

# Programas Mujer y Deporte

boletín  
diciembre 2012

# índice

*“El estado actual del mundo exige que las mujeres se tornen menos modestas y sueñen, planeen, actúen, se arriesguen en mayor escala”.*

*Charlotte Bunch.*

## en este boletín...

**R**epasamos la exitosa participación de nuestras deportistas paralímpicas. Treinta mujeres que regresaron de los **Juegos Paralímpicos (JJ.PP.) de Londres** con un botín de 15 medallas, una cifra que deja clara la entrega y la alta rentabilidad deportiva de estas extraordinarias mujeres.

Seis de esas medallas serían para Teresa Perales, nuestra nadadora de récord y protagonista de este boletín. La mejor nadadora paralímpica española, partió como abanderada de la selección española a Londres y fue realmente la líder del equipo ganando otras seis medallas paralímpicas y alcanzando la cifra récord de 22 metales. A su regreso su hazaña ha sido reconocida a nivel institucional. El Consejo de Ministros reunido el 2 de noviembre de 2012 acordaba otorgarle la **Gran Cruz de la Real Orden del Mérito Deportivo**, la mayor condecoración del deporte español, convirtiéndose en la primera deportista paralímpica que recibe este reconocimiento. Conoceremos su historia, sus múltiples facetas fuera de la piscina, su personal forma de afrontar cualquier obstáculo y su ya famosa *"Teoría del Espiralismo"*.

Descubriremos a dos entrenadoras de personas

con discapacidad, Teresa Campo e Isabel Hurtado. Dos mujeres que crecieron practicando deporte, compitieron a nivel internacional y, cuando llegó el momento de la retirada, continuaron vinculadas al deporte como técnicas. Ellas nos contarán su paso al mundo del personal técnico, sus motivaciones y su experiencia con las y los deportistas paralímpicos.

En estas páginas os presentamos una nueva iniciativa de la candidatura olímpica de Madrid: **"20/20, unidos por un sueño"** y la **"Guía para incorporar la Igualdad en la gestión de las Federaciones Deportivas"**, una herramienta con la que las federaciones podrán identificar y corregir aquellos aspectos que condicionan la participación de las mujeres en todos los ámbitos federativos.

También os damos a conocer los proyectos de investigación en Mujer y Deporte, proyectos que se han desarrollado en cuatro universidades españolas y que tienen como objetivo la promoción y sensibilización. La radio universitaria **"Solo Deporte Femenino"**, **"Tras el velo: mujeres inmigrantes marroquíes y deporte para la integración social"**, **"Acceso de la mujer a puestos de dirección en organizaciones de-**

**portivas pertenecientes a la Comunidad Autónoma de Madrid"** y **"Adherencia de la mujer al deporte: un análisis de los motivos de práctica físico-deportiva a partir de la teoría de la autodeterminación"**. Cuatro proyectos desarrollados por la Universidad Europea de Madrid, la Politécnica de Valencia, la Politécnica de Madrid y la Universidad Miguel Hernández de Elche que han sido subvencionados por el Consejo Superior de Deportes.

Además, incluimos información sobre las **"Jornadas de Autoprotección y defensa personal para la mujer"** que se celebran en León y el curso **"Cine y Deporte"** que se desarrollará el 11, 12, 17, 19 de diciembre en Madrid, con contenidos específicos sobre la imagen de la mujer en las películas deportivas.

Esperamos que disfrutéis de este nuevo número y que podáis contribuir con su masiva difusión para que otras personas puedan inscribirse y recibir de forma periódica esta publicación. En la última página tenéis un enlace para suscribiros de forma sencilla a próximos boletines y, no olvidéis que podéis consultar números anteriores en cualquier momento [accediendo mediante esta dirección a la web del CSD donde se encuentran todos los enlaces del boletín MyD](#)



# Campeonas Paralímpicas

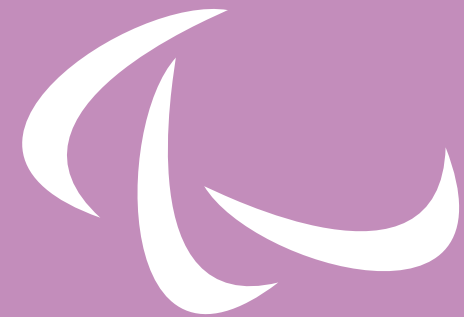
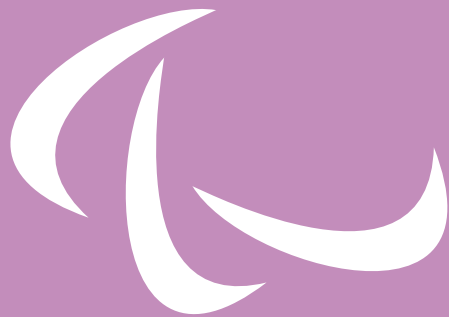
\*Todas las fotos de este artículo han sido cedidas  
por el Comité Paralímpico Español



# campeonas paralímpicas

**Londres ha sido, una vez más, una edición paralímpica plagada de triunfos para el equipo paralímpico español.**

De los 136 integrantes de la expedición, sólo 30 eran mujeres, un porcentaje todavía bajo, el 22,05%, pero tremendamente rentable. Nuestras representantes paralímpicas acumularon 15 medallas y 37 diplomas, mostrando su capacidad deportiva y un altísimo rendimiento en el mayor evento deportivo que existe: los Juegos Paralímpicos.



# LONDRES 2012

ORO	CARMEN HERRERA GOMEZ	JUDO	-70 KG
ORO	MICHELLE ALONSO MORALES	NATACIÓN	100 M BRAZA SB14
ORO	MARIA TERESA PERALES FERNANDEZ	NATACIÓN	100 M LIBRES S5
PLATA	ELENA CONGOST MOHEDANO	ATLETISMO	1.500 M T12
PLATA	JOSEFA BENITEZ GUZMAN	CICLISMO	B FONDO
PLATA	SARAI GASCON MORENO	NATACIÓN	100 M MARIPOSA S9
PLATA	MARIA TERESA PERALES FERNANDEZ	NATACIÓN	50 M LIBRES S5
PLATA	MARIA TERESA PERALES FERNANDEZ	NATACIÓN	200 M LIBRES S5
PLATA	MARIA TERESA PERALES FERNANDEZ	NATACIÓN	50 M MARIPOSA S5
BRONCE	MARTA ARCE PAYNO	JUDO	-63 KG
BRONCE	MONICA MERENCIANO HERRERO	JUDO	-57 KG
BRONCE	DEBORAH FONT JIMENEZ	NATACIÓN	400 M LIBRES S12
BRONCE	SARAI GASCON MORENO	NATACIÓN	100 M LIBRES S9
BRONCE	MARIA TERESA PERALES FERNANDEZ	NATACIÓN	200 M ESTILOS SM5
BRONCE	MARIA TERESA PERALES FERNANDEZ	NATACIÓN	100 M BRAZA SB4

