



+ Programas  
Mujer y Deporte

DICIEMBRE  
2021  
BOLETÍN

08

“TODAVÍA  
A veces tengo  
que explicar  
quién soy por  
no llevar traje  
y corbata”

“  
Mi historia  
es no tener  
límites”

## ENTREVISTANDO A . . .

- 04 TERESA PERALES.** Nadadora paralímpica y Premio Princesa de Asturias de los Deportes. “La plata de Tokio la gané más con la cabeza que con el cuerpo”.
- 08 MARISOL CASADO.** Presidenta de la Federación Internacional de Triatlón y miembro del Comité Olímpico Internacional. “He sido muy perseverante y espero haber inspirado a muchas mujeres”.
- 14 TERESA DÍAZ.** Tiradora y miembro del equipo español femenino de florete. “Ojalá podamos ver cuatro tiradoras españolas en París”.

## REPORTAJES

- 19 MIREIA RODRÍGUEZ, PIONERA ENTRE HOMBRES.** La barcelonesa es la primera mujer en jugar en un equipo masculino de balonmano.
- 23 CRISTINA GUTIÉRREZ, REINA DE LOS RALLYS CROSS COUNTRY.** La piloto burgalesa se ha convertido en la primera mujer en ganar el Campeonato del Mundo de Rallys Cross Country.
- 27 MENTORING POR LA IGUALDAD.** El Programa de Mentoring para Mujeres Directivas del Deporte Federado Español busca fomentar la participación de la mujer en los puestos directivos federativos.

## SABÍAS QUE . . .

- 33 ESPERANZA MENDOZA Y YASMINA ALCARAZ.** Son las dos únicas mujeres arbitrando partidos de Liga Endesa ACB.
- 33 YULIMAR ROJAS.** Es la actual plusmarquista mundial de triple salto tras su espectacular actuación en Tokio 2020.
- 33 MOMIJI NISHIYA.** Se colgó el oro en ‘skate’ en Tokio y lideró el podio más joven de la historia de los Juegos.
- 33 NIEVES GARCÍA.** Es la primera mujer en ganar un Gran Premio en la historia del turf español.



**04 Teresa Perales**

*Nadadora paralímpica y Premio Princesa de Asturias de los Deportes. “La plata de Tokio la gané más con la cabeza que con el cuerpo”*

**08 Marisol Casado**

*Presidenta de la Federación Internacional de Triatlón y miembro del COI. “He sido perseverante y espero haber inspirado a muchas mujeres”*

**14 Teresa Díaz**

*Tiradora y miembro del equipo español femenino de florete. “Ojalá podamos ver cuatro tiradoras españolas en París”*



+ Programas  
Mujer y Deporte

# Entrevista

BOLETÍN

# Teresa Perales

NADADORA PARALÍMPICA Y PREMIO PRINCESA DE ASTURIAS DE LOS DEPORTES

“ La plata de Tokio la gané más con la cabeza que con el cuerpo ”

**T**eresa Perales (Zaragoza, 29 de diciembre de 1975) es sin duda una de las grandes figuras del deporte español y una leyenda en el mundo paralímpico gracias a sus 27 medallas en Juegos (7 de oro, 10 de plata y 10 de bronce), la última el pasado verano en Tokio, una plata en los 50 espalda S5, pese a no estar totalmente recuperada de la lesión que se produjo en el hombro en mayo durante el Europeo de Madeira (Portugal). Ese percance físico estuvo a punto de dejarla fuera de sus sextos Juegos, pero una vez más, tiró de carácter para no fallar y sacar partido a la sonrisa que siempre le acompaña. Porque si algo caracteriza a Teresa es su 'eterna' sonrisa, y su punto de vista siempre optimista, el mismo que le hace ver de la mejor manera un año que ha sido una auténtica montaña rusa de emociones con momentos altos como esa plata paralímpica y un histórico Premio Princesa de Asturias, pero también bajos como la lesión o el tener que quedarse ingresada en Tokio durante más de dos semanas. La aragonesa, pese a todo, ya tiene la mirada puesta en París 2024 y cuenta sus sensaciones sobre este 2021 y cómo avanza el país de cara a la inclusión.

FOTOS\_ EUROPA PRESS/CPE



**Menudo 2021, Teresa, no sé si tienes ganas de que se acabe.**

Yo qué sé (risas). Ha sido un 2021 en el que ha pasado de todo y con un momento increíble como la medalla de plata de Tokio, la lesión del hombro y el volver de Tokio muy 'tocada', pero me quedo con la parte buena, eso merece mucho la pena.

**¿Y con qué te quedarías de este año?**

El Premio Princesa de Asturias fue un regalo, en el que yo no tenía nada que hacer y no podía pelear por él, pero la plata de Tokio la luché tanto y fue tan dura la batalla que conseguirla fue increíble. Hubo momentos de tensión, pero durante el mes que estuve concentrada en Barcelona, que iba moviendo el brazo, que veía que me aguantaba, aunque se me seguía saliendo, me animaba a seguir peleando y

peleando. Llegué a Tokio con cierta confianza porque había que ver cómo respondía, pero esa plata la gané más con la cabeza que con el cuerpo. En mi vida he nadado con tanta garra.

**“ EN MI VIDA HE NADADO CON TANTA GARRA COMO EN TOKIO ”**

**Y si hubieses tenido más tiempo de preparación y hubieses llegado sana, ¿crees que habrías ganado más medallas?**

El oro del 50 espalda no, porque la chica, además de por su discapacidad, es extraordinaria

e increíble, pero sí podía haber ganado medalla en el 100 libre, en el relevo 4x100 la teníamos ahí, y también en el 4x50 estilos. Sí habría tenido opción a otras medallas.

**Luego, en octubre, llegó el momento de recibir el Premio Princesa de Asturias de los Deportes.**

Fue increíble, es una semana en la que me di cuenta de lo que suponen estos Premios, que trascienden más allá del día de la entrega en el Teatro Campoamor. Fue una semana llena de eventos, de atender a la prensa, te llevan en 'palmitas' y tes das cuenta de lo que suponen. Puedes conocer a los premiados, con los de categoría que hubo encima este año. Son momentos únicos en la vida y un regalo absoluto de experiencia de vida.



**Este Premio es otra barrera más que se ha derribado.**

Era una de las cosas bonitas que daba. Había pocas mujeres con este Premio y ninguna persona con discapacidad. He tirado una barrera sin querer, pero me encanta tirarlas porque supone abrir una barrera para los que vienen detrás. Espero que esto no se quede aquí y que en el futuro puedan ganarlo otros deportistas paralímpicos. Fue muy bonito poder transmitir también ese mensaje de igualdad.

**Da la sensación de que la sociedad está ahora más concienciada con la inclusión.**

Ha habido muchos avances desde que yo empecé hasta ahora, sobre todo en conocimiento del público en general de lo que somos los paralímpicos y los deportistas con discapacidad. Tenemos más trascendencia en los medios, en reconocimientos sociales y de premios a nivel institucional, es como si habláramos de otra época. Cuando yo competí en mis primeros Juegos, en Sídney, se conocía algún nombre, pero después de Londres hubo un cambio radical y ahora se conoce mucho más, aunque no tanto como se debería; de los olímpicos conocemos más quizá porque ha habido más mensajes de los medios. De todos modos, cada vez se sabe más del deporte con discapacidad.

## “ TODOS LOS CLUBES DEBERÍA TENER SECCIONES DE DEPORTE ADAPTADO ”

**¿Y dónde crees que hay que trabajar más para avanzar más rápido? ¿En los colegios, en los clubes?**

Un cambio muy importante se produjo desde que existen los Juegos Escolares Inclusivos, donde los niños con y sin discapacidad compiten juntos porque así unos y otros se ven y entrenan juntos. Falta una base más básica y también que los deportistas, tengan o no una discapacidad, puedan acceder a todos los clubes, que es algo que no pasa actualmente porque hay la creencia de que cuando se tiene una discapacidad se debe entrenar y competir con la gente con discapacidad. Así no aprovechamos toda la telaraña de clubes que existen y que podrían tener secciones de deporte adaptado y abrir el abanico, porque hay muchos deportistas y habría más



si tuviesen acceso y la posibilidad de entrenar. Hay regiones con pocos clubes adaptados y hay mucha gente que se queda por el camino porque no tiene la posibilidad de practicar el deporte que más les gusta.

**No sé si sientes que tu figura trasciende más allá incluso de lo deportivo: eres mujer, madre, deportista de alto nivel, ganadora de 27 medallas en Juegos...**

Espero que sí, porque de la Teresa deportista queda más bien poco (risas). Por lo que percibo soy más que una nadadora paralímpica, por todo lo que hago en general. Creo trascienden más mis valores que mis resultados.

**¿Y alguna vez has tenido ganas de tirar la toalla?**

Sí, unas cuantas, pero suele pasar normalmente después de un momento de bajón deportivo, de cuando no salen las cosas o cuando tienes muchos dolores, y entonces piensas si merece la pena. En determinadas épocas se hace muy cuesta arriba, porque cuando estás a dos o tres meses de una competición todo es superbonito aunque te encuentres con una lesión como la mía. El problema es el valle que existe cuando acaba una competición y empieza la siguiente porque hay mucho tiempo, y en mi deporte, por ejemplo, no tenemos ligas nacionales. De hecho, en mi región ni siquiera tenemos federación. A veces estás en un desierto en el que te encuentras bastante solo y donde mantener la motivación es complicado, pero entonces van surgiendo cosas que te motivan más. Lo bueno es que cada vez que me ha pasado, por una razón u otra, me he acordado tanto de lo bonito que es lo que vivo cuando compito que enseguida he querido seguir y eso me ha compensado más.

