hace más de treinta años.

Cuando terminó la carrera de Ciencias del Deporte, se fue un año a Australia a trabajar, aprender inglés y a pensar si realmente la parte competitiva del kárate merecía la pena. Había dejado de entrenar, pero todo el mundo le animaba a continuar. Decidió volver al *tatami* (que es el lugar donde se practica el arte marcial del kárate) de la mano de uno de los mejores entrenadores del momento. Costó mucho que quisiera entrenarla, pero todas las personas que conocen a Sandra saben que a cabezona no le gana nadie, y que *"erre que erre"* lo consigue casi todo.

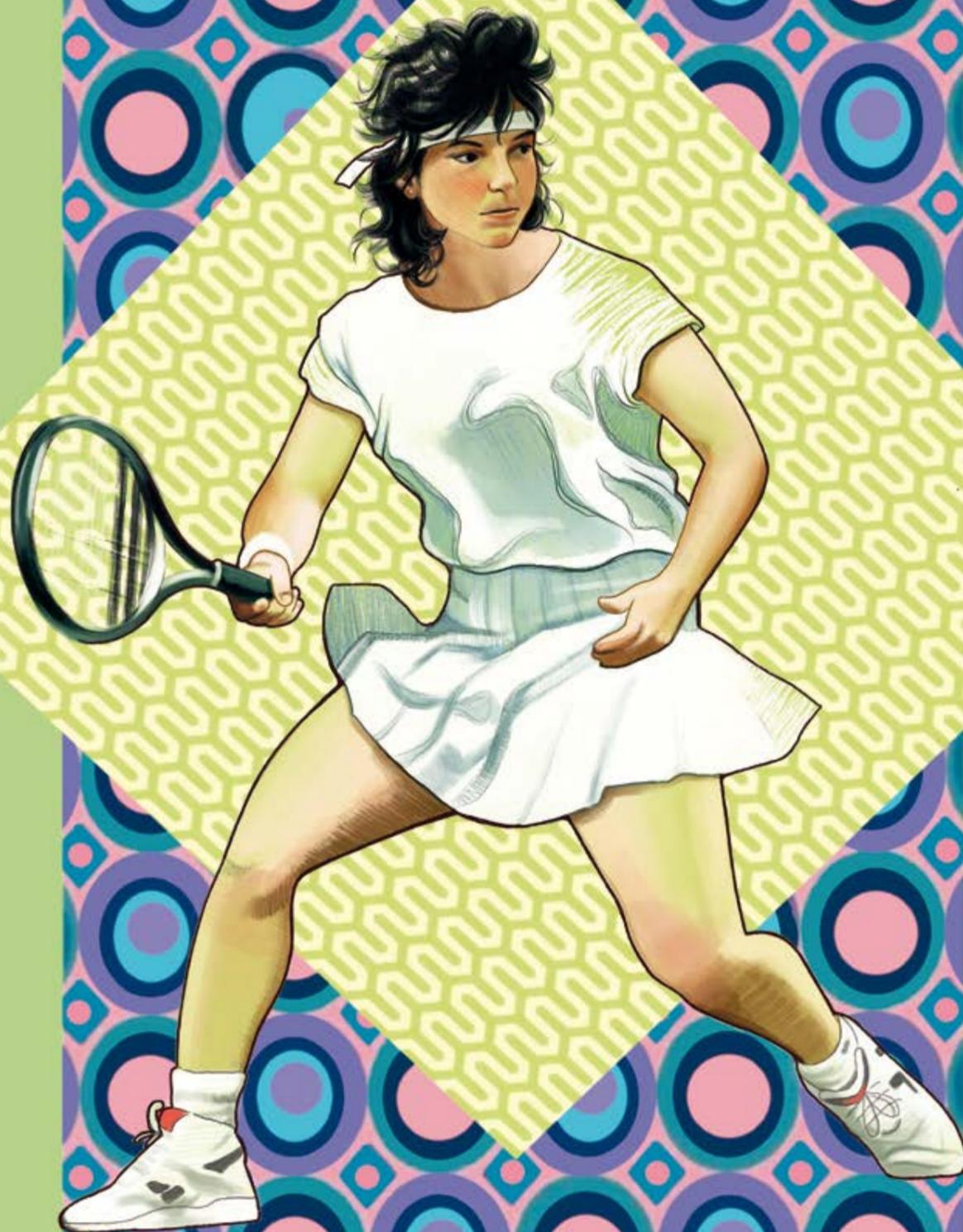
Aunque no lo parezca, su recorrido no ha sido tan fácil, pues hasta los treinta y dos años no consiguió ser parte del equipo nacional. De-

