

13

MUJERES deportistas que han conseguido ROMPER todos los ESTEREOTIPOS



Las mujeres deportistas no lo han tenido fácil. Como en **otras muchas áreas**, les ha costado un gran esfuerzo buscarse un hueco en un mundo prácticamente dominado por los hombres. A menudo, su práctica les ha sido prohibida y únicamente podían asistir como espectadoras. Las cosas han ido cambiando y más tendrán que cambiar.

Otro frente abierto es su lucha contra la infravaloración. Y es que se creía que sus características físicas limitaban su capacidad para hacer determinados deportes, considerados propios del género masculino. Así pues, su trabajo ha estado rodeado de **falsos estereotipos** que llevaban a pensar que no estaban cualificadas para la realización de cualquier actividad física.

Sin embargo, no son pocas las que han demostrado lo contrario con los hechos. Y las estadísticas de medallas en los Juegos Olímpicos así lo confirman. A continuación, te hablamos de **grandes mujeres que han roto barreras en deportes** que incluso ahora siguen viéndose como ‘cosa de hombres’.

1 Ruth Beitia



El **atletismo** es una de las disciplinas deportivas en las que han tenido que pelear mucho. Y fue necesario hacerlo durante más de un siglo. Hasta los Juegos Olímpicos de Ámsterdam, en 1928, no podían competir en este grupo de disciplinas. Y, cuando pudieron participar, siempre fue en menor número y con muchas pruebas restringidas. Un camino costoso para demostrar que merecían un lugar en las pruebas atléticas.

Un claro ejemplo de la capacitación femenina para este deporte es la española Ruth Beitia. Ha competido en la modalidad de salto de altura y es la única atleta española con dos medallas olímpicas. Además de ser la primera que obtuvo un oro en unas olimpiadas. A nivel continental, se convirtió en la primera atleta española en ganar la Liga de Diamante, título que consiguió durante dos años consecutivos: 2015 y 2016.

Ruth anunció su retirada en 2017, tras sus problemas físicos derivados de la artritis reumatoide que padece.

Fuente: Wikipedia

2 Amanda Sampedro



El **fútbol**, el deporte masculino por antonomasia. Parece que la falta de reconocimiento del papel de la mujer en el juego del balompié es amplia. No se limita a la escasa repercusión de sus ligas en comparación con las de sus compañeros del sexo opuesto. Se trata de una exclusión que, históricamente, ha ido más allá.

Antes no estaba bien visto, por ejemplo, que una mujer supiese de fútbol, que se vistiese con los colores de su equipo o fuese a darlo todo al campo para animarlo. Y, aunque a día de hoy, las cosas han cambiado, aún queda bastante trecho por recorrer.

Afortunadamente, hay muchas que rompen moldes, como la madrileña Amanda Sampedro. Se inició en el fútbol viendo partidos con su padre en la televisión. Empezó a jugar en el equipo de su barrio y llegó a estar en la primera división autonómica. Era la única chica del equipo.

Su sueño era fichar por el Atlético de Madrid y, pese a que tuvo otras ofertas, esperó a que el club la llamara. Cumplió su sueño y juega de centrocampista en el Atlético de Madrid de la Primera División, de la que es capitana desde el año 2010.

Es internacional con la selección absoluta de España, y una de sus capitanas. Con ella, nuestro país ha ganado una Copa Algarve y una Copa Chipre. La definen como una jugadora muy creativa, que busca al contrario, sabe distribuir el juego y dispone de una gran técnica individual.