**Por eso ahora se habla también mucho de la importancia de una buena salud mental.**

Los deportistas vivimos con mucho estrés, no solamente el de la competición pura y dura, porque de ganar o perder depende el mantener la beca, patrocinadores y una vida a la que estás acostumbrado y que de un chasquido se te vaya al traste, a lo mejor por centésimas de segundo. Estuve en una reunión en el CSD para ver el Plan ADOP y los cambios que parece que va a haber y de esa exigencia que hay que refrendar año a año para mantener la beca y que hace que no te puedas permitir ningún momento de relajación; cada temporada vale lo mismo que la anterior y hay que rendir a un nivel 'top'. Pero a veces el cuerpo también te pide un descanso y si debes optar a menos resultados para recuperarte físicamente.

Todas estas exigencias hacen que tengas un estrés durante la temporada, imagina ya en la competición con la presión del resultado, de los medios, del CPE...

**Recientemente has decidido cambiar de club y nadar para el CN Pozuelo.**

Durante todos los entrenamientos en Sierra Nevada ha sido gente que me ha estado ayudando con sus entrenadores, creo que era lo que tenía que pasar, competir con gente a la que quieres. En Tenerife (Midayu) he estado superbien, con muchos amigos y muy bien tanto con el entrenador como con las nadadoras. He tenido una relación extraordinaria e iré allí alguna vez a entrenar durante la temporada.

**Tampoco te has operado finalmente del hombro como tenías previsto.**

Ahora no me duele, nadando a espalda se me descoloca a veces un pelín, pero lo recoloco fácil y parece que con buen mantenimiento aguanta. Ahora me duele el derecho, pero porque lo he forzado tanto... Estoy

escapando del quirófano porque ir en silla y con el brazo en cabestrillo te deja superlimitada.

**Y París ya está a la vuelta de la esquina como quien dice...**

Sí, no puedo descansar mucho; hasta enero puedo nadar tranquila, pero a partir de ahí hay que ponerse las pilas. Además, hay Mundial este año y es una cita importante, por la trascendencia de las deportistas y porque van mis mayores rivales. De todos modos, París apareció en el horizonte mucho antes de Tokio, ya entonces pensaba llegar, pero mi idea se reforzó en Tokio al no poder vivir los Juegos con público. No me quiero retirar con esa sensación de mirar a la grada y verla vacía como pasó en Tokio, que encima era una instalación preciosa. No ver a nadie fue muy duro. He tenido la suerte de poder vivir otros cinco Juegos en condiciones y quiero retirarme con aplausos y gritos de ánimo.

« QUIERO  
RETIRARME CON  
APLAUSOS Y GRITOS  
DE ÁNIMO »



A photograph of Marisol Casado, President of the International Triathlon Federation, seated at a conference table. She is wearing a blue blazer and a patterned scarf, looking towards the camera with a slight smile. The table in front of her has a microphone, a water bottle, and a glass of water. The background is blurred, showing other people at the table.

# Marisol Casado

PRESIDENTA DE LA FEDERACIÓN INTERNACIONAL DE TRIATLÓN Y MIEMBRO DEL COI

FOTOS: WORLD TRIATHLON

## “ HE SIDO PERSEVERANTE Y CONFÍO EN HABER inspirado a muchas mujeres ”

Desde que en 1978 hizo historia como una de las seis únicas mujeres que participaron en el primer maratón de Madrid, **Marisol Casado (Madrid, 11 de octubre de 1956)** no ha dejado de romper barreras y de abrir camino, sobre todo de la mano del triatlón, el deporte que le enganchó desde el principio y en el que ha sido casi todo.

La dirigente madrileña, licenciada en Filología Hispánica y Máster en Administración y Dirección del Deporte por la Universidad Complutense y el Comité Olímpico Español (COE), contribuyó a llevar a su deporte un paso más allá y participó en la fundación de la Federación Española (FETRI) - en la que fue secretaria general y es vicepresidenta- y de la Federación Internacional de Triatlón (World Triathlon), organismo que preside desde 2008 después de liderar también la Federación Europea (2002-08).

Trabajadora incansable y firme defensora de la igualdad, Casado se convirtió en miembro del Comité Olímpico Internacional (COI) en 2010, donde actualmente es una de los tres españoles, la única mujer, junto Juan Antonio Samaranch Salisachs y Pau Gasol, presentes en el organismo.

En él, forma parte de seis comisiones: Solidaridad Olímpica, Mujer y Deporte, Futuras Ciudades Candidatas, Coordinación de los Juegos Olímpicos de París, Coordinación de los Juegos Olímpicos de Los Ángeles y Asuntos Públicos y Desarrollo Social a través del Deporte.

Además, es una de las dos mujeres que actualmente preside una federación olímpica internacional, aunque durante mucho tiempo ejerció como única voz femenina. Una voz que, sin embargo, se escucha alta y clara y que es referente para todas las dirigentes que están por venir.

**¿Cómo es tu primera toma de contacto con el deporte?**

Estuve jugando al hockey hierba dos o tres temporadas y después ya pasé al atletismo, primero con preparación física y enseguida con carreras de larga distancia. Empecé corriendo 400 y 1.500 metros, y así llegué al primer maratón de Madrid.

**De hecho, fuiste una de las pocas mujeres que corrieron aquella novedosa cita del año 1978.**

En ese maratón participamos muy pocas mujeres, seis, en medio de muchísima participación masculina; fue un inicio muy especial, el comienzo de las carreras en la calle y del deporte popular, aunque anteriormente ya habíamos hecho carreras de 5 y 10 kilómetros. Aquello fue un hito del deporte en la calle. Fue un enganche con el triatlón; pasé unos seis meses en Estados Unidos y estuve haciendo carreras de 10 kilómetros y de 5 millas, carreras de solo mujeres, todo a pie. Por entonces, cayó en mis manos un artículo sobre triatlón y me animó bastante. Aunque era y sigo siendo muy mala nadadora, sí montaba bastante en bicicleta, aunque fuese haciendo viajes. Poder nadar 1.500 metros, 1.000 en aquel momento, fue un verdadero reto y lo que más me enganchó.

**Comienza entonces tu idilio con el triatlón.**

Fui a Estados Unidos entre 1983 y 1984 y ese

mismo año, en septiembre, un grupo de amigos organizó un triatlón en piscina, no como lo conocemos ahora. Me invitaron a participar y nos lo pasamos muy bien. En 1986 se crearon dos circuitos y también participé en ese y en los de los años siguientes. Hasta ese momento nos movíamos como una competición entre amigos. En un momento determinado, nos planteamos que debería haber alguien que regulara, sobre todo, las medidas de seguridad, porque entrábamos a veces en el mar con unas olas tremendas. Empezamos a crear una asociación de deportistas de triatlón, pero nos llamaron del Consejo Superior de Deportes y nos comentaron que había otro grupo en Barcelona que estaba trabajando en lo mismo. Nos dieron la oportunidad de estar dentro de la Federación Española de Pentatlón Moderno y accedimos. Anteriormente, durante una competición en Barcelona que organizaba Le Coq Sportif, el presidente de la Federación Europea de Triatlón, que ya estaba fundada, nos invitó a los deportistas a una reunión con él y nos dijo que quería contar con una representación española dentro de la Federación Europea. A mí me interesó mucho, di un paso adelante y hablé con él; me dijo que querían crear la Federación Internacional. Lo consulté con mis compañeros y me animaron a que fuera a esa reunión. Ahí es donde enganché con la Federación Europea, la Federación Internacional y traje toda la información para seguir creciendo dentro de los cauces que nos había abierto el Consejo Superior de Deportes.

**En 1989, promueves junto a otros dirigentes la actual Federación Española de Triatlón (FETRI). ¿Cómo fueron aquellos primeros años?**

Teníamos la oficina en una habitación de nuestra casa. Alguien que en ese momento controlaba de informática consiguió tener un listado de gente que estaba participando en las diferentes competiciones. Llegamos muy rápidamente a tener unos 3.000 asociados. Lo que respaldó muchísimo mi participación fue que en esos momentos recibimos una llamada del Secretario de Estado para el Deporte, en la cual nos hablaba de una posibilidad de patrocinio. Mandamos un informe y tuvimos un patrocinio con Caja Postal de cuatro años, después reducido a tres por la fusión con otro banco. En ese momento vimos la necesidad de tener a alguien que controlara el patrocinio y que profesionalizara la federación; esa persona fui yo. Pude pedir el trabajo a media jornada en el lugar en el que estaba y dedicar la otra media jornada al triatlón, aunque no trabajábamos media jornada, trabajábamos jornada y media. Viajábamos muchísimo y creamos el primer circuito del Campeonato de España Caja Postal. Mientras tanto, seguíamos con pentatlón moderno, pero teníamos muchos conflictos, porque éramos

federaciones muy diferentes en mentalidad. Salimos adelante, y en el año 1994, cuando al triatlón lo incluyeron en el programa olímpico de Sydney 2000, pasamos a ser deporte olímpico y teníamos muchísimo más peso que la Federación de Pentatlón Moderno. Nos concedieron estar en el título, Federación de Pentatlón Moderno y Triatlón, y más adelante nos separamos. Afortunadamente, nunca fue un obstáculo para seguir creciendo.

