



boletín

Octubre 2019





PROAD

01

RENOVACIÓN CONVENIO
UNIVERSO MUJER

02

03 RUTH AGUILAR

04 GUADALUPE PORRAS

05 SURF FEMENINO

06 MARÍA VICENTE

07 CAR
SIERRA NEVADA

08 SABÍAS QUE..?

09 SUSCRIPCIÓN

10

MANIFIESTO





PROAD

Reportaje





Tamara Abalde, ala pívot de la selección femenina de baloncesto

Tamara Abalde prepara su futuro profesional a través del PROAD

En julio de este año, la **selección femenina de baloncesto** se alzó con el **oro en el Campeonato de Europa**, durante un partido disputado contra la selección francesa. Una de las jugadoras que hizo posible la victoria es **Tamara Abalde**, ala pívot del equipo español.

El esfuerzo de **Abalde**, como el de otras jugadoras, tiene su reflejo también fuera de la cancha, donde trabaja en la **construcción de un presente y un futuro profesional**, más allá de la práctica deportiva.

Elegir una salida profesional requiere, en muchos casos, una labor de orientación que ayude a valorar opciones y seleccionar la más adecuada. Por otro lado, formarse mientras se practica deporte a nivel profesional es complicado, se necesita una organización muy rigurosa para compaginar los estudios con la competición y las muchas horas de entrenamiento que requiere el deporte de alto nivel.

Para atender estas necesidades y facilitar la incorporación de los deportistas de alto nivel a la vida profesional, una vez que finalizan su dedicación a la vida deportiva, existe el **PROAD**, Programa de Atención al Deportista de Alto Nivel del Consejo Superior de Deportes.

El **PROAD** es un **programa de ayuda a la integración laboral de los deportistas**. Ofrece servicios de asesoramiento y orientación, así como tutores que gestionan todos los recursos que puede necesitar un deportista, a la vez que supervisan su formación, le apoyan en la búsqueda activa de empleo y ejercen como mediadores con universidades, equipos y centros docentes para conciliar adecuadamente estudios y vida deportiva.





Foto cedida por la Federación de Baloncesto

Una gran experiencia en el PROAD

Tamara Abalde, ala-pívot de la selección, participó en el PROAD mientras cursaba la carrera de Turismo. Han pasado ya algunos años pero su experiencia fue tan satisfactoria que está valorando la posibilidad de solicitar de nuevo el apoyo de este programa para realizar un Máster de la UNED.

Según **Abalde**, conoció el PROAD a través de una compañera de equipo cuando ya había comenzado sus estudios en la UNED. Se decidió a participar, fundamentalmente, por la ayuda que suponía a la hora de gestionar cambios de sedes, compaginar viajes y exámenes, pedir becas o solicitar cambios de fecha para los exámenes. *"Son gestiones para las que a veces te ves un poco perdida. La tutora me ayudaba mucho a la hora facilitarme todo eso"*.

Durante su pertenencia al PROAD, **Abalde** tuvo asignada una tutora que se encargaba de realizar todas las gestiones necesarias y apoyarla en los estudios, supervisando su progreso. *"Yo iba bastante a mi aire pero ella se ofrecía por si necesitaba ayuda con los temas. Estaba siempre pendiente pero respetaba mis tiempos y mi metodología de estudios. Supo adaptarse muy bien a mí y en ningún momento me agobió. Todo lo contrario, estaba cuando la necesitaba"*, explica.





Para **Abalde**, que en aquel momento estaba jugando en Francia, la asesoría del PROAD abrió todo un abanico de posibilidades en cuanto a másteres y otras universidades a distancia. Además, la tutora le facilitó los trámites con los equipos franceses y le ayudó a buscar la sede más cercana, en Francia o en España, para hacer todos los exámenes en un día. *"Si no, hubiese sido una locura porque entreno dos horas y media por la mañana y dos o dos y media por la tarde. A eso hay que sumar una hora antes para el calentamiento, la fisioterapia y el tratamiento. Los días que doblo estoy entre seis y siete horas en el pabellón"*.

Además, el plan de entrenamiento puede cambiar de un día para otro, sin dejar margen de maniobra. Por esa razón es tan relevante el papel del tutor, que está pendiente de los cambios y realiza las gestiones necesarias. *"Si no tienes esa ayuda te ves tan sobre pasada que al final lo dejas"*.

Por su dedicación al deporte, a **Abalde** le resultaba imposible matricularse en todas las asignaturas del curso, así que permaneció en el programa unos siete años. Según afirma, su experiencia fue muy positiva y no duda a la hora de recomendarlo a otras compañeras.



Foto cedida por la Federación de Baloncesto





CONTINUIDAD PROGRAMA

Universo Mujer



02





CONTINUIDAD PROGRAMA

Universo Mujer



Universo Mujer, nueva etapa, nuevos éxitos deportivos

En 2015, el CSD puso en marcha **Universo Mujer**, un programa para impulsar el papel de la mujer en el deporte. Dentro de este proyecto, surgió la colaboración con **Iberdrola**. A principios de 2019, **Universo Mujer** entró en una segunda etapa que se prolongará hasta diciembre de 2021.

Hemos querido conocer lo que ha supuesto **Universo Mujer** para algunas federaciones que se han visto beneficiadas por el programa y conocer sus planes de futuro. **Azahara Lozano Coordinadora de Desarrollo de la Federación Española de Rugby** y **Xavier Cherte, Secretario General de la Real Federación Española de Deportes de Hielo**, nos dan su visión sobre la aportación de **Universo Mujer** a sus respectivos deportes.





CONTINUIDAD PROGRAMA

Universo Mujer



Rugby

De 100 licencias en 2015 a 5.162 licencias en la actualidad

La Federación Española de Rugby lleva en el programa **Universo Mujer** desde sus inicios. En aquel momento, la liga femenina de **rugby** duraba 6 meses. “*No podíamos tener una liga regular. Ahora hemos creado una bastante fuerte. Este es el tercer año que va a durar de septiembre a junio*”, explica **Lozano**.

Además, ahora existe una **Copa de la Reina**, específica para la modalidad 7, que es olímpica desde 2016 y que, tras su segunda temporada, ya está consolidada. “*Para la selección es un proyecto importante, cada vez celebramos más partidos, concentraciones, training camps, tenemos más preparación del cara al Mundial*”, detalla **Lozano**.

Según **Lozano**, se ha producido otro cambio importante a nivel de la selección sub-18: “*antes casi no había partidos y ahora existe una selección intermedia entre la sub-18 y la absoluta que es fundamental para preparar a las jugadoras para alcanzar el máximo nivel de cara a las competiciones internacionales*”.