cían que era *"falta de nivel"* o *"exceso de edad"*, pero en el año 2015 se subió al primer pódium europeo y desde entonces no ha bajado de él, y eso que ya van más de treinta y siete campeonatos. En 2018 fue reconocida por la Federación Mundial de Kárate como la mejor karateca de la historia en la categoría de kata femenino; ese mismo año, consiguió ser campeona mundial.

Su compromiso con las mujeres y el deporte es grande, y por ello, participa en el programa de Universo Mujer, que busca impulsar el deporte femenino en España. Sandra tiene claro que más seleccionadoras y más mujeres al frente de las federaciones es vital. La manchega sabe que queda mucho camino por recorrer en el deporte y que gran parte de ese cambio les corresponde a las mujeres deportistas reivindicarlo. ¿Te animas?

Divertida, traviesa y muy empecinada, *"llaverito"*, como la llaman con cariño sus seguidores y seguidoras, comparándola con "karategui" (típico souvenir que muchos turistas se llevan para utilizar de llavero) acude a los campeonatos acompañada de sus bolas de dragón, su amuleto; es fan total de "Son Goku".

El sentimiento, el arte y el corazón son los principales compañeros de viaje de esta karateka.



ARANTXA SÁNCHEZ VICARIO

ARANTXA SÁNCHEZ VICARIO

"¡Vamos!"

Te voy a contar la historia de una mujer con mucha garra a la que apodaron *"el abejorro de Barcelona"* porque era capaz de *"picar"* a cualquiera de sus rivales. Se hizo famosa por su grito de guerra que era sencillo pero muy efectivo; empuñando su brazo hacia arriba con su famosa muñequera blanca, gritaba con fuerza: *"¡Vamos!"*

Esta deportista anuncia su retirada del tenis en 2002 después de veintinueve títulos logrados en sus diecisiete años como profesional, siendo la mejor tenista que ha tenido España hasta el momento. Seguro que las personas adultas que te rodean ya saben de quién se trata, pero claro, a ti te pillan algo más lejos, aunque afortunadamente esto tiene fácil solución.

Durante toda su trayectoria profesional, Arantxa Sánchez Vicario consiguió ser la número uno del mundo en 1995 y 1996, ganó catorce Grand Slams en diferentes categorías y cuatro medallas olímpicas, entre otros muchos premios. Pero, con tu permiso, vamos a darle algo de orden a todo esto.

Nació en Barcelona en 1971 y se crio en una familia de tradición tenista. Con cuatro años ya empezó a dedicarse en serio a esto de la raqueta y, con catorce, ya debutó como profesional. ¿Hay algo que hagas desde los cuatro años y se te dé bastante bien? Piensa, piensa... Podría ser que tú fueses la próxima Arantxa de cualquier deporte.

Con diecisiete años, siendo prácticamente una desconocida en el mundo del tenis, derrotó a la número uno del mundo, Steffi Graf, en la final del torneo de Roland Garros. Todos los que tuvimos la suerte de vivirlo recordamos perfectamente cómo tiró la raqueta hacia arriba, se revolcó en el suelo de la pista y, emocionada, pasó por delante de todas las autoridades, saltándose el protocolo, para abrazar a su familia.