**¿Cómo se produjo en 2002 el salto a la presidencia de la Federación Europea de Triatlón?**

Estuve fuera de la federación durante dos años, en 1994 y 1995, y volví en 1997. Hubo elecciones y se presentó José Hidalgo; yo fui en su equipo siendo la secretaria general y ganamos esas elecciones, que fueron bastante reñidas. Una de las peticiones que le había hecho al presidente es que pudiera ser jefa de equipo en los Juegos Olímpicos de Sydney 2000, y así fue. Viví un momento muy especial y que me hacía muchísima ilusión, aunque no fuese como atleta: vivir en la Villa Olímpica. Siempre trabajé con el presidente de la Federación Internacional, el canadiense Les

McDonald, y le acompañaba cuando estábamos promocionando el triatlón para que fuese parte de los Juegos Olímpicos. Le ayudaba con los miembros del CIO que iban a votar después y que eran de habla hispana, porque el presidente no hablaba español. Conocía muy bien el Comité Olímpico Internacional, estaba muy relacionada. Era vicepresidenta de la Federación Europea y en 2002 hubo un problema entre la Internacional y la Europea y me pidieron de un día para otro que me presentara como candidata. Me quedé muy sorprendida, pero reuní en el Congreso de la República Checa al presidente de la Federación Española, al técnico del Consejo Superior de Deportes. Les comenté lo que me habían ofrecido y todo el mundo me animó. Había otro candidato, no gané por goleada, costó cierto trabajo. Ya como presidenta, cargo en el que estuve siete años, me pidieron desde el Comité Olímpico Español que organizara la primera Comisión Mujer y Deporte, que fue una experiencia muy especial; pude trabajar con el Comité Olímpico y con el Consejo Superior de Deportes, conseguimos algunos acuerdos y funcionó muy bien. Estuve allí hasta el 2008.



**En 2008, alcanzas la presidencia de la Federación Internacional de Triatlón, a la que también contribuiste a fundar.**

Algunas entrevistas y seminarios a los que me invitaron a ir me hicieron darme cuenta de que tenía muchas posibilidades de, si me ponía a ello, liderar la Federación Internacional, y esto es gracias a maestras sobre el estudio de la igualdad de hombres y mujeres. Como conocía muy bien el Comité Olímpico, estaba convencida de que si llegara a ser presidenta de la Federación Internacional llegaría a ser también miembro del Comité Olímpico Internacional muy pronto. Pedí tiempo libre al Consejo Superior de Deportes para trabajar en ello y todo salió como habíamos planeado.

**Así, en 2010, te conviertes en miembro del Comité Olímpico Internacional. ¿Qué supuso tu nombramiento para las mujeres?**

Cuando yo llegué se retiraban dos mujeres: la holandesa Els van Breda Vriesman, que entonces era presidenta de la Federación Internacional de Hockey y que perdió las elecciones con el español Leandro Negre, y doña Pilar de Borbón, presidenta de la Federación Ecuatrina Internacional. Seguíamos trabajando en la igualdad de género y creo que rompí una barrera muy grande. No solo he sido presidenta de la Federación Internacional y miembro del COI, sino que llevo 13 años al frente. Creo he sido muy perseverante y he pasado por elecciones duras; en dos he ido de candidata única, pero en las otras dos he tenido elecciones muy duras y he ganado con diferencia, con mucho trabajo. Para mí siempre ha sido importante poner en práctica lo que veníamos predicando, eso me ha ayudado mucho a estar donde estoy, ha sido un acicate de superación. Ser

presidenta de una federación internacional que tiene un seguimiento muy grande entre los países anglosajones, mujer y del sur de Europa, es una imagen muy fuerte. Confío en que haya inspirado a otras mujeres que ahora mismo estén aspirando a estar en las federaciones internacionales. Creo que eso ha sido bueno para España, es una imagen de modernidad, de apertura, apoyada por lo que está pasando en sectores como la política, donde hay muchas mujeres.

**En la actualidad eres la única española, hombre o mujer, y una de las dos únicas mujeres, junto a Petra Sörling -que preside la Federación Internacional de Tenis de Mesa-, al frente una federación olímpica internacional. ¿Te sientes una referente?**

Somos treinta y tantos presidentes en el programa olímpico contando las federaciones de invierno y de verano. Hemos sido en dos momentos tres españoles: Leandro Negre -Federación Internacional de Hockey-, José Perurena -Federación Internacional de Piragüismo- y yo, y después Antonio Espinós -Federación Mundial de Karate-, Perurena y yo. Con la salida del karate del programa olímpico, el único español o española soy yo. No es tan relevante. Es más relevante el hecho de que haya estado ocho años siendo la única mujer, lo cual es una locura. Me da mucha pena que haya sido así. He tenido que trabajar muchísimo para estar en todas comisiones y en todas las asociaciones de federaciones internacionales para que haya un referente que sea una mujer. Eso me ha sobresaturado un poco de trabajo. A veces he recibido invitaciones un poco por imagen; no es lo que más me hubiera gustado, pero, porque es eso o nada, siempre he dicho que sí.



**“Todavía a veces tengo que explicar quién soy por no llevar traje y corbata”**



**Como miembro del Comité Olímpico Español, contribuiste a la creación y presidiste la Comisión Mujer y Deporte, germen de la creación de comisiones idénticas en otras muchas federaciones españolas. ¿Cómo surgió aquello?**

En ese momento era secretaria general de la Federación Española de Triatlón y tenía muy buena relación con el Consejo Superior de Deportes, que, junto al Ministerio de Asuntos Sociales y el Instituto de la Mujer, vio la necesidad de crear la Unidad Mujer y Deporte. Ayudé en los primerísimos tiempos. Ellos fueron los que extendieron la necesidad de que hubiera en cada federación española una Comisión Mujer y Deporte. Ha sido un gran trabajo del Consejo Superior de Deportes.

**En el Comité Olímpico Internacional, eres miembro de la Comisión Mujeres en el**

**Deporte, además de otras cinco comisiones, y lideras el Grupo de Trabajo del Proyecto de Revisión de Igualdad de Género. ¿Qué se está haciendo al respecto desde esos grupos?**

En el año 2014, la Comisión de Atletas del Comité Olímpico Internacional me pidió a través de la presidenta de la comisión, que en ese momento era Angela Ruggiero, que coordinara un grupo de trabajo sobre igualdad de género dentro del COI. Ese trabajo ha tenido varios premios de asociaciones de mujeres; fueron 25 recomendaciones que han dado muy buenos resultados, propiciados por la cultura general. Fue un punto especial en el que ahora seguimos trabajando. Esto propició que el COI fuera el faro que alumbraba para que los demás siguieran su camino. De esa manera hemos podido intervenir en las dos columnas que sostienen al COI: las federaciones internacionales y los comités

olímpicos nacionales. Estos 25 consejos se están implementando en muchísimas organizaciones y clubes. Una de las cuestiones que se determinaban era que en COI debía haber muchas más mujeres, y en los últimos cinco años han entrado bastantes. Creo que ha sido de las aportaciones más importantes en las que he participado. A raíz de ello, formo parte de un 'high level group' de la Unión Europea en igualdad de género.

**La apuesta del Comité Olímpico Internacional por la paridad, garantizando, por ejemplo, un 50% de participación de mujeres y un 50% de hombres para los Juegos de París 2024, es bastante clara.**

Es muy clara. Todos que estamos en el programa, y los que no también, tenemos como referente al Comité Olímpico Internacional en este aspecto.



*“ Ser presidenta de una federación internacional que tiene un seguimiento tan grande entre los países anglosajones, mujer y del sur de Europa es una imagen muy fuerte ”*

es muy poderosa. Las mujeres que rondan los 40 años son las que tienen que estar liderando.

**¿Podrían salir grandes dirigentes femeninas del ‘boom’ del deporte español de los Juegos de Londres 2012 o de Río 2016?**

Yo creo que sí, totalmente. Todavía hay que romper una cultura muy machista, no solo en el deporte, sino en la sociedad en general. Aun hay muchas reticencias, pero creo que son problemas culturales.

**¿Hay cierta condescendencia a la hora de tratar con mujeres dirigentes?**

Todavía hoy tengo que explicar quién soy, porque como no tengo corbata ni traje no me identifican. En ciertas ocasiones, me sigue pasando que en medios de comunicación se confunden y piensan que soy presidenta de la Federación Española, y se sorprenden de que sea la presidenta de la Internacional.

**¿La reivindicación del empoderamiento femenino, acrecentado en los últimos años, se está sintiendo también en el deporte?**

Por supuesto que sí. Es más, yo diría que el deporte ha liderado el tema. La Comisión Mujer y Deporte del COI es de antes del 2000. El deporte es una herramienta muy buena y sus valores se aplican incluso en todos los ámbitos, como a las empresas.

**¿Qué explicación hay al reducido número de mujeres en altos puestos de mando en el mundo del deporte?**

Desgraciadamente, no estamos lejos de otros sectores, aunque sí, por ejemplo, de la política. Es una cuestión cultural, y lo que hace falta es que nos pille bien preparadas para cuando se abra el famoso techo de cristal. El hecho de que en los próximos Juegos Olímpicos se vaya a dar un 50% de participación masculina y un 50% femenina es una fuente nueva; si hay sobre 10.000 deportistas, antes teníamos 8.000 hombres y 2.000 mujeres, y ahora tendremos 5.000 y 5.000. Confío en que igual que este número se ha igualado, en los puestos de liderazgo también podamos acercarnos a los hombres. En este momento, en las federaciones españolas hay varios hombres jóvenes liderando federaciones, y espero que estos modelos se reproduzcan en las mujeres. En

mi generación, ¿cuántas mujeres españolas fueron a los Juegos de Seúl '88? Muy pocas. Ahora hay una fuente importante y creo que eso entra en juego.

**¿Qué medidas son necesarias para promover la participación de las mujeres en la gestión? ¿Crees que existe igualdad de oportunidades actualmente al acceso a los puestos directivos?**

Todavía no. Vamos por buen camino, aunque a las que trabajamos ahí nos parece siempre que vamos muy lentos. Ahora mismo, quien quiere puede, no se cierra la puerta, pero queda lo más importante: convencer a las mujeres que tienen la oportunidad. Por eso el ‘role model’ es tan importante; lo que no se ve, no se sabe. El papel de los medios de comunicación, por ejemplo, es importantísimo. La imagen de las mujeres liderando

# Teresa Díaz

Tiradora española

**“Ojalá podamos ver  
cuatro tiradoras  
españolas en París”**

**C**reció arrullada por el sonido de las armas y su idilio con ellas era inevitable. A los cinco años, Teresa Díaz (Madrid, 12 de diciembre de 1997) cogió un florete por primera vez en el Club de Esgrima Cardenal Cisneros, donde su madre es entrenadora y su padre director. Hoy es la número uno del ranking nacional de la modalidad y la española mejor clasificada en el ranking de la Federación Internacional de Esgrima.

