



Facultad de
Ciencias de la Salud
y del Deporte - Huesca
Universidad Zaragoza

Trabajo de Fin de Grado

“Liderazgo femenino a nivel nacional en deportes de combate según competidoras dedicadas al alto rendimiento deportivo”

“National female leadership in combat sports according to competitors dedicated to high sports performance”

Grado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte

Trabajo de Fin de Grado

Curso 2021/2022

Autora: Nadia López Lores

Directora: Sonia Asún Dieste

AGRADECIMIENTOS

En primer lugar, reconocer el gran apoyo que han sido mis familiares y amigos para mí durante todo el proceso universitario.

Dar las gracias también a los miembros que conforman el equipo docente de la Facultad de Ciencias de la Salud y el Deporte en la Universidad de Zaragoza, por fomentar la adherencia y pasión por el contenido de nuestra rama de estudio.

Concretamente agradecer la entrega y disposición de la que ha sido mi tutora del Trabajo Fin de Grado; la investigadora y docente Sonia Asún Dieste, que ha sido un respaldo fundamental para mí durante la realización del presente proyecto. Gracias por darme las herramientas necesarias para enlazar dos temáticas que tanto interés me han despertado siempre.

Por otro lado, por su desinteresada participación y contribución no remunerada a este proyecto, me gustaría hacer público un agradecimiento hacia a las 5 deportistas entrevistadas en este estudio. Agradecerles de corazón su plena disposición, honestidad, transparencia y valentía a la hora de mostrar sus diferentes puntos de vista y comentar con total naturalidad sus experiencias, tanto positivas como negativas.

RESUMEN

Introducción: Entre varios de los medios existentes para fomentar el liderazgo femenino en la actualidad, el deporte es sin duda uno de los más relevantes. Es, además de una herramienta fundamental para la percepción de competencia de las mujeres, un claro reflejo de la evolución del papel de la mujer en la sociedad.

El **objetivo** principal del presente documento es explorar las creencias y habilidades relacionadas con el liderazgo femenino, y existentes en un grupo concreto de mujeres que permanecen inmersas en prácticas deportivas de combate, caracterizadas por acciones motrices de oposición interindividual directa, tales como kárate, judo, boxeo, kickboxing y taekwondo. Además, pretende obtener información sobre la situación actual de la mujer en el ámbito deportivo, es decir, comprobar si se sigue viendo afectada e influida por costumbres patriarcales que siguen un modelo androcéntrico. Igualmente, se pretende aportar visibilidad a la situación femenina en las modalidades de los deportes de combate a nivel nacional y a la necesidad de aumento de investigaciones sobre la mujer y el deporte.

Material y métodos: El enfoque del estudio es de carácter cualitativo y consiste en la realización de 5 entrevistas individuales (por supuesto con un consentimiento informado y siguiendo todos los procedimientos necesarios para proteger la privacidad de las participantes) a una serie de mujeres seleccionadas con anterioridad, enfocadas en las vivencias deportivas de cada una.

Resultados: Este estudio pone de manifiesto la todavía existente desigualdad entre géneros en el ámbito deportivo. Los estereotipos, los cánones de belleza y la atribución social de características como la servidumbre hacia la figura femenina, le siguen complicando su visibilidad en un mundo considerado socialmente masculino. Sin embargo, vemos cómo el deporte de combate es una herramienta sumamente eficaz para potenciar la autoestima y liderazgo de las mujeres.

Conclusiones: La mujer actualmente se ve envuelta en una serie de complicaciones a la hora de dedicarse al deporte profesional, simplemente por el hecho de ser mujer. Las conclusiones de la presente investigación pretenden concienciar de este profundo problema y se propone realizar una deconstrucción social de la perspectiva de género y los estereotipos existentes.

Palabras clave: género, habilidades de liderazgo, deportes de combate, desigualdad, hipótesis y reflexiones, modelo androcéntrico.

ABSTRACT

Introduction: Among several existing means to promote women's leadership today, sport is undoubtedly one of the most relevant. It is, in addition to being a fundamental tool for women's perception of competence, a clear reflection of the changing role of women in society.

