



+ Programas
Mujer y Deporte

DICIEMBRE
2023
BOLETÍN

04

“Es necesario
seguir dando
pasos hacia
la igualdad
plena”

14

Los buenos
resultados de las
españolas hacen
prever un gran
2024

CARTA

04 VÍCTOR FRANCOS. Saludo del secretario de Estado para el Deporte y presidente del Consejo Superior de Deportes.

ENTREVISTANDO A . . .

07 ANA ‘FURIA’ ORTEGA. Breaker. *“Tendría que volver a nacer para devolverle al breaking todo lo que me está dando”.*

REPORTAJES

14 UN FINAL DE 2023 OPTIMISTA PARA MIRAR A 2024. El deporte español no ha parado de acumular éxitos y apunta alto de cara a los Juegos Olímpicos y Paralímpicos de París 2024.

20 LA CANTERA FEMENINA DEL DEPORTE ESPAÑOL. Muchas deportistas jóvenes han dado el salto a la élite para convertirse en las nuevas referentes.

25 LA FUNDACIÓN TAMBIÉN SE SUBE A LA OLA. La organización ha creado el primer equipo de parasurf femenino.

33 UN 2024 CARGADO DE ILUSIÓN. Europeos, Mundiales y Preolímpicos llenarán el próximo año antes del colofón de los Juegos.

SABÍAS QUE . . .

39 AITANA BONMATÍ. La futbolista catalana fue galardonada con el Balón de Oro 2023, un año en el que se ha proclamado campeona del mundo con la selección y en el que ha conquistado el triplete con el Barça.

39 VANESA CHICHÓN. La madrileña, tercera mejor árbitra de sable del mundo, estará en los Juegos Olímpicos de París.

39 LAURA COVIELLA. La canaria es la primera mujer española en surfear las olas de Nazaré, al lograrlo el pasado mes de noviembre.

39 MELANIA RODRÍGUEZ. La gimnasta gallega se colgó la medalla de oro en doble minitramp en el Mundial de Birmingham.



**+ Programas
Mujer y Deporte**

Víctor Francos
Secretario de Estado
para el Deporte y
presidente del Consejo
Superior de Deportes



Víctor Francos

Secretario de Estado para el Deporte y presidente del Consejo Superior de Deportes

Siempre he pensado que el deporte nos define como país. España es esfuerzo, unidad, compañerismo y afán de superación. Ocurre que, por su dimensión social, cultural y económica, el deporte es más que los valores que representa. Es una herramienta de cambio real, capaz de generar sinergias transformadoras que persiguen mejorar la vida en sociedad.

Siendo, por tanto, una manifestación social de primer orden, el deporte no puede ser ajeno al feminismo y al principio de igualdad de derechos entre hombres y mujeres. Expresó de manera acertada la añorada Almudena Grandes que, de todas las revoluciones del siglo XX, el feminismo es la única que llega viva y con capacidad de expandirse en el siglo XXI. Lo está haciendo a través del deporte.

El deporte español del siglo XXI enarbola la bandera del feminismo para reivindicar el papel de la mujer en nuestra sociedad. Durante demasiados

años, la mujer ha vivido bajo la losa de estereotipos de género que denigraban su naturaleza y mermaban sus capacidades. También en el ámbito deportivo.

La lucha por la consecución de derechos sociales para la mujer y una igualdad real y efectiva entre el hombre y la mujer en el deporte ha estado protagonizada por grandes deportistas. Pioneras que sortearon con determinación e inteligencia una época oscura de nuestra memoria colectiva. Me refiero a mujeres como Lilí Álvarez, Mari Paz Corominas, Pepa Senante, Carmen Valero... y todas aquellas que les siguieron, convirtiéndose en referentes. Me refiero a Blanca Fernández Ochoa, Arantxa Sánchez Vicario, Miriam Blasco y Ona Carbonell, entre muchas otras. Todas ellas marcaron una estela para una generación de deportistas que llega hasta nuestros días: Carolina Marín, Alexia Putellas, Laia Sanz, Astrid Fina o Teresa Perales, por citar solo a algunas de ellas.

Pero es necesario seguir dando pasos en el camino hacia la igualdad plena. Pasos

“ Es necesario seguir dando pasos en el camino hacia la igualdad plena, pasos detrás de los que hay una reivindicación justa ”



Víctor Francos_CSD

sustentados sobre el anhelo de una sociedad que reclama para la mujer el rol que le pertenece. Pasos detrás de los cuales está una reivindicación justa y que impulsa la iniciativa legislativa de un Gobierno comprometido por la igualdad de género.

Este compromiso se viene materializando en decisiones como la profesionalización de la Primera División femenina de fútbol o en la firma de convenios colectivos

con condiciones laborales justas y equitativas en nuestro baloncesto, pero también con la consolidación de instrumentos normativos que apuestan por una igualdad real, como la actual Ley del Deporte o la orden que regulará en 2024 los procesos electorales en las federaciones deportivas.

Además, las políticas públicas deportivas han contado en los últimos años en España con unos presupuestos expansivos que han alcanzado cifras históricas en las partidas del Consejo Superior de Deportes destinadas a la promoción de la mujer en el deporte. Y es que el deporte español quiere liderar el camino de nuestra sociedad hacia la igualdad y a una presencia cada vez mayor de la mujer en todos los ámbitos de decisión.



“Alcanzaremos la igualdad real y efectiva desde la unión entre todas las personas e instituciones implicadas, desde el convencimiento de que igualdad y progreso son dos conceptos indisociables”

Nuestro país sube dos posiciones con respecto al último ranking y supera a países como Francia y Finlandia. La puntuación española rebasa en más de seis puntos la media de la Unión Europea que, con una cifra de 70,2, ha superado por primera vez los 70 puntos. Sólo está por detrás de Suecia (82,2), Países Bajos (77,9) y Dinamarca (77,8).

Alcanzaremos la igualdad real y efectiva desde la unión entre todas las personas e instituciones implicadas, desde el convencimiento de que igualdad y progreso son dos conceptos indisociables y, como tales, tienen que seguir siendo principios irrenunciables. Es prioritario seguir trabajando con federaciones, ligas, clubes, asociaciones y deportistas, sin dejar a nadie atrás.

Precisamente, como un éxito colectivo puede entenderse el documento aprobado por unanimidad por el Consejo de Ministros de Deportes de la Unión Europea el pasado mes de noviembre. En el marco de la Presidencia rotaria del Consejo de la Unión Europea, España propuso a sus socios europeos la elaboración de unas líneas de actuación básicas que garanticen avances en la conquista de la igualdad. Las conclusiones subrayan la clara intención de no perder la perspectiva de género en el deporte y han concitado el apoyo de todos los países miembros. Me siento orgulloso de que nuestro país haya liderado este proceso.

En la actualidad, España ocupa por primera vez el cuarto puesto en igualdad de género en Europa, según la clasificación del Instituto Europeo para la Igualdad de Género (EIGE). Este trabajo estadístico analiza la desigualdad entre hombres y mujeres en seis áreas: trabajo, dinero, conocimiento, uso del tiempo, acceso al poder y salud.

Entre otros datos, el EIGE destaca que somos uno de los estados que progresa a un ritmo más rápido de la Unión Europea y uno de los pocos países donde las mujeres superan el 40% de los miembros del Parlamento (junto a Bélgica, Dinamarca, Finlandia y Suecia). Es significativo saber que cuando el índice se puso en marcha, hace una década, España ocupaba la séptima posición. Estos datos dibujan una realidad que nos permite valorar el trabajo realizado. Pero debemos ser conscientes de que aún queda mucho camino por recorrer. Debemos plantar cara a las estructuras ancladas en la desigualdad sistemática.

La periodista y escritora estadounidense Gloria Steinem, premio Princesa de Asturias de Comunicación y Humanidades, sostiene que “ver que un sistema puede cambiar es el primer paso para una transformación real y profunda”. Y añade: “Hoy sabemos que el feminismo es una parte más de nuestras vidas, no una fase”. Sus palabras inspiradoras motivan la labor de muchas personas que creemos en la igualdad como fuente de desarrollo y bienestar para una sociedad moderna y avanzada.

Nuestro deporte, sin etiquetas ni adjetivos, va a ser protagonista de esa transformación que solo será posible con el esfuerzo de todos y todas.

07 Ana 'Furia' Ortega

Breaker. *"Tendría que volver a nacer para devolverle al breaking todo lo que me está dando"*



+ Programas
Mujer y Deporte

Entrevista

BOLETÍN

Ana 'Furia' Ortega

BREAKER ESPAÑOLA

“Tendría que volver a nacer para devolverle al breaking todo lo que me está dando”

De nacimiento, **Ana María Ortega Mondaca**; en su llegada a la élite nacional, Lady Fury; y tras hacerse ya un sitio entre las mejores del mundo de su disciplina, b-girl Furia. La llames como la llames, Ana responde a todo porque se ha convertido rápidamente en un referente del breaking español.

Inmersa aún en el calendario competitivo de 2023, comentó para Eurosport la reciente final mundial del Red Bull BC One, la mayor y más prestigiosa competición del 1vs1. El estadio principal de Roland Garros, en París, aparcó el tenis para dejar paso a la cultura hip hop y abrir el apetito a escaso medio año de los Juegos Olímpicos que albergará la capital francesa, donde el breaking hará su debut oficial y donde Ana 'Furia' espera estar si supera unas exigentes series clasificatorias.