Por el camino, varios títulos nacionales, como el de campeona de España senior individual de 2018 y o el de campeona Sub-23 de 2020, y medallas internacionales, todo en una trayectoria, de Madrid a Roma y de Roma a Madrid, en la que ha tenido que “reinventarse” para seguir aspirando a más.

La madrileña, miembro del equipo español de florete femenino, otea el horizonte con la vista puesta en los Juegos Olímpicos de París 2024, donde espera que también estén sus compañeras para hacer historia; desde que lo consiguiera Araceli Navarro en Pekín 2008, ninguna tiradora española ha logrado volver a una cita olímpica. Con su técnica, su determinación y su lucha, se prepara para el asalto parisino. En guardia.



**Se puede decir que naciste con un florete bajo el brazo. ¿Cómo llegó la esgrima a tu vida?**

Nací en Madrid, y según nací, mis padres se volvieron a Bélgica, que es donde vivían. Mi madre llevaba practicando esgrima toda su vida y en Bélgica continuó en un equipo y me llevaba a los entrenamientos. Al volver a Madrid, mis padres cogieron la dirección del club por el que tiro yo ahora, el Club de Esgrima Cardenal Cisneros. Mi madre iba a trabajar y me llevaba, y yo tenía el mono de probar. Pero hasta que no tienes fuerza para sujetar el florete no puedes empezar. La edad mínima para empezar en mi club es de cinco años, y cuando los tuve le dije a mi madre 'mamá, yo quiero probar', y me quedé.

**Tú misma aseguras que no se te daba excesivamente bien al principio.**

Algo de destreza tenía, llegaba a algún podio, pero nunca ganaba una competición. No era mala, pero tampoco era un talentazo (risas). Llegó un punto en el que pensé que podía llegar a más y hacer más de lo que estaba haciendo. Gané un Campeonato de España Junior y conseguí entrar a entrenar en la Blume. Ahí le dije al que fue mi entrenador hasta el año pasado 'yo quiero ser buena', y me dijo que tendríamos que trabajar para ello. Desde el punto de inflexión en el que decidí ponerme a trabajar, ese trabajo me ha dado muchas alegrías.



**“ EL DÍA QUE ME QUEDÉ FUERA DE LOS JUEGOS DE TOKIO FUE DE LOS PEORES DE MI VIDA ”**

**¿Qué te atrapó de la esgrima? Creo que lo comparas con el ajedrez.**

Es una comparación bastante acertada; si el ajedrez consiste en intentar tenderle trampas a tu rival para llevarle a tu juego, la esgrima es igual pero en alta velocidad. Nunca vas a tirar el mismo asalto, cada uno puede desarrollar una esgrima completamente distinta. En todos los entrenamientos y todas las competiciones siempre vas a encontrar algo que mejorar, nunca vas a ser el esgrimista perfecto ni vas a tener del todo cerrada tu táctica ni tu técnica.

**¿Cuál crees que fue el momento clave para saber que querías dedicarte a la esgrima?**

El momento clave fue cuando terminé mis estudios; terminé mi carrera universitaria, me gradué y me enfrenté al momento de tomar una decisión: decidir por qué quería apostar, si preparar unas oposiciones. No sé por qué, la idea de opositar me chirriaba, no era lo que a mí me parecía que me iba a llenar en ese momento. Aposté por la esgrima. Me gusta mucho mi día a día, bajar a entrenar, el ambiente deportivo...



**Actualmente eres la número uno del ranking nacional de florete femenino y la primera española en el ranking de la Federación Internacional de Esgrima.**

Estoy muy contenta. El año pasado fue bastante complicado para mí, en el que tuve que tomar una decisión bastante drástica de 'renovarse o morir'. Renovarse es un proceso muy complicado, y yo tuve que elegir cambiar mi juego, mi forma de tirar, para saber que me iba a dar un plus, aunque en el momento fuera difícil. Una cosa que me gusta mucho de mi esgrima es que es muy guerrera, con mucha actitud, pero le faltaba algo que me diese la oportunidad de seguir creciendo. Ahora mismo estoy muy contenta porque veo que esa apuesta que hice, pasando un año difícil, tiene resultados. Me siento bien y las buenas sensaciones me están acompañando.

**¿Cómo surge la oportunidad de marcharte a Italia? Hablamos de una de las grandes potencias de la esgrima mundial.**

Ya estaban allí algunos compañeros de entrenamientos. El que hizo el puente entre España e Italia fue Carlos Llavador, que apostó por irse; realmente fue el que abrió esa puerta. Otros compañeros habían tomado la decisión de irse y yo en España no tenía nadie con quien entrenar.

**El destino te ha ofrecido la oportunidad de volver a Madrid.**

El entrenador que yo escogí para entrenar en Italia fue elegido seleccionador nacional de España. Ningún deportista quiere verse obligado a irse fuera, todo el mundo quiere tener una estructura en su casa, en un lugar en el que se siente a gusto.

**¿Fue duro ver escaparse la oportunidad de Tokio?**

El torneo en el que me quedé fuera lo recuerdo como uno de los peores momentos de mi vida. Me ha costado bastante recuperarme psicológicamente, he tenido que pasar una especie de proceso de duelo. Pasó en un momento en el que todavía tuve que esperar un año y medio para saber qué iba a pasar, para poder afrontar esa competición y para comerme la cabeza. Después de eso hubo una necesidad para mí de desconectar un poco de la esgrima.

**Carlos Llavador devolvió a la esgrima española a los Juegos Olímpicos en Tokyo 2020. ¿Habrá una tiradora española en París?**

Voy a apostar que va a haber cuatro españolas

en los próximos Juegos Olímpicos. Apostamos ahora mismo por el equipo de florete femenino. Si no puede haber cuatro, se peleará por que al menos haya una. Ojalá podamos ver cuatro tiradoras españolas en París.

« LA APUESTA POR  
CAMBIAR MI JUEGO  
HA TENIDO  
RESULTADOS »

**¿Y cómo se vive este ciclo corto, por el retraso de un año de los Juegos de Tokio, hasta 2024?**

En lo personal, estoy muy contenta. Tokio no había sido mi objetivo de Juegos Olímpicos, pero se dio así y lo luché hasta el final. El cambio lo empecé el año pasado, así que realmente lo estoy viviendo como si llevásemos ya un año de ciclo. Estamos bastante tranquilas, volvemos a empezar ahora las competiciones y podemos empezar a trabajar viendo cómo estamos de nivel internacionalmente. Este año es un poco de prueba porque hemos cambiado de entrenador nacional, estamos formando una estructura mucho más seria, y eso se va a ver reflejado en estos tres años.



“Estamos formando una estructura más seria y eso se verá reflejado en tres años”

**El deporte de élite supone a veces un desgaste físico y emocional. ¿Qué es lo que más motiva a seguir adelante?**

Desgasta mucho, pero cuando estás enamorada de tu deporte... Yo podría estar todo el día hablando de esgrima. No puedo parar: en mi casa, en el entrenamiento, con mis amigos, que los tengo ya hartos (risas)... Me gustaría ser para los que vienen por detrás lo que han sido para mí los que han ido por delante.

**Además, continúas con tus estudios de Psicopedagogía, después de graduarte en Magisterio. ¿Resulta complicado compaginarlo con los entrenamientos?**

Tengo la suerte de que me han tocado unos horarios buenísimos. Entreno hasta las 17.00 horas y empiezo las clases a las 18.00 horas. Es

verdad que con las concentraciones para las competiciones a veces es un poco difícil seguir el ritmo y no puedes asistir a todas las clases, aunque en el máster me las dejan grabadas y las puedo ver cuando tengo tiempo. Más o menos me voy apañando. Lo bueno de estar estudiando ahora es que me sirve como vía de escape. A mí me gustaría mezclar mis dos pasiones; el deporte, que es a lo que yo estoy ligada, tiene mucho que ver con el aprendizaje. En un futuro me gustaría ligarlo. Me gusta mucho en máster y lo compagino bastante bien.

**¿Quiénes son tus referentes?**

Siempre digo que todo el mundo puede ser tu referente, porque de todo el mundo se aprende algo. Hay gente que ha hecho historia en estos Juegos Olímpicos y de los que he podido seguir

*“ Cuando me retire, me gustaría pensar que he inspirado a alguien a sacar lo mejor de sí mismo ”*

la trayectoria muy de cerca, como Sandra Sánchez; tiene una historia y una filosofía de trabajo impresionantes. Carolina Marín es una persona que también se ha salido de la norma. Fuera del deporte español, me inspira mucho Simone Biles. También me inspira la gente de mi entorno, la gente con la que trabajo me enseña algo todos los días.

**Grandes mujeres.**

El deporte femenino está creciendo un montón y estamos encontrando verdaderos referentes. Eso es precisamente lo que falta un poco, gente que te ayude a sacar lo mejor de ti misma. A mí me gustaría pensar cuando me retire que he inspirado a alguien a que saque lo mejor de sí mismo. Y la paridad, que para mí eso es imprescindible. Me parece una locura que todavía falte tanto por recorrer en ese sentido, porque es una cosa tan obvia... Espero aportar mi granito de arena a ello.

**¿Cuáles son tus retos a corto y largo plazo?**

A corto plazo, la primera Copa del Mundo de la temporada y desde que empezó la pandemia. A largo plazo, tenemos la vista en el Mundial de julio y en seguir escalando puestos tanto en equipo como en individual para llegar al año de clasificación en las mejores condiciones posibles.