The main **objective** of this document is to explore the beliefs and skills related to female leadership and existing in a specific group of women who remain immersed in combat sports practices characterized by motor actions of direct interindividual opposition, such as karate, judo, boxing, kickboxing and taekwondo. It also seeks information on whether the current situation of women in sports continues to be affected and influenced by patriarchal customs that follow an androcentric pattern. It aims to compare and draw conclusions about the different responses of the athletes interviewed, making common points about their personal experiences and highlighting the results in which they disagree, in addition to highlighting the current need for an increase in the number of research and studies on women in sport, promoting the realization of these.

The aim is to give visibility to the situation of women in combat sports at the national level.

Materials and methods: The focus of the study is qualitative and consists of conducting 5 individual interviews (of course with informed consent and following all necessary procedures to protect the privacy of the participants) to a number of previously selected women, focused on the sporting experiences of each.

Results: This study highlights the still existing gender inequality in sports. Stereotypes, canons of beauty and the social attribution of characteristics such as servitude towards the female figure, continue to complicate its visibility in a world considered socially masculine. However, we see how combat sport is an extremely effective tool for enhancing women's self-esteem and leadership.

Conclusions: Women are currently involved in a series of complications when it comes to dedicating themselves to professional sports, simply because they are women. The conclusions of this research aim to raise awareness of this profound problem and propose a social deconstruction of the gender perspective and existing stereotypes.

Key words: gender, leadership skills, combat sports, inequality, hypotheses and reflections, androcentric model.

ÍNDICE:

1. INTRODUCCIÓN	1
2. JUSTIFICACIÓN	3
3. MARCO TEÓRICO.....	5
4. OBJETIVOS.....	9
5. MÉTODO.....	10
5.1. Diseño del estudio e instrumento de investigación.....	10
5.1.1. Instrumento de investigación.....	10
5.2. Participantes.....	11
5.3. Procedimiento.....	12
5.4. Análisis de datos.....	16
6. RESULTADOS.....	23
7. DISCUSIÓN.....	33
8. LIMITACIONES.....	38
9. CONCLUSIONES.....	40
10. BIBLIOGRAFÍA.....	44
11. ANEXOS.....	46
11.1. Resolución favorable del CEICA.....	46
11.2. Guión base de las entrevistas.....	47
11.3. Transcripción textual de entrevistas.....	48

Listado de abreviaturas:

- CCAFD: Ciencias de la Actividad Física y del deporte
- CEICA: Comité de Ética de Investigación de la Comunidad de Aragón
- COE: Comité Olímpico Español
- CSD: Consejo Superior de Deportes
- Dep.: deporte.
- Ed: Editorial
- p: página
- pp: páginas
- TFG: Trabajo Fin de Grado

1. INTRODUCCIÓN

A día de hoy y si lo comparamos con la situación social existente hace unos años, la participación del género femenino en el ámbito deportivo, afortunadamente va cada vez más en aumento en un entorno en el que la mujer ha sido situada en una posición de inferioridad respecto al hombre.

El presente documento consiste en un estudio elaborado en forma de Trabajo Fin de Grado (TFG) del Grado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte (CCAFD) del curso académico 2021/2022, llevado a cabo en la Facultad de Ciencias de la Salud y del Deporte de la Universidad de Zaragoza (Unizar), y propone una investigación centrada en el género femenino y más concretamente, en mujeres españolas que llevan una larga trayectoria dedicándose al alto rendimiento y que mantienen un recorrido profesional específico de diferentes modalidades de deportes de oposición interindividual directa.

Infravaloración, tópicos, estereotipos y prejuicios que han carecido siempre de sustentación científica, se han apoderado durante toda la historia del derecho de la mujer de situarse al mismo nivel social que el hombre, dando lugar así a unos datos estadísticos dentro del mundo deportivo, tan tristes como ciertos: De acuerdo con los codirectores y redactores del “Equipo Playfem”, González (2022) y Castro (2022), en España, las mujeres únicamente componen un 25% de los puestos en los órganos de dirección del conjunto de las federaciones deportivas. “Se calcula que solo un 10% de las noticias deportivas son escritas por mujeres” y “Solo un 6% de las mujeres jóvenes practica deporte al menos 5 veces por semana (los hombres más del doble)”

Barbero (1993) piensa que el deporte se constituyó a partir de la creación de un paradigma exclusivamente masculino que situaba a las mujeres en una condición de total exclusión o, cuanto menos, de absoluta inferioridad. Además, tal y como afirma Gómez (2019) en su Trabajo de Fin de Grado, algunos de los estereotipos que podemos encontrar basados en el deporte son: la creencia de que ciertos deportes sean más recomendables para cada sexo, deportes de agresividad, fuerza o contacto no puedan ser practicados por mujeres o que a las mujeres no les gusta realizar deporte porque empeora su feminidad. Lo que deja en evidencia la notoria desigualdad que la mujer se ha visto obligada a sufrir durante todos estos años de historia.

