

# MUJER Y DEPORTE

▶▶ DICIEMBRE 2024

## MARÍA DE LOS ÁNGELES RUIZ

“El hockey era yo  
y ahora estoy  
encontrándome”

## CARMEN GIMÉNEZ

Atleta y activista contra  
la violencia de género

## SARA MARTÍNEZ

“Es complicado  
dejar algo que te  
atrae, aunque estés  
sacrificando cosas”

## UNIVERSO MUJER

El programa cierra el ciclo  
más exitoso de su historia



10  
“Quería retirarme bien; no he sentido que sobrase”

22  
“Yo soy una herramienta para que mi hijo cumpla su misión en la vida”



+ Programas  
Mujer y Deporte

## ENTREVISTAS

- 04 SARA MARTÍNEZ.** Atletista paralímpica. *“A París iba a por medalla; fue un alivio ver que todo el sacrificio había valido la pena”.*
- 10 MARÍA DE LOS ÁNGELES RUIZ.** Jugadora de hockey hierba. *“El hockey era yo y ahora estoy encontrándome”.*

## REPORTAJES

- 16 ASÍ SE CUIDA A LA ÉLITE.** El Centro de Medicina del Deporte se ocupa de la salud física y mental de las deportistas españolas.
- 22 CARMEN GIMÉNEZ, ACTIVISTA Y ATLETA.** La madrileña saca adelante ‘Run For You’ mientras aspira a completar los ‘majors’ de maratón en silla de ruedas.
- 29 UNIVERSO MUJER III Y SU EXITOSO CICLO.** El programa busca visibilizar y promocionar la participación femenina en todos los ámbitos del deporte.

## SABÍAS QUE . . .

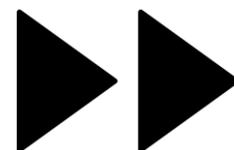
- 37 ELENA CONGOST.** La barcelonesa, descalificada en París, recibe una beca ADOP.
- 37 AITANA BONMATÍ.** La futbolista española del FC Barcelona conquista su segundo Balón de Oro.
- 37 SELECCIÓN ESPAÑOLA DE PÁDEL.** Las de Iciar Montes conquistan el noveno Mundial de su historia.
- 37 CARMEN VALERO.** Las instalaciones del Centro de Alto Rendimiento de Madrid llevan su nombre.

**04 Sara Martínez**

Atleta paralímpica. “Fue un alivio ver que todo el sacrificio había valido la pena”

**10 María de los Ángeles Ruiz**

Jugadora de hockey hierba. “El hockey era yo y ahora estoy encontrándome”



# ENTREVISTAS

# Sara Martínez

ATLETA PARALÍMPICA

“ A París iba a por medalla; fue un alivio ver que el sacrificio había valido la pena ”

**S**ara Martínez Puntero (Madrid, 1990) es un referente en el deporte paralímpico nacional. Doble medallista en Juegos gracias a sus platas en salto de longitud para atletas con discapacidad visual (T12) en Tokio 2020 (5,30 metros) y el pasado verano en París 2024 (5,40 metros), su palmarés en el atletismo también brilla con varias medallas en Europeos y Mundiales. En el emblemático Stade de France de la capital francesa, subió al podio para poner el punto y final a una también extensa carrera para una atleta que debutó en unos Juegos en Atenas 2004, siendo séptima con tan sólo 14 años. Seis años antes, comenzó a practicar atletismo después de que su técnico de toda la vida, Pedro Maroto, descubriese su talento y capacidad. También estuvo en Pekín 2008 (11º), Londres 2012 (5º) y Rio 2016 (4º a un centímetro del podio). Dos décadas después de aquella presencia en la cita griega, Sara, que nació con opacidad corneal bilateral, una enfermedad genética y hereditaria, y que es trabajadora también del Consejo Superior de Deportes, donde es Jefa de Sección de Deporte Universitario, ha decidido dejar, al menos de momento, el atletismo.



**París 2024 fue tu última competición en el atletismo. ¿Cómo estás llevando esta transición?**

Me ha costado mucho, porque desde que terminé de competir en los Juegos Paralímpicos he tardado hasta noviembre en coger la rutina de hacer deporte todos los días. Parece que si no hago deporte todos los días, nada tiene sentido para mí. Me ha costado casi dos meses empezar a coger rutina y ponerme a entrenar otra vez de nuevo.

**¿Ha habido algo de arrepentimiento?**

Bueno, puedo volver cuando me dé la gana, el hecho de que haya dicho que dejo la competición no implica que no pueda volver en cualquier momento si es lo que quiero. Al final, el deporte me gusta y volveré a entrenar atletismo, lo que pasa es que no pretendo dejar toda mi vida por

ello, ni dejar de entrenar otros deportes. No voy a estar tan pendiente de no lesionarme y cosas por el estilo. Pretendo tener una vida normal, de gente a la que le gusta hacer deporte y ya está. Tu vida no está orientada solo a eso.

**“NO PODRÍA HABER IMAGINADO NUNCA HABER LLEGADO A DONDE LO HE HECHO”**

**Imagino que cuando una empieza siendo una niña a probar el atletismo, no piensa que se va a alargar tanto su carrera y que va a poder disfrutar de todo lo que has disfrutado, sobre todo de seis**

**Juegos Paralímpicos.**

La verdad es que no, no podría haberlo imaginado de ninguna manera. Sí que hubo un momento, ya cuando fui mayor, en el que tuve el recuerdo de decir ‘¿cómo lo voy a dejar ahora?’. Tengo un gran amigo, Joan Munar, que me dice que llevo diciendo que lo dejo desde el 2016, y es verdad. Lo que pasa es que es complicado dejarlo, porque esto te atrae, es un enganche. Lo que pasa es que acabas un poco cansada de tener que, entre comillas, sacrificarte; es cierto que si lo haces es porque quieres. Aunque estás sacrificando cosas, hay algo que te engancha de verdad y que te hace seguir para adelante. Y cuando eres pequeña no lo piensas de esta manera, pero sí que hay un momento en el que ya eres consciente de que estás en esa rueda. Y de esa rueda es complicado salir, es así.



**Volviendo a tu infancia: ¿por qué el atletismo?**

No había otras opciones porque cuando empecé a hacer deporte, empecé en la ONCE. Tampoco lo recuerdo muy bien, pero creo que en ese momento había natación y atletismo, y me metí en natación porque mi hermana estaba ahí, pero ella es cuatro años mayor y no iba a clase conmigo. Además, había niños que requerían más atención que yo y, entonces, me acababa aburriendo, porque terminaba lo que me decían y como la entrenadora tenía estar pendiente también de las otras personas, me quedaba helada. Dije que no quería seguir y mi madre me

dijo que algún deporte tenía que hacer. Mis primos hacían atletismo y mi madre lo había hecho de joven también, y me dijo que por qué no lo probaba. Y lo probé. Se pasa más frío, pero por lo menos puedes hablar, porque los entrenamientos de natación se hacen sin hablar -risas-.

**Y, con todo lo que has vivido, ¿qué le diría la Sara de ahora a esa Sara de 14 años que compitió en Atenas en 2004?**

Yo ahora mismo lo digo desde el punto de vista de que ya estoy cansada de esto, y desde ese punto le diría que no se centrara tanto en el atletismo, que no fuese su prioridad en la vida. Yo creo que he perdido

ciertos momentos que no me tendría que haber perdido. En el caso de que tenga hijos, intentaré que no lo hagan si deciden ser, y pueden serlo, deportistas de alto nivel. Hay cosas que creo que hay que vivir en la infancia y no cuando ya tienes 35 años. Igual a la de 14 le diría eso, a la de 20 no, a esa le diría que es una experiencia que no va a vivir casi nadie y que ya tendrá tiempo cuando termine de hacer todo lo que no va a poder hacer durante ese tiempo. Que lo que va a hacer lo hace muy poca gente.

**¿Cómo era un día 'normal' cuando eras atleta?**

Depende de en qué época, cambia mucho el rollo cuando estás con tu familia viviendo a cuando vives sola. Y claro, no hacen lo mismo las personas que están dentro de un Centro de Alto Rendimiento que las que no, o las que tenemos que trabajar y las que están estudiando, cambia mucho. A lo mejor el cansancio es el mismo, pero psicológicamente tú eres responsable de ti mismo y tienes un montón de responsabilidades, muchísimas más de las que tenías antes, y eso hace que tu nivel de estrés aumente y estés más preocupada. Y eso afecta. Cuando era estudiante y vivía con mis padres, de lo único que me tenía que preocupar realmente era de estudiar, porque si no sacaba buenas notas, se acababa el entreno. Pero, por ejemplo, este año ha sido un año muy duro para mí porque he estado trabajando cinco días a la semana, doblando cuatro días a la semana, entrenando siete días, y aparte teniendo que hacer mi vida personal, que vivo sola, tengo tres perros y nadie me cocina o me limpia. Por suerte, trabajo en el CSD y me han dejado mucha flexibilidad, pero ha sido muy duro, hay días que he dormido cuatro horas. Ha sido un año muy complicado y por eso igual también he quedado bastante cansada de esto. No he tenido vida durante este año y la poca que he tenido fuera de esto, me ha trastocado todo el rato todo y se nota.