Una gran aportación de **Universo Mujer** al rugby femenino en 2015 fue la creación de centros de rugby para jugadoras sub-18, sub-17 y sub-16 en Madrid, Barcelona, País Vasco, Valencia, Sevilla, Granada y Valladolid. Estos centros constituyen un paso intermedio entre la selección regional y la nacional. “*Las 30 mejores jugadoras detectadas de esas regiones se forman en estos centros para ser parte de la selección nacional. Están siguiendo un programa mensual específico, desarrollado por los seleccionadores y los preparadores físicos de la selección española, para que todas estén igual de preparadas y puedan ser candidatas a la selección*”, especifica **Lozano**.



Foto cedida por el CSD





CONTINUIDAD PROGRAMA

Universo Mujer



En la actualidad, estos centros de rugby ya no forman parte de **Universo Mujer**. Han adquirido tanta importancia dentro de la Federación que se han convertido en una apuesta propia. Así pues, los medios de **Universo Mujer**, según **Lozano**, “se destinan a otras actividades como training camps o formación de entrenadoras y técnicas a nivel internacional. También se utilizan para la formación de directivas y árbitras, tanto a nivel básico como a nivel internacional”.

De cara al futuro, la **Federación Española de Rugby** se plantea seguir creciendo y aumentando sus expectativas. “Nuestro objetivo es seguir creciendo cada año y es muy importante para los 8 clubes que están en la **División de Honor Iberdrola** y para los 12 que están la **Copa de la Reina** que **Universo Mujer** se siga renovando”, explica **Lozano**.



Foto cedida por el CSD





CONTINUIDAD PROGRAMA

Universo Mujer



Foto cedida por ISU



Deportes de Hielo

La ayuda económica tiene un efecto multiplicador en la autoestima

Para la **Real Federación Española de Deportes de Hielo**, este es el tercer año que forma parte del programa **Universo Mujer**. Esta Federación agrupa ocho deportes pero la colaboración se inició únicamente con el hockey hielo femenino. “*Este último año hemos empezado a trabajar con las deportistas de curling y de patinaje artístico, en concreto con Sara Hurtado, que es embajadora de este proyecto en su especialidad*”, nos explica **Xavier Cherte, Secretario General** de la Federación.

La máxima contribución de **Universo Mujer** se ha producido en hockey hielo, donde se ha pasado de una liga nacional de 6 equipos a otra de 9 equipos. “*Hemos crecido en 3 equipos gracias una ayuda económica que damos a los clubes, que les da estabilidad y hace posible que las jugadoras no tengan que pagar todo*”, explica **Cherte**. Gracias a esta aportación económica, los clubes sufragán algunos costes, de modo que las jugadoras pueden continuar practicando su deporte y compaginarlo con su vida privada. “*Lo que pasaba tradicionalmente era que abandonaban porque los costes de participar en la liga nacional eran tan altos que tenían que elegir entre pagar y seguir o dejarlo y centrar su vida en estudios o trabajo*”.





CONTINUIDAD PROGRAMA

Universo Mujer



Para **Cherte**, un elemento muy importante del apoyo de **Iberdrola** al hockey hielo es el sentimiento de autoafirmación que ha significado para las jugadoras. “*Una empresa muy importante de este país cree que somos una buena inversión, que somos algo serio y eso ha incrementado la autoestima de las deportistas. No es algo que se pueda tocar pero se percibe*”.

De acuerdo con **Cherte**, la confianza que **Universo Mujer** e **Iberdrola** han depositado en este deporte ha propiciado que las jugadoras del equipo nacional senior subieran de categoría. “*Hace un año estaban en la cuarta división internacional y ahora están en la tercera división mundial. Además, este año no solo han mantenido categoría sino que han quedado terceras. Esto es gracias a una ayuda económica que multiplica, la autoestima*”.

En esta nueva etapa entran a formar parte de **Universo Mujer** dos nuevos deportes: curling y patinaje. “*Cuando estábamos negociando el nuevo contrato y nos propusieron ampliarlo a otros deportes, pensamos en el curling, ya que las jugadoras han conseguido mantener la categoría internacional. Ellas lo han recibido con mucha alegría. Se han sentido muy reconocidas y este año, podrán entrenar más y competir a un nivel más elevado. Van a experimentar un aumento de autoestima cuyos resultados vamos a ver en breve*”, asegura **Cherte**.

En el caso del patinaje artístico, la ayuda será para **Sara Hurtado**. “*Sara está viviendo en Moscú desde hace tres años y antes estuvo en Canadá. Vivir fuera es muy difícil y los costes se multiplican. Este año hemos conseguido más ayuda para ella como mujer deportista, por ser imagen de nuestro deporte y por su rendimiento*”, concluye **Cherte**.





RUTH AGUILAR

Entrevista



03





RUTH AGUILAR

Entrevista



“Es muy motivador ver que puedo hacer algo por otras personas”

Ruth Aguilar ha estado siempre vinculada al deporte de alto nivel. Lo estaba cuando jugaba al balonmano y formaba parte de la selección nacional y siguió tras el accidente de tráfico que la dejó en una silla de ruedas. Desde ese momento, ha practicado baloncesto, natación, halterofilia, triatlón, ciclismo, atletismo y representó a España en los Juegos Paralímpicos de Londres 2012, en lanzamiento de jabalina.

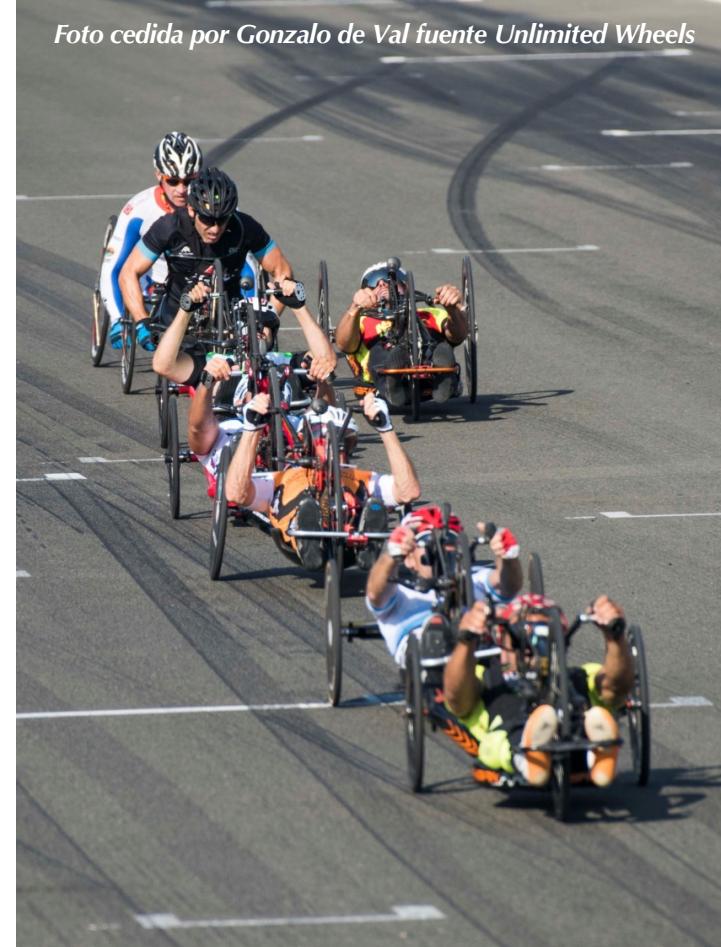
Ahora, **Aguilar** ha dejado atrás la competición para entrar en otra fase de su vida y utilizar sus conocimientos y experiencia para abrir el camino a quienes vienen detrás. Por eso puso en marcha **Unlimited Wheels**, un proyecto para dar mayor visibilidad al **ciclismo adaptado** y mejorar, al mismo tiempo, la tecnicificación y la formación de los deportistas. Conversamos con ella para conocer mejor este proyecto.