Este estudio pretende indagar sobre la situación actual de la mujer en el mundo del rendimiento deportivo en los deportes de combate. Se busca recoger una serie de opiniones, vivencias y experiencias personales de deportistas que se identifican con el género femenino y que se adaptan perfectamente a la muestra requerida que necesitamos, para analizar posteriormente la información extraída con la finalidad de descubrir cuáles son los puntos en común en sus respuestas, y por el contrario, en qué opiniones discrepan o qué situaciones son diferentes.

La principal hipótesis que se plantea es que la inmersión en la práctica de estas modalidades deportivas que se acaban de mencionar, podría generar creencias y habilidades útiles para el liderazgo del género femenino.

De acuerdo con (Pradas, 2018), los roles de género son como poner en práctica los estereotipos en la sociedad. Son un conjunto de comportamientos, pensamientos, emociones, sentimientos... todo aquello que se espera que hagamos según nuestro sexo. Entonces, ¿creen las deportistas seleccionadas que siguen existiendo los roles de género en sus diferentes modalidades?, ¿alguna vez se han sentido discriminadas dentro de su disciplina por el único hecho de ser mujeres?...estos son algunos de los temas que trataremos con las personas que compondrán la muestra.

En los siguientes apartados se expondrá un marco teórico, los objetivos de la investigación y el trabajo de campo realizado, así como unos resultados y conclusiones sobre la temática abordada.

2. JUSTIFICACIÓN

La temática tratada en el preciso documento viene arraigada a una parte personal de mí como deportista, competidora de deportes de combate y mujer. Es un ámbito que me despierta especial interés teniendo en cuenta que me veo totalmente reflejada en las características de dicho estudio y considerando que hasta ahora, nunca había tenido la oportunidad de indagar en una materia que me despertase tanta inquietud y con la que me siento realmente identificada.

Sumándose a mi curiosidad personal por investigar sobre el tema, también fue detonante para la elección de la temática mi convencimiento de que es de gran relevancia que poco a poco vaya teniendo lugar un aumento progresivo del número de estudios sobre la mujer en el deporte, ya que no hace falta remontarse mucho tiempo atrás para reconocer que el deporte ha sido un ámbito discriminatorio donde la mujer desde un principio no tenía cabida.

El estudio de la realidad deportiva de las mujeres desde una perspectiva de género, amplía la posibilidad de implementar medidas que aumenten la participación de las mujeres en el ámbito deportivo y al tiempo cimienta las bases para mejorar las situaciones específicas de la actividad física femenina (Fernández y López, 2012).

El deporte, así como el resto de los espacios sociales existentes que no han estado asociados directamente a lo que se conoce como “femenino”, ha sido y por desgracia sigue siendo otra de las piedras en el camino que se han encontrado las mujeres y que se ven obligadas a superar para poder situarse en una posición de igualdad respecto al hombre y poder eliminar los estereotipos impuestos. Dicho apoderamiento masculino del deporte ha llevado a que la figura femenina se vea apartada y lejos de sus posibilidades en el mundo de la actividad física. Es por este motivo que personalmente veo totalmente necesaria la investigación e indagación en la temática de la mujer en el deporte y lo que ha sido toda su trayectoria.

A la luz de los estudios existentes llevados a cabo sobre los beneficios psicológicos y fisiológicos de la actividad física en el ser humano, encontramos una clara evidencia de que el deporte aporta una serie de ventajas esenciales para conseguir un estilo de vida saludable, la importancia que tiene con respecto a la calidad de vida y los componentes de aptitud física que consiguen tanto hombres como mujeres con respecto a su salud. Por ello y teniendo en cuenta que la mujer durante la historia ha sido privada de todo lo fructífero que brinda el deporte, este estudio está desarrollado desde una visión que pretende luchar por la igualdad de oportunidades entre géneros, en concreto deportivamente hablando.