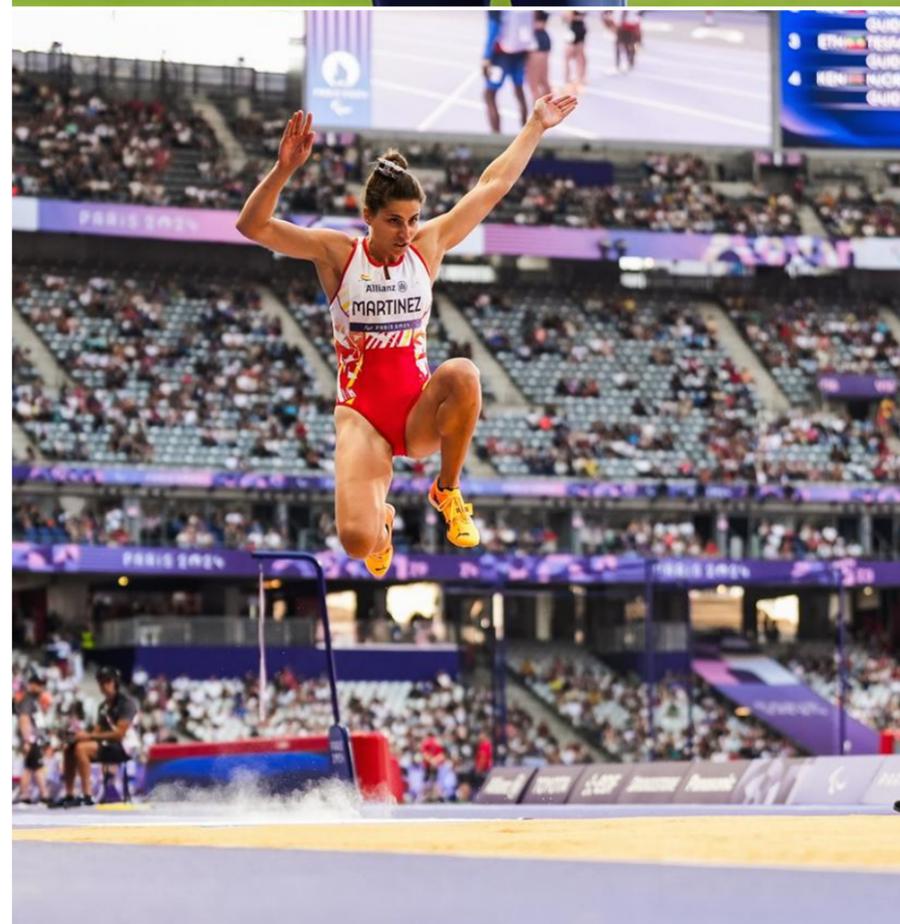
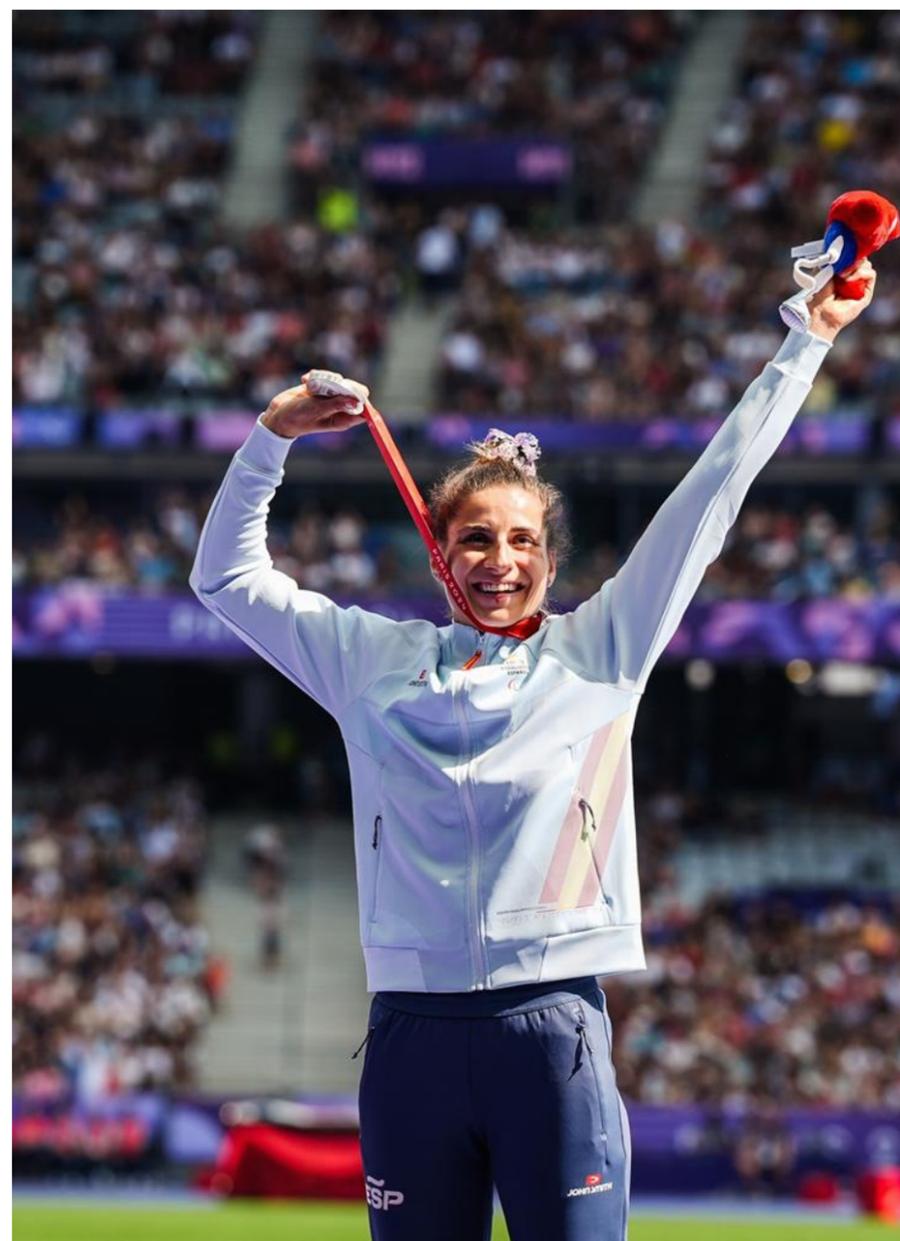
Pero es que es a lo que me he comprometido, porque el año pasado quedé quinta en el Mundial y aún así el Comité Paralímpico Español confió en mí y me ha seguido becando dentro del plan. Me podían haber echado perfectamente, pero han confiado en mí. Me comprometí, y si me comprometo, me comprometo. Si yo sigo entrenando porque me encanta el atletismo y 'sufrir', y si salen marcas, salen, pero del compromiso que he tenido este año, no, es muy cansado.

### “EL MOMENTO QUE MÁS ME HA MARCADO NO ES UNA MEDALLA, ES EL QUINTO PUESTO DE LONDRES”

**Tienes un palmarés muy extenso. ¿Con qué te quedas de tu carrera? ¿Con una medalla? ¿Alguna competición especial? ¿Algo a lo que le tengas especial cariño?**

El momento que a mí me ha marcado más no ha sido una medalla, fue todo lo contrario. Fue Londres, y es un momento que me ha marcado mucho. Quedé quinta, pero fui tercera por la marca que hice y eso me marcó muchísimo -en esos Juegos, los organizadores decidieron la noche anterior al concurso juntar su categoría, T12, con la de las ciegas totales, que cuentan con una ponderación en sus saltos, y que le perjudicó-. Para mí fue una hostia de realidad muy grande. Está claro que las personas

que no ven nada por sus circunstancias están en desventaja, pero no como para sacarles 1,30 metros. Ya no tenía sentido competir. Yo salté 5,60 metros, y saltando fatal, y, sin embargo, he recibido muchísimas más enhorabuenas y más de todo por mis 5,30 metros de Tokio o mis 5,40 metros de París. Deportivamente hablando, no es comparable un salto con otro, es muchísimo mejor el de Londres, pero recibes mucho más porque realmente lo que importa es la medalla, y para eso sacrificas toda tu vida. Londres me marcó mucho, creo que fue el peor salto que hice en mi vida. Y, sin embargo, fue el más largo. Y podía haber sido medalla. Luego en Río la perdí por un centímetro y ya por fin, Tokio. A nivel positivo, París me ha gustado mucho, no solamente por el hecho de haber conseguido la medalla, sino porque había muy buen ambiente. El público te animaba mucho, por lo menos a mí me animaron muchísimo, y el estadio estaba siempre lleno, daba igual a qué hora fueras. También veníamos de Tokio, donde no hubo nadie, que no podías salir de la Villa Paralímpica, y en París encima el viaje es corto, porque el de Tokio fue un horror. En París ha sido muchísimo mejor, a mí me ha encantado, y en la Villa también he estado muy bien. Lo bueno que tuvo Tokio fue que, como nos juntaron 15 días previamente a los Juegos con otros deportes, pudimos relacionarnos y conocernos. Hice muy buenas amistades con gente y en París, hemos vuelto a coincidir y te lo pasas pipa.



**El pasado ciclo fue un poco duro, después de que contrajeres coronavirus. ¿La plata de París alivia todo lo pasado o también habrías preferido un gran salto?**

Sinceramente, en estos Juegos iba por la medalla. Ahora está empezando a haber gente nueva, porque en Tokio llevábamos siendo las mismas desde que empecé y me decían que era la 'vieja' y la que más había estado aguantando -risas-. Yo fui a París a por lo que fui, a por la medalla, que es por lo que me han estado pagando. Y me fastidió un poco porque un mes y medio antes de ir a los Juegos estaba entrenando y me hice daño en la rodilla. Estuve 15 días parada cuando estaba superbien, haciendo marcas que en la vida he hecho en todos los aspectos, en velocidad, en el gimnasio, en todo. Me fastidió muchísimo porque, si no me hubiera hecho daño, yo creo que

hubiera sido muchísimo mejor. Pero bueno, da igual, porque el oro no lo hubiera conseguido; la atleta ucraniana saltaba con media carrera y se veía mal, se echaba para atrás, cogía más y saltaba seis metros. El oro era imposible, eso seguro, y sí, me hubiera gustado saltar más, pero igual que en Tokio sí que tenía ahí la espinita clavada, este año no, y parecía suficiente haber llegado. En enero no había hecho ni la mínima, y teniendo en cuenta cómo había estado el año pasado, que no salté ni cinco metros, fue bien. Yo estoy satisfecha, para mí fue como un alivio decir que por fin el año se había terminado y que todo el sacrificio había valido la pena, por lo menos a nivel de medalla, de marca. Mi entrenador y yo sabemos que si no me hubiese hecho daño en la rodilla podríamos haber saltado mucho más, igual acercarme a mi marca personal. Las cosas

son como son y no sirve de nada lamentarse por lo que ya ha pasado.

**Hablar de Sara Martínez es hablar de tu entrenador, Pedro Maroto, una persona que ha seguido toda tu carrera y con la que además tienes un vínculo familiar, ya que es tu cuñado.**

Lo tengo hasta en la sopa -risas-. Yo le digo que pasa más tiempo conmigo que con su mujer, porque lo veo entrenando, después cuando quedamos, cuando se cena o se come la familia, en los campeonatos... Ha sido un año tenso y con quien descargas tu tensión es con Pedro. Cuando me lesioné la rodilla el mes y medio antes le dije que no iba y le solté todo lo que tenía dentro. Tuvimos una discusión. Hemos discutido mucho este año, pero, como dicen, donde hay confianza da asco, no entrenaría con otra persona diferente a él.



