



**LA PRESÈNCIA
DE LA DONA
EN ESPORTS
D'ALT RENDIMENT**

AGRAÏMENTS

Aquest treball ha estat realitzat gràcies a l'esforç i a la col·laboració de moltes persones. Agraïco a totes les noies que em van contestar els correus electrònics, Paola Tirados, María José Rienda i Leire Olaberria. Agraïco també a en Joan Llaneres que em proporcionés tots aquests contactes que m'han servit tant al llarg del treball. També agraïco a tota la meua família que m'hagin recolzat durant tots aquests mesos i que m'hagin ajudat tant en els aspectes més "físics" del treball. Finalment agraïco a la meua tutora, Anna Díaz, totes les hores dedicades i la facilitat amb la que he pogut contactar amb ella durant aquest estiu.

“No es fracassa fins que no es deixa d'intentar”.

Florence Griffith, atleta més ràpida del món l'any 1988.

ÍNDEX

| | |
|--|----|
| INTRODUCCIÓ..... | 5 |
| PART TEÒRICA..... | 6 |
| 1. EVOLUCIÓ HISTÒRICA DE LA PARTICIPACIÓ DE LA DONA EN EL MÓN DE L'ESPORT..... | 7 |
| 2. DIFERÈNCIES FÍSICQUES ENTRE HOMES I DONES..... | 14 |
| 3. DIFERÈNCIES SOCIALS ENTRE HOMES I DONES..... | 18 |
| 4. EL KICKINGBALL..... | 21 |
| 4.1 - PER QUÈ ÉS DIU KICKINGBALL?..... | 22 |
| 4.2 - PER QUÈ ÉS UN ESPORT FEMENÍ?..... | 22 |
| 4.3 - ANÀLISIS DEL JOC..... | 23 |
| PART PRÀCTICA..... | 29 |
| 5. ESPORTS PRACTICATS MAJORITARIAMENT PER DONES A CATALUNYA I ESPANYA..... | 30 |
| 6. FACILITATS I DIFICULTATS DE LES ESPORTISTES D'ELIT..... | 37 |
| 6.1 - COMPAGINACIÓ VIDA PERSONAL..... | 38 |
| 6.2 - DIETES..... | 39 |
| 6.3 - BEQUES I CENTRES D'ALT RENDIMENT (CAR)..... | 39 |
| 6.4 - MÈRITS I RECONeixEMENTS..... | 40 |
| 7. GRANS DONES ESPORTISTES..... | 41 |
| 7.1 - MIREIA BELMONTE..... | 42 |
| 7.2 - TANIA LAMARCA CELADA..... | 43 |
| 7.3 - LEIRE OLABERRIA DORRONSORO..... | 43 |
| 7.4 - EDURNE PASABAN..... | 44 |
| 7.5 - GISELA PULIDO..... | 45 |
| 7.6 - MARÍA JOSÉ RIENDA CONTRERAS..... | 45 |
| 7.7 - ARANTXA SÁNCHEZ VICARIO..... | 46 |
| 7.8 - LAIA SANZ..... | 47 |
| 7.9 - PAOLA TIRADOS SÁNCHEZ..... | 47 |
| 7.10 - SERENA WILLIAMS..... | 48 |
| 8. JOCS OLÍMPICS LONDON 2012..... | 49 |
| 9. CONCLUSIONS..... | 52 |
| 10. BIBLIOGRAFIA I WEBGRAFIA..... | 55 |
| ANNEXOS..... | 63 |
| 11. ARTICLES..... | 64 |
| 12. ENTREVISTES..... | 74 |

INTRODUCCIÓ

M'agrada molt l'esport i des de petita faig patinatge, un esport minoritari pel que fa a participació però, tot i així, és principalment femení. Sempre m'ha interessat aquest món perquè requereix molta dedicació, treball molt dur i gran esforç físic. A mi l'esport m'aporta tranquil·litat, és la meua via d'escapament quan estic molt estressada o capficada en alguna cosa. Quan patino sento com si el món s'esvaeís i només hi fos jo. Per això vull dedicar la meua vida professional a aquest món, l'any que ve m'agradaria estudiar periodisme esportiu a la Universitat Pompeu Fabra.

Gràcies a tot això vaig decidir que el meu Treball de Recerca anés sobre dones esportistes d'alt rendiment. Crec que pot ser molt interessant descobrir el dia a dia de totes aquestes noies/dones, totes les dificultats amb què es troben i com ho viuen. L'esport femení d'elit, avui dia, és encara bastant masculista i te'n pots adonar mirant un diari esportiu o la secció d'esports dels Telenotícies. A més a més, en aquest país, primer hi ha el futbol i després la resta d'esports. No tan sols és un món discriminatori pel que fa als sexes sinó que també ho és pel que fa a esports que no aporten tants diners. Encara que em molesti miraré de no tractar gaire aquest tema ja que sinó s'allargaria massa el treball.

A la part teòrica tractaré sobre la història de la participació femenina en esports, també parlaré de les diferències socials i físiques que hi ha entre homes i dones i el rebuig i/o discriminació que aquestes pateixen en certs camps.

Pel que fa a la part pràctica, he investigat sobre els esports practicats majoritàriament per dones, organitzant la informació en dades estadístiques. A més, gràcies a un conegut, he aconseguit els correus electrònics de noies espanyoles que practiquen algun esport a nivell professional i internacional. Els he enviat una entrevista per tal de desenvolupar un apartat sobre les facilitats i dificultats que aquestes tenen en diferents àmbits de la seva vida, tant personal com professional, així he pogut veure aquest món des de diferents punts de vista. Malauradament no he rebut resposta de totes elles perquè ha estat any olímpic i la concentració i entrenament en què estaven immerses ho ha complicat.

Aquest estiu vaig fer una estada d'un mes a Anglaterra per tal de millorar el meu anglès, amb la sort de coincidir amb l'inici dels Jocs Olímpics. El *college* havia previst dues sortides a Londres durant aquest mes i vaig tenir la magnífica oportunitat de poder veure la ciutat olímpica des de prop, i també la seva organització.

He buscat informació i he trobat diverses biografies sobre diferents dones que practiquen esports també molt diferents i que expliquen les seves experiències. He llegit les biografies de la Gisela Pulido, la Tania Lamarca, la Edurne Pasaban i l'Arantxa Sánchez Vicario durant aquest estiu.

Finalment, també he volgut comparar el model esportiu espanyol amb el d'altres països, com el dels països de l'Est, el xinès o l'americà. Però per falta d'informació no ho he pogut realitzar.

Durant la investigació he trobat que a Veneçuela hi ha un esport que és practicat únicament per dones, el *Kickingball*, del qual jo no en tenia cap coneixement.

Aquest treball m'ha dut molta feina, però he descobert un munt d'aspectes que desconeixia relacionats amb el món esportiu femení. Espero que gaudiu llegint-lo tant com jo he fet realitzant-lo.

PART TEÒRICA

1

EVOLUCIÓ HISTÒRICA DE LA PARTICIPACIÓ DE LA DONA EN EL MÓN DE L'ESPORT

La participació femenina en el món de l'esport no ha sigut fàcil. Durant molt de temps ha estat vetada la seva participació en competicions oficials ja que consideraven que no era bo per la seva salut practicar esport. Però després de molts anys de lluita van aconseguir fer-se un lloc en aquest món tan masculí.

Inicialment les pràctiques esportives i les relacions de poder entre competidors es presentaven fora del cercle familiar de manera que la participació esportiva de la dona s'havia vist molt limitada al llarg de la història, centrant-se en el seu paper d'animadora i espectadora.

A les societats primitives els esdeveniments esportius associats a les cerimònies sagrades afectaven exclusivament als homes i les dones només hi intervenien com a espectadores, en les coreografies, en la preparació dels àpats, en les ofrenes, en l'abstinència sexual abans dels esdeveniments esportius...

Més tard, a la cultura Cretenca l'any 3500 a.C, les dones ja practicaven esports violents com la caça, conduir carros i participaven en la tauromàquia. Gràcies als frescos de Knosos⁽¹⁾ s'han pogut conèixer aquestes pràctiques.

També a través de pintures murals, en temples, tombes i palaus, s'ha pogut saber que durant l'època egípcia les dones duïen a terme diverses activitats esportives. Per exemple, la societat faraònica ens deixava, a través dels seus dibuixos, imatges de les "gimnastes dansants". Les esposes i les filles dels homes egipcis rics participaven en les recreacions físiques familiars i acompanyaven als seus pares i marits a caçar. A més a més els nois i les noies aprenien a nedar a les basses, als safareigs privats o al riu Nil.

La vida de les dones gregues era totalment diferent. Un cop es casaven havien de deixar l'activitat esportiva. A Olímpia, a les dones casades no se'ls hi estava permesa la presència en els estadis durant els Jocs Olímpics ni tampoc la seva participació. Només les dones solteres podien assistir als Jocs, però com a espectadores, a més, si alguna dona casada era descoberta observant aquestes competicions, podia ser condemnada a mort ja que els atletes competien despallats, exhibint els seus cossos com a símbol de perfecció i dedicació. Tot el contrari, les dones mítiques, no tenien deures maternals i, per tant, tenien accés a l'activitat esportiva. La poetessa Safo i la deessa Atalante, de Lesbos⁽²⁾, han simbolitzat a la dona atleta i Artemisa era la deessa de la naturalesa salvatge. Tot i això, es coneix que les dones gregues practicaven un joc recreatiu de pilota després del bany. També participaven en un festival exclusivament femení, els Jocs en Honor a Hera, a on les joves i adultes disputaven carreres a peu i les vencedores eren premiades amb corones d'olivera, com les que s'atorgaven als vencedors masculins dels Jocs Olímpics.

A Esparta, la vida era tot el contrari que a Grècia. Les noies desenvolupaven les habilitats de córrer, lluitar i llançar el disc i la javelina i a més participaven en danses i festivals.

(1) **Knosos.** Ciutat més important de la civilització minoica. Va arribar a la seva màxima esplendor l'any 2000 a.C.

(2) **Lesbos.** Illa situada prop de la costa de Turquia. És coneguda per ser l'illa natal de la poetessa Safo.

En la literatura, principalment a través de la mitologia grega, apareix el mite de les amazones, dones que muntaven a cavall i combatien amb arc. A més, vivien separades dels homes i en situació de privilegi i supremacia sobre ells.

A Roma, els Jocs eren privilegi dels homes tot i que sembla que existien dones gladiadores. També els era permès participar en determinats exercicis gimnàstics de caràcter lúdic en algunes instal·lacions termals. Durant aquella època interessaven molt els esports-espectacle i les dones romanes acudien amb els seus marits i els seus fills a veure els combats de gladiadors i les carreres de carruatges.

Durant la Baixa Edat Mitjana tenim coneixement de les pràctiques esportives gràcies al poeta Sidonius⁽³⁾. Aquest explica que tant homes com dones participaven en diferents jocs de pilota. També gràcies als seus poemes podem saber que les dones participaven en activitats d'esbarjo, esports i passatemps. També s'han trobat diferents gravats i en un d'ells surt una dona jugant a escacs amb un home. Durant aquesta època les dones podien acudir als torneigs o als enfrontaments entre cavallers, que es duïen a terme seguint un codi d'honor i cortesia inspirat en el respecte i la idealització de les virtuts femenines.

Més tard, en l'Alta Edat Mitjana, es té coneixement de la pràctica d'esport de les dones a través de documents de jutges a Anglaterra i de cartes franceses de remissió. Hi apareixen casos com el de Beatrice de Pontegract que el 1218 remava en el Riu Ouse amb un amic quan el bot va bolcar i es van ofegar. Cap el 1276, a Londres, Alice d'Enfeud es va ofegar mentre nedava sola. Aquell mateix any també a Londres, Juliana, esposa de Richard Le Cordwaner (membre de la cort d'Henry III), es va morir com a conseqüència d'una disputa en una partida d'escacs. L'art d'aquella època també ens mostra escenes de la participació femenina en activitats d'esbarjo com el tir amb arc, la natació, el rem amb bot, els escacs, la caça, el patinatge sobre gel i l'equitació, entre d'altres.

Actualment es pensa que les dones estaven completament excloses dels esports i dels passatemps, a Europa, durant els segles XVII i XVIII, però en realitat no va ser així, encara que la seva participació va ser molt inferior que la dels homes. A Gran Bretanya es van fer molt populars les bitlles entre les dones tot i que era una activitat principalment masculina.

Durant el regnat de la Reina Isabel I (1593-1603), ella i la seva cort es divertien caçant. A partir del segle XVIII les activitats relacionades amb la caça i la lluita entre animals van ser centres de gran interès per part dels dos sexes i tots els nivells socials. La lluita també va tenir combatents femenines. Al mateix temps al nord d'Itàlia, a Venècia, hi tenia lloc una regata anual només per dones i a la parròquia d'Inverness a Escòcia es realitzava cada any un partit de futbol entre dones solteres i casades.

A finals del segle XVIII les dones jugaven ocasionalment al criquet. Al llarg de la mateixa època també participaven a un joc anomenat "trapball", que es creu que és l'antecedent del beisbol.

(3) Sidonius. Va ser un escriptor i un senador romà. També era el bisbe d'Alvèrnia. Va viure durant el segle V d.C.

Aquest joc es jugava a Bury St.Edmunds⁽⁴⁾ durant la Setmana Santa i hi participaven sobretot dones més grans de 60 anys. A més també va haver-hi dones atletes que competien en carreres com les dones alemanyes que participaven en carreres a peu i en patins durant l'hivern. Diferents gravats i pintures d'aquest segle a França mostren dones pageses i de ciutat patinant i en trineu. A més a més l'aparició del gronxador va proporcionar la possibilitat de gaudir d'un exercici suau.

Van anar apareixent nous jocs com el joc de raqueta, molt semblant al bàdminton actual, jugat per joves i dones a Anglaterra. Mentre que les dones modernes d'Anglaterra, França i Alemanya jugaven al billar a sales de jocs. Per altra banda l'aristocràcia europea sempre havia muntat a cavall i havia participat en activitats de caça. A principis del segle XVIII les senyores angleses caçaven i no va ser discriminades ni rebutjades per la seva participació. M^a Teresa, emperadriu d'Àustria, i altres dames aristòcrates van ser retratades vestides amb roba de muntar i amb conjunts de caça i portant armes. Diverses pintures i dibuixos mostren com en molts països les dones també pescaven per plaer.

L'esport, tal com el coneixem, es va desenvolupar a Anglaterra. Al principi les dones hi intervenien com a espectadores passives però a mesura que va anar passant el temps, algunes d'elles van trencar amb el mite de la frivolitat i de fertilitat associat amb el "sexe dèbil" i van anar abandonant els jocs d'interior i van començar a practicar activitats a l'aire lliure com el tir amb arc, el criquet o el patinatge sobre gel.

En el segle XIX, el desenvolupament de l'esport femení va anar lligat als moviments generals d'emancipació femenina. Al principi d'aquest segle la dona esportista constituïa una minoria entre les dones als dos costats de l'Atlàntic i, sobretot respecte als homes. D'aquesta manera estaven en desavantatge i eren discriminades. Al final del segle a moltes dones se'ls va permetre dur una vida més activa, físicament, tot i que el seu alliberament esportiu va continuar limitant les nocions estereotípiques de la naturalesa de la dona, les seves capacitats i el seu rol.

Cap a finals del segle XIX apareix el concepte de "nova dona", molt més independent que les dones de generacions anteriors. Comença a sortir de casa per estudiar i per treballar en ocupacions professionals o per participar en associacions voluntàries. La creença que les pressions de la vida acadèmica podrien fer perillar la salut de les dones, va continuar influint en la pràctica de l'educació física fins cap al segle XX. Durant l'última dècada del segle XIX l'esport més comú entre els programes educacionals femenins en els EEUU per dones va ser el bàsquet. Aquests programes van créixer en nombre i intensitat a principis d'aquest segle arreu del país, en instituts i universitats.

Després de la Primera Guerra Mundial, entre els anys 20 i 60, va haver-hi un gran desenvolupament esportiu femení tant a nivell competitiu com a nivell recreatiu. Moltes dones treballadores van començar a practicar una àmplia varietat d'esports.

(4) **Bury Saint Edmunds.** Poble mercantil situat al comtat de Suffolk, Anglaterra.

Durant aquests anys, les oportunitats competitives ofertades per part de les institucions educatives a les estudiants encara eren escasses però, per sort, la indústria va patrocinar equips esportius com una pràctica sana que fomentava la lleialtat, reduïa l'absentisme i engendrava la companyonia entre les participants. Durant els anys de guerra, les dones educadores físiques van tenir l'experiència de poder conduir programes esportius altament competitius per al Departament de Guerra. Les dones reclutes van competir en activitats atlètiques a l'exèrcit o en trobades recreatives. Totes aquestes circumstàncies van forjar un entorn apte per desenvolupar l'alta competició esportiva de les dones.

En els anys 60 als EEUU, les actituds positives envers l'esport femení es van convertir en una revolució esportiva femenina. El moviment d'alliberament de la dona també va contribuir a un recolzament psicològic de l'esport femení trencant, així, el mite victorià del "culte a la verdadera feminitat". La major part del creixement atlètic femení en instituts i universitats va ser el resultat de la implantació de la 9ª esmena de la Llei d'Educació del 1972. El resultat d'aquesta esmena va comportar un increment en les oportunitats competitives i ajudes per les dones atletes. L'IAAW (Association for Intercollegiate Athletic for Women) és una de les institucions més significatives dels EUA. Es va encarregar de dissenyar i crear oportunitats esportives per les dones estudiants, de defensar la igualtat a l'esport i a l'atletisme per totes les dones i de promoure la justícia en el recolzament d'ingressos, públics i no públics, per l'esport.

El fundador dels Jocs Olímpics Moderns, el Baró Pierre de Coubertín, no estava d'acord amb la participació femenina. Tot i que en van ser excloses, el 1896 una dona grega, anomenada Melpomene, va entrenar secretament durant setmanes i va sol·licitar participar a la marató. Tot i que la seva petició va ser denegada per part dels oficials olímpics, ella va córrer igualment completant la distància des de Marathon fins a Atenes en quatre hores i mitja seguida per gent amb bicicleta per tal de narrar l'event.

Durant el 1900 i el 1904, en els Jocs de Paris i a Saint Louis (EEUU) respectivament, es va acceptar incloure modalitats femenines de golf i de tennis en el primer i l'exhibició d'arc en el segon. Les dotze dones que van participar als Jocs Olímpics de Paris 1900 formaven part de clubs socials, estudiaven art, literatura, música i llengua i va ser gràcies a l'afiliació a aquests clubs que van poder competir a aquest nivell. En els Jocs Olímpics de Saint Louis 1904 l'única competició femenina que hi va haver va ser la d'arc i va ser declarada com a exhibició per part del Comitè Olímpic Americà. Aquests es van oposar a la participació de les dones en els Jocs Olímpics i en altres competicions en presència d'homes.

El Comitè Olímpic dels Jocs de Londres 1908 va admetre incloure esdeveniments femenins d'exhibició de patinatge, tennis i arc i activitats aquàtiques i de gimnàstica. La Federació Internacional de Natació va ser la primera en promoure activament la implicació de les dones i va votar per tal d'inclur-les en el programa de natació dels Jocs Olímpics de Stockholm (Sweden) 1912.

La senyora Alice Miliat va fundar la Federation Feminine Sportive de France (FFSF) el 1917 per tal de defensar la competició esportiva femenina a nivell nacional. En oposició a la política del COI (Comitè Olímpic Internacional), un grup de dones europees i americanes van preparar una trobada atlètica a Monte Carlo el 1921. Durant aquesta trobada es va consolidar el moviment esportiu internacional femení amb la creació de la Federació Sportive Feminine International (FSFI). Aquesta Federació va organitzar les primeres Olimpíades de Dones el 1922 a París. Les van anomenar Jocs del Món de Dones ja que el COI va reclamar el dret exclusiu a utilitzar el terme "olímpic". Aquestes olimpíades es van estar celebrant cada quatre anys en quatre ocasions diferents.

El 1924 va ser denegada la participació femenina en els JJOO. Tot i això les olimpíades femenines estaven sent un èxit tan en nombre de participants com a nivell competitiu. La International Amateur Athletic Federation (IAAF) volia absorbir la FSFI i controlar tot l'esport femení. Va recolzar la participació femenina el 1928 a Amsterdam tot i que existia una gran pressió contra la seva participació. Finalment van aconseguir que les dones participessin en els Jocs d'aquest any en una carrera de 800 metres llisos. Els administradors, els membres del COI i els mitjans de comunicació semblava que havien decidit que les dones eren massa fràgils per competir en carreres tan llargues com aquesta. Van realitzar uns informes on van distorsionar els resultats de les carreres i es van inventar fets que verificaven el seu punt de vista sobre la debilitat femenina com a conseqüència van retirar la prova de 800 metres llisos femenins del programa olímpic fins el 1960.

En la trobada anual del COI, el 1929 es va eliminar tot el programa femení dels Jocs. Gustavius Kirby, president de la Unió d'Atletisme Amateur d'EEUU i membre de la IAAF, va amenaçar que la IAAF retiraria tots els atletes masculins dels Jocs de 1932 a no ser que les dones fossin admeses a la competició. Gràcies a aquest acte el 1930 el COI va votar a favor d'admetre a les dones.

Simultàniament la senyora Milliat, fundadora de la FSFI, va demanar que s'acceptés un programa complet d'esports femenins el 1932 i va dir que no s'admetia el programa, no hi hauria cap actuació femenina. Això va ser el final de l'FSFI ja que la IAAF va aconseguir el control total sobre la competició femenina en els Jocs i ja no va ser necessària l'actuació d'aquesta fundació. Finalment als Jocs de Los Angeles, es va admetre per primera vegada a dues dones afroamericanes en l'equip olímpic Americà.

Més tard, el 1936, la IAAF va absorbir completament la organització femenina i van desaparèixer totes les associacions que defensaven el dret de la dona en la participació esportiva.

En els Jocs de 1964 es va afegir la prova dels 400 metres llisos i en els del 1972 la de 1500 metres llisos. El 1984 les dones van pressionar fins a aconseguir incloure els 3000 i la marató i el 1988 els 1000 metres. Es va passar de participar en 5 proves el 1928 a 19 el 1992.

En aquesta època el tractament dels mitjans vers l'esport femení segueix sent distorsionat i apareix un clar patró d'infrarepresentació i trivialització de l'esport femení, tant per la premsa escrita com per la digital i audiovisual.

En els Jocs de 1948 i 1952, a London i Helsinki respectivament, es respirava un clima de Guerra Freda ja que moltes dones hi participaven amb fins polítics, tot i que el propòsit fonamental número 7 del Codi Olímpic diu que: "Els Jocs son concursos entre individus i no entre països". Per la seva part la Unió Soviètica va aplicar mesures per ampliar els programes femenins per tal que les seves atletes obtinguessin un nivell més alt.

A l'altra punta del món, l'inici dels Primers Jocs Panamericans a Buenos Aires i dels Jocs Asiàtics a Nova Delhi, van obrir la porta a dones del Tercer Món al camp esportiu internacional. El 1957, Althea Gibson va ser la primera dona negra tenista que guanyava un Grand Slam. El 1964 a Tokyo, dones de Ghana, Nigèria, Uganda, Iran, Malàisia, Mongòlia, Nicaragua, Perú i Tailàndia van fer la seva primera aparició en uns Jocs Olímpics. Aquell any les dones van competir en 33 esdeveniments. També s'hi va incloure el voleibol com el primer esport d'equip femení. Una atleta asiàtica, Chi Cheng, va guanyar una medalla de bronze en els 80 metres obstacles. Va arribar a ser tan popular en el seu país que la van nomenar membre del Parlament.

El 1966, la IAAF va ordenar a totes les dones participants a les proves d'atletisme que es fessin a fer-se una revisió ginecològica abans de competir ja que hi havia hagut una acusació que afirmava que pseudohermafrodites estaven competint en proves femenines. Com a conseqüència el 1968 es va introduir un anàlisi cromosòmic per les dones atletes com a requisit per la competició olímpica.

Pel què fa a la participació femenina a les Olimpíades del 1972, tan sols 61 de les 122 nacions participants tenien en els seus equips dones, obtenint així un total de 1300 atletes.

Finalment, sota la presidència de Joan Antoni Samaranch, es va permetre que les atletes olímpiques fossin recompensades econòmicament pel seu treball. Això va obrir el camí, no només a millores en les execucions sinó també en la inclusió d'esports més desafiants i agressius per dones i poder així prolongar les seves carreres.

I ha estat en aquests últims Jocs, London 2012, on s'ha aconseguit que tots els països participants, amb excepció de quatre, tinguessin almenys una atleta femenina en els seus equips. D'aquesta manera s'ha arribat a una participació espectacular, el 44,34%, obtenint gairebé l'equitat amb els i les esportistes.

Amb aquest fet espectacular esperem que en les pròximes competicions de renom, aquesta participació segueixi a l'alça per tal d'aconseguir la igualtat per la que s'ha estat lluitant durant tants anys.

2

DIFERÈNCIES FÍSiques ENTRE HOMES I DONES

Les diferències entre homes i dones comencen en la genètica per seguir en les anatomia i van més enllà. Encara que hi ha excepcions en tots els sentits, en general a nivell físic existeixen clares diferències entre homes i dones. A primer cop d'ull és molt fàcil veure-ho.

Les dones tenen el cos més petit i amb menys volum muscular. Això comporta que puguin practicar els mateixos esports que l'home, o si més no, no de la mateixa manera.

La dona mesura entre 7 i 10 centímetres menys que l'home, pesa de 10 a 14 quilos menys i té de 4 a 6 quilos més de greix. Tenen uns certs desavantatges mecànics, que són la raó anatòmica principal per la qual no són tan fortes com els homes que tenen més massa muscular, les espatlles més amples i les extremitats més llargues.

El desenvolupament d'uns músculs més grans per part dels homes, es deu al fet que tenen un centre de gravetat més elevat i molta més capacitat per moure pesos. Les dones tenen la pelvis més ampla i un centre de gravetat més baix, cosa que en redueix el potencial per augmentar de mida el tors i per tant les impossibilita a l'hora d'aixecar grans pesos.

Una característica de l'ésser masculí són els andrògens⁽⁵⁾ que produeix el seu cos. De no tenir-ne el seu aspecte seria més femení. A més, una de les hormones més importants per al múscul de la força és la testosterona⁽⁶⁾.

Les dones tenen una dècima part dels andrògens de l'home, i aquesta és una altra de les raons per la qual no poden tenir tanta força ni tanta massa muscular. Molts estudis han demostrat que les dones no tenen canvis significatius de testosterona induïts per l'exercici després de practicar entrenament pesats. Tot i que el descens d'aquesta hormona pot limitar el desenvolupament muscular dels dos sexes, algunes dones tenen més testosterona que la mitjana i, per tant, un potencial més gran de força i de mida.

Les dones tenen molta més quantitat d'estrògen⁽⁷⁾ que no els homes. S'ha demostrat que això interfereix en el creixement muscular i a més augmenta la quantitat de greix corporal.

A continuació resumiré les característiques anatòmiques i biològiques de la dona en relació a l'home per tal de veure més clarament aquesta diferència.

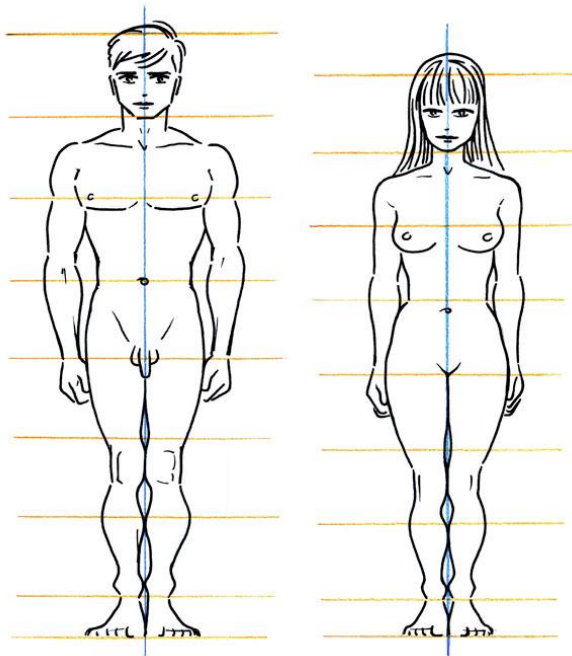
(5) Andrògens. Són una hormona esteroide que estimula o controla el desenvolupament i el manteniment de característiques masculines.

(6) Testosterona. En els homes, la testosterona ajuda a desenvolupar els teixits reproductius masculins com els testicles i la pròstata i també ajuda a l'increment de la massa muscular i òssia i al creixement del pèl corporal.

(7) Estrògens. Són les hormones esteroidals que caracteritzen el sexe femení.