**19 Mireia Rodríguez, pionera entre hombres**

La barcelonesa es la primera mujer en jugar en un equipo masculino de balonmano

**23 Cristina Gutiérrez, reina de los Rallys Cross Country**

La piloto burgalesa hizo historia al convertirse en la primera mujer en ganar el Campeonato del Mundo

**27 Mentoring por la igualdad**

El Programa de Mentoring para Mujeres Directivas del Deporte Federado Español busca fomentar la participación de la mujer en los puestos directivos



+ Programas  
Mujer y Deporte

**Reportaje**  
BOLETÍN

# MIREIA RODRÍGUEZ, PIONERA ENTRE HOMBRES

La barcelonesa, de 31 años, hizo historia el pasado 6 de noviembre al convertirse en la primera mujer en disputar un partido oficial de balonmano en un equipo masculino

FOTOS\_ GLOBALCAJA BALONMANO ALBACETE





**CUANDO MIREIA**, barcelonesa de 31 años, se mudó a Albacete a principios del pasado mes de agosto, con su marido y su hijo de tres años, tardó apenas 10 días en enrolarse en el club de la ciudad. Su relación con el balonmano nació cuando echó a andar y en su vida nunca se puso límites. Desde noviembre viene haciendo historia porque, sin equipo femenino en su nueva casa, no se iba a quedar sin su pasión.

"Es curioso. Me ha asombrado la repercusión que ha tenido esta noticia. Creo que hay muchas personas en la vida que hacen cosas históricas de verdad, y yo al final lo único que he hecho es 'luchar'", confiesa abrumada la central del Balonmano Albacete, de Segunda División

territorial castellano-manchega. Es ella quien pone las comillas a "luchar", ya que reconoce que no ha estado sola.

Todo empieza en La Roca del Vallès, donde nació Mireia y también su

amor por este deporte. **"El balonmano ha sido un compañero de vida**, desde que eché a andar. Me ha sanado en muchos parámetros de mi vida, en la adolescencia, en situaciones personales duras, para mí ha sido una medicina, lo es todo. Quizá tuve la gran suerte de juntarme con una persona que entendía esto", dice, refiriéndose a su marido, jugador de fútbol que fichó este verano por el Albacete Balompié.

Mireia llegó a **División de Plata**, pero la exigencia del deporte profesional, después de ser madre, la obligó a pensar en la práctica amateur. "He tenido la gran suerte de tener tiempo y que apostaran por mí, pero cuando vas subiendo de categorías todo cambia", explica. La catalana tiene un

negocio de accesorios de bebé y disfruta de su familia, pero tres días a la semana para entrenar y sábado o domingo, partido, sale de casa diciéndose: "Ahora me toca a mí".

"La Roca es un pueblo muy pequeño, cuando yo era pequeña no había nada. **Todo el pueblo jugaba al balonmano**. Hay dos tipos de jugadora: la que nace con un don y las que se llaman peleonas. Yo he tenido que currar mucho, mucho, mucho para jugar donde he jugado. Físicamente me he tenido que desarrollar de otra manera, **he tenido que adaptar mi juego para poder jugar en categorías más altas**", relata.

Con 31 años, Mireia no ha dejado de ser una cabazona del balonmano. A mediados de agosto, con la mudanza manchega a medias,

la de La Roca ya **había contactado con el presidente del Balonmano Albacete** para, en un primer momento, intentar formar un equipo femenino. Al no lograrlo, recibió el visto bueno para entrenar con el equipo masculino.

"Cuando llegué el primer día, **mis compañeros me trataron como una más**, ha sido lo más bonito. No fliparon en ningún momento, me puse a entrenar con ellos y no había más", recuerda agradecida.

Tras unas semanas de entrenamientos, Mireia preparó el gran salto, junto a su entrenador José María Valerio, **para lograr competir en una liga masculina**. "Yo quería jugar pero no dependía de mí. ¿Un hecho histórico? Creo que es una palabra muy grande para una persona como yo. Hay mucha gente en mi situación, que deja de jugar porque no tiene opción. Muchas mujeres y hombres; tienes un hijo, tienes que compaginarlo con un trabajo, desplazarte para entrenamientos", explica.

## « ME ASOMBRA LA REPERCUSIÓN; LO ÚNICO QUE HE HECHO ES LUCCHAR »

"Pensaba que sería imposible, nunca se había hecho. Se consultó a todos los componentes de la liga, estaban en su derecho a decir que no y ahí se hubiera acabado todo. Lo sorprendente es que tanta gente estuviera de acuerdo, pero si al final analizas la cuestión, estás preguntando, se trata de si una persona puede hacer deporte. Mi entrenador tenía el equipo hecho y apostó por mí, se metió en papeleo y llamadas, era un marrón. **Da gusto encontrarse con gente que apueste por otras personas**", comenta.

## “ME GUSTAN LOS RETOS, Y MI ENTRENADOR VIO QUE PODÍA APORTAR COSAS DISTINTAS AL JUEGO MASCULINO”

Mireia recuerda que poder entrenar era ya un motivo para estar contenta, pero, después de ser madre, del parón de cualquier actividad que supuso la pandemia de coronavirus, **volver a jugar era su gran objetivo**. "Para mí **el balonmano es mi salvación**", dice riéndose pero sincera. "Adoro a mi marido, a mi hijo y mi trabajo, pero a veces nos olvidamos un poco de nosotros. Llevas una mochila y vas metiendo piedras, y necesitas salir de ese bucle familiar y laboral. Mi entrenador lo que vio en mí es que me gustan los retos, y que podía aportar cosas distintas al juego masculino", afirma.

Para una jugadora que mide 1,60, entre hombres más grandes y pesados en su mayoría, el desafío físico empezaba sin ir más lejos desde el mismísimo balón. "Me dolían mucho las manos. **Ha sido la adaptación física de las más duras que he tenido**. Una talla más de balón significa que los dedos los tienes que estirar más para coger ese balón. Al principio me dieron una pelota de talla femenina, la canica le decían mis compañeros de cachondeo, pero en el primer amistoso ya no tuve mi canica. Entonces me dije 'se acabó, te tienes que adaptar'. Me dolía, pero no me iba a frenar", confiesa.



## “Si analizas la cuestión, se trata simplemente de si una persona puede hacer deporte”

No lo hizo. El pasado 6 de noviembre, Mireia debutaba en la victoria (31-26) sobre el Cabanillas y se convertía en la **primera mujer en disputar un partido de balonmano con un equipo sénior masculino**. La de La Roca logró que el sexo no estuviera por encima de la competición, que el género no fuese un impedimento para disfrutar del deporte y todas sus bondades. "No sé si he abierto una puerta, pero se ha visto por lo menos que se puede hacer, que esta opción existe", dice.

Y es que la jugadora del Balonmano Albacete explica la dificultad en muchos puntos de España para dar cabida al deporte dentro de una vida normal de responsabilidades, **más complicado aún encontrar una liga femenina**. "En ligas territoriales, si no existe un equipo femenino se debería poder compaginar con uno masculino, son niveles asequibles. Que tengan la posibilidad de hacerlo y que al menos tengan esa opción, si no existe la A", apunta, reclamando una normativa abierta y un camino transparente.

La catalana pone el ejemplo de una amiga de su hermana, jugadora también de balonmano, quien le confesó que su caso le abría los ojos. "Una compañera de mi hermana, que había estado en la selección catalana, me decía que se desplazaba 120 kilómetros para entrenar porque en su pueblo no había femenino, y en su momento ni peleó ni pensó que hubiera podido jugar con el 'B' del masculino. Eso es lo que en ese aspecto se puede normalizar, que en una liga territorial no tengas que hacer ese

desplazamiento para jugar, formar parte del equipo al menos", relata.

Como fondo de su historia, Mireia recuerda que **la igualdad de género debe ser un elemento fundamental en la educación y el deporte**. "Mi hijo no entiende entre hombres y mujeres dentro del

## “MI HISTORIA ES NO TENER LÍMITES; HE LUCHADO Y HE ENCONTRADO PERSONAS QUE ME HAN AYUDADO”

deporte. Él no entiende el género dentro del deporte y esto es un bien. Si tú le dices a tu hija que puede ser lo que quiera ser, le estás dando una fuerza que la sociedad no debe apartar. No solo los niños han de hacer fútbol y las niñas ballet, porque entonces, las que nos damos golpes

en las pistas, ¿dónde quedamos?", reflexiona la jugadora.

De hecho, para una Mireia que ha dirigido equipos infantiles con niños y niñas, **el aprendizaje se multiplica si se comparte en la pista**. "Yo juego también al balonmano playa, y en el playa, al menos en mi club, se entrenan el masculino y el femenino juntos, porque el progreso que hay cuando entrenas mixto es mucho mayor", añade.

La temporada sigue y la escurridiza central del equipo manchego sigue colándose entre las defensas rivales aprovechando su velocidad, disfrutando de su pasión con la moraleja de que "en el deporte y en la vida" no hay que ponerse límites. **"Mi historia es no tener límites**. He luchado y he tenido también la suerte de encontrarme personas que me han ayudado. Lo bonito es cómo me acogieron. Si no hubiera podido competir, hubiera seguido yendo a entrenar y al banquillo con ellos", termina.



# CRISTINA GUTIÉRREZ

El 11 de noviembre, la burgalesa se convirtió en la primera mujer en conquistar la Copa del Mundo de Rallys Cross Country, hasta ahora solo territorio masculino

FOTOS\_ EUROPA PRESS

**LA PILOTO CRISTINA GUTIÉRREZ** (Burgos, 24 de julio de 1991) hizo historia el pasado mes de noviembre al proclamarse **campeona de la Copa del Mundo de Rallys Cross Country en la categoría T3**. La burgalesa, de 30 años, ha vivido un año lleno de éxitos, pero también con “altibajos” tras una mala experiencia en Kazajistán. Allí se rompió dos vértebras, estuvo un mes hospitalizada, y después de muchas vicisitudes ha podido culminar un sueño que la convierte en campeona del mundo.