**El pasado 3 de diciembre se celebró el Día Internacional de las Personas con Discapacidad. Desde tu experiencia, ¿cómo ha avanzado la concepción de este colectivo tanto a nivel deportivo como social?**

Sí que ha habido una evolución muy grande. También es verdad que yo creo que donde se ve más es en la gente con movilidad reducida, creo que es donde se ha avanzado más. Por ejemplo, a nivel de visión, falta mucho, yo sigo teniendo que utilizar el móvil para parar el autobús. El autobús te dice qué línea es, sí, pero cuándo ha parado, cuándo no, no te lo dice, y puede pasar de largo. Igual que pone el tiempo que le queda por llegar, debería decir que se está aproximando tal línea, y así ya sabes que viene ese autobús. Pero, en general, la sociedad ha evolucionado muchísimo y ahora la gente es mucho más consciente de que hay personas con discapacidad. Y a nivel deportivo, el cambio ha sido brutal. De no recibir ningún premio por medalla, incluso tener que pagarte en algunos campeonatos tu participación, a recibir lo que estamos recibiendo. Y no solamente a nivel económico. En el podcast del Comité Paralímpico Español me preguntaron qué era lo que más me gustaba del Plan ADOP, y lo tengo clarísimo: el servicio médico. Que Sanitas te dé la oportunidad de que, si te lesionas, ese mismo día o al siguiente tengas una resonancia, y que si necesitas operarte, te operen ese mismo día, es un lujo hoy en día. Hay gente que tarda 15 días o meses en que le puedan llegar a atender para ciertas cosas. Es lo que menos ganas tengo de soltar, de verdad, es lo que más me echa para atrás para dejar esto. El dinero de la beca está bien, pero, sinceramente, el servicio médico que te ofrece Sanitas y el propio Comité es lo mejor que tiene el Plan ADOP. Nos falta, creo, un poco la inserción laboral, pero no la posterior. Yo estoy segura de que si a mí me hubieran dado la oportunidad de que cuando volviese pudiese coger una excedencia y que cuando se terminase mi carrera deportiva volviese a mi mismo puesto sin ningún tipo de problema, mi rendimiento hubiera sido bastante mejor del que ha sido durante todo este tiempo desde que empecé a trabajar. Yo tengo mi plaza de funcionaria en Andalucía, pedí un traslado a Madrid y no podía. Tuve que llamar al CSD y ya es cuando pudimos hacer algo, pero realmente no existe, y creo que eso es algo que tendrían que estudiar, que hubiera plazas reservadas para deportistas de alto nivel en ciertas cosas. Que los deportistas se vayan sacando sus estudios y que una vez los finalicen puedan presentarse a una oposición o a lo que sea, y que les aseguren que cuando se termine su carrera deportiva tengan acceso a lo que han estudiado, o a la oposición que se han sacado. No sé cómo lo haría, pero creo que es lo que falta hoy en día para que el deportista pueda entrenar con total tranquilidad.



# María de los Ángeles Ruiz

JUGADORA DE HOCKEY HIERBA

“  
El hockey era yo y  
ahora estoy  
encontrándome ”

**M**aría de los Ángeles Ruiz Castillo, nacida en Alcalá la Real (Jaén) el 18 de marzo de 1990, optó a finales de octubre de este año por emprender el “paso natural” de colgar el ‘stick’, los guantes, la guarda y toda la ‘armadura’ que le llevó a ser considerada como una de las mejores porteras de hockey hierba femenino en el mundo. Y eso que llegó al hockey de rebote para descubrir, ya en su adolescencia, en este deporte una pasión y un talento innatos que acabaron por convertirse en su vida, en su todo.

Con 34 años y siendo madre de familia, decidió dejar el hockey profesional para, sin renunciar a intentar practicar este deporte a un nivel más modesto, aparcar la selección española con la que fue internacional absoluta en 176 ocasiones. Con las ‘RedSticks’ participó en los Juegos Olímpicos de Río 2016 y de Tokio 2020, en los que fue diploma olímpico. Además, ganó el bronce en el Mundial 2018 y el bronce en el Europeo 2019, competición en la que designada mejor portera. Y, además, estuvo nominada en dos ocasiones para ser la mejor portera del mundo.

FOTOS\_ EUROPA PRESS





Un palmarés envidiable, también a nivel de clubes. Con el Club de Campo Villa de Madrid, al que llegó desde Alcalá tras un gran esfuerzo y con ayuda del CAR, conquistó cinco Ligas (2011, 2012, 2014, 2015 y 2017) y cinco Copas de la Reina (2011, 2012, 2014, 2016 y 2017). Todo ello en un deporte al que llegó por hacer una actividad con sus amigas y compañeras, del que se enamoró pronto y en el que llegó a la élite. En un periodo de evolución del hockey femenino español del que ha sido protagonista para, pensando en las siguientes generaciones, dejar un legado desde el que crecer hasta llegar al éxito.

**¿Qué te ha llevado a optar por la retirada profesional al más alto nivel?**

He llegado a un punto en el que la competición me está diciendo que ya es hora de coger otro camino en la vida y bueno, al final yo ya había cumplido mi sueño, que era jugar unos Juegos Olímpicos. He hecho tres ciclos olímpicos y creo que era también el momento. Sabía que seguramente después de los Juegos de París iba a ser mi momento de retirada ya, porque también tengo otras inquietudes y quiero hacer otras cosas. Pero bueno, para mí lo importante era retirarme bien, sin estar

*“Quería retirarme bien, sin estar en decadencia; no he sentido que sobrase”*

en un momento ya de decadencia y decir 'uf, aquí sobro'. Y no he sentido que sobrase.

**¿Retirarte ha sido la decisión más difícil en tu carrera?**

No, creo que no ha sido la decisión más difícil que he tenido que tomar. Creo que ha sido una decisión natural. Yo lo entiendo como el deporte, que son ciclos, y era un ciclo normal y natural desde que empecé, sabía que tenía que llegar un momento en el que acabar. Para mí ha sido la mejor retirada, porque era muy importante dejarlo en un momento en el que no estuviese mal físicamente, no estar en una lesión también, porque hay mucha gente que se retira por una lesión. El poder decidirlo y decir, vale, pues ya está, ya no voy a competir más a alto nivel, eso es lo más importante. No me ha retirado una lesión y he podido retirarme con dignidad, en el sentido de que la última temporada que he jugado en el Club de Campo creo que he dado una condición súper buena y en una muy buena temporada.

**¿Hay algo que el hockey te haya dado que vaya a estar contigo para siempre?**

El hockey me ha dado muchas compañeras, muchas amigas, y además de eso yo creo que enseña unos valores en la alta competición de resiliencia, de caerse y volver a levantarse, de poner unos objetivos, de planificación... Eso me va a acompañar siempre.

**¿Y qué ha significado para ti el hockey?**

Para mí el hockey ha sido mi identidad durante más de 15 años, al final yo me he representado mediante el deporte y mediante el hockey, ha sido todo; el hockey era yo. Ahora estoy encontrándome, a ver dónde está la otra persona que dejé allí, al otro lado del hockey.

**¿Por dónde pasa tu futuro más inmediato ahora?**

Ahora mismo estoy en búsqueda activa de

empleo, estoy en un momento en el que quiero desarrollar mi faceta también, la que he estudiado, de fisioterapeuta, y estoy buscando también mi lugar y mi sitio dentro de esa profesión. Entonces mi futuro más inmediato es buscar trabajo, encontrarme un entorno de trabajo laboral, y por ahí pasa todo

## “AHORA QUIERO DESARROLLAR MI FACETA COMO FISIOTERAPEUTA Y DEDICAR TIEMPO A MI FAMILIA”

No me podré desvincular nunca del hockey, pero sí que ahora no quiero seguir en el entorno deportivo, porque al final, cuando tú trabajas como deportista sacrificas muchos fines de semana. Ahora quiero aprovechar el tiempo con la familia que he formado, y espero poder disfrutar de ese momento y no

tener que estar viajando.

**Imagino que en poco o nada se parece el hockey que dejás al hockey que te encontraste al empezar. ¿Qué evolución ha tenido el hockey femenino?**

En el hockey femenino yo creo que se ha dado una de las evoluciones más grandes del nuestro deporte en España, porque pasó de ser un deporte menos profesionalizado a ser como es ahora, que, aunque no es profesional del todo porque no hay contratos o no se te paga por ello desde la Federación, sí que por parte de las jugadoras hay mucha más seriedad. Eres jugadora de selección española los 365 días del año, hay un cambio de mentalidad completo. El hockey ha pasado de ser un juego a ser un deporte al que quieres dedicarte, aunque no haya un contrato como tal que te avale detrás. Ha sido un cambio bestial que yo he podido vivir en estos años.



**¿Qué destacarías más de esta evolución?**

Aunque no sea con contratación, mediante la ayuda se ha conseguido profesionalizar un poco más todos los deportes. Por ejemplo, ayudas como la de la beca ADO hacen que podamos seguir estudiando, que podamos seguir enfocando la carrera deportiva como lo que es. Nos acompañan en un 80% de nuestra carrera deportiva y la hacen más profesional y más focalizada en el deporte.

**“HE CONSEGUIDO MÁS DE LO QUE PODÍA LLEGAR A IMAGINAR”**

**Cuando empezaste con el hockey, ¿imaginaste llegar en algún momento a donde has llegado?**

He conseguido mucho más de lo que podía llegar a imaginar. También en mi caso empecé tarde, me introduje tarde en este deporte e iba descubriendo todo paso a paso; llegaba a un torneo autonómico y después a uno nacional. Siempre, por lo que conocía, tenía mucha ambición porque era todo nuevo y para mí era un reto. Era imposible pensar en todo lo que he conseguido o hasta dónde se podía llegar, pero sí que es verdad que cuando lo iba descubriendo, sí que iba soñando en ese momento con esas cosas que luego han ido sucediendo.

**La tuya es una historia curiosa, porque llegaste de rebote al hockey y has llegado a estar entre las**

**mejores porteras del mundo.**

Para mí el hockey llegó de sorpresa, porque estaba en el conservatorio y como mis compañeras de clase jugaban al hockey dije 'voy a probar'. Para mí fue, lo dije muchas veces, una sorpresa. Cuando probé, el primer día me pusieron de jugadora, en una esquinilla porque era mayor, y pensé que el hockey no era para mí. Pero vi la portería vacía y al día siguiente, cuando yo me puse las guardas y toda la equipación de portera, suena como mariano, pero fue una revelación. Pensé, 'esto se me da muy bien'. Era la típica cosa que no te cuesta trabajo. Al resto de gente le daba miedo la bola y a mí no me daba ningún miedo. Tenía movimientos ya de manera natural, que eran bastante parecidos a la técnica correcta, Entonces, eso todo facilitó mucho el camino y la evolución”.