Hasta llegar al estatus actual, el camino ha sido largo y sinuoso. ¿Cómo fue tu primer contacto con el breaking?

Soy de un pueblo pequeño de Barcelona y obviamente no tenía conocimiento ni estaba informada sobre la cultura hip hop. Abrieron una escuela de música y empezaron a hacer clases de danza, de jazz, contemporáneo... y una amiga mía me dijo ‘oye, quiero ir a probar allí’, porque ella hacía jazz. Lo cierto es que a mí no me llamaba nada la atención, yo hacía voleibol y simplemente fui a acompañarla. En esto que me dije ‘buaah, qué hago yo una hora y media aquí esperándola’. Me metí a una clase de prueba de hip hop y me gustó muchísimo lo que era la energía de esa clase, la música, etc. Me quedé enganchada al hip hop y a su cultura, empecé a indagar mucho más sobre la música. Un año o así después, la profesora se puso enferma y vino a dar la clase de sustitución un b-boy de Barcelona. Y también me gustó

muchísimo lo que sentí. A raíz de ahí fui a ver un campeonato de breaking, vi a un chico que daba vueltas con la cabeza y siempre digo que ese momento fue muy impactante para mí. Empecé a informarme del breaking, a tener mucho más conocimiento y me quedé ya enganchada.

“ SIEMPRE ME HE GUIADO POR EL AMOR QUE SIENTO AL HACER LAS COSAS ”

¿No habías tenido ninguna experiencia con la danza antes de ese momento?

Había bailado de chiquitilla, hice flamenco, pero de muy pequeña. Te estoy hablando con tres o cuatro años, como clase extraescolar, y a lo mejor estuve solo un año. Tampoco es que yo recuerde que ahí me llegase el amor por la

danza, porque enseguida me puse con el voleibol y estaba a fuego con él. Nunca he focalizado nada de esto por si tenía salida o no, la verdad. Siempre me he guiado mucho por el amor que siento al hacerlo, así que en esto fue igual. Me costó mucho dejar el vóley, pero me coincidía los mismos días, porque era los martes y jueves cuando se hacían las clases, y no había forma de que lo pudiese compaginar.

¿Qué dijeron tus padres al saber que comenzabas a hacer breaking?

Como empecé esto a los 16 o 17 años, yo creo que ellos lo veían más como un proceso de cambio y como algo que se me acabaría pasando. Sé a ciencia cierta que mi padre no esperaba que yo realmente me involucrase de esta manera en la danza o en el breaking. Creo que nunca se hubieran imaginado que yo llegase a este nivel.



“El primer año en Madrid fue difícil de gestionar, pero me mantenía hambrienta pensando que estaba mejorando ”

¿Y ahora cómo viven la situación?

Ahora, bien. El proceso fue duro en el tema de adaptación, que aceptaran que al final era mucho más y que me iba a involucrar en mi totalidad con la danza. Era bastante duro porque mi padre quería que yo estudiara algo. Honestamente, no sé el qué, quería que estudiara algo que me diera muy buenas salidas. No sé decir nada en concreto, pero que estudiara algo muy gordo. Era lo típico, mentes bastante cerradas en ese aspecto. Pero en estos dos años la verdad es que se han abierto un montón y estoy teniendo apoyo máximo de mi familia, y estoy muy feliz. La

cosa es que vengo de una familia donde todos mis primos son ingenieros aeronáuticos, etc. Hay un legado en mi familia de 'listicos' y yo soy un poco como la oveja negra (ríe).

Al repasar tus inicios en el breaking y cómo eso fue tu tabla de salvamento en una mala época, ¿te molesta que los periodistas recordemos constantemente que sufriste anorexia con 17 años?

No me molesta como tal, pero sí es cierto que soy mucho más que toda esa historia. Llega un punto en que, cuando veo que la entrevista solo va enfocada a eso, me da mucho 'palo'. Si lo

puedo contar y le puede ayudar a alguien, genial. Pero que mi historia esté centrada solo en ese momento de mi vida, que para mí fue como... buf. Eso es mucho más, lo he vivido y valoro todo lo que me ha enseñado, pero ahora mismo eso ya es tan pequeño...

Y para colmo, años después, viste muchos trances médicos a causa del COVID-19. ¿Cómo lidiaste con la pandemia?

Estaba trabajando en el servicio de Emergencias de Barcelona justo cuando estalló. Viví muchos procesos en ese momento, fue una transición bastante compleja de mi vida. A nivel personal, los momentos buenos fueron verme capaz de gestionar algunas situaciones que eran difíciles, que daban mucho miedo, y también enfrentarme a personas muy fuertes con situaciones muy difíciles. Hubo momentos muy diversos, muy difíciles, pero también muy bonitos.

En otoño de 2021 surge la opción de entrenar en el Centro de Alto Rendimiento de Madrid. ¿Cómo se fraguó y cuál es el panorama ahora?

Yo no tengo la Beca ADO ni beca del CSD, yo estoy becada en la Residencia Blume. Solo tengo la beca por resultados. Poder vivir en la Blume ya es muchísimo y estoy muy agradecida.

¿Y cómo fue tu llegada a la residencia?

Fue muy rápido, en realidad. En verano dejé de trabajar en Emergencias y ya en septiembre me mudé a Madrid. Fue un mes en el que dije 'vale, lo dejo todo y pruebo a ver qué tal en Madrid'. Cuando aterricé en Madrid todavía no me habían becado. Yo llegué de Barcelona y estuve con una compañera de piso, pagando alquiler como todo el mundo, y hasta septiembre del 2022 no me becaron. Me mudé a Madrid solamente porque me dieron acceso para entrenar en el CAR, pero no tenía ningún tipo de ayuda a nivel económico ni nada.

¿Qué se te pasó por la mente durante ese año sin beca de la Blume?

Muchas veces me dieron ganas de decir 'me vuelvo a Barcelona'. Porque cuando estaba en Barcelona sí que tenía mucha estabilidad, tenía mi piso, vivía sola, tenía todo muy bien organizado a raíz de trabajar allí. Pero sí es

cierto que no podía dedicarle todas las horas que quería al breaking. En Madrid encima no tenía a mi familia, no tenía a mis amigos y echaba mucho de menos ciertas cosas. Fue un año difícil de gestionar, pero a la vez me venían muchas cosas y me mantenía hambrienta en ese aspecto

“ A VECES ME DABAN GANAS DE VOLVER A BARCELONA, DONDE TENÍA ESTABILIDAD ”

diciéndome 'estoy mejorando en mi breaking, esto me está ayudando'. Dentro de que me sentía limitada, también me estaba dando muchas cosas. Seguía tirando de la ilusión y pensando que esto iba a mejorar. Antes de que me dieran la noticia de que me habían becado, yo me lo estaba replanteando. Se me acaba

justamente el paro y me vino súperhilado porque en agosto ya no tenía nada. Era: 'me pongo a currar en Madrid de cualquier cosa o me vuelvo a Barcelona, vuelvo a mi curro', porque me fui y me dijeron que siempre podía volver.

Sin embargo, el 'timing' fue idóneo te instalaste en la Blume. ¿Cómo es tu rutina ahí?

Normalmente hago de 6 a 7 horas de entrenamiento diario. Me levanto por la mañana y a las 9:30, o como tarde a las 10:00, ya estoy en la sala. Por la mañana solo entreno breaking y hago ejercicio hasta las 13:30 o 14:00 a veces; luego voy a comer, descanso un poco y después a las 15:30 o 16:00 estoy de nuevo en la sala hasta las 18:00 o 18:30, dependiendo el día; y por la tarde suele ser más enfocado al físico, dedico dos o tres días al físico, no todos los días.



¿Cómo influye al breaking pertenecer a la Federación Española de Baile Deportivo (FEBD) en vez de a una entidad con mayor impacto actualmente, como por ejemplo la Real Federación Española de Gimnasia (RFEG)?

Para mí es bastante nuevo el ser de una federación, entonces no sé mucho cómo trabajan las otras federaciones. Solo sé cómo trabaja la mía. Estoy muy agradecida de estar en esta federación que se está involucrando con nosotros, que nos está ayudando en muchos aspectos. No sé qué significaría formar parte de otra federación, porque ya te digo que para mí es todo muy nuevo, simplemente estoy agradecida con lo que tenemos y que nuestra federación nos ayude tanto.

¿Cómo se vivió dentro de la FEBD el percance con Flex Nando?

Mal, fue mal. Fue una situación bastante difícil de gestionar a muchos niveles.

“ ESTOY MUY AGRADECIDA POR CÓMO LA FEBD SE ESTÁ INVOLUCRANDO CON NOSOTROS ”

¿Qué tal estáis ahora con Anxo Barro como responsable del breaking en la FEBD?

Es increíble, creo que ahora mismo nuestra federación está funcionando de la mejor forma que ha funcionado nunca. Tenemos tres responsables que son realmente responsables y que son

aptos para el trabajo que están haciendo, y la implicación con nosotros es total.