Diferències anatòmiques de la dona en relació a l'home:

- Menor talla (7/12 cm).
- Menor pes (7/14 kg).
- Extremitats més curtes.
- Cap més petit.
- Menys desenvolupament de la cintura escapular, quelcom que dificulta els exercicis de braços.
- Més desenvolupament de la pelvis amb eixos femorals oblics.
- Caixa toràcica més petita.
- Lordosis lumbar⁽⁸⁾ més accentuada.
- Tendència del cúbit valgo⁽⁹⁾ en el colze.
- Menys massa muscular.
- Més quantitat de grassa (6 kg més).
- Coeficient grassa/múscul major que el de l'home.
- Sistema de lligaments d'extremitats menys sòlid.
- Mamelles grans.
- Més superfície corporal.
- Abdomen més voluminós i menys musculat.

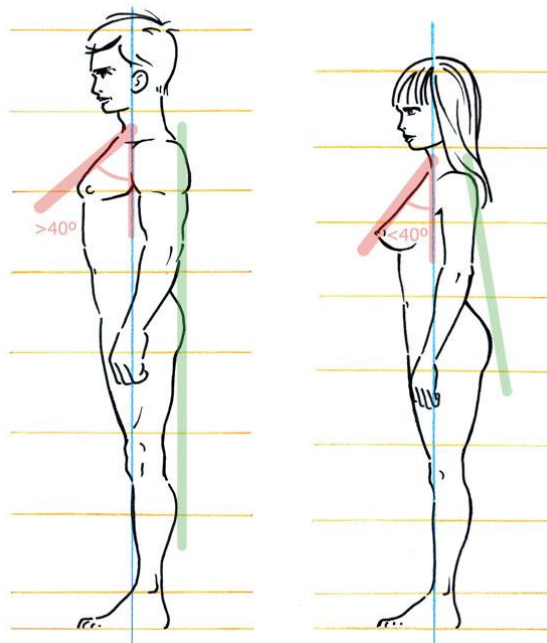


(8) **Lordosis lumbar.** Desviació fisiològica de la columna vertebral a la zona lumbar.

(9) **Cúbit valgo.** Desviació de l'avantbraç cap a fora a la zona del colze.

Diferències biològiques de la dona en relació a l'home:

- Més flexibilitat i elasticitat gràcies a la major mobilitat articular.
- La força muscular, en general, és un terç inferior.
- Respiració més toràcica que abdominal.
- Pubertat més precoç.
- Més transferència tèrmica per major superfície corporal.
- Menor capacitat vital, menor capacitat de transport de oxigen.
- Major temps de recuperació per a un mateix exercici.
- Bona capacitat de coordinació.
- Menopausa precoç en relació a l'andropausa⁽¹⁰⁾.



(10) **Andropausa.** Menopausa masculina que sol tenir lloc a partir dels 50 anys.

3

DIFERÈNCIES SOCIALS ENTRE HOMES I DONES

La majoria de les raons que expliquen el diferent accés de les dones a l'esport són sociològiques. En molts països la dona és considerada com un ésser de segona categoria i d'aquesta manera resulta molt difícil que doni el salt cap a l'emancipació esportiva.

Des de ben petita a la dona se li imposa el rol de la seva feminitat. Els rols socials no fan res més que reforçar el rol sexual biològic, però aquesta definició d'allò que és masculí o femení és simplement una construcció social.

Aquests rols es fan definitius des del moment en què a la nena se li regala una nina i al nen una pilota i es seguiran perpetuant mentre els pares segueixin preferint veure a la seva filla com a animadora d'un equip que competint en un.

Però la creixent incorporació de la dona al món de l'esport esdevé paral·lela a l'acceptació de trets principalment masculins. Això és a conseqüència de la imposició del model masculí com a model de referència que pot donar lloc al que s'anomena conflicte de rols.

És en l'adolescència quan es manifesta el control social sobre els estereotips. Els nois han de lluitar per negar el possible "aspecte femení" d'ell mateix i, a la vegada, tenen la necessitat de "demostrar la seva masculinitat" a través dels seus trets estereotipats. Com a resultat d'aquesta valoració dels rols masculins, la necessitat de les noies de demostrar els seus trets és menys forta, ja que les sancions socials són més grans en el cas dels nois efeminats que de les noies masculines. Gràcies a l'esport, els nois poden dur a terme col·lectivament les activitats pròpies del seu sexe i validar la seva masculinitat mitjançant una interacció agressiva i violenta que els convertirà en homes. Per això els esports consoliden que la posició predominant sigui la masculina. El procés de socialització és el que marca el model cultural de masculinitat i feminitat i les pautes de conducta d'homes i dones en l'àmbit social i cultural.

Hauríem d'afegir un altre impediment a l'accés a l'esport, la falta de temps lliure de les dones, a causa de la distribució social del temps per sexes. Ja des de petites, a les nenes se'ls hi deixa menys temps lliure per jugar i són introduïdes pels seus pares en les feines de la llar molt abans que els nens. Arribada l'edat adulta, aquest fet es veu en la poca diferenciació entre el temps de treball i el d'oci de la dona, cosa molt més ben delimitada en el cas de l'home. Però no només és deguda a la falta de temps, sinó que la falta d'instal·lacions o els recursos limitats també en dificulten l'accés.

Tradicionalment, el món de l'esport ha estat patrimoni dels homes. Al llarg dels segles, ha estat un camp on s'han manifestat estereotips i prejudicis que han limitat la participació de les dones que ha estat sempre condicionada per una sèrie de mites i falses llegendes. La pervivència d'aquests mites han ajudat a mantenir, no només les pautes de desigualtat, sinó també de discriminació.

El mite més estès afirma que les dones mai aconseguiran atrapar els homes perquè la seva constitució limita el seu rendiment esportiu. Però l'evolució dels resultats esportius demostra tot el contrari, per exemple, la diferència en el rècord dels 100 metres era, al 1927, de 1'9 segons entre homes i dones, al 1988 només era de 0'66 segons.

Un altre dels mites entorn la dona esportista diu que els resultats d'aquestes baixen durant el cicle menstrual. Això també es desmenteix quan les atletes neguen que els hi influeixi de manera especial, tot el contrari, les marques de moltes esportistes són indiferents en el cicle menstrual que en la resta del període. A més, cal remarcar que les dones que s'entrenen durament pateixen menys dolors menstruals i tenen un cicle més regular que no pas les dones que no practiquen esport.

També es diu que l'embaràs influeix negativament en les esportistes, però en la història olímpica hi trobem casos que ho contradiuen. Moltes dones han obtingut guardons després d'haver tingut un o més fills, com Mary Rand⁽¹¹⁾, Irena Szewińska⁽¹²⁾ o Fanny Blankers-Koen⁽¹³⁾. Fins i tot s'ha demostrat que, a l'hora del part, les dones esportistes tenen menys complicacions.

S'ha dit que a la majoria de les dones no els interessa l'esport i que, si els interessa, no ho executen bé. I que per tant, no se'ls ha de prendre seriosament i no té sentit que s'hi dediquin. També s'ha afirmat que "els esports de contacte no són dignes de cap dona que es respecti a si mateixa" i que "les esportistes són necessàriament lesbianes". Temps enrere s'assegurava que les activitats esportives comprometien les funcions reproductores de la dona, perjudicant així la seva salut.

S'han fet servir arguments poètics i mitològics de manera ambigua, en parlar de les amazones desproveïdes de feminitat i de les atletes sotmeses a tractaments amb esteroides. D'aquesta manera, l'argument segons el qual l'esport masculinitza el cos femení s'ha estès molt. El propi discurs del gènere projecta un model de feminitat associat a una sèrie de trets suposadament femenins, com la delicadesa i la fragilitat corporal, la passivitat, la dependència i l'emotivitat. Es diu que en interioritzar aquesta creença, les pròpies dones podien patir un conflicte de rols ja que participar en pràctiques esportives és incompatible amb el model tradicional de conducta i d'estètica femenina.

És aquí on apareix l'homofòbia present a l'esport, que sovint es converteix en un obstacle per a la integració de moltes dones en carreres esportives. Tot i ser un fet comprovat que l'orientació sexual no té res a veure amb les capacitats atlètiques, el tòpic que assegura el lesbianisme de les esportistes està molt estès. Moltes esportistes heterosexuales tenen por a que se les titlli de lesbianes, fins i tot arriben a abandonar les seves carreres esportives per aquests fets. Molts pares d'atletes temen que l'esport influèncii les seves filles i "es converteixin en lesbianes". Moltes dones homosexuals adopten una imatge heterosexual per por a perdre els seus patrocinadors. L'homofòbia a l'esport no només comporta la discriminació de les dones lesbianes, sinó que perpetua l'estereotip de que els esports no són femenins sinó que masculinitzen la dona.

La discriminació també s'estén al tema econòmic com els premis, salaris o ajudes i beques ja que les dones esportistes en reben menys i són de menor quantitat que les dirigides als seus col·legues masculins. També cal dir que trobem molt poques dones en càrrecs directius o de gestió esportiva. I s'ha de destacar la discriminació infraestructural: als equips femenins se'ls adjudiquen els pitjors equipaments i instal·lacions.

(11) **Mary Rand.** Ex atleta anglesa guanyadora de tres medalles olímpiques.

(12) **Irena Szewińska.** Ex atleta polonesa guanyadora de set medalles olímpiques en els cinc Jocs que va participar.

(13) **Fanny Blankers-Koen.** Ex atleta neerlandesa guanyadora de quatre medalles olímpiques d'or.

4

EL KICKINGBALL

El *kickingball* és un esport veneçolà practicat únicament per dones. Es tracta de la derivació d'un joc nord- americà anomenat *kickball*. Al principi el *kickingball* va sorgir com una barreja de beisbol i futbol, era una espècie de beisbol amb els peus. Però al cap d'un temps el *kickball* americà va arribar a terres veneçolanes i va canviar, se'l va passar a anomenar *kickingball* i es va convertir en un nou joc.

El fet d'arribar a Veneçuela va fer que aquell joc es convertís en esport d'alta competició a nivell nacional i va evolucionar de manera impressionant. Actualment s'ha convertit en un esport femení totalment original.

La paraula *kickingball* prové de l'anglès i es tradueix literalment com "xutant pilota".

4.1- PER QUÈ ÉS DIU KICKINGBALL?

Quan el *kickball* nord-americà va arribar a Veneçuela només el practicaven les escoles més prestigioses de l'Estado Miranda, situat a la zona del Litoral Central de Veneçuela. En aquestes escoles l'anglès és fonamental en tots els nivells educatius i així les noies que el practicaven el van començar a anomenar *kicking ball* per tal d'expressar amb precisió l'acció que executaven en aquell precís moment, "xutant una pilota". Llavors es va reduir a *kickingball* de manera que s'adaptava correctament a la gramàtica anglesa.

El verb *kick* vol dir xutar i si hi afegim el gerundi -ing es converteix en *kicking*, que traduït literalment volia dir "xutant". El substantiu "ball" vol dir pilota i d'aquesta manera, si els combinem, ens surt la paraula *kickingball* que traduït literalment seria "xutant pilota".

4.2 - PER QUÈ ÉS UN ESPORT FEMENÍ?

Al començar a practicar-se a Veneçuela, l'esport va ser tutelat per la *Corporación Criollitos de Venezuela*. Aquesta Corporació treballava, i treballa, amb el beisbol no professional de qualsevol edat. El beisbol era practicat majoritàriament per homes i quan va arribar el *kickingball* el van plantejar com una espècie de beisbol senzill i el van presentar com una alternativa per la part femenina dins de l'organització.

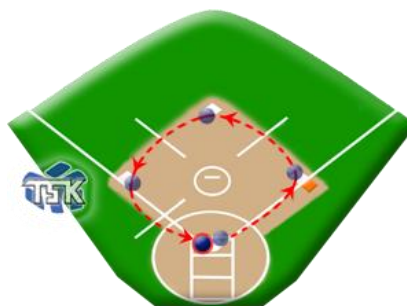
Va haver-hi un augment de la pràctica d'aquest esport i gràcies a diferents grups que van treballar durant anys per tal que aquest esport arribés a nivell nacional van aconseguir que es pogués independitzar de la *Corporación*.

Al principi el *kickingball* era practicat per dones de totes les edats però en independitzar-se va començar a tenir més bona organització i importància. Amb el temps el *kickingball* es va convertir en el *boom* de l'esport femení a tota Veneçuela. Era una alternativa per les dones i eren elles les qui donaven a aquest esport el sentit d'eufòria i passió. Tot i això a les escoles el practiquen tant nois com noies com a part del programari d'Educació Física.

4.3 - ANÀLISIS DEL JOC

- QUÈ ÉS EL KICKINGBALL?

El *kickingball* és un joc en el qual has de xutar una pilota i fer-la rodar per el camp de joc fins el terreny considerat vàlid, córrer per les tres bases en el sentit contrari de les agulles del rellotge i arribar altra vegada a la placa circular des d'on s'ha xutat aconseguint d'aquesta manera una "carrera".



- OBJECTIUS DEL JOC

Els objectius del *kickingball* són que dos equips, compostos per deu jugadores cadascun, anotin el major nombre de carreres possibles i evitar que l'altre equip n'anyi més que el teu ja que d'aquesta manera guanyaria el partit.

- COM ES JUGA AL KICKINGBALL?

En el joc hi participen dos equips formats per deu jugadores cadascun. Un equip estarà situat en el terreny de joc i l'altre estarà xutant. L'equip que xuta se l'anomena ofensiu i el que està en el terreny de joc defensiu.

Les jugadores defensives es col·locaran dins del camp de joc en unes posicions definides prèviament i una d'elles tindrà la pilota a les mans i l'enviarà rodolant per el terra a cada una de les jugadores de l'equip ofensiu, que aniran xutant una per una en un ordre preestablert. Les jugadores ofensives xutaran la pilota cap al camp de joc i llavors correran cap a la primera base, o fins a la que el seu xut li permeti, per tal de fer una volta sencera i així anotar carrera. Les defensores faran el possible per eliminar la jugadora de l'equip contrari que xuti en aquell moment. Per poder eliminar-la hauran de tocar-la amb la pilota, tocar la base a la qual es dirigeix abans que ella hi arribi o agafar la pilota, que la jugadora la xuta, abans que toqui al terra.



Quan l'equip que defensa en aquell moment aconsegueix eliminar tres jugadores de l'equip contrari, els dos equips s'intercanvien els papers i així successivament.

- L'EQUIP DE KICKINGBALL: L'OFENSIVA I LA DEFENSIVA

L'ofensiva:

Les jugadores ofensives són aquelles que xuten i corren intentant arribar a totes les bases per tal d'anotar carreres.

Hi ha dos tipus de jugadores ofensives: la xutadora i la corredora. La jugadora xutadora es col·loca a la base corresponent per tal de xutar la pilota que li envia una jugadora defensiva. La jugadora corredora és aquella que corre i va avançant a través de les bases, sempre que el joc l'hi ho permeti.

Per tal de ser corredora primer s'ha de ser xutadora. Quan una xutadora no aconsegueix fer tota la volta i es queda en alguna de les bases, un cop xutada la pilota, passa a ser corredora.

L'ofensiva està composta per deu jugadores i xuten seguint un ordre preestablert anomenat "Alineació Ofensiva". En aquesta alineació s'hi pot afegir una onzena jugadora anomenada "Xutadora assignada". Aquesta jugadora serà identificada amb un "PA" a l'alineació. L'ús d'aquesta jugadora és opcional tot i que si s'escull utilitzar-la haurà de jugar tots els torns ofensius.

La defensiva:

Les jugadores defensives són aquelles que es col·loquen en cada una de les posicions definides dintre del camp de joc amb l'objectiu d'evitar que l'equip ofensiu anoti carreres eliminant-ne 3 jugadores.

Les posicions definides per l'equip defensiu són 10 i a cada jugadora n'hi correspon una. Se'ls anomena "posicions defensives" i s'enumeren de l'1 al 0 de la següent manera:

1- Llançadora: És la jugadora ubicada en el centre de les 4 bases del camp de joc. S'encarrega d'enviar la pilota a la jugadora ofensiva per tal que la xuti.

2- Receptora: És la jugadora ubicada darrere de la 4ta Base, és a dir, darrere de la base de la xutadora, per tal de recollir les pilotes que aquesta deixa passar.

3- Primera Base: És la jugadora col·locada prop de la primera base.

4- Segona Base: És la jugadora situada prop de la segona base.

5- Tercera Base: És la jugadora situada prop de la tercera base.

6- Camp Curt: És la jugadora ubicada al mig entre la segona i la tercera base.

7- Jardinera Esquerra: És la jugadora situada més lluny del camp en el costat esquerra.

8- Jardinera Central: És la jugadora que està col·locada el més lluny possible del camp i en el centre.

9- Jardinera Dreta: És la jugadora situada més lluny del camp, en el costat dret.



0- Short Field: És la jugadora que està col·locada a prop de la placa circular i recull les pilotes xutades.

Cada posició defensiva es pot identificar amb un numero i també amb una abreviació, tant amb anglès, que és com es va originar, com en castellà, que és la manera oficial.

Les abreviacions són les següents:

| POSICIONS DEFENSIVES DEL KICKINGBALL | | | |
|--------------------------------------|--------------------|-------------------|---------------------|
| Nº | Posició | Abreviació Anglès | Abreviació Castellà |
| 1 | Llançadora | P | L |
| 2 | Receptora | C | R |
| 3 | Primera base | 1B | 1B |
| 4 | Segona base | 2B | 2B |
| 5 | Tercera base | 3B | 3B |
| 6 | Camp Curt | SS | CC |
| 7 | Jardinera Esquerra | LF | JL |
| 8 | Jardinera Central | CF | JC |
| 9 | Jardinera Dreta | RF | JD |
| 0 | Short Field | SF | SF |

- EL SISTEMA DE JOC

El sistema de joc del *kickingball* es duu a terme mitjançant entrades. Cada entrada està formada per dues parts, una es quan l'equip xuta la pilota intentant fer el màxim de carreres i l'altre quan intenta que l'altre equip no en faci.

L'equip defensiu farà *outs* a l'eliminar jugadores de l'equip contrari i fins que no aconseguixin tres *outs* en una entrada, és a dir en tot el torn en què l'equip està defensant, no passaran a xutar.

L'inici i el final de cada entrada estaran representats per un equip "Visitant" i un equip "Local":

| | | ENTRADES | | | | | | | | | |
|----------|---------|----------|---|---|---|---|---|---|---|---|-------|
| | Equips | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | TOTAL |
| Visitant | Equip A | | | | | | | | | | |
| Local | Equip B | | | | | | | | | | |

L'equip Visitant començarà xutant cada entrada i l'equip Local començarà defensant i un cop eliminades tres jugadores de l'equip Visitant, aquests es canvien els papers. Un cop l'equip Local i el Visitant acaben els seus torns de xutar, s'hauran eliminat 6 jugadores, és a dir que s'hauran fet 6 *outs*, s'haurà acabat una entrada i se'n comença una altra seguint el mateix ordre, comença xutant l'equip Visitant i l'equip Local defensa. I això es repetirà successivament el nombre de vegades establert per el reglament fins al final del partit. A cada entrada es compten les carreres aconseguides per cada equip i guanyarà aquell que n'hagi anotat més en total.

Per exemple, l'equip B és el guanyador:

| | | ENTRADES | | | | | | | | | | |
|----------|---------|----------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|-------|
| | | Equips | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | TOTAL |
| Visitant | Equip A | 0 | 0 | 1 | 0 | 1 | 0 | 0 | 1 | 0 | 3 | |
| Local | Equip B | 1 | 0 | 0 | 0 | 1 | 0 | 0 | 2 | 0 | 4 | |

- CATEGORIES

El 2011 hi havia 8 categories classificades segons l'any de naixement de les jugadores:

| ANY | SEMILLTAS | PREPARATORIO | PRE-INFANTIL | INFANTIL | JUNIOR | JUVENIL | ADULTO | MASTER |
|-------|-----------|--------------|--------------|------------|------------|------------|-----------|-----------|
| 2011 | 06-05 | 04-03 | 02-01 | 00-99 | 98-97-96 | 95-94-93 | 92 | 76 |
| EDATS | 5/6 anys | 7/8 anys | 9/10 anys | 11/12 anys | 13/15 anys | 16/18 anys | + 19 anys | + 35 anys |

A vegades, dins de cada categoria es classifiquen els nivells per A, B, C.

- DURACIÓ D'UN PARTIT

Segons cada categoria el partit tindrà una durada diferent:

- *Semillitas* i *Preparatorio*, 5 entrades.
- *Pre-Infantil* i *Infantil*, 7 entrades.
- *Junior*, *Juvenil*, *Adulto* i *Master*, 9 entrades

En les categories *Semillitas* i *Preparatorio* cada nena de l'equip xutarà a cada entrada encara que l'equip defensiu n'hagi eliminat tres o hagin xutat totes i no n'hagin eliminat a cap.

- CONDICIONS PER ACABAR UN JOC PER "SUPERIORITAT DE CARRERES"

La superioritat de carreres és quan un equip anota un nombre de carreres tal que la diferència és de 10 o més carreres en quatre entrades i mitja en les categories *Junior*, *Juvenil*, *Adulto* i *Master* i en tres entrades i mitja en les categories *Pre-Infantil* i *Infantil*.

També hi ha superioritat de carreres quan un equip anota una o més carreres en el seu torn de la 5ena entrada en les categories *Junior*, *Juvenil*, *Adulto* i *Master* i en el seu torn de la 4ta entrada en les categories *Pre-Infantil* i *Infantil*, sempre que la diferència sigui de 10 o més carreres.

També pot passar que durant la tercera entrada un equip aconseguixi un avantatge de 15 carreres o més, llavors també es considera superioritat de carreres.

- DURACIÓ PER TEMPS

Un partit de Kickingball no té un temps límit de duració tot i que moltes lligues i organitzacions n'han establert un. Es considera que un partit de 9 entrades pot durar aproximadament 1 hora i 45 minuts així que aquest és el temps reglamentari establert, tot i que en campionats de gran importància es juga sense limitacions de temps.

- PILOTA OFICIAL

La pilota oficial del *kickingball* ha de ser fabricada amb Clarino o amb cuir.

Per les categories *Junior*, *Juvenil*, *Adulto* i *Master* la pilota ha de tenir un diàmetre d'uns 71 centímetres com a màxim i de 68 centímetres com a mínim. No pot pesar més de 453 grams ni menys de 396g i la pressió ha de ser entre els 600 i 800 grams per centímetre quadrat a nivell del mar.

Per la resta de categories la pilota ha de tenir 48 cm de diàmetre com a màxim i 45 cm com a mínim. No pot pesar més de 368g ni menys de 326g i la pressió ha de ser entre 400 i 600 grams el centímetre quadrat a nivell del mar.



També posseeix unes línies o marques per agafar que fan que se'n pugui tenir un millor control. S'ha de tenir en compte que en el *kickingball* la pilota no només es xuta sinó que també es fa servir amb les mans de manera que ha estat pensada per tal de poder ser útil en les dues maneres.

- COMENÇAMENT DEL PARTIT

Un cop escollides les posicions en les que començaran jugant cada equip les jugadores de l'equip defensiu es col·locaran en la seva posició i la primera jugadora de l'equip ofensiu es col·locarà a la base preparada per xutar.

Abans de començar i només en la primera entrada, la llançadora podrà fer 5 llançaments com a escalfament.

Un cop tot està preparat el joc començarà quan l'Àrbitre Principal cridi: "¡JUEGA!"

Quan la pilota estigui en joc, totes les defensores han d'estar col·locades en terreny de joc i la receptora ha d'estar col·locada a la seva base. De no ser així el llançament serà considerat dolent. La receptora pot abandonar la seva posició en qualsevol moment per tal de rebre un llançament o per fer una jugada.

Per començar el partit, la jugadora defensiva que llença la pilota es col·locarà dins de la seva base. Ha de tenir els dos peus dins i les seves espatlles han d'estar alineades amb la primera i la tercera base. Per llançar la pilota, la llançadora farà dues passes endavant i l'enviarà rodolant per terra fins arribar als peus de la xutadora.

- L'STRIKE

Un llançament és declarat Strike quan la jugadora que ha de xutar no ho fa i la pilota passa de llarg. També s'ho considera quan la pilota va a parar fora de les línees de joc, quan la jugadora toca la pilota amb el peu que té a terra o amb els dos peus.

Quan una jugadora acumuli tres strikes en un mateix torn serà eliminada.

- PILOTA I LLANÇAMENT DOLENTS

Pilota dolenta:

Una pilota es considera dolenta quan el primer llançament no passa per la zona d'strike o va saltant cap a la zona del *home plate* a una altura de més de 20 cm.

A la jugadora xutadora que acumuli 4 pilotes dolentes en un mateix torn es traslladarà a la primera base sense necessitat de xutar cap pilota.

Llançament il·legal:

Un llançament il·legal és un moviment indegut que duu a terme la llançadora a l'executar el llançament. Cada llançament és considerat com a pilota dolenta per a la jugadora xutadora a no ser que aquesta xuti la pilota i arribi a la primera base i totes les altres corredores també arribin a una altra base com a mínim. Només es protegirà a les jugadores sempre que avancin una sola base i que no tinguin cap altra jugadora darrere que les obligui a avançar.

- ANOTACIÓ DE CARRERES

Per tal que una carrera sigui considerada correcta la jugadora ofensiva haurà d'haver tocat les quatre bases en l'ordre correcte abans que tres jugadores del seu equip siguin eliminades.

També pot passar que la corredora que està a la tercera base arribi al *home plate* en el mateix moment que la jugadora que xuta és eliminada abans d'arribar a la primera base. Llavors aquesta carrera no serà vàlida.

Si la corredora de la tercera base avança cap al *home plate* i hi ha una altra jugadora, obligada a avançar ja que té una altra jugadora a darrere, que és eliminada en aquesta carrera, tampoc serà vàlida.

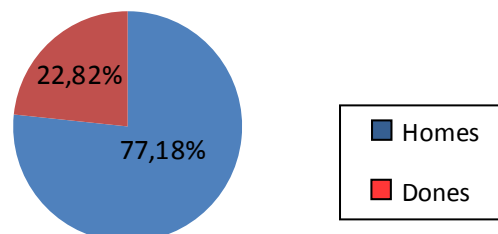


PART PRÀCTICA

5

ESPORTS PRACTICATS MAJORITÀRIAMENT PER DONES A CATALUNYA I ESPANYA

Aquest apartat l'he realitzat a partir d'una llista publicada a la web oficial del CSD (Consejo Superior de Deportes) en la que sortien el nombre de llicències expedides el 2011 a cada comunitat. Aquesta llista consta de 66 esports i activitats. Del total de la llista he seleccionat els 41 esports que a mi m'interessaven per fer-ne una valoració. El que vaig eliminar eren activitats de lleure i d'esbarjo que necessiten llicència però que no es poden considerar esports com els escacs, la petanca, la pesca, la caça,... Durant aquest any, del total de llicències federatives que va expedir el CSD per federacions esportives, tan sols el 22,82% eren per dones. La resta, el 77,18%, eren per homes que representen més de 3/4 del total de població esportista d'Espanya.



D'aquesta nova llista de 41 esports, el 20 esports més practicats a Catalunya tant per homes com per dones són:

- | | |
|----------------|------------------------------|
| 1. Futbol | 11. Atletisme |
| 2. Bàsquet | 12. Voleibol |
| 3. Tennis | 13. Activitats Subaquàtiques |
| 4. Vela | 14. Karate |
| 5. Patinatge | 15. Ciclisme |
| 6. Natació | 16. Hípica |
| 7. Tir Olímpic | 17. Gimnàstica |
| 8. Judo | 18. Rugby |
| 9. Taekwondo | 19. Triatló |
| 10. Handbol | 20. Hockey |

Per tal d'ordenar els esports d'aquesta manera mirem el total de participants que té cada un independentment del nombre d'homes o dones. Aquí els tenim ordenats de més a menys participació. D'aquests 20 esports escollim els deu primers per tal de fer-ne un estudi més a fons.

| ELS 10 ESPORTS MÉS PRACTICATS A CATALUNYA | | | | | | |
|---|---------|--------|---------|---------|---------|------------|
| ESPORTS | HOMES | DONES | TOTAL | % HOMES | % DONES | DIFERÈNCIA |
| FUTBOL | 122.316 | 8.199 | 130.515 | 93,72 | 6,28 | 114.117 |
| BÀSQUET | 56.644 | 22.107 | 78.751 | 71,93 | 28,07 | 34.537 |
| TENIS | 24.977 | 10.899 | 35.876 | 69,62 | 30,38 | 14.078 |
| VELA | 12.415 | 6.493 | 18.908 | 65,66 | 34,34 | 5.922 |
| PATINATGE | 9.677 | 8.366 | 18.043 | 53,63 | 46,37 | 1.311 |
| NATACIÓ | 7.188 | 5.589 | 12.777 | 56,26 | 43,74 | 1.599 |
| TIR OLÍMPIC | 10.853 | 1.920 | 12.773 | 84,97 | 15,03 | 8.933 |
| JUDO | 10.103 | 2.395 | 12.498 | 80,84 | 19,16 | 7.708 |
| TAEKWONDO | 7.039 | 4.134 | 11.173 | 63,00 | 37,00 | 2.905 |
| HANDBOL | 7.274 | 2.396 | 9.670 | 75,22 | 24,78 | 4.878 |

Taula 1.1

En la segona columna trobem el nombre d'homes que el practiquen i a la segona hi trobem el nombre de dones. A la tercera hi trobem el total de persones que practiquen aquell esport en concret. A les següents dues columnes hi trobem els tant per cent d'homes i de dones que el practiquen i finalment a l'última columna hi trobem la diferència de nombre de practicants, és a dir, quants més n'hi ha d'un que de l'altre.