¿Qué es Unlimited Wheels?

Es un club de ciclismo adaptado que nació como organizador de eventos deportivos. En concreto, el año pasado organizamos el **I Gran Premio de España de Ciclismo Adaptado** en el circuito Ricardo Tormo y el primer **Clinic Inclusivo de la Comunidad Valenciana**.

¿Cómo surgió la idea de crear este proyecto?

Mi idea fue pasar a otra fase de mi vida. Después del ciclo de la competición, pensé que era importante poner todo lo aprendido y todo mi rodaje como deportista de alto nivel a disposición de quienes quisieran practicar deporte.





RUTH AGUILAR

Entrevista



¿Y por qué una asociación para fomentar el ciclismo adaptado y no cualquier otro deporte? ¿Acaso necesita más apoyo?

Es un deporte que todavía está despuntando. Actualmente, los deportistas tienen que comprarse la bicicleta y luego empezar a practicar, de ahí que organicemos Clinics Inclusivos en los que llevamos las bicicletas adaptadas para que puedan probarlas y experimentar el deporte antes de comprar. Por otra parte, el ciclismo es la disciplina que me aporta mayor sensación de libertad y de felicidad.

¿Qué tipo de servicios ofrece Unlimited Wheels?

En principio, informar y formar a los deportistas sobre esta disciplina, tanto a nivel práctico como teórico. Por un lado, para aprender con bicicletas adaptadas en función de su nivel de discapacidad. Por otro, a conocer la normativa, saber qué tipo de bicis existen, en qué carreras pueden participar o cómo tramitar una licencia. Todo este tipo de cuestiones a veces se convierten en barreras por no tener a nadie que te guíe.

Una de las misiones del club es orientar a quienes quieren practicar deporte adaptado y para ello utilizamos mi experiencia y conocimientos como Técnico en Deporte Adaptado.



Foto cedida por Gonzalo de Val, fuente Unlimited Wheels





RUTH AGUILAR

Entrevista



Foto cedida por Gonzalo de Val fuente Unlimited Wheels

¿Qué valoración haces del I Gran Premio de Valencia de Ciclismo Adaptado que celebrais el año pasado?

Hemos trabajado tanto por y para los demás que la sensación es muy motivante. Obtuimos el reconocimiento y agradecimiento de los deportistas, de sus familias y de quienes se fueron sumando a este proyecto. Es un trabajo duro y constante pero me resulta muy motivador ver que puedo hacer algo por otras personas.

¿Cuántos ciclistas participaron en el I Gran Premio?

Batimos el récord de participación con más de 80 ciclistas, un buen número para ser una Copa de España. Este año esperamos estar entre los 50 y 60. Hablo en plural porque no trabajo sola, **Alma Paula Aranda Canet** es mi compañera de equipo, una persona que conoce muy bien el deporte adaptado y aporta una gran calidad a todos los niveles.

¿La II edición se celebrará también en Valencia?

El II Gran Premio se va a celebrar el 5 de octubre a partir de las cinco de la tarde en el circuito Ricardo Tormo, igual que el año pasado. Lo hemos preparado durante todo el verano y lo hemos presentado con una rueda de prensa. También hemos organizado una mesa redonda en la que han participado deportistas de alto nivel, tanto olímpicos como paralímpicos que han prestado su apoyo.





RUTH AGUILAR

Entrevista



Antes del I Gran Premio, hicimos una prueba piloto, el **Primer Critérium Internacional de Ciclismo Adaptado**, que constituyó nuestro primer evento. El segundo fue el premio del año pasado, una prueba oficial, y con este II Gran Premio llegamos al tercer año, el año de consolidación.

Unlimited Wheels opera en Valencia, ¿tienes previsto ampliar tu actividad a otras Comunidades Autónomas?

Sí, me gustaría tener un equipo Unlimited Wheels a nivel nacional. Vamos a prestar toda la ayuda y conexiones posibles a quienes se interesen por practicar ciclismo adaptado. La familia ciclista y paraciclista está muy conectada y entre nosotros colaboramos para conseguir que la gente se enganche a este deporte.

¿Qué hace falta para que el deporte adaptado tenga más visibilidad y repercusión?

Hace falta normalizar las condiciones de los deportistas. Es decir, que todo el mundo tenga igualdad de oportunidades y los mismos recursos. Cuando tienes una discapacidad te encuentras barreras y en el deporte aún más, por eso es muy positivo que te enseñen a agudizar el ingenio y eso es muy importante para un deportista porque es una forma de adaptarse a las circunstancias.

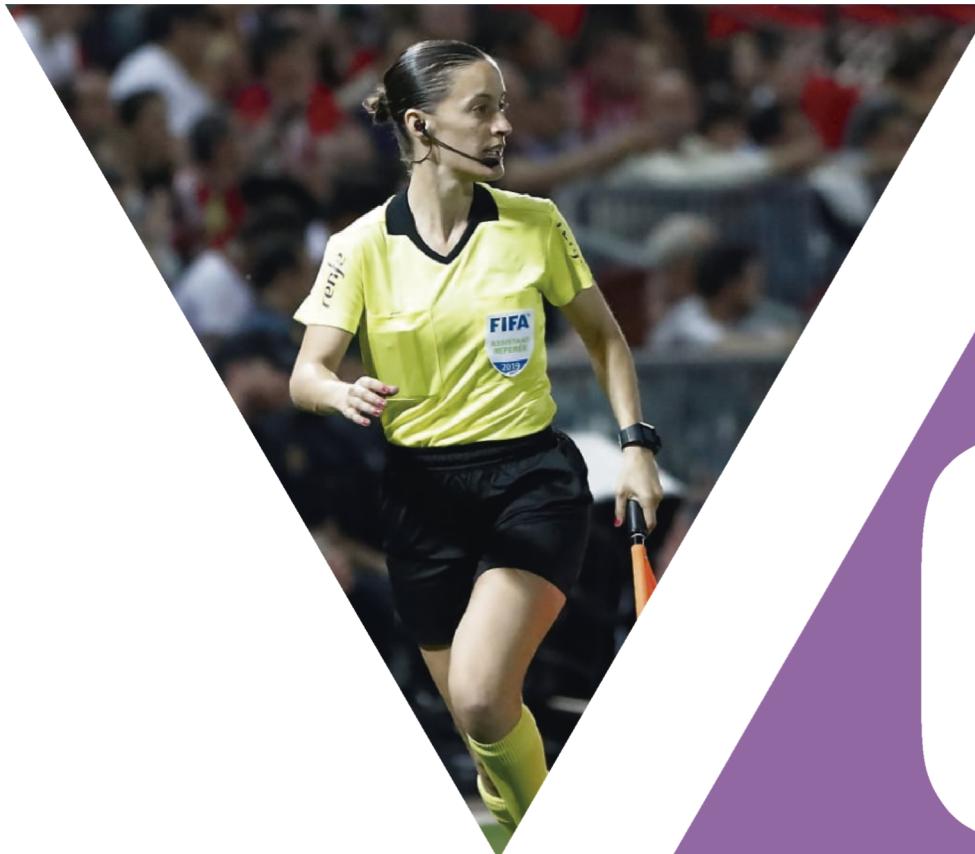
Foto cedida por Gonzalo de Val fuente Unlimited Wheels