“**Cristina Gutiérrez, histórica campeona**”. Ese fue el titular más repetido en los principales medios de comunicación deportivos del país tras el éxito logrado por Cristina, a falta de una prueba para que finalizase la Copa del Mundo. La piloto castellano-leonesa reconoce que empezaron la temporada “sin muchas esperanzas”, pero un año después la situación ha cambiado por completo. Sin embargo, lejos de piropos y alharacas, la burgalesa no se considera un referente.

“No, no soy un modelo a seguir. **Quizá estamos escribiendo páginas que todavía no estaban escritas**. Y a las personas -de alguna u otra manera- les puede servir de inspiración, pero tampoco como ejemplo. Si a alguien le ayuda o le inspira, me parecería súper bonito. Cada uno crea su camino o su historia y la mía ha sido de forma natural. Siempre me ha venido muy bien tener referentes y si algún día pudiese llegar a serlo para alguien, me encantaría”.

“Yo tengo muchos referentes como **María de Villota**, que la conocí y ha sido muy

inspiracional para mí, **Laia Sanz, Fernando Alonso...** han estado presentes en mi vida deportiva, igual que **Rafa Nadal** por los valores que representa. Ha sido alguien en quien me he fijado bastante”. Además, Cristina Gutiérrez dejó claro que los sueños se cumplen, pero es preferible tener los pies en el suelo para no decepcionarse.

“Hay veces que la lucha por los sueños suena como muy utópica o muy 'wonderful', pero es así. El que persigue los sueños y lucha incansablemente por ellos, y además se propone un foco realista, lo puede lograr. Pero tampoco hay que soñar con cosas que no se pueden cumplir, hay que ir paso a paso y mi lema es disfrutar del camino. No hay que ir directamente a por el objetivo. **Mi**

**sueño se ha hecho realidad**, ahora tengo muchos otros pero lo importante es eso, mantenernos vivos durante toda nuestra vida”.

En un repaso por toda la temporada, la española se detiene en Kazajistán, cuando se rompió dos vértebras durante una prueba puntuable para la Copa del Mundo, que finalmente ganó a pesar del intenso dolor.

“Fueron meses muy complicados, estaba muy centrada y ahí se cayó un poco mi castillo de naipes. **No sabía qué pasaría, cuándo volvería y si sentiría dolor**. Me hacía muchas preguntas en mi cabeza y no sabía si las cosas estaban yendo bien o no. En esto no hay matemáticas pero me esforcé al máximo y tomé las medidas que me dijeron que había que tomar. Al final, lo importante es que llegué al cien por cien y a nivel de resultados estoy muy contenta”, explica.

« ESTAMOS  
ESCRIBIENDO PÁGINAS  
QUE NO ESTABAN  
ESCRITAS »



“En el momento de romperme las vértebras sentí un dolor horrible, es verdad que la etapa era de 260 kilómetros y esto me pasó en el kilómetro 9. Noté un dolor terrible y lo aguanté, aunque no puedo ni explicarlo. **Pensé en abandonar pero íbamos liderando el Rally** y no sabía muy bien lo que tenía. Sabía dónde estaba el dolor pero no sabía el alcance de la lesión. Cuando me dijeron que fue esto me quedé en *shock*”, relata Cristina con **especial agradecimiento al aventurero Jesús Calleja**, que fue quien la 'rescató' de Kazajistán tras un mes hospitalizada. La ausencia de vuelos regulares por la pandemia impedía abandonar el país. Pero una llamada milagrosa cambió la suerte de Cristina.

“Tengo una relación fantástica con Jesús Calleja, hemos coincidido en algún Dakar y él

siempre nos ha tratado muy bien. Nos llevamos súper bien y nos llamamos muchas veces. Realmente cuando me quedo encerrada en Kazajistán y veo que la cosa va para largo, **me planteo tirar de agenda** y el

## “AL GANAR, ME ACORDÉ DE TODA LA GENTE QUE ME HA AYUDADO EN ESTA TEMPORADA DE ALTIBAJOS”

primero a quien llamo es a Calleja. Sabes que te saca de un apuro en cualquier lugar del mundo. Le llamé y estaba a 2.000 metros de altura casi sin cobertura. Una situación '*made in Calleja*' total. Lo segundo que me dijo es que no me preocupara porque al día siguiente estaría

en España. Y así fue. Movié sus hilos, me dio un contacto y a través de ese contacto conseguí volver a España. Me puse a llorar de la alegría porque lo estaba pasando mal”.

Meses después de ese mal trago, Cristina Gutiérrez pudo estampar su firma en el título de Cross Country, el primero que conquista una mujer en toda la historia. Todavía hoy recuerda que fue “algo inesperado”. “Íbamos liderando pero faltaba una prueba y lo más normal hubiese sido ir hasta el final. Pero al ganar la última etapa me proclamé campeona. Tuvimos que hacer muchos cálculos al llegar al circuito... **Cuando gané me acordé de todo el mundo que ha estado conmigo esta temporada muy bonita con altibajos**, pero sobre todo cuando quise dejar de correr el año pasado. Fueron personas fundamentales que estuvieron ayudándome para que no fuese para abajo”.



Con su copiloto, el francés François Cazalet, tras ganar el Campeonato del Mundo



Junto a Jutta Kleinschmidt, única mujer ganadora del Dakar



Cristina **sigue trabajando de odontóloga**, profesión que compagina con el mundo del motor, aunque admite que es complicado. “La odontología está ahí, yo sigo trabajando una vez al mes en Burgos, pero lleva mucho trabajo y si toca ir allí me corta un poco la semana. Pero al final me da de comer y de momento tengo que seguir apretando tuercas. Cuando pasó todo lo del COVID-19 se me cayeron casi todos los sponsors menos Santander Consumer y tuve que plantearme mi futuro. Ahí me apunté a un postgrado en Barcelona pero de repente salió todo el tema de la *Extreme E* y ahí empezó todo”.

En esta competición ha sido compañera de **Sebastien Loeb** y ha estado a las órdenes de **Lewis Hamilton**. Un sueño difícil de creer todavía. “Me escribió por Facebook el mánager de Hamilton y no me lo podía creer. Hice una apuesta personal muy fuerte para aprovechar la oportunidad que se me estaba dando y tuve que hacer ese esfuerzo. Salió bien. Quedamos cuartos en la primera etapa. Gracias a Loeb pude estar en el Dakar ese mismo año”.

### “ LA ODONTOLOGÍA SIGUE AHÍ, CONTINUÓ TRABAJANDO ”

En relación al **Rally Dakar de 2022**, Cristina se muestra **con mucha motivación**. “Ahora llego al Dakar con más kilómetros que nunca y habiendo conseguido alguna que otra victoria importante para tener confianza, así que estoy muy contenta. Me gustaría repetir con alguna etapa, pero también soy realista porque va mucha gente top. Pero es el año que mejor me encuentro. El Dakar es el Dakar y no depende todo de nosotros. Yo saldré a muerte a ver qué pasa”.

En este sentido, la prueba que se disputará en Arabia Saudí el próximo mes de enero es una carrera que “engancha muchísimo” por lo que “puede sacar de una persona”. “Vivimos una sensación constante de límite, tanto físico como mental, y esa sensación hace que te enganches. Los humanos somos buscadores de esos límites para encontrar la sensación de superación”, explica Cristina, que le pide al nueve año que sea “igual o mejor” que 2021.



### “ He sentido falta de credibilidad por ser mujer ”

En otras cuestiones, Cristina Gutiérrez sabe que compete en un mundo de hombres. “Prácticamente el 90% o más son hombres. Nosotras somos muy poquitas. No me supone ninguna dificultad pero al principio del todo sí que influía la credibilidad. Ganarme esa credibilidad en el mundo del motor sí me ha costado”, admite.

“Cuando hacía un buen tiempo me decían que debía ser un error, que no podía estar bien. Yo he sentido esa falta de credibilidad, parece que no somos capaces y es extraño que una mujer pueda ser rápida. Quitarme esa imagen me ha costado bastante pero por el resto estoy contenta y la gente lo lleva con mucha naturalidad”.

# MENTORING POR LA IGUALDAD

El Programa de Mentoring para Mujeres Directivas del Deporte Federado Español de ADESP pretende fomentar la participación femenina y corregir el déficit de mujeres en puestos directivos en las federaciones

FOTOS\_ ADESP/EUROPA PRESS



**MENTORING  
MUJER Y  
FEDERACIÓN**

**ADESP**

**25 AÑOS** **FUNDACIÓN DEPORTE JOVEN**

**Consejo Superior de Deportes**

**UNIVERSO MUJER**

**IBERDROLA**

**LaLiga**

**QUE HAYA MÁS MUJERES EN LA LÍNEA DE SALIDA** para potenciar su presencia en puestos de dirección en Federaciones y entidades deportivas. Ese es el objetivo que persigue el **Primer Programa de Mentoring para Mujeres Directivas del Deporte Federado Español**, impulsado por la Asociación del Deporte Español (ADESP) y apoyado por la Fundación Deporte Joven, la Subdirección de Mujer y Deporte del Consejo Superior de Deportes (CSD), LaLiga e Iberdrola, todo en el marco del Programa Universo Mujer.

El proyecto, liderado por **Mercedes Coghen**, campeona olímpica de hockey hierba en Barcelona '92 y directora de Spain Sports Global, y por **Asunción Lorient**, presidenta de la Federación Española de Remo y una de las dos únicas mujeres al mando de una federación española, ofrecerá, en sus tres meses de duración, una experiencia colaborativa única a las más de 50 mujeres que han participado en esta primera edición del programa piloto.