Com podem veure, en tots els esports d'aquesta llista més de la meitat dels practicants són homes. En el cas de la natació i el patinatge els percentatges estan bastant igualats i la diferència entre el nombre d'homes i dones que practiquen aquests esports no és gaire gran. Totalment al contrari hi trobem el futbol en el qual gairebé el 94% dels practicants són homes, és a dir, hi ha 114.117 homes més que dones d'un total de 130.515 practicants.

Si tornem a la llista de 41 esports trobem que els 10 esports més practicats per dones són:

| ELS 10 ESPORTS MÉS PRACTICATS PER LES DONES CATALANES | | | | | | |
|---|---------|--------|---------|---------|---------|------------|
| ESPORTS | HOMES | DONES | TOTAL | % HOMES | % DONES | DIFERÈNCIA |
| BÀSQUET | 56.644 | 22.107 | 78.751 | 71,93 | 28,07 | 34.537 |
| TENIS | 24.977 | 10.899 | 35.876 | 69,62 | 30,38 | 14.078 |
| PATINATGE | 9.677 | 8.366 | 18.043 | 53,63 | 46,37 | 1.311 |
| FUTBOL | 122.316 | 8.199 | 130.515 | 93,72 | 6,28 | 114.117 |
| VOLEIBOL | 2.189 | 6.758 | 8.947 | 24,47 | 75,53 | -4.569 |
| VELA | 12.415 | 6.493 | 18.908 | 65,66 | 34,34 | 5.922 |
| NATACIÓ | 7.188 | 5.589 | 12.777 | 56,26 | 43,74 | 1.599 |
| GIMNÀSTICA | 864 | 4.586 | 5.450 | 15,85 | 84,15 | -3.722 |
| HÍPICA | 1.812 | 4.139 | 5.951 | 30,45 | 69,55 | -2.327 |
| TAEKWONDO | 7.039 | 4.134 | 11.173 | 63,00 | 37,00 | 2.905 |

Taula 1.2

En aquesta quadrícula hi podem trobar els esports més practicats per dones independentment de la participació masculina i del total. Les columnes segueixen el mateix ordre que les de la taula 1.1 per tant donen la mateixa informació. L'única diferència són els esports que conté i l'ordre amb què ho fa. L'esport amb més participació femenina a Catalunya és el bàsquet tot i que quan mirem el tant per cent de participació femenina i masculina es veu clarament que predomina la masculina amb un 71,93%, però tot i així unes 22.107 dones juguen a bàsquet en algun equip català i això és casi el doble de les noies que juguen a tennis, que són unes 10.899. A no tanta distància queden el patinatge i el futbol que tenen 8.366 i 8.199 esportistes respectivament.

També podem veure que hi ha tres esports en els quals la participació femenina és més nombrosa que la masculina. Aquests són el voleibol, la gimnàstica i la hípica i a més a més hi ha un altre esport, que no surt en aquesta taula però si a la llista general, que també té més nombre de dones que d'homes. Es tracta del ball esportiu que ha estat declarat esport olímpic tot i que encara no forma part del programa olímpic igual que molts altres esports. Aquest esport tan sols té 1.179 practicants catalans, 518 dels quals són homes i la resta, 661, dones. Així que a Catalunya només hi ha quatre esports amb més participació femenina que masculina tot i que això no vol dir que en tinguin la majoria.

| ESPORTS AMB MÉS PARTICIPACIÓ FEMENINA QUE MASCULINA | | | | | | |
|---|-------|-------|-------|---------|---------|------------|
| ESPORTS | DONES | HOMES | TOTAL | % DONES | % HOMES | DIFERÈNCIA |
| VOLEIBOL | 6.758 | 2.189 | 8.947 | 75,53 | 24,47 | 4.569 |
| GIMNÀSTICA | 4.586 | 864 | 5.450 | 84,15 | 15,85 | 3.722 |
| HIPÍCA | 4.139 | 1.812 | 5.951 | 69,55 | 30,45 | 2.327 |
| BALL ESPORTIU | 661 | 518 | 1.179 | 56,06 | 43,94 | 143 |

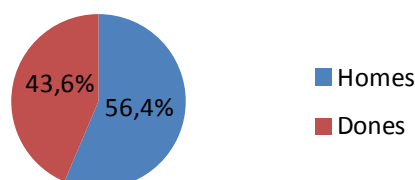
Taula 1.3

L'esport amb més diferència entre participació femenina i masculina és el voleibol el qual té un 75,53% més de dones que d'homes, és a dir que té 4.569 dones més que homes. Seguidament hi trobem la gimnàstica amb un 84,15% de participació femenina però tan sols amb una diferència de 3.722 dones. Finalment hi trobem la hípica i el ball esportiu que són els que tenen els percentatges més igualats entre gèneres.

Si mirem la llista general de 41 esports trobem que el pentatló modern és l'esport amb menys diferència entre el sexe dels practicants. Tan sols hi ha 10 homes més que dones del total de 124 practicants el 2011. Llavors també hi trobem el polo amb 17 homes més que dones i el bàdminton que només en té 70 més.

Totalment al contrari hi trobem el bàsquet i el futbol que tot i ser dels esports més practicats tant per homes com per dones, taules 1.1 i 1.2, són els que tenen més diferència de nombre de participants masculins i femenins, amb 34.537 i 114.117 homes més que dones respectivament.

Així que durant el 2011, a Catalunya el 43,6% de la població esportista d'alt rendiment eren dones mentre que el 56,4% eren homes, com podem veure en el següent gràfic circular:



Actualment podem dir que la participació de cada gènere està més igualada. El 2011 gairebé hi havia a Catalunya el mateix nombre d'esportistes d'elit masculins que femenins.

Pel que fa a nivell estatal, hi ha una llista amb els mateixos esports, però enlloc d'estar desglossada amb el nombre d'esportistes de cada esport de cada comunitat, hi ha el total de practicants de cada esport a Espanya. Els 20 esports més practicats que hi trobem són:

- | | |
|----------------|------------------------------|
| 1. Futbol | 11. Natació |
| 2. Bàsquet | 12. Hípica |
| 3. Tenis | 13. Vela |
| 4. Judo | 14. Patinatge |
| 5. Handbol | 15. Taekwondo |
| 6. Atletisme | 16. Activitats Subaquàtiques |
| 7. Karate | 17. Gimnàstica |
| 8. Tir Olímpic | 18. Rugby |
| 9. Ciclisme | 19. Triatló |
| 10. Voleibol | 20. Piragüisme |

D'aquests 20 he tornat a agafar els 10 primers per tal de poder fer-ne un estudi més a fons per veure'ls amb més detalls.

| ELS 10 ESPORTS MÉS PRACTICATS A L'ESTAT | | | | | | |
|---|---------|---------|---------|---------|---------|------------|
| ESPORTS | HOMES | DONES | TOTAL | % HOMES | % DONES | DIFERÈNCIA |
| FUTBOL | 798.176 | 36.282 | 834.458 | 95,65 | 4,35 | 761.894 |
| BÀSQUET | 267.313 | 136.248 | 403.561 | 66,24 | 33,76 | 131.065 |
| TENIS | 79.145 | 30.273 | 109.418 | 72,33 | 27,67 | 48.872 |
| JUDO | 86.587 | 21.490 | 108.077 | 80,12 | 19,88 | 65.097 |
| HANDBOL | 67.463 | 28.795 | 96.258 | 70,09 | 29,91 | 38.668 |
| ATLETISME | 43.892 | 28.020 | 71.912 | 61,04 | 38,96 | 15.872 |
| KARATE | 51.686 | 19.747 | 71.433 | 72,36 | 27,64 | 31.939 |
| TIR OLÍMPIC | 55.761 | 5.046 | 60.807 | 91,70 | 8,30 | 50.715 |
| CICLISME | 57.342 | 2.375 | 59.717 | 96,02 | 3,98 | 54.967 |
| VOLEIBOL | 18.326 | 40.607 | 58.933 | 31,10 | 68,90 | -22.281 |

Taula
1.4

Podem veure que la llista d'esports no varia gaire però el que sí que varia és el nombre d'esportistes ja que es tracta de tota la comunitat. Com podem veure, els tres primers esports són els mateixos que els amb més practicants de Catalunya, la resta són més o menys els mateixos però amb diferent ordre. Podem observar que torna a aparèixer el voleibol que a nivell estatal també té més participació femenina, concretament el 68,90%.

Els 10 esports més practicats per dones a Espanya són:

| ELS 10 ESPORTS MÉS PRACTICATS PER DONES A ESPANYA | | | | | | |
|---|---------|---------|---------|---------|---------|------------|
| ESPORTS | HOMES | DONES | TOTAL | % HOMES | % DONES | DIFERÈNCIA |
| BÀSQUET | 267.313 | 136.248 | 403.561 | 66,24 | 33,76 | 131.065 |
| VOLEIBOL | 18.326 | 40.607 | 58.933 | 31,10 | 68,90 | -22.281 |
| FUTBOL | 798.176 | 36.282 | 834.458 | 95,65 | 4,35 | 761.894 |
| HÍPICA | 18.336 | 34.695 | 53.031 | 34,58 | 65,42 | -16.359 |
| TENIS | 79.145 | 30.273 | 109.418 | 72,33 | 27,67 | 48.872 |
| HANDBOL | 67.463 | 28.795 | 96.258 | 70,09 | 29,91 | 38.668 |
| ATLETISME | 43.892 | 28.020 | 71.912 | 61,04 | 38,96 | 15.872 |
| NATACIÓ | 30.524 | 24.693 | 55.217 | 55,28 | 44,72 | 5.831 |
| PATINATGE | 19.541 | 22.764 | 42.305 | 46,19 | 53,81 | -3.223 |
| JUDO | 86.587 | 21.490 | 108.077 | 80,12 | 19,88 | 65.097 |

Taula
1.5

Podem veure que, tot i que aquesta taula parla sobre els esports més practicats per dones, el futbol està a la tercera posició encara que sigui l'esport amb més diferència entre el gènere dels practicants. També hi podem observar que a Espanya hi ha alguns esports que són practicats per més nombre de dones que d'homes, són els mateixos esports que a Catalunya, a més del patinatge que a nivell estatal té més noies que nois. Aquest cinc esports són:

| ESPORTS AMB MÉS PARTICIPACIÓ MASCULINA QUE FEMENINA A NIVELL ESTATAL | | | | | | |
|--|--------|--------|--------|---------|---------|------------|
| ESPORTS | DONES | HOMES | TOTAL | % DONES | % HOMES | DIFERÈNCIA |
| VOLEIBOL | 40.607 | 18.326 | 58.933 | 68,90 | 31,10 | 22.281 |
| HIPÍCA | 34.695 | 18.336 | 53.031 | 65,42 | 34,58 | 16.359 |
| PATINATGE | 22.764 | 19.541 | 42.305 | 53,81 | 46,19 | 3.223 |
| GIMNÀSTICA | 21.410 | 2.507 | 23.917 | 89,52 | 10,48 | 18.903 |
| BALL ESPORTIU | 1.410 | 1.179 | 2.589 | 54,46 | 45,54 | 231 |

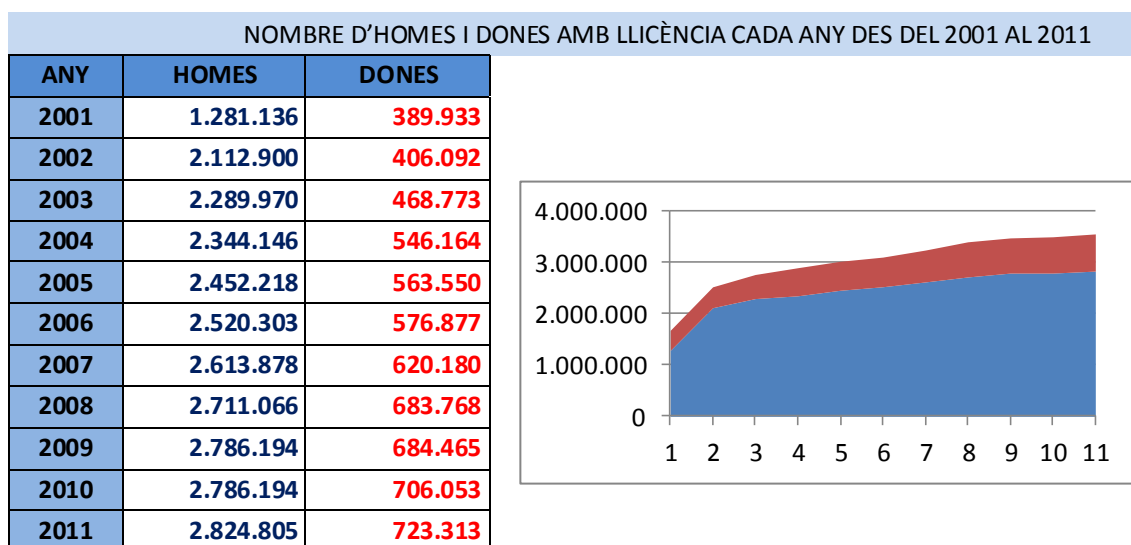
Taula 1.6

Podem veure com, a diferència de Catalunya, taula 1.3, s'hi afegeix el patinatge tot i que l'esport amb més diferència segueix sent el voleibol, tot i que pot ser amb un tant per cent no tan elevat com el català. L'esport amb un tant per cent més elevat de participació femenina en aquesta taula és la gimnàstica amb un 89,52%.

A nivell estatal l'esport amb menys diferència entre la participació masculina i la femenina també és el pentatló modern de tan sols 58 homes més que dones seguit pel ball esportiu, que només té 231 dones més que homes.

En els esports que hi ha més diferència hi tornem a trobar el futbol, 761.849 homes més, i el bàsquet amb 131.065 més. Aquests dos esports, tot i tenir aquesta diferència tan gran, estan dintre dels deu esports més practicats per les dones espanyoles i catalanes, taules 1.2 i 1.5.

Des del 2001, la població femenina amb llicències esportives ha anat augmentant fins arribar al punt que, 10 anys després, quasi en duplica el nombre. S'ha de dir que ara per ara els esportistes masculins són més del doble que les femenines però el fet que aquestes hagin passat de les 389.933 practicants el 2001 a les 723.313 de l'any passat fa que, mica en mica es vagin obrint pas en aquest món tan masculista i podria ser que d'aquí 10 anys més s'hagi igualat la participació femenina i masculina en el món de l'esport.



Taula 1.7

La llista original de la qual he tret totes aquestes dades és la següent. En aquesta llista tan sols hi consten els esports, totes les activitats de lleure i d'esbarjo han estat eliminades perquè no em servien per aquests estudis, però com que són activitats per les quals es necessita llicència, estaven incloses en el document original.

| LLICÈNCIES EXPEDIDES EL 2011 A CATALUNYA I ESPANYA | | | | | | |
|--|-----------|---------|---------|-----------|---------|-----------|
| ESPORTS | CATALUNYA | | | ESPANYA | | |
| | HOMES | DONES | TOTAL | HOMES | DONES | TOTAL |
| A.SUBAQUÀTIQUES | 6.387 | 1.466 | 7.853 | 31.823 | 5.146 | 36.969 |
| ATLETISME | 5.678 | 3.575 | 9.253 | 43.892 | 28.020 | 71.912 |
| BÀDMINTON | 235 | 165 | 400 | 4.038 | 2.970 | 7.008 |
| BÀSQUET | 56.644 | 22.107 | 78.751 | 267.313 | 136.248 | 403.561 |
| BEISBOL I SOFTBOL | 597 | 188 | 785 | 4.716 | 1.899 | 6.615 |
| BOXA | 751 | 54 | 805 | 3.769 | 244 | 4.013 |
| ESP. DISCAPACITATS FÍSICS | 778 | 156 | 934 | 3.326 | 705 | 4.031 |
| ESP. PERSONES CEGUES | 294 | 80 | 374 | 1.667 | 415 | 2.082 |
| ESP. PARALÍTICS | 332 | 179 | 511 | 1.033 | 710 | 1.743 |
| ESP. DE GEL | 318 | 207 | 525 | 1.144 | 654 | 1.798 |
| ESP. D'HIBERN | 504 | 287 | 791 | 7.328 | 4.458 | 11.786 |
| ESGRIMA | 438 | 186 | 624 | 5.767 | 2.686 | 8.453 |
| FUTBOL | 122.316 | 8.199 | 130.515 | 798.176 | 36.282 | 834.458 |
| GIMNÀSTICA | 864 | 4.586 | 5.450 | 2.507 | 21.410 | 23.917 |
| HALTEROFÍLIA | 259 | 55 | 314 | 2.021 | 476 | 2.497 |
| HÍPICA | 1.812 | 4.139 | 5.951 | 18.336 | 34.695 | 53.031 |
| HANDBOL | 7.274 | 2.396 | 9.670 | 67.463 | 28.795 | 96.258 |
| HOCKEY | 2.150 | 1.153 | 3.303 | 6.555 | 3.290 | 9.845 |
| JUDO | 10.103 | 2.395 | 12.498 | 86.587 | 21.490 | 108.077 |
| KARATE | 6.000 | 1.546 | 7.546 | 51.686 | 19.747 | 71.433 |
| KICKBOXING | 320 | 81 | 401 | 2.786 | 373 | 3.159 |
| LLUITA OLÍMPICA | 347 | 99 | 446 | 8.702 | 2.075 | 10.777 |
| NATACIÓ | 7.188 | 5.589 | 12.777 | 30.524 | 24.693 | 55.217 |
| PATINATGE | 9.677 | 8.366 | 18.043 | 19.541 | 22.764 | 42.305 |
| PENTATLÓ MODERN | 67 | 57 | 124 | 180 | 122 | 302 |
| PING-PONG | 2.568 | 208 | 2.776 | 9.544 | 1.276 | 10.820 |
| PIRAGÜÍSME | 724 | 265 | 989 | 10.744 | 4.423 | 15.167 |
| POLO | 30 | 13 | 43 | 465 | 68 | 533 |
| REM | 1.553 | 973 | 2.526 | 9.808 | 3.468 | 13.276 |
| RUGBY | 4.209 | 185 | 4.394 | 21.037 | 1.310 | 22.347 |
| SURF | 712 | 90 | 802 | 11.760 | 2.249 | 14.009 |
| TAEKWONDO | 7.039 | 4.134 | 11.173 | 25.795 | 15.132 | 40.927 |
| TENIS | 24.977 | 10.899 | 35.876 | 79.145 | 30.273 | 109.418 |
| TIR AL VOL | 20 | 3 | 23 | 2.230 | 144 | 2.374 |
| TIR AMB ARC | 2.060 | 572 | 2.632 | 8.547 | 2.028 | 10.575 |
| TIR OLÍMPIC | 10.853 | 1.920 | 12.773 | 55.761 | 5.046 | 60.807 |
| TRIATLÓ | 3.157 | 368 | 3.525 | 11.576 | 2.561 | 14.137 |
| VELA | 12.415 | 6.493 | 18.908 | 33.755 | 14.399 | 48.154 |
| VOLEIBOL | 2.189 | 6.758 | 8.947 | 18.326 | 40.607 | 58.933 |
| BALL ESPORTIU | 518 | 661 | 1.179 | 1.179 | 1.410 | 2.589 |
| FUTBOL AMERICÀ | 2.844 | 115 | 2.959 | 5.371 | 299 | 5.670 |
| TOTAL | 317.201 | 100.968 | 418.169 | 1.775.923 | 525.060 | 2.300.983 |
| PERCENTATGE | 75,85% | 24,15% | 100,00% | 77,18% | 22,82% | 100,00% |

Taula 1.8

6

FACILITATS I DIFICULTATS DE LES ESPORTISTES D'ELIT

Aquest apartat l'he escrit a partir de les entrevistes que vaig a enviar a sis esportistes espanyoles, molt ben valorades internacionalment. Les noies i dones són la Dori Ruano, ciclista ja retirada i expresidenta de la *Comisión Mujer y Deporte* del CSD, l'Elena Gómez, ex gimnasta, la Isabel Fernández, ex judoka, Paola Tirados, ex nedadora de sincronitzada, Leire Olaberria, ciclista en pista i María José Rienda, esquiadora retirada recentment. Aquestes tres últimes són les úniques que em van contestar el correu electrònic. A més, també vaig trobar més entrevistes a la web *Dones esportistes*, a on parlaven amb la Sílvia Bonastre, jugadora d'hoquei herba, la Paula Klamburg, nedadora de sincronitzada, la Núria Puig, ex esquiadora, la Mireia Belmonte, nedadora, la Marta Unzué i la Marina Marimón, futbolistes, la Laura Pous, jugadora de tennis i la Cristina Cabrejas, gimnasta.

Com ja he dit, gràcies a les seves respostes he pogut elaborar els següents apartats, posant en comú els diferents punts de vista i les diferents experiències de cada una d'elles.

6.1 - COMPAGINACIÓ VIDA PERSONAL

Com a esportistes d'elit no els és gens fàcil compaginar la vida personal amb els entrenaments i competicions. Han de renunciar a moltes coses: a estar a casa, a viure en família, a sortir amb els amics, anar de viatge per plaer... Potser el més difícil és fer entendre a la gent que les envolta que no poden passar més temps amb ells ni compartir moments com fan la majoria de famílies i amics.

Ningú les ajuda, ni els professors, ni els entrenadors, han d'espavilar-se elles soles per poder fer-ho el millor possible. Quan tenen una mica de temps lliure entre entrenaments els han d'aprofitar per estudiar, ja que totes coincideixen en que és molt important no abandonar els estudis perquè s'han d'assegurar un futur laboral. És molt difícil viure dels èxits esportius gaires anys, i encara menys amb les poques remuneracions que reben. La majoria de vegades necessiten més anys per tal d'aprovar totes les assignatures, tal com ens explica Núria Puig. També n'hi ha que en un any fan menys assignatures de la carrera que la resta d'estudiants, com la Paula Klamburg o la Paola Tirados, ja que sempre han de donar prioritat als entrenaments i no poden dedicar totes les hores que voldrien als estudis. Però tot i així, si són constants i s'organitzen correctament no els és tan difícil compaginar-ho.

Moltes coincideixen amb el sacrifici que això els suposa, tot i que ho justifiquen dient que estan fent el que més els hi agrada i al final totes les hores d'entrenament tenen recompensa ja que les omple a nivell personal. Fins i tot, la María José Rienda diu que no és un sacrifici, ja que només deixa de fer una cosa per fer el que realment vol.

Totes coincideixen en la gran quantitat d'hores d'entrenament, combinant-ne de més específics amb alguns més físics. Entrenen totes les hores que siguin necessàries per tal de rendir al 100%, a més aquestes hores van variant en funció del moment d'entrenament en el que es trobin, pre-temporada o temporada. Leire Olaberria diu que entrena totes les hores que facin falta per tal de dur una preparació digna sense comptabilitzar-les. En èpoques en les quals no hi ha competició els entrenaments són una mica més suaus, però a mesura que s'acosta la temporada es van intensificant.

Està clar que la seva vida no és com la de la resta de persones, no ho tenen gens fàcil, han de renunciar a moltes coses i altres les han de deixar per més endavant. No viuen la vida de la mateixa manera que ho fem nosaltres però gaudeixen amb el que fan, és tota la seva vida i els aporta una gran satisfacció, sobretot quan tot aquest esforç és recompensat i aconsegueixen pujar al podi.

6.2 - DIETES

No tenen un control específic del que mengen ni tampoc duen un control diari del pes. De totes maneres, després d'un llarg període de descans, com unes vacances, es fa un control per vigilar que el pes no hagi variat molt, sí és així llavors duen a terme una dieta i un control específic durant unes setmanes per tal de recuperar el seu pes normal.

Totes saben que s'han de cuidar ja que el seu cos és com la seva eina de treball, tal com afirma Leire Olaberria, per tant han de menjar una mica de tot. La dieta que segueixen també depèn molt de l'esport que practiquen i del tipus de cos que tenen. Tot i així, coincideixen en que han de seguir una dieta equilibrada, menjant molta verdura, fruita, amanida, pasta al migdia, peix i carn a la nit... També saben molt bé que no han de menjar productes grassos com: brioixos industrials, fregits, arrebossats, formatge... Abans d'un partit o competició mengen sobretot molts hidrats, per exemple pasta, acompanyats de carn blanca, com el pollastre.

També consideren importantíssim no saltar-se cap àpat ni anar a dormir sense haver menjat res, no han de deixar de menjar per tal d'aconseguir el nivell que volen, sinó que s'han d'alimentar adequadament, seguint una dieta equilibrada per tal que el seu rendiment pugui arribar al màxim nivell.

6.3 - BEQUES I CENTRES D'ALT RENDIMENT (CAR)

Aconseguir patrocinadors els és molt difícil. Han d'obtenir molts bons resultats per tal que algú es fixi en elles i, tot i així, moltes vegades s'ho han de pagar tot. També han de tenir molta cura de la seva imatge com a esportistes, ja que, sinó, encara ho tenen molt més difícil.

En els esports olímpics, si aconsegueixen mantindre els resultats, seguir pujant a podis o obtenint diplomes, poden optar a les beques ADO (Asociación Deportes Olímpicos). Aquestes beques són donades tan sols a aquells esportistes, en que el seu esport forma part del pla olímpic. Si aquestes esportistes tenen bons resultats i estan disposades a competir en els pròxims Jocs se'ls dóna una quantitat de diners cada mes en funció del seu últim resultat. Aquesta associació va ser fundada el 1988 per tal que els esportistes d'elit espanyols tinguessin els mitjans i els recursos necessaris per tal d'obtenir uns bons resultats en els Jocs Olímpics de Barcelona 1992. Com que el nombre de medalles obtingudes per Espanya va augmentar notablement després d'aquests Jocs, aquesta associació s'ha anat mantenint.

Una altra opció és aconseguir beques o patrocinis de la seva ciutat natal o de la seva comunitat autònoma.

Finalment també tenen la possibilitat d'anar a centres d'alt rendiment com el de Sant Cugat del Vallès o la residència Blume a Esplugues de Llobregat. Ambdós casos ofereixen residència i institut juntament a unes nombroses instal·lacions esportives. D'aquesta manera, tots els esportistes que vinguin de fora poden viure i estudiar allà sense necessitat de desplaçar-se i així combinar millor els entrenaments. Els centres consten també dels millors serveis mèdics i dels millors entrenadors en cada especialitat de manera que les noies, i en els dos casos també nois, poden combinar estudis i entrenaments de manera més fàcil.

6.4 - MÈRITS I RECONeixEMENTS

Aquesta és, pot ser, la part en què es veu més la diferència entre l'esport masculí i el femení. Les principals raons per les quals l'esport practicat per dones no és tan reconegut són que no generen tants beneficis i no donen tant d'espectacle com ho fan els practicats per homes.

Moltes ho consideren com un peix que es mossega la cua perquè si tots els esports que surten a la televisió, als diaris, revistes o a la radio són esports masculins, llavors tothom mirarà esports masculins ja que no tenen cap altre opció. D'aquesta manera aconseguiran que s'hi dediquin més homes i com que la majoria d'esports estaran practicats per homes tornarem a estar com al principi. Per tant, seria bo que es fomentessin els esports minoritaris ja que així molta més gent els coneixeria i en podria augmentar el nombre de practicants.

Per tal d'augmentar el nombre d'espectadors dels esports femenins se'n podria fer més bona propaganda, patrocinar-ho d'alguna manera per la que el públic es sentís atret.

També és necessari que els clubs esportius apostin més per les seves atletes i facilitar que dones entrin a formar part de les direccions d'aquests clubs, federacions o altres institucions importants, i aconseguir així ocupar els màxims càrrecs directius.

La majoria de vegades que són notícia és per algun fet escandalós com algun cas de dopatge. Últimament hi ha hagut molta cobertura de dos fets relacionats amb dones esportistes, però no ha sigut principalment per els seus bons resultats. El primer ha sigut la destitució d'Anna Tarrés com a entrenadora de la Selecció Espanyola de natació sincronitzada i totes les acusacions de les seves antigues nedadores per un fet que ha restat a l'anonimat durant molt de temps i que ara han decidit treure a la llum i la consegüent resposta d'ella amenaçant amb una denúncia el president de la federació. L'altra es tracta de la no renovació del contracte de Mireia Belmonte, també nedadora però no de sincronitzada, amb el pretext que havia demanat un augment de sou per els resultats obtinguts últimament.