Tal y como afirma García Avendaño (2008), para el logro de la equidad, la justicia y la igualdad, se debe estudiar la situación actual, con sus creencias y falsos mitos, a fin de desmontarles con reflexión, argumentación y conocimiento verdadero, persiguiendo

como finalidad última el goce del derecho a la actividad física y el deporte para la mujer. Siguiendo este marco de pensamiento, el último proyecto de la experiencia universitaria (este TFG) es de las mejores oportunidades para poder investigar a fondo y poner en práctica los conocimientos aprendidos durante estos 4 años de formación.

3. MARCO TEÓRICO

En este capítulo se pretende, de forma general, contextualizar e informar de manera teórica y global sobre la situación histórica y social de la mujer en el mundo deportivo y su evolución con el paso de los años.

Bien es sabido que el género femenino no ha gozado siempre de los mismos derechos que el masculino. Tanto roles como expectativas de género, han estado presentes durante toda la historia en las costumbres de la población, oponiéndose así al desarrollo y libertad de la mujer en la gran mayoría de ámbitos sociales.

Remontándonos al siglo XIX, se entiende la figura femenina como “compañera del hombre”, restándole valor a la mujer por sí misma y colocándola en una posición de “complemento del hombre” o dicho de una manera más suave, “acompañante”. De esta manera, no es hasta los Juegos Olímpicos de 1900 cuando la mujer consigue incorporarse a la participación competitiva como deportista y no como simple animadora/espectadora. Sin embargo, su intervención estaba limitada a las modalidades deportivas que se entendían como femeninas. Fueron tan solo veintidós, de un total de unos mil competidores, las que resultaron ser mujeres.

Fue en estas segundas olimpiadas donde Charlotte Cooper, tenista británica, logró hacerse con el primer oro olímpico conseguido por una mujer en toda la historia.

Siguiendo con los roles de género entre los que también se encuentra la estética y la vestimenta, la destacada tenista se vio obligada a competir durante estos juegos con un vestido que le cubría desde el cuello hasta los pies (clara referencia a la constante sexualización del cuerpo femenino a la que las mujeres están expuestas por el mero hecho de ser mujeres, y que por desgracia siguen sufriendo a día de hoy, sumándose el patente manifiesto del machismo asentado y totalmente naturalizado con el que siempre se ha convivido) y por último con una corbata, símbolo que desde aquel entonces hasta nuestros días se considera arraigado a lo masculino, que hacía un guiño hacia la ideología de que el deporte era pertenencia de los hombres y que por lo tanto, la participación femenina era un acontecimiento intrusivo que no tenía cabida.

Constantes barreras han perseguido al género femenino desde entonces durante la historia, así como la asociación directa a tener que ocuparse del hogar y verse obligada a cumplir con lo que se espera de ella: la maternidad y el cumplimiento de los roles socio-familiares. El periodo franquista potenció estas creencias tanto, que incluso modificaron el contenido educativo de la asignatura de Educación Física destinada únicamente a mujeres, anteponiendo en el temario las Enseñanzas del Hogar y la Formación del Espíritu Nacional a cualquier otro contenido.

Además, el nivel de exigencia con respecto a su actuación en estas competiciones era mucho más elevado que el exigido al género femenino. Lo que vemos reflejado a día de hoy tanto en el ámbito deportivo como en muchos otros (laboral, industria musical...).

De acuerdo con Lara (2021), situándonos en Atenas 2004, la participación de mujeres ya fue notoriamente en aumento: 40.7 % de la participación fue femenina. En 2012, en los Juegos Olímpicos de Londres, participaron por primera vez en boxeo y hoy están en todas las competiciones.

Con el paso de los años, las mujeres con su lucha constante han logrado avanzar poco a poco e ir consiguiendo de forma progresiva muchos de los cambios que merecen, pero es fundamental destacar que, aunque los avances legales sean completamente necesarios para el auge femenino en el deporte y en la vida cotidiana, la importancia también recae en que exista una igualdad real y no solo legal que sea aplicada en el día a día por todos los integrantes de la población, proceso en el cual a día de hoy debemos seguir trabajando y que todavía no hemos logrado conseguir del todo como sociedad.