Fuente: Wikipedia

3 Brigitte Yagüe



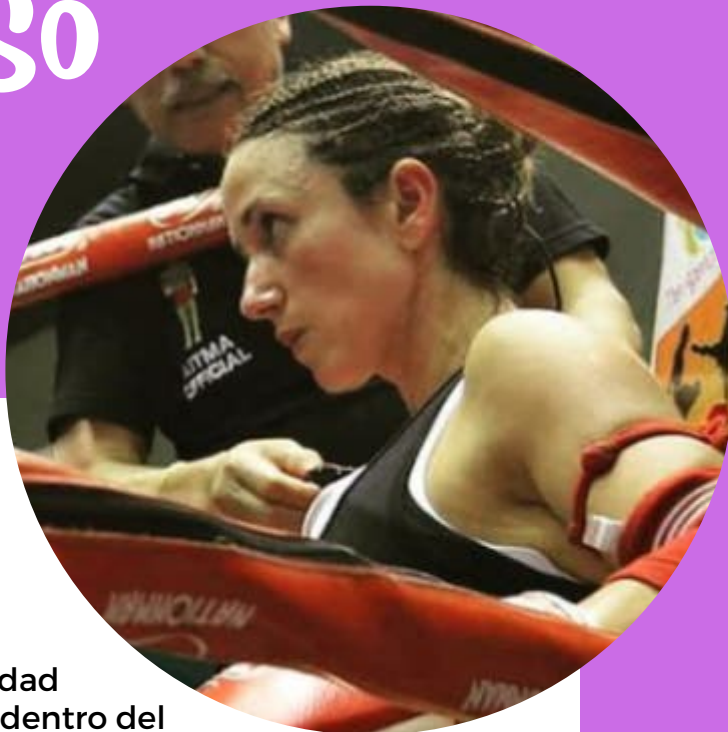
Siempre se ha juzgado que las **artes marciales** eran cosa de hombres. Y aunque las mujeres han ido ocupando sus lugares dentro de ellas, aún sigue habiendo prejuicios. Las que lo han conseguido destacan por su gran habilidad articular y una mayor flexibilidad que sus compañeros masculinos. Nada tienen que envidiarlos en estas disciplinas.

Clara muestra de ello es la española Brigitte Yagüe, deportista olímpica que compitió en Taekwondo. Participó en los Juegos Olímpicos de Londres 2012, donde obtuvo una medalla de plata en la categoría de menos de 49 kilos. Ha ganado seis medallas en el Campeonato Mundial de Taekwondo, y quedó campeona en 2003, 2007 y 2009. También cosechó seis medallas en el Campeonato Europeo de Taekwondo, en el que ha sido cuatro veces Campeona de Europa: en 1998, 2000, 2004 y 2008.

En el año 2010, Brigitte se hizo con la Medalla de Oro de la Real Orden del Mérito Deportivo, la más alta distinción que se otorga al deporte en España.

Fuente: @brigitteyaguetkd

4 Yohanna Alonso



Otra prueba de la capacidad de superación femenina dentro del mundo de las artes marciales es la que ofrece la asturiana Yohanna Alonso.

Empezó a entrenar **Muay Thai**, el arte marcial tailandés por excelencia, con 17 años. Y si no lo hizo antes fue porque su padre no se lo permitió y tuvo que conformarse con practicar gimnasia rítmica.

Apodada como 'La Leona', es la actual campeona del mundo AITMA Muay Thai. Además, es titulada en otras siete artes marciales desde hace más de 16 años, actividades que compagina con su trabajo como Guardia Civil.

Fue incluida en el Hall of Fame de las artes marciales en Italia. Allí, además, fue nombrada Caballero del Deporte por la Orden Nacional.

Así pues, es el principal referente femenino en nuestro país de una actividad deportiva que ha crecido de manera excepcional en los últimos diez años en España.

Fuente: @yohannaalonso13

5 Blanca Fernández Ochoa



Aunque el **esquí** forma parte de los Juegos Olímpicos desde comienzos del siglo XX, no fue hasta 1960 cuando se incorporó la participación femenina.

Entre las esquiadoras que han hecho historia destaca la española Blanca Fernández Ochoa, la primera en conseguir una medalla olímpica para España. Concretamente, fue medalla de bronce en eslalon en los Juegos Olímpicos de Invierno de Albertville.

Blanca fue la impulsora del papel de la mujer en este deporte, que la vio crecer a ella y a toda su familia. Ganó cuatro pruebas de la Copa del Mundo y el bronce olímpico fue el momento culminante de su carrera.

Después de dejar la alta competición, siguió esquiando y disfrutando del monte y de otras actividades físicas.

Fuente: Wikipedia

6 Lydia Valentín



Lograr la participación de la mujer en la **halterofilia** ha costado mucho. Hubo que esperar hasta el año 1987 para que se celebrase el primer Campeonato del Mundo en el que pudieron tomar parte.