Per altra banda, aquest estiu, gràcies als Jocs Olímpics London 2012, la majoria de periodistes i aficionats han quedat sorpresos per els magnífics resultats obtinguts per les esportistes catalanes i espanyoles. Ningú s'esperava aquest gran resultat ja que no s'havia sentit a parlar abans del gran nivell esportiu femení del que gaudim en aquest país degut a l'enorme interès per el futbol.

Tot i això, moltes consideren que l'esport femení està molt més ben valorat a Catalunya que a la resta d'Estat i que, encara que la premsa no valori l'esforç, moltes vegades superior al dels homes, està menys recompensat, això no vol dir que hagin de perdre la il·lusió per haver aconseguit el seu somni ja que, encara que en el premi no es vegi reflexat tot el seu esforç, ningú els traurà la satisfacció d'haver aconseguit allò per el que han estat lluitant durant tant de temps.

7

GRANS DONES ESPORTISTES

Finalment, després de veure els aspectes més tècnics i teòrics, veurem com amb molta perseverança i dedicació, i amb molt patiment i esforç totes aquestes noies han arribat als nivells més alts de competició en el seu esport. La majoria de les esportistes presentades en aquest treball són espanyoles tot i que també n'hi ha alguna d'estrangera. Totes elles són reconegudes internacionalment i a més a més amb molt bons resultats.

Hi ha moltíssimes més dones que estan tenint un altíssim nivell competitiu i que són conegudes arreu del món pel fet de ser unes grans esportistes, però malauradament no puc parlar de totes elles ja que no acabaria mai. Encara que no ho sembli això és una bona raó perquè vol dir que hi ha moltes dones amb molt bons nivells de competició. Per tant, de les que jo parlaré seran noies que han tingut alguna cosa a veure amb el meu treball, ja sigui que hagin contestat alguna entrevista meva o que n'hagi llegit el llibre.

Així que ara faré una breu biografia de cada una d'elles, explicant les seves gestes passades presents i futures.

7.1 - MIREIA BELMONTE

NATACIÓ

Va néixer a Barcelona el 10 de novembre del 1990. Va començar a entrenar amb cinc anys per recomanació mèdica i ja va començar a destacar. Amb onze anys va començar a guanyar els seus primers campionats. El 2003 va obtenir una beca i va començar a entrenar al CAR de Sant Cugat, mentre que també era controlada per la RFEN (Real Federación Española de Natación).



Després de varis èxits, el 2005 va participar al Campionat Europeu Júnior i al Campionat d'Espanya absolut amb excel·lents resultats. A partir de llavors la seva presència a campionats i trofeus internacionals i de gran importància es va fer freqüent, i encara avui segueix.

El 2007 va entrar a la residència Blume de Madrid amb el seu entrenador, Jordi Murió. Aquell mateix any va participar en el seu primer Campionat del Món.

L'any següent se'n torna al CAR de Sant Cugat i la comença a entrenar Carles Subirana.

A part de totes les medalles i trofeus que ha guanyat, també posseeix bastants rècords tant a nivell estatal i mundial i molt bones marques mundials.

Ha participat en els Jocs Olímpics de Beijing 2008 i London 2012, amb excel·lents resultats en aquests últims on ha aconseguit dues medalles de plata.

Aquesta tardor ha tingut alguns malentesos amb el seu club, el CN Sabadell, ja que ella va demanar cobrar una mica més i el club, al·legant problemes econòmics li va dir que no era possible i dies més tard, quan tocava renovar-li el contracte, el president del seu club va dir-li que no ho faria i se'n va quedar sense. De moment ha tornat a entrenar al CAR tot i que ha declarat que tan sols es tracta d'una solució transitòria per no perdre més preparació per als mundials que es celebren a Barcelona l'any que ve.

7.2 - TANIA LAMARCA CELADA**GIMNÀSTICA RÍTMICA**

Va néixer a Vitòria el 30 de abril de 1980. El 1995 va començar a formar part de l'equip espanyol de gimnàstica rítmica en la modalitat de conjunts. La seva primera competició important va ser el Campionat Europeu celebrat a Praga. Ella i la resta de noies que formaven l'equip es van proclamar subcampiones amb 3 pilotes i 2 cintes, també es van endur dues medalles de bronze en el concurs complet i amb 5 anelles. Aquell mateix any es van proclamar campiones del món en la modalitat de 3 pilotes i 2 cintes en el Campionat Mundial de Viena. Allà també van obtenir dues medalles de plata, una en el concurs complet i una altra a la final de 5 anelles.



L'any 1996 van mantenir el títol mundial en la final de 3 pilotes i 2 cintes en el Campionat Mundial de Budapest i van aconseguir, també, la medalla de plata en el concurs complet. Aquell any també va aconseguir el que seria el seu millor èxit com a esportista, després de duríssims entrenaments i de seguir unes dietes molt estrictes, ella i les cinc noies més que formaven el seu equip, es van proclamar campiones olímpiques en els Jocs Olímpics d'Atlanta 1996. Van guanyar a les russes i a les búlgares, que fins llavors monopolitzaven els caixons més alts del podi. L'any següent es van proclamar subcampiones d'Europa en 5 pilotes.

L'any 1997 va deixar l'equip perquè la seva entrenadora i la seleccionadora deien que pesava massa i, després d'uns mesos d'estricta dieta i durs entrenaments només va aconseguir aprimar-se 2 dels 4 quilos que, en teoria, pesava de més. Els metges ja li havien dit que estava per sota del seu pes ideal i que si se seguia aprimant seria perillós per la seva salut. Va ser llavors quan va decidir que ja era hora de deixar-ho, per el seu bé físic i psicològic.

Va rebre diverses distincions com l'Ordre Olímpica atorgada per el Comitè Olímpic Espanyol (COE), la Placa d'Or del Reial Ordre del Mèrit Esportiu i la Copa Baró de Güell, atorgades les dues per el Consell Superior d'Esports.

7.3 - LEIRE OLABERRIA DORRONSORO**CICLISME**

Va néixer a Icazteguieta (Guipúzcoa) el 17 de febrer del 1977. Va començar practicant atletisme i va adquirir cert nivell en la categoria cadet, va ser campiona d'Espanya en la modalitat dels 100 metres, i també en la categoria junior. Es va passar al ciclisme obtenint gran èxit que la va dur a situar-se entre les millors del món de la seva especialitat, la carrera per punts.

Gràcies al bon paper fet en el Mundial previ va participar en els Jocs olímpics de Beijing 2008 en la carrera de puntuació i va obtenir la medalla de bronze. Després d'abandonar l'equip Cespa-Euskadi a mitjans del 2010, amb el que havia aconseguit grans èxits, va fitxar pel equip de Fullgas.org-Gipuzkoa (pista) i Debarrena (ruta).

Des del 2007 ha compaginat el ciclisme en pista amb el ciclisme en ruta destacant des del 2010 al proclamar-se doble campiona d'Espanya en la prova contrarellotge i ruta. El 2011 va destacar en proves estrangeres, va



quedar 9a en el Tour de Bretanya Femení i 2na en l'etapa pròleg del Tour Cycliste Féminin Internacional de l'Ardèche fent el mateix temps que la guanyadora. La seva especialitat sempre ha sigut la prova contrarellotge i va ser seleccionada per disputar el Campionat del món d'aquesta especialitat, finalitzant en una 26ena posició.

Finalment, aquest any als JJOO de London 2012, ha obtingut un diploma olímpic quedant en 13èna posició a l'Òmnium.

7.4 - EDURNE PASABAN

ALPINISME

Va néixer a Tolosa (Guipúzcoa) l'1 d'agost del 1973. S'ha convertit en la primera alpinista i la vigèsima persona a pujar els 14 vuit mils, és a dir, va ser la primera dona a ascendir a les catorze muntanyes de més de vuit mil metres que existeixen al món. Per tal d'aconseguir aquesta gesta va anar sempre assessorada i acompanyada per alpinistes experts. També va comptar amb l'ajuda de diferents patrocinadors per tal de poder costejar les seves expedicions, entre aquests hi trobem el programa de TVE "Al filo de lo imposible" que la va acompanyar en les seves últimes vuit expedicions.



Va estudiar Enginyeria Tècnica Industrial i va fer un màster de negocis a ESADE a Barcelona. Va treballar en l'empresa familiar que es dedica a la construcció de maquinària. Més endavant va muntar el seu propi negoci convertint una casa que tenien els seus pares en una casa rural. Actualment imparteix conferències sobre superació personal a ESADE, està estudiant per obtenir el títol d'entrenadora personal i dirigeix la casa rural. A més, entrena cada dia tres o quatre hores al CAR de Sant Cugat.

Va escalar aquestes catorze muntanyes en nou anys. Aquests cims estan repartits per tot el món, tot i que la majoria es troben a l'Himàlaia. Va començar el 23 de maig del 2001 ascendint l'Everest, fent el tram final amb bombona d'oxigen, i va acabar el 17 de maig del 2010 escalant el Shisha Pangma.

Va començar a escalar amb catorze anys en un club que hi havia a Tolosa del qual n'era membre el seu cosí. Cada vegada li agradava més aquest món i va començar a escalar muntanyes més difícils amb el seu cosí i alguns amics d'aquest.

El 1998 va anar per primera vegada a l'Himàlaia i va intentar pujar el seu primer vuit mil, el Dhaulagiri (8.167 m.), però no va poder arribar al cim per culpa de la quantitat de neu que hi havia. Deu anys més tard aconseguiria fer el cim d'aquesta muntanya.

Durant nou anys es va dedicar a organitzar expedicions i a aconseguir cims. En molts d'ells no hi va arribar a la primera i, durant aquest llarg camí, va perdre a molts companys i a persones admirades, ja que la muntanya és un dels llocs més perillosos del món i encara més si te la prens com un repte o un enemic al que cal vèncer.

Finalment el 2010, després de molt de patiment i alguna amputació a causa de les nombroses congelacions que va patir, va aconseguir fer la cima a el seu últim vuit mil. Va haver-hi molta polèmica sobre aquest fet ja que la sud-coreana Oh Eun Sun també estava escalant el seu últim vuit mil i no es sabia quina de les dos ho havia fet abans. Després es va descobrir que la

coreana no havia arribat a alguns cims i es va declarar que Edurne havia sigut la primera dona en aconseguir-ho.

7.5 - GISELA PULIDO

KITEBOARDING

Va néixer a Barcelona el gener del 1994. De petita ja mostrava un gran interès pels esports d'aigua i a més a més li apassionaven els esports extrems, com el seu pare. Va començar en el món de la natació però quan el 2001 va descobrir el kiteboarding ja no va haver-hi manera d'aturar-la.



L'absència de competicions d'aquest esport a Espanya la va dur a competir directament als Campionats Europeus el 2003 on va quedar 1a en la categoria sub18 i 2a a la categoria sub21 amb tan sols 9 anys.

El 2004, amb l'arribada del primer espònsor (Rip Curl), va convèncer el seu pare perquè la deixés competir a nivell professional. Van arribar a l'acord que ella podria competir sempre i quan es qualificés en les posicions més altes del rànquing, sinó s'hauria d'esperar a ser més gran. A l'abril d'aquell any va quedar tercera en una competició del KPWT (Kiteboard Pro World Tour) a Sables D'Olonne (França). Un mes més tard va guanyar el Campionat d'Europa junior i va obtenir la seva primera victòria en el KPWT a Istanbul. Finalment aquell mateix any va guanyar el KPWT a New Caledònia i es va convertir en campiona mundial amb tan sols 10 anys. Va repetir aquesta gesta unes vuit vegades més però, malauradament, aquest any no ha pogut quedar primera i ha ocupat la tercera posició ja que, tal com afirma ella, el nivell d'aquest any ha sigut elevadíssim.

7.6 - MARÍA JOSÉ RIENDA CONTRERAS

ESQUÍ

Va néixer a Granada el 29 de Juny de 1975. Va començar a esquiar quan al seu pare li van oferir una feina a l'estació granadina de Sierra Nevada.

Poc a poc va anar aconseguint petits triomfs en campionats regionals que li van servir per poder participar en campionats nacionals. En aquest últims també va obtenir molts bons resultats. Aquests la van dur a poder formar part de l'Equip Nacional d'Esquí amb tan sols 14 anys.

Gràcies a la Real Federació d'Esports d'Hivern va poder participar en tota classe d'esdeveniments internacionals com a integrant de l'Equip Nacional i en representació del seu país.



Va obtenir molts bons resultats a les proves de la FIS (Federació Internacional d'Esquí) i a la Copa d'Europa, quelcom que va fer que pogués competir a la Copa del Món, als Campionats del Món i a les Olimpíades.

Els primers Jocs Olímpics d'Hivern als que va participar van ser els que es van celebrar a Lillehammer (Noruega) l'any 1994 i des de llavors ha participat en tots: Nagano (Japó) l'any 1998, Salt Lake City (EUA) l'any 2002 i Torí (Itàlia) el 2006.

El primer Campionat del Món al que va participar va ser el que es va celebrar a Sierra Nevada el 1996 i just un any després, en el Campionat del Món celebrat a Sestriere (Itàlia), es va classificar per primera vegada entre les deu millors del món amb tan sols 22 anys.

7.7 - ARANTXA SÁNCHEZ VICARIO

TENIS

Va néixer a Barcelona el 18 de desembre del 1971. Després d'uns quants anys en el món del tennis femení, el 1995 es va convertir en la primera espanyola, tant en la modalitat femenina com en la masculina, en arribar a la posició número 1 del rànquing mundial. Aquesta jove tenista va començar a destacar en el terreny internacional quan el 1988 va derrotar a Chris Evert en la tercera ronda del Roland Garros. El 1989, amb tan sols 17 anys, va derrotar a Steffi Graf, una de les millors tenistes d'aquells moments, a la final del Roland Garros i es va convertir en la noia més jove en obtenir aquest títol. El 1994 va ser la primera classificada de la WTA, va guanyar el US Open i el French Open a més, l'ESPN (Entertainment and Sports Programming Network) la va nomenar la millor tennista de l'any.



Al llarg de tota la seva carrera va guanyar 759 partits de l'WTA, entre els quals hi havia 29 títols individuals i 69 títols amb dobles. A més a més va guanyar quatre Grand Slam individuals i va participar en dotze finals d'aquests tornejos. En aquestes competicions també va guanyar sis títols en la modalitat de dobles femenins i quatre en dobles mixtes.

Entre el seu palmarès també hi trobem les quatre medalles que va guanyar en dos Jocs Olímpics diferents, Barcelona 1992 i Atlanta 1996.

Era especialista en terra batuda i una magnífica jugadora en equip, per això el 2005 va ser escollida una de les quaranta millors jugadores de "l'era del tennis (1965-2005)" per la revista *Tennis*.

Es va retirar el novembre de 2002 tot i que va tornar el 2004 per tal de jugar alguns partits de dobles i per participar en els seus últims Jocs Olímpics a Athens.

Després de molts problemes amb la seva família i certs problemes amb Hisenda, ha deixat de freqüentar aquest món com a jugadora però hi segueix participant activament com a entrenadora i seleccionadora.

7.8 - LAIA SANZ**TRIAL**

Va néixer l'11 de desembre de 1985 a Corbera de Llobregat. És una pilot de trial. Des de ben petita ha sentit afició per les motos, perquè era un esport seguit per tota la seva família.



Durant els primers anys va haver de participar a curses masculines ja que no hi havia prou noies per tal d'organitzar una categoria femenina. Tot i això no li va anar gens malament i amb set anys va quedar vuitena en una cursa que es va disputar en el seu poble. L'any següent va participar tot el campionat i, finalment, l'any 1997, va aconseguir la seva primera victòria. Aquell mateix any va participar en la seva primera competició de trial femení amb noies d'arreu del món.

El 1998 es va celebrar el primer Campionat d'Europa femení, no oficial, i el va guanyar amb tan sols dotze anys competint amb noies molt més grans que ella.

L'any 2000 va guanyar el Campionat d'Espanya, en la categoria cadet, del qual era l'única noia participant. Segons ha reconegut posteriorment, aquest ha sigut el títol que més satisfacció li ha aportat.

Aquell mateix any es van començar a celebrar els Campionats del Món i d'Europa femenins en els que va quedar primera i segona respectivament. Durant els anys següents va anar revalidant aquestes mateixes posicions, fins i tot va haver-hi uns anys en els que va guanyar els dos campionats. Tot i això, mai va deixar de competir en curses masculines d'on no baixava de les deu primeres posicions.

Amb tan sols 24 anys ja havia guanyat 10 mundials, 9 europeus i havia aconseguit 4 victòries per equips en el Trial de les Nacions. A aquesta edat va començar a participar al mundial d'enduro femení, acabant tercera sense tenir-ne gaire experiència. Això li va permetre preparar-se per el Rally Dakar. El 2011 va guanyar el Trofeu Femení i va quedar 39a en la classificació absoluta.

Aquest any ha tornat a quedar primera en el Trofeu Femení del Rally Dakar, en la mateixa posició general que l'any anterior. També ha guanyat el Campionat del Món de Trial femení i ha quedat primera en el Trial de les Nacions.

7.9 - PAOLA TIRADOS SÁNCHEZ**NATACIÓ SINCRONITZADA**

Va néixer a Las Palmas de Gran Canaria el 14 de gener del 1980. Des de ben petita els seus pares la van apuntar a natació i al cap de poc ja fitxava per l'equip de natació sincronitzada de Las Palmas. Després de molts èxits va entrar a formar part del CAR de Sant Cugat i més endavant va començar a estudiar Arquitectura a l'Escola Tècnica Superior d'Arquitectura de Barcelona (UPC) i després va estudiar un postgrau en Project Management Edificació a l'Escola Sert (COAC). Tot i això, per ella



la natació sempre ha sigut el més important i li ha dedicat totes les hores que fes falta encara que això suposés sacrificar altres coses.

7.10 - SERENA WILLIAMS

TENIS

Va néixer el 26 de setembre del 1981 a Saginaw, Michigan (EUA). La seva germana gran és Venus Williams, també jugadora de tennis i una de les primeres del món. Mantenen una gran rivalitat en la categoria individual i formen parella en dobles. De totes maneres hi ha molt bona relació entre elles.



Ha aconseguit el que s'anomena Golden Slam, quedar primera en el Grand Slam i guanyar una medalla d'or en els Jocs Olímpics, tant en individual com en dobles. És la segona tenista que ho aconsegueix després de Steffi Graf, una de les seves grans rivals, en la categoria individual i ha sigut la primera en aconseguir-ho en les dues categories.

Fins ara ha guanyat 15 Grand Slams individualment, 13 en dobles femenins i 2 en dobles mixtes, sumant així una quantitat de 30 torneigs guanyats. També ha aconseguit quatre medalles d'or als JJOO, una en individual a London 2012 i tres en dobles femenins formant parella amb la seva germana. Ambdues es van convertir en les primeres tenistes en aconseguir quatre medalles d'or en uns JJOO, ja que Venus ja n'havia guanyat una individualment el 2000.

Amb 17 anys va guanyar el seu primer Grand Slam i entre els anys 2002 i 2003 va guanyar els quatre restants, cosa que havia aconseguit Steffi Graf nou anys abans. Gràcies a això es va col·locar primera en el rànquing de la WTA.

Els anys següents va anar i venir irregularment a causa de les lesions i la falta de motivació però l'any 2008 i el 2009 va tornar a guanyar dos Grand Slams, l'US Open i l'Open d'Austràlia. El 2010 va tornar a guanyar aquest últim i Wimbledon i aquest any ha guanyat una medalla d'or als Jocs de London 2012 i ha completat el Golden Slam.

8

JOCOS OLÍMPICS LONDON 2012

Aquest estiu ha sigut molt especial per l'esport femení. En els Jocs Olímpics London 2012, celebrats entre el juliol i l'agost, molts països han obtingut un nombre de medalles més elevat per dones que no pas per homes, com és el cas d'Espanya que de les seves 17 medalles, 11 han estat aconseguïdes per dones. També hi ha hagut altres països com Bielorrússia, Austràlia o els EUA on la diferència també ha estat bastant notable.

| | PAÍS | OR | | PLATA | | BRONZE | | TOTAL | | TOTAL GENERAL | % | |
|---|--------------|----|----|-------|----|--------|----|-------|----|---------------|-------|-------|
| | | H | D | H | D | H | D | H | D | | H | D |
| 1 | Bielorrússia | 1 | 1 | 3 | 2 | 5 | 0 | 9 | 3 | 12 | 75 | 25 |
| 2 | Espanya | 2 | 1 | 5 | 5 | 4 | 0 | 11 | 6 | 17 | 64,17 | 35,83 |
| 3 | Austràlia | 3 | 4 | 9 | 7 | 8 | 4 | 20 | 15 | 35 | 57,14 | 42,86 |
| 4 | Estats Units | 29 | 17 | 14 | 15 | 15 | 14 | 58 | 46 | 104 | 55,77 | 44,23 |
| 5 | Xina | 20 | 18 | 18 | 9 | 10 | 13 | 48 | 40 | 88 | 54,54 | 45,45 |

Taula 1.9

En aquesta taula podem veure els països amb més percentatge de medalles femenines en aquests últims jocs. Com podem veure, grans potències esportives com els EUA o la Xina, de la gran quantitat de medalles que han aconseguit, una mica més de la meitat pertanyen a dones.

Així podem assegurar que les dones han fet un molt bon paper en uns Jocs que pretenien ser els jocs de la igualtat. De 10.919 participants, 6.078 eren homes i 4.841 dones, de manera que aquest últim grup representava un 44,34% de la participació total.

També pretenien que totes les delegacions presents tinguessin, al menys, una atleta femenina. No es va poder aconseguir ja que Barbados, Nauru i Sant Cristóbal i Nieves van ser representats tan sols per homes. Tot i això, es va aconseguir que països com Aràbia Saudita, Catar i Brunei tinguessin participació femenina, tot i ser països molt restrictius i estrictes en aquest tema. De totes maneres, van haver-hi atletes que van intentar complaure a tots els seus seguidors, com per exemple la judoka Wojdan Xaherkani de l'Aràbia Saudita que, per tal que el comitè saudita la deixés competir, va improvisar un *hijab* utilitzant una espècie de gorra de bany. Per contra, hi va haver una noia que no van aconseguir l'aprovació del seu país, encara que guanyés una medalla de plata. És el cas de l'atleta Habiba Ghribi que va ser molt criticada a Tunísia per la vestimenta que va dur el dia de la competició. Com totes les altres participants, anava vestida amb un uniforme molt semblant a un biquini. Al seu país no va ser ben vist i va ser molt criticat per part dels islamistes més conservadors ja que amb aquella vestimenta ensenyava el melic, les cames i els braços.



Un altre dels mèrits aconseguit aquest any és la inclusió de la categoria femenina de boxa.

Per altra banda, en aquests Jocs també es va poder veure la diferència entre els atletes i les atletes en altres àmbits com van ser els uniformes de voleibol, de boxa o bàdminton, o les preferències que rebien per part de les Seleccions els equips masculins.

Per començar va haver-hi certa controvèrsia en el fet que les jugadores de voleibol platja haguessin d'utilitzar biquini per jugar mentre que els homes podien anar còmodament amb pantalons i jersei. Algunes de les

jugadores van declarar que elles es sentien còmodes en biquini i que no els importava mentre que d'altres deien que era injust que, per tal de tenir èxit i aconseguir espectadors, haguessin d'anar provocant.

També va haver-hi queixes de les seleccions femenines de boxa i de bàdminton pel fet d'haver de participar en faldilla en lloc de portar pantalons, igual que feien les modalitats masculines.



Finalment un dels temes amb més repercussió mediàtica va ser el fet que certes Seleccions com la de bàsquet australiana i la de futbol japonesa, on els jugadors anaven en classe preferent a l'avió mentre que les jugadores anaven en classe turista.

Tot això ha estat el bo i el dolent d'uns Jocs que s'han convertit en els de major participació femenina i que esperem que millori a Rio 2016.

Una beca d'estudis em va permetre poder estar a Anglaterra durant la celebració dels JJOO. Vaig tenir l'oportunitat de veure com la torxa olímpica passava per Eastbourne, la meua ciutat i, per casualitat, en aquell tram la portava Lauren Smith, una noia de 17 anys que va ser escollida per sorteig i que participa en diferents equips esportius en el seu institut.



El lema olímpic d'aquests jocs era: "Inspire a generation" molts dels portadors de torxes eren gent jove igual que els nois i noies que van encendre el peveter, que són els que



més destaquen en les seves modalitats esportives i seran els futurs membres de la Selecció anglesa.

Finalment, a nivell nacional, aquests Jocs han deixat a Espanya un total de 17 medalles. Com ja he dit abans, la majoria d'aquestes medalles han sigut aconseguides per dones. Entre els esports guanyadors d'un metall hi trobem la natació, la sincronitzada, el bàsquet, l'handbol, el waterpolo, la vela, taekwondo,...

En aquests últims Jocs hem pogut veure que la participació femenina ha augmentat i esperem que en els pròxims Jocs, Rio 2016, aquesta pugui ser encara superior i trencar així les barreres de la desigualtat.

9

CONCLUSIONS

L'esport femení està en apogeu. El 2012 s'ha aconseguit, després de molts segles, que el nombre de dones participants en uns Jocs Olímpics sigui pràcticament igual al d'homes. Fa uns 3.000 anys el nombre de dones que practicaven algun esport es podia comptar amb els dits d'una mà, però si ho féssim a l'actualitat necessitaríem les mans de centenars de persones i potser no en fariem prou. Aquests magnífics resultats s'han aconseguit gràcies a la lluita de totes aquestes esportistes per demostrar que no hi ha res que les pugui aturar, ni tan sols tots els prejudicis que els feien de barrera anys enrere.

Sorprenentment he descobert que elles no creuen que siguin discriminades pel fet de practicar un esport, ni que siguin tractades de "marimatxos", lesbianes,... Tot el contrari, elles no creuen que l'esport tingui gènere ja que per ambdues parts hi ha molt d'esforç i dedicació.

Malauradament, si ens endinsem en aquest món, descobrirem que encara hi ha certes desigualtats. En molts esports d'equip les seccions femenines tenen les instal·lacions més precàries o el pitjor material. En tots els esports, a l'hora de les retribucions per medalles o premis obtinguts, sempre són superiors les dels homes que les de les dones, encara que a l'hora de competir ho facin amb les mateixes condicions.

Totes aquestes noies han renunciat a moltes coses, han deixat de sortir amb els amics, anar de festa, viatjar,... per entrenar moltíssimes hores i passar molt de temps amunt i avall competint.

És veritat que tot això ho fan perquè els agrada, que estan disposades a sacrificar qualsevol cosa, que tenen clar que no podran seguir un pla d'estudis igual que el de la resta de companys de la seva classe, que viuran coses més intenses que la resta de gent jove i que les viuran més apassionadament. Però tot això no les fa diferents de la resta, simplement han seguit un camí diferent. Un camí que les farà ser molt fortes, que les farà madurar, que les ensenyarà a caure, a aixecar-se, a lluitar per els seus somnis.

Totes les esportistes amb les que he parlat són noies amb les coses molt clares i que estan decidides a lluitar per tot el que faci falta. Cada barrera que se'ls posa a davant, sigui en el món esportiu o a la seva vida personal, la salten sense cap problema ja que és el que han après. No es deixen aturar per res ni per ningú, perquè han après que per tal de tenir èxit en el seu món cal destacar per sobre la resta d'esportistes. I és això el que busquen elles, destacar, ser conegudes, només així podran seguir.

El món de l'esport és un món molt dur, sobretot per culpa dels mitjans de comunicació. Amb prou feines apareix alguna notícia sobre esport femení, ja sigui als diaris o a la televisió, i quan ho fa no és perquè hagin guanyat alguna cosa, tot el contrari. La majoria de notícies que podem trobar són escàndols com acusacions de dopatge, el cas de l'atleta Marta Domínguez, problemes amb els entrenadors/es o amb la selecció, cas de la natació sincronitzada i de l'Anna Tarrés,... No s'havia sentit a parlar gaire de les esportistes espanyoles que van aconseguir una medalla olímpica fins el moment en què ho van fer. Hi ha molt poca gent que conegui el cas de la María de Villota, primera pilot de F1, que ha perdut un ull aquest estiu mentre provava el cotxe de la seva escuderia.

Malauradament per elles, per molt que s'esforcin i que lluitin, per moltes coses que sacrifiquin, si els mitjans de comunicació no en fan una bona propaganda no els servirà de res, ja que ningú podrà lloar els seus èxits. Per tal que això canviés hi haurien d'haver més dones en els alts càrrecs dels clubs, els equips, les seleccions, els comitès,... perquè d'aquesta manera, potenciarrien l'esport femení.