Tanto la práctica como los cargos directivos y la gestión de empresas y federaciones deportivas, han estado siempre asociadas con el género masculino, gozando así los hombres una vez más de su posición privilegiada, y siento notoria y clara la discriminación por razón de género que ha sufrido la mujer en todos los ámbitos, en el que uno de ellos es el deporte.

De acuerdo con la afirmación de García (1990) que se remonta hace siglos, se han desarrollado estereotipos, prejuicios y falsas concepciones que han limitado la participación de las mujeres en las prácticas deportivas.

La creencia o sentimiento de que son “menos competentes deportivamente” va de la mano con un machismo social arraigado que a día de hoy todavía se sigue sufriendo.

Hablando de la situación existente en la actualidad y de acuerdo con Inner London Education Authority, (1984), el enfoque del Feminismo Liberal centra su atención, en el campo de la Educación Física y el deporte, sobre la diferenciación de actividades: la socialización de las niñas en actividades "femeninas", por ejemplo, gimnasia y voleibol, y de los niños en actividades "masculinas", por ejemplo, fútbol y críquet.

De acuerdo con Rodríguez Fernández (2010), las barreras de acceso a la práctica de estos deportes “masculinos” se deben principalmente al estereotipo social del género femenino, y no a las limitaciones físicas del cuerpo femenino. Todo esto viene acompañado de la desinformación, incertidumbre y desconocimiento sobre la mujer, sus características y necesidades. Solo tenemos que fijarnos en la firme predominancia que existe actualmente de estudios e investigaciones destinadas al género masculino frente al femenino. De igual modo, la revisión de la literatura científica muestra una carencia de trabajos que estudien el liderazgo en el contexto del alto rendimiento deportivo, utilizando como marco la teoría de liderazgo transformacional (Álvarez, Castillo, y Falcó, 2010).

Vivimos en un mundo androcéntrico en el que el modelo estándar de referencia es un hombre, dando lugar así a un sinnúmero de carencias y necesidades femeninas que no se

cumplen ni se hace mención de estudiar, por lo que en unas ocasiones quedan totalmente desatendidas y olvidadas y en otras se terminan por asociar directamente con las reacciones propias del género masculino. Esto lo vemos directamente reflejado en el ámbito deportivo. En la alta competición sabemos de primera mano la vital importancia de la individualización del trabajo de cada deportista; velar por hacerlo lo más específico posible para explotar al máximo sus capacidades. Sin embargo, a día de hoy no se tienen en cuenta muchas de las diferencias físicas y fisiológicas que existen entre sexos y que están científicamente probadas.

Nos encontramos ante preparaciones físicas que omiten por completo la influencia directa de la menstruación en el deporte y las diferentes formas de entrenar según la fase del ciclo menstrual, en la pobre profundización sobre las reacciones del cuerpo femenino ante diversos agentes propios del mundo deportivo...

En definitiva, no se atienden ni estudia por igual las necesidades fisiológicas básicas de las mujeres respecto a los hombres, optando por establecer como modelo común las características propias de un modelo masculino.

Tal y como comenta Marta Álvarez (2016) en su TFG “Mujer, feminismo y medios de comunicación: el caso de Pikara Magazine”, a lo largo de toda la historia se ha utilizado la biología como tapadera para crear unos estereotipos de género mantenidos con el paso de los años que podrían haber desfavorecido a ambos géneros y sin embargo, han recaído sobre todo en la figura femenina. Rivera (2013).

Como reacción a estos acontecimientos y como forma de aportar todavía más sustentación a las palabras anteriores, el presente estudio busca conocer las experiencias y opiniones de varias deportistas de alto rendimiento en deportes caracterizados por acciones motrices de oposición interindividual directa.

Uno de los principales aspectos a tratar será la influencia del deporte en su percepción de liderazgo. Podríamos definirlo como la capacidad personal de superar obstáculos y barreras sociales. Las aptitudes y habilidades que consideran las deportistas que poseen ellas mismas, gracias al deporte en nuestro caso, para afrontar problemas y conseguir sus objetivos.

Según Moya y Luengo (2011), la percepción de competencia podría definirse como un tipo de aprendizaje caracterizado por la forma en que la persona logra combinar múltiples recursos personales (saberes, actitudes, valores, emociones) para lograr una respuesta satisfactoria a una tarea planteada en un contexto definido.