GUADALUPE PORRAS

Entrevista



04





GUADALUPE PORRAS

Entrevista



Guadalupe Porras, primera árbitra asistente en la primera división de fútbol

"He llegado a primera división porque me lo merezco, no porque me lo hayan regalado"

Guadalupe Porras es la primera árbitra asistente en la Primera División de fútbol. Porras sigue la estela de Marisa Villa, quien obtuvo la categoría pero no llegó a debutar. Tan solo un mes después de lograr el ascenso, Porras se convirtió en la primera árbitra asistente de video (VAR).

Cuéntanos cómo llegaste al arbitraje profesional.

Siempre había jugado al fútbol hasta que un día un conocido me recomendó que probara el arbitraje porque me iba a gustar. Le hice caso y me apunté al Colegio de Árbitros de Badajoz. Según iba arbitrando me iba gustando cada vez más. Durante un tiempo lo compaginé con el fútbol, hasta que llegué a la Categoría Nacional con el arbitraje y llegó el momento de elegir porque no podía seguir con las dos cosas.

Algunos pueden pensar que te han dado este puesto por ser mujer ¿Qué contestarías a estas personas? ¿A qué se ha debido tu ascenso a Primera División?

Mi ascenso a Primera División se ha debido a 16 años de trabajo en los que he sido una más, he trabajado lo mismo que mis compañeros. Si no me mereciera estar en Primera División, no estaría. He llegado porque me lo merezco, no porque me lo hayan regalado. Aquí no se regala nada a nadie.

A estas alturas ya has debutado, algo que no llegó a hacer Marisa Villa, que obtuvo la categoría pero no llegó a arbitrar. ¿Qué tal ha sido la experiencia?

Los momentos previos al partido fueron muy bonitos porque se acercaba el momento del comienzo y me había preparado mentalmente para disfrutarlo pensando en todo lo que había supuesto llegar hasta aquí. Cuando se inició el partido, me olvidé de todo y me centré en mi trabajo.

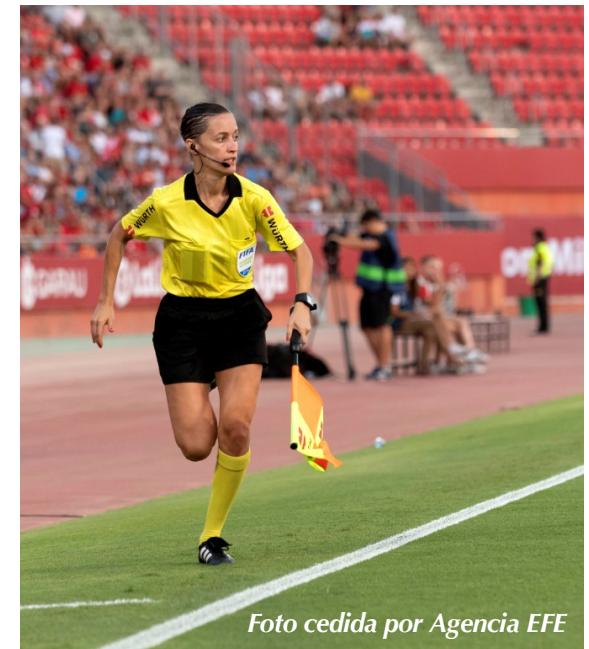


Foto cedida por Agencia EFE





GUADALUPE PORRAS

Entrevista



Foto cedida por Agencia EFE

¿Te sentiste bien recibida por el público y los jugadores? ¿Has percibido machismo en las gradas o en el campo?

Los colegiados estamos preparados para todo, llevamos la presión del árbitro como una mochila. Personalmente, cuando empieza el partido no miro más allá, no me fijo en el público o en lo que está diciendo. Me centro en mi trabajo.

Si echas la vista atrás, ¿qué hitos de tu pasado deportivo son los que, en tu opinión, te han conducido hasta dónde estás?

La constancia, la perseverancia y haber sido siempre muy disciplinada. Siempre que he caído, me he vuelto a levantar. Este mundo es muy bonito pero tiene momentos muy duros. Un deportista debe transformar los momentos difíciles en ganas de seguir trabajando y hacerse más fuerte.

Ser la primera en algo, ¿supone mucha responsabilidad? ¿Te abruma esa sensación?

No, no me abruma. He subido de categoría y no miro más allá. Lo único que pienso es que si este ascenso abre las puertas de la Primera División a más chicas, estaré contenta y satisfecha.

¿Qué puede representar tu nombramiento para otras compañeras que vienen detrás?

Creo que supone algo positivo para todas esas chicas que comienzan y creen que no pueden llegar a la primera categoría del fútbol masculino. Si lo he conseguido yo, cualquiera que trabaje, le apasione el fútbol y tenga capacidad de sacrificio, puede conseguirlo.





GUADALUPE PORRAS

Entrevista



Si para un futbolista lo más satisfactorio es marcar goles, ¿qué es lo más satisfactorio para ti como árbitra?

No ser protagonista de ningún partido, que salga todo bien, que no haya ninguna jugada polémica y que todo el mundo salga contento del estadio.

Tras tu nombramiento y tu debut, te conviertes en la primera mujer asistente de VAR durante el encuentro Leganés - Real Madrid, ¿cómo se vive eso y qué piensas del VAR?

El VAR ha dado mucha justicia al fútbol. Es algo maravilloso porque ya nadie se va a ir de un partido pensando que ha habido alguna injusticia. La verdad es que esto ha supuesto un avance tremendo para el fútbol en Primera y Segunda División, donde se ha implantado este año.

¿Cuál es tu siguiente reto?

Trabajar poco a poco, que sigan llegando partidos. Las semanas pasan muy rápido y lo que quiero es seguir arbitrando, hacer las cosas bien y lo que llegue, bienvenido sea.