De totes maneres, no faran que elles es rendeixin. Si aconsegueixen tot allò que es proposen ningú els podrà treure la satisfacció d'haver arribat al més alt. Si la resta del món no

s'assabenta de les seves proeses no és el més important per elles, ja que mentre sàpiguen que han donat el màxim i han arribat a on han volgut ja en fan prou.

Finalment, aquest treball ha permès que m'agradi encara molt més tot aquest món. He après moltes coses noves i molt interessants. Moltes coses que desconeixia i que ara han aconseguit convertir-se en el meu futur.

Per tant com a futura periodista esportiva i actual esportista, m'agradaria trencar amb el monopoli del futbol masculí del que gaudim al nostre país i poder parlar de les futures gestes de totes aquestes esportistes i de les que vindran, que segur que són moltes i molt bones.

10

BIBLIOGRAFIA I WEBGRAFIA

BIBLIOGRAFIA

LAMARCA, T. i CALLO, C. (2010). *Lágrimas por una medalla*. Madrid. Ediciones Planeta Madrid.

PASABAN, E. i PINTO, J.M. (2011) *Catorce veces ocho mil*. Barcelona. Planeta.

PULIDO, G. i ARROYO, N. (2012). *Sense por*. Badalona. Ara Llibres SCCL.

SÁNCHEZ VICARIO, A. (2012). *¡Vamos!*. Madrid. La Esfera de los Libros.

WILLIAMS, S. i PAISNER, D. (2009) *On the line*. Grand Central Publishing. New York.

Articles:

| | TÍTOL | DATA | DIARI |
|----|--|-----------------------------|---------------------------|
| 1 | Homes i dones en l'hoquei: un món de diferències | Diumenge, 26 de juny 2011 | Donesdigital.cat |
| 2 | Laura Gimeno: "Ser dona i competir a la boxa, està mal vist" | Dijous, 19 de gener 2012 | Donesdigital.cat |
| 3 | "La millor collita del 94". | Dilluns, 9 d'abril 2012 | El Periódico |
| 4 | "Devoció sincronitzada". | Dissabte, 14 d'abril 2012 | El Periódico |
| 5 | "El perquè" | Dilluns, 16 d'abril 2012 | Web Oficial Paola Tirados |
| 6 | "La selecció femenina serà als Jocs". | Dissabte, 21 d'abril 2012 | El Periódico |
| 7 | "María de Villota, la primera espanyola a la F1". | Dissabte, 28 d'abril 2012 | YoDona (revista) |
| 8 | La muy mejorable situación del ciclismo femenino español | 12 de maig 2012 | Blog de Joan Seguidor |
| 9 | Laia Sanz, finalista a Català de l'any. | Dissabte, 19 de maig 2012 | El Periódico |
| 10 | "Un dona en el gran circ de la Fórmula 1, María de Villota". | Diumenge, 17 de juny 2012 | Dominical (revista) |
| 11 | "Per fi olímpiques de Qatar i Brunei!". | Dissabte, 7 de juliol 2012 | YoDona (revista) |
| 12 | "Isabel Macías obté la mínima en 1.500". | Dissabte, 7 de juliol 2012 | El Periódico |
| 13 | "Passa la pilota, acapardor". | Diumenge, 8 de juliol 2012 | El Periódico |
| 14 | "Com el Vallès no hi ha res" i "Triple salt a la glòria". | Dissabte, 14 de juliol 2012 | El Periódico |
| 15 | Tertúlia: "Què frena la dona en l'esport?". | Dissabte, 14 de juliol 2012 | YoDona (revista) |
| 16 | "Les 10 figures a seguir a Londres: Ieliena Issinbàieva, Luciana Aymar i Federica Pellegrini" i "Deu noms que van enlluernar Barcelona: Heike Drechsler, Kristina Egerszegi i A. Sánchez Vicario". | Diumenge, 15 de juliol 2012 | Diari ARA (suplement) |
| 17 | "Una espanyola amb la torxa a Londres 2012". | Dissabte, 21 de juliol 2012 | YoDona (revista) |
| 18 | "María, més a prop de casa" | Diumenge, 22 de juliol 2012 | El Periódico |

| | | | |
|----|---|-----------------------------|---------------------|
| 18 | Entrevistes: Carolina Pascual, Mercedes Coghen, Miriam Blasco, Theresa Zabel, Almudena Muñoz. A més: Natàlia Isxenko i Missy Franklin. | Diumenge, 22 de juliol 2012 | Dominical (revista) |
| 20 | "Una embarrassada a trets" | Dissabte, 28 de juliol 2012 | El Periódico |
| 21 | "Belmonte es bloqueja, la xinesa Ye sorprèn", "La judoka s'acomiada en el primer combat", "La canària dóna la sorpresa i elimina Stosur" i "Corea del Sud amarga el debut de les espanyoles". | Diumenge, 29 de juliol 2012 | El Periódico |
| 22 | "Missy Franklin, la niña que prefereix viure en el mar", "Mireia Belmonte no encuetra el camí", "Las sospechas cercan a Ye Shiwen", "Espanya deixó escapar un triomf de oró ante Francia" i "Un estreno soñado ante la China de Jané". | Dimarts, 31 de juliol 2012 | SPORT |
| 23 | "Talent precoç a l'aigua de Londres", "La papallona de Judit Ignacio" i "35 victòries consecutives". | Dimarts, 31 de juliol 2012 | Diari ARA |
| 24 | "Ye, un oró contra las sospechas" i "Mireia Belmonte accedió a la final de los 200 metros mariposa". | Dimecres, 1 d'agost 2012 | SPORT |
| 25 | "Plata de Belmonte", "Mireia Belmonte salió al rescate del equipo español" i "Remontada final que tuvo su premio". | Dijous, 2 d'agost 2012 | SPORT |
| 26 | "Bronce a la bravura", "Más dura que el acero", "Mireia: 'La medalla me da mucha confianza'" i "Marina Alabau reafirmó su liderato". | Divendres, 3 d'agost 2012 | SPORT |
| 27 | Portada: "Mireia sirena de plata". "Mujeres contra la intolerancia", "Victoria, primeras de grupo y casi en semis" i "Las españolas ya están en cuartos". | Dissabte, 4 d'agost 2012 | SPORT |
| 28 | Portada Belmonte: "Un parell". "Mireia val per dues", "Lidia Valentín queda quarta en halterofília", "El waterpolo femení acaba primer de grup", "L'handbol, quarts amb triomf contra Suècia", "Fátima Gálvez apunta avui a les medalles" i "82 segons trencadors". | Dissabte, 4 d'agost 2012 | El Periódico |
| 29 | "Fátima Gálvez 'dispara' al Govern", "Ainhoa Murua obté un diploma d'honor", "Serena humilia Xarapova", "Liliana i Baquerizo diuen adéu als vuitens", "Alabau calma els nervis a Weymouth" i "Res no els pot aturar". | Diumenge, 5 d'agost 2012 | El Periódico |
| 30 | "Alabau navega per l'or", "Triomf de guerreres", "Les espanyoles, a una dècima de la plata" i "Espanya juga contra Croàcia en els quarts". | Dilluns, 6 d'agost 2012 | El Periódico |

| | | | |
|----|---|----------------------------|---------------|
| 31 | Portada: "Mireia Belmonte transforma Badalona en una gran festa". "Belmonte, amb B de Badalona", "Alabau navega avui cap al primer or espanyol", "A Leire Olaberria se li escapa repetir medalla" i "La Xina complica la plata de la 'sincro'". | Dimarts, 7 d'agost 2012 | El Periódico |
| 32 | "Alabau busca su oro en Weymouth", "Las guerreras del agua, a punto de tocar el cielo", "Cuestión de mujeres", "Badalona se volcó en la vuelta a casa de su heroína", "Mart tropezó com la realidat", "El cielo se le resistió a Isinbayeva", "Natalia, ¿por qué viniste a los Juegos?", "Pulso con China por la plata". | Dimarts, 7 d'agost 2012 | SPORT |
| 33 | Portada: "Tango de plata". "La piscina, font inagotable de medalles", "Èxits que maquillen la dura realitat" i "Marina Alabau, primer or espanyol". | Dimecres, 8 d'agost 2012 | Diari ARA |
| 34 | Portada: "Las mujeres españolas toman el poder en Londres". "¡Lluvia de medallas!", "Las chicas tiran del carro", "Era la oportunidad de mi vida", "Hemos llegado a la gente", "El Olimpo de las diosas", "Isinbayeva se habría retirado si hubiera ganado el oro" i "España no deja de soñar y lucharà por un metal". | Dimecres, 8 d'agost 2012 | SPORT |
| 35 | "The little giant and the Army officer united as winners", "Zara joins riding royalty with silver medal", "Redemption for queen Victoria", "Grainger is finally the bride" i "Ohuruogu claims brave silver at homecoming". | Setmana 8-14 d'agost 2012 | The Telegraph |
| 36 | "La pressió sobre els atletes no permet a la Xina gaudir de l'èxit". | Dijous, 9 d'agost 2012 | Diari ARA |
| 37 | "Els EUA anul·len l'atac espanyol i es pengem l'or", "L'equip de sincronitzada busca avui la plata" i Érika Villaécija i Mairer Unda. | Divendres, 10 d'agost 2012 | Diari ARA |
| 38 | "Medallas de carácter", "Plata, ¡Histórico!", "Mairer Unda se redime en Londres", "...Y las 'guerreras' lucharan por otro bronce", "Beitia: 'Luchré por las medallas'", "Villaécija, diplomada en aguas abiertas", "Las chinas intentan de nuevo aguar la fiesta al equipo español" i "El equipo español de rítmica firmó un debut muy positivo". | Divendres, 10 d'agost 2012 | SPORT |
| 39 | "Peixos platejats de bronze" i "La jueva que va competir per Hitler". | Dissabte, 11 d'agost 2012 | Diari ARA |

| | | | |
|----|---|-------------------------------|-----------------------|
| 40 | "Las sirenas pescaron un bronce con su ejercicio 'El Océano'", "Un bronce joven y con futuro", "El equipo de rítmica se clasifica pasa la final, Carolina fuera", "Las 'xiquitasteam' lucharán por el oro", "El balonmano femenino, a por su primera medalla" i "Estados Unidos batió un récord...¡de la RDA!". | Dissabte, 11 d'agost 2012 | SPORT |
| 41 | "España, a toda vela...", "ORO. Las 'xiquitas' se hicieron muy grandes" i "BRONCE. 'Guerreras' hasta el último aliento". | Diumenge, 12 d'agost 2012 | SPORT |
| 42 | "This must be the Games that changes the face of women's sport for ever, says Labour". | Diumenge, 12 d'agost 2012 | The Guardian (online) |
| 43 | "Un futuro lleno de interrogantes". | Dimarts 14 d'agost 2012 | SPORT |
| 44 | "Si las niñas se interesan por el waterpolo, será una medalla más". | Dimecres, 15 d'agost 2012 | SPORT |
| 45 | Un ombligo olímpico y con polémica | Dijous, 16 d'agost 2012 | El País (online) |
| 46 | "...Y después de los Juegos, la triste realidad". | Diumenge, 19 d'agost 2012 | SPORT |
| 47 | "La 'niña de oro' Franklin se debate entre la universidad y el dinero". | Dilluns, 20 d'agost 2012 | SPORT |
| 48 | "Un sueño olímpico que murió en una patera". | Dimarts, 21 d'agost 2012 | SPORT |
| 49 | "Carmen Herrera: tres Juegos, tres oros". | Diumenge, 2 de setembre 2012 | SPORT |
| 50 | "El triomf de les espanyoles en els Jocs de Londres deixa a la premsa esportiva en evidència". | Dilluns, 3 de setembre 2012 | Donesdigital.cat |
| 51 | "¡Se cargan a Anna Tarrés!". | Divendres, 7 de setembre 2012 | SPORT |
| 52 | "Guerra en la sincro". | Dissabte, 8 de setembre 2012 | SPORT |
| 53 | "María Teresa Perales igualó a Michael Phelps". | Diumenge, 9 de setembre 2012 | SPORT |
| 54 | "Aguas turbulentas en la sincronizada" | Dilluns, 10 de setembre 2012 | SPORT |
| 55 | "Serena enamora Nueva York" i "Sin ayuda por estar un poco rellenita". | Dimarts, 11 de setembre 2012 | SPORT |
| 56 | "La carta íntegra contra Ana Tarrés de quince ex nadadoras de la selección". | Dimarts, 25 de setembre 2012 | Qué! (online) |

WEBGRAFIA**-Historia**

<http://www.blogdeldiscobolo.com/2009/04/28/la-mujer-el-deporte-y-los-juegos-olimpicos-la-mujer-en-el-deporte-en-general/>

<http://mujerydeporte.wordpress.com/2007/08/11/historia-de-la-mujer-en-el-deporte/>

<http://www.solodeportefemenino.com/portal/index.php/124-investigacion/121-mujer-y-deporte-en-la-historia-una-reflexion-antropologica-y-sociologica>

<http://www.foropuntopelota.com/t24262-historia-de-la-mujer-en-el-deporte>

http://articulos-apunts.editec.com/64/es/64_063_068_ES.pdf

-Diferencias físicas

<http://www.claror.cat/Tot%20Claror/Reportatges/tc08%20repor.htm>

<http://santiroman.blogspot.com.es/2011/11/diferencias-entre-el-cos-duna-dona-i-un.html>

-Diferencias sociales

http://olympicstudies.uab.es/pdf/wp076_cat.pdf

-Altres

http://articulos-apunts.editec.com/60/ca/060_102-105CT.pdf

<http://www.euskomedia.org/PDFAnlt/vasconia/vas35/35253269.pdf>

http://www.diba.es/c/document_library/get_file?uuid=2d484d97-f40d-417a-8f43-2bbbc20401a2&groupId=41289

-Webs específiques

<http://www.mujerydeporte.org/>

<http://www.esportfemeni.com/>

<http://donesesportistes.wordpress.com/>

<http://www.solodeportefemenino.com/portal/>

<http://www.observatoridelesport.cat/>

<http://www20.gencat.cat/portal/site/sge/menuitem.b6b4c77c7b3f262a21740d63b0c0e1a0/?vgnextoid=7a3df3ebefdde110VgnVCM1000000b0c1e0aRCRD&vgnnextchannel=7a3df3ebefdde110VgnVCM1000000b0c1e0aRCRD&vgnnextfmt=default>

<http://www.car.edu/car/quisom>

<http://www.ado.es/ado/ado09.nsf/FInicio?OpenForm&Query=null>

<http://www.csd.gob.es/>

<http://www.aebd.es/>

<http://www.munideporte.com/comunidad/cataluna>

<http://kickingball.webcindario.com/index.html>

<http://www.london2012.com/index.html>

-Esportistes

<http://www.laiasanz.com/>

<http://giselapulido.es/>

<http://www.danicapatrck.com/#8>

http://www.doriruano.info-web.es/index.php?option=com_content&view=frontpage&Itemid=66

<http://www.paolatirados.com/?cat=12>

<http://www.mariajoserienda.org/>

<http://www.aliyamustafina.ru/english/aliya.html>

<http://www.bartandnadia.com/>

<http://www.serenawilliams.com/>

<http://www.edurnepasaban.com/>

-Articles

<http://www.punteron.com/mas-deporte/maximos-medallistas-olimpicos-en-londres-2012/>

http://www.marca.com/encuentros/gisela_pulido/2012/05/17/index.html

<http://www.donesdigital.cat/noticia/554/esqui-de-muntanya-en-femeni-un-futur-dor/>

http://www.guardian.co.uk/uk/2012/aug/12/olympic-legacy-labour-burnham?utm_source=feedburner&utm_medium=feed&utm_campaign=Feed%3A+theguardian%2Fmedia%2Frss+%28Media%29&utm_content=Google+Reader

<http://blogs.elpais.com/mujeres/2012/08/el-derecho-a-mostrar-el-ombligo.html>

http://espn.go.com/olympics/summer/2012/trackandfield/story/_/id/8249561/2012-olympics-olympic-puzzle-comes-together-allyson-felix

<http://www.elmundo.es/encuentros/invitados/2011/10/4985/>

<http://www.esportfemeni.com/?p=15826>

<http://www.canalsolidari.org/noticia/londres-2012-els-jocs-olimpics-de-la-igualtat/30228>

<http://blogs.elpais.com/mujeres/2012/07/la-deuda-de-londres-con-ellas.html#more>

-Vídeos

http://www.youtube.com/watch?v=ab_vZW_V_2Y&feature=related

<http://www.tv3.cat/videos/4176330/Dones-arabs-als-Jocs>

<http://www.youtube.com/watch?v=qij0QUlBBdk>

-PDFs

New women's sports on the olympic programme.

La atleta y los medios de comunicación en los Juegos Olímpicos. Ibone Lallana del Río, Becaria d'Investigació del Govern Basc.

Women in the olympic movement. International Olympic Committee (IOC).

El talento psicomotor y las mujeres en el deporte de alta competición. Élide Alfaro, Universidad Politécnica de Madrid.

Actitudes hacia la práctica físico-deportiva según el sexo del practicante. Juan Antonio Moreno Murcia, Celestina Martínez i Néstor Alonso Villodre. Revista Internacional de Ciencias del Deporte.

Mujer, igualdad de géneros y deporte. Revista "La mujer en el 2000 y después".

Mujeres que abren camino en el deporte: Factores influyentes en las situaciones de igualdad y discriminación. Beatriz Gallego Noche i Araceli Estebaranz García, Universidad de Sevilla.

Mujer, Dopaje y Deporte de Élite. Jaime Suárez Cruz, Assessor de la Direcció Xeral para o Deporte.

Actitudes y Prácticas Deportivas de las Mujeres en España (1990-2005). Ministerio de Trabajo y Asuntos Sociales. Secretaría General de Políticas de Igualdad. Instituto de la Mujer.

El acoso sexual en el deporte. Consell Català de l'Esport.

Las mujeres en el deporte: ¿hasta qué punto juegan en igualdad de condiciones?. Revista OIT.

Las imágenes de las deportistas en los medios de comunicación. Marta Angulo, Responsable de Deporte y Mujer del Consejo Superior de Deportes.

ANNEXOS

11

ARTICLES

De tots els articles que m'he llegit aquest estiu relacionats amb l'esport femení, els nou que apareixen a continuació són els que tenen més a veure amb els temes que he tractat al llarg del treball.

/Londres 2012
¡Per fi olímpiques de Qatar i Brunei!

Només eren tres els països que no permetien les seves dones competir a les Olimpíades... Fins ara. Londres acollirà per primera vegada quatre atletes de les monarquies absolutes de Qatar i Brunei després de la pressió rebuda pel Comitè Olímpic Internacional. Arriben amb més d'un segle de retard: va ser als Jocs de 1900, a París, quan hi van participar les primeres esportistes, i a Munic 1972 quan ho va fer la primera àrab: la corredora marroquina Fátima al-Faquir. Sota el criteri d'"universalitat" –participar-hi encara que no s'arribi als estàndards oficials– elles obren un camí fins ara impenetrable als seus regnes. Encara que l'Àrabia Saudita continua tancada a la participació femenina. Per *Inés Rigol*

Grup de dones en l'obertura dels Jocs Asiàtics de Doha (Qatar, 2006).

QATAR
 D'esquerra a dreta i de dalt a baix: *Nada Arkaji* (nedadora), *Noor al-Maki* i *Bahia al-Hamad* (les dues corredores).

BRUNEI
Maziah Mahusin (corredora de 400 m).

"¡Per fi olímpiques de Qatar i Brunei!", revista YoDona, dissabte 7 de juliol 2012.



MIS HÉROES OLÍMPICOS



Noor Hussain Al-Malki

Mujeres contra la intolerancia

Su rendimiento deportivo quedaba en segundo plano. Una judoca saudí y una atleta catari rompieron ayer una barrera

Atletismo

Carlos Gallardo

cgallardo@diariosport.com

Se han entrenado a escondidas, en la clandestinidad, donde nadie pudiera verlas... En ocasiones,

sin poder explicárselo a sus padres y a sus amigos. Han temido por sus vidas. Ser mujer y deportista, en algunos países, no está bien visto. Y hasta puede suponer una condena de muerte. El hecho de competir ante la presencia de hombres en las gradas o de vestir ropa ajustada levanta las críticas de algunos sectores de la sociedad. Aun así, la saudí **Wojdan Shaherkani**, de 16 años de

edad, y la catari **Noor Hussain Al-Malki**, de 17, debutaron ayer en los Juegos. Lo hicieron emocionadas, nerviosas... Asumiendo sus limitaciones. Las más de 80 mill personas que llenaron el estadio olímpico londinense, aplaudieron a rabiar su aparición en pista. En un país donde las mujeres deben pedir permiso a un hombre para viajar, trabajar, casarse, divorciarse e incluso tratarse en un hospital, ayer se rompió una de las barreras más injustas y sexistas que existen.

Sus actuaciones no pasaron a la posteridad. Aun así, la saudí hizo historia en los pocos segundos que duró el combate. La judoca **Wojdan Shaherkani**, con la cabeza tapada por un hiyab especial, perdió ante la

Noor abandonó el estadio en silla de ruedas



APF

En sus países, las mujeres han de pedir permiso para viajar, para casarse... Incluso para ir a un hospital

puertorriqueña **Meisssa Mojica** en la categoría +78kg; **Shaherkani**, que solo tiene cinturón azul; dos niveles por debajo del negro; y hace dos años que practica este

anunció su nombre por megafonía, el público del Excel Arena la recibió con un caloroso aplauso. **Noor Hussain Al-Malki**, la primera mujer de Catar en competir en

unos Juegos, no pudo ni siquiera terminar su carrera de 100 metros en Londres 2012, al lesionarse al poco de iniciarse la prueba. Con el pelo cubierto por un pañuelo con los colores de la bandera catari, **Al-Malki** partía por la calle tres, pero su competición duró escasamente diez metros. Para la catari representar a su país era una cuestión de orgullo, que su nación se sintiera orgullosa de ella. ■

“Mujeres contra la intolerancia”, diari SPORT, dissabte 4 d’agost 2012.

82 segons trencadors

WOJDAN XAHERKANI es va convertir ahir en la primera dona saudita que participa en uns Jocs Olímpics. Amb la seva simbòlica actuació espera haver inaugurat «una nova era»

BEGONA Arce
LONDRES
Corresponsal

Cronòmetre en mà, l'actuació de la judoka Wojdan Xaherkani va durar una mica més d'un sospir. La seva contrincant, la porto-riquenya Melissa Mojica, va trigar 82 segons a derrotar-la. Wodjan no tenia prou preparació, ni tampoc grans aspiracions esportives. Però, malgrat tot, la seva actuació ha estat un triomf extraordinari. La fornída adolescent ha inscrit el seu nom en la història de l'olimpisme com la primera atleta saudita que participa en uns Jocs.

Als 16 anys, la tímida Wojdan ha trencat amb el tabú de la discriminació sexista que fins ara havia exclòs de les cites olímpiques les dones de l'Aràbia Saudita. En un país on elles no poden sortir al carrer soles sense vigilància masculina, ni poden conduir un cotxe, tenir un compte bancari o fer esport, la presència de Wodjan i d'una segona participant, l'especialista en 800 metres Sarah Attar, és tot un esdeveniment. Altres atletes àrabs, de Qatar i Brunei, també s'han estrenat a Londres. Un petit grup de pioneres que ha obert la via perquè moltes altres dones àrabs s'hi incorporin en el futur.

Hijab improvisat

Entre els càlids aplaudiments del públic, Wodjan va aparèixer al tatami de l'Excel Arena amb el cap tapat amb una cosa semblant a una gorra de bany, que feia alhora d'improvisat hijab, el mocador islàmic sense el qual el comitè saudita es negava a deixar que actués. La negociació del mocador va ser tensa i a punt va estar d'impedir el de-



Wojdan Xaherkani, en un moment del combat amb la porto-riquenya Melissa Mojica.



Noor Hussein al-Malki es lamenta sobre el tartan després de lesionar-se.

but. La Federació Internacional de Judo a Hegava raons de seguretat perquè l'atleta portés el cap descobert. Els saudites es tancaven en banda. Al final es va arribar a un acord per «respectar la sensibilitat musulmana» i hi va haver un permís especial perquè la judoka es tapés els cabells. El responsable esportiu més assenyalat, el príncep Nauabin Feissal, va aclarir: «Les dones podran competir, sempre que vesteixin roba convenient, estiguin protegides per guardians i no es barregin amb homes durant els Jocs».

A Wodjan l'acompanya permanentment el seu pare. I si bé la seva actuació va ser breu i molt discreta,

mai com en aquest cas el més important era participar. «**Estic entusiasmada i orgullosa de representar el meu país. Per desgràcia vaig perdre, però espero fer-ho millor la pròxima vegada. Tant de bo aconseguir una medalla**», va declarar la jove a l'abandonar el recinte. «**Espero que això sigui el començament d'una nova era**», va afegir, amb l'ajuda d'un traductor.

A l'Aràbia Saudita, però, els seus compatriotes no van tenir ocasió de veure la judoka, ni de saber l'estrena d'aquesta nova era. El canal d'esports saudita no va retransmetre la lluita de Wodjan. Al regne on s'aplica amb rigor la llei de la xaria està absolutament prohibit mostrar les dones fent esport. Fins i tot les retransmissions femenines de tennis estan vetades i no

El debut de la judoka no es va veure al seu país perquè està prohibit mostrar les dones que fan esport

més els que disposen d'una connexió satèl·lit les poden veure. A més a més, en ple Ramadà i sent ahir divendres, el dia de les pregàries i el rès, els cafès i els restaurants estan tancats i la vida social era inexistent.

També ahir va ser el debut de la primera atleta de Qatar. Noor Hussein al-Malki, de 17 anys, no va poder acabar la carrera de classificació dels 100 metres. Si hem de ser francs, a penes la va començar. La noia havia patit una lesió poc abans de l'inici de la prova i va haver d'abandonar-la entre llàgrimes, quan tot just havia recorregut 15 metres. La seva missió, però, estava completa.

La lluita contra la discriminació sexual serà un dels llegats de Londres per la històrica aparició d'aquestes atletes. Aquesta és una carrera que tot just ha començat. Però és imparabile. ■

“82 segons trencadors”, El Periódico, dissabte 4 d'agost 2012

Desde Londres

La badalonense vivió su particular sueño olímpico en Londres

EFE

Cuestión de mujeres

MIREIA Y LAS DEMÁS. Mireia se colgó dos medallas y Maialen, la tercera. No ha habido más metales para el deporte español. Pero ya se apuntan tres más. Marina, Andrea, Ona... Sí. Todos nombres femeninos. Porque las medallas en estos Juegos son cuestión de mujeres. Solo ellas dan la cara. Natación, vela y aguas bravas. Una situación tan poco habitual que ha obligado a recurrir a la documentación. Sorprendente y hasta vergonzoso resultado porque el pasado muestra el machismo de la sociedad, reflejado en el olimpismo.

Los datos impresionan. A las mujeres no se les permitió participar hasta la quinta edición (Estocolmo

1912) después de ser boicoteados todos los intentos. De hecho, los organizadores

de los primeros Juegos de la era moderna (Atenas 1896) le pusieron su veto como condición a Pierre de Coubertin, que aceptó sin ningún problema. El rey Gustavo de Suecia intercedió cuando su país fue el organizador y a Estocolmo acudieron 55 mujeres (entre 2.420 participantes) abriendo un camino que todavía iba a encontrarse muchos obstáculos porque 12 años después la liberal Francia mantuvo la marginación. Fue con la puesta en escena de lo que ahora entendemos como Villa Olímpica y en la que se impidió la entrada de mujeres. Es más, las estadounidenses fueron alejadas a muchos kilómetros para evitar tentaciones... no se sabe si de ellas o de sus compañeros.

Las medallas tienen ahora nombres femeninos, pero la historia muestra una clara marginación

ESPAÑOLAS EN ACCIÓN. Sorprendentes son también esas tres medallas de Londres si tenemos en cuenta el escaso protagonismo que las mujeres españolas han tenido en los Juegos. Tras presentarse en Amberes 1920 con 58 hombres y ninguna mujer, hubo que esperar hasta París 1924 para que España tuviera presencia en las competiciones femeninas. Fueron las tenistas Lili Álvarez y Rosa Torres que participaron en el torneo de dobles llegando a los cuartos de final. Transcurrieron 44 años antes de que llegaran el primer éxito importante: Mari Paz Corominas fue séptima en la final de los 200 espalda. La primera fina-

lista española, que solo se vio superada en 1992 cuando llegaron medallas -en plural- para las muje-

res españolas. Miriam Blasco y Almudena Muñoz en judo. Patricia Guerra, Natalia Vía Dufresne y Teresa Zabell en vela, Carolina Pascual en rítmica, Conchita Martínez y Arantxa Sánchez Vicario, en tenis y el equipo de hockey hierba escribieron esa historia de normalización, que se ha ido consolidando con el paso de los años.