**¿Qué sientes al haber llegado a estar entre las mejores del mundo?**

Me siento muy afortunada por toda mi carrera deportiva, porque he tenido la suerte de que las lesiones me han permitido competir. He tenido la suerte de poder ir progresando y avanzando dentro de mis objetivos. No me imaginaba nunca estar entre las mejores porteras del mundo. El día que me llegó la nominación, primero pensaba que era mentira y que me estaban vacilando mucho. Luego era como si tuviera cinco años y no podía dejar de saltar de la emoción, porque yo admiraba a gente. Pensé que a partir de entonces habría niñas que me admirarían a mí.





**¿Hasta dónde crees que puede llegar el hockey español femenino ahora, con la nueva generación? ¿Qué peso habéis tenido vosotras en ello?**

Creo que durante estos años nosotras hemos dejado un legado. Nosotras hemos dejado una seriedad en el trabajo, un saber hacer, una manera de trabajar. Yo creo que eso, si las generaciones que han venido por detrás han sabido estar atentas y lo han cogido, ya habrán dado muchos pasos adelantados respecto a lo que nosotras teníamos y de dónde veníamos. Yo creo que el hockey femenino español tendrá muchos éxitos en el futuro. Creo que el hockey tiene muy buena salud, tiene grandes jugadoras y van a conseguir grandes éxitos. Yo no dudo de ello. Yo soy una jugadora que ha nacido

en una provincia donde no había mucha competición, para llegar hasta donde he llegado tenía que pasar por el Centro de Alto Rendimiento, y por eso siempre pongo en valor esta institución. Y claro, es que lo

**“EL HOCKEY ESPAÑOL TIENE MUY BUENA SALUD Y TENDRÁ GRANDES ÉXITOS”**

principal y lo esencial es que se siga promoviendo el hockey hierba para dar más oportunidades a todas las niñas y a todos los niños.

**¿Tienes alguna 'espinita' clavada en el hockey?**

Me voy supertranquila del deporte profesional y, por decisiones propias, no tengo ninguna 'espinita'. Creo que lo que puedo sentir de verdad como tal es el no haber podido participar en los Juegos Olímpicos de París, pero no era una decisión mía. Sobre todo por haberlo podido compartir con mi hijo y con mi pareja. Eso es lo único que igual me llevo como negativo, pero que también me quedo tranquila porque no ha sido una decisión que haya tomado yo. Yo no podía hacer más, hice todo lo que estaba en mi mano y no salió. Ya está. Pero de mi carrera en el hockey no me arrepiento de nada.

## **16 Así se cuida a la élite**

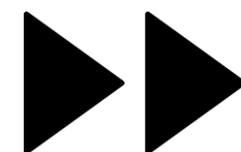
El Centro de Medicina del Deporte se ocupa de la salud física y mental de las deportistas

## **22 Carmen Giménez, activista y atleta**

La madrileña aspira a completar los 'majors' de maratón en silla de ruedas

## **29 Universo Mujer III cierra su ciclo más exitoso**

El programa busca promover la participación femenina en todos los ámbitos del deporte

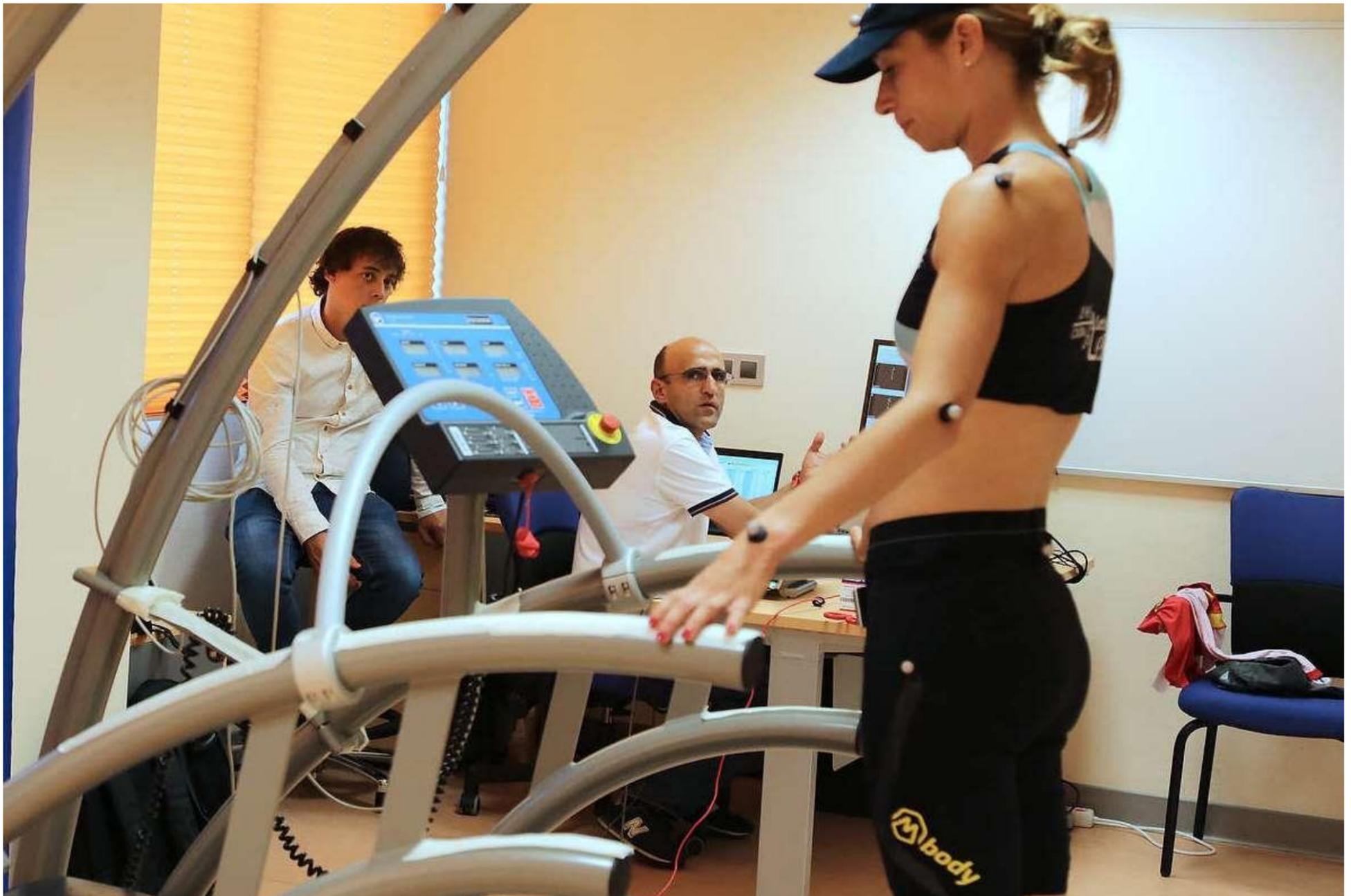


# **REPORTAJES**

# ASÍ SE CUIDA A LA ÉLITE

Sin salud no hay deporte, tampoco en la élite. Un buen estado físico y mental son claves para alcanzar el rendimiento óptimo y sobresaliente deseado por cualquier deportista, también para los y las mejores, cuyo futuro en el máximo nivel depende de pequeños detalles. Y el Centro de Medicina del Deporte juega un papel crucial para cumplir sus objetivos.

FOTOS\_ CSD/EUROPA PRESS





Pero, ¿qué es y qué funciones tiene este centro? Su prioridad es preservar la salud y la seguridad de los deportistas. Y, sobre todo, de los deportistas de alto nivel, los que ahora se enmarcan dentro del **Team España Élite**, un proyecto desarrollado por el **Consejo Superior de Deportes (CSD)** para el impulso del deporte español.

Se trata de un programa que apoya a los deportistas con más opciones de medalla en los Juegos Paralímpicos o de medalla y diploma en los Juegos Olímpicos. Todo el proyecto -también con la vertiente de Team España Estratégico- ha estado dotado con 50 millones de euros en el trienio 2022-2023-2024, que se canalizan a través de las federaciones deportivas y del que están beneficiándose **más de 230 deportistas**, además de entrenadores y personal técnico.

Y siempre con el objetivo de superar las 22

medallas logradas en los Juegos Olímpicos de Barcelona'92, que siguen siendo el techo del olimpismo español -en París fueron 18 metales-, y seguir siendo una potencia mundial de primer orden en los Juegos Paralímpicos. Precisamente, en los meses previos a eventos de la talla de unos Juegos

## MÁS DE 230 DEPORTISTAS SE BENEFICIAN DEL PROYECTO TEAM ESPAÑA ÉLITE

Olímpicos o Paralímpicos, el trabajo en el Centro de Medicina del Deporte se intensifica. "Son unos meses muy de locura, en cuanto a reconocimientos, pruebas fisiológicas, pruebas de esfuerzo, sobre todo para valorar la unidad de control del rendimiento, que es otra unidad que

también tenemos pionera en el centro", explica **Iñaki Melendro, subdirector general de Ciencias del Deporte del CSD**.

Los deportistas y sus técnicos se aprovechan de los "últimos equipamientos y el diagnóstico del rendimiento" para tomar las mejores decisiones en las últimas semanas antes de unos Juegos, claves para matizar y pulir los últimos detalles. "Ven en qué pueden mejorar o, incluso, cómo pueden variar su entrenamiento para llegar en las mejores condiciones a los Juegos, que es la meta", agrega Melendro.

"Es un centro dependiente del Consejo Superior de Deportes y se encarga fundamentalmente de prestar servicios deportivos médicos a los deportistas de las federaciones deportivas. Sobre todo, nos centramos en reconocimientos médicos y en consultas", explica el subdirector sobre el funcionamiento cotidiano del centro.



Así, realizan una media de **entre 500 y 600 reconocimientos médicos a lo largo del año**, siempre propuestos por las federaciones. "Nuestra preferencia son deportistas del Team Élite y luego, a partir de ahí, vamos con deportistas de alto nivel, alto rendimiento, deportistas que nos envían las federaciones que están en los programas de tecnificación deportiva", expresa.

Pero el centro tiene distintas unidades: un laboratorio donde se hacen las tomas de muestras de sangre y orina, servicio de fisioterapia, servicio de cardiología, una unidad que se encarga de las pruebas de

esfuerzo, unidades de aparatos locomotores para la valoración funcional del deportista, unidades de nutrición y endocrinología y hasta unidades de psicología, entre otras, lo que da ese carácter multifuncional y transversal a la entidad.