Su mejor año deportivo fue 1994, cuando ganó ocho torneos, entre ellos el Roland Garros por segunda vez y el Abierto de los Estados Unidos. En 1998 ganó su tercer título en el torneo francés y fue galardonada con el Premio Príncipe de Asturias de los Deportes. ¡Casi nada!

Te ha tocado vivir en una época en la que las noticias empiezan a darle importancia a los logros de nuestras deportistas femeninas, pero como podrás imaginar, esto no ha sido siempre así. De ahí la importancia de esta pionera que fue la primera mujer deportista que ocupó los titulares y las portadas de los principales informativos y periódicos en los años noventa, aunque para ello tuvo que ser una fuera de serie y no les quedó más remedio que rendirse ante la evidencia.

Te animo a unirme a nuestra reivindicación que no es otra que exigir a la sociedad y a los medios de comunicación que nos traten a mujeres y a hombres por igual, en el deporte y en cualquier otra faceta de la vida. ¿Te parece?



LAIA SANZ I PLA-GIRIBERT

LAIA SANZ I PLA-GIRIBERT

“Cuanto mayor es la dificultad, más hay que apretar los dientes”

-¡Papá! ¿Has cogido tú mi moto?
-No, Joan. ¿A qué viene esa pregunta? Debe estar en el garaje.
-¡Chicos! ¿Habéis visto a Laia?
-¡No, mamá!
-¡Yo tampoco la he visto!

La madre, el padre y el hermano de Laia se quedaron de pronto callados mirándose entre ellos. Una familia más tradicional se habría sorprendido y preocupado, pero esta, que tenía una gran afición a las motos, supo desde ese momento que el hecho de que no estuvieran ni la niña ni la moto solo podía significar que la pequeña de la casa, Laia, con apenas cinco años, era sin ninguna duda la que había entrado en el garaje y había salido montada en la moto de su hermano.

A partir de ahí Laia y su moto fueron inseparables. Su propia madre la animó a participar, con siete años, en su primera carrera. No había competiciones para niñas, pero eso no la detuvo. Participó y llegó la última, sin importarle en absoluto. Era el principio y supo que ante ella acababa de abrirse un camino muy largo, y tenía el firme propósito de recorrerlo sin mirar atrás.

Vinieron muchos torneos, algunos masculinos en los que la aceptaban un tanto condescendientes y otros femeninos en los que siempre conseguía los mejores resultados. Era una guerrera que no daba ninguna batalla por perdida.

“Quiero seguir participando en todos los torneos que me dejen. No me importa si son femeninos o masculinos. Podemos ser un buen espejo para muchas mujeres”.

Con doce años ganó por primera vez un campeonato masculino y participó en una competición internacional femenina, y fue entonces cuando tomó la decisión de ser piloto profesional. A veces participaba con chicos y otras en

carreras de chicas. No menospreciaba ninguna competición. Al principio hacía gracia que una mujer corriera en una carrera de hombres, quienes apostaban divertidos a ver si la chica completaba el recorrido; pero después, con los años, a medida que iba consiguiendo buenos resultados, ya no les hacía tanta gracia a los otros pilotos, que no llevaban muy bien verse superados por una mujer. Y Laia empezó a acumular una larga lista de premios, títulos europeos, medallas, reconocimientos, dieciocho títulos mundiales, victorias en duras carreras como el Dakar, etc. Pero, a pesar de tantos buenos resultados, Laia se sentía más orgullosa por fomentar la igualdad que por los títulos conseguidos.

Cuando era pequeña y jugaba con sus amigas, a todas las niñas les gustaban las princesas y hacían lo imposible para parecerse a alguna de ellas, pero Laia no compartía esos deseos. Cuando se convirtió en la primera mujer en acabar una carrera tan extrema como el Dakar, la apodaron La Reina del Desierto y ese título “nobiliario” sí que le gustó.



AMAYA VALDEMORO MADARIAGA

AMAYA VALDEMORO MADARIAGA

"Rendirse, no entra en los planes"

Más de dos décadas en las canchas cosechando grandes éxitos han hecho de esta madrileña una deportista de renombre. A los ocho años ya quería ser campeona olímpica de atletismo. Correr le apasionaba, pero pronto el baloncesto se cruzó en su camino y a los catorce abandonó su casa para entrenar lejos de su familia y convertirse, en breve, en una jugadora más de la selección española femenina absoluta.