En Londres son 144 las mujeres que lograron su clasificación (por 168 hombres) y los resultados a la vista están. El deporte español se ha dado cuenta de que vale la pena potenciar económica y moralmente a las mujeres y éstas responden con medallas, que en el 2012 tienen nombre de mujer. ■

Manuel Moreno

“Cuestión de mujeres”, diari SPORT, dimarts 7 d’agost 2012

Èxits que maquillen la dura realitat

Molt poques dones esportistes s'animen a competir tot i tenir nivell per fer-ho en l'elit

Reportatge

NATALIA ARROYO /
NURIA GARCÍA

Els Jocs Olímpics de Londres 2012 **els primers amb almenys una representant femenina per delegació**, estan sent el millor aparador per a la dona esportista. **Fins i tot hi ha disciplines com la boxa que han creat per primer cop una categoria femenina, i en la inauguració molts països, entre els quals Qatar, tenien una dona abanderada. Potències com els Estats Units i Rússia han viatjat a Londres amb una delegació amb majoria femenina: 269 dones i 261 homes els EUA, 104 i 63 Rússia.** Però és fer una ullada al medaller espanyol el que fa destacar més la força de la dona esportista. Especialment, de la catalana esportista.

I és que **de les sis medalles que té Espanya per ara, cinc les han guanyat dones, i quatre tenen segell català** (tres de naixement –les dues de Mireia Belmonte i la d'Andrea Carbonell i Andrea Fuentes– i una d'adopció, la de Maialen Chorrut). Amb les noies de waterpolo a la final seria una més al sarró. Podria semblar que la situació de la dona que fa esport d'elit a Catalunya és meravellosa, però la realitat és una situació molt més complicada que el que la llum de les medalles pot reflectir.

Poc suport, poca recompensa

Per nombre d'esportistes, es podria considerar un miracle que a Londres hagin pujat al podi tantes dones a penjar-se una medalla. Per interès i qualitat, però, haurien de ser moltes més si els contextos federatius les afavorissin una mica més. **"El suport econòmic que reben els homes és superior"**, reconeix **Helena Lloret**, jugadora de waterpolo del CN Sabadell, que es va quedar fora de la preselecció olímpica per una trombosi a la cama. "A partir d'una edat has d'estudiar o treballar per poder-te guanyar la vida quan s'acabi l'esport. El waterpolo et treu molt de temps, i si vols esforçar-te per acabar una carrera mentre jugues, per exemple, t'has d'entrenar menys i llavors la qualitat baixa. Si no tens una beca o si no ets esportista d'alt nivell és molt complicat de com-
pinar, i moltes noies han d'abandonar l'elit en aquest moment". Els plans per incentivar la pràctica esportiva de les dones són relativament nous, i és ara quan comencen a obtenir fruits. "Ens han començat a subvencionar en els últims anys i això s'ha traduït en èxits", comenta Lloret.

El problema de l'esport femení no és de qualitat, sinó de quantitat. Un estudi del 2011 de la Secretaria General de l'Esport exposa que hi un 40% de nenes entre els participants en competicions escolars, però que després no fan el salt competitiu als clubs o entitats esportives. Només el 21,9% de les llicències esportives que hi ha Catalunya són femenines, un percentatge lleugerament superior al de la resta d'Espanya, on la xifra és de 20,4%, segons dades del Consell d'Esports.

Una enquesta sobre els hàbits esportius fet per l'Observatori Català el 2010 confirmava aquesta problemàtica, i destacava que només un 4,4% d'entre un 89,4% de dones que fan esport competeixen en alguna lliga, sigui local o estatal. Sobta que amb tan poques esportistes federa-

des, el Consell Català de l'Esport pugui presumir de becar gairebé tantes noies (un 43%) com nois.

Poc volum de fitxes comporta menys qualitat dels equips, i això provoca menys competitivitat a les lligues, que no són atractives per als espectadors. Sense públic no hi ha interès mediàtic ni patrocinadors, i per tant tampoc hi ha diners. Sense l'ajut econòmic, la dedicació de les esportistes no pot ser total i han d'abandonar els entrenaments d'elit. Tampoc es poden fer campanyes de promoció per popularitzar l'esport per buscar més fitxes. Encallats aquí, la roda no avança. "A la lliga som pocs equips amb nivell –analitza Lloret–. Guanyem amb molta diferència els partits i molts cops ens hem d'entrenar amb nois, perquè així millorarem més".

Darrere les medalles, aquesta és la realitat. "Aquests Jocs trencaran l'última barrera per a l'esport femení", deia a Efe Miguel Cardenal, president del Consell d'Esports. L'última, o potser la penúltima, perquè en el món real aquest any molts clubs han desaparegut per problemes econòmics.

Poca participació, però de gran qualitat

43%
dels esportistes d'alt nivell a Catalunya són dones

D'un total de 553 esportistes catalans que tenen la consideració d'alt nivell segons els criteris establerts pel Consell Català de l'Esport, un 43% són dones (238). Això contrasta amb el desequilibri de participació d'homes i dones.

21,9%
de les llicències federatives de tots els esports són femenines

A Catalunya només el 21,9% de les llicències federatives són femenines. Segons dades del 2011, hi ha un total de 606.300 esportistes registrats, dels quals només 133.063 són dones. **El voleibol i l'hípica tenen més presència femenina que masculina, un fet inusual.**



DECISIVA
La catalana **Anni Espar**, que va anotar quatre gols, allunya la pilota de **Rita Keszthely** durant la semifinal jugada ahir.
TAMÁS KOVÁCS / EFE

"Èxits que maquillen la dura realitat", diari ARA, dimecres 8 d'agost 2012

EL REPORTAJE

El Olimpo de las diosas

Las mujeres españolas han ganado a día de hoy 33 de las 119 medallas con las que cuenta España. En Londres están salvando la papeleta

Las chicas son guerreras; 'mujeres al poder', 'ellas sí que valen' o el aquí elegido 'el olimpo de las diosas'... Todos estos titulares valen hoy en los suplementos olímpicos. España asoma en el medallero gracias a ellas cuando se ha consumado el decimosegundo día de competición. De las seis medallas que se han conseguido, cinco pertenecen a mujeres. **Marina Alabau** con el oro en RS:X, **Mireia Belmonte** con sus medallas de plata en el 200 mariposa y el 800 libre, **Andrea Fuentes** y **Ona Carbonell** en el dúo de natación sincronizada y **Maialen Chourraut** con su bronce en K1... además, el waterpolo femenino disputará mañana la final en busca del oro olímpico. Un éxito el de las féminas en Londres 2012.

Pero no se acaban aquí las opciones a medalla de las mujeres españolas. El equipo de balonmano, **María**

y **Natalia Via Dufresne** en vela se colgaron también la plata en el cuello.

En Atlanta '96 solamente se ganaron seis medallas en categoría femenina: los oros del equipo de gimnasia rítmica y del 470 de **Zabell** y **Begoña Via Dufresne**, la plata de **Arantxa** en individual y su bronce junto a **Conchita**, y otros dos bronce en judo logrados por **Yolanda Soler** e **Isabel Fernández**.

Bajo porcentaje de premios en los Juegos de Sydney 2000. España logró 11 medallas y solo cuatro de ellas fueron para mujeres. **Isabel Fernández** de nuevo en judo, el histórico bronce de **María Vasco** en los 20 km marcha y los de **Margarita Fullana** en mountain bike y **Nina Zhivanevskaya** en los 100 espalda.

Llegó Atenas 2004 y solo seis mujeres españolas subieron al podio. **Beatriz Ferrer Salat** lo hizo en dos ocasio-

Londres está siendo territorio femenino en el medallero español. De momento seis de siete...



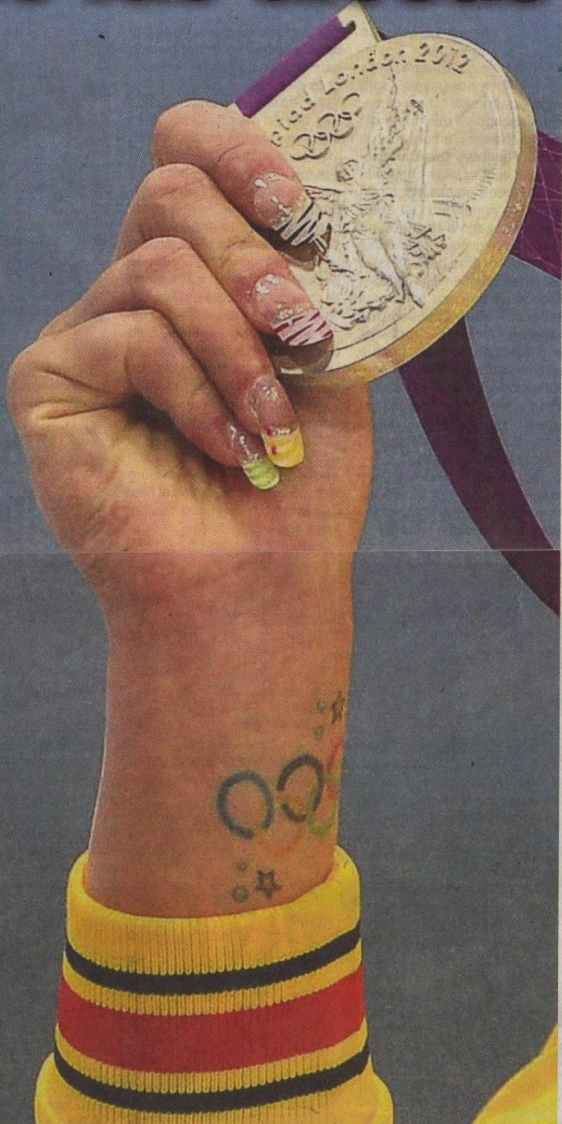
Vasco en los 20 km marcha, el equipo de natación sincronizada, **Erika Villaécija** en aguas abiertas, **Brigitte Yagüe** en taekwondo y la tripulación de Elliott 6 son claras y reales opciones de podio en lo que queda de competición.

Si comparamos Londres 2012 con los Juegos Olímpicos anteriores, jamás las mujeres habían tenido un porcentaje tan elevado—están al 86%—de 'culpa' en el medallero. Concretamente en Barcelona 92, 8 de las 22 medallas fueron femeninas: los oros del hockey femenino, de **Almudena Muñoz** y **Miriam Blasco** en judo y de **Theresa Zabell** y **Patricia Guerra** en 470. **Arantxa Sánchez Vicario** logró la plata junto a **Conchita** en dobles y el bronce en individual, mientras que **Carolina Pascual** en gimnasia rítmica

nes, en doma clásica por equipos (plata) e individual (bronce). Las otras medallas fueron en el doble de tenis con la pareja **Conchita Martínez-Vivi Ruano** y el de **María Quintal** en tiro foso olímpico y nuevamente en el 470 con **Natalia Via Dufresne** y **Sandra Azón**. La gimnasta **Patricia Moreno** ganó el bronce en suelo.

Nuevo 'fracaso' en Pekín con solamente 4 mujeres con medalla de las 18 conseguidas. El doble del tenis con **Medina-Ruano**, y la sincro tanto en dúo—**Mengual-Fuentes**— como en equipo, ganaron la plata y **Leire Olaberria** el bronce en ciclismo en pista.

Tras cuatro años, las españolas se han destapado y han ido a por todas. En Londres están salvando los 'muebles' españoles. Bravo por ellas. ■



| OLIMPIADAS | HOMBRES | MUJERES | TOTAL | % MUJERES |
|---------------------|---------|---------|-------|-----------|
| LONDRES 12 | 1 | 6 | 7 | 86% |
| PEKÍN 08 | 4 | 14 | 18 | 22,4% |
| ATENAS 04 | 6 | 13 | 19 | 31,5% |
| SYDNEY 00 | 4 | 9 | 11 | 36,3% |
| ATLANTA 96 | 6 | 11 | 17 | 35,2% |
| BARCELONA 92 | 8 | 14 | 22 | 36,3% |

LAS MUJERES SALVAN LA PAPELETA EN LONDRES

* El equipo femenino de waterpolo, finalista, medalla segura

"El Olimpo de las diosas", diari SPORT, dimecres 8 d'agost 2012

...Y después de los Juegos, la triste realidad

España las descubrió en los Juegos de Londres, y España ya las ha olvidado... Cuñiso país. Muchas de las medallistas tendrán que emigrar al extranjero

Polideportivo

C.R.G. BARCELONA

Durante unas pocas horas, España estuvo pendiente de ellas. Las chicas del balonmano, del waterpolo, de la 'sincro'... no solo nos sacaron del sopor, sino que descubrieron una realidad nueva del deporte español. Y nos hicieron vibrar. Ellas tiraron del carro. Once de las 17 medallas conseguidas por la delegación española en los Juegos de Londres fueron suyas. El 65% del botín. Hay quien asegura que no se debe diferenciar entre los logros masculinos y femeninos. Y así ha de ser. Pero la realidad demuestra otra cosa. La realidad de esas chicas confirma

que en los Juegos vivieron su minuto de gloria. Y que a su regreso a casa, se dieron de bruces con la triste realidad. Diez de las catorce jugadoras de la selección española de balonmano que conquistaron la medalla de bronce tras dos emocionantes prórrogas harán las maletas y emigrarán a otros países a ganarse la vida, porque aquí no hay futuro. Hay quien culpa de esa situación a la crisis económica. Y es verdad. Pero solo a medias. También se habla de la pérdida de patrocinios, de subvenciones públicas... Desaparecen clubs o no pueden abonar las nominas. Pero, sobre todo, seguimos muy lejos de ser un país con una cultura deportiva decente. En esa situación, no es de extrañar que el deporte femenino siga siendo residual; un apunte marginal y marginado



La selección femenina de balonmano conquistó la medalla de bronce en Londres. Y ahora emigrarán...

EFE

Las 'guerreras' se buscarán la vida fuera de España. Aquí no hay futuro

Peor que la crisis económica es la falta de cultura deportiva...

Las chicas lamentan: "No queremos emigrar. Caeremos de nuevo en el olvido"

del que sólo se espera algo cada cuatro años. Estas chicas atronarán los próximos Juegos de Río 2016 con las mismas penurias -o peores- que las vividas para llegar hasta aquí. El panorama es desolador. No, definitivamente no nos podemos comparar a Francia, ni a Italia, ni a Alemania... Tan cerca, y sin embargo, tan lejos. Se apagaron los focos. Ya no hay Juegos. ¿Recuerdan los nombres -sólo uno- de alguna de aquellas chicas? Su éxito fue flor de un día. La crisis devora los éxitos conquistados con una rapidez inaudita. Visto y no visto. Así, la gloria alcanzada por 'las guerreras' -así se conoce a las componentes del equipo de

balonmano- ya ha caído en el olvido. Un ejemplo es el Ixako Navarra. Ocho de sus jugadoras vienen de lograr el bronce olímpico. Fue campeón de Copa y Liga 2011/12 y finalista de la liga Europea... Y se ha quedado sólo con dos de las 16 jugadoras que tenía la temporada pasada. La parte positiva es que las cantarinas tendrán su oportunidad. La negativa, que las mejores jugadoras españolas militarán en la liga francesa, o danesa... triste consuelo. Todas coinciden: "Me voy muy triste. Hubiera querido seguir jugando aquí, en España, donde está mi familia, mi casa, los mitos... Caeremos de nuevo en el olvido". Así será. ■

"...Y después de los Juegos, la triste realidad", diari SPORT, diumenge 19 d'agost 2012

Historia Sport

Un sueño olímpico que murió en una patera

Redacción
BARCELONA

Samia Yusuf Omar llegó diez segundos más tarde que la última de las corredoras en su serie de los 200 metros en Pekín 2008. Poco importaba. La ovación fue histórica en el 'Nido de pájaro'. Ella había logrado su objetivo:

participar en unos Juegos Olímpicos y, además, llevando la bandera de Somalia en la ceremonia inaugural. Tenía 18 años y, contra todo pronóstico, pese a ni tener los medios adecuados, había vencido todas las adversidades posibles. Su amor por el deporte le llevó a seguir ejercitándose pese como fuese e incluso a emigrar. Se marchó a Etiopía y se cambió al mediotondo. Allí incluso llegó a entrenarse con el qatari **Mohamed Suleiman**, campeón de 1.500 en Barcelona 92, aunque su espejo era otro: **Mo Farah**, somalí de nacimiento, que pudo rehacer su vida en Inglaterra. Con eso soñaba **Samia**.

Y tomó entonces una arriesgada decisión: ir a Libia y se subiría a una patera para intentar llegar a Italia y buscar otra vida, alejada de la precariedad y los conflictos bel-

cos. No llegó jamás. Y dejó a una familia ya rota—su padre murió en una de las múltiples guerras del cuerno de África—totalmente destrozada. **Abdi Bile**, medalla de oro en 1.500 en el Mundial de Roma 87, dio a conocer en una reunión del Comité Olímpico Somali la suerte que había corrido **Samia**: "La chica está muerta... muerta por querer llegar a Occidente". Un triste final para una bella historia de amor. ■

Samia Yusuf, abandonada somalí en Pekín, falleció al intentar llegar a Italia



Samia Yusuf murió por un sueño

"Un sueño olímpico que murió en una patera", diari SPORT, dimarts 21 d'agost 2012

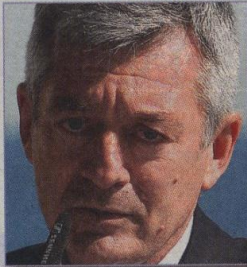
Guerra en la sincro

Fernando Carpena

Anna Tarrés

Gemma Mengual

Paola Tirados



"No quiero dar mis argumentos porque deseo que Anna Tarrés salga por la puerta grande"

"Las relaciones empresariales no siempre han sido fáciles. Puede ser que no les guste que se trabaje en Catalunya"

"No seré la nueva entrenadora. No me alegro por la noticia, pero no es el fin del mundo. No hay que dramatizar"

"No puedo decir nada bueno de Tarrés. No puedo dar ningún halago, ningún piropo. Su cese es un gran acierto"

Las aguas andan revueltas en la natación sincronizada. El polémico despido de Anna Tarrés ha dividido al sector. Una pena

Natación Sincronizada
Miguel Ángel Rodríguez
BARCELONA

Desde el presidente de la Federación Española, **Fernando Carpena**, hasta la propia **Anna Tarrés** pasando por exnadadoras como **Gemma Mengual** o **Paola Tirados** e incluso los políticos deportivos del país han reaccionado con la despedida de la entrenadora del equipo de natación sincronizada. No ha dejado a nadie indiferente. Lo que está claro es que detrás del despido de la seleccionadora catalana hay algo más que aspectos deportivos. Una mala relación con las autoridades deportivas, métodos desproporcionados, fuerte carácter, desobediencia, abuso de autoridad, exigencias económicas excesivas... son todos ellos aspectos que solían salir en las conversaciones en el mundo de la natación. Sin embargo, los éxitos tapaban cualquier atisbo de polémica.

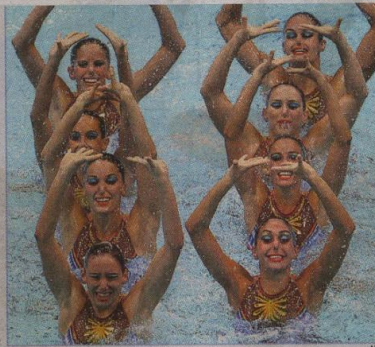
Carpena es el primero que no quiere polemizar ni exponer sus argumentos "porque quiero que Anna Tarrés salga por la puerta grande", señalaba a este diario a última hora de la noche. "Prefiero asumir este chaparrón a que se enturbie la natación sincronizada. He tomado esta decisión y ya está. Durante este año lo hemos hecho perfecto y lo podemos hacer mucho mejor", aseguró el mandatario quien deseó

"que le vaya lo mejor posible" a la seleccionadora. Se especuló enseguida en que una de las posibles sustitutas de **Tarrés** al frente del equipo podría ser **Gemma Mengual**, estandarte de la natación sincronizada hasta que decidió retirarse hace algunos meses. Sin embargo, la exnadadora aseguró ayer a **SPORT** que "no seré su sustituta. Seguro", dijo con rotundidad. Y quiso desmarcarse de la polémica puesto que con **Tarrés** tiene una relación cordial y no quiere que esto cambie: "No me alegro de esta decisión, pero pienso que hay otra gente que también lo puede hacer bien. Los resultados avalan a Anna, pero no es el fin del mundo. No hay que dramatizar sino dar un voto de confianza a quien llegue para dirigir el equipo", señaló. **Mengual** todavía no ha hablado con **Tarrés** "porque no es el momento. Lo haré más adelante", comentó.

TIRADOS LA ACUSA DE DOPING

La exnadadora **Paola Tirados** compañera de **Mengual** hasta 2009, cuando decidió retirarse, vertió duras acusaciones hacia **Tarrés** a quien acusó ya en abril en su blog de cosas como "becas no entregadas, dinero extraviado, positivos de orina tapados, pagos de nuestro propio bolsillo a entrenadoras extranjeras para coreografiar las rutinas de las competiciones, extorsiones a nadadoras, humillaciones, incitar a nadadoras a tomar antidepressivos para venir motivadas al entren... ¿Realmente todas

CONFIDENCIAL.
Preocupa el futuro del equipo



Tarrés se va de la natación sincronizada pero eso no va a ser todo lo que ocurra. La dinámica del equipo podría romperse. "El equipo está en peligro", aseguraron a este diario fuentes vinculadas al grupo de nadadoras. La marcha de la seleccionadora podría tener un efecto dominó y que le siguieran otras "bajas". Lo cierto es que las nadadoras están alucinando con

La marcha de Tarrés podría tener consecuencias en el actual equipo

la "caída" de Anna, pero no es menos cierto que muchas de ellas no recibirán la noticia con tristeza, más bien todo lo contrario. Durante este tiempo se percibía hablando con algunas de las nadadoras que estaban hartas de los métodos que usaba Anna. Alguna tenía la sensación de estar "esclavizada" y solían decir en muchos momentos que "el fin no justifica los medios".

Desde Catalunya la defienden

Las instituciones catalanas mostraron su apoyo a Anna Tarrés. **Enric Bontràs**, secretario de la FCN, dijo que "no podemos ser partícipes con la forma en como se ha despedido a Anna Tarrés ni en el momento". **Ivan Tibau**, secretario general de l'Esport, mandó un mensaje a Tarrés reiterándole el reconocimiento de la Generalitat, mientras que **Maito Fandos**, teniente de alcalde del Ajuntament de Barcelona calificó la decisión de "inesperada e injustificada".

estas cosas son posibles? ¿Cuál es el precio de una medalla?", escribía entonces, e insistió ayer en declaraciones a La Sexta donde también habló otra exnadadora, **Cristina Violan** quien dijo que "intentó manipular mi beca y la de otra compañera con el fin de manejar a las niñas". Graves acusaciones aunque tal vez puedan tener su punto de oportunistas.

Ayer **Anna Tarrés** siguió defendiéndose y reveló que es cierto que "las relaciones empresariales no han sido siempre fáciles. Puede ser que no les guste que se trabaje desde Catalunya", dijo al tiempo que aseguró que "sí, soy una guerrera. Cuando algo no me ha gustado lo he dicho, pero de ahí a tirar por la borda la labor de 15 años... No creo que sea por razones deportivas, solo espero que sea una decisión responsable y que el relevo esté a la altura". Lo que está claro es que hay tierras movedizas en la 'sincro'. ■

"Guerra en la sincro", diari SPORT, dissabte 8 de setembre 2012

12

ENTREVISTES

Buenos días,

me llamo Xènia Casanovas y soy estudiante de 1r de Batxillerato en el INS Cassà de la Selva, de Girona, Cataluña. Estoy haciendo un trabajo de investigación que trata de las mujeres que practican deportes de élite. Gracias a Joan Llaneras he podido contactar contigo y me gustaría, si esto no supone ninguna molestia, que me contestaras alguna preguntas para poder completar mi trabajo.

- ¿Cómo puedes compaginar tu vida personal con los entrenamientos i las competiciones?
- ¿Es posible competir profesionalmente y al mismo tiempo trabajar? ¿Si no es así como puedes costearte los gastos de los desplazamientos y las competiciones? ¿Hay la posibilidad de que puedas conseguir ayudas como becas o patrocinios?
- ¿No te molesta que el deporte femenino esté tan poco reconocido y que los diarios dediquen muy poco espacio para anunciar vuestros éxitos y victorias? ¿Cómo lo vives?
- ¿Crees que es más difícil para una mujer que para un hombre llegar a la élite deportiva?
- ¿Para el deporte que practicas, es necesario que sigas una dieta? ¿Si es así, que tipo de dieta es? ¿Crees que es diferente que la que sigue un hombre que practique el mismo deporte?
- Para poder llegar donde has llegado, ¿cuántas horas le has dedicado? ¿A cuántas cosas has renunciado para conseguirlo?
- ¿Pudiste seguir los estudios o tuviste que priorizar?
- ¿Cuál ha sido tu peor época como deportista?
- ¿Si tuvieras un hijo, volverías a la competición o lo dejarías?
- (¿Cómo ha sido tu experiencia olímpica?)

Muchas gracias por dedicar tu tiempo a contestar mis preguntas. También te quería pedir, otra vez si no es ninguna molestia, que si más adelante me surgieran más preguntas, si no te importaría que te enviara otro email.

Muchísimas gracias otra vez y te deseo todo lo mejor.

Xènia

| | |
|----------|---|
| De: | Leire Olaberria Dorronsoro |
| Enviado: | miércoles, 27 de junio de 2012 19:17:47 |
| Para: | xeniacasnovasdíez@gmail.com |

Hola

Xenia,

Te respondo a las preguntas que me sugieres:

1. Los entrenamientos me requieren mucho tiempo y muchas veces las concentraciones son lejos de casa, así que , disfruto poco de la compañía de mis amigos físicamente y siempre que puedo y estoy en casa ,intento dedicar tiempo a mi familia y mi pareja. Pero el circuito de la Copa del Mundo exige muchos viajes y mucho tiempo fuera de casa y este año que son los Juegos Olímpicos aun mas...pero mi familia y los amigos de verdad, entienden este deporte y espero que cuando acabe mi vida deportiva, me pueda dedicar a ellos en cuerpo y alma...

2. En mi opinión, si quieres conseguir resultados a nivel internacional exige una dedicación completa...pero si te conformas con dar un rendimiento bueno a nivel nacional, tranquilamente podría ser compatible con estudiar o trabajar.

El hecho de que consigas buenos resultados internacionales (8 primeras en el Campeonato del Mundo) entras dentro del Plan ADO, que te permitiría una dedicación a tu disciplina. Y en nuestro caso, en el País Vasco, tenemos una Fundación de Deportes (BASQUE TEAM) que también nos ayuda y en mi caso , también tengo ayudas de la Diputación de Guipúzcoa...así que me considero una afortunada por poder dedicarme a esto...

3. No me molesta en absoluto que los diarios nos dediquen tan pocas palabras...para mí los objetivos y los sueños deportivos, son retos que hacen que pelee a muerte por conseguirlos y me motiva enormemente prepararme lo mejor posible para las citas importantes...y cuando lo consigo, me siento inmensamente feliz y no me preocupa en absoluto si lo que he hecho interesa o no a la prensa.

4. Creo que llegar a la elite es difícil para cualquier persona, sea hombre o mujer...en el caso del ciclismo en pista nacional, la competencia en mujeres a nivel nacional no es muy fuerte, pero el nivel internacional es muy exigente... en el caso de los hombres, el nivel nacional es más exigente e igual de exigente que para las mujeres hablando del nivel internacional.

5. No hay diferencias en la dieta entre hombres y mujeres...cuidamos nuestro cuerpo al máximo, ya que es nuestra herramienta de trabajo. En todo caso, son dietas equilibradas y con muy poquitas grasas.

6. Cuando estás en la elite de un deporte le dedicas todas las horas que hagan falta...no las contabilizo...pero todo lo que exige una preparación digna. Y renuncias a muchas cosas, pero como lo que haces te motiva tanto, compensa todo esfuerzo.

7. Cualquier momento en el que la salud no te acompañe es difícil para el deportista...caídas y enfermedades que a lo largo de una vida deportiva es muy probable que se den, son los momentos más difíciles de llevar, sobre todo si hay algún objetivo importante cerca.

8. Estudie la diplomatura de Turismo en la universidad de Deusto y Magisterio en Educación Primaria en la UPV.

9. El tema de la maternidad es algo que por ahora, lo estoy retrasando pero en pista, lo veo un poco complicado porque supone estar mucho tiempo fuera de casa y no lo veo compatible...

10. La experiencia olímpica resulto ser increíble en los Juegos de Pekín, espero que me quedo la misma sensación agradable en Londres..

Saludos Olímpicos!!!

| | |
|----------|-------------------------------------|
| De: | MJ Rienda |
| Enviado: | lunes, 02 de julio de 2012 14:03:23 |
| Para: | xenicasanovasdiez@gmail.com |

Hola Xénia! Encantada de contestar tus preguntas y espero que salga muy bien el trabajo de investigación.