Actualmente, "unas 27 de las 66 federaciones" acuden al Centro de Medicina del Deporte para poner a punto a sus deportistas, salvo aquellas "más grandes", como las de fútbol o baloncesto, que tienen autonomía en este aspecto. "Pero, otras federaciones deportivas que no pueden prestar ese servicio médico lo

*El centro cuenta con laboratorio, servicio de fisioterapia, de cardiología y unidades de nutrición y psicología, entre otros muchos servicios*

tienen con nosotros y gratuitamente", manifiesta Melendro.

Como aval para estos deportistas, sus más de 50 años en funcionamiento y su carácter estatal único en España, además de su excelente ubicación en el Centro de Alto Rendimiento (CAR) de Madrid, beneficiándose de ello los deportistas residentes en la Residencia Joaquín Blume del CSD. Y como la medicina, este centro también ha evolucionado a un ritmo exponencial. Desde las pruebas de diagnóstico al deportista, hasta los propios procesos de prevención o de adaptación a una lesión, incluso los propios reconocimientos médicos.

#### **UNIDAD DEDICADA A LA MUJER DEPORTISTA**

"Antes el deportista no se hacía un reconocimiento médico tan centrado en pruebas de esfuerzo y cardiología, y ahora sí. Porque lo que pretendemos fundamentalmente es preservar la salud y la seguridad de los deportistas y sobre todo de los deportistas de alto nivel", narra Melendro, licenciado en Educación Física por el INEF de Madrid, y que antes de acceder al CSD ya pasó por el departamento de salud y deporte de la Agencia Estatal Comisión Española para la Lucha Antidopaje en el Deporte (CELAD).

En su intención y objetivo de alcanzar la igualdad en el reparto de recursos para el deporte, el centro tiene en fase de proyecto -condicionado por las obras en las que está inmerso- la creación de "una unidad de salud en la mujer deportista", según explica **África López, responsable de la iniciativa y Jefa del Servicio de Readaptación Física y Fisioterapia del CSD**. Esta unidad pretende unificar el trabajo de departamentos a través de una consulta específica para la mujer y niña deportista, que se convertirá en el corazón del tratamiento de las mujeres que practiquen deporte de élite, ya que presentan unas "características específicas".

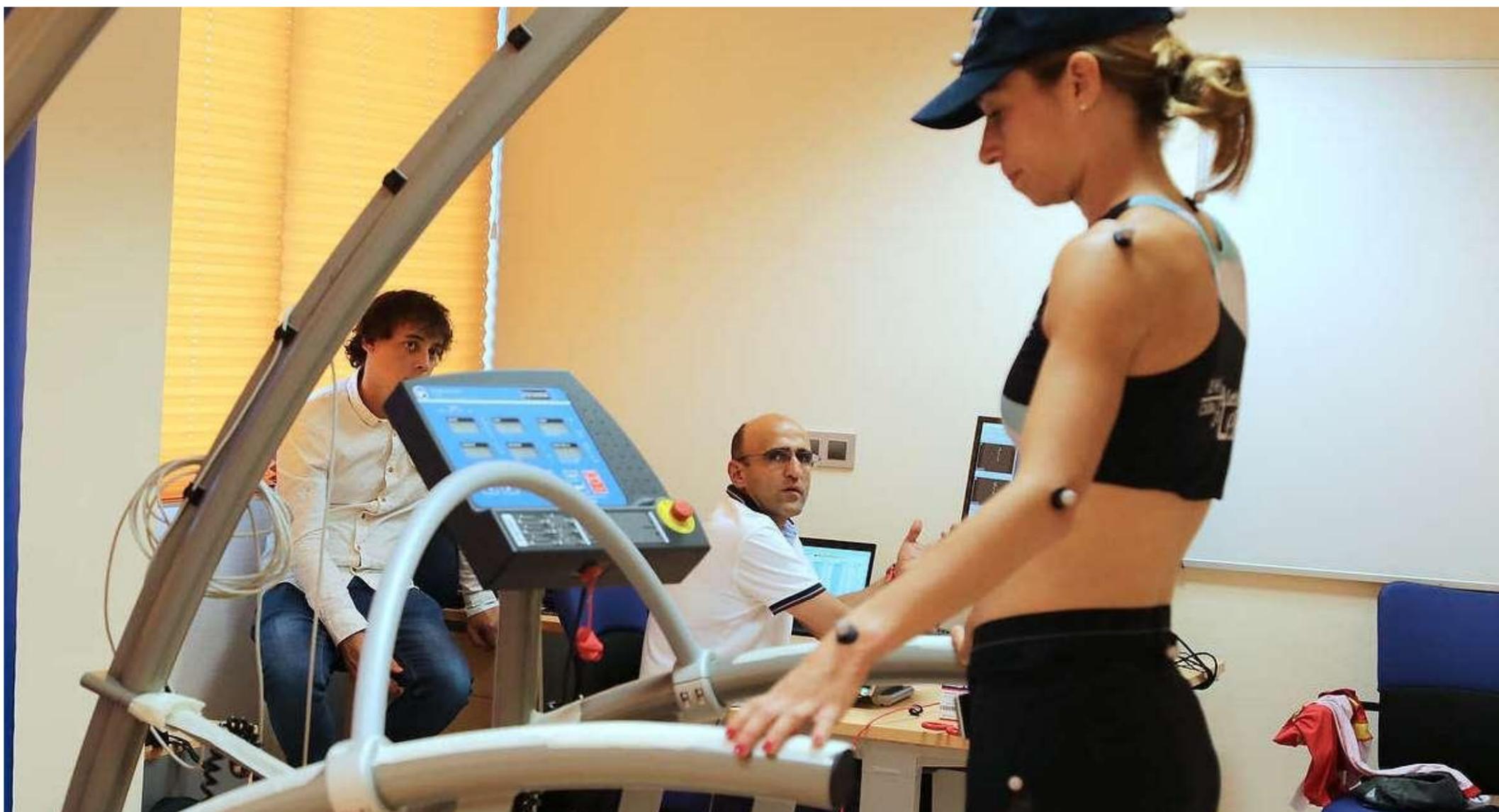
"Se han visto patologías específicas. Por ejemplo, la triada, el cruzado. Queremos ir un poco más allá, unificar muchas cosas de lo que ya se hace en distintos departamentos", indica López. Y es que esta nueva unidad quiere "hacer que la

carrera deportiva sea más prolongada" gracias a un espacio de protección para la mujer, donde relaten sus dificultades. Y es que las deportistas presentan el 'problema' de no ser demasiado demandantes de ayuda, y para López la razón es la inexistencia de esa zona de refugio.

### LAS LESIONES DE MUJERES QUE MÁS PREOCUPAN SON LAS DE SUELO PÉLVICO Y LAS ROTURAS DE CRUZADO

En definitiva, es generar un entorno estable y de confianza a la deportista a través de la coordinación de los distintos departamentos ya existentes, desembocando en esta unidad específica, donde se generen una serie de protocolos

de actuación que lleguen de manera más directa, clara y coherente a la deportista. Desde el CSD piensan que este es un buen momento para lanzar este proyecto, consolidando bien todo el programa, justo cuando se elegirá al nuevo director o directora, aunque siempre desde la prudencia. En concreto, hay dos lesiones que preocupan más, la del suelo pélvico y las roturas de cruzado. La primera responde a un debilitamiento de esa zona, formada por músculos y fascias que cierran la cavidad pélvica. Mientras que en el segundo caso, solo en el fútbol, una de cada 100 jugadoras sufre esta lesión, y López encuentra varios motivos. "Primero, la morfología de las rodillas de la mujer, con esa forma que tiene biomecánica, favorece que el cruzado se ponga más en tensión", relata, añadiendo la composición de los ligamentos y la mayor modificación de su componente elástico con los ciclos hormonales.





#### UNIDAD DE PSICOLOGÍA, CLAVE

Pero no todo son problemas físicos, sino que cada vez tienen más peso la salud mental, gracias a que en los últimos años aumentó la visibilización y normalización por parte de los propios atletas. "El mundo deportivo percibe la salud mental como un aspecto más que se debe incorporar a la mejora del rendimiento", destaca la **responsable de la unidad de psicología del centro, Amaya Nagore**.

Ese aumento de testimonios apelando a cuidarse psicológicamente por parte de los propios deportistas ha hecho que crezca el trabajo para este departamento en el centro, que ahora cuenta con cuatro personas, dirigidas por Nagore, por solo una con la que empezó. Con estos recursos, Nagore pide que esa visión, "cada vez más normalizada, se vaya convirtiendo en una realidad presente en los programas de

trabajo cotidianos de las personas deportistas, así como incorporen esta figura profesional dentro de los 'staffs' deportivos".

"Es innegable que la nutrición durante la vida deportiva, o la recuperación física después de una lesión son fundamentales. Lo mismo pasa con el entrenamiento psicológico que aporta la psicología deportiva. Esta disciplina aplicada ha hecho enormes avances en los últimos años, por lo que debemos aprovecharla para el beneficio de la persona deportista", explicó Nagore.

Sus palabras recuerdan a los casos de la estadounidense Simon Biles, Ricky Rubio, Alejandro Valverde o Carolina Marín, una de las primeras en hablar ante los medios de su psicóloga, María Martínez. Y es que gracias a ellos y ellas, la sociedad tiene una mayor responsabilidad de no trivializar con aspectos asociados a la salud mental y contribuir a que se le conceda la relevancia

y el lugar que tiene.

Para esto, en el Centro de Medicina del Deporte, realizan un abordaje integral, desde una visión biopsicosocial del deportista, siempre poniendo en el centro a la persona y su estado anímico y emocional. Y no es necesario presentar un trastorno. "Lo más habitual es que haya una demanda concreta o puntual relacionada con un aspecto en concreto del rendimiento deportivo, y que suele ser el foco del trabajo", relata Nagore.

"Y también es importante que incorpore estas prácticas de entrenamiento mental en su funcionamiento cotidiano, como deportista de alto nivel, aunque sin duda pueden ser técnicas útiles en su vida cotidiana", afirma, porque la clave para fortalecer el entrenamiento mental es la "optimización de capacidades", es decir, mejorar siempre que vaya bien.



Los profesionales en el centro afrontan un día a día frenético, porque el entrenamiento mental también debe ser una parte de la cotidianidad del deportista, ya que favorece, además, las métricas y tiempos de los patrones que se trabajan. Concretamente, respecto a las deportistas, no se encuentran obstáculos o dificultades psicológicas diferentes a los de los hombres, porque sí hay mayores diferencias en función del deporte. Sin embargo, la mujer sí debe

enfrentarse a otras situaciones, como la maternidad y la conciliación, que son determinantes en una carrera deportiva.