“La idea surge trabajando en las comisiones de Mujer y Deporte de las federaciones. En ADESP nos damos cuenta, creando grupos de gestión y de comunicación, de que hay pocas mujeres y de que, además, se acercan las elecciones y el panorama es todavía más negro. Julia Casanueva, que llevaba la Comisión de Mujer dentro de la Junta Directiva y era presidenta de la Real Federación Española de Vela, decidió dejarlo y solo quedan como presidentas de federaciones Asunción Lorient -remo- y Isabel García Sanz -salvamento y socorrismo-. Encima, no hay pretendientas a candidatas a la presidencia”, explica Coghen.

Coghen, con gran experiencia en la gestión deportiva tras formar parte, entre otros organismos, de la Fundación Mujer y Deporte o la Comisión Mujer y Deporte del Comité Olímpico Español (COE), concluyó que era necesario tomar medidas. “Empecé hace 20 años y vamos para atrás. No hemos mejorado y las expectativas tampoco mejoran. Tocaban elecciones a nueva Junta Directiva y nuevo presidente y se cambiaron los estatutos para que pudieran participar en la Junta mujeres que no fueran presidentas; de hecho, en las dos listas se incorporaron mujeres en varios puestos, y eso ha sido un gesto positivo para facilitar que las mujeres participen las decisiones, se vayan incorporando y no lo vean todo tan lejano”, indica.



Mercedes Coghen



Asunción Lorient

## Una asignatura pendiente

Solo dos de las 65 federaciones deportivas españolas tienen una mujer como presidenta; Asunción Lorient, al frente de la Federación Española de Remo, e Isabel García Sanz, al mando de la Federación Española de Salvamento y Socorrismo, son dos excepciones en un mundo eminentemente masculino.

Desde 2019, las federaciones deben contar con al menos cuatro mujeres –en el caso de juntas de 10 o más personas; cinco, para las de más de 15; seis, para las de más de 20; y siete, para las de más de 30- o un 40% de representación femenina en sus Juntas Directivas para poder acceder a las subvenciones ordinarias.

“Había visto que los programas de mentoring funcionaban en empresas, y pensé que podía ser bueno **llevarlos a cabo en el mundo federativo**. Hablando con la Fundación Deporte Joven nos comentaron que había un pequeño remanente, y pensamos en si a la Subdirección de Mujer y Deporte le podría encajar. Tuve una reunión con Susana Mayo y con Bárbara Fuertes, a las que agradezco enormemente su ayuda, y después a tres bandas con Iberdrola, y les pareció muy bien. Encajamos ese remanente en el proyecto que les presentamos”, continúa.

Tras una primera toma de contacto con los responsables y las responsables de las federaciones deportivas, en ADESP decidieron continuar adelante con el proyecto. Así, se designaron a **seis mentoras y a seis mentorizadas o ‘mentees’ -aprendices-**, todas pertenecientes a alguna de las once federaciones participantes.

## CADA MENTORIZADA RECIBE 14 HORAS DE FORMACIÓN, ENTRE COACHING Y MENTORIZACIÓN

“Contamos con tres profesionales, **una coordinadora, una ‘coach’ y una mentora externa**, que pasaron el test de Belbin. Es un proceso estandarizado; se ha hecho una entrevista personal a cada una de las mentoras y a cada una de las mentorizadas. Con la idea de lo que querían y las mentoras y las mentorizadas, se ha hecho un ‘match’ de parejas y están trabajando juntas”, apunta Coghen.

El proyecto durará **tres meses**, en los que cada mentorizada recibirá **14 horas de formación, repartidas en sesiones de coaching y mentorización**, además de **dos ‘webinars’ inspiracionales** protagonizados por mujeres directivas y ejecutivas.

“Se lleva a cabo en reuniones coordinadas. En medio, se desarrollan dos ‘webinars’; en el primero, las mentoras y las ‘mentees’ nos comentaron cómo se estaban sintiendo, y hubo dos charlas inspiradoras. Además, participaron la Subdirección Mujer y Deporte del CSD y las responsables de Marketing y Patrocinio de Iberdrola que llevan Universo Mujer. Su participación



Mercedes Coghen

fue inspiradora, mostrando cómo desarrollan su trabajo en una empresa exigente con un sistema muy adaptado de conciliación. Salieron bastante cosas muy positivas”, indica.

Ahora, llevarán a cabo un **‘webinar’ final** semipresencial en la sede del CSD de Madrid, en el que contarán con Marisol Casado, presidenta de la Federación Internacional de Triatlón y una de las dos únicas mujeres al mando de una federación olímpica. “Marisol es para nosotros el emblema de mujer que ha crecido desde una federación nacional y que ha llegado alto, además formando parte de la Comisión Mujer y Deporte del Comité Olímpico Internacional. Su mensaje es muy potente”, explica.

Una **retroalimentación constante** que está generando **sinergias** entre mujeres con diferentes perfiles en un mundo predominantemente masculino. “Una persona más experta puede enseñar sus experiencias de su recorrido en la gestión, pero una más joven puede enseñar cómo aborda tecnológicamente un tema, por ejemplo”, señala.

“Las participantes pueden contar cosas y que las demás las entiendan perfectamente porque las han vivido también. **Encuentras que no estás tan sola en un mundo tan masculino.** Las sensaciones de la gente fueron muy positivas y las aportaciones, muy buenas. Estamos muy contentos, es un proyecto piloto y está cumpliendo”, afirma.

El éxito ha sido tal que algunas aspirantes se han quedado fuera, **a la espera de que pueda**

**realizarse una segunda edición.** “Queremos que se pueda seguir trabajando en esta línea y que se pueda ir creando una red hacia abajo. En principio, llamé a esto **‘Más mujeres en la línea de salida’**;

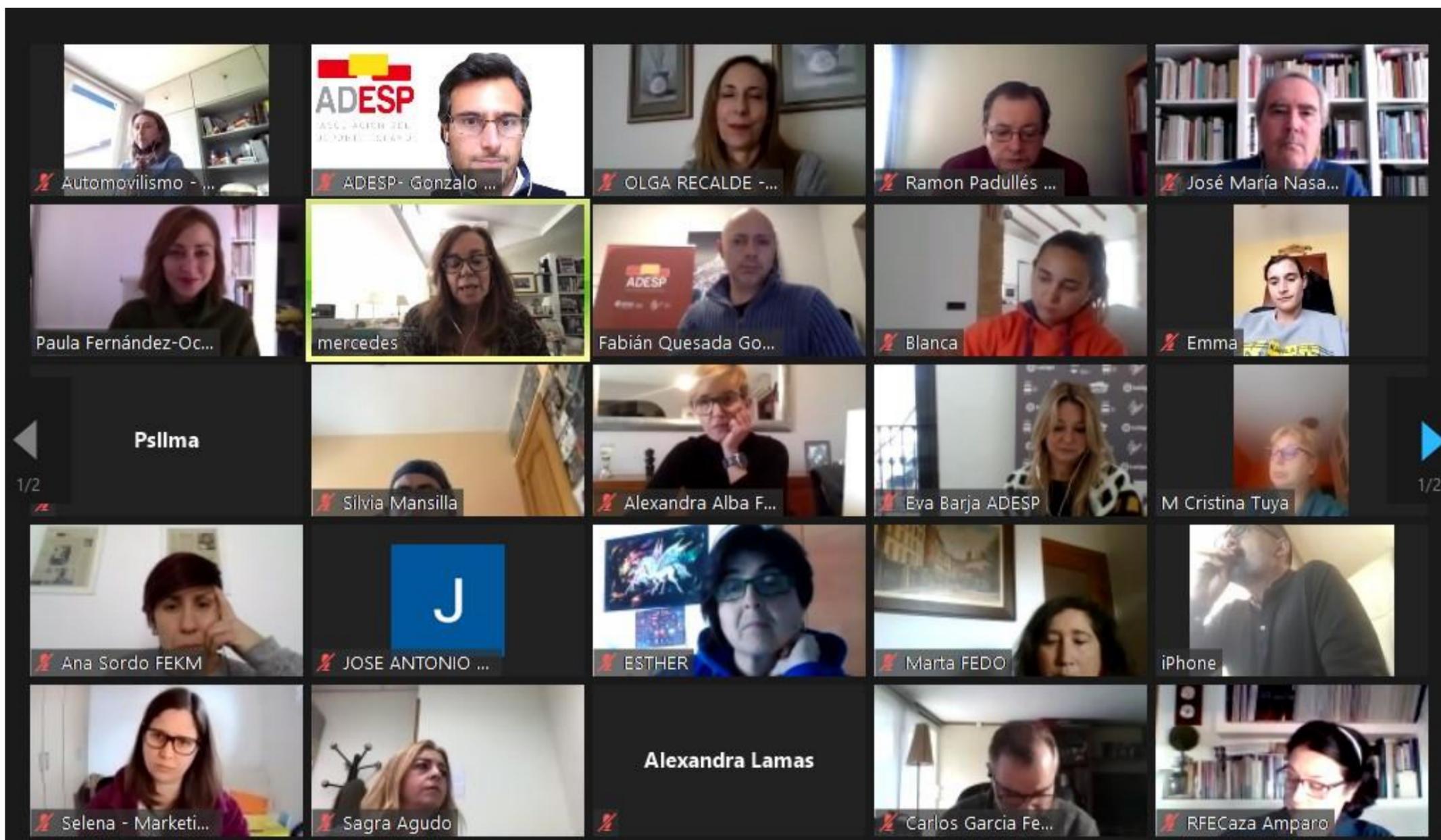
## EL PROGRAMA AYUDA A CREAR SINERGIAS ENTRE MUJERES DE DISTINTAS FEDERACIONES

no sabemos si llegarán a presidentas o no, pero que al menos se vean con opciones de poder acceder a lo que quieran. La idea es que esto tenga su continuidad, porque probablemente vendrán deportistas a las que podamos animar, gente en clubes a la que podamos captar... **Esto tiene que**

**expandirse y que la red sea cada vez más grande**”, desea.

“Este programa de mentoring va a crear unas sinergias y unas relaciones muy buenas entre las mujeres de distintas federaciones. Si expandimos el tema, podrán llegar mujeres que a lo mejor están trabajando en las bases y a las que no se conoce. Incorporar a mujeres, aunque sea de observadoras o con jornadas de puertas abiertas en las Juntas Directivas, está muy bien. Aunque no tengan suficiente tiempo en ese momento, se pueden ir incorporando con pequeñas cosas y formarse”, prosigue.