Y además se está creando cantera. ¿Cómo ves tú ese contraste de jóvenes con veteranos?

Está pasando en general con toda la escena de breaking, no solamente aquí en España, sino que estamos viendo que el breaking cada vez lo empiezan antes y cada vez las nuevas generaciones están mucho más fuertes. Estamos es un proceso de decir 'o te adaptas o es lo que hay, no te queda otra'. A mí eso me impulsa para

“ ME DA FUERZA VER A LAS NUEVAS GENERACIONES, ME MOTIVAN ”

rendir más, para decir 'vosotros vais pisando fuerte, pero yo sigo estando aquí'. Me da fuerza ver a las nuevas generaciones, aparte de que me motiva. Cuando yo empecé, hubiera deseado empezar entrenando con los mejores a ese ritmo. Por ejemplo, Lola Martínez entrena con nosotros y lo está viviendo de una forma soñada: empieza a entrenar y entrena con los mejores, que son un Xak, un Grazy... y empieza en una sala en condiciones, tiene su propio gimnasio, etc. Yo jamás he vivido esto hasta que no he llevado 14 años bailando breaking. Creo que es una oportunidad para las nuevas generaciones muy chula y que la deben aprovechar. Es el momento perfecto para que las nuevas generaciones vayan pisando fuerte porque ahora no hay excusas.



¿Eres consciente de que ya tienes la etiqueta de 'referente' para los deportistas más jóvenes y también para los medios de comunicación?

Me lo han dicho ya varias veces y es como que esa etiqueta no me la quiero poner porque no me siento identificada con ella, yo solo bailo. Sí que me lo han dicho mucho, pero esa etiqueta todavía me cuesta ponérmela porque yo sigo viendo de referentes a gente todavía muy 'pro'.

Pero eres la más mediática dentro de tu deporte, estás solicitada para muchas entrevistas...

Yo le debo mucho al breaking, tendría que volver a nacer para devolverle al breaking

todo lo que me está dando y lo que ya me ha dado. Si yo puedo aportar mi granito de arena siendo un referente, ayudar a que otras generaciones lo vean y a que siga creciendo el breaking, llamadme como queráis.

“ EL BREAKING NO ES UN DEPORTE DE SATISFACCIÓN INMEDIATA, ES DURO Y SACRIFICADO ”

¿Qué consejo le darías a una niña de 9 o 10 años que quiera hacer breaking?

Que sea muy constante porque no es un deporte de satisfacción inmediata. El breaking

es muy duro y muy sacrificado. Vivimos en una sociedad en la que lo queremos todo muy rápido y que necesitamos momentos de dopamina constantes, y el breaking es algo que te lleva a mucha frustración porque no todo se consigue muy fácil ni rápido. Les diría a las nuevas generaciones que se incorporan que tengan mucha paciencia, que si luchan y quieren realmente dedicarse a ello, la gratificación va a venir, y garantizo que es una sensación inexplicable. Pero sobre todo que no lo dejen; los primeros años de breaking es cuando más perdido estás, es cuando simplemente estás en el suelo y te revuelcas. El breaking es duro y al principio se está muy perdido. Pero que no se queden en eso, que hay muchísimo más y que sigan luchando.



14 Un final de 2023 optimista para mirar a 2024

El deporte español no ha parado de acumular éxitos y apunta alto de cara a París 2024

20 La cantera femenina del deporte español

Muchas deportistas jóvenes han dado el salto a la élite para convertirse en las nuevas referentes

25 La Fundación También se sube a la ola

La organización crea el primer equipo de parasurf femenino

33 Un 2024 cargado de ilusión

Europeos, Mundiales y Preolímpicos llenarán el próximo año antes del colofón de los Juegos



+ Programas
Mujer y Deporte

Reportaje

BOLETÍN

UN FINAL DE 2023 OPTIMISTA PARA MIRAR A 2024

El deporte femenino se dispone a cerrar un 2023 donde no ha parado de sumar éxitos, tanto a nivel individual como a nivel colectivo, algunos de ellos históricos. Una vez más, lo ha hecho en variadas disciplinas y en deportes olímpicos y paralímpicos, que hacen albergar aún más esperanzas de brillar en el 2024 en los Juegos de París.

FOTOS_ EUROPA PRESS/FEDERACIONES



ÉXITOS DEL DEPORTE FEMENINO EN 2023

YA REPASAMOS los grandes resultados en Europeos o Mundiales del primer tramo de año en un número anterior del Boletín Mujer y Deporte, y ahora echamos un vistazo a los de este último tramo, marcado por un verano muy fructífero.

Sin lugar a dudas, el 2023 será recordado seguramente en los libros de historia del deporte femenino por romper una barrera más. La **selección española femenina de fútbol** fue la encargada de hacerlo con una actuación para el recuerdo en el Mundial que se disputó en Australia y Nueva Zelanda y que le sirvió para conquistar su primer gran título a nivel absoluto. El combinado nacional sólo tuvo un borrón, en la fase de grupos ante Japón (4-0), pero en los cruces se deshizo de Suiza (5-1); de Países Bajos (2-1) en cuartos; y Suecia (2-1), en semifinales, en dos partidos repletos de emoción, para alcanzar una final donde pudo con Inglaterra gracias a un gol para el recuerdo de **Olga Carmona**.

UN GOL DE OLGA CARMONA PERMITIÓ A ESPAÑA CONQUISTAR SU PRIMER MUNDIAL FEMENINO DE FÚTBOL

Este histórico éxito terminó por coronar a una gran generación y cerrar un gran año para el fútbol femenino español, ya que el FC Barcelona ganó la Liga de Campeones; la selección se clasificó también para la 'F4' de la Liga de Naciones donde buscará hacer más historia con su primera clasificación para unos Juegos Olímpicos; y, a nivel individual, ratificó a **Aitana Bonmatí** como la mejor futbolista del mundo con la conquista del Balón de Oro, el tercero seguido para España tras los dos de **Alexia Putellas**.



Aitana Bonmatí



Olga Carmona



Selección española femenina de fútbol

ÉXITOS DEL DEPORTE FEMENINO EN 2023

EL DE FÚTBOL no fue el único éxito del deporte colectivo, en el que también brillaron las **selecciones de baloncesto, hockey patines y waterpolo**. El equipo que entrena Miguel Méndez volvió a brillar con la medalla de plata en el Eurobasket, donde cayó en la final contra Bélgica, mientras que el que dirige Miki Oca también demostró una vez más su carácter competitivo con una plata mundial, con derrota por penaltis en la final ante los Países Bajos. Mejor le fueron las cosas a la selección de hockey patines, que se coronó en Olot, por octava vez y séptima consecutiva, como campeona continental sin perder ningún partido batiendo en la final a Portugal. El equipo de baloncesto 3x3 y el de rugby a 7 fueron subcampeones continentales también.

A nivel individual, hubo un nombre que sobresalió por encima, como es de la marchadora andaluza **María Pérez**. Si ya en mayo había brillado con el oro europeo en 35 kilómetros y el récord del mundo, en agosto, en los Mundiales de Budapest, fue una de las grandes protagonistas con un sensacional doblete en los 20 y los 35 kilómetros. El atletismo también cerró con éxito gracias al subcampeonato de Europa de la selección femenina de cross formada por **Irene Sánchez-Escribano, Cristina Ruiz, Carolina Robles, Cristina Espejo, Marta García y Marta Pérez**.

El piragüismo español también fue protagonista en los Campeonatos del Mundo y con las palistas españolas ganando seis de las 13 medallas totales. Así, **Estefanía Fernández** logró el oro en K-1 5000 y también formó junto a **Teresa Portela, Sara Ouzande y Carolina García** el K-4 500 que ganó el bronce, mientras que **María Corbera y Antía Jácome** continuaron cosechando éxitos con sendas platas individuales en C1 500 y C1 200 respectivamente, y luego formando pareja en C2 200 y 500. **Bárbara Pardo** fue bronce en el K2 500 mixto junto a Iñigo Peña. En la modalidad de aguas bravas, el conjunto compuesto **Maialen Chourraut, Laia Sorribes y Olatz Arregui** se proclamó subcampeón del mundo de K-1 por equipos. En la disciplina de maratón, hubo plata mundial del K-2 compuesto por Tania Álvarez y Tania Fernández y un bronce de Eva Barrios en K-1.



Selección española femenina de baloncesto



María Pérez



Selección española femenina de hockey patines



Selección española femenina de waterpolo

ÉXITOS DEL DEPORTE FEMENINO EN 2023

LOS MUNDIALES DE NATACIÓN, aparte de la plata en waterpolo, evidenciaron que la natación artística española vuelve a codearse con las mejores. El principal éxito fue el oro del equipo formado por **Txell Mas, Cristina Arambula, Marina García, Alisa Ozhogina, Paula Ramírez, Iris Tió, Blanca Toledano y Sara Saldaña** en rutina técnica, la prueba reina de este deporte. Además, Iris Tió fue bronce en solo técnico y, junto a Alisa Ozoghina en dúo técnico, y **Emma García** fue plata en dúo técnico y bronce en dúo libre junto a Dennis González.