# diplomas paralímpicos

4	EQUIPO ESPAÑOL FEMENINO GASCON MORENO, SARAI HERNANDEZ SANTOS, ISABEL YINGHUA MORALES FERNANDEZ, ESTHER PERALES FERNANDEZ, MARIA TERESA	DEP. DISCAP. FISICA	4X100 M LIBRES 34 PUNTOS
4	GASCON MORENO, SARAI	DEP. DISCAP. FISICA	50M LIBRES S9
4	CASALS SOLE, CARLA	DEP. PARA CIEGOS	100 M MARIPOSA S12
4	FONT JIMENEZ, DEBORAH	DEP. PARA CIEGOS	100 M BRAZA SB12
5	ACINAS PONCELAS, RAQUEL	CICLISMO	C1-C3 FONDO
5	ZABALA OLLERO, LOIDA	DEP. DISCAP. FISICA	-48 KG (OPEN)
5	CASTELLO FARRE, JULIA	DEP. DISCAP. FISICA	100M ESPALDA S6
5	EQUIPO ESPAÑOL FEMENINO GASCON MORENO, SARAI HERNANDEZ SANTOS, ISABEL YINGHUA MORALES FERNANDEZ, ESTHER PERALES FERNANDEZ, MARIA TERESA	DEP. DISCAP. FISICA	X100M ESTILOS 34 PUNTOS
5	RUBIO LARRION, M <sup>a</sup> CARMEN	DEP. DISCAP. FISICA	ARCO COMPUESTO INDIVIDUAL (OPEN)
5	MARTINEZ PUNTERO, SARA	DEP. PARA CIEGOS	LONGITUD F12
5	ALONSO ALVAREZ, AMAYA	DEP. PARA CIEGOS	200 M ESTILOS SM12
5	FONT JIMENEZ, DEBORAH	DEP. PARA CIEGOS	100 M LIBRES S12
6	ACINAS PONCELAS, RAQUEL	CICLISMO	C1-C3 CONTRARRELOJ
6	BENITEZ GUZMAN, JOSEFA NORIEGA, MARÍA MAYALÉN	CICLISMO	B CONTRARRELOJ
6	BENITEZ GUZMAN, JOSEFA NORIEGA, MARÍA MAYALÉN	CICLISMO	PERSEC.INDIVIDUAL TANDEM
6	GASCON MORENO, SARAI	DEP. DISCAP. FISICA	100M BRAZA SB9
6	GASCON MORENO, SARAI	DEP. DISCAP. FISICA	200M ESTILOS SM9
6	ALONSO ALVAREZ, AMAYA	DEP. PARA CIEGOS	100 M MARIPOSA S12
6	ALONSO ALVAREZ, AMAYA	DEP. PARA CIEGOS	400 M LIBRES S12
6	CASALS SOLE, CARLA	DEP. PARA CIEGOS	100 M BRAZA SB12
6	FONT JIMENEZ, DEBORAH	DEP. PARA CIEGOS	200 M ESTILOS SM12
7	ACINAS PONCELAS, RAQUEL	CICLISMO	500M C1-C3
7	ACINAS PONCELAS, RAQUEL	CICLISMO	PERSEC.INDIVID. C1-C3
7	HERNANDEZ SANTOS, ISABEL YINGHUA	DEP. DISCAP. FISICA	100M MARIPOSA S10
7	HOMAR LOPEZ, LORENA	DEP. DISCAP. FISICA	200 M ESTILOS SM5
7	GARCIA BENITEZ, LAURA	DEP. PARA CIEGOS	-48 KG
7	FONT JIMENEZ, DEBORAH	DEP. PARA CIEGOS	50 M LIBRES S12
8	CASALS SOLE, CARLA	DEP. PARA CIEGOS	200 M ESTILOS SM12
8	CURERO SASTRE, BEGOÑA	DEP. PARA CIEGOS	100 M BRAZA SB13



# campeonas paralímpicas



## CARMEN HERRERA GÓMEZ

Alhaurín de la Torre, Málaga – 26/09/1974

Discapacidad: visual

Deporte: Judo

Resultados JJPP Londres: Oro en -70 Kg.

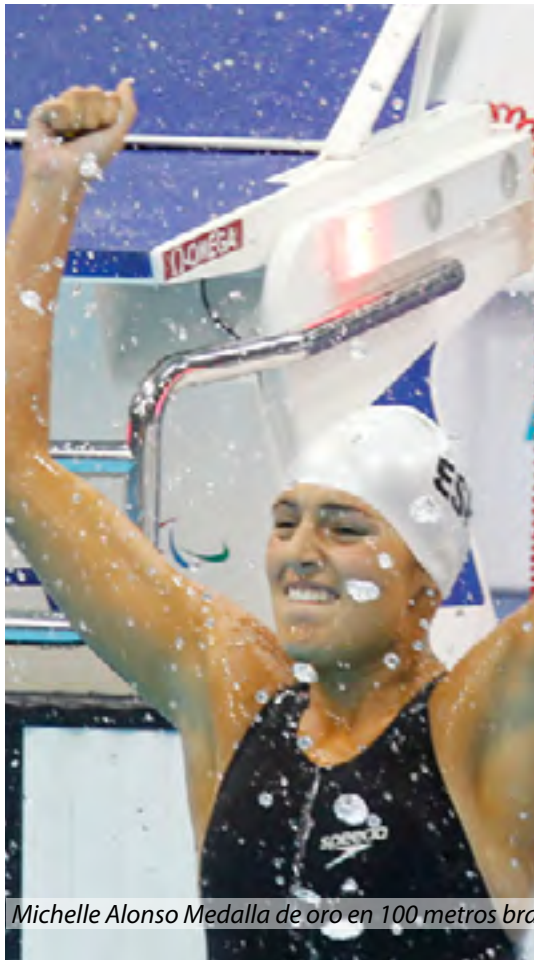
Palmarés en JJPP: 3 medallas de oro.

*Carmen Herrera recibe de Su Alteza Real la Infanta Elena la medalla de oro en la categoría de hasta 70 kilos*





# campeonas paralímpicas



*Michelle Alonso Medalla de oro en 100 metros braza*



**MICHELLE ALONSO MORALES**  
Santa Cruz de Tenerife – 29/03/1994  
Discapacidad: Intelectual.  
Deporte: Natación  
Resultados JJPP Londres: Oro en 100m braza S14  
Palmarés JJPP: 1 medalla de oro



# campeonas paralímpicas



Teresa Perales Plata 50m

## TERESA PERALES FERNÁNDEZ

Zaragoza – 29/12/1975

Discapacidad: Física

Deporte: Natación

Resultados JJPP Londres: Oro en 100m libres S5, Plata en 50 m mariposa, 50m libres y 200m libres, S5  
Bronce en 200m estilos y 100 m braza, S5