Foto cedida por Agencia EFE





SURF FEMENINO

Reportaje



05





SURF FEMENINO

Reportaje



El equipo femenino de surf, el mejor de los últimos años

El surf llegó a España a principios de los años 60 y, durante esa década, experimentó un relativo crecimiento, a la vez que se extendía por la costa norte de nuestro país, gracias al impulso de pequeños grupos de pioneros.

El boom del turismo trajo a España surfistas extranjeros que ayudaron a extender la práctica de este deporte a lo largo de los siguientes diez años. Fue también en los años 70 cuando las mujeres comenzaron a surfear, las pioneras fueron **Laura Revuelta** y **Mar Eizaguirre**.

Desde entonces y, sobre todo, desde que fue declarado deporte olímpico en 2016, el surf ha cambiado mucho y se ha producido una importante evolución del papel de las surfistas españolas, se ha profesionalizado. Entre el 7 y el 15 de septiembre se ha celebrado en Tokio el **Campeonato del Mundo**, del que han salido clasificadas las surfistas que participarán en los Juegos Olímpicos de 2020, una por continente. Nuestras representantes no han logrado clasificarse pero han obtenido buenas posiciones. **Nadia Erostarbe** ha quedado decimotercera del mundo y ha alcanzado la segunda posición en el ranking europeo. Por su parte, **Leticia Canales** ha finalizado la competición en el decimoquinto puesto mundial.





SURF FEMENINO

Reportaje



Hablamos con **Carlos García, Presidente de la Federación Española de Surf, Pablo Soler, Seleccionador Nacional, y Rafael Selles, preparador físico** del equipo nacional de surfistas, para que nos den su visión sobre la evolución y el desarrollo del surf femenino en nuestro país.

Según **García**, hubo que esperar hasta la década de los 90 para ver una expansión real del surf en nuestro país aunque, en su opinión, la profesionalización del surf femenino se produjo unos años más tarde, gracias a dos factores clave: la declaración del surf como deporte olímpico en 2016 y el apoyo de **Universo Mujer**. Para el presidente de la Federación, el crecimiento del surf femenino en estos últimos años ha sido exponencial, “*no es que hayamos crecido un 30 o un 40%, es que hemos triplicado*”, afirma.

La Federación Española de Surf tiene registrados en estos momentos 45.000 surfistas, de los que cerca de 20.000 son mujeres. **El objetivo de la Federación es alcanzar la paridad** aunque para **García**, “*es probable que en 10 años haya más chicas que chicos practicando surf*”.



Universo Mujer y la Liga Iberdrola, claves en la profesionalización del surf femenino

El apoyo del programa **Universo Mujer**, desarrollado por el **Consejo Superior de Deportes**, ha permitido llevar a cabo el **Surfing Day Femenino**. Se trata de una concentración de surfistas que se celebra en distintas sedes y que ha logrado reunir a mujeres surfistas de todas las edades. En opinión de **García**, el evento tendrá continuidad en el futuro, lo que amplificará la visibilidad de las mujeres en este deporte y contribuirá a la captación de patrocinadores.

“*La colaboración de Iberdrola con Universo Mujer ha aportado mucho al surf femenino. Sin él no podríamos haber hecho el Surfing Day. Este programa ha dado mucha visibilidad a deportes como el nuestro*”.





SURF FEMENINO

Reportaje



Foto cedida por la Federación de Surfing



Resultados, capacidad de trabajo en equipo y compromiso, requisitos clave para ser olímpica

Nuestra selección nacional de surf acaba de regresar del Mundial de Tokio, donde nuestras deportistas han tenido que luchar contra los países más potentes de Europa, con Francia y Portugal como principales rivales. A los Juegos Olímpicos de Tokio acudirán únicamente 20 hombres y 20 mujeres y este año solo se han clasificado los ganadores de cada continente. Es decir, únicamente se han clasificado un chico y una chica de toda Europa. Esto ha dejado fuera a **Nadia Erostarbe**, segunda en el ranking europeo.

Según el seleccionador nacional, **Pablo Soler**, tenemos la mejor generación de surfistas femeninas de los últimos años. "Nuestras deportistas están al máximo nivel europeo. Nunca había habido surfistas españolas que participasen en el circuito mundial, ahora hay chicas con experiencia que compiten en Japón, en Brasil... y se ven las caras con otras surfistas continentales". Acerca de **Nadia Erostarbe**, **Soler** considera que "fue la mejor surfista del año pasado, quedó la número trece del mundo y la tercera de Europa". **Erostarbe** acaba de revalidar esa posición mundial en Tokio y ha superado su marca europea.

Para elegir a las surfistas que forman parte de la selección nacional, **Soler** realiza un seguimiento y elige a las que tienen mejores resultados. Sin embargo, también tiene en cuenta otros factores como la **capacidad de trabajar en equipo** y el grado de **compromiso** de la deportista con todas las actividades que realiza la Federación Española.





SURF FEMENINO

Reportaje



Profesionalización y equipos multidisciplinares, base de la preparación deportiva

La práctica del surf no consiste únicamente en coger olas, requiere sesiones de entrenamiento, dentro y fuera del agua, en las que las surfistas trabajan fuerza, técnica, equilibrio y funcionalidad.

De acuerdo con **Rafael Selles, preparador físico** de la selección de surf, las deportistas tienen estructurados períodos de entrenamiento directamente relacionados con la cercanía de las competiciones. El entrenamiento en el agua depende del momento técnico. *"Según se acerca la prueba, los baños son más cortos y se usan para reproducir los aspectos deportivos: simular mangas, coger las dos mejores olas por tiempo o conseguir 12 puntos en 15 minutos. Se introduce el factor de tiempo o de puntuación para simular la competición"*, explica **Selles**.

Otro aspecto fundamental en la preparación de nuestras surfistas es el **psicológico y la motivación**, uno de los ámbitos en los que más se ha notado la profesionalización de este deporte. *"En el último año y medio el perfil del psicólogo deportivo está tomando cada vez más protagonismo. Prácticamente la mitad del equipo nacional está trabajando con un psicólogo deportivo de manera regular"*, afirma **Selles**. *"Antes simplemente surfeaban, ahora tienen todo un cuerpo técnico alrededor. Tienen fisioterapeuta, entrenador, preparador físico, psicólogo, todo un equipo multidisciplinar"*, lo que demuestra en su opinión, el alto grado de profesionalización que el surf ha alcanzado en los últimos años.



Foto cedida por Jeremías San Martín (Red Bull)





SURF FEMENINO

Reportaje



Quién es quién en el surf femenino español

Garazi Sánchez: Campeona de España de Surf en 2018 y 2017. Subcampeona de Europa en 2017 y tercera del mundo ese mismo año. En la actualidad es suplente en la selección femenina española de surf.

Leticia Canales: Segunda clasificada de la World Surfing League 2019 y tercera en el Essential Costa Rica en 2018. Oro en la Aloha Cup 2018, junto al equipo formado por Nadia Erostarbe, Gony Zubizarreta y Vicente Romero. Actualmente, es titular de la selección española y ha quedado en decimoquinta posición en el Campeonato del Mundo de Tokio.