“Sí que apreciamos cierta tendencia a que las mujeres consulten más con el servicio de psicología deportiva que los hombres. Da la impresión, por nuestra experiencia, que presentan una mayor apertura a la práctica en la experiencia y desarrollo de habilidades psicológicas”, reconoce.

*“Apreciamos cierta tendencia a que las mujeres consulten más el servicio de psicología que los hombres”*

Pero en ambos sexos, cuando se acercan los Juegos, la clave es determinar de manera coherente y clara las expectativas y que no le desborde un entusiasmo desmedido. “Que perciba que, a pesar de la ilusión e idealización que generan unos Juegos, en realidad se trata de una competición más”, narra Nagore en busca de esa normalidad para no bloquearse ante el, considerado, culmen de un trabajo de un ciclo.

“En el nivel de exigencia que impone este tipo de rendimiento tiende más al riesgo desadaptativo que al estado pleno de salud”, explica. “La salud mental implica la presencia de un funcionamiento psicosocial positivo: metas claras o propósitos de vida, resiliencia, relaciones positivas, controlabilidad, sentimiento de identidad y pertenencia, confianza en la comunidad e instituciones. Por eso el acompañamiento psicológico es tan importante”, sentencia.

# CARMEN GIMÉNEZ

La atleta madrileña, activista contra la violencia de género, saca adelante 'Run For You' mientras aspira a completar los 'majors' de maratón en silla de ruedas

FOTOS\_ WASSERMAN SPAIN





La atleta madrileña **Carmen Giménez Abad**, a sus 44 años, ha sido pionera española en disputar los maratones más importantes del mundo en silla de ruedas, como el de Berlín en septiembre de 2023 y el de Boston (Estados Unidos) en abril de este mismo año. Pero ella quiere "ser una del montón" en cada certamen, busca "ser una de muchas que corran con normalidad" y que su presencia "no sea nada extraordinario ni novedoso".

Además, no quiere que la **violencia de género** estanque su memoria en el 12 de marzo de 2010, cuando su entonces pareja la arrojó desde un tercer piso y eso le provocó una **lesión medular**. Para colmo, en 2018 su hijo Bruno nació prematuramente y falleció pocas horas después, pero ella se ha repuesto de cada golpetazo de la vida a base de kilómetros y kilómetros en maratones. "Yo estoy muy feliz

con lo que hago, con la labor a la que, por cauces, me ha conducido la vida. Esto es como 'Los renglones torcidos de Dios', de Torcuato Luca de Tena, que dice que a veces Dios escribe torcido para alcanzar algunos objetivos.

## UN EPISODIO DE VIOLENCIA DE GÉNERO LE PROVOCÓ UNA LESIÓN MEDULAR

Es el devenir de la vida, nos pasa a todos. Yo no soy diferente de la inmensa mayoría de las personas, a todos nos pasan cosas", comenta con gran aplomo. "Te lleva a unos momentos donde lo que me he dado cuenta es que no es 'a pesar de' esto que has

vivido, esto que te han hecho o esto que te ha pasado; es 'gracias a' esas circunstancias que has vivido y que te han conducido al punto en el que estás. Y yo estoy en un punto en el que me siento razonablemente feliz", admite compaginando el atletismo y las conferencias.

"Yo no considero que sean charlas ni ponencias. Porque yo voy a abrirme, a hablar. La excusa es contar mi vida, pero verdaderamente a lo que voy es a que la gente conecte con sus propios sentimientos, con sus propias dificultades, con sus propias adversidades, y sientan una mano tendida, sientan que no están solos, que no están solas, que esas cosas nos pasan a todos y que vean una salida, que vean que hay vida después de las cosas que nos pasan", indica.

Recalca con apuro que "la gente por educación" le agradece su labor. "Yo agradezco la educación de la gente, pero es que pienso que me llevo más de lo que doy. Porque la gente se te acerca, te cuenta, se te abre, ves que estás ayudando, ves que estás cambiando. Con el conjunto, esas propias personas son parte del cambio", afirma la deportista madrileña.

**"Me centro en la violencia de género, me centro en la visión de la discapacidad de una forma diferente a la que nos impone la sociedad, tan limitante, tan negativa. 'Postrado en una silla de ruedas'... es que el lenguaje ya es desolador",** avisa sobre algo a cambiar por los medios de comunicación.

### **"YO SOY UNA HERRAMIENTA PARA QUE MI HIJO CUMPLA SU MISIÓN DE VIDA"**

"Yo estoy en una silla y se ve un montón, pero hay gente que está en otras situaciones muy complicadas, que a veces incluso son mentales o emocionales que no se ven y parece que nadie les hace caso, porque como no se ven... Y a mí, como se me ve mucho, parece que hay que hacerme mucho caso y tengo que dar mucha pena y hay que ayudarme mucho, porque **tenemos asociado 'discapacidad' a 'pena'**. Y no es real, no es así", advierte al respecto.

"Hay cosas que pueden necesitar ayuda, como todo el mundo. Pero en el... no sé, 95 % de mi vida, soy una

persona independiente que vive su vida con normalidad, como todos. Y que si se me estropea el coche, tengo que pedir ayuda, igual que tú", espeta una Giménez que ha sido campeona de España de 800, 1.500 y 5.000 metros en la categoría T54.

Pero el palmarés es secundario y asegura que su vida ahora es "trabajar a través de la fundación" que creó con el nombre de Bruno. "Es mi hijo al final el motor de todo, el que yo sé que es él el que lo hace, como persona extraordinaria que es y que cambia el mundo. **Yo soy una herramienta que la vida ha puesto para que mi hijo cumpla con su misión de vida**", subraya.

"Como madre, me he volcado en intentar ayudarle para que él consiga lo que estamos haciendo", dice Giménez sobre ayudar a personas con discapacidad "para que puedan practicar deporte con normalidad", facilitando tanto medios materiales como medios personales y llevando "a entrenadores a que conozcan específicamente el mundo de la discapacidad".

"Desde ese ámbito, que es el deportivo, hasta, como no podía ser de otra forma en mi caso y en mi historia, el de la prevención y la visibilización de la violencia de género. Yo creo que la gente está bastante concienciada, pero es difícil expresar el alcance tan profundo, las raíces tan profundas, que ha tejido la violencia de género. Nos rodea. Yo creo que todas y todos tenemos alrededor a alguien, a una amiga, a una madre, a una hermana, que es una realidad que vive de una u otra forma", incide sobre una lacra que persiste.





*“Vamos mejorando, pero todavía estamos lejísimos de un verdadero escenario de igualdad y respeto”*

Considera que “es espeluznante” y que por ese motivo “hay que educar en la no violencia, en el respeto, en la igualdad, para que llegue un momento en que de esto pasemos página”, puesto que “es terrible” esta realidad pese a haber cumplido ya 20 años **la Ley Integral contra la Violencia de Género**.

“Vamos mejorando, vamos en el camino de la igualdad y de la no violencia, pero estamos lejísimos de un escenario de verdadera igualdad y de respeto. Vamos dando continuos pasos a nivel social, que yo creo que son los más importantes y siempre es la antesala de los pasos y de los cambios

a nivel judicial. Siempre hay una mujer, un caso, que es el detonante para un movimiento social, que a su vez es el detonante para un cambio legislativo”, argumenta Giménez, y lo ejemplifica de inmediato.

“Hace más de 20 años Ana Orantes fue a ese programa de televisión, declaró que su marido la maltrataba y finalmente este la mató. Y fue esa mujer la que, con su sufrimiento, nos dio esta Ley Integral contra la Violencia de Género, notó a la sociedad y dijo ‘esto no puede ser’, y se elaboró esa ley. Y así hemos ido viviendo durante todos esos años distintos movimientos, tanto en España

como a nivel internacional”, reflexiona sobre campañas como el #MeToo y el trágico caso de ‘La Manada’ en los sanfermines de 2016.

“Conseguimos modificar esa nueva ley, la ley del ‘solo sí es sí’, donde se pone el consentimiento en el centro y donde, afortunadamente, ya no es que ella no diga ‘no’, es que no ha dicho sí, y entonces eso es una agresión sexual. Y lo hemos visto en el caso de Jenni Hermoso el año pasado. A pesar de que incluso una parte de la sociedad lo minimizaba y le respaldaba a él -Luis Rubiales-, y entraba en esa dinámica de la espiral de la violencia de género, otra gran parte de la sociedad decía ‘esto es una agresión’”, añade.

“No hay un consentimiento, es una agresión. Y no hace falta que haya cinco tíos violándote para que eso sea una agresión, basta con que un hombre te enganche, te toque o te bese sin tu consentimiento para que eso sea una agresión”, recalca. “Es siempre el agresor al que le tiene que dar vergüenza, no a nosotras. Relatar lo que sea, desde una vejación física, una vejación psicológica, una vejación sexual... ¿Por qué tenemos que sentir vergüenza al relatarlo, al contarlo? No, nosotras no hemos hecho nada mal”, se solivianta.

“Los que tienen que tener vergüenza son los agresores. Entonces sí, hemos avanzado desde la Ley Integral contra la Violencia de Género del año 2004, pero estamos muy lejos. Una de las cosas que no han cambiado es un dato oficial, esa estadística del Consejo General del Poder Judicial que lo publica año a año y es el porcentaje de sobreseimientos”, alerta Giménez.

En este sentido, agrega que “depende del año, es 41, 47 o 48, pero es cerca del 50%”. “No podemos tener cerca de un 50% de sobreseimientos y un escaso 20% estimado de mujeres que denuncian, que no es nada. Denuncian muy pocas; y de las pocas que denuncian, casi la mitad, sobreseídos”, lamenta.

Por esta razón se siente “muy triste” cuando responsables políticos desdeñan esta situación. “A mí me duele y se me abren las carnes. Pero es que de locos está el mundo

lleno. Y no es de ahora, es que esto es desde que el hombre es hombre. También se creyó loco a Cristóbal Colón y sus predecesores por pensar que la Tierra era redonda”, compara la deportista con resignación.

### ‘RUN FOR YOU’ EMPLEA EL DEPORTE COMO HERRAMIENTA DE INCLUSIÓN

“Conspiranoicos siempre ha habido, pero es que esto es intrínseco al ser humano. Yo creo que a estas personas, sencillamente, no hay que prestarles ningún caso. Es una cosa tan evidente... Pues eso, como el que a día de hoy quiera decir que la Tierra es plana. Puedes decir lo que quieras, pero no te vamos a prestar ningún caso porque carece de sentido. Pero es verdad que se te abren las carnes”, se muerde la lengua.