Palmarés JJPP: 6 medallas de oro, 6 de plata y 10 de bronce



# campeonas paralímpicas



Foto Elena Congost en pista

## ELENA CONGOST MOHEDANO

Castelldefels – 20/09/1987

Discapacidad: visual

Deporte: Atletismo

Resultados JJPP Londres: Plata en 1500m T12

Palmarés JJPP: 1 plata y 2 diplomas



# campeonas paralímpicas



Sarai Gascón Plata

## SARAI GASCÓN MORENO

Barcelona – 16/11/1992

Discapacidad: Física

Deporte: Natación

Resultados JJPP Londres: Plata en 100m mariposa S9

Bronce en 100m libres S9

Palmarés JJPP: 2 platas y un bronce



# campeonas paralímpicas



## JOSEFA BENÍTEZ Y MAYALÉN NORIEGA (Tándem)

Barcelona – 30/08/69 -México - 19/02/82

Deporte: Ciclismo

Discapacidad: Visual

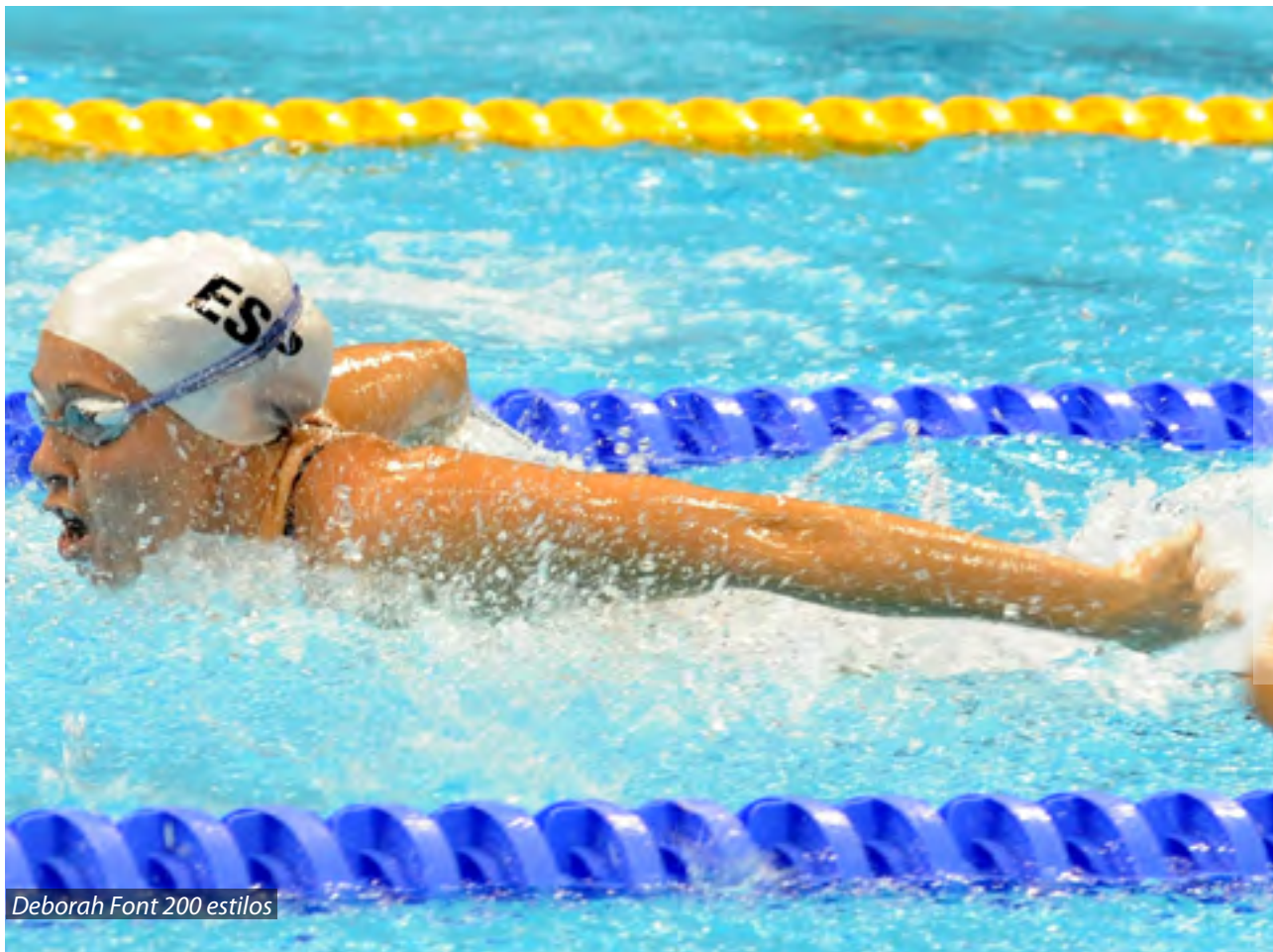
Resultados JJPP Londres: Plata en Fondo en Carretera

Palmarés JJPP: 1 plata

*Josefa Benítez y Mayalen Noriega logran medalla de plata en la prueba de fondo en carretera.*



# campeonas paralímpicas



## DEBORAH FONT JIMÉNEZ

El Vendrell, Tarragona – 06/09/1985

Discapacidad: Visual

Deporte: Natación

Resultados JJPP Londres: Bronce en 100m  
estilos

Palmarés JJPP: 1 oro, 2 platas y 4 bronces

Deborah Font 200 estilos



# campeonas paralímpicas



## MÓNICA MERENCIANO HERRERO

Valencia - 01/08/1984  
Discapacidad: Visual  
Deporte: Judo  
Resultados JJPP Londres: Bronce en -57Kg  
Palmarés JJPP: 3 bronces

*Monica Merenciano, luchando contra la judoka francesa Marion Coadou*



# campeonas paralímpicas



## MARTA ARCE PAYNO

Valladolid – 27/07/1977

Discapacidad: Visual

Deporte: Judo

Resultados JJPP Londres: Bronce en -63Kg

Palmarés JJPP: 2 platas y 1 bronce

*Marta Arce, luchando contra la judoka finlandesa Paivi Tolppanen*





# Teresa Perales Fernández

(Madrid 1975)

\*Todas las fotos de este artículo han sido cedidas por el Comité Paralímpico Español, excepto la de la página 24 realizada por Conchy Aisa y la del apartado "sigue sus pasos".



# teresa perales

## entrevista

La deportista paralímpica española más exitosa de la historia luce en su cuello 22 medallas, las mismas que Michael Phelps, la estrella indiscutible de la piscina olímpica. A diferencia del estadounidense, la trayectoria de Teresa Perales está jalonada de éxitos fuera de la piscina, fruto de una tenacidad inquebrantable que transforma las barreras en retos y los objetivos en logros. Se diplomó en Fisioterapia y fue profesora de la asignatura Fisioterapia en el deporte paralímpico. En el 2003 entró en la política y resultó elegida como diputada en las Cortes de Aragón. Fue cabeza de lista en Zaragoza por el Partido Aragonés en las Elecciones Generales de 2008 también ha sido Directora General de Atención a la Dependencia, pero no ha renunciado a la piscina. Compagina sus ocupaciones profesionales y su faceta de madre con su carrera deportiva.

Aprendió a nadar con 19 años cuando una neuropatía la obligó a utilizar una silla ruedas en su vida diaria. Con sólo un año de entrenamiento en la piscina, compitió en su primer mundial en 1998 cosechando su primera medalla, un bronce en los 50m libres. Dos años después comienza su leyenda en los Juegos Paralímpicos. Participa en Sidney 2000 y obtiene

cuatro bronce y una plata. En Atenas 2004 superaría esta cifra acaparando el medallero con dos oros, una plata y tres bronce. En Beijing 2008 suma cinco medallas más, tres oros, una plata y un bronce, igualando a la mítica Purificación Santamarta en número total de medallas: 16. La cita china la encumbró como deportista y su hazaña fue reconocida por sus compañeros y compañeras paralímpicas que la eligieron como miembro del Consejo de Deportistas del Comité Paralímpico Internacional. Y hace tan sólo unos meses, en Londres, era reelegida para el cargo tras conquistar otras seis medallas más.



**2012 ha sido un magnífico año para usted. Desfiló en la Ceremonia Inaugural como abanderada del equipo paralímpico español. Participó en ocho pruebas obteniendo seis medallas y dos diplomas olímpicos. Igualó el récord de medallas de Michael Phelps, 22, con un oro en la prueba de los 100m libres. ¿Con qué momento se queda de su participación en Londres?** Conseguir una

medalla en la primera prueba siempre es muy importante porque es la mejor manera de romper el hielo en una competición, pero si además esa medalla se la quieres dedicar a tu hijo es indudablemente el mejor momento. Más allá del resultado deportivo o de si me habría gustado más que fuera un oro en lugar



# teresa perales

## entrevista

de una plata, me quedo con el momento en que le regalé la primera medalla a mi hijo, como vino el corriendo y gritando desde lejos: “mamá campeona”.