Como bien sabes yo me retire de la alta competición hace ya un año, ahora trabajo en la estación de esquí y montaña de Sierra Nevada en el programa deportivo de la estación.

¿Cómo puedes compaginar tu vida personal con los entrenamientos i las competiciones?

No era fácil compaginar vida personal con entrenamientos y competiciones...pero al final decides dedicarte a una profesión con una filosofía de vida sana y lo haces porque te gusta y te llena a nivel personal. La gente que te conoce lo sabe, lo acepta y te ayuda. Los que se dedican a deportes de invierno suelen estar unos 200 días fuera de casa y generalmente fuera de nuestras fronteras buscando condiciones de entrenamientos y carreras para mejorar día a día. Se puede llevar pero como todo hay que cuidar los momentos.

¿Es posible competir profesionalmente y al mismo tiempo trabajar?

En Deportes de Invierno es difícil llevar doble vida laboral, por no decir casi imposible ya que estas demasiado tiempo entrenado y compitiendo.

¿Si no es así como puedes costearte los gastos de los desplazamientos y las competiciones?

Para poder llegar al alto rendimiento en nuestro país dentro de los suertes de invierno tienes que formar parte del Equipo Nacional y ellos te darán las opciones para poder competir y entrenar bajo su tutela.. Como en todo dependes de los resultados, a más resultados mayores opciones. El deportista tiene que estar constantemente demostrando que vale.

¿Hay la posibilidad de que puedas conseguir ayudas como becas o patrocinios?

Si pero como en la vida tienes que estar demostrando constantemente que vales...y necesitas resultados tanto para las becas como para los patrocinios. Hay que cuidar muchos detalles y entre ellos la imagen como deportista.

¿No te molesta que el deporte femenino esté tan poco reconocido y que los diarios dediquen muy poco espacio para anunciar vuestros éxitos y victorias?¿Como lo vives?

Es difícil encontrar más presencia femenina en los deportes en general cada día se esta mejorando pero hay mucho que hacer todavía. Aproximadamente en chicas en nuestro país somos el 20%... Aunque en alto nivel y representación en las últimos Juegos Olimpicos de Pekín 2008 la representación femenina era de un 46% aproximadamente. A ver ahora en Londres.

Vivimos en un país donde todavía nos falta más cultura deportiva en general, somos un país más de deportes de verano. Se vende mucho el numero 1 pero no la trayectoria, la continuidad y constancia de muchos deportistas españoles q están entre los 10 primeros del mundo.

Claro que me gustaría ver más presencia femenina, todo llegara hay que seguir trabajando.
¿Crees que es más difícil para una mujer que para un hombre llegar a la élite deportiva?

Creo que comparar no es bueno, hombres y mujeres somos diferentes sobretodo fisiológicamente, con lo cual para mi es igual de duro llegar a ganar en mi categoría femenina que los hombres en la suya. Luchamos por ser los mejores cada uno en su ámbito.

¿Para el deporte que practicas, es necesario que sigas una dieta? ¿Si es así, que tipo de dieta es? ¿Crees que es diferente que la que sigue un hombre que practique el mismo deporte?

Como en todo llevar una vida sana ayuda mucho al rendimiento, depende de los deportes de invierno y del tipo de deporte, para mi en esquí alpino (slalom gigante) un deporte anaeróbico, de potencia, explosivo, coordinación, equilibrios...etc. Era importante mantener una dieta equilibrada, mucha verdura y fruta, pasta al medio día y carne o pescado e la noche. Hay muchas filosofías y maneras de hacer dietas, pero nosotros nos basamos en comer bien para que no te faltase nada a nuestro organismo...nada de acostarse sin cenar o suprimir determinadas comidas (hay que rendir todos los días)...cuando se hace deporte y se rinde hay que comer un poco de todo ya que gastas de todo.

Es verdad que los hombres tienen otro metabolismo diferente, aunque como todo depende de cada individuo y del tipo de deporte que haga.

Para poder llegar donde has llegado, ¿cuántas horas le has dedicado? ¿A cuántas cosas has renunciado para conseguirlo?

Muchas, y muchas horas, todas las que se consideraban para poder rendir y dependiendo del momento de entrenamiento donde te encuentres. Pre-temporada y temporada. Más entrenamiento de base, más resistencia, más fuerza, más mantenimiento o más competición....el tema del entrenamiento, físico, técnico y psicológico es todo un mundo.

Renuncias a estar en casa, salir con los amigos, a llevar una vida sana siempre, a no poder llevar una continuidad de estudios bien estructurada, a tener que irte a vivir lejos de casa para poder compaginar estudios...

Pero al final todo eso es secundario ya que haces lo que más te gusta y lo que más te motiva.

¿Pudiste seguir los estudios o tuviste que priorizar?

Tuve que priorizar, el deporte ante los estudios aunque siempre he intentado mantenerme cerca de la formación, en vez de sacarte las cosas en un año puedes hacerlo en más y al acabar puedes continuar.

¿Cuál ha sido tu peor época como deportista?

Cuando me lesione de la segunda rodilla... Las lesiones forman parte de los deportes de riesgo como el mío. Ojalá! No lleguen nunca pero ahí están...cuando te lesionas siendo número uno del mundo y volver a estar en la primera serie de Copa del Mundo haciendo bien, no es nada fácil y si te llega la segunda lesión cerca de la primera...resulta todavía más difícil la recuperación, aunque yo he tenido mucha suerte, he trabajado mucho y he luchado mucho para estar en alta competición después de las lesiones y me fue muy bien.

Si tuvieras un hijo, volverías a la competición o lo dejarías?

Claro que sí, a mi me ha dado todo lo que soy en el mundo del deporte, si es lo que el decidiera y quisiera, claro que lo guiaría y lo ayudaría.

¿Cómo ha sido tu experiencia olímpica?

He estado en 5 Juegos Olímpicos, Lillehammer 94, Nagano 98, Salt Lake City 2002, Turín 06, Vancouver 10.

De todos tengo muy buenos recuerdo y todos tienen un momento determinado de mi carrera deportiva, tengo diploma Olímpico de la 6 posición en Salt Lake City. Fuí abanderada en Turín siendo una de mis mejores temporadas de resultados dentro de la Copa del Mundo de esquí alpino GS.

Bueno Xénia, espero que te sirva, dale recuerdos a Joan Laneras que vienes muy bien recomendada.

Ya me tienes localizada y estamos en contacto.

Saludos

MJ Rienda

| | |
|----------|-------------------------------------|
| De: | Paola Tirados |
| Enviado: | sábado, 30 de junio de 2012 3:22:02 |
| Para: | xeniacasnovasdiez@gmail.com |

Hola Xènia,

Aquí te envío todas las preguntas con sus correspondientes respuestas... Espero que te sirvan y cualquier cosa más que necesites, no dudes en decírmelo...

¡¡¡Dale recuerdos a Joan Llaneras!!!

· ¿Cómo puedes compaginar tu vida personal con los entrenamientos i las competiciones?

No es nada fácil, los entrenos ocupan la mayor parte de tu día a día, de 8 a 10 horas. Pero siempre intentas sacar algún hueco para poder desconectar y tener un poco de vida fuera de la piscina...

· ¿Es posible competir profesionalmente y al mismo tiempo trabajar? En mi caso, la natación sincronizada de alta competición, es imposible. ¿Si no es así como puedes costearte los gastos de los desplazamientos y las competiciones? Los gastos de las competiciones los paga la federación, y en el caso de los desplazamientos a tu casa, yo soy canaria y entrenaba en el Centro de Alto Rendimiento de Barcelona, CAR, los costeaba yo misma. Pero debo decirte que cuando eres deportista de élite y consigues resultados en competiciones oficiales, como europeos, mundiales o olimpiadas puedes acceder a la Beca ADO, que se rige según la clasificación de las competiciones. Si tienes resultados puedes tener una beca que te permita pagar estos gastos. ¿Hay la posibilidad de que puedas conseguir ayudas como becas o patrocinios? Como te he dicho la Beca ADO y a veces cada comunidad o ciudad posee sus propias ayudas. El tema del patrocinio está difícil, deporte femenino y además minoritario... Quizás siendo tenista o futbolista...

· ¿No te molesta que el deporte femenino esté tan poco reconocido y que los diarios dediquen muy poco espacio para anunciar vuestros éxitos y victorias? ¡¡¡Evidentemente!!! ¿Cómo lo vives? Pues yo hacía sincro porque me gustaba y porque tenía unos objetivos deportivos, el hecho de que la prensa no valore ese esfuerzo no hace que yo pierda la ilusión por alcanzar mis sueños...

· ¿Crees que es más difícil para una mujer que para un hombre llegar a la élite deportiva? No creo que sea más difícil, depende de muchas cosas: tipo de deporte, ciudad donde se practique, la familia, etc.

· ¿Para el deporte que practicas, es necesario que sigas una dieta? Siempre hay que cuidarse cuando estás en la élite ¿Si es así, que tipo de dieta es? no es una dieta determinada, sólo alimentarte con la comida adecuada para que tu rendimiento pueda estar al máximo nivel ¿Crees que es diferente que la que sigue un hombre que practique el mismo deporte? La alimentación de cada persona depende de su organismo, y obviamente el cuerpo de un hombre es completamente diferente al de una mujer.

· Para poder llegar donde has llegado, ¿cuántas horas le has dedicado? Una media de 8 a 10 horas diarias 6 días a la semana ¿A cuántas cosas has renunciado para conseguirlo? A muchas, pero las que más duelen son la familia y los amigos.

· ¿Pudiste seguir los estudios o tuviste que priorizar? Pude seguir mis estudios de arquitectura, pero no como otro estudiante con una vida normal, además la entrenadora no te ayuda en nada a poder compaginar la carrera deportiva con la formativa.

· ¿Cuál ha sido tu peor época como deportista? La última.

· ¿Si tuvieras un hijo, volverías a la competición o lo dejarías? La verdad es que nunca me lo he planteado...

· ¿Cómo ha sido tu experiencia olímpica? Fantástica, he participado en 3 JJ.OO, Sydney 2000 (1 diploma olímpico), Atenas 2004 (2 diplomas olímpicos) y Pekín 2008 (Medalla de Plata).

Un saludo,

Paola Tirados Sánchez.

Entrevistes extretes de la web www.donesesportistes.wordpress.com:

MIREIA BELMONTE (NATACIÓ)

Quan fa que practiques el teu esport? I de manera professional?

Vaig començar a nedar de ben petita al club de la meva ciutat, a Badalona, en els típics cursets per a nens i nenes i mica en mica m'hi vaig anar ficant. Podríem dir que a l'edat de 15 anys vaig començar a participar en competicions internacionals d'edats, i al cap de poc temps ja ho feia en competicions internacionals absolutes.

Has hagut de sacrificar moltes coses per dedicar-t'hi?

L'esport de la natació és un esport molt sacrificat, has de renunciar a moltes coses si vols arribar lluny ja que a part de ser un esport molt dur, no tens ningú que t'ajudi quan tu no estàs bé (a diferència dels esports col·lectius). De totes maneres no me'n peneixo de res, ni dels sacrificis que he hagut de fer.

Com és per tu un dia de cada dia?

Em llevo molt aviat pel matí ja que a les 6 del matí em tiro a l'aigua fins gairebé a les 9. Després me'n vaig cap a la Universitat a estudiar. Seguidament dino i descanso una mica ja que a la tarda, cap a les 16:00 hores torno a la piscina per acabar l'entrenament cap a les 18:30. Això quan no tinc competicions ni stages d'entrenament d'altura.

Has de seguir alguna alimentació específica? Quina?

Els esportistes d'elit seguim una alimentació molt variada i sobretot rica en carbohidrats, ja que cremem moltes calories durant el dia. De totes maneres intento cuidar-me sempre per no tenir mai problemes de pes.

Estàs estudiant alguna carrera? Es poden compaginar estudis i esport professional?

Ara mateix estic estudiant ADE a la Universitat Autònoma de Barcelona, i la veritat és que no és massa fàcil compaginar-ho. De totes maneres és molt important crear un futur professional pel dia que deixi la competició d'elit.

Com va començar tot? No vas entrar al món de la natació perquè t'agradava sinó per una recomanació mèdica?

Si com molt nens quan són petits comencen per recomanació mèdica, però m'hi vaig enganxar aviat.

Amb qui i què penses quan estàs a dalt del podi?

Sobretot amb la meva família que sempre ha estat al meu costat en els moments més durs, i també amb tota la gent que m'ha ajudat i m'ajuda al dia a dia.

Quin és el teu pròxim repte esportiu?

El repte més immediat és fer un bon campionat del món a Shangai, durant el mes de juliol, i posteriorment començar a preparar els Jocs Olímpics de Londres 2012.

El món de l'esport professional és principalment d'homes. És difícil formar-ne part?

La veritat és que al món de la natació, el sexe està molt equiparat i no he notat mai que els homes tinguin més drets que nosaltres.

Creus que l'esport femení està poc valorat a Catalunya? Per què?

En general podríem dir que l'esport femení no està equiparat amb el masculí, però no només a Catalunya sinó a nivell mundial. Però si que és veritat que mica en mica s'està equiparant.

Com es podria fomentar?

Principalment des de la base i amb la conscienciació de tothom.

17 de març del 2011

SÍLVIA BONASTRE (HOQUEI HERBA)

Quan fa que practiques esport?

Doncs des dels quatre, cinc anys, edat en la que ja et podies apuntar en el club on vaig començar en els meus inicis amb l'esport d'hoquei herba.

Per què et vas iniciar en l'hoquei herba?

Per tradició familiar, és un esport molt habitual en la ciutat on visc (Terrassa) i ja hi jugaven molts membres de la meua família, des del meu avi fins pare, tiets, cosines,...Pràcticament vaig néixer amb un stick a la mà (riu)

Has hagut de sacrificar moltes coses per dedicar-t'hi?

En un principi no masses, ja que quan ets petit tens la dependència dels pares i ja et porten els dies que toca a entrenar i allà vas fent amics i el teu entorn es va creant dins el club i l'equip on jugues, però a mesura que et vas fent gran, quan ja entres a la selecció i veus els amics que poden fer coses com sortir de festa, sopars o viatges que i tu no pots acompanyar –los doncs penses a vegades que és un sacrifici, però realment estàs fent el que més t'agrada i sempre compensa el fet de poder gaudir de l'esport amb el que has estat jugant des de petita i que t'ha fet viure i gaudir de tantes coses. Potser el més sacrificat és fer entendre a la gent que et rodeja el fet de no poder compartir moments, sobretot amb la parella, pel fet d'estar dedicada tantes hores al hoquei. Fet difícil de comprendre si no has estat mai en l'alt nivell esportiu, que et priva de vacances a l'estiu o altres coses que pot fer la gent que porta una vida més "normal".

Com és un dia de cada dia per a tu?

Habitualment és com el de l'altra gent, el que canvia més són els estius o períodes de vacances, que la gent aprofita per gaudir del descans i són els moments on els esportistes treballem més. També hi ha moments concrets durant l'any, quan fem les concentracions, que hem de trencar amb el dia a dia per estar entrenant dues o tres sessions diàries durant cinc, sis o set dies seguits, i això és el que fa tenir una vida diferent, però com ja he dit, són setmanes puntuals.

Entre setmana, segons el període de l'any, depenent de l'aproximació al torneig que preparem també ens concentrem les jugadores catalanes dos cops per setmana durant dues hores al migdia.

Què és el més important que has aconseguit en la teua carrera?

Amb el meu equip 4 lligues i 5 copes de la Reina, i amb la selecció subcampiona d'Europa l'any 2003 a Barcelona, 4a del Mundial a Madrid l'any 2006 i diploma als JJOO de Pekín 2008.

Has de seguir alguna alimentació específica?

No hi ha un control diari, però sabem el què hem de menjar abans de competir i el què no ens convé. Durant les concentracions sí que ens pesen cada dia i ens fan controls de grassa, però no et demanen estar dins d'uns paràmetres, només et controlen per tal de saber que no hi ha hagut un descontrol durant els períodes de descans.

Sí que en casos concrets de jugadores que tenen un pes per sobre de la mitja normal els hi fan un control a través d'una dietista, però no sol ser una cosa habitual.

Amb la selecció espanyola se us va acusar de dopatge. Com recordes aquella situació?

Va ser un moment molt dur, sobretot perquè va ser un torneig molt important que ens donava la classificació a uns JJOO, i en el partit abans de la final, que havíem de guanyar per anar a Pekín, es van produir fets estranys de marejos i desmaís, de trucades a les habitacions durant la matinada per desvetllar-nos, però vam jugar el dia següent i vam guanyar, obtenint així el passaport als JJOO. Va ser més tard, quan es van analitzar els dopatges que ens havien fet durant la competició quan van sortir els resultats, que vam estar lluitant per demostrar la nostra innocència, sense saber com podia acabar tot allò, però finalment es va acabar el malson quan es va resoldre el cas a favor nostre, demostrant que ens havien drogat.

Has participat en dos JJOO, què se sent quan participes en una competició així?

És el somni que és té de ben petit, almenys quan comences el meu esport, i després de treballar amb aquest objectiu i poder assolir-ho doncs és un fet que et fa pensar que has fet les coses com calia, que has treballat per alguna cosa, que has lluitat i que hi ha hagut una recompensa, i et sents privilegiada, ja que moltíssima gent pot treballar tant o més que tu mateix i no pot aconseguir-ho.

Una vegada estàs allà et passa tot molt depressa, vius coses que són inexplicables, comparteixes una casa amb el teu equip, un edifici amb esportistes, una ciutat amb moltes modalitats, gent molt coneguda, que surt a la TV, que estan fent el mateix que tu! Jugues a un camp on hi ha més gent del que mai et podies imaginar, surts a televisions de tot el món, tens privilegis pel sol fet d'estar participant en una competició que era el teu somni...Uf! ja veus...són un munt de coses sense ordre i sense poder plasmar ja que et passa tot de cop i molt ràpid! Realment te'n adones més tard de tot el que has viscut en uns dies...sobretot el fet de veure fotos i records com el moment més espectacular de tots com és el moment de la desfilada dels països quan entres a l'estadi olímpic!! Bé, no sé si es pot captar tot plegat el que ha significat, però és una de les experiències més maques que he pogut viure fins al moment.

Londres 2012 és el pròxim objectiu? Hi pot haver medalla?

Encara no ho he decidit, ara estic en un període de descans, i en els pròxims mesos haig de decidir el meu futur. Ara està entrant gent jove amb molt de talent, però tant si hi vaig com si no hi vaig penso que sempre hi ha la possibilitat d'obtenir una medalla! Jo sóc molt positiva i sempre parteixo de la base que no se sap mai el que pot passar! Hi pot haver favorits però l'esperança de ser a dalt de tot sempre hi és!

Què esperes aconseguir amb el teu club aquest any? Quin és el repte?

Doncs aquest any ens hem quedat a fora del grup de dalt per un gol, i ara ja no podem lluitar pel títol de lliga però encara tenim que participar a la Copa de la Reina i allà podem fer alguna cosa ben gran, ja que tenim un equip molt jove amb molt nivell i amb un potencial enorme.

Quin és el millor moment de la teva carrera esportiva? i el pitjor?

El millor moment sempre han estat els títols guanyats amb el club, ja que és amb la gent amb la que estàs treballant tot l'any i que formen part del teu cercle pròxim, i quan guanyes el títol compensa tot el que has passat durant tants mesos.

El pitjor moment va ser durant la semifinal del mundial de Madrid 2006, quan a punt de tirar un penal corner es van apagar els llums del camp, i quan vam reiniciar el partit vam provocar

un stroke que no ens van xiular i a la contra ens van fer un gol que ens va deixar fora de la final del mundial! Vaig plorar més que mai...

El món de l'esport professional és principalment d'homes. És difícil formar-ne part?

Difícil no, perquè sembla que forma part de la normalitat haver d'entrenar als pitjors horaris, amb material de menys qualitat, que et donin menys roba d'entrenar, que juguis a horaris més matiners,... però tots aquests fets molesten, et fan sentir com si les dones fóssim pitjors pel simple fet de que tenim unes qualitats físiques inferiors i que el joc que donem potser no és tan espectacular, però jo molts cops em plantejo: i perquè mai s'ha plantejat el fet d'adaptar les característiques d'un terreny de joc o del material (en el meu cas pilota i stick) a les dones? No s'adapten els esports quan són practicats per nens ja que tenen unes qualitats físiques menys desenvolupades? Doncs potser en aquest cas donaríem el mateix o més espectacle que els homes i tindríem una repercussió més gran en els mitjans i tot això, juntament amb el paper de la dona a dins la família (que ja està evolucionant a una dona més independent i amb un repartiment de tasques domèstiques) faria que no haguéssim d'estar parlant d'aquest tema.

(He parlat de la meua experiència dins del meu esport, però en altres esports no passa d'aquesta manera tan desmesurada)

Creus que l'esport femení està poc valorat a Catalunya? Per què

Tot depèn de l'esport del que estiguem parlant... bàsicament es basa segons si obtens resultats, em refereixo a que si obtens resultats tens una opció a que se'n parli, obtenir beques, ajudes,... però si no hi ha resultats (medalles o fets destacats com en el nostre cas el dòping) difícilment se't valora o se'n parla, a diferència d'altres esports masculins, que encara que no destaquin en obtenir èxits se'n parla igualment, i el treball de les dones és sovint igual o superior i sempre està menys recompensat.

Com es podria fomentar?

Penso que seguint en el mateix tema, el fet de que entressin més dones en els càrrecs directius de federacions o institucions importants faria que hi hagués més recolzament dins aquest món, ja que actualment hi ha una manca de dones en càrrecs importants i no hi ha ningú o pocs homes que lluitin per obtenir la posició que ens mereixem dins el món esportiu.

Creus que els mitjans en fan una bona cobertura? Per què?

Aquest tema es pot veure d'una manera molt clara agafant un diari esportiu i veient el nombre de dones i d'homes que hi surten. Està clar que hi ha un nombre més elevat d'homes que en practiquen, per això defenso la postura de la dona dins l'esport, ja que s'hauria de valorar més a les que s'hi dediquen, encara que crec que és un peix que es mossega la cua: els que surten als medis són homes, per això es miren esports masculins, perquè són els que surten en els medis i això fa que s'hi dediquin més homes. Les dones quedem molt apartades dins aquest món, que bàsicament es centren en futbol masculí, bàsquet masculí i automobilisme i motociclisme masculí.

17 de març del 2011

CRISTINA CABREJAS (GIMNÀSTICA)

Quan fa que practiques l'esport; primer la rítmica i després l'estètica?

Des dels 6 anys fins als 15 vaig fer rítmica. I a partir dels 16 vaig començar amb l'estètica, i encara hi segueixo.

Sempre a nivell d'elit?

Amb la rítmica vaig arribar fins a participar en un Campionat d'Espanya i la millor classificació, va ser segona en un individual per equips. També vaig participar en un internacional de 4 motors que és entre Catalunya, una part d'Alemanya, una part d'Itàlia i una part de França. Això és el màxim, perquè a la rítmica hi ha molta més participació i és difícil arribar a l'alt nivell. També però, vaig fer una concentració amb la Selecció Espanyola i he participat com a Selecció Catalana. Amb l'estètica, des de que vam començar hem quedat primeres d'Espanya 6 anys seguits, des del 2005 fins ara. Hem participat en Copes del Món i Mundials i hem arribat a 5 finals. La millor posició va ser cinquenes en una Copa del Món a Madrid.

Has hagut de sacrificar moltes coses per dedicar-te a l'esport?

Sí. Quan era més petita, no podia quedar amb els amics a les tardes. Tothom quedava i jo anava a entrenar cada dia 3 hores. I el dissabte matí i tarda. Les relacions amb la gent de classe les vaig perdre tot i que n'he conservat algunes. Però estic molt contenta i no me n'empenedeixo. També et dóna molta constància alhora de fer els deures i organitzar-te. Ara amb l'estètica no sacrifico tantes coses. Vas molt més cansada perquè clar, són tres hores, tres dies a la setmana, que s'afegeixen d'esport als estudis i la feina. Però quedo amb tothom i he seguit els estudis perfecte. He acabat la carrera amb la meva edat.

Com compagines els estudis i l'esport?

Has de tenir molta constància i saber programar-te. Això ho he portat bastant bé. A més com que INEFC m'agrada molt és més fàcil. He sabut triar i clar estàs més motivat per estudiar.

Com és un dia d'entrenament?

Ara els matins no faig res, perquè el màster és per les tardes, i el pràcticum és uns mesos pels matins i no puc treballar. Aquest any entrenem de de 20h a 23h perquè molta gent ha de treballar perquè no guanyem diners amb l'estètica .

Quina ha sigut la teva pitjor època com a esportista?

A l'ESO, dels 11 als 14 anys. Anaves matí i tarda a l'insti, anaves a Sant Cugat, perquè jo entrenava al CAR, i d'allà fins a les 10 de la nit no tornaves. I així cada dia.

Has hagut de seguir alguna alimentació especial durant la teva carrera?

No. La meva mare sempre havia vigilat molt que mengés sa. Però de menjar menys, res. I mai he tingut cap control de pes, perquè si ja ets prima, no cal fer res especial.

Perquè vas començar amb la rítmica?

El meu pare feia atletisme i la meva mare feia rítmica i a mi em va agradar la rítmica des de petita i vaig decidir fer-ne.

La rítmica és un esport infravalorat?

A veure, l'esport femení en si, ja està mal valorat. Però potser dins de l'esport femení, aquests esports artístics encara ho estan més, perquè a sobre no cobrem diners. Ho fem perquè ens agrada molt, ningú ens dona res. Els mitjans de comunicació no ens ajuden gens.

Per què vas deixar la rítmica?

Perquè al batxillerat la rítmica ja em costava molt de compaginar i a part perquè si ja no tens futur internacional als 15 anys, la gent ja ho deixa.

Per què vas començar a fer estètica?

L'estètica va arribar nova a Espanya i va arribar primer a aquí a Catalunya d'una exentrenadora que havíem tingut nosaltres. Ens va proposar fer un grup per no deixar del tot la gimnàstica. Com que no és tant sacrificat com la rítmica, perquè pots arribar a nivells alt sense entrenar tant ho vam provar. Això anirà canviant perquè a poc a poc s'anirà pujant el nivell. Vam fer el grup i poc a poc hem anat entrenant més.

Hi ha molta pressió al ser un esport femení?

No tenim recolzament per part de ningú. Pressió, la que ens posem nosaltres mateixes segons els objectius que ens marquem. Si volem quedar campiones d'Espanya aquest any, doncs tenim la pressió d'entrenar per quedar campiones.

I pel fet que la imatge sigui tan important?

Per la imatge, no, mai. Però clar, això també depèn de la constitució. Si ja tens una constitució que va d'acord amb l'esport, ningú et pressiona.

No has cobrat mai res?

Ara que estic al programa ARC, que per fi hem entrat, rebem una subvenció anual des de l'any passat d'uns 2200 euros. Però a part d'això mai res més. Només si hem fet alguna actuació en algun lloc que ens han demanat o publicitat.

Creus que es podrà viure mai d'això?

No, i amb la rítmica molt poca gent també. Almudena Cid i perquè ha anat a cinc Olimpíades, i prou.

L'esport femení està poc valorat? Que s'hauria de fer per millorar-ho?

Sí, està poc valorat aquí a Catalunya i a per tot. Jo crec que és una roda. Començant per aquí a l'INEFC, que es on es formen els professionals de l'esport. Per exemple, hi ha molt poques professores. La oferta d'esports per dones també és molt escassa. D'exclusivament femení només hi ha la rítmica o activitats coreogràfiques. De noies que entren a l'INEFC també n'hi ha poques. Llavors, jo crec que si hi ha gent que surt d'aquí havent fet poc de coses femenines, després a les escoles tampoc s'ensenyen coses femenines. Les nenes que van a l'escola tampoc estan motivades perquè veuen que tot és de nois, i a més els mitjans de comunicació fan només el que l'audiència demana que és esport de nois.

S'ha de recolzar molt més l'esport femení en general, i per la meua part els esports artístics que són super macos i que les noies ho poden fer super bé. Ressalten qualitats físiques de les noies. L'expressió, la flexibilitat, etc. Si la gent ho conegués li agradaria realment.5 de març del 2011

PAULA KLAMBURG (NATACIÓ SINCRONITZADA)

Quan temps fa que practiques la natació sincronitzada? I de manera professional?

Fa 13 anys que nedo i ballo sota l'aigua i ara farà cinc anys que estic a l'equip absolut.

Has hagut de sacrificar moltes coses per dedicar-t'hi?

Algunes. Però bàsicament els estudis. He hagut de fer-los amb més temps que la resta de persones de la meva edat.

Vas escollir tu començar a practicar aquest esport o la teva família?

Va ser una decisió meva. M'agradava aquest esport.