Buscaremos conocer si existen avances hacia la igualdad en el deporte de élite, dentro de las propias federaciones...En general, comprobar la situación actual del liderazgo del género femenino enfocado a estos deportes de adversario.

Según lo argumentado por Lapchick (2014), en los deportes las mujeres están insuficientemente representadas en forma consistente en posiciones de liderazgo, con sólo el 18% de los rectores universitarios, directores deportivos...De manera que con el presente estudio, indagaremos y comprobaremos si la opinión y experiencias de las competidoras de alto rendimiento coincide con los datos que se acaban de mencionar o si, por el contrario, consideran otros puntos de vista.

4. OBJETIVOS

Los objetivos que se han considerado oportunos para el desarrollo de este estudio son los siguientes:

- Explorar las creencias y habilidades relacionadas con el liderazgo femenino y aquellas existentes en mujeres que han permanecido inmersas en prácticas de deportes de combate tales como kárate, kickboxing, judo o taekwondo.
- Comprobar si actualmente, la situación de la mujer en el ámbito deportivo de deportes caracterizados por acciones motrices de oposición interindividual directa, se sigue viendo afectada e influida por costumbres patriarcales que siguen un modelo androcéntrico.
- Comparar y sacar conclusiones sobre las diferentes respuestas de las deportistas entrevistadas, hilando puntos en común respecto a sus experiencias personales y destacando los resultados en los que discrepan.
- Sensibilizar sobre la necesidad actual del aumento del número de investigaciones y estudios sobre la mujer en el deporte, promoviendo la realización de los mismos. Reflexionar acerca de la situación femenina en el mundo deportivo-competitivo y aportar visibilidad a la existencia de un amplio abanico de modalidades dentro de los deportes de combate, en los que cada una de ellas tiene unas características diferentes.

5. MÉTODO

5.1. Diseño del estudio e instrumento de investigación:

La metodología escogida para llevar a cabo dicha propuesta de TFG se engloba en el carácter cualitativo, además de evitar ubicarse en seguir un diseño experimental. En el caso de este proyecto donde la temática se va a fundamentar en la subjetividad y donde no existe una base teórica estrictamente conformada sobre el tema, lo correcto será realizar lo que se denominan “entrevistas en profundidad”, descartando así las entrevistas “semiestructuradas”.

5.1.1. Instrumento de investigación: En esta investigación se realizaron 5 entrevistas en profundidad a deportistas de alto rendimiento nacional de modalidades de combate. Se llevaron a cabo de forma telemática y posteriormente fueron transcritas y codificadas de forma manual.

La entrevista en profundidad es un tipo de modalidad cualitativa que busca indagar en un trasfondo más personal, en las propias experiencias del entrevistado, los valores de cada individuo, sus opiniones y vivencias. Justo lo que pretendemos conocer en este proyecto.

Por entrevistas cualitativas en profundidad entendemos reiterados encuentros cara a cara entre el investigador y los informantes, estos encuentros dirigidos hacia la comprensión de las perspectivas que tienen los informantes respecto de sus vidas, experiencias o situaciones, tal como las expresan con sus propias palabras. Las entrevistas en profundidad siguen el modelo de una conversación entre iguales, y no de un intercambio formal de preguntas y respuestas (Taylor, S. J., & Bogdan, R. 2008).

De acuerdo con Visauta (1989), la entrevista es un método de investigación científica que utiliza un proceso de comunicación verbal para recoger unas informaciones en relación con una determinada finalidad. Estas son grabadas para posteriormente ser transcritas en formato de Word, información que se les comunica desde un principio a las deportistas tanto de forma verbal como en el consentimiento informado que firman previo a empezar el proceso. Conocemos que existen algunas nociones básicas a tener en cuenta que nos ayudarán a sacarle el máximo partido a la información obtenida de nuestras conversaciones. Como esquema básico de la entrevista nos hemos inspirado en la propuesta de Aguirre (1995), autor que señala tres espacios que son:

- 1) Presentación y toma de contacto: donde se presenta la finalidad de la misma, se explica el guión y se busca un clima distendido.
- 2) Cuerpo de la entrevista: se intenta hacer un planteamiento que va desde cuestiones globales a cuestiones más específicas.

3) Cierre: se repasan aspectos pendientes, y los agradecimientos por la colaboración prestada.