**¿No cree que ese récord merecía copar las portadas de la prensa?** Una de las cosas que me más me ha sorprendido de Londres, por inusual, es la repercusión mediática que hemos tenido. Más que nunca. La gente pedía a través de las redes sociales que ocupáramos portadas en los periódicos y abriéramos informativos. Y aunque esto se dio con muy poca frecuencia, lo cierto es que, aun así, fue mucho más que nunca en la historia del deporte paralímpico español.

**El Consejo de Ministros le concedía a su regreso de Londres la Gran Cruz de la Real Orden del Mérito Deportivo, el máximo galardón que puede recibir una persona que practica deporte en España. ¿Se esperaba esta distinción?** En absoluto. Me quedé atónita cuando el Ministro Wert lo anunció en la recepción a nuestra llegada. Es la máxima condecoración institucional a nivel deportivo y la recogeré con la gran responsabilidad de haber sido la primera deportista paralímpica en recibirla. Otra barrera más eliminada. Han hecho falta 22 medallas para ello pero estoy orgullosísima.

**De todos sus logros, ¿cuál ha sido para usted el más importante?** En lo deportivo el logro más importante para mí puedo decir que es haber conseguido mantenerme en la alta competición durante tantos años, especialmente después de haber sido madre, y seguir ganando medallas en los Juegos. Llegar a Londres y ganar las seis medallas no ha sido nada fácil, pero demostrarme a mí misma que podía volver a competir al máximo nivel, no tiene precio.





# teresa perales

## entrevista

**¿Qué le llevó a elegir la natación como deporte?** Fue por casualidad. Lo probé, solamente para hacer algo de ejercicio y me gustó. Enseguida se me empezó a dar bien, así que la elección quedaba clara.

**Cuando por primera vez se sumergió en la piscina, ¿cuáles fueron sus sensaciones?** Los primeros días fueron algo extraños, porque al no tener sensibilidad ni movilidad en las piernas, me costaba mucho mantener el equilibrio pero enseguida esa primera sensación incómoda, dio lugar a la de libertad que encontraba en el agua. Ser capaz de desplazarme en el medio acuático sin necesidad de silla, o cualquier otro artificio, me gustaba mucho.

**¿Pensó alguna vez que la natación ocuparía una parte importante de su vida?** Al principio no. Pero después, me di cuenta de que disfrutaba mucho con la competición y las experiencias que me reportaba, así que pronto me di cuenta de que el deporte y la competición iban a ser una gran parte de mi vida y que marcarían incluso mis etapas personales.

**¿Qué es indispensable para usted para entrenar en el máximo nivel?** Un buen ejercicio y perfeccionamiento técnico, una buena alimentación que permita rendir al máximo y sobre todo, una buena gestión emocional para afrontar bien los entrenamientos más duros y las competiciones. Yo parto de la base de que todas y todos entrenamos mucho y muy bien, pero estoy convencida de que la excelencia en el deporte la da la cabeza.





# teresa perales

## entrevista



**¿Con qué parte de su deporte disfruta más? La preparación, los viajes, la competición...** Sin duda alguna, la competición. Me costó un poco darme cuenta de ello. Al principio me ponía muy nerviosa y lo pasaba fatal en los días previos, pero ahora disfruto muchísimo. Me encanta el momento en el que se oye: "on your marks", y suena el pitido que da la salida.

**¿Cómo es un día en la vida de Teresa Perales?** Nada aburrido. Antes de Londres era más monótono (todo lo que puede ser con un niño de 2 años), pero desde que volví, no he tenido ningún día de descanso, aun sin haber empezado a entrenar todavía en serio.

**Querer es poder, ¿ahí está la clave de todo?** Eso creo yo. Yo lo pongo en práctica cada día y me funciona. No creo en los límites. Creo que son barreras imaginarias. Si quieres hacer algo de verdad siempre puedes encontrar la manera de hacerlo. No hace falta que sea de la manera "convencional", pero con imaginación y ganas, se puede con todo. Yo no me pongo de pie para caminar, pero lo hago a mi manera y me sirve.

"SIEMPRE HE TENIDO  
QUE COSTEARME Y  
ARREGLARME TODO  
YO SOLA"

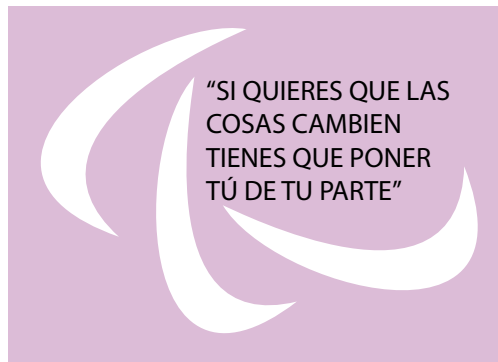
**¿Ha encontrado en el mundo del deporte alguna barrera que no fuera arquitectónica?** Bueno, yo no entreno en un gran club, de hecho, solo soy yo en mi club y siempre he tenido que costearme y arreglarme todo yo sola, con las dificultades que eso conlleva.



# teresa perales

## entrevista

**¿Por qué decidió entrar en política?** Por vocación de servicio, con un espíritu idealista y comprometido. Siempre he pensado que si quieres que las cosas cambien tienes que poner tú de tu parte. Y Que mejor manera que poder hacerlo desde dentro.



**En cuál de las dos facetas principales de su vida ha encontrado más dificultades, ¿en el deporte o en la política?** Las dos requieren mucho esfuerzo y sacrificios, pero creo que me muevo mejor en el agua.

**Se definiría como una persona...** Valiente, constante, comprometida, soñadora, cariñosa y, sobre todo, feliz.



**¿Sus éxitos son producto de su carácter o de un cúmulo de factores?** De todo un poco. Mi carácter me ha ayudado a intentar las cosas y a pelear por ellas, pero hacen falta también factores externos, que a veces provocas tú mismo, para que las cosas salgan como tú quieres. Pero si tú provocas el cambio es más fácil que salgan a tu gusto.

**Para usted la felicidad está en nuestro entorno, es lo que usted denomina la “Teoría del Espiralismo”. ¿Nos podría explicar brevemente en que consiste esta teoría?** Ser feliz depende de uno mismo. La felicidad no es algo tangible ni medible. Primero debes querer ser y reconocer que eres feliz y luego rodearte de lo que necesitas para serlo. Si somos realistas, la mayoría de las veces no necesitamos gran cosa.

**La cuestión de género, ¿afecta también al deporte paralímpico?** Sí. Hay más hombres que mujeres practicando deporte y compitiendo. Pero la diferencia de género no solo afecta al número de deportistas sino a los puestos directivos de los clubes y federaciones, donde el sexo masculino es el predominante.

**Usted ha dicho que la “normalización” implica “igualdad de oportunidades”. ¿Hay igualdad en el deporte paralímpico?** Desde el 2005 y la puesta en marcha del plan de Apoyo al Deporte Objetivo Paralímpico (ADOP), los y las deportistas paralímpicas podemos entrenar



# teresa perales

## entrevista



en centros de alto rendimiento, además de otras ventajas como beneficiarios del plan ADOP, entre las que yo destacaría el excelente servicio médico del que disponemos. Pero la verdad es que todavía existen muchas diferencias entre las ayudas destinadas a unos y otros. Todavía hace falta ganar un oro en unos JJPP para equipararnos económicamente en becas a un sexto puesto olímpico, o haber ganado 6 medallas, una de oro para que sea como un bronce olímpico en premios.