Del deporte individual a uno de equipo, no tardó en entender que para poder ganar los partidos no contaba ella sola, el baloncesto ayudó a limar su carácter. Ser humilde, pasar de la competitividad al compañerismo fue uno de sus primeros aprendizajes.

A los dieciocho años vivió una de las batallas más duras de su vida, la de recuperarse tras la muerte de su madre. Aprendió que ser vulnerable era parte de la vida y que necesitaba la ayuda de los suyos.

En lo profesional su momento más difícil lo vivió a los treinta y cinco años, cuando se rompió las dos muñecas en una caída. *"Cada vez que lo recuerdo me pone los pelos de punta; no podía ni ir al baño sola... pero volví"*, dice siempre con orgullo. El miedo a no volver a competir, a no ser independiente y necesitar de los demás para afrontar el día a día y tantos otros miedos que le acompañaron y que necesitaron de muchas fintas, para seguir corriendo por la cancha y ganar este partido. A los cuatro meses, recuperada y más fuerte, volvió a competir. Lo que iba a suponer el fin de su carrera, se convirtió en un nuevo reto: ganó un europeo tras el regreso y sí, entonces sí lo dejó, pero de nuevo en todo lo alto.

Ella siempre comenta que durante muchos años ha sido llamada *"La Paul Gasol"*, deportista al que admira mucho. Pero no anhela

1. Finta: movimiento de engaño que intenta confundir al defensa.

ser él, tan solo le gustaría tener sus mismos recursos. Para ella, la igualdad en el deporte tiene que venir tanto de la mano de las mujeres como de los hombres.

Amaya ha sido una auténtica máquina de las canchas y una mujer preocupada por los demás fuera de ellas. Desde 2015, ya retirada definitivamente de las pistas, se dedica a fomentar el baloncesto y sus valores en campus deportivos con niños y niñas, combinando el deporte y la educación. Un proyecto diferente y que le entusiasma.

Trofeos, competiciones y, como ella dice, *"una escayola como medalla olímpica"* han hecho de esta deportista una de las mejores jugadoras de baloncesto de la historia. Constancia, sacrificio, voluntad y compañerismo son algunas de sus cualidades. Y es que, ¡si Amaya quiere, puede!

HALTEROFILIA



LYDIA VALENTÍN PÉREZ

LYDIA VALENTÍN PÉREZ

“Es un orgullo inspirar a la gente porque estás haciendo algo bien, transmitiendo lo que amas y promocionando el deporte”

Desde muy pequeña se dio cuenta de que hacer deporte era una de las cosas que más feliz le hacía. Daba igual que fuera baloncesto, gimnasia o atletismo, todo le gustaba y todo se le daba bien. Pero, con once años, su entrenador le animó a probar algo que le cambiaría la vida: descubrió las pesas. El mundo de la halterofilia le enganchó hasta tal punto que a los quince años dejó su casa en León, a su familia y amigos, y se fue a vivir a Madrid para poder dedicarse de forma profesional a lo que se convertiría en su gran pasión.

Fue muy duro dejar todo atrás, pero sabía que si quería convertirse en una de las mejores tenía que hacerlo. Pronto empezó a demostrar que valía para ese deporte que siempre se había visto como cosa de chicos. Sabía que no era fácil, pero también tenía muy claro que si quieres conseguir algo tienes que luchar por ello. Tenía que ir al instituto y entrenar varias horas todos los días. Tanto sus compañeras como sus entrenadores dicen que es muy buena técnicamente, pero que lo mejor de ella es que cree en sí misma, que nunca se rinde, que su mente es su mayor virtud.

Gracias a su trabajo de años y a creer que ella puede hacer lo que se proponga, Lydia ha logrado lo que ningún otro deportista español había conseguido antes en el mundo de la halterofilia. Triple medallista olímpica en su categoría de setenta y cinco kilos y cuatro veces campeona de Europa.