No obstante, hay activistas como ella que canalizan la rabia en proyectos y lidian con quienes viven en la inopia. “Run For You’ es una entidad que yo creé en nombre de mi hijo Bruno y que yo como madre me he hecho responsable de sacar adelante. La fuente fundamental de funcionamiento a todos los niveles de la fundación soy yo, a través de todas estas labores y estos trabajos que hago en colaboración con distintas entidades”, explica la atleta.

“Es muy importante la colaboración con Fundación Adecco -es embajadora-. Acudo a empresas a instancias de la fundación, donde ahí hacemos esa sinergia. Desde mi fundación usamos el deporte como herramienta de inclusión y desde Fundación Adecco usan el empleo como herramienta de inclusión. Entonces vamos unidos, yo abandero esa causa que va muy en la línea de la fundación y en esa colaboración se obtienen recursos”, aclara Giménez.





"También trabajamos con la Comunidad de Madrid. A instancias de ellos voy a colegios para hacer una labor de prevención de la violencia y por la igualdad, y también para dar visibilidad del deporte adaptado y paralímpico. Esos son los motores, con distintas instituciones, distintos municipios y ayuntamientos que te van llamando para ir un poco en esa línea", reitera.

Siempre en sus ponencias tiene claro por quién hace todo lo que hace. "Yo empecé a correr a raíz del fallecimiento de mi hijo Bruno. Sentí que no le habían permitido vivir y quise que Bruno estuviese presente en el mundo que debería de haber conocido por su propio pie, y quise llevarle, llevarle físicamente, entonces quería recorrer el mundo con mi hijo", argumenta.

"Lo de recorrer el mundo me llevó a correr por el mundo. Eso me condujo, de hecho, a las pruebas en las que me centro, que son

los maratones porque al final son pruebas que transcurren por el corazón de las ciudades más bonitas del mundo. Y es lo que hago cuando corro, llevar a mi hijo por esas ciudades. Entonces, yo no diría casi ni que elegí el atletismo, sino que mi hijo me condujo a eso porque es el tiempo que pasamos juntos", apostilla.

## "LLEVO A MI HIJO POR EL CORAZÓN DE LAS CIUDADES MÁS BONITAS DEL MUNDO"

"Mientras recorro las ciudades del mundo, estoy con él, corro con él, corro para él, corro por él, y al final es mi motor y es el tiempo que le dedico", insiste la orgullosa madre de Bruno y creadora de la iniciativa Run For You. Para su visibilidad, competir en los 'majors' es un impulso enorme y ella

querría que más personas se aprovecharan de dichos escenarios.

"Yo voy siendo, casi diría que tristemente, la primera mujer española en silla en ir corriendo muchas maratones de distintas partes del mundo. Digo tristemente porque que yo sea la primera quiere decir que soy la única. Y eso me pone triste porque yo quiero ser una del montón, quiero ser una de muchas que corran con normalidad y que no sea nada extraordinario ni novedoso, pero lamentablemente es así", resalta la madrileña.

"He ido abriéndome camino en ese campo internacional, he corrido tres de esas siete 'majors', ya son siete porque Sídney se incluyó hace quince días como la séptima y yo he tenido la suerte de estar como atleta élite en la edición de este año", apunta al respecto de una carrera australiana que llevará el lustroso sello de Abbott a partir de 2025.

"Me encantaría ser también la **primera en completar esas siete 'majors'**. A ver si se puede el año que viene. No es fácil y no está aún el circuito internacional, tienes que conseguir unas marcas para que la organización te invite; si no, es muy costoso. Hasta el momento, he ido consiguiendo estos hitos, vamos a ver si soy capaz de ahora en febrero repetir el maratón de Sevilla", auguró acerca de una cita donde el año pasado logró su mejor registro, con 2:14:48.

### "TENGO 44 AÑOS, PERO ESTOY DISPUESTA A DAR MUCHA GUERRA PARA LOS ÁNGELES 2028"

"A ver si soy capaz de mejorar este año esa marca y seguir abriéndome las puertas internacionales para poder correr. Si es posible, el año que viene me gustaría ir a Londres y a Chicago, o a Londres y a Nueva York", se pone como meta, aunque sin perder de vista los Juegos Paralímpicos de 2028. "Siempre es el sueño de todos los deportistas. Yo tengo 44 años, pero estoy dispuesta a dar mucha guerra", dice sobre esa edición en Los Ángeles (Estados Unidos).

"Yo entreno duro, voy a seguir entrenando, voy a seguir intentando ser mi mejor versión y cada uno llega hasta donde llega. Ojalá. Nunca hemos tenido una española en silla representando a España en unos Juegos. Nunca ha pasado, así que ojalá pudiéramos tener a una mujer corriendo en silla en Los Ángeles. Sería algo extraordinario. Sabemos todos que estar en unos Juegos es muy complicado para cualquier deportista. Para mí también, pero siempre hay un '¿por qué no vas a ser tú?' Pues eso, al final tú pones tu esfuerzo, tu mejor versión y nunca se sabe", concluye Giménez con esperanza.



# UNIVERSO MUJER III CIERRA SU CICLO MÁS EXITOSO

Visibilizar y promocionar la participación femenina en todos los ámbitos del deporte para poder contribuir a crear una sociedad más igualitaria. Ese es el objetivo principal del Universo Mujer, que nació en 2015 y que este 31 de diciembre finalizará su exitosa tercera edición, de tres años de vigencia. En 2024 ha apoyado 53 proyectos que han beneficiado a cientos de mujeres y niñas.

FOTOS\_CSD





Declarado **acontecimiento de excepcional interés público** en la Ley 22/2021, de 28 de diciembre, de Presupuestos Generales del Estado para el año 2022, **Universo Mujer III** ha cumplido su misión de fomentar la mejora y transformación social a través de los valores del deporte, todo a través de cinco pilares básicos de actuación: la formación como elemento de excelencia; un plan de desarrollo deportivo desde la base a la élite; la visibilización y promoción de la mujer en el deporte en la sociedad; el liderazgo; y la salud en el deporte.

“A través de la gestión de diferentes proyectos, intentamos crear referentes, visibilizar la figura de la mujer y luchar por conseguir su igualdad, para la que todavía queda mucho trabajo, pero que gracias a estas herramientas se va avanzando poco a poco”, explica **Marta Montaner, responsable de Proyectos de la Fundación Deporte Joven**, que gestiona el programa junto al Consejo Superior de Deportes.

Sin embargo, los promotores son “agencias externas, empresas, federaciones y unidades deportivas que presentan proyectos a este programa que entran dentro de esas líneas de acción”. “Ahora mismo, en Universo Mujer III, que finaliza el 31 de diciembre de este año, hay promotores que presentan sus proyectos anualmente y otros que presentan

**“DURANTE EL CICLO 2022-24, UNIVERSO MUJER III HA APOYADO 121 PROYECTOS”**

proyectos trianuales. Vamos a cerrar un ciclo que va muy bien, son los mejores datos en cuanto a proyectos presentados en toda la historia de Universo Mujer”, afirma Montaner.

De hecho, a falta de los datos definitivos al

cierre del año, Universo Mujer III y sus donantes han apoyado un total de **121 proyectos**, por los 56 de Universo Mujer I (2016-18) y los 87 de Universo Mujer II (2019-21). Además, también ha incrementado el **importe de las donaciones**, que en esta tercera edición es de **21.663.459,00 euros** provisionales, frente a los 11.238.230,22 y los 19.449.546,60 euros de las ediciones anteriores. **En 2024**, se han desarrollado **53 proyectos gracias a 24 donantes**, que han proporcionado un total de **7.759.000,00 euros**.

“Se puede ver claramente el crecimiento que tiene este programa en cuanto a donaciones, porque cada vez hay más empresas privadas las que invierten en este tipo de iniciativas, siendo referente Iberdrola como motor e impulso del deporte femenino. Cada vez hay más proyectos que se presentan dentro de estas líneas y, al final, las beneficiarias son las deportistas”, destaca Montaner.

Uno de sus proyectos estrella es el **Tour Universo Mujer**, una iniciativa que se creó en 2017 y que traslada a **cuatro ciudades españolas** cada año la emoción del deporte para acercarlo a los más pequeños. En 2024, Las Palmas de Gran Canaria, Toledo, Madrid y Lleida han sido las localidades elegidas, y con ello el Tour visita todas las Comunidades Autónomas de España. Durante sus siete años de existencia, el 'road show' de deporte al aire libre más grande de Europa ha visitado 28 ciudades que se han convertido por un fin de semana en epicentro del deporte. Todo auspiciado por el trabajo conjunto del **Consejo Superior de Deportes, la Fundación Deporte Joven, Iberdrola y las federaciones deportivas.**

“Es una fiesta del deporte. Normalmente comienza con un foro en un colegio y se hace una charla con deportistas reconocidos a nivel local o nacional. Se elige una plaza, normalmente la más grande de la ciudad, y

se facilita que los niños y niñas puedan familiarizarse con deportes que no están tan acostumbrados a ver; hay, por ejemplo, una tabla simulador de surf para que los niños prueben ese deporte”, indica.

### EL TOUR UNIVERSO MUJER ACERCA EN CUATRO CIUDADES ESPAÑOLAS EL DEPORTE A LOS MÁS PEQUEÑOS

“En total, 36 federaciones montan su 'stand' para que los niños tengan acceso durante todo el fin de semana. Cada federación territorial puede captar nuevas licencias federativas, ofrecerles que vayan a probar un día. Hay actividades, como clases de zumba con Jéssica Expósito, y el fin de semana siempre finaliza con una carrera el domingo, que normalmente siempre es a beneficio de alguna asociación local. Es una

experiencia que recomiendo a todo el mundo, porque te guste o no el deporte, hay que vivirlo. Para los niños, poder probar más de 30 deportes y conocer a referentes, que además pudieron ver en la tele en los Juegos de París, y estar con ellas en el Tour Universo Mujer, es un lujo”, apunta Montaner.

Deportistas como las olímpicas y paralímpicas Adriana Cerezo, Laura Ester, Laura Fuertes, Ari Toro, Sara Barrios, Laura Barrios, Ana Pérez, Alba Petisco, Laura Casabuena, Eva Moral y Loida Zabala; las campeonas olímpicas Lydia Valentín y Sandra Sánchez; la exjugadora de balonmano Marta Mangué; la surfista Lucía Machado; la jugadora de voleibol Saray Manzano; las atletas Silvia Rey, Julia Takacs y Carla Cagigós; y las gimnastas María Cerdá y Ángela Mora -primera gimnasta con síndrome de Down en participar en un Campeonato de España- han querido unirse durante este año al Tour.