Ariane Ochoa: Campeona de España júnior Sub-18 y subcampeona de Europa Sub-18 por selecciones en 2016. Medalla de bronce en el Campeonato Mundial celebrado en Australia de la categoría júnior en 2017. A día de hoy, es una de las componentes de la selección femenina de surf.

Nadia Erostarbe: Campeona de Europa Júnior de la World Surfing League 2018. Ganadora del Héroes de Mayo Iquique Pro 2019. Situada en el Top 15 Mundial de las Qualifying Series. Actualmente, forma parte de la selección española de surf que ha representado a España en el Campeonato del Mundo de Tokio, donde ha finalizado como decimotercera del mundo y como segunda mejor europea.



Foto cedida por Pablo Soler. FESurfing





MARÍA VICENTE

Entrevista



06





MARÍA VICENTE

Entrevista



María Vicente, atleta, campeona y joven de su tiempo

El pasado mes de julio, la atleta española María Vicente se proclamó campeona de Europa Sub-20 de heptatlón y batió el récord absoluto de España con 6125 puntos. En 2017 ganó el Mundial Sub-18 de heptatlón. Además, acapara otros dos récords importantes, el del mundo Sub-18 de y el del mundo Sub-18 en sala de pentatlón.

No obstante, detrás de la deportista hay una joven de su tiempo con sus gustos, aficiones e intereses. Hemos conversado con ella para conocerla en profundidad.

¿Qué tipo de música te ayuda a motivarte en la competición?

Me gusta de todo pero para competir prefiero la música que me tenga alerta.

¿Qué libro recomendarías y cual no has podido terminar?

Todo el mundo ha visto la película pero recomendaría la saga de *Los juegos del hambre* y el otro día empecé a leer un libro que se llama *The mistency*, aún no lo he acabado.

¿Qué película puedes considerar como referencia?

Intocable.

Si no hubieras sido atleta, ¿en qué deporte te habría gustado destacar?

Ahora que ya lo conozco, me hubiera gustado el salto de trampolín pero antes alguno más conocido, como el baloncesto o el tenis.

Una comida de la que no te puedes privar.

El chocolate.

¿En restaurante o en casa?

En restaurante.

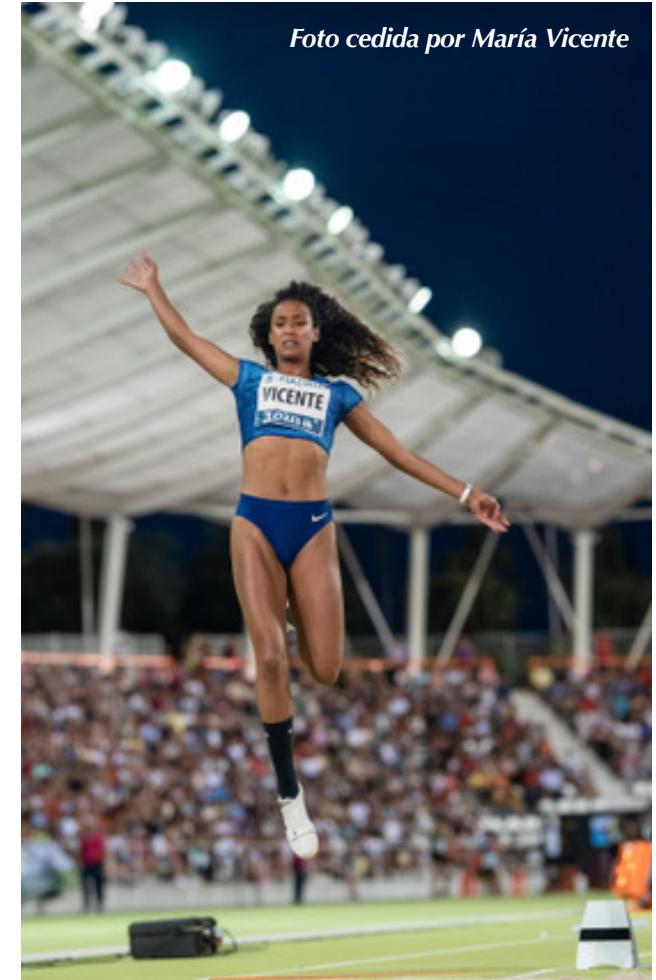


Foto cedida por María Vicente





MARÍA VICENTE

Entrevista



En tu armario no puede faltar...
A parte de ropa de entrenar, faldas.

Bajo ningún concepto te atreverías a...
Doparme.

Y no puedes soportar que...
La gente me minta a la cara.

Decidiste ser atleta cuando...
Mi madre casi me obligó a ello.

Un lugar para perderse.
Bali.

¿Qué lugar no quieres dejar de conocer?
París.

¿Qué produce más vértigo, la altura o la competición?
La altura.

La familia es imprescindible para...
Para vivir.

La soledad es necesaria para...
Relajarse y centrarse.

¿Es tan imprescindible el móvil como parece?
Por desgracia, yo creo que sí.

¿Charlar con amigos o acudir a un concierto?
Charlar con amigos.

¿Qué color sueles pasar por alto en la elección de una prenda de vestir?
El negro.



Foto cedida por María Vicente





CAR SIERRA NEVADA

Reportaje



07





CAR SIERRA NEVADA

Reportaje



El CAR de Sierra Nevada, elegido por la selección femenina de waterpolo para entrenar en altura

El Centro de Alto Rendimiento (CAR) de Sierra Nevada ha sido el lugar escogido por la selección femenina de waterpolo para entrenar en altura durante su preparación para el Mundial, celebrado el pasado julio. Los avances técnicos, biomecánicos y tecnológicos aplicados en el CAR encierran la clave de la medalla de plata obtenida por el equipo español.

El pasado mes de julio, la selección de waterpolo se alzó con la medalla de plata en el Mundial Femenino de Waterpolo celebrado en Gwangju, Corea del Sur. Para situarse en la segunda posición mundial, nuestra selección se ha apoyado en sofisticados sistemas de entrenamiento en altura que les han permitido obtener el mejor rendimiento como deportistas y como equipo.

Las jugadoras han entrenado en el **Centro de Alto Rendimiento de Sierra Nevada**, situado a 2.320 metros de altura sobre el nivel del mar. El entrenamiento en altitud moderada, entre los 1.500 y los 3.000 metros, se utiliza habitualmente para mejorar el rendimiento deportivo, ya que a esta altura se produce un nivel de estímulo que tiene una repercusión sobre el rendimiento.

Para saber un poco más acerca del centro, del entrenamiento en altitud y del programa desarrollado por la selección femenina de waterpolo, hemos hablado con **Alfonso Sánchez, Subdirector del CAR de Sierra Nevada**, quien nos explica que a 2.300 metros sobre el nivel del mar “se absorbe menos oxígeno. Cuando el cuerpo lo detecta, se adapta para compensar. Eso conlleva una serie de mejoras significativas que se pueden aplicar posteriormente”.