**Muchas personas consideran que Londres 2012 han sido los Juegos de las mujeres, por participación, por éxitos, por barreras superadas... Sin embargo, a nivel paralímpico, la**

**presencia femenina es bastante menor. ¿Por qué cree que se da esta circunstancia?** Al igual que en los olímpicos, el número de participantes en los JJPP se consigue mediante ranking y las plazas se otorgan en función de los resultados obtenidos en los mundiales. Pero lo cierto es que siempre hay menos plazas para mujeres que para hombres. Yo creo que hay que fomentar más la participación de las mujeres en el deporte y hacer más esfuerzos en el paso de la base a la élite.

**¿Influye el hecho de que la presencia en los medios de mujeres que trabajan en el ámbito del deporte sea menor?** No creo. No tenemos especial discriminación en ese sentido. En los medios de comunicación hablan igual de hombres que de mujeres (en los JJ.PP.). Yo soy mujer y soy, quizá, la deportista más nombrada en los Juegos de Londres. No obstante sí que veo con preocupación que las mujeres no tengan más presencia en deportes en los medios de comunicación.



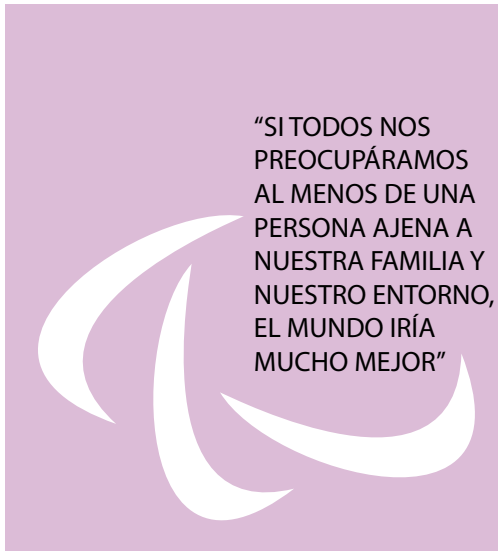
**Quizás no todo el mundo conozca su faceta como deportista solidaria. ¿Qué le llevo a implicarse en este tipo de proyectos?** Una necesidad de ayudar. A veces un pequeño gesto puede cambiar muchas cosas. Yo siempre digo que lo hago porque, egoístamente, me siento muy bien al hacerlo.



# teresa perales

## entrevista

**Ha estado hace muy pocos días en la India participando en proyectos con la Fundación Vicente Ferrer. También ha estado varias veces en el Sahara. ¿Con qué se queda de estos viajes?** Con la gente. Con su dignidad, con su cariño y con su valentía. He conocido a gente maravillosa en todos los sitios. Si todos nos preocupáramos al menos de una persona ajena a nuestra familia y nuestro entorno, el mundo iría mucho mejor. Yo acabo de asociarme con Lakshminarshama, gracias al proyecto “de mujer a mujer, sociedad cooperativa” y espero que en el futuro podamos comprarnos una búfala para poner en marcha una pequeña lechería. Un gesto sencillo cambia una vida.



**¿Usted es de las personas que no entienden la vida sin compromiso, a cualquier nivel o en cualquier circunstancia?** Yo creo que el primer compromiso con la vida es vivirla y hacerlo lo mejor posible. Perdí a mi padre con quince años y eso me enseñó que hay que aprovechar las oportunidades. Así que mi compromiso es ese, tratar de sacarle el máximo provecho a mi vida, aunque a veces las circunstancias sean adversas.

**Ha hecho submarinismo, participado en el rallye Baja Aragón de copiloto, profesora, conferenciante, escritora, política, colabora en varios proyectos solidarios... ¿Le queda algo por hacer?** Si, claro. Siempre quedan cosas por hacer. Eso es lo bueno y el mejor incentivo para levantarse cada día.

**¿Por qué animaría a otras mujeres a hacer deporte, estén o no en circunstancias similares a la suya?** Porque el deporte ayuda a mejorar la salud física y psicológica. Independientemente de cómo estés o de si entrenas para competir o no, es un gran medio de socialización y de realización personal.

**¿La veremos en Río 2016?** Eso espero. De momento todavía lo veo muy lejos y cuatro años dan para mucho. No lo descarto, aunque me habría gustado más que hubieran sido en Madrid.







# teresa perales

## entrevista

### sigue sus pasos

#### Sidney 2000:

1. Plata en 50m mariposa
2. Bronce en 100m libres
3. Bronce en 200m libres
4. Bronce en 50m espalda
5. Bronce en 50m libres

#### Atenas 2004:

6. Oro en 100m libres
7. Oro en 50m mariposa
8. Plata en 4x50m relevos estilos
9. Bronce en 100m braza
10. Bronce en 50m espalda
11. Bronce en 50m libres

#### Pekín 2008:

12. Oro en 100m libres
13. Oro en 200m libres
14. Oro en 50m libres
15. Plata en 50m espalda
16. Bronce en 100m braza

#### SUS 22 MEDALLAS PARALÍMPICAS

#### Londres 2012:

17. Plata en 50m libres
18. Bronce en 200m estilos
19. Plata en 200m libres
20. Bronce en 100m braza
21. Plata en 50m mariposa
22. Oro en 100m libres





Su pasión por el deporte las define. Proviene de disciplinas deportivas muy distintas, pero su trayectoria vital tiene etapas comunes. Ambas empezaron a practicar deporte desde muy pequeñas. Las dos han competido a nivel internacional. Ambas continuaron vinculadas al deporte como entrenadoras y ambas entrenan en la actualidad a deportistas con discapacidad. Entrevistamos a dos mujeres que se han convertido en cadena de transmisión de su pasión por el deporte.

# Teresa Campo. Isabel Hurtado



© arajudo



**Teresa  
Campo**



# teresa campo

## entrevista

Ella es una de las pioneras del judo en España. Con tan sólo veinte años se convertía en la primera judoka española que conquistaba una medalla internacional, la plata en el primer Campeonato de Europa Femenino, celebrado en Munich un 19 de diciembre de 1975. Ya en los años 60, mujeres como Pilar García, Dora Gordon o Pura Galvis habían iniciado el camino siendo las primeras mujeres en España que lucían el cinturón negro. Pero no fue hasta principios de los años 70 cuando se organizaron las primeras competiciones de judo para mujeres, tanto a nivel nacional como internacional. Teresa Campo tuvo el honor de inaugurar el exitoso palmarés de las judokas españolas, un laureado camino que hoy continúa como entrenadora, jueza y directiva.

**¿Por qué empezó a practicar judo?** Porque mi padre me inscribió en el gimnasio Samurai a los nueve años. Antes habían empezado mis otros hermanos.

**¿Era muy diferente la situación de la mujer deportista que le tocó vivir con la actual? ¿Qué destacaría?** Si era totalmente distinta, no era lo normal que una chica hiciera un deporte de contacto. Cuando salías en chándal, porque ibas a correr o al gimnasio, te miraban raro y no cuento si encima llevabas el pelo corto. Para poder participar en las competiciones nacionales tenías que pasar un reconocimiento ginecológico para demostrar que eras mujer y no estabas embarazada. Un número considerable de Maestros, a Dios gracias no todos, eran reacios a que las chicas entrenáramos con la misma intensidad que los chicos y un larguísimo etcétera.

**¿Con qué se queda de su etapa como deportista de élite?** Con lo bien que lo pasabas en los entrenamientos por duros que fueran.

**¿Qué le animó a convertirse en entrenadora de judo?** Primero porque me vino rodado y porque seguía siendo el mundo que más conocía y me gustaba.

**¿Considera necesario que se promueva la vinculación de la deportista al deporte tras su etapa competitiva?** No, es una cosa que tiene que ir eligiendo la competidora. Lo que sí creo que es necesario es que se le den oportunidades de escoger caminos, pues la competición, tanto hoy en día como antes, te lleva mucho tiempo en una edad muy crítica para la formación profesional.