Otra deportista que volvió a la primera línea fue la onubense **Carolina Marín**, de nuevo demostrando su calidad, su capacidad mental y su carácter. La triple campeona del mundo y campeona olímpica en 2016, que ha sufrido dos graves lesiones de rodilla en un corto espacio de tiempo, rozó su cuarto título mundial, pero se lo negó la número uno del mundo, la surcoreana An Se-Young (21-10, 21-12).

La gimnasia rítmica también mostró un buen nivel a un año de los Juegos en los Mundiales que acogió Valencia y donde España se colgó dos medallas, una de plata en cinco aros y el bronce en conjuntos gracias a **Ana Arnau, Inés Bergua, Mireia Martínez, Patricia Pérez y Salma Solaún**. En el Mundial de gimnasia trampolín, la gallega **Melania Rodríguez** conquistó la presea de oro en la prueba de doble minitramp.

Otro deporte habituado a dar medallas y que no falló a su cita fue el karate; tras haber brillado en el Europeo de Guadalajara del primer tramo de año, lo hizo en el Mundial de Budapest, donde sobresalió el oro en kumite por equipos logrado por **Isabel Nieto, María Torres, Carlota Fernández-Ossorio y Adriana Gil**. Además, Torres se colgó la plata en la categoría de +68 kilos, y en la modalidad de kata, la joven **Paola García** fue bronce individual, mientras que por equipos estuvo acompañada por **Raquel Roy, María López Pintado y Gema Morales**. Sin salir del tatami, en el Europeo de judo, **Laura Martínez** se llevó un bronce en -48 kilos.



Equipo español femenino de kumite



Carolina Marín



Equipo español de gimnasia rítmica



Laura Martínez



Equipo español de natación artística

ÉXITOS DEL DEPORTE FEMENINO EN 2023

ADEMÁS, la pareja formada por **Daniela Moreno y Tania Álvarez** se proclamó subcampeona de Europa de vóley playa, mientras que la tiradora cordobesa Fátima Gálvez sumó un nuevo éxito a su palmarés con un bronce continental en foso olímpico. En vela, **Nora Brugman** fue bronce en el Mundial de la clase 470 mixto junto a Jordi Xammar y **Blanca Alabau** se proclamó campeona del mundo de Slalom de la PWA de windsurf.

En ciclismo hubo éxitos en la modalidad de trial con **Vera Barón y Alba Riera**, oro y plata europeas y plata y bronce mundiales, respectivamente; y en patinaje, **Carla Escrich** fue subcampeona del mundo y campeona de Europa en la modalidad de artístico sobre ruedas. **Oihane y Leire Otaegi**, junto a Sergio Vez y Mikel Unanue, llevaron a España a una gran plata mundial en un deporte con poco arraigo en nuestro país como el curling.

Finalmente, en el mundo del motor, **Marta García** se convirtió en la primera campeona del mundo de la nueva F1 Academy después de sumar siete triunfos en un campeonato donde también brilló **Nerea Martí**, cuarta. En motocross, **Daniela Guillén** terminó segunda en el Mundial, la primera española en lograrlo.



Jordi Xammar y Nora Brugman



Daniela Guillén



Marta García



Blanca Alabau



Las hermanas Oihane y Leire Otaegi, Sergio Vez y Mikel Unanue

ÉXITOS DEL DEPORTE FEMENINO EN 2023

EN CUANTO AL DEPORTE para personas con discapacidad, España continuó mostrando su poderío, sobre todo en los eventos de más relevancia del verano, como los Mundiales de atletismo y natación. En el tartán, **Adiaratou Iglesias** se colgó un oro en 200 y una plata en 100, **Sara Andrés Barrio** logró otra plata en los 100 y **Nagore Folgado** fue bronce también en 100. En la piscina, la natación femenina aportó 20 de las 20 medallas, con especial mención para **Marta Fernández**, ganadora de cinco medallas mundialistas, entre ellas dos oros. También reinaron la joven **Anastasia Dmytriv**, que se adjudicó dos oros; **Sarai Gascón** (1 oro y 3 bronce); **María Delgado** (3 platas y 1 bronce); **Núria Marquès** (2 platas); y **Nahia Zudaire**, **Marian Polo** y **Emma Feliu** (1 plata).

ESPAÑA SE MARCHÓ DE CRACOVIA CON 20 MEDALLAS DE LAS ESPAÑOLAS, SEIS DE ELLAS DE ORO

En el Mundial de paratriatlón que acogió Pontevedra, **Susana Rodríguez**, junto a su guía **Sara Löehr**, fue plata, al igual que **Marta Francés**, mientras que en el tatami también hubo éxitos con las platas de **Marta Arce** y **María Manzanero** en los Europeos de judo y de **Dalia Santiago** en los de taekwondo, y con el oro de **Isabel Fernández** y la plata de **Lucía Sánchez** en el Mundial de karate.

Además, en el surf, España brilló con los nombres de **Sarah Almagro** (oro europeo y mundial), **Mireia Cabañes** (oro europeo), **Catalina Alomar** (plata europea), **Carmen López** (plata europea y bronce mundial), **María Martín-Granizo** (plata europea y mundial) y **Audrey Pascual** (bronce mundial). **Amagoia Arrieta** conquistó el oro en el Europeo de boccia BC1 y en piragüismo **Inés Felipe** se proclamó campeona de Europa y **Araceli Menduiña** fue bronce.



Susana Rodríguez y Sara Löehr



Adiaratou Iglesias



Marta Fernández



Inés Felipe



Amagoia Arrieta

LA RUEDA DEL ÉXITO: LA CANTERA FEMENINA DEL DEPORTE ESPAÑOL

Acompañadas de un talento desbordante y de un gran espíritu de sacrificio, muchas jóvenes deportistas han dado el salto a la élite en busca de convertirse en las nuevas referentes de sus respectivas disciplinas. Son el presente y el futuro del deporte de nuestro país.

FOTOS_ EUROPA PRESS/FEDERACIONES/CLUBES



EL DEPORTE ESPAÑOL mantiene una inyección constante de cantera en las principales ligas femeninas de nuestro país, talento cada vez más joven que irrumpe entre las mejores jugadoras de cada disciplina. Fútbol, baloncesto, tenis, waterpolo, motor, atletismo, halterofilia, bádminton, pádel... El deporte femenino crece desde su formación.

En los últimos meses son muchas las deportistas que han dado un paso de gigante para competir al más alto nivel, peleando cada semana para hacerse un hueco entre veteranas campeonas de todo. Los éxitos del deporte nacional forman referentes para estas nuevas generaciones, una rueda que alimenta la competición y, a su vez, enseña todos valores del deporte a toda la sociedad.

EL TALENTO IRRUMPE CADA VEZ MÁS JOVEN EN LAS GRANDES LIGAS NACIONALES

El fútbol femenino vive un momento histórico en España, con las campeonas del mundo haciendo escuela. Una veintena de ídolos para las más jóvenes, unas jugadoras que dan el salto cada vez más pronto y mejor preparadas. **Vicky López**, futbolista del Barça, es un buen ejemplo; con 17 años, se ha ganado un sitio entre las campeonas de Europa con los galones de campeona del mundo de su categoría.

Mientras, **Paula León** vivió esta campaña su regreso a la élite después de debutar con 16 años en Primera División con el Santa Teresa. La extremeña dio un salto de gigante fichando por el Madrid CFF para volver a llamar a la puerta de la Liga F cinco años después. Un regreso por la puerta grande, que se hizo realidad contra el Eibar en la tercera jornada, marcando dos goles en el descuento.



Paula León



Vicky López



Marta de la Fuente



Iris Junio Mbulito



Alicia Flórez



Ane Mintegi

Mientras, **Marta de la Fuente** ha hecho su debut en la Liga Femenina Endesa a los 15 años con el Spar Gran Canaria. La escolta madrileña dejó la capital para formar parte de la máxima categoría del baloncesto femenino español y se estrenó ya en la segunda jornada contra el vigente campeón Valencia Basket. Aunque son pocos los minutos que ha disfrutado hasta ahora, De la Fuente sabe que en Las Palmas, donde debutó su compañera **Iris Junio Mbulito** con solo 14 años, no miran el carnet.

Precisamente en la escuela 'taronja', una subcampeona del mundo Sub-19 como **Alicia Flórez** sigue creciendo mirando al primer equipo. La base leonesa se estrenó con el Valencia Basket en la jornada inaugural,

cumpliendo el sueño de jugar con Queralt Casas, ídolo de la infancia, Alba Torrens o Cristina Oviña. A sus 19 años, Flórez trata de asentarse en el mejor equipo de la liga, ante sus referentes también en la selección absoluta.

MARTA DE LA FUENTE SE ESTRENA EN LA LIGA FEMENINA ENDESA CON 15 AÑOS

En tenis, para **Ane Mintegi** el final del año 2023 ha sido también un principio, después de una complicada lesión en el codo derecho, un par de operaciones y casi un año alejada de

las pistas. La tenista vasca se convirtió en julio de 2021 en la primera tenista española en ganar Wimbledon en categoría júnior, pero poco después sufrió también la parte más dura del deporte cuando empezó a notar molestias.