Quantes hores et passes a la piscina cada dia?

A la piscina de 6 a 8 hores, però també fem 2 hores del que anomenem exercicis de sec (peses, flexibilitat, gimnàstica).

Per tu que és més dur l'entrenament que havies de fer quan eres més petita o el que fas actualment?

El que faig actualment, quan ets petita no et poses la mateixa pressió que tinc ara. Ara sóc més auto exigent. Tot i que també és cert que ara tinc més consciència del que vull i on vull arribar. I això per mi és un avantatge.

La natació és un esport de dones?

A nivell olímpic i mundial si, però hi han bastants homes que fan natació sincronitzada a arreu del món. I alguns participen en algunes competicions.

Com és per tu un dia de cada dia?

M'aixeco a les 7:30 i esmorzo. Arribo al CAR (Centre d'Alt Rendiment) a les 08:30 i comencem el dia fent peses. A les 10:00 a l'aigua i fins a les 13:30. Dinem i de 15:30 a 18:30 un altre cop a l'aigua. Algun dia allarguem fins a les 20:30.

Has de seguir alguna alimentació específica? Quina?

No, específica específica no. No puc menjar masses greixos. És a dir que no he de menjar "guarrades". Tinc prohibits els donetes, els croissants, els pastissos, ...

Estàs estudiant alguna carrera? Es poden compaginar estudis i esport professional?

Si, estic estudiant disseny. Però la veritat és que l'esport que practico no es pot compaginar massa bé amb els estudis. En un any potser només podem fer dues o tres assignatures.

Creus que el teu esport es molt més dur que altres?

Cada esport té les seves coses. Però crec que és més dur que uns quants esports.

Què has guanyat?

3 medalles del campionat mundial, medalla d'or i dos de plata a Roma i doble medalla de plata en el campionat Europeu de Budapest.

Quin és el teu pròxim repte esportiu?

Fer medalla al Mundial de natació del mes de juliol. I ja mirem les olimpíades del 2012 a Londres.

Pots o podràs viure mai del teu esport?

No. Mai podré viure de la natació sincronitzada.

11 de març del 2011

MARINA MARIMÓN (FUTBOL)

Quan fa que practiques el teu esport?

Practico el futbol des de que era molt petita. Tot i que sóc federada des dels 10 anys, quan vaig començar a jugar al FC Barcelona.

Per què futbol i no un altre esport?

Aquesta és una pregunta que molta gent me l'ha fet perquè no tenia ninguna referència que jugués al futbol, un germà gran o un pare futbolista. Així que no sé què contestar, des de petita que m'ha agradat i vaig voler jugar, res més.

Has hagut de sacrificar moltes coses per dedicar-t'hi?

Arriba un moment que sí que has de sacrificar coses, la practica d'un esport porta amb ell una dedicació alta en hores i, per tant, si t'agrada el futbol i hi vols jugar li has de donar-li una prioritat. A més a més, amb el pas del temps, si vas pujant de categories, cada vegada els viatges són més llargs i la dedicació és més gran.

Tot i així, potser la paraula sacrificar no és l'adequada perquè tu deixes de fer alguna per fer el que realment vols i, per tant, no és tant difícil. Per exemple, jo he deixat d'estudiar guitarra, anar a l'esplai o he renunciat als caps de setmana lliures per practicar el futbol.

Quins avantatges i inconvenients té jugar de portera?

Inconvenients en té molts i avantatges no tants. A veure la posició de portera és la més complicada de totes ja que al ser la última persona has d'estar molt concentrada perquè un error teu és un gol. És un lloc de molta responsabilitat i que no està gaire valorat: sempre estan al punt de mira, de si l'encertes o falles.

En canvi, d'avantatges té que al ser una posició de tanta responsabilitat pots donar moltes coses al teu equip, confiança i força.

Com és un dia de cada dia?

EL futbol femení encara no és professional a Espanya, dic encara perquè espero que en un futur les jugadores joves que estan avui en dia els equips tinguin moltes més facilitats que nosaltres. Per tant, un dia de cada dia és igual que el d'una persona normal però amb la diferència que a les 7-30 h/8 de la tarda hi ha entrenament. El que si que canvia són els caps de setmana que, per exemple en el meu cas, cada quinze dies viatgem i llavors passem tot el cap de setmana fora.

Què estàs estudiant? Ho pots compaginar bé?

Estic estudiant tercer d'Investigació i Tècniques de Mercat per la UOC i l'any passat vaig acabar Ciències Polítiques a la Pompeu Fabra. Realment sí que m'ho he pogut compaginar bé, crec que és qüestió d'organitzar-te i de saber que al jugar a futbol a un nivell comporta més dedicació. Per tant, has d'aprofitar els moments que tens lliures que potser quedaries amb amics per estudiar. Tot i així és important estudiar perquè no es pot viure del futbol i quan el deixis de practicar has de tenir un futur laboral.

Has de seguir alguna alimentació específica? Quina?

Com cada esportista has de saber quins aliments pots menjar i de quins altres no pots abusar. No tenim una alimentació específica però sí que ens controlen el tema del pes i, si en un període doncs no estàs al que et correspondria, doncs s'elabora una dieta determinada.

En canvi, els dies de partit sí que es menja d'acord amb l'ocasió: pasta i pollastre a la panxa amb verdures, o alguna cosa similar.

Quin és el vostre pròxim repte esportiu com equip? I a nivell personal?

Jo actualment estic al C.E. Sant Gabriel, equip que aquest any ha pujar a la Superlliga. El repte de l'equip era mantenir la categoria i classificar-nos per la Copa de la Reina, objectius que ja hem aconseguit al classificar-nos en aquesta lligueta per optar al títol. Ara esperem fer un bon paper a la Copa. A nivell personal agafar confiança i jugar el màxim de partits possibles i, perquè no, tornar a la selecció espanyola en un futur.

El món de l'esport professional és principalment d'homes. És difícil formar-ne part?

És difícil formar-ne part i actualment en el futbol és impossible. El futbol femení a Espanya no es pot considerar professional perquè no podem viure d'ell, si que rebem unes ajudes però en el millor dels casos aquestes serveixen perquè no treballis quan estàs jugant. És impossible viure tota la vida o poder muntar un negoci amb els diners que guanyes. A part que no es cotitza i moltes vegades no hi ha contractes signats, són acords legals però diuen que reps uns diners a canvi d'un servei.

El futbol femení és semi professional i si t'hi vols dedicar professionalment has de marxar a Estats Units, Alemanya o a altres països on és més important i està molt més ben valorat.

Creus que l'esport femení està poc valorat a Catalunya? Per què?

Crec que a Catalunya l'esport femení està més ben valorat que a altres llocs d'Espanya, ja sigui perquè hi ha més equips, que la cultura és una mica diferent, etc. Jo puc parlar des de la perspectiva futbolística que és on estic i dir que actualment a la Superlliga tenir el FC Barcelona, l'Espanyol, Sant Gabriel, Estarlit i Nàstic és un triomf de l'esport femení. Igualment que les seleccions autonòmiques sub 19 i sub 16 estan classificades per les finals dels Campionats d'Espanya.

Tot i així, encara que estigui en una millor posició que a altres llocs, no ens hem de conformar i intentar que cada vegada hi hagi més igualtat respecte a l'esport masculí. Per aconseguir-ho es necessita una voluntat conjunta de voler-ho fer, des de les institucions públiques, mitjans de comunicació, clubs, Federació Espanyola i les pròpies jugadores.

Creus que els mitjans en fan una bona cobertura? Per què?

No en fan gaire cobertura. Cada vegada més encara que aquesta és insuficient. Hi ha molts partits importants i bonics que es disputen, molt bones jugadores que ara se'n van a Estats Units, una selecció espanyola sub 17 va guanyar el Campionat Europeu Femení i el ressò mediàtic és molt petit. Jo animo a que la gent vingui a veure partits i que la demanda del futbol femení vagi augmentat perquè es fomenti un interès que pugui fer que els mitjans de comunicació s'interessin més sobre ell. I quan el futbol femení és notícia, la majoria de cops és per transmetre una informació negativa.

Com es podria fomentar?

Primer de tot hi ha d'haver una voluntat de la Federació Espanyola i de totes les institucions, no només en el futbol femení sinó que també en altres esports, com ara el bàsquet o el hoquei. Després hi ha els clubs de futbol i la seva aposta per l'esport femení, les jugadores i els mitjans de comunicació. Aquests quatre elements són molt importants i el dolent és que han d'anar tots junts.

15 de març del 2011

LAURA POUS (TENIS)

Quan fa que practiques el teu esport?

Vaig començar ara fa 17 anys.

Per què et vas iniciar en el tennis?

Perquè m'hi van apuntar els meus pares.

Has hagut de sacrificar moltes coses per dedicar-t'hi?

Sí, una d'elles és la vida social amb els amics (en tinc molt poca) i l'altra és que no tinc prou temps per estudiar res i en el cas que vulgui estudiar una carrera ho hauré de fer quan acabi la meva carrera de tenista.

Com és un dia de cada dia per a tu?

Quan estic a Barcelona, em llevo a les 7.30 i a les 9 estic a Barcelona i allà faig físic. A les 11.30 entreno, a la 13.00 acabo i a les 15.30 torno a entrenar. Un cop he fet això en principi ja estic que és sobre les 6 de la tarda. Hi ha dos cops a la setmana que després de l'entreno de la tarda vaig a un gimnàs per a esportistes professionals on treballo coses específiques per millorar en el meu esport. Dos cops a la setmana també vaig al fisioterapeuta que és normalment de set a nou de la nit.

Què és el més important que has aconseguit en la teva carrera?

Sóc campiona d'Espanya en individual i dobles; he jugat a més tots els grand slams (Roland Garros, US Open, Australian open i Wimbledon), he guanyat tornejos de 50.000\$, 75.000\$, he fet final a 100.000\$ i he arribat a els quarts de final de tornejos de 240.000\$.

Has de seguir alguna alimentació específica? Quina?

Sí. M'he de cuidar. He d'intentar no menjar fregits, arrebossats, embotits i poc formatge; he de menjar peix un parell o tres de cops a la setmana i igual que carn vermella. També he de menjar fruita, verdura i amanides tant com pugui i els dies de partit he de menjar hidrats (arròs o pasta, o pa). No portem una dieta específica però sí ens hem de cuidar.

Va ser difícil tornar després de la sanció?

Va ser més dur passar el temps de la sanció sense poder competir que tornar. Tornar ho vaig fer amb moltíssima il·lusió.

Com ho vas viure?

Ho vaig passar molt malament perquè em sentia innocent per un error del que tots em culpaven i pel qual se'm va castigar injustament. Hi va haver molts moments de ràbia, impotència i de desànim.

Com valores els resultats obtinguts a Bogotà?

Bastant positius. Estic trencant barreres i aprenent cada dia, cada cop sóc millor jugadora.

Quin és el teu pròxim repte a nivell esportiu?

Superar el meu millor rànquing obtingut l'any 2005 (posició 74). I després d'haver-ho aconseguit, el meu objectiu aquest any és entrar dins les 50 millors del món.

Dobles o individuals?

Individuals com a repte personal i dobles per tenir més ajuda econòmica i per millorar cops com la volea.

El món de l'esport professional és principalment d'homes. És difícil formar-ne part?

Sí. En el cas del tennis però, podríem dir que es l'únic esport femení que té una mica de repercussió, així que no ens podem queixar.

Creus que l'esport femení està poc valorat a Catalunya? Per què?

Crec que està molt centralitzat al futbol, sobretot a causa dels mitjans de comunicació com els diaris o la televisió.

Com es podria fomentar?

Donant-hi suport i descentralitzant-ho a partir dels mitjans, segur.

Creus que els mitjans en fan una bona cobertura? Per què?

No. Crec que és més difícil que el futbol no agradi, que agradi, perquè se'n parla contínuament. Amb això vull dir que si es fomenta i es fa propaganda d'altres esports més minoritaris, també creixerà el seu nivell de coneixença i amb així quedarà tot més repartit.

13 de març del 2011

NÚRIA PUIG (ESQUÍ)

Quin és el teu millor record com a esportista d'elit?

La convivència amb les quatre noies que estàvem a l'equip juntes, que érem, la Montse Bofill, l'Olga Vilanova, la meva germana (Conchita Puig) i jo. Això ho recordo, extraordinari, no recordo conflictes i això que ens passàvem tot l'hivern fent la tournée d'esquí.

Un altre record que per mi és extraordinari van ser les dues universiades que vaig fer, perquè allà era un ambient molt diferent pel tipus de persona que hi havia. Tothom eren estudiants, i de fet mantinc amistat amb 2 o 3, encara, i t'estic parlant de l'any 71 i de l'any 73.

I tens mals records de quan eres esportista d'alt nivell?

Sí, perquè era un món molt masculista. Recordo coses desagradables. Per exemple, els nois cobraven dietes i les noies, no, i a més ens ho amagaven i ho vam descobrir. Coses molt primàries. Allò d'estar amb una concentració i els homes venir i dir "venga lávame la ropa", que per suposat no ho fèiem. Pensa que encara era l'època de Franco, jo ja estava a la universitat, i jo veia que hi havia vagues i protestes, però quan se m'acudia comentar-ho en l'ambient de l'equip em deien que jo el que havia de fer era esquiar i no pensar.

Era molt difícil compaginar els estudis i l'esport en aquell moment?

Era difícil però no impossible, com ara. És una qüestió d'organitzar-se. El que era impossible era aprovar-ho tot el mes de juny, perquè clar entre curses i concentracions acabava per Pasqua, llavors em quedaven dos mesos. I el que jo feia era dividir-me les assignatures. Me les preparava i les aprovava, i la resta a l'estiu. Mira me'n recordaré tota la vida. Jo vaig fer, el que en aquella època s'anomenava filosofia i lletres, i una de les coses que vam fer va ser literatura espanyola. Jo em vaig llegir el Quijote en les concentracions. Quan acabàvem d'esquiar i havia descansat, enlloc d'anar-me'n de "parranada", doncs em quedava a l'habitació i treballava una estona. I així em vaig llegir el Quijote i vaig fer el treball. El que era difícil era anar al ritme dels companys que només feien la carrera, però jo ho vaig fer. Jo no vaig deixar la competició pels estudis, jo ho vaig fer perquè l'ambient aquell era molt asfixiant.

És encara l'esport un món d'homes? Sempre ha estat així?

Pel que em diuen sí, però jo diria que menys. Si més no, és més dissimulat, que ja no deixa de ser un avantatge, perquè allò era descarat. Ara els nois i les noies cobren, les noies potser cobren menys, però és que nosaltres no cobràvem i ens ho amagaven. Jo sempre explico una anècdota, que ha sortit a diversos llocs. La federació espanyola va convocar una prova que es deia trofeu mini i qui guanyava s'emportava un cotxe. Ens vam apuntar amb un amic meu. Mai a la vida, ni a ell ni a mi se'ns va passar pel cap pensar que quan vam haver guanyat, ell va tenir cotxe i jo no. Em van dir que perquè protestava, que al fi i al cap era una noia i després de cridar molt em van dir que em regalaven una moto, i els vaig dir que allò era indigne i que no ho acceptava.

Quins aspectes culturals han provocat la desigualtat? Quins hi influeixen?

Estem en una societat patriarcal en que els valors masculins tenen més importància. Està canviant molt però. Anem cap una societat de serveis, en que es valora molt la capacitat de relació amb les persones, i això les dones, com que les famílies són les que més ho han hagut de fer, estan més preparades per fer front a les necessitats del mercat de treball actual. Però encara tenim camí per recórrer.

S'està actuant per canviar aquesta situació?

Sí. En el món de l'esport ha fet moltíssim, i és una cosa sorprenent, el CIO, el Comitè Olímpic Internacional. Jo crec que ha fet una revolució. I això es va fer a l'època Samaranch. Ell va tenir la visió d'acceptar que moltes dones del seu voltant li deien que s'havia d'afavorir la igualtat. I va donar entrada a una sèrie de mesures que van afavorir molt. En el moment en que això es va fer, es van anar enganxant al carro altres organitzacions, unes més i unes menys. Per exemple, ara, l'últim decret d'entitats esportives, de la Secretaria General de l'Esport, que té un tipus de plantejament molt favorable a que les dones hagin de tenir més presència als clubs. Tot el sector públic i el CIO han ajudat molt. Després federacions, unes més, unes menys, el Comitè Olímpic Espanyol té una comissió de Dona i Esport, però tampoc es pot dir que a l'assemblea hi hagi tantes dones. I en l'etapa passada el Consell Català de l'Esport, va tenir un gabinet de gènere, que ja no existeix, però penso que va ser molt important. Penso que l'anterior govern va fer una acció molt positiva en favor de les dones i l'esport. I no només les esportistes sinó també les dirigents

Creus que els mitjans de comunicació deixen molt de banda l'esport femení?

Si, molt més que les institucions. I que la pròpia societat. És descarat això.

Per què creus que l'esport femení no atrau al públic?

Això és el que diuen, que no atrau les audiències. Oi que el CIO s'ho ha proposat i ha aconseguit que hi hagi interès per les dues coses? Doncs jo crec que els mitjans de comunicació si s'ho proposen podrien fer molt més del que fan. No se, jo no sóc experta en producció, però es podria fer un tipus de programa que pugui semblar atractiu a la gent, no sempre reproduint els mateixos estereotips masculins.

Quines són les motivacions de la dona per fer i consumir esport?

Les dones tiren més per l'esport recreatiu, de lleure. I d'esport de competició de dones n'hi ha menys que d'homes. Si es fessin programes especials per dones, no de competició, sinó de lleure, de manteniment, estic segura que tindrien èxit. En relació a les dones esportistes i la competició, jo penso que es pot fer més. El tipus de manera de transmetre-ho, el que es digui, la publicitat que facis per atreure a la gent pot influir.

No sóc experta en els MMCC, però per exemple la transmissió dels JJ.OO. fins a Atlanta, les cadenes americanes van observar que el públic que seguia més la transmissió dels JJOO, era masculí i els interessava guanyar audiència i van fer un tipus de producció diferent per guanyar públic femení. Van tel-lenovelitzar les transmissions. No només hi havia la cursa, sinó que hi havia com un recordatori doncs del dia que l'atleta es va casar, o una petita biografia, i això es veu que a les dones els interessava més. Van incrementar molt l'índex d'audiència degut a aquest tipus de producció diferent de la clàssica. Però en canvi a Sidney, ho van exagerar tant que van desconnectar de la realitat i van tornar a baixar l'audiència. Si que és veritat que l'audiència demana unes coses, perquè és a les que està acostumada, però per part dels mitjans jo crec que també poden fer un tipus de producció més o menys adaptada al públic. A Itàlia, durant el Mundial de França'98 es va retransmetre per dues televisions. Una es va especialitzar en fer un tipus de transmissió orientada a captar públic juvenil i l'altre no, i ho van aconseguir.

A l'àmbit acadèmic, aquí mateix a l'INEFC, hi ha igualtat entre homes i dones, o també es reproduïen les desigualtats?

Jo crec que no es pot aïllar. Aquí a l'INEFC hi ha desigualtats. Jo no sóc alumne i no sé el que passa a les classes, però hi ha alumnes que diuen que hi ha professors que són molt masclistes, que marginen a les noies. A més, hi ha moltes menys professores que professors i no crec que hi hagi pitjors alumnes noies que nois. Però també hi ha el tema que les dones tendim a autocensurar-nos. Els nois, pensen que ja jutjaran els altres, i les noies, jo penso que és per educació, tenim molta tendència a censurar-nos abans de que ens diguin res. Quan es va obrir l'INEFC de Lleida, que evidentment qui va anar a parar allà, la primera generació de professors eren gent que havien estat estudiant aquí. Quantitat de noies que jo els deia que s'obria un INEFC i que es presentessin i deien que no estaven prou ben preparades.

Tot una barreja. Una altra cosa que també influeix molt són els models. Si la majoria són homes, en general, els nois, se senten més representats. Si en canvi els models de referència són dones, les noies se senten més atretes. Aquí hi ha una cosa molt curiosa. A l'INEFC hi ha dos grups de recerca. El que jo sóc la investigadora principal hi ha moltes més dones que a l'altre que hi ha el Ferran Rodríguez. Ni el Ferran fa res per marginar les noies, ni jo faig res per marginar els homes. Però a mi les noies em venen a buscar. Això en la literatura s'explica, els rol models. És molt, molt important que les persones que algú té de referència s'hi pugui sentir identificada. Doncs una noia, se sent més identificada amb una noia. Jo ho veig així.

Que l'INEFC fos mixte, va costar moltíssim. Pel que m'han explicat es va ajornar un any la inauguració, perquè les dones de la secció femenina no volien que fos mixte. I Jesus Galilea que va ser el primer director, va ser el que va dir, que actualment ja no pot ser una facultat que no sigui mixta.

Cada cop es millora més la situació de la dona. Encara està malament, però déu n'hi do del que hem avançat.

6 de juny del 2011

MARTA UNZUÉ (FUTBOL)

Quan fa que practiques el teu esport?

Practico futbol des dels 8 anys, quan vaig començar a l'equip de futbol sala del meu poble. D'aquí vaig passar directament l'Osasuna mitjançant una prova de selecció de jugadores que van fer i finalment vaig arribar al Barça ja fa 6 anys. Gairebé tota la vida jugant a futbol.

Per què et vas iniciar en el futbol?

La veritat, jugant un dia en un parc va venir l'entrenador de l'equip de futbol sala del meu poble i ens va veure jugant allà a la meva germana i a mi. Ens va dir si no ens agradaria jugar a futbol en un equip i només comentar-nos-ho vam anar a dir-ho a la meva mare i al dia següent ja estàvem en l'entrenament. La veritat si no hagués estat per ell potser hagués començat més tard a jugar o no estaria jugant, cosa que dubto (riu).

Has hagut de sacrificar moltes coses per dedicar-t'hi?

Molt sacrifici comporta el jugar a futbol i moltes coses he hagut de sacrificar. Els entrenaments et treuen un temps, els partits un altre i els desplaçaments més... Però no canviaria les coses que em puc perdre pel que he fet i he aconseguit amb aquest esport. Però si crec que com qualsevol altre esport és sacrificat, però al final t'arriba la recompensa

Com és un dia de cada dia per a tu?

Un dia normal, ara que no treballo als matins, m'aixeco cap a les 9.30 esmorzar, estenc la roba de l'entrenament anterior i em poso a estudiar el màster de nutrició que estic fent. Em preparo el menjar, menjo i després m'estiro al sofà una estona. Algun dia vaig a berenar amb les amigues i sinó ho faig a casa, preparo la motxilla per l'entrenament i surto de casa sobre les 18.50 i torno a arribar a casa cap a les 22.30, faig el sopar i sobre les 00.00 me'n vaig a dormir. Un dia normal més o menys és el que faig.

Has de seguir alguna alimentació específica? Quina?

L'alimentació ha de ser més o menys específica per a esportistes però no em privo de que si avui em ve de gust un gelat me'l menjo. Però la veritat és que si que em cuido l'alimentació i depèn de el dia de la setmana i de l'entrenament que puguem realitzar, menjo unes coses o unes altres. A part al club ens porten un control de pes, greix perquè no augmentem molt i si mai s'augmenta bastant et donen un toc d'atenció. No ha passat mai però qui sap! (riu)

Què és el més important que has aconseguit en la teva carrera?

Per a mi és un somni complert jugar al Barça. Un cop em van fer una entrevista i vaig dir que el meu somni era jugar en aquest club, o sigui que aconseguit està! A part d'això el més important que he aconseguit és el primer títol important de la meva carrera com és la Copa de la Reina i l'estar convocada amb la selecció absoluta fa un parell d'anys

Que va significar guanyar la Copa de la Reina l'any passat?

Uf! La copa de la reina són tot emocions! Sincerament és un cúmul de sentiments que la veritat espero repetir! Moltíssima alegria i veure recompensat d'alguna manera tota la feina feta aquí a can Barça més els anys anteriors. La veritat és que un dels dies més feliços de la meva vida!

Aneu líders, a que es deu aquest bon moment?

Líders, crec que des que sóc al Barça mai ho havíem estat tant de temps. A què es deu? Doncs a la feina diària, als nous fitxatges, a que som una pinya, a ser l'equip més golejadors i el que menys gols encaixa, a anar partit a partit només pensant en nosaltres, a la feina, la humilitat, al compromís, al treball individual i col·lectiu que cadascuna té dins d'aquest grup...

Pot sonar a tòpics del futbol, però és la pura veritat ... així hem aconseguit ser líders

Quin és el teu pròxim repte a nivell esportiu?

Doncs la veritat guanyar aquesta lliga. Però el primer repte és guanyar aquest cap de setmana. I el següent repte és guanyar el proper partit. La veritat és que l'equip està amb ganes d'aconseguir aquest títol i revalidar la copa de la reina. Anem a pel doblet! O triplet comptant la copa Catalunya. I un altre repte que tinc és tornar a ser convocada amb la selecció, es necessita que les coses surtin molt bé i treballar dia a dia, espero aconseguir-ho.

El món de l'esport professional és principalment d'homes. És difícil formar-ne part?

Bé en realitat es podria dir que segueix sent només d'homes ja que a nivell nacional no estem considerades professionals encara, però si la veritat és que costa moltíssim entrar i formar-ne part. Però poc a poc s'aconseguirà, jo ho penso així, però aquest poc a poc és molt lent.

Com es viu a l'ombra de Messi, Guardiola i companyia?

Bé crec que estem molt a l'ombra d'ells, però la veritat que nosaltres estem centrades en la nostra feina i treballant dia a dia perquè en algun moment siguem una mica més reconegudes per la feina que fem.

Creus que l'esport femení està poc valorat a Catalunya? Per què?

Crec que a Catalunya està una mica més ben valorat que en altres comunitats però tot i així el valor que se li dona a l'esport femení és poc. No hi ha molts mitjans de comunicació que ens donin suport. Algun cop sortim en diaris, televisió, ràdios, però només alguna vegada. Crec que estem poc valorades perquè el món de l'esport femení no dona beneficis, que al cap i a la fi els diners són el que mou la nostra societat. Però també penso que no donem beneficis perquè no s'aposta per nosaltres. Espero que això canviï.

Com es podria fomentar? Els mitjans de comunicació haurien d'ajudar?

Jo crec que el principal per fomentar-lo és primer que els mateixos clubs apostin per l'esport femení i si aquests aposten, després vindrà la premsa, però si els clubs no aposten malament anem. Però no hi ha dubte que sense els mitjans de comunicació tampoc anirem molt lluny i que són una part fonamental perquè l'esport femení es valori més.

Crec que sortim poc als mitjans tot i que més que anys anteriors. El que passa és que és insuficient, i si sortim és un quadradet petit. Crec que la cobertura és poca.

25 de març del 2012

FOTOGRAFIES PORTADA

La portada ha estat realitzada amb 87 fotografies de les 87 esportistes següents:

Aliya Mustafina, Almudena Cid, Aly Raisman, Andrea Fuentes, Andrea Hlavackova, Anky van Grunsven, Anna Kurnikova, Arantxa Sanchez, Brigitte Yagüe, Candance Parker, Catherine Ibarguen, Dana Vollmer, Daniaca Patrick, Debora Galvez, Dori Ruano, Edurne Pasaban, Elena Lashmanova, equip femení del Barça, Florence Griffith, Gabrielle Douglas, Gemma Mengual, Gisela Pulido, He Kexin, Irina Slutskaya, Jackeline Renteria, Jaqueline Carvalho, Joanna Rowsell, Kayla Harrison, Ki Bo Bae, Kristin Armstrong, Laia Sanz, Laura Pous, Laura Robson, Laura Trott, Leire Olaberria, Lisa Raymond, Lucie Hradecka, Maialen Chourraut, Maider Unda, Mao Asada, Maria Butyrskata, María de Villota, María del Rosario Espinoza, María José Rienda, Maria Kirilenko, Maria Sharapova, Mariana Pajón, Marianne Vos, Marina Alabau, Marleen Veldhuis, Meseret Defar, Mireia Belmonte, Nadezda Petrova, Nadia Comaneci, Olga Kaniskina, Olga Rypakova, Ona Carbonell, Paola Tirados, Ranomi Kromowidjojo, Rebecca Adlington, Rebecca Soni, Rūta Meilutytė, Satomi Suzuki, Selecció femenina argentina de bàsquet, Selecció femenina espanyola de waterpolo, Selecció femenina espanyola d'handbol, Selecció femenina espanyola de natació sincronitzada, Serena Williams, Silvia Bonastre, Steffi Graff, Támara Echegoyen, Tania Lamarca, Tanja Romano, Tatyana Lysenko, Tatyana Petrova, Tiki Gelana, Tirunesh Dibaba, Valentina Vezzali, Venus Williams, Victoria Azarenka, Victoria Pendleton, Vivian Cheruiyot, Yarisley Silva, Yelena Isinbayeva, Yevgényiya Kanáyeva, Yuri Alvear i Zara Phillips.