Defiende el trabajo y el juego limpio en un deporte en el que el tomar sustancias ilegales se ha convertido en algo demasiado normal, pero contra lo que Lydia cree que hay que lu-

char. Ella ha conseguido todo lo que tiene gracias a su esfuerzo y a sus condiciones físicas, sin tomar nada para ganar a las otras deportistas.

Ahora, entrena duro para volver a colgarse la medalla de oro en los próximos Juegos Olímpicos. Probablemente sean sus últimos juegos, pero Lydia tiene muchos planes para el futuro: sueña con abrir un gimnasio y convertirse en diseñadora de ropa. Es una persona muy creativa, le interesa la moda y quiere introducirla en los centros de entrenamiento. Le gustaría vestir a la selección y darles a sus compañeras la posibilidad de elegir lo que se quieren poner, porque Lydia defiende su profesión como deportista de élite, pero no olvida que también es mujer y que tiene derecho a elegir cómo quiere ir, cómo se quiere ver y sentir.

ACTIVIDADES

Es hora de reflexionar

Ya conoces un poco más a veinticinco deportistas españolas, veinticuatro hazañas, veinticuatro historias de vida que, de alguna manera, ya han marcado un poco más la tuya. Ahora, ya estás más cerca de saber que los deportes no son ni de chicas, ni de chicos y que tú serás lo que quieras ser, si te lo propones.

Pero, ¿qué te parece si seguimos trabajando un poquito más este tema? No hace falta que lo hagas solo o sola. Para ello te sugerimos una serie de actividades diferentes, divertidas, para seguir profundizando un poquito más. Puedes hacerlas con tu profe o con la familia, o incluso con amigos/as. Lo importante es saber que esto es solo el comienzo y que los estereotipos no son una opción. Recuerda que todos y todas somos diferentes pero iguales en derechos y oportunidades.

6 ACTIVIDADES PARA COMPARTIR EN TU ESCUELA O COLEGIO

1. EL ESPÍA SIDERAL (TÉCNICA DE LA RED CREANDO FUTURO)

El juego está dividido en tres partes: una individual, otra en pequeño grupo y una tercera conjunta. En la primera se plantea a quienes participan que son espías siderales de misión especial en el planeta Tierra y que tienen que elaborar un informe donde digan, en este caso, qué caracteriza a los hombres y qué a las mujeres (cómo son, cómo se comportan, cómo sienten, si existen diferencias y por qué, si hay ámbitos de igualdad o desigualdad, si pasa lo mismo en todas las culturas, etc.). Una vez que han hecho el informe o redacción se pasa a trabajar en pequeños grupos, donde tienen que elaborar conjuntamente un retrato robot de mujeres y hombres y de las relaciones en sociedad. A continuación, se pasa a trabajar en gran grupo donde habrá una puesta en común, pasando al debate. Es importante clarificar qué aspectos están relacionados con el sexo y cuáles con el género e incidir en aspectos como el origen de las desigualdades y cómo se pueden eliminar mediante la voluntad de todos y todas.

2. LA CARRERA DESIGUAL

Esta actividad está compuesta por 3 carreras y un espacio final de reflexión. Para el desarrollo de la primera carrera se dividirá el grupo en diferentes equipos. Explicaremos que vamos a realizar una carrera de relevos sin obstáculos. La segunda carrera se realizará con los mismos equipos, pero cada uno tendrá un obstáculo diferente: el equipo 1 correrá sin obstáculos, en el equipo 2 habrá participantes que no podrán tocar el suelo, en el equipo 3 deberán correr juntos, agarrados por los hombros y en círculo, y el equipo 4 hará la carrera con los pies juntos y de la mano. En

la tercera carrera se eliminarán los equipos y dividiremos el grupo en chicos y chicas. Será entonces cuando expliquemos que el grupo de los chicos deberá hacer la carrera de relevos, pasando por un circuito de obstáculos y, en cambio, el equipo de las chicas hará la carrera sin obstáculos. A partir de estas tres carreras, crearemos un espacio de debate para que los y las participantes reflexionen sobre cómo se han sentido durante la carrera y relacionaremos los obstáculos vividos con los posibles obstáculos que pueden encontrarse en nuestro entorno.