A sus 20 años, Mintegi es ya una veterana por saber gestionar el éxito a los 17 en el 'grande' londinense y sobrellevar la frustración física y mental de quedarse fuera de combate por lesión. Casi un año después de su segunda operación, la de Idiazábal, tan buena o más que el famoso queso que recibe el nombre de la localidad guipuzcoana, ha vuelto a las pistas como quien empieza de cero pero con una importante lección aprendida y toda la carrera por delante.

En waterpolo, donde la selección española femenina colecciona medallas en los últimos años, dos canteranas del Santa Cruz Echeide debutaron hace unos meses en la División de Honor con sólo 12 años. **Aroa Rodríguez** se convirtió en la jugadora más joven en disputar minutos en la máxima categoría, cuando con 12 años y un mes tuvo su oportunidad ante el CN Sant Andreu, mientras que **Sofía Montes** debutó a su vez contra el Mataró con 12 años y 11 meses.

El talento precoz llama aún más la atención en deportes de riesgo como el motor, donde la adrenalina se vuelve incontrolable y las decisiones se toman en décimas de segundo. Con 13 años, **Luna Fluxá** es la única piloto júnior del equipo Mercedes y, a pesar de ser una niña, tiene ya una larga carrera en los circuitos.

A sus 11 años, la piloto mallorquina se proclamó campeona del IAME Euro Series de karting y ha ido progresando en las categorías del motor de la mano del gigante alemán. Toto Wolff, jefe de Mercedes en la Fórmula 1, es uno de los muchos dirigentes que muestra su admiración por la piloto española, justo cuando el 'Gran Circo' se ha abierto al automovilismo femenino con la F1 Academy.

XELA MARTÍNEZ, GRAN PROMESA DEL ATLETISMO ESPAÑOL, DA EL SALTO A ESTADOS UNIDOS

La cantera del atletismo nacional tiene también importantes exponentes garantizando la buena línea del deporte olímpico rey. La gallega **Xela**

Martínez es una joven prodigio, de solo 17 años, que este curso fichó por la Universidad de Carolina del Norte, donde el próximo año continuará su formación atlética y académica. El talento de la gran promesa del fondo español cruzó el océano Atlántico para llamar la atención del alto nivel del atletismo universitario de Estados Unidos, siendo North Caroline actual campeona de cross.

La deportista lucense viene destacando en todas las categorías inferiores y lleva su carrera varios pasos adelantada a los jóvenes de su edad. De Xela Martínez, sus entrenadores destacan su polivalencia, su calidad técnica, su visión, su destreza y ambición, una atleta que, en su madurez deportiva, podrá elegir en qué distancia dominar desde los 800 metros hasta los 3.000, incluyendo el cross.





Irene Blanco



Ania Setién



Bea Caldera



Claudia Fernández

Como ley del deporte, unas llegan y otras terminan. El 2023 ha sido la despedida a una leyenda como Lydia Valentín, la mejor haltera española de la historia e icono del deporte español. Mientras, justo este año ha dejado atrás su condición júnior **Irene Blanco**, aunque siempre ha competido contra rivales mayores labrando una trayectoria llena de medallas internacionales y récords.

Con 15 años, la gallega ya batía las mejores marcas del Viejo Continente y fue la primera campeona del mundo Sub-17 española. A las puertas del despegue absoluto, a sus 21 años, Blanco mira a los Juegos Olímpicos de París 2024 con el sueño de seguir el camino que marcó la triple medallista olímpica Lydia Valentín.

Igualmente, el bádminton nacional tiene un espejo gigante en Carolina Marín, una campeona de todo y, además, ejemplo de superación por sus últimas graves lesiones. A la onubense quiere emular una **Ania Setién** que, a sus 20 años, internacional desde los 16, ha demostrado mimbres para poder crecer en lo que se proponga.

IRENE BLANCO MIRA A PARÍS EN BUSCA DE SEGUIR EL CAMINO DE LYDIA VALENTÍN

La de San Sebastián logró dos medallas de oro y un bronce en el primer Campeonato Iberoamericano, y esta campaña ha estado entre las 100 mejores jugadoras del mundo,

disputando los cuartos de final en Luxemburgo, Polonia y Hungría. El volante y la raqueta también sonríen a **Amaia Torralba**, una deportista navarra de 19 años que ha despuntado como cadete, infantil y juvenil, y progresa en Primera Nacional.

El pádel, el deporte que más ha crecido en España en los últimos años, tiene a dos jóvenes jugadoras españolas entre las 30 mejores del World Padel Tour, el principal circuito del deporte. Por un lado, **Bea Caldera**, de 22 años, y por otro, **Claudia Fernández**, de 17, vienen escalando en busca de rondas finales cada fin de semana. La vallisoletana confía en un 2024 de estabilidad y victorias, mientras que la madrileña estuvo ya muy cerca del éxito en el Alicante Open.

LA FUNDACIÓN TAMBIÉN SE SUBE A LA OLA

La Fundación También creó el pasado mes de agosto, con el apoyo de Almar Consulting, el primer equipo de parasurf femenino, compuesto por Audrey Pascual, Paloma Oñate, Mireia Cabañes, María Díaz y Mara Zabala.

FOTOS_ FUNDACIÓN TAMBIÉN



AIRE LIBRE, MAR Y SOL, O NO. Seguramente el surf es uno de esos deportes que le gusta a los amantes de las experiencias en contacto con la naturaleza y cada vez más se ven en las playas de España surfers y surferas intentando encontrar el equilibrio y la buena ola, además de numerosas escuelas que animan a la iniciación de un deporte que vive una especie de auge, ayudado seguramente en buena parte por su introducción en el programa olímpico desde los pasados Juegos de Tokio en el afán del Comité Olímpico Internacional de atraer a más público joven.

ESPAÑA HA LOGRADO 10 MEDALLAS EN LOS ÚLTIMOS EUROPEOS Y MUNDIALES DE PARASURF

El surf continuará en París 2024 y en Los Ángeles 2028, pero **todavía no está dentro del programa paralímpico**. Pero, ¿las personas con discapacidad pueden practicarlo? ¿Es accesible? La respuesta es sí y, de hecho, España es un país que destaca en las competiciones internacionales y los últimos Europeos y Mundiales logró un total de 10 medallas, sin contar las de cobre, que se conceden a los cuartos puestos.

Y la posibilidad de conocer y practicar el surf para personas con discapacidad también se puede realizar gracias al trabajo por ejemplo de la Fundación También, que el pasado mes de agosto, con el importante apoyo de Almar Consulting, lanzó el **primer equipo de parasurf femenino**, compuesto por **Audrey Pascual, Paloma Oñate, Mireia**

Cabañes, María Díaz y Mara Zabala. Cinco mujeres de diferentes edades, distintas situaciones personales o de movilidad por su discapacidad física y que llevaban más o menos tiempo en la fundación, pero unidas por la pasión que despierta en ellas el surf. Algunas de ellas, con éxitos internacionales en su currículum como Audrey Pascual, bronce mundial el pasado mes de noviembre y que también brilla en el esquí; Mireia Cabañes, actual campeona de Europa; o Paloma Oñate, que se colgó el oro en el Open Para Surf League Global Championship.

"Es una gran noticia que se cree este primer equipo de parasurf femenino en España, será una excepcional oportunidad para seguir fomentando, difundiendo y desarrollando nuestro deporte, además de que estas primeras cinco deportistas que lo integran serán la referencia para el resto de mujeres que quieran desarrollar el surf de manera terapéutica, recreativa o deportiva", advirtió Pedro Gutiérrez, secretario general de la Federación Cántabra de Surf el día de la presentación.

"Nosotros prácticamente fuimos abriendo camino y siendo pioneros en todo esto del deporte inclusivo, sobre todo el concepto del deporte inclusivo, más que de otro tipo", nos recalca Carlos Rolandi, director técnico de la Fundación También, que recuerda que "hace 25 años, en España, no surfeaba ni Dios". "Y ahora, de pronto, la gente se encuentra con que está en las playas, que son mucho más accesibles, y con gente a la que cuando le planteas hacer una actividad de surf para personas con discapacidad no se echa atrás, no se asusta", añade, sin olvidar que "ni es igual de fácil ni de precio ni de nada" tener que llevar a surfear a una persona que tenga alguna discapacidad.



La idea de crear un equipo surgió "hace año y medio", ayudados por el hecho de que algunas de sus deportistas ya practicaban esquí, que "es un deporte bastante afín" al surf; fueron convocadas por la selección española para el Mundial de parasurf de 2020 sin apenas haberlo practicado, pero por la posibilidad de "conseguir medallas" las convenció. Sin embargo, no se les daba "ninguna cobertura para que estas chicas realmente aprendieran a surfear", y ahí entró la Fundación También.

"Reunimos a unas cuantas que tenían ganas y ambición y nos pusimos a buscar recursos y patrocinadores para crear una infraestructura y, sobre todo, para que pudieran meterse en el agua más de dos días al año para ir aprendiendo. Lo importante es ganar en

seguridad, en disfrute y en técnica, y la reacción de las cinco a las que se lo planteamos fue magnífica", subraya Rolandi, que remarca que sus equipos de competición "son absolutamente una referencia" para la escuela de surf que tienen.