PROGRAMA UNIVERSO MUJER			
PERIODO	NÚMERO DE DONACIONES	NÚMERO DE PROYECTOS	IMPORTE DE LAS DONACIONES
UM I 2015-2018	26	53	11.238.230,22 €
UM II 2019-2021	42	87	19.449.546,60 €
UM III 2022-2024	30*	121*	21.663.459,00€*

\*Cifra provisional. Pendiente del cierre del año 2024





## *“ El Tour Universo Mujer trabaja para visibilizar y crear referentes en el deporte femenino ”*

Otra de las principales líneas de actuación de Universo Mujer III ha sido la formación de entrenadoras y juezas, algo que han tratado de impulsar con la **convocatoria de becas** en septiembre de este año. Así, con el apoyo de Iberdrola, estas buscan ayudar a las mujeres a obtener el título de Técnico Deportivo de Grado Medio y Técnico Deportivo de Grado Superior, con el fin de incrementar su presencia en los equipos deportivos técnicos.

En total, las becas se han adjudicado a un total de 120 beneficiarias, pertenecientes a los cuerpos técnicos de las federaciones deportivas españolas. Las ayudas, por un total de **60.000 euros**, se han asignado **a 74 técnicas y a 46 juezas**.

“Muchas veces se despierta en ellos interés en ciertos deportes. A lo mejor, nunca habían probado la esgrima y están allí con Teresa Díaz y dicen ‘esto se me da bien, me ha gustado’. Es una forma de probarlo, de que esté al alcance de todo el mundo, de conocerlo, y quién sabe si en un futuro puedes ser olímpico o simplemente lo vas a hacer porque te gusta este deporte”, expresa Montaner.

Además, recalca que “las deportistas se implican muchísimo y agradecen” la iniciativa. “Muchas veces, en los foros, cuentan su experiencia y dicen ‘ojalá hubiera existido

esto cuando yo empecé en este deporte’. Gracias a que están ellas ahí y se les da esa visibilidad, también se crean referentes. Hace cinco años, cuando tú decías a un niño o a una niña ‘dime cinco deportistas’, siempre tiraban por el fútbol y por hombres, por Messi o por Cristiano. Ahora vas a un colegio y ya te nombran a Alexia Putellas, y los nombres que aparecen son mucho más diversos y hay muchísimas más mujeres. Eso es por un trabajo que se está haciendo para visibilizar y crear referentes y por proyectos como este, que es un gran ejemplo. Engloba todo, desde el deporte base hasta esa visibilidad femenina que hace falta”, subraya.

“Se lanzó una convocatoria a principios de septiembre, se dejaron dos semanas de plazo, y fue un éxito. Se ha dado la totalidad de 60.000 euros, 50.000 para la formación de técnicas y 10.000 para la de juezas y árbitras. Se ha dado en su totalidad y hay muchísimas que se han quedado fuera. Se han presentado más de 585 personas entre juezas y técnicas y ha habido 137 beneficiarias totales para cubrir esos 60.000 euros. En juezas se iba por orden de llegada y en técnicas se cribaba por la nota media. Las federaciones lo han movido mucho y nos han llegado muchísimas candidaturas. Lo que podemos observar de esto es que hay mujeres que siguen formándose tanto para ser técnicas como juezas en todo tipo de modalidades deportivas”, indica.

Ahora, esperan que las empresas privadas quieran seguir invirtiendo en deporte y, en este caso en formación. “Nosotros lo que hacemos es encargarnos de esa gestión, de esos trámites, que son una locura; estamos recibiendo y clasificando un montón de candidaturas, pero lo hacemos encantadísimo. Si esas empresas invierten en formación y en otro tipo de proyectos y se favorece la colaboración público-privada, nosotros estamos encantados de gestionarlo”, expresa.

### EL RETO PELAYO VIDA UNE EN UN RETO A MUJERES QUE HAN SUPERADO UN CÁNCER

La concesión de las ayudas ha alcanzado a los procesos formativos con consideración de formación oficial, y con finalización entre el 1 de enero de 2022 y el 6 de septiembre de 2024. “Lo único que se pide es que sean titulaciones oficiales, que es lo que se va a pedir en cualquier entidad deportiva o federación a la hora de estar coordinando un equipo y entrenando a niñas y niños. Se imparte por diferentes centros, incluso por la propia federación. Lo establecemos de la mano de la Subdirección de Mujer y Deporte y también en colaboración con el área de formación, que nos ha ayudado a comprobar todas esas titulaciones”, añade.

Esta iniciativa ya se lanzó en 2021,

aunque con una cuantía inferior, y esta vez la acogida ha desbordado todas las previsiones. “Ha sido el boca a boca por la difusión de las federaciones, no esperábamos tanto éxito. Si hubiéramos tenido más presupuesto, también se hubiese cubierto. Un curso de técnico deportivo, pueden ser 1.000 euros, 1.500, 2.000, dependiendo de la modalidad”, recuerda Montaner.

Sin embargo, Universo Mujer III se preocupa también de muchos otros asuntos, como la **formación de las mujeres para acceder a puestos directivos**. “Los estudios indican que las mujeres no superamos el 3% en órganos como juntas directivas o de dirección en gestión deportiva. Obviamente, ahí sigue habiendo mucho trabajo por hacer”, resalta. “Entre los más de 50 proyectos de este año, hay proyectos como documentales, de hábitos saludables para los niños. Universo Mujer engloba muchísimas cosas, al final está hecho por y para los niños y también para las mujeres”, continúa Montaner.

Entre los proyectos más estables y emotivos de Universo Mujer, destaca el **Reto Pelayo Vida**, que une a mujeres que comparten una misma lucha contra la adversidad. “Consiste en que cinco mujeres que han superado el cáncer se enfrenten a un desafío, desde cruzar la Antártida, ir al Polo Norte... En el documental se visibiliza la historia de cada mujer y cómo el deporte les ha ayudado en todo este proceso. Es un proyecto que ha recibido cientos de premios y un éxito claro dentro de Universo Mujer”, destaca.



“También hay muchos campeonatos dedicados exclusivamente a la mujer, proyectos femeninos de clubes de fútbol, encuentros y congresos en los que el objetivo es analizar la situación de la mujer en el panorama deportivo... Es muy diverso, es muy amplio, pero el objetivo final siempre es visibilizar y mejorar las condiciones de las mujeres en el mundo del deporte”, prosigue Montaner.

A punto de cerrarse el ciclo, Universo Mujer III arroja sus **mejores datos de la historia**, que demuestran que el trabajo realizado está funcionando. “Los datos dicen que Universo Mujer está despegando y no tiene límite; cada vez son más donaciones, cada vez hay más proyectos. Espero que esta

herramienta continúe en el tiempo, porque cada vez son más empresas las que la conocen, las que la utilizan. Universo Mujer comenzó en 2015, y desde entonces han aumentado las licencias. Eso significa que funciona, pero hay que hacer un trabajo, hay

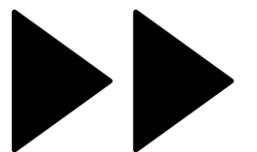
### “LOS DATOS DICEN QUE UNIVERSO MUJER ESTÁ DESPEGANDO Y NO TIENE LÍMITES”

que tener paciencia; cuando el dinero se invierte en deporte femenino, también tiene una repercusión, que estamos viendo poquito a poco. Hay federaciones que **han aumentado el**

**40% sus licencias deportivas**, según datos del INE. El trabajo se está haciendo y se está haciendo bien. Ojalá cada vez se sumen más empresas y eso se vea reflejado en más niñas haciendo deporte, en menos abandono en edad escolar y más mujeres en puestos directivos”, señala.

“Hay muchísimos promotores y muchísimas niñas que, aún no lo saben, pero para las que será un poquito mejor su futuro si Universo Mujer sigue. Esto depende ya de Presupuestos Generales del Estado, pero la línea a seguir es la de continuar con este tipo de proyectos. Vamos a confiar en que haya Universo Mujer IV, V, VI y que algún día no haga falta porque hayamos conseguido el objetivo”, finaliza Montaner.





# SABÍAS QUE...



# 1 ELENA CONGOST

**La atleta** barcelonesa, descalificada tras terminar tercera en los Juegos Paralímpicos por soltar casi en línea de meta la cuerda que le unía a su guía para evitar que se cayese, recibirá una beca ADOP extraordinaria del Comité Paralímpico Español (CPE) similar a la que le correspondería si hubiese conseguido el bronce, que premia su esfuerzo en París. (Foto: CPE)

# 2

## AITANA BONMATÍ

La futbolista del FC Barcelona alzó en París su segundo Balón de Oro, el cuarto de la historia para el fútbol femenino español, gracias a su extraordinaria temporada con el conjunto azulgrana y su gran labor con la selección española. (Foto: Europa Press)



## SELECCIÓN ESPAÑOLA DE PÁDEL

# 3

**Las españolas**, dirigidas por Iciar Montes, conquistaron en noviembre su noveno Mundial femenino de pádel, el sexto consecutivo, después de superar a Argentina en la final del campeonato disputado en Doha. Con este título, desempatan con la albiceleste, que cuenta con ocho entorchados, en el palmarés general del torneo. (Foto: FIP)



## CARMEN VALERO, EN EL CAR DE MADRID

Desde principios de año, las instalaciones de atletismo del Centro de Alto Rendimiento (CAR) llevan el nombre de Carmen Valero, campeona del mundo de campo a través en 1976 y 1977. (Foto: Europa Press)



**LAS DEPORTISTAS SÓLO ESTÁN PRESENTES EN UN 8,2% DE LAS NOTICIAS QUE APARECEN EN TELEVISIÓN**

**TITULAR EN 40 PARTIDOS**

**3 TÍTULOS EN LA ÚLTIMA TEMPORADA**

**MVP**

**25 GOLES**

**11 ASISTENCIAS**

**Y SI ESTOS SON MIS LOGROS  
¿POR QUÉ NO IMPORTAN?**



Financiado por la Unión Europea  
NextGenerationEU



GOBIERNO DE ESPAÑA

MINISTERIO DE EDUCACIÓN, FORMACIÓN PROFESIONAL Y DEPORTES



## 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)



**Programas  
Mujer y Deporte**

### **Boletín MyD N° 46 DICIEMBRE 2024**

Publicación periódica online Programas Mujer y Deporte

#### **© Consejo Superior de Deportes**

Subdirección General de Mujer y Deporte  
c/ Martín Fierro, 5. 28040. MADRID  
[www.csd.gob.es](http://www.csd.gob.es)

NIPO en línea 164-24-052-1

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>