3. QUIZ: MUJERES EN EL DEPORTE

¿Cuánto sabes de igualdad de género? ¿Te atreves a ponerte a prueba?

Te proponemos reflexionar sobre las mujeres, el deporte y la igualdad de género a través de un *quiz* dinámico, didáctico e interactivo. Está compuesto por 28 preguntas que nos harán profundizar en los conceptos básicos y fundamentales de la igualdad de género, permitiendo establecer un punto de partida para reflexionar y transformar la conciencia social de nuestro entorno. Necesitarás un teléfono móvil, una *tablet* o un ordenador y podrás hacerlo por parejas, individualmente o hasta en grupo, ya que el objetivo no será competir, sino aprender y debatir los nuevos conceptos y conocer nuevas cosas. Puedes encontrarlo www.tallerdesolidaridad.org/sensibilizacion-educacion-para-ciudadania/

4. DEBATE JENGA

El Jenga es un juego clásico donde, para empezar, se apilan unos bloques construyendo una torre y, posteriormente, los jugadores (por turnos) los van retirando de uno en uno

hasta que la torre caiga.

Proponemos una versión alternativa, en la que podrá elegirse entre construir nuevos bloques o utilizar los que ya se tienen. Si se construyen nuevos bloques, recomendamos que estos se realicen de colores (la mitad azul y la otra mitad roja); si no, será necesario situar en el centro de cada bloque una pegatina de los mismos colores. Además, en todos los bloques, se escribirá una palabra que esté relacionada con las mujeres y el deporte. El desarrollo del juego se llevará a cabo por equipos que, por turnos, quitarán un bloque de la torre creada en el centro del círculo que se formará. Cuando un grupo extraiga una pieza, tendrá que ver de qué color es y qué palabra o frase está señalada. Entonces, se elegirá un jugador del grupo que ha retirado el bloque y a otro jugador de los otros grupos. Deberán debatir durante un tiempo máximo de 3 minutos sobre el tema señalado en el bloque elegido. La postura, a favor o en contra de dicho tema, quedará determinada por el color del bloque, siendo el color azul a favor y el rojo en contra. Será un juego en formato competición, en el que cada batalla ganada sumará 2 puntos. Se eliminará directamente al equipo que derrumbe la torre. Quien al final del juego sume más puntos, gana.

5. DESIGUALDAD EN EL MUNDO DEL DEPORTE

Se desarrollará un partido de baloncesto de dos tiempos, con variación en las normas del juego en ambos tiempos: en la primera parte se dividirá el grupo en dos (se enviará aparte a uno de los equipos, de forma que no puedan escuchar las normas). Las normas que se señalarán serán inventadas e injustas, provocando el sentimiento de discriminación en el equipo que las desconoce. En la segunda parte del partido, se consensuarán las normas entre todos y todas las participantes, lo que proporcionará el desarrollo de un partido más justo e igualitario. Finalmente, se sentará a los y las participantes de la actividad y se

reflexionará de forma conjunta sobre lo sucedido durante el partido.

6. EL/LA OJEADOR/A DEPORTIVO/A

Proponemos, a través de dos figuras del deporte (una masculina y otra femenina) visibilizar la presencia de roles y estereotipos de género. Esta actividad estará guiada por un "ojeador/a", quien se inventará una situación donde él o ella estará interesado/a en contratar a un/a nuevo/a jugador/a, pero requiere de mucha información para decidirse. Por ello, pedirá ayuda a los/as participantes que, divididos en 2 grupos, tendrán que hacer una lista con las características principales de 2 deportistas diferentes, entregando una fotografía a cada equipo. Cada grupo realizará de manera conjunta el listado de características y aptitudes que consideren relevantes de la deportista que les haya tocado. Una vez hayan terminado, se reunirá a todo el grupo y el/la monitor/a, recogerá las fotografías, evitando que un equipo vea las del contrario. Se pondrán en común las características que cada equipo haya señalado sobre su personaje, intercambiando el listado de características del deportista a la foto de la deportista y viceversa. Finalmente, se reflexionará sobre por qué hay características y capacidades que se asignan de forma diferente según el sexo y se promocionará el debate y reflexión.