Foto cedida por CAR SIERRA NEVADA





CAR SIERRA NEVADA

Reportaje



Foto cedida por CAR SIERRA NEVADA

En España existen cuatro Centros de Alto Rendimiento, el de Madrid, el de San Cugat (Barcelona), el de León y el de Sierra Nevada (Granada). “Nuestro centro es un tanto atípico porque no tenemos estancias permanentes, solo trabajamos con concentraciones. Lo único que hacen aquí los deportistas es entrenar, comer y descansar. No tienen otra cosa fuera, así que están totalmente centrados en el entrenamiento. Sin distracciones”, explica **Sánchez**.

La mayor parte de los deportistas permanecen en el CAR de Sierra Nevada entre 14 y 28 días. En el caso de la selección de waterpolo, la estancia se prolongó 20 días. “Durante ese tiempo combinaron entrenamientos en piscina con trabajo fuera de ella, como musculación y trabajo aeróbico”, detalla **Sánchez**.

El CAR de Sierra Nevada dispone de una **piscina pensada para entrenar**, un servicio médico y de un equipo multidisciplinar, compuesto por médicos, fisiólogos y biomecánicos, que se centra en el control científico-técnico del entrenamiento. Según **Sánchez**, su misión es apoyar los procesos de entrenamiento y recuperación para optimizar el rendimiento de deportistas y equipos. El seguimiento constante permite controlar las cargas de entrenamiento, monitorizando el desgaste muscular que el deportista está generando mientras entrena. “Es decir, puede haber unos ejercicios pautados para todo el equipo pero cada deportista necesita distintos pesos. Ayudamos a controlar si un jugador ha mejorado más que otro y se le puede meter más peso. Esto es posible gracias a un equipo multidisciplinar de profesionales”.

Por otra parte, el rendimiento individual no determina, en muchos casos, el rendimiento del equipo. Por eso, aunque se haga un seguimiento personalizado y una adaptación del entrenamiento a medida de cada jugadora, no se puede perder de vista el equipo y su rendimiento como tal.





CAR SIERRA NEVADA

Reportaje



Tecnología en la cumbre y en la piscina

Otra de las ventajas de este centro de alto rendimiento es la tecnología aplicada a su piscina. *"Es una piscina hecha para entrenar"*, afirma **Javier Argüelles, biomecánico del departamento de Análisis del Rendimiento y Biomecánica del CAR**, quien se encarga de ayudar en la preparación de los equipos, dando apoyo tecnológico y ayudando en la programación y evaluación de habilidades técnicas y físicas.

El papel de **Argüelles** consistió en ayudar al equipo técnico a definir unos parámetros para formar el equipo definitivo de la selección. *"Ayudamos mucho en la evaluación de aspectos específicos, como medir la velocidad de disparo para ver, con detalle, quién lanzaba a mayor velocidad en diferentes condiciones. Con eso contribuimos a hacer un perfil individual de cada jugadora, marcando sus puntos fuertes y débiles"*. Este perfil individual permite programar entrenamientos personalizados para eliminar carencias o potenciar virtudes, mientras que, por otro lado, ayudaba a confeccionar el bloque de deportistas definitivo.

La piscina del CAR incorpora un sistema que hace posible el **nado resistido**, que consiste en nadar aumentando la resistencia al avance, a través de unas poleas, un cinturón y unas cargas que se pueden individualizar. *"No todas las nadadoras nadan con las mismas cargas. Hacemos un test con el que calculamos las cargas específicas de cada deportista, necesarias para este ejercicio"*.

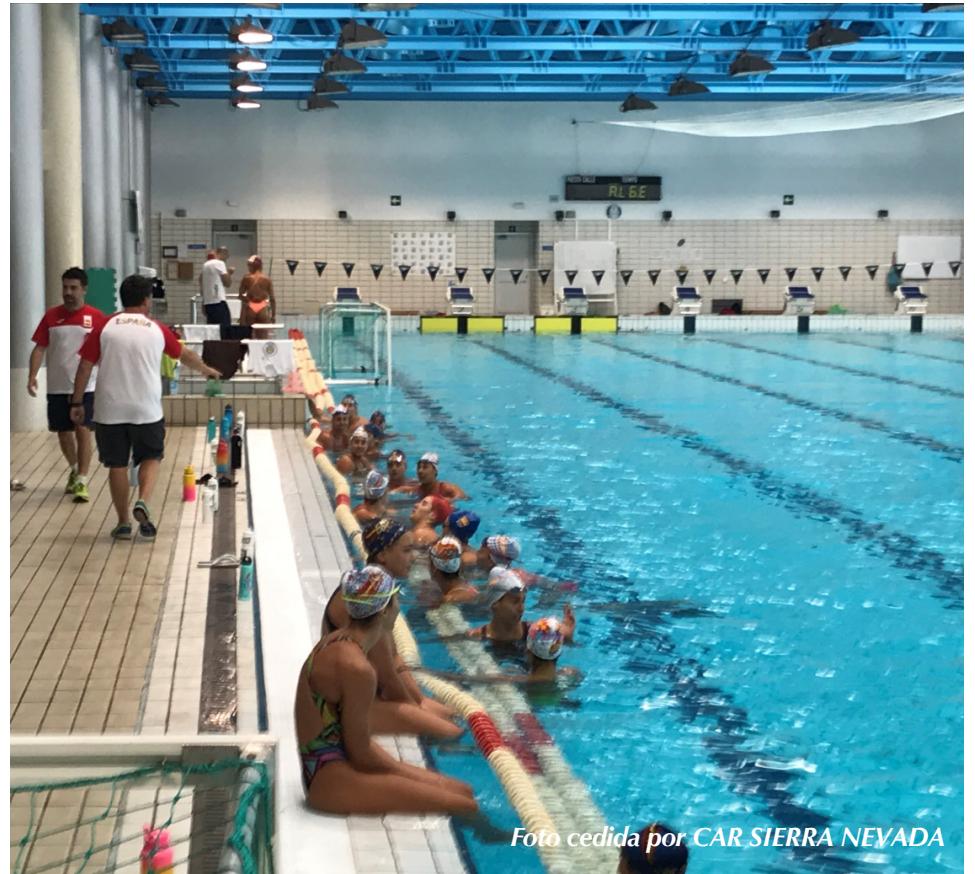


Foto cedida por CAR SIERRA NEVADA





CAR SIERRA NEVADA

Reportaje



Este sistema, creado por el propio CAR de Sierra Nevada, está formado por una polea que permite nadar los 50 metros de la piscina con un aumento de la resistencia, mediante un cinturón. La ventaja que aporta es que su sistema de poleas pueden cubrir todo el largo de la piscina, mientras que otros sistemas alcanzan únicamente 10 o 15 m.