Y no fue hasta 1997, tras los Juegos Olímpicos de Atlanta, cuando el COI aprobó la inclusión de la categoría femenina dentro de las Olimpiadas.

Lydia Valentín es una de las que han hecho de la halterofilia su pasión y su estilo de vida. Tanto que, con solo 15 años, se decidió a dejar su pueblo natal para entrenar en Madrid. Sabía que allí podría dedicarse en cuerpo y alma a su gran afición. Pronto despuntó y eso hizo que trabajara con más fuerza aún si cabe. Su esfuerzo, constancia y sacrificio la han llevado a poder estar en tres Juegos Olímpicos, que es la cita más relevante para una deportista.

Obtuvo una medalla de oro en Londres 2012, la plata en Pekín 2008 y el bronce en Río de Janeiro 2016. Además, tiene en su haber cuatro medallas en el Campeonato Mundial de Halterofilia y doce en el Campeonato Europeo de Halterofilia entre los años 2007 y 2019.

Fuente: @lydiavalentin

7 Rafaela Silva



Puede que el **judo** sea una de las artes marciales en las que encontramos menos diferencias entre ambos sexos. Es uno de los pocos deportes en los que las personas que lo practican son, más o menos, el mismo número de uno y otro.

Criada en una de las mayores favelas de Río de Janeiro, Rafaela Silva centró en el judo sus esperanzas para encontrar un futuro mejor del que le esperaba a la mayoría de sus amigos.

Los resultados no tardaron en llegar. Con tan solo 19 años ya era subcampeona del mundo. En 2016, en los Juegos Olímpicos de Río de Janeiro, en su casa, consiguió la medalla de oro. El primer oro olímpico en judo de la historia de Brasil. Además, Rafaela ha ganado tres medallas en el Campeonato Mundial de Judo y siete en el Campeonato Panamericano.

Fuente: @rafaelasilvaa

8 Mary Kom



El **boxeo** femenino es el deporte que más años ha tardado en ser incluido en los Juegos Olímpicos debido a prejuicios de género. Aunque apareció por primera vez en los Juegos de 1904 en una demostración, no fue incluido hasta los de Londres 2012.

Mary Kom ha sido la primera mujer en convertirse en campeona mundial de boxeo amateur, con un récord de seis veces. También ha sido la única boxeadora que ha ganado una medalla en cada uno de los primeros siete Campeonatos del Mundo. Además, es la única deportista de esta disciplina, tanto en categoría femenina como masculina, que ha logrado ocho medallas en el Campeonato Mundial.

Apodada 'Magnificent Mary', es la única boxeadora india que se clasificó para los Juegos Olímpicos de Londres 2012. Allí compitió en la categoría de peso mosca y se hizo con una medalla de bronce.

Sin embargo, la carrera de Mary Kom atravesó grandes dificultades antes de conseguir con audacia su máximo sueño. Tantas que incluso se rodó una crónica de su vida.

Fuente: @marykomofficial

9 Shanaze Reade



El **ciclismo** es otro de los grandes abanderados masculinos. Ninguna competición ciclista de nivel que se precie, esas que cada verano retransmite la televisión, cuenta con mujeres dentro del pelotón. Y es que el ciclismo femenino parece ser también un gran olvidado de la sociedad. Sin embargo, muchas han hecho de la bicicleta su pasión y compiten con tantas ganas o más que sus compañeros.

La británica Shanaze Reade lo demuestra. Ha participado en las modalidades de BMX y pista y es especialista en la prueba de velocidad por equipos. Ganó tres medallas en el Campeonato Mundial de Ciclismo en Pista entre los años 2007 y 2009. Obtuvo cinco medallas en el Campeonato Mundial de Ciclismo BMX entre 2007 y 2012. En su mayoría oros y alguna plata. Representó a Gran Bretaña en los Juegos Olímpicos de Londres 2012.

Fuente: @shanazereade

10 Ana Carrasco



Dentro del mundo del motor también hay muchos estereotipos que vuelven a las mujeres piloto una minoría. Pese a que no debería haber distinción entre sexos en el **motociclismo**, lo cierto es que no se ve su potencial ni se confía en su capacidad a la hora de apostar por ellas en un buen equipo.