6 ACTIVIDADES PARA TRABAJAR CON LA FAMILIA

1. MEMORY

Se propone la creación de un *Memory* para conocer, a través del juego, a mujeres que se dedican o se han dedicado profesionalmente al deporte. Para poder jugar será necesario crear una serie de fichas con las imágenes de las deportistas que queramos conocer, debiendo hacer dos fichas de cada una. El juego consistirá en poner todas las fichas hacia abajo y los jugadores, por turnos, deben conseguir el máximo número de parejas. Como normas, se establece que si se levantan dos fichas y estas no coinciden, estas vuelven a ponerse hacia abajo y hay cambio de turno. Si las fichas coinciden, el/la jugador/a recoge la pareja de fichas y vuelve a girar dos fichas más, continuando hasta que fallar.

2. TRIVIAL

Proponemos el desarrollo de nuestra propia versión del tradicional juego del Trivial. Dependiendo del número de jugadores, utilizaremos el mismo tablero que podamos tener en casa o fabricaremos uno más grande, adaptado para jugar en un grupo mayor. Para el desarrollo de nuestra variante, será necesario elaborar las tarjetas con las preguntas y sus respuestas que formarán parte del juego, todas ellas relacionadas con las mujeres y el deporte. Cada color que diferencia las temáticas del Trivial habitual será adaptado para la integración de nuestra temática en el juego. Se distribuirán de la siguiente manera: el azul corresponderá a las Olimpiadas, el marrón a las mujeres pioneras y su historia, el verde a deportistas españolas, el amarillo a deportes de equipo, el naranja a deportes individuales, y el rosa a otros. Se desarrollará el juego siguiendo las mismas normas del clásico Trivial.

3. VISIONADO EN FAMILIA DE DOCUMENTALES Y PELÍCULAS

Para seguir reflexionando sobre la igualdad de género y el deporte en familia, os proponemos los si-

guientes recursos audiovisuales: la película *"La batalla de los sexos"*, los documentales *"Campeonas invisibles"*, *"Ladies First"* y *"La Teoría del Espiralismo"*.

4. HOMBRES Y MUJERES DEL FUTURO

Se propondrá que los y las participantes diseñen cómo desearían que fuesen los hombres y las mujeres deportistas del futuro, con el fin de incentivar a los niños y a las niñas a que imaginen nuevas formas de ver a los hombres y a las mujeres, más allá del modelo tradicional. Se pueden usar diferentes recursos plásticos: dibujo, plastilina, pintura, etc. Reflexionaremos sobre las diferencias entre dibujos a través de la perspectiva de género.

5. EL ÁRBOL FAMILIAR

De forma conjunta, toda la familia va a dibujar el árbol familiar remontándose al menos a tres generaciones, permitiendo conocer cómo vivían, su trabajo, qué podían hacer, etc. Una vez terminado, reflexionaremos sobre cómo han cambiado las condiciones de vida para las mujeres, sus derechos y sus oportunidades, pudiendo poner un particular énfasis en el deporte y la participación entre las diferentes generaciones.

6. EL BICHO RARO

En la actualidad, existen cuentos no sexistas que pueden permitirnos trabajar la igualdad de género con los más pequeños de la familia. Un ejemplo de ellos es *"Un bicho raro"* de Clara Redondo, un cuento donde los roles cambian y, a través del deporte, podemos ver la importancia de la coeducación y la igualdad de género.