El beneficio que este sistema de **nado resistido** aporta a las jugadoras es que permite entrenar de forma muy individualizada. Un test previo de cada deportista ayuda a identificar sus puntos fuertes y débiles y programar un entrenamiento totalmente personalizado. “*En deportes de equipo como el waterpolo, que tienen 3 o 4 semanas para preparar un Mundial, es importante ir al grano, no se pude poner a entrenar a todo el mundo igual*”, especifica **Argüelles**. “*Gracias a las evaluaciones previas, se decide si una jugadora va a trabajar con 14 kilos y otra con 23, porque conocemos de antemano su velocidad, su rendimiento y cada una va a tener unos objetivos diferentes*”.

Para la selección de waterpolo, el trabajo táctico con balón es muy relevante. El CAR de Sierra Nevada dispone de un sistema de cámaras de alta definición a pie de piscina que permite dar un feedback inmediato. La imagen de la tarea se muestra inmediatamente a los deportistas en el agua, no tienen que salir ni esperar. Lo normal es hacer esto después de la sesión, por la tarde o al día siguiente pero, en este centro, el análisis del ejercicio se hace *in situ* y de forma inmediata. “*Podemos proyectarles las imágenes en las pantallas a pie de piscina, eso produce un efecto de aprendizaje mayor porque tienen información visual y de calidad nada más haber realizado el ejercicio, así que las recomendaciones inmediatas del equipo técnico producen unos efectos más rápidos en el aprendizaje de tareas*”, explica **Argüelles**, mientras que **Sánchez** añade: “*la mejora es mucho mayor cuando la vivencia es muy reciente*”.

El CAR de Sierra Nevada realiza también valoraciones en el gimnasio y en el laboratorio relacionadas con la fuerza y el rendimiento muscular. Esto ayuda a trabajar de forma individualizada también fuera de la piscina.



Foto cedida por CAR SIERRA NEVADA





CAR SIERRA NEVADA

Reportaje



Diálogo para el éxito

Un diálogo eficaz es importante en cualquier ámbito. Según **Argüelles**, en su trabajo es muy importante hablar el mismo idioma que el equipo técnico. Antes de empezar hay que trabajar en equipo, hablar, poner cosas en común, entender su metodología para poder ayudarles. “*No es que tengamos un método y ellos vengan a adaptarse a él. Nosotros tenemos que entender qué es importante para ellos y ver cómo podemos aportarles algo con nuestras técnicas y herramientas*”, puntualiza **Argüelles**. Así pues, el diálogo con el equipo técnico es fundamental. La programación del trabajo, toda la planificación de técnicas debe ser consignada con el equipo técnico. “*Con estas deportistas me gusta trabajar, el diálogo con el equipo técnico es muy claro, te escuchan, se dejan asesorar, el trabajo es muy fácil con ellos, por eso pudimos hacer tantas cosas nuevas*”, concluye **Argüelles**.





¿SABÍAS QUE...?

Datos curiosos



08





¿SABÍAS QUE...?

Datos curiosos



La corredora **Nuria Picas** pasó a la historia del deporte como ejemplo de superación. Tras romperse el astrágalo fue informada por los médicos de que jamás podría volver a correr. Picas no se rindió y volvió a la competición para ganar el ultra trail Cavalls del Vent en 2011 y proclamarse Campeona de la Copa del Mundo de ultra trails en 2012. Desde entonces, es integrante de la élite mundial de carreras de montaña. Su última victoria fue alzarse con el primer puesto en la ultra trail del Mont Blanc en 2017.





¿SABÍAS QUE...?

Datos curiosos



Foto cedida por banco de imágenes



María López ha jugado más de 145 partidos con la selección española de hockey hierba, incluidos los Juegos Olímpicos de Río de Janeiro. Ha ganado cinco Ligas, cinco Copas de la Reina y fue considerada la mejor jugadora en dos competiciones nacionales antes de fichar por el Kampong de la liga neerlandesa, una de las más potentes del mundo.





¿SABÍAS QUE...?

Datos curiosos



Foto cedida por banco de imágenes



Jackie Tonawanda, conocida como Lady Alí, fue la primera mujer en recibir la licencia para boxear profesionalmente en Nueva York en 1979. Su victoria más significativa tuvo lugar en 1983, cuando venció a Larry Rodania en el Madison Square Garden de Nueva York.





¿SABÍAS QUE...?

Datos curiosos



Foto cedida por banco de imágenes



La atleta especializada en triatlón, **Gurutze Frades** se ha proclamado campeona en cuatro campeonatos de España de Larga distancia y uno de Media Distancia. Ha sido miembro de la selección española de triatlón en ocho ocasiones y en el año 2015 se alzó con la victoria en el Ironman de Vichy.





¿SABÍAS QUE...?

Datos curiosos



Danica Patrick, piloto estadounidense, ha sido la única mujer en alzarse con el triunfo en una prueba de Indycar. Sucedió en las 300 millas de Motegi, disputadas en Japón en 2008. En 2009 finalizó en quinta posición y quedó tercera en las famosas 500 millas de Indianápolis.



Foto cedida por banco de imágenes





¿SABÍAS QUE...?

Datos curiosos



La tiradora china **Zhang Shan** fue la primera mujer de la historia en ganar la prueba mixta de *skeet* o tiro al vuelo que se venía disputando desde 1968. En 1992 se alzó con la medalla de oro en los Juegos Olímpicos de Barcelona.





MANIFIESTO

Declaración de Brighton





MANIFIESTO

Declaración de Brighton



Las mujeres deportistas necesitan ser visibles. Para ello, hay que dar a conocer sus victorias deportivas y tenerlas en las investigaciones sobre el rendimiento deportivo, que deben incluir datos femeninos además de masculinos. El punto 8 de la **Declaración de Brighton** pone el foco sobre esta necesidad.

8. INFORMACIÓN E INVESTIGACIONES SOBRE EL DEPORTE.

Las personas responsables de las investigaciones y la provisión de información sobre el deporte han de desarrollar políticas y programas para mejorar el conocimiento y la percepción general de las mujeres y del deporte y garantizar que las normas de investigación se basen sobre datos relativos a ambos sexos.

[Texto íntegro](#)





Créditos

Boletín MyD N°30 Octubre 2019

Publicación periódica online Programas Mujer y Deporte

© Consejo Superior de Deportes

Subdirección General de Mujer y Deporte
c/ Martín Fierro, 5. 28040. MADRID
www.csd.gob.es

Coordinación

Natalia Flores Sanz

Redacción

HiBooBoo your friendly Agency

Diseño y Maquetación

HiBooBoo your friendly Agency

ISSN en línea

2174-3673

NIPO en línea

825-19-007-4

Catálogo general de publicaciones oficiales

<http://publicacionesoficiales.boe.es>



Suscríbete

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

Si no deseas recibir más el boletín comunícalo a mujerydeporte@csd.gob.es