Un gran avance para el motociclismo femenino ha sido el caso de la española Ana Carrasco Gabarrón, que debutó en el Campeonato Nacional de Motociclismo en la categoría de Moto3 en el año 2013. Con tan solo 16 años, pasó a ser la mujer más joven en participar en una prueba de esta competición.

Pero sus logros no se quedaron ahí. En 2017, con 20 años, Carrasco se convirtió en la primera en ganar una prueba mundial de motociclismo.

Y siguió haciendo historia, porque en 2018 fue la primera en hacerse con el primer puesto en el Campeonato del Mundo de Motociclismo en la modalidad Supersport 300, en igualdad de condiciones con sus compañeros masculinos. Y eso que nadie la veía capaz de ello.

Fuente: @anacarrasco_22

11 Edurne Pasabán



El **alpinismo** se ha considerado siempre como una práctica predominantemente masculina. Sin embargo, la historia del montañismo está llena de mujeres alpinistas. La pionera fue la francesa Marie Paradis. En el año 1808 escaló la montaña más alta de Europa, el Montblanc.

Encontramos otra muestra ejemplar en los tiempos actuales en la guipuzcoana Edurne Pasabán. Fue la primera en el mundo en coronar los 14 ochomiles del planeta, es decir, las montañas de todo el mundo de más de 8.000 metros de altura. Además, fue la vigésimo primera persona en hacerlo, incluyendo a los hombres. Completó su gesta en nueve años, desde su primera ascensión a un ochomil en el Everest en 2001, hasta la última del Sisha Pangma en 2010.

Entre otras distinciones, ha sido finalista en la candidatura el Premio Príncipe de Asturias del Deporte en 2010. También ha recibido el Premio Adventurer of the Year de National Geographic 2010, el Premio Nacional del Deporte Reina Sofía 2011, el Premio Vasca Universal 2011 y la Distinción Lan Onari, otorgada en 2009 por el Gobierno Vasco en reconocimiento a su trabajo.

Fuente: @edurnepasaban

12 Nuria Picas



Aunque cada vez hay más mujeres que se atreven a correr, lo cierto es que en el **trail running** todavía hay ciertos obstáculos que hacen que ellas no puedan salir a correr todo lo que quisieran. Hablamos de problemas como la manera de organizar hijos, trabajo y deporte.

A nivel estatal, en España tenemos un altísimo nivel en corredoras de montaña. Como Núria Picas, corredora de montaña y de trail running, que ganó el Premio 2012 Skyrunner World Series en Sky Ultra. Fue galardonada con la Creus de Sant Jordi en 2019.

El macizo de Montserrat la vio nacer y crecer como atleta y sus padres le supieron transmitir la pasión por el mundo de la montaña desde muy temprana edad. A pesar de que sufrió una lesión por la que los médicos le dijeron que no podría volver a correr, Núria no entiende de límites.

Este hecho no le ha impedido hacer una carrera deportiva llena de logros, con victorias en eventos icónicos de todo el mundo. Doble campeona del Ultra-Trail World Tour, tiene podios en la Transgrancanaria, el Ultra-Trail del Monte Fuji, el Buff Epic Trail o el Ultra Pirineu, donde ha ganado cuatro veces.

Fuente: nuriapicas.com

13 Azahara Muñoz



Muchos golfistas, hombres, opinan que las mujeres y el **golf** no pueden ir de la mano. De hecho, en algunos clubes de golf europeos se les niega la condición de plenos miembros en sus instalaciones deportivas, de modo que solo se les permite jugar a determinadas horas. Pero ellas siguen luchando y trabajando para hacerse un hueco más que merecido.

Azahara Muñoz es una de las muestras de esta lucha que podemos encontrar en nuestro país. La malagueña juega en el estadounidense LPGA Tour y en el Ladies European Tour. Consiguió su primer torneo como profesional en el Madrid Ladies Masters 2009 del Circuito Europeo.

Posteriormente, logró dos victorias más en el Open de Francia femenino integrado en el LET y otras dos en el Circuito Americano Femenino. Fue distinguida en marzo de 2013 con el Premio Lady Golf como Mejor Jugadora Profesional española en la primera edición de estos galardones.

Además, participó en las Olimpiadas de Río de Janeiro en 2016 y fue clasificada para los Juegos de Tokio por su continuidad en la élite del golf mundial.

Fuente: @azagolf