AGRADECIMIENTOS

En equipo, todo sale mejor

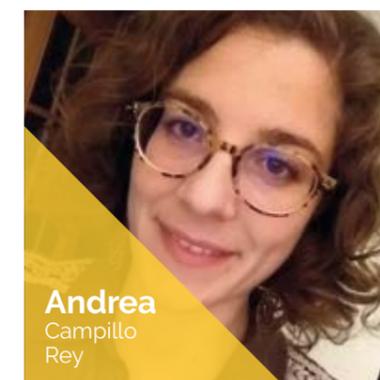
Esta publicación ha sido posible gracias al trabajo de doce escritoras, tres colaboradoras, una maquetadora y una ilustradora. dieciséis mujeres que, con sus letras, sus sueños, su lucha, su poesía y su trazo han hecho posible que las vidas de estas veinticinco mujeres deportistas salgan a la luz contadas de manera diferente, para poder ser accesibles a niños y niñas y atractivas para cualquier persona. Veinticinco historias que nacen a raíz de la inquietud de una niña, que nos ha hecho reflexionar sobre la falta de referentes femeninos en el deporte español. Lo que no se habla, parece que no existe y estas doce mujeres nos lo cuentan, cada una de ellas con su estilo y forma particular y personal. Dos colaboradoras han revisado cada palabra para cuidar el más mínimo detalle de los escritos, poniendo la misma alma en sus puntuaciones y la misma literatura en sus aportaciones. Gracias también, a la ilustradora que le ha dado vida a estas veinticuatro historias y a la de la pequeña Alejandra.

Por último, agradecer a una de nuestras deportistas, Gema, sus palabras y sus aportaciones. Mujer polifacética donde las haya, comunicadora y tenaz. Gracias por inspirarnos.

Arrancamos este libro hecho de idealismo, realidad y fuerza. Amazonas hablando de guerreras, o simplemente mujeres contando historias sobre otras mujeres. Lo importante es que sin ellas este proyecto no habría salido a la luz. Sororidad narrada en veinticinco partes.

Una iniciativa que nace desde el Proyecto ENTRENO CONCIENCIA, llevado a cabo por Taller de Solidaridad y que gracias al Ministerio de Sanidad, Consumo y Bienestar Social, al Ayuntamiento de Madrid y al Instituto de la Mujer, pone en relieve el valor de la igualdad y lo canaliza a través del deporte. Una manera de acercarnos a la necesidad de la coeducación que hoy nos habla de ella a través de la figura de veinticinco deportistas, pero que mañana podría hacerlo a través de la vida de millones de mujeres por todo el mundo con las que colabora Taller en el marco de los proyectos de Cooperación Internacional y de acción social. Promover la igualdad es para Taller uno de nuestros objetivos primordiales y, por ello, este libro es una más de las tantas iniciativas que hemos y seguiremos promoviendo.

¡GRACIAS A TODAS!



© Fundación Taller de Solidaridad
© María Treviño Portela, por las ilustraciones

Depósito legal: M-34004-2019

Reservados todos los derechos. No se permite la reproducción total o parcial de esta obra, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio (electrónico, mecánico, fotocopia, grabación u otros) sin autorización previa y por escrito de los titulares del copyright. La infracción de dichos derechos puede constituir un delito contra la propiedad intelectual.

Edición:

Fundación Taller de Solidaridad
C / Lope de Rueda, 46, 2º E || 28009 Madrid
91 535 95 58
www.tallerdesolidaridad.org
info@tallerdesolidaridad.org

Imprenta:

Imprimate (Globiink, S.L.U.)
Pza. Santo Domingo, 2, Galerías || 27001 Lugo
982 284 399
Impreso en España - *Printed in Spain*

Ilustraciones:

María Treviño Portela

Diseño y composición:

Adarve Publicistas, S.L.

Esta publicación está cofinanciada por el Ministerio de Sanidad, Consumo y Bienestar Social y el Ayuntamiento de Madrid.





De niñas
A LEYENDAS

— 25 mujeres deportistas que han hecho historia —

www.tallerdesolidaridad.org