**Cuando usted inició su etapa como entrenadora, ¿había más mujeres?** Sí, pocas pero ya éramos un grupo fuerte.

**¿Cómo fueron sus inicios en esta nueva faceta?** Como toda persona que empieza en su juventud, con mucho ensayo-error, pero tenía a alguien a mi lado que para mí era mi maestro, mi amigo y en definitiva el que me enseñaba más que cualquier curso de maestría. Esta persona no era otra que mi primer maestro, Rafael Hernando, una persona muy significativa en el mundo del judo de aquella época.

**¿Su experiencia como deportista de élite le ayuda a enseñar y preparar a otras personas para competir?** Creo que se puede enseñar sin haber sido de élite, pero ayuda.

**¿Qué es lo más importante para tener física y mentalmente preparada a una persona para competir?** La pregunta es compleja porque no son matemáticas. Destacaría, y seguro que me dejo algo, tener la suerte de que te respeten las lesiones y que esa persona confíe en ella misma y en sus posibilidades.

**¿Qué les pide a sus judokas?** Compromiso.



# teresa campo

## entrevista

**Lo primero que se enseña en el judo es a caer. ¿Tiene una lectura que no sea técnica?** Respeto y continuidad.

**Se aprende más, ¿de una victoria o de una derrota?** De las dos se puede aprender por igual, pero es mejor la primera.

**En la actualidad, entrena a personas con discapacidad. El judo paralímpico es practicado por personas ciegas o con problemas de visión. ¿Existe alguna diferencia a nivel técnico a la hora de enseñar judo a estas personas?** No

**¿Qué encuentra en estas personas que practican judo que no ha encontrado en otras y otros competidores?** Nada distinto, la diferencia está en las personas no en su discapacidad.

**Forma parte también de la comisión de katas de la Real Federación Española de Judo y Deportes Asociados y es jueza a nivel continental. ¿Cómo compagina su labor técnica con sus otras funciones?** Como todo el mundo, trabajando lo mejor que sé y aprovechando las horas de insomnio para pensar en lo que es mejor hacer.

**Para concluir, denos razones por las que recomendaría el judo a las mujeres.** Siempre me ha aparecido esta pregunta como si tratara de vender algo y amo mi deporte y mi profesión demasiado como para hacer algo así. Cada una tiene que elegir según sus gustos, expectativas, formas de pasarlo bien y lo que quieran alcanzar en esta corta vida.



# Isabel Hurtado Díaz

(Barcelona, 1972)





# isabel hurtado

## entrevista

Desde muy pequeña ha estado vinculada al deporte. Practicó natación, balonmano, gimnasia, pero lo que más le gustaba era correr. Siempre que podía se iba a entrenar a las pistas de atletismo de Sant Celoni y, antes de acabar el bachillerato, tenía claro que su profesión estaría ligada al deporte. No sólo se convirtió en entrenadora de atletismo, sino que trabaja como profesora de Educación Física en un centro educativo y continuó su carrera como deportista. Durante siete años compitió a nivel nacional e internacional en aeróbic llegando a conquistar siete títulos nacionales en la categoría de trío y un subcampeonato del mundo. Para ella, el deporte es un estilo de vida, una de sus prioridades, tanto practicarlo como competir. La casualidad quiso que un atleta paralímpico se cruzase en su camino. Roger Puigbó, un atleta en silla de ruedas, acudió a dar una charla al centro educativo en el que ella trabajaba. De su mano conoció el mundo del deporte paralímpico y ese es el mundo en el que Isabel Hurtado desarrolla actualmente su trabajo como entrenadora de atletismo, labor que compagina con las clases de Educación Física y las competiciones como deportista de atletismo de montaña y raids de aventura a nivel nacional e internacional.

**¿Qué le animó a convertirse en entrenadora?** Mi pasión por dedicarme profesionalmente al deporte, a la salud, al alto rendimiento, a la competición,

a la educación deportiva... Cuando cursaba bachillerato tenía claro que me quería dedicar profesionalmente al deporte. Pero no sabía que camino debía seguir. Llegué incluso a plantearme estudiar psicología y especializarme en psicología deportiva. Pero en clase se hicieron unas charlas de orientación y mi salvación fue oír hablar del INEFC. A partir de ahí, mi objetivo fue selectivamente, entrenar y entrar en el INEF de Barcelona.

**¿Cuándo empezó a trabajar con atletas con discapacidad?** Soy profesora de Educación Física de Secundaria y Primaria y quise impartir durante un trimestre una unidad relacionada con el deporte adaptado. Una compañera del centro me comentó que hacía muchos años habían tenido un alumno en 3º de ESO que se había lesionado la médula tras un accidente con la bicicleta. Me pareció una idea muy buena que este deportista nos viniera a explicar su experiencia y su dedicación al atletismo en silla de ruedas. Roger Puigbó vino a explicarnos su experiencia y la casualidad quiso que hoy sea el atleta que entreno. Al cabo de un año él contactó conmigo porque buscaba una persona que lo entrenase y así empezó todo.

**¿Qué diferencias, a nivel técnico o humano, encuentra en el deporte para las personas con discapacidad?** A nivel Técnico la única diferencia es que hay que "adaptar" el entrenamiento de alto rendimiento a las características de una persona que tiene unas capacidades y también unas discapacidades. Técnicamente hay que adaptarse a cada situación de entrenamiento y conseguir el objetivo de cada sesión. Por mi experiencia puedo decir que hay una diferencia humana y sentimental que va vinculada al deporte Paralímpico. Durante los JJ.OO. de Londres, unos voluntarios me dijeron: "Nos apasiona el mundo paralímpico, sois más asequibles, más sociables y comunicativos...". Creo que estas palabras reflejan muy bien las características de los técnicos y deportistas que estamos aquí.



# isabel hurtado

## entrevista

**Ha estado como técnica en los Juegos Paralímpicos. ¿Cuál es su mejor recuerdo?**



Los recuerdos que tengo no los puedo explicar, además no sabría cual escoger. Tengo el recuerdo imborrable de cuando me comunicaron que había sido escogida como Técnica de la Selección Nacional de Atletismo para ir a los Juegos de Londres. Tengo recuerdos de sensaciones y vivencias irrepetibles en el Estadio Olímpico repleto y desbordado a diario. Sentimientos extremos de pasión, de alegría, de frustración. De pensar cada mañana que aquel sueño se tenía que vivir y exprimir al máximo. ¡Quién sabe si volveré a unos Juegos! Era la ciudad de los sueños, una ciudad llena de deportistas y personal técnico del alto rendimiento. ¡Una pasión!

**¿Hay más hombres que mujeres en su deporte?** En el deporte en general, sí. Y en el atletismo en silla no es diferente. Sólo hay que ver la salida de alguna de las maratones internacionales más importante. La gran mayoría son hombres. Pero en los últimos Juegos Paralímpicos hemos podido ver un incremento de mujeres.

**¿Ha sentido alguna vez que no ha sido considerada su capacidad como técnica por su condición de mujer?** Sí, por supuesto, sobretodo en deportes en los que la gran mayoría de deportistas son hombres. Quiero destacar que actualmente menos que antes, pero lo he sentido. Explicaciones que das en un momento determinado, o durante alguna situación concreta a algún deportista y no prestan la misma atención, ni tienes la misma credibilidad que si lo escuchan de la voz de un técnico masculino, aunque hable de lo mismo. La sensación que se tiene es que debes demostrar más que otros y constantemente, que lo que dices o defiendes tiene una base científica, que no te lo inventas.