LAS DEPORTISTAS PARTICIPARON EN EL MUNDIAL 2020 SIN APENAS HABER ENTRENADO

El equipo cuenta con un entrenador principal y con un asistente que están en la localidad cántabra de Somo, donde fue presentado el equipo, con la actriz Marta Haza como

madrina de lujo y el fuerte apoyo de la Federación Cántabra de Surf, y donde se realizarán la mayoría de los entrenamientos. Además, también contarán con el apoyo de los técnicos de la Fundación También y los voluntarios, y, "si hay mucha gente", de técnicos locales.

Para el año 2024, están esperando todavía que la Federación Española de Surf saque el calendario oficial para hacer la planificación teniendo en cuenta "la disponibilidad de cada una de las chicas, porque hay unas que trabajan y otras que estudian". El objetivo es tener a una media de cuatro de las cinco actuales deportistas por concentración, y a las cuales conocemos ahora, en este reportaje, un poco más.





AUDREY PASCUAL, LA VIDA ENTRE EL ESQUÍ Y EL SURF

Audrey Pascual, con 19 años recién cumplidos el pasado mes de octubre, es de las más jóvenes del equipo, aunque su experiencia en la alta competición es ya notable tanto en el surf, donde ya ha competido en cuatro Mundiales, como en el esquí, el deporte en el que se inició respaldada por la Fundación También, con la que lleva desde que era una niña. Tras brillar en la Copa de Europa ya lo está haciendo en

la Copa del Mundo, donde este año ganó el Globo de Cristal de Gigante, y además fue subcampeona del mundo de eslalon. “Este equipo de parasurf es un proyecto muy guay, y me hace mucha ilusión que Almar Consulting, que es mi patrocinador también de esquí, lo sea también en surf y apoye a un grupo de chicas para que podamos mejorar todas en el surf y seguir compitiendo”, celebra la madrileña, que nació con una agenesia bilateral de tibias que le provocó la amputación de las dos piernas y que pide “animar a más gente a que haga surf, porque al

Audrey Pascual: “ Si voy a los Juegos de 2026 igual tengo que dedicar un poco más de tiempo al esquí que al surf”

final es un deporte que ahora mismo no se ve mucho, ya que tampoco es paralímpico todavía, pero en el que molaría que hubiese cada vez más gente”.

Además, subraya el apoyo “crucial” de Almar Consulting y el de la Fundación También. “Sin ella, por ejemplo, Paloma, 'Eme' (Mireia) y yo no habríamos podido hacer tantos días de entreno. En los resultados de Paloma y en los míos en el Mundial también tienen mucho que ver los entrenos que hemos hecho antes”, advierte Audrey, estudiando actualmente Comunicación Audiovisual en Granada y que tiene más cerca que sus compañeras el estreno paralímpico, en este caso en esquí. “Si todo sigue como está ahora, seguramente sí que vaya a los Juegos de 2026, y entonces igual tengo que dedicar un poco más tiempo al esquí. Pero el surf no lo voy a dejar y voy a seguir surfeando casi hasta que muera. Intentaré compaginar los dos, y en 2028 ojalá sea paralímpico el surf”, desea la madrileña.



MIREIA CABAÑES: “CONOCER A LAS CHICAS ES LO MEJOR QUE ME HA PASADO”

La valenciana Mireia Cabañes tiene 36 años y está unida a la Fundación También desde este último verano. Agradece poder tener un equipo porque les hará "crecer como deportistas y como personas". "Y encima está el hecho de que podemos entrenar más a menudo gracias a Almar Consulting y la Fundación También y mejorar nuestro surfing, y además sirve también un poco de escaparate para que otras mujeres se animen a la práctica del deporte", expresa, sabedora de que aún son "muy 'poquitas'". "Supongo que el resto de chicas con discapacidad, si no ven que existe esta disciplina y que otras mujeres la están practicando, es más difícil que se animen a practicarlo", reconoce 'Eme', a la que detectaron cuando tenía 7 años un sarcoma de Ewing en el fémur izquierdo. No le dieron muchas esperanzas de vida y aunque perdió la mitad de su pierna, superó este cáncer.

Jugadora de baloncesto en el colegio y practicante de natación, no tuvo la oportunidad de practicar el surf hasta hace dos años. "No sabía que existían un equipo de surf adaptado y escuelas que lo

practicasen. Conocer a las chicas ha sido de lo mejor que me ha pasado", celebra Cabañes, que ahora podría convertirse en una referente para otras. "Es una palabra que me da un poco de vértigo porque no significa que lo que hagamos nosotros es lo que haya que hacer, pero sí que es abrirles esa ventana o ser ese espejo en el que se puedan sentir un poco reflejadas", admite.

“ HE MOVIDO MI PARTE PROFESIONAL PARA TENER TIEMPO LIBRE CON EL OBJETIVO DE LLEGAR A UNOS JUEGOS OLÍMPICOS ”

Actualmente lesionada, espera estar lista para febrero y empezar a trabajar en pos de un objetivo. "Mi planificación del año que viene ya está enfocada a intentar conseguir mejorar el surfing para intentar llegar a los Juegos, que son la meta más alta que un deportista puede conseguir", explica la valenciana, que destaca que el surf adaptado es "cada vez es más fácil" de practicar porque cada vez hay "más asociaciones y más escuelas que son inclusivas".

"Pero es un deporte en el que no solamente necesitas dinero, sino también gente preparada. En Valencia las playas son accesibles, pero necesitas, por ejemplo, una escuela que tenga una silla anfibia y sobre todo entrenadores que sepan un poco también de discapacidad. También hay que viajar, porque las olas prácticamente están en el Cantábrico y eso también incrementa los costes. Si no tuviésemos ayuda de Fundación También o de Almar Consulting nos costaría muchísimo", detalla.

También está, en su caso, la vida laboral. "He movido mi parte profesional enfocada a tener tiempo libre, sobre todo ahora, con el objetivo de los Juegos, para poder entrenar y competir al máximo. Soy autónoma y me dedico a la parte de charlas motivacionales, colaboraciones y algunos temas de comunicación y marketing", señala Cabañes, conocida también por su paso por el programa 'El Conquistador'. "Decidí ir por el reto personal de ver dónde estaban mis límites y para demostrar que las personas con discapacidad podemos hacer muchas más cosas que quedarnos en casa, y sobre todo también para que otras chicas y mujeres, otras personas con discapacidad, vean que no pasa nada por ser diferente y por mostrarte tal cual eres", afirma.

PALOMA OÑATE: “OJALÁ HABER EMPEZADO ANTES CON EL SURF”

Siempre vinculada al mar con otros deportes como la vela y el piragüismo, o practicante "entre los 13 y 20 años" del tenis en silla, la tinerfeña Paloma Oñate sí conocía "de antes" a la Fundación También y ya valoraba el apoyo que daban a Audrey Pascual. "Dices 'oye, ojalá lo hicieran con más deportistas'. Y luego me llamaron en verano y fue un lujo, la verdad", confiesa la canaria, feliz de compartir equipo con compañeras "muy diversas en cuanto a edades". "En el deporte adaptado, la vida deportiva es más larga, yo empecé el surf con 29 y ojalá haberlo empezado antes. Vivo en Madrid, pero soy de Tenerife y me crie allí y siempre estaba con gente relacionada con el surf, un 'mundillo' que era súper interesante, pero ni siquiera me entraba en la cabeza que pudiera estar ahí, lo veía como muy lejos. Me fui a Madrid y luego no encontraba un sitio para hacerlo. Entonces, conocí a Pedro Gutiérrez, que ha creado una comunidad muy bonita de surf adaptado y que

fue muy importante para iniciarme porque tuvo la paciencia y la dedicación para apostar también por gente que a lo mejor no había tenido contacto con el deporte acuático", rememora la canaria, aquejada de una distrofia muscular.

La tinerfeña no esconde que "vivir de esto es muy difícil y además todavía falta mucho nivel". "Por eso la entrada de Alma Consulting es tan importante, ha

“ EN EL DEPORTE ADAPTADO, LA VIDA DEPORTIVA ES MÁS LARGA, PERO OJALÁ HABER EMPEZADO ANTES ”

llegado en un momento perfecto. Y si el surf se convierte en paralímpico creo que la vida de más de uno va a cambiar", admite Oñate, que tampoco olvida que "cada uno tiene sus circunstancias" a la hora de compaginar deporte y trabajo. Ella estuvo siete años en una agencia de comunicación y era algo que no se lo permitía porque "la comunicación

manda". "Y mira, estoy ahora en un momento en el que estoy pensando qué hacer a nivel laboral para poder compaginarlo con el surf, no sé si a nivel de competición o de salud. Estoy viendo qué hago para intentar conseguir algo más compatible con el surf. Por ejemplo, mi principal plan era las oposiciones de TVE y lo tengo que ver, porque luego nunca sabes; si todo va bien y te sacas la plaza, no sabes dónde acabas. Estoy en un punto de mucha incertidumbre ahí", admite.

"Estoy muy orgullosa de mi progreso, pero siento que todavía hay tanto que mejorar. La línea es muy ascendente, pero muy lenta, entonces queda muchísimo por hacer. Te das cuenta también de lo difícil que es llegar a sentir que dominas un deporte. Por eso está guay que haya este equipo, que es un paso adelante para mejorar y es una profesionalización. Es, al final, diferencia de niveles, edades y discapacidades, es una visibilidad de la diversidad total. Y que alguien apueste y dé el apoyo económico es indispensable", sentencia Paloma, fiel aficionada del CD Tenerife.