Desde un principio es fundamental generar un clima de confianza donde la deportista que va a ser entrevistada no se sienta incómoda a la hora darnos su opinión. Por ello, se sigue un protocolo de entrevista en el cual comienzo saludando y presentándome, y acto seguido busco en cierta manera contextualizar la situación con información muy general sobre la temática elegida en dicho TFG. Nos iniciaremos en el diálogo recordándoles que están ante una entrevista anónima y que en cualquier momento son libres de, si lo desean, abandonar su participación en el proyecto o proponer cualquier modificación en las respuestas. Comentarles que no existen respuestas erróneas en este tipo de entrevistas, y que lo que buscamos es conocer su opinión acerca de los diferentes aspectos que se tratarán. Queremos que se expresen a su libre criterio, den sus opiniones abiertamente, que nos cuenten experiencias personales o sucesos que consideren oportunos con respecto a las áreas temáticas seleccionadas. Comenzaremos con cuestiones más sencillas para crear un ambiente relajado como interesarnos por cómo está la persona, preguntarle por sus inicios en el deporte, logros deportivos... con la finalidad de crear una sensación de comodidad para posteriormente ir lanzando de manera progresiva las cuestiones que pueden resultar más complicadas o comprometidas para ellas.

Es fundamental para conseguir un clima sano que todas las personas entrevistadas perciban atención por parte del entrevistador y se sientan valoradas, por lo que en todo momento se intenta mantener una actitud receptiva, una mirada atenta y sobre todo mucha disposición a la hora de escuchar la información que nos están regalando. Personalmente, al tratarse de una temática de estudio que me despierta un gran interés, este último aspecto me ha resultado bastante sencillo de aplicar.

El entrevistador deberá evitar posicionarse en cualquiera de las opiniones y mantenerse reaccionando a las diferentes experiencias de forma breve, con afirmaciones cortas como por ejemplo: “perfecto”, “ok”, “claro”... y teniendo en cuenta las directrices de Jones (1985): Las entrevistas se han realizado en un ambiente tranquilo, con tiempo suficiente y de forma individual. Tras conseguir esto, a la deportista se le recuerdan los objetivos principales perseguidos en el estudio, que ya ha leído previamente al firmar el consentimiento informado.

Por otro lado, no debemos pasar por alto el tono de voz o la forma de expresar lo que queremos transmitir, ya que tanto la entonación como la forma de decir las cosas son un indicador clave del que podemos sacar bastante información. Por ello, en la transcripción de las entrevistas adjuntas en el último apartado denominado “Anexos”, se harán entre paréntesis anotaciones como podría ser: “risa” o el tipo de tono con el que fue comentada la expresión.

Para plasmar el seguimiento del proceso de investigación de una forma más cómoda y acotada, se utiliza un organigrama; un gráfico que refleja, de forma resumida, el paso a paso del procedimiento seguido y sus respectivos tiempos de realización. Por lo tanto, podríamos decir que se ven reflejadas las fases del diseño de investigación.