**Entrena habitualmente en el CAR de San Cugat, ¿son muchas las mujeres que trabajan allí a nivel técnico?** A nivel técnico no hay muchas. La mayoría son de deportes relacionados con la gimnasia o natación (sincronizada...) es decir, pocas. El resto son del departamento de fisioterapia, medicina del deporte, etc.

**A nivel nacional no llega ni al 11% el número de entrenadoras de atletismo. ¿Cuál cree que es la razón?** Creo que algo tiene que ver el hecho de que seamos pocas deportistas y técnicas en toda España. Pero también influye muchísimo la poca repercusión mediática que recibe todavía el deporte adaptado o incluso el movimiento Paralímpico en general. El atletismo es un deporte minoritario y si nadie habla de del deporte paralímpico, de plusmarquistas, de los campeonatos autonómicos, de los Nacionales... Yo me lo encontré en el camino. Practicaba el atletismo porque me gustaba





# isabel hurtado

## entrevista

correr y me identificaba con los y las deportistas que veía en televisión, pero ¿deportistas con discapacidad? ¿Quién conoce a estas personas? Yo no había visto nunca un campeonato nacional y mucho menos internacional.

**Si hubiese más mujeres entrenadoras, ¿se captaría a más mujeres para el deporte?** ¡Por supuesto! Serían un buen ejemplo, ¿no? Siempre nos fijamos y tenemos personas de referencia. Qué mejor ejemplo para decir: “tú también puedes”.

**¿Para llegar a la faceta técnica hay que pasar por una etapa como deportista?** No es imprescindible, pero ayuda muchísimo vivir las mismas sensaciones que va a sentir el deportista. De hecho, diría que la mayoría de técnicos y técnicas somos o hemos sido deportistas. La teórica y principios básicos del entrenamiento están muy bien, pero las sensaciones que tu deportista te explica, no están escritas en ningún libro. Si yo practico o he practicado deporte de competición puedo entender mejor estas sensaciones y buscar los recursos o las soluciones más adecuadas para llegar al objetivo marcado. Como técnica, me gusta estar presente en los entrenamientos de mis deportistas. Cuando acabo mis clases de Educación Física como profesora, acompaño o hago de “liebre”, en bici de carretera, a Roger Puigbó en los entrenamientos de series o mayor intensidad.

**¿Continúa corriendo por placer o le gusta de vez en cuando competir?**  
Entreno por placer y me encanta participar en competiciones.

**Si estuviese en su mano, ¿qué haría para incrementar la presencia de las mujeres en el deporte?** Incrementar el número de actividades físicas populares y de alto nivel para mujeres y darles muchísima repercusión mediática. A todas las personas nos gusta sentirnos identificadas con las personalidades o deportistas que vemos por televisión.





**Presentamos  
las primeras 10  
abanderadas  
de  
madrid 2020**



**Ana Peleteiro Brión.**

Atletismo.  
Campeona del mundo juvenil de triple salto



**Araceli Navarro Laso.**

Esgrima (sable).  
Bronce en el mundial sub-20.



**Carlota Ciganda Machiñena.**

Golf. **Ganadora de la Orden del Mérito Europeo en el año de su debut profesional: 2012**  
Actual líder del circuito europeo.  
Única golfista que ha ganado el título de España en todas las categorías.



**Irene García Garrido.**

Lucha libre.  
Bronce en el Campeonato de Europa Junior.



**Irene Salgado Crespo.**

Tiro olímpico.  
Elegida por el CSD mejor deportista de España en edad escolar en 2010

**Madrid 2020** ha presentado la primera parte de su proyecto «20/20, unidos por un sueño», cuyo objetivo es dar a conocer y ensalzar los valores olímpicos de las futuras estrellas de deporte español. Veinte promesas del deporte (diez hombres y diez mujeres) se han convertido en las primeras personas abanderadas de la candidatura de Madrid para albergar los Juegos Olímpicos y Paralímpicos del 2020.

Veinte atletas, de procedencias y disciplinas deportivas diferentes, comparten un sueño: llegar a los Juegos Olímpicos del 2020 en el mejor momento de sus carreras deportivas y, disputarlos en Madrid. **Si pincháis en el nombre de cada una de ellas os llevará al enlace de la página web Madrid 2020.**

**Julia Takacs Nverges.**

Atletismo. Marcha.  
Subcampeona del mundo por equipos



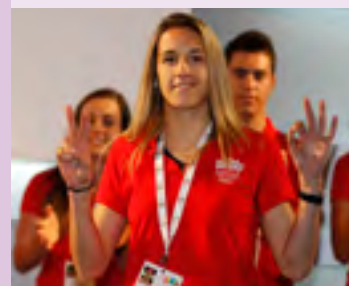
**Natalia Golding.**

Hípica



**Queralt Casas Carreras.**

Baloncesto.  
Campeona de Europa sub-16, sub-18 y sub-20.



**Sara Rodríguez Rodríguez.**

Judo.  
Bronce en el Europeo sub-17.



**Sarai Gascón Moreno.**

Natación paralímpica.  
Plata y bronce en Londres 2012



# Jornadas de Auto Protección y Defensa Personal Para la Mujer

**Fecha:** 14 de Diciembre de 2012 de 18 a 21 horas.  
15 de Diciembre de 2012 de 10 a 13,30 horas.  
**Lugar:** CEARD de León (Frente al Colegio de los Jesuitas)  
A partir de 16 años sin limitación de edad o condición física  
**Material necesario:** Ropa deportiva



Con motivo del “Día Internacional de la Violencia de Género el 25 de noviembre”, tiene lugar la celebración de las Jornadas de Autoprotección y Defensa personal para la Mujer, celebradas en el CEARD de León, con el apoyo de los Programas Mujer y Deporte del Consejo Superior de Deportes.

Se han dirigido a mujeres, sin distinción del colectivo social o de población al que pertenezcan y sin importar su condición física con el objetivo de aportarles seguridad en el día a día y en todos los ámbitos en los que se mueven. Este evento tiene como objetivos: dar a conocer y enseñar métodos efectivos de defensa, aportando, por tanto, seguridad física en su vida cotidiana y en su trabajo, y así prevenir peligros, evitar agresiones y aprender a gestionar el autocontrol. Al mismo tiempo, se pretende conseguir un aumento de la autoestima, tan necesaria para las mujeres que sufren o están en riesgo de sufrir esta lacra social.

Desde los Programas Mujer y Deporte queremos agradecer la colaboración en la preparación y realización de estas Jornadas:

A La Universidad de León y al Ayuntamiento de León, a través de Consejo Local de la Mujer, Policía y Guardia Civil, así como a todas personas que han participado en el evento. El Club Deportivo Finisterre, se encarga de toda la parte teórico-práctica.

[Toda la información referida a estas jornadas de autoprotección la podéis encontrar pulsando en este texto o en la imagen](#)

## Organizan



## Colaboran



**Durante el mes de diciembre, los días 11,12, 17 y 19 se está celebrando en el Consejo Superior de Deportes, el curso Cine y Deporte.**

Entre sus objetivos destacamos el siguiente: **“Ser consciente, a través de ciertas películas, de que aunque se haya mejorado, la plena igualdad entre hombres y mujeres alrededor del hecho deportivo aún está lamentablemente por llegar en determinados ámbitos, ya sean religiosos, sociales o políticos”.**

Ha sido inaugurado por el Presidente del CSD, D. Miguel Cardinal Carro, acompañado por el Subdirector General de Promoción Deportiva y Deporte Paralímpico, D.Juan Manuel Hueli Amador y el profesor que imparte el curso, D. Javier Ocaña.