MARÍA DÍAZ Y LA INFLUENCIA DE SU HERMANO Y SU TÍO

Otra de las jóvenes del equipo es María Díaz, de 19 años, estudiante de Grado Medio de Farmacia y que lleva "bastante tiempo" ligada a la Fundación También, con la que empezó probando la 'handbike' (bici de mano) y esquiando antes de aventurarse con el surf gracias a la influencia de su hermano y de su tío.

"Iban a surfear por las mañanas en verano y yo nunca iba porque no podía. Un día estaba entrenando en Xanadú con Audrey y me dijo que se iba ese fin de semana a Somo a hacer surf. Le comenté que quería probar, hablé con Carlos (Rolandi) , fui a probar y me encantó, y desde entonces voy con mi familia. Pero nunca había podido porque se suponía que no podría hacerlo; no sabía de la existencia del surf adaptado, ni los recursos, ni nada", expresa la madrileña, feliz de que este equipo pueda servir para "dar visibilidad" y que a otras personas no les pase lo mismo que a ella. "Yo nací con espina bífida,

tengo 19 años y empecé hace unos dos años con el deporte más a fondo. Antes no hacía nada, porque se tiene como muy asumido que la gente con discapacidad no puede hacer deporte, pero he descubierto que sí se puede, como todo el mundo pero con tus adaptaciones. Eso es muy importante enseñárselo a otras chicas porque muchas veces nos atascamos en el 'no puedo' y no es así", advierte.

“ CON EL SURF ME SIENTO MUY LIBRE, AL CONTRARIO QUE FUERA DEL AGUA ”

Y dada su edad, el posible sueño paralímpico también lo tiene en mente, aunque "hay que trabajar mucho para ello" en un deporte del que disfruta sobre todo "la libertad" que siente en el agua al contrario de la que siente "fuera". "Me siento como muy libre y siento que no es un deporte quieto, que es un deporte en

movimiento, y eso es lo que disfruto. El surf y el esquí son parecidos, lo que pasa es que a mí en el surf me cuesta más a la hora de entrar porque es más físico, pero se complementan muy bien", opina María, para la que "sí" es complicado compaginar la actividad deportiva con su actual vida académica.

"Se puede, porque lo he hecho y lo estoy haciendo, pero sí que es complicado. Al final, cuando te vas fuera, por mucho que digas que vas a estudiar, estás enfocada en entrenar. Lo hago porque no me queda otra y me cuesta. El año pasado me costó bastante y al final es cuestión de esfuerzo, pero cuesta", resalta la madrileña, que no pudo surfear en verano por una lesión en el hombro de la que se acaba de operar.

"Ahora empiezo a entrenar el esquí y me subiré a la tabla cuando vaya a Cantabria, y luego ya en verano empezaré a tope con los entrenos para empezar fuerte la siguiente temporada", apunta.

MARA ZABALA: “PARA MÍ, EL SURF ES DIVERSIÓN”

El equipo lo completa la más veterana de sus cinco componentes, Mara Zabala, de 44 años, en silla de ruedas desde los 23, trabajadora de banca y que empezó con el surf “hace tiempo” por su “cuenta”, con su “familia” y “con otras fundaciones que había en Fuerteventura”. “Ya no recuerdo cuántos años llevo haciendo surf, lo que pasa es que nunca he sido constante porque vivo en Madrid y antes no tenía tabla adaptada. Por primera vez, este año me he hecho una adaptándola un poco más”, indica la vasca, cuyo hermano es también surfista. “Un día lo vi en internet y me entró la curiosidad. Una vez que te pones, empiezas a conocer más el 'mundillo’”, prosigue Mara, que lleva “diez años” con la Fundación También, “principalmente por el esquí y la bici” y que ya conocía “a todas” las otras compañeras de equipo.

“Hacía tiempo que estábamos pidiendo a Carlos que montase un equipo; le gustó mucho la idea y ha peleado hasta conseguir montarlo y que lo patrocinen”, recalca la eibarresa, que celebra el trabajo de la fundación para hacer “posible que las personas con discapacidad hagan deporte porque muchas veces no está al alcance de la mano. “Dependiendo de la discapacidad tú no puedes tener cosas adaptadas para todo el mundo. Las ganas las tenemos, pero los medios no siempre, y que haya fundaciones como También que ayudan a facilitarnos en lo posible que podamos acceder al deporte es fantástico”, remarca Mara, que no olvida que en el surf adaptado femenino “ha costado porque los pioneros son chicos”.

A ella, además, “nunca” le ha llamado la competición. “Para mí, el surf es diversión. Si intentas competir, tienes más entrenamientos. De hecho, le dije a Carlos que no me quedaba mucho para competir en 'Prone 1'. A mí la presión no me gusta, ya tengo bastante en mi día a día como para que mi ocio se convierta en presión. Me he planteado es disfrutar, es mi momento de 'mindfulness', quiero ser mejor y ser independiente, porque hasta ahora no lo soy tanto en el agua”, admite Mara, que no ve “incompatible” compaginar el equipo con su vida laboral. “Son escapadas que las puedes compaginar con días de vacaciones”, sentencia esta Licenciada en ADE y MBA por ICADE y con una amplia trayectoria profesional en multinacionales en las áreas de sostenibilidad, comunicación y RR.HH., y creadora del proyecto 'Rocking Wheels' para ayudar a romper barreras a otras personas con algún tipo de discapacidad.



Sobre la Fundación También

La Fundación También es una entidad sin ánimo de lucro fundada y presidida por Teresa Silva que trabaja desde 2000 por la inclusión social de las personas con discapacidad y el fomento de valores educativos en actividades deportivas adaptadas, de ocio y tiempo libre, pensando sobre todo en los más pequeños para que puedan disfrutar en condiciones de igualdad de su tiempo libre y proporcionando el material adaptado, la logística necesaria y las subvenciones posibles que cubran los gastos de cursos, viajes y actividades a lo que denominan personas con "capacidades diferentes". Entre sus deportes, además del esquí y el surf, están otros como el ciclismo, la vela, el piragüismo o el pádel, además de otras acciones como su carrera popular que el pasado mes de noviembre celebró su duodécima edición, campamentos inclusivos o el Camino de Santiago.

La idea de crearla nació de Silva, víctima de un accidente durante unos entrenamientos para el Campeonato del Mundo en Austria de parapente y que le provocó una paraplejia que le obligó a utilizar silla de ruedas en sus desplazamientos y comprobar de primera mano las dificultades que supone para una persona con discapacidad la práctica deportiva. "Su gran objetivo era recuperar los deportes que practicaba toda la vida porque las opciones que le daban en el Hospital Nacional de Paraplégicos de Toledo se ceñían a los clásicos adaptados como el baloncesto en silla. A ella, como era muy deportista, le encantaba esquiar, hacer windsurf, y lo que buscaba era una vida más de ese estilo. Hemos esquiado todos juntos, la familia y los amigos, como matrimonio hemos ido a todos los lados", recuerda Rolandi.

Además, pusieron especial énfasis en proporcionar material a deportes que "hace 25 años" no eran muy conocidos en España. "Nosotros trajimos la primera bicicleta de mano. Ese ha sido el objetivo de la Fundación, dar apoyo de material adaptado a todo el mundo por lo menos hasta que te inicias y decides que realmente es tu deporte y quieres hacer una inversión. Dotamos a la Fundación de un tipo de material adaptado muy completo, probablemente los que más incluso a nivel europeo", remarca Rolandi, que no olvida que al principio tuvieron "bastantes ayudas" de las empresas y cuando llegó "la época mala" con las primeras crisis económicas ya tenían "un parque de material bastante completo".

UN 2024 CARGADO DE ILUSIÓN

El 2024 puede ser un año especial y mágico para el deporte femenino español, con un calendario cargado de eventos, con Europeos, Mundiales y, sobre todo, Preolímpicos que llevarán al colofón de los Juegos de París, principal aliciente para el próximo año. Repasamos algunas de las citas más importantes para el deporte femenino nacional.

FOTOS_ COI/FEDERACIONES/EUROPA PRESS





EUROPEO DE WATERPOLO (5-13 DE ENERO)

La primera parada del deporte femenino coincidirá con la festividad de los Reyes Magos. La selección femenina de waterpolo, que defiende el oro cosechado en el último torneo en Split y ya con la plaza olímpica asegurada tras la plata en el Mundial de Fukuoka (Japón) del año pasado, iniciará su andadura el 5 de enero, en plena cabalgata, con Francia, Israel e Italia. Finalmente, la sede del torneo será Eindhoven (Países Bajos), después de que World Aquatics desechara la opción de Netanya (Israel) por el conflicto bélico.



PREOLÍMPICO DE HOCKEY HIERBA (13-21 DE ENERO)

Valencia tratará de volver a ser talismán para las 'Red Sticks' que se juegan en la capital del Turia su billete para los Juegos de París. La selección debe quedar entre las tres primeras de un torneo donde empezará midiéndose a Gran Bretaña, Canadá y Malasia en su grupo, en el que debe quedar entre los dos primeros para pasar a unas semifinales donde se cruzaría con Bélgica, Corea, Irlanda o Ucrania.