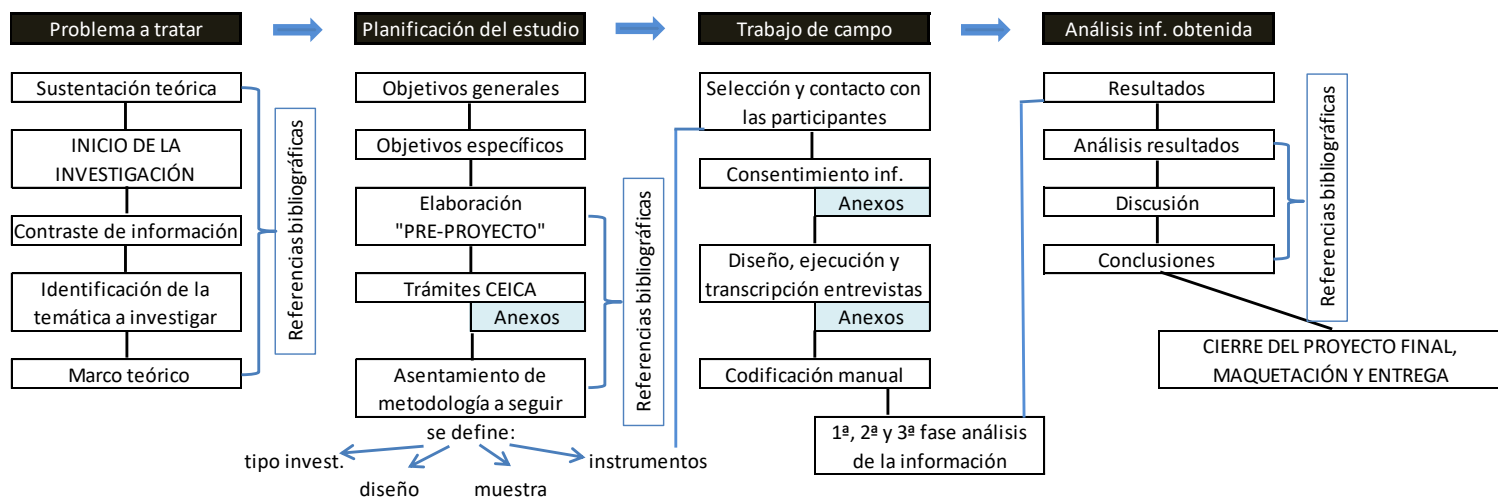


Figura 1: Fases de la investigación

5.2. Participantes:

Se contó con la ayuda y participación de 5 deportistas especializadas en deportes de combate del alto rendimiento nacional, que han sido seleccionadas de forma intencionada, tras asegurarnos de que cumplían los requisitos y características buscadas en el estudio. Este tipo de selección se denomina muestreo intencionado o por conveniencia, y de acuerdo con Casal, J., y Mateu, E. (2003), en lo que se basa este proceso es fundamentalmente en utilizar un método no aleatorio para elegir a los individuos que compongan la muestra, siendo las características entre ellos semejantes a las de la población objetivo.

Cada una de las 5 participantes se dedica a una disciplina deportiva diferente dentro de los deportes de combate, por lo que todas ellas comparten pasión por practicar modalidades interindividuales que se caracterizan por implicar acciones motrices de oposición directa.

Son además todas ellas deportistas de alto rendimiento en España, por lo que disponen de un bagaje deportivo y competitivo muy amplio en el que podemos augurar un número muy elevado de experiencias, vivencias, viajes, concentraciones de selección, e incluso consideraciones y características a nivel internacional que las personas que no se dedican al deporte de forma profesional, nunca van a tener la oportunidad de conocer.

Este es el motivo principal por el que hemos optado por contar con una deportista de cada modalidad y no con cinco de la misma. Se busca abarcar varios espacios

deportivos, institucionales y federativos, de manera que podamos ampliar el ratio de investigación conociendo las características y peculiaridades de más de una sola disciplina.

Es cierto que suele ser común, desde el desconocimiento, englobar a las artes marciales y los deportes de combate en un mismo saco; en un único hecho colectivo en el que no se hace distinción de la gran cantidad de ramas y modalidades existentes en estos deportes. Sin embargo, en cada especialidad encontramos una organización diferente, un número de integrantes que no tiene por qué asemejarse entre sí, un reglamento y normativas que discrepan, etc.

Por lo que de esta manera, al gozar de la participación de deportistas de cinco modalidades, pretendemos dar algo más de visibilidad a la existencia de distinciones en todo lo que engloban los deportes de combate, debido a que los resultados van a poder reflejar que realmente existen distinciones y diferencias bastante notorias.

A continuación, una tabla elaborada con las características de las deportistas.

Tabla 1

Características de las participantes

	Kárate	Judo	Kickboxing	Taekwondo	Boxeo
Edad	21	22	21	18	25
Lugar de residencia	Zaragoza	Navarra	Castilla y León	Cataluña	Mallorca
Años experiencia deportes de combate	16	15	13	8	15
Motivo de comienzo en deporte de combate	Influencia familiar	Influencia familiar	Influencia familiar	Influencia familiar	Influencia familiar

5.3. Procedimiento:

Se contactó con las deportistas mediante el uso de diferentes plataformas digitales tales como “Gmail”, “Instagram” y “WhatsApp”, y se les explicó en rasgos generales la finalidad del estudio. Así, una vez vimos que mostraban interés por conocer más acerca de la propuesta, se les hizo entrega de un consentimiento informado, previamente