**[Enlace Curso Cine y Deporte o pulsad sobre la imagen](#)**

**Instalaciones del edificio principal del  
CONSEJO SUPERIOR DE DEPORTES  
(Sala Samaranch)**

En el año 2012, el Consejo Superior de Deportes, a través de la Subdirección General de Deporte y Salud, ha subvencionado cuatro Proyectos de Investigación en Mujer y Deporte en cuatro Universidades españolas. Los reseñamos a continuación.

# Proyectos de Investigación MyD



# proyectos de investigación MyD

## año 2012



**La Universidad Europea de Madrid** presentó su proyecto de creación del programa de radio **Solo Deporte Femenino** dando continuidad al proyecto iniciado en el año 2009. **“SDF: Sólo Deporte Femenino”**, apoya al deporte practicado por las mujeres a la vez que intenta crear una cultura de igualdad entre el alumnado de Periodismo y Comunicación de la Universidad Europea de Madrid, a través de metodologías activas y el aprendizaje de competencias y valores.

El asentamiento del programa de radio y de su página web,

<http://www.solodeportefemenino.com>

ha permitido la puesta en marcha de otras actividades como el **Seminario “La mujer en el periodismo deportivo”** celebrado el pasado mes de octubre, así como la publicación del **libro “Sólo Deporte Femenino”**, editado por Editorial Fragua en la colección *Biblioteca de las Ciencias de la Comunicación* y coordinado por el profesor J.Barrero.

**En este enlace podéis conocer más información sobre el Seminario “La mujer en el periodismo deportivo”**



# proyectos de investigación MyD

## año 2012

### La Universidad Politécnica de Valencia,

ha presentado el proyecto de investigación **“Tras el velo: mujeres inmigrantes marroquíes y deporte para la integración social”**, proyecto que ha obtenido una subvención del CSD para investigar los vínculos entre la actividad físico-deportiva y la integración social. El estudio analiza los efectos del deporte sobre las mujeres magrebíes, un colectivo que presenta dificultades socioculturales a la hora de practicarlo y aprovechar los beneficios de la actividad física sobre la salud, la autoimagen y las relaciones sociales.

La investigación ha tenido una primera fase de orientación sociológica en la que se han analizado los problemas de las mujeres y las vías para una mejor aplicación del deporte con estas mujeres.

En una segunda fase, se ha puesto en marcha un programa de actividad física de base realizado con un grupo de mujeres participantes en las actividades del Centro Cultural Islámico de Valencia.

Visiona los vídeos para conocer a fondo el proyecto.

[Pincha en este enlace o en la imagen para ver el tráiler del documental](#)

tráiler



[Pincha en este enlace o en la imagen para ver el documental Tras el velo: actividad física saludable para mujeres inmigrantes magrebíes](#)

tras el velo







# proyectos de investigación MyD

## año 2012

La Universidad Politécnica de Madrid,

presentó su proyecto de investigación:

**“Acceso de la Mujer a puestos de dirección en organizaciones Deportivas pertenecientes a la Comunidad Autónoma de Madrid”**

El objetivo general de este estudio consiste en identificar y delimitar, al menos en parte, las causas, motivos y, en concreto, diferentes actitudes y características por las que las mujeres no están representadas en los puestos de dirección dentro de las organizaciones de servicios de actividad física y deporte, aportando una visión más detallada dentro de este sector deportivo.

Los resultados más significativos mostraron que siguen existiendo diferencias entre la representatividad de los puestos directivos, diferencias salariales y diferentes actitudes hacia las mujeres (barreras, características específicas, etc.) dentro del sector empresarial deportivo.





# proyectos de investigación MyD

## año 2012

### La Universidad Miguel Hernández de E

presenta su proyecto de investigación:

#### **“Adherencia de la mujer al deporte: un análisis de los motivos de práctica físico-deportiva a partir de la teoría de la autodeterminación”.**

Se centra en el análisis motivacional, desde la teoría de la autodeterminación, de la adherencia de las mujeres a la práctica físico-deportiva. Es un hecho preocupante que la participación de las mujeres en el deporte y, por ende, la satisfacción de sus beneficios, ha estado y está, supeditada a estereotipos sexistas de género arraigados aún en la sociedad.

Este proyecto pretende aportar claves que sirvan de ayuda a una realidad social imperante en el ámbito deportivo: la igualdad de género en la actividad física y el deporte. Para conseguir dicho objetivo, en primer lugar, se analizan las relaciones entre los motivos de práctica físico-deportiva y la regulación integrada de forma correlacional, para en un segundo estudio plantear una intervención en la que, a partir de los resultados obtenidos en la primera fase del trabajo, se pueda comprobar el esperado incremento y mantenimiento de los niveles de actividad física y salud en las adolescentes. Estos cambios se analizan también de forma cualitativa.

Por último, en una tercera fase se contempla el diseño de una guía orientada a la difusión social, en la que se mostrarán claves para integrar la práctica de cualquier actividad físico-deportiva a estilos de vida satisfactorios para las mujeres.



# presentación

## Guía para incorporar la Igualdad en la gestión de las Federaciones Deportivas.



**Este mes de diciembre se presentará la Guía para incorporar la Igualdad en la gestión de las Federaciones Deportivas** un documento, a modo de compromiso público, con actuaciones a corto, medio y largo plazo para el logro de la inclusión efectiva de la perspectiva de género en la gestión de cada Federación Deportiva.

Pretende servir de herramienta para el diseño e implantación de planes de Igualdad en las Federaciones Deportivas, al objeto de identificar y corregir los aspectos fundamentales que condicionan la participación de las mujeres en todos los estamentos del ámbito federativo, y poder así ayudar a las federaciones a llevar a cabo una gestión de la entidad y del deporte que garantice el respeto al Principio de Igualdad entre mujeres y hombres que permita seguir construyendo un ámbito deportivo más igualitario y más justo.

Próximamente estará incluida en el siguiente enlace web:

**[Enlace web a la Guía para incorporar la Igualdad en la gestión de las Federaciones Deportivas](http://www.csd.gob.es/publicacionesmujerydeporte)**

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

# manifiesto

## por la Igualdad y la Participación de la Mujer en el Deporte

(...) MANIFESTAMOS que resulta necesario:

Utilizar las posibilidades que ofrece el deporte como vehículo de formación de las personas y como transmisor de valores, con el fin de superar prejuicios y estereotipos que impiden a las mujeres y a los hombres desarrollarse según sus expectativas personales y su potencial individual.

Incluir la perspectiva de género en las políticas de gestión de la actividad física y el deporte para garantizar la plena Igualdad de acceso, participación y representación de las mujeres, de todas las edades y condición, en todos los ámbitos y a todos los niveles: como practicantes, gestoras, dirigentes, entrenadoras, técnicas, árbitras, juezas, periodistas e investigadoras.

Introducir el Principio de Igualdad de Oportunidades como una máxima de calidad en la gestión dentro de la responsabilidad social corporativa de todas aquellas instituciones o entidades relacionadas con la actividad física y el deporte. (...)

## créditos

### **Boletín MyD N° 11 Diciembre 2012**

**Publicación periódica online Mujer y Deporte  
del Consejo Superior de Deportes**

#### **Edición**

Consejo Superior de Deportes

#### **Coordinación**

Juan Manuel Hueli Amador y Susana Pérez Arroyo  
Subdirección General de Promoción Deportiva y Deporte Paralímpico

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

#### **Colaboran**

Lorena García Álvarez , María Blasco Yago

#### **Diseño y redacción entrevistas**

Cristina Gallo Suárez

#### **Diseño y Maquetación**

Sallas 

#### **Depósito Legal**

#### **ISSN en línea**

2174-3673

#### **NIPO en línea**

033-12-003-X

## suscríbete

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

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