PREOLÍMPICO DE BALONCESTO (8-11 DE FEBRERO)

El camino del baloncesto femenino hacia los Juegos de París 2024 ya está trazado y se definirá en Sopron (Hungría). Las pupilas de Miguel Méndez se jugarán una de las diez plazas olímpicas que restan, ya que una está en poder de Francia como anfitriona y otra en poder de los Estados Unidos como campeona del mundo, frente a Hungría, anfitriona; Japón, subcampeona olímpica; y Canadá. El grupo es complicado, pero el formato hace que sea asequible para España, actual subcampeona de Europa y plata olímpica en 2016, ya que debe quedar entre las tres primeras para tener su billete para la capital francesa.

Además, del 17 al 20 de abril se disputará el preolímpico de baloncesto en silla, al que España llega después de mantenerse en el podio continental con un bronce en Rotterdam, dos años después de subirse en Madrid, con un épico triunfo sobre Alemania.





MUNDIAL DE NATACIÓN (2-18 DE FEBRERO)

En un apretado calendario con los Juegos ya llamando a la puerta, el camino olímpico de la natación se definirá en el Mundial de Doha (Catar). Pero la esperada cita no contará con Mireia Belmonte, la campeona olímpica de 200 metros mariposa en Río 2016, después de finalizar 53ª en los 200 m libres en el Rotterdam Qualification Meet, evitando su participación en el relevo 4x200 del gran torneo mundial.

En Doha también se examinará una natación artística española al alza, después de un exitoso Mundial de Fukuoka el año pasado. En la prueba, el equipo español, con Txell Mas, Paula Ramírez, Iris Tió y compañía, se colgó siete medallas, igualando su mejor resultado desde Barcelona 2013. Además, reafirmando su regreso a la élite, se impusieron en la final de la rutina técnica de los Juegos Europeos de Cracovia 2023, el primer oro en un gran campeonato internacional desde hace 11 años.

La disciplina de 'diving' o saltos también dará que hablar en el Mundial de Doha, con la sorprendente irrupción de la talentosa Ana Carvajal. Con apenas 16 años, la benjamina fue 'top 8' en la final de plataforma de 10 metros en Fukuoka, logrando el mejor resultado de su corta carrera y el codiciado billete olímpico. Así, irá a Doha sin presión, pero con el claro objetivo de confirmarse como referencia en la disciplina.

Apenas un mes después de que se conozcan a las reinas continentales del waterpolo, la disciplina vivirá en Doha su Mundial. España, actual medallista de plata y enmarcada en el Grupo B, conoce solo a China como rival, ya que las otras dos plazas se definirán en el Europeo previo. El objetivo de las de Miki Oca será recuperar un trono que el equipo español femenino solo ha conquistado en una ocasión, en Barcelona 2013.



FINAL A CUATRO DE LA LIGA DE NACIONES (21-27 DE FEBRERO)

La selección española tratará de sellar su primera presencia en unos Juegos Olímpicos en una 'F4' de la Liga de Naciones que reparte dos billetes para la capital francesa. El pase a la final se lo garantizará, pero también podría valer el tercer puesto siempre y cuando Francia, anfitriona ya clasificada, esté en la pelea por el título.



MUNDIAL DE ATLETISMO EN PISTA CUBIERTA (1-3 DE MARZO)

El atletismo femenino español también deberá prepararse para un 2024 decisivo y con un calendario muy cargado, cuya primera gran cita será el Mundial 'indoor' que se celebrará en Glasgow (Escocia).



PREOLÍMPICO DE BALONMANO (8-14 DE ABRIL)

Las 'Guerreras' estarán en uno de los torneos que dan acceso a los Juegos de París para intentar repetir o mejorar el histórico bronce de 2012. España logró uno de los billetes para la cita previa a los Juegos a pesar de caer en el último partido de la Ronda Principal del Mundial ante Países Bajos.



EUROPEO DE NATACIÓN PARALÍMPICA (21-27 DE ABRIL)

Madeira acogerá el Campeonato de Europa de natación paralímpica, en el que España buscará consagrarse como una de las potencias continentales con figuras como la joven Anastasiya Dmytriv, que con 15 años se colgó dos oros en el reciente Mundial de Manchester; Marta Fernández, Sarai Gascón, Núria Marquès o la histórica Teresa Perales, que quiere sellar su participación en sus séptimos Juegos y aumentar su botín de 27 medallas.



MUNDIAL DE ATLETISMO PARALÍMPICO (17-25 DE MAYO)

La ciudad japonesa de Kobe acogerá el evento, pospuesto desde 2022. Adiaratou Iglesias y Sara Andrés son algunas de las grandes esperanzas españolas. La campeona paralímpica en Tokio en 100 m T13 es la reina de la velocidad española y se quedó a una milésima del oro mundial en este 2023, una cita en la que la madrileña fue plata en la misma distancia de la clase T64.



FINAL DE LA CHAMPIONS DE FÚTBOL (25 DE MAYO)

Después de bordar la primera estrella en el Mundial de Australia y Nueva Zelanda, el fútbol femenino español desea vivir un 2024 lleno de éxitos. Así, la Champions femenina 2024 se presenta como una gran oportunidad, competición en la que el laureado Barça de Alexia Putellas, Aitana Bonmatí o Mapi León tiene el reto de defender título, con el aliciente además de que la final se disputará en el Estadio de San Mamés, en Bilbao. Además, esta edición también cuenta con la participación del Real Madrid, aunque con menos opciones de llegar a la deseada final.



EUROPEO DE ATLETISMO AL AIRE LIBRE (7-12 DE JUNIO)

Apenas dos meses antes de los tan esperados Juegos de París, las atletas españolas viajarán a Roma para el Europeo al aire libre, una buena prueba para afinar su puesta a punto y buscar entrar en la selección olímpica.



JUEGOS OLÍMPICOS (26 DE JULIO-11 DE AGOSTO) Y PARALÍMPICOS (28 DE AGOSTO-8 DE SEPTIEMBRE)

Sin ninguna duda, la gran cita del 2024 serán los Juegos Olímpicos y Paralímpicos en París el próximo verano, un evento con un ciclo más corto ya que la pandemia obligó a aplazar los de Tokio hasta 2021. Los Juegos Olímpicos se celebrarán entre el 26 de julio y el 11 de agosto y España intentará no sólo superar las 17 medallas logradas en la capital japonesa sino acechar o superar el récord de 22 conquistadas en Barcelona'92. Los Juegos Paralímpicos, por su parte, se disputarán del 28 de agosto al 8 de septiembre y el equipo español tratará de mantenerse entre las mejores del medallero después de brillar en 2021 con 36 medallas.



EUROPEO DE BALONMANO (28 DE NOV.-15 DE DIC.)

El intenso 2024 se cerrará con el Europeo de balonmano, que se celebrará conjuntamente en Hungría, Suiza y Austria. Las 'Guerreras' no se cuelgan una medallas en un torneo continental desde la plata de 2014, aunque ahora llegan con el nuevo impulso de Ambros Martín y una nueva generación de jugadoras.



+ Programas
Mujer y Deporte

Sabías que...

BOLETÍN



1

AITANA BONMATÍ

La catalana coronó un 2023 espectacular, en el que conquistó el Mundial femenino en Australia con la selección española y un triplete –Liga, Champions y Supercopa– con el Barça, recibiendo el Balón de Oro, que la acredita como la mejor futbolista del mundo. Así, toma el relevo de su compañera Alexia Putellas, que lo alzó en 2021 y 2022. (Foto: Europa Press)

2

VANESA CHICHÓN

La madrileña ha sido designada como árbitra oficial para los Juegos Olímpicos de París 2024, un hito que se suma a su nombramiento como tercera mejor árbitra de sable del mundo de la pasada temporada para la Federación Internacional de Esgrima. (Foto: Real Federación Española de Esgrima)



LAURA COVIELLA

3

La surfista canaria se convirtió el pasado mes de septiembre en la primera mujer española en surfear las olas de Nazaré (Portugal), donde estas superan los 15 metros de altura. Con solo 24 años, Coviella ha roto barreras en una de las playas más difíciles del mundo para los amantes de este deporte. (Foto: Red Bull)



4

MELANIA RODRÍGUEZ

La gimnasta gallega se colgó en noviembre la medalla de oro en la prueba femenina de doble minitramp en el Campeonato del Mundo de gimnasia artística sobre trampolín de Birmingham (Reino Unido). En la prueba de trampolín, se quedó a menos de tres décimas de conseguir plaza para París 2024, un objetivo que seguirá peleando. (Foto: FIG)



Boletín MyD Nº 43 DICIEMBRE 2023

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

NIPO en línea 825-19-007-4

ISSN en línea 2174-3673

Coordinación

Natalia Flores Sanz

Redacción

Andrea García Acuña/Europa Press Deportes

Diseño y Maquetación

Europa Press

Catálogo general de publicaciones oficiales

<http://publicacionesoficiales.boe.es>

Suscríbete

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

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