El **nuevo perfil de presidente exdeportista** “destacado, con proyección y conocido” se está convirtiendo en habitual y también, en parte, frena el avance de la mujer hacia puestos de mando.





“Quizás están haciendo un poco de tapón, porque cuando competían, las mujeres no tenían tanta proyección como Mireia Belmonte o Carolina Marín ahora. Había muy pocas. Eso sí, creo que habrá muchas profesionales del mundo del marketing y de la comunicación, secretarías generales... Las Comisiones Mujer y Deporte que se están creando están favoreciendo la entrada de algunos perfiles, y tenemos que conseguir que se queden. Algo hemos mejorando. En principio, hasta que el CSD no obligó a incorporar mujeres para poder recibir la subvención general ordinaria, no todo el mundo reaccionó. Esto es ley de vida. **Esto no consiste en quitar a nadie, sino en incorporar a más.** Va lento,

pero va. **Hay que seguir dando empujones a esa puerta**”, afirma.

En este sentido, Coghén considera que **los de París 2024 “van a ser los Juegos de la paridad”**. “Espero que esas mujeres que están ahora compitiendo sigan teniendo ganas y amor por su deporte para presentarse. Igual que tuvieron su oportunidad Jorge Garbajosa, Raúl Chapado o Pirri, estas mujeres llegarán. No va a ser tan rápido, pero van a llegar. El Comité Olímpico Internacional está trabajando mucho con la incorporación de modalidades mixtas, pero también hay carencias en otros aspectos. Esto es una pirámide; si las mujeres

no llegan a las federaciones autonómicas, tampoco llegan a las nacionales ni a las internacionales. Hay que seguir trabajando”, advierte.

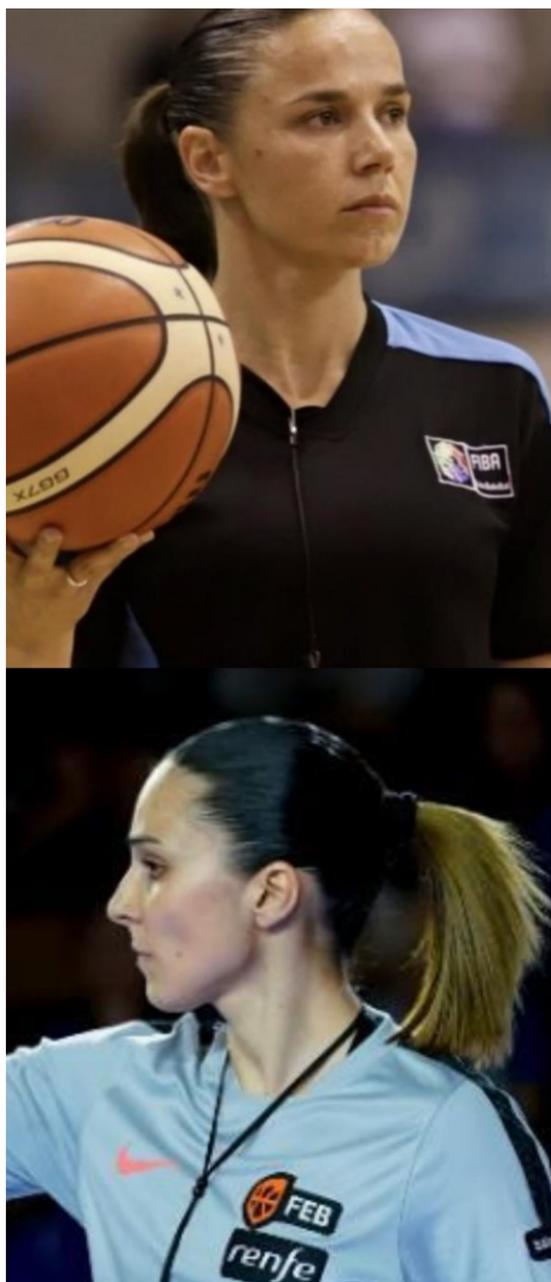
En el aire, el deseo de que pueda realizarse un **segundo proyecto de mentoring** para seguir contribuyendo a ello. “Me encantaría que se pusiesen de acuerdo para incorporar el programa de mentoring como un posible objetivo de trabajo en Universo Mujer III. Es una herramienta que se puede utilizar para que la gente pueda aprender de una manera práctica el camino para llegar más fácilmente a ocupar puestos de dirección en las federaciones”, concluye.



+ Programas  
Mujer y Deporte

# Sabías que...

BOLETÍN



# 1

**ESPERANZA  
MENDOZA Y  
YASMINA  
ALCARAZ**

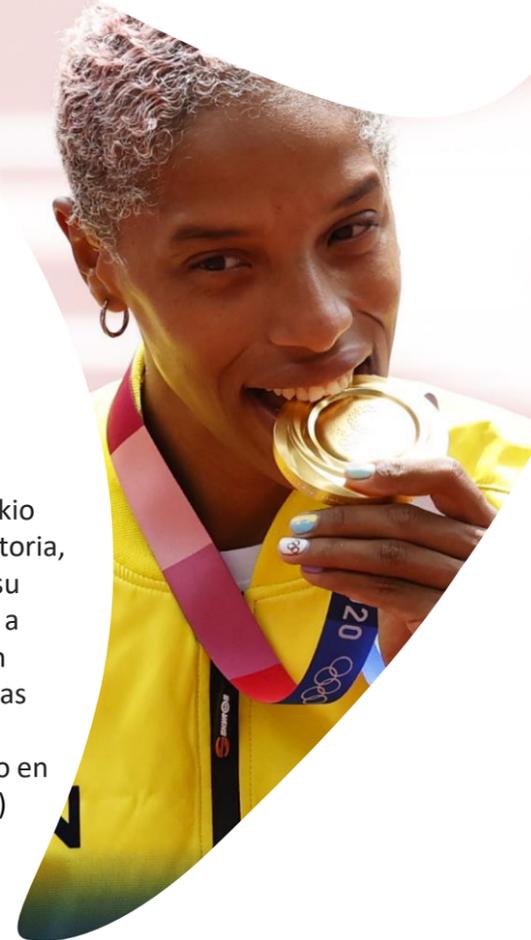
## **Las árbitras**

extremeña y catalana son las únicas dos mujeres encargadas de impartir justicia en la temporada de Liga Endesa 2021-22, en medio de 36 compañeros hombres. Pilar Landeira y Anna Cardús fueron pioneras en arbitrar encuentros de la máxima categoría del baloncesto masculino español (ACB). **(Foto: FEB)**

# 2

**YULIMAR  
ROJAS**

La venezolana conquistó el oro en Tokio en una final de triple salto para la historia, en la que la española Ana Peleteiro, su compañera de entrenamientos junto a Iván Pedroso, logró el bronce. Tras un primer salto con récord olímpico, Rojas alcanzó la gloria en el último, donde estableció el nuevo récord del mundo en 15,67 metros. **(Foto: Europa Press)**



# 3

**MOMIJI NISHIYA**

**La skater japonesa** se colgó la medalla de oro en la modalidad de 'street' de los Juegos de Tokio, convirtiéndose, con 13 años y 330 días, en la tercera campeona olímpica más joven en lograrlo –el récord lo ostenta la saltadora estadounidense Marjorie Grestring, con 13 años y 267 días, en Berlín 1936-. Además, junto a la brasileña Rayssa Leal (13 años) y la también nipona Funa Nakayama (16 años) formó el podio más joven de la historia de los Juegos Olímpicos. **(Foto: dpa).**



# 4

**NIEVES GARCÍA**

## **La jocketta sevillana**

hizo historia el 13 de septiembre de 2020 al conquistar el Gran Premio Duque de Albuquerque y convertirse en la primera mujer en ganar una carrera en el turf español. Todo tras superar un grave accidente en 2016 que pudo haberla dejado en silla de ruedas. **(Foto: Hipódromo de La Zarzuela)**



## Boletín MyD Nº 37 DICIEMBRE 2021

Publicación periódica online Programas Mujer y Deporte

### © Consejo Superior de Deportes

Subdirección General de Mujer y Deporte

c/ Martín Fierro, 5. 28040. MADRID

[www.csd.gob.es](http://www.csd.gob.es)

NIPO en línea 825-19-007-4

ISSN en línea 2174-3673

### Coordinación

Natalia Flores Sanz

### Redacción

Andrea García Acuña/Europa Press Deportes

### Diseño y Maquetación

Europa Press

### Catálogo general de publicaciones oficiales

<http://publicacionesoficiales.boe.es>

## Suscríbete

Si no has recibido el boletín  
directamente desde  
[mujerydeporte@csd.gob.es](mailto:mujerydeporte@csd.gob.es) y deseas  
que te sea enviado  
periódicamente pulsa este enlace.

Si no deseas recibir más el boletín comunícalo a:  
[mujerydeporte@csd.gob.es](mailto:mujerydeporte@csd.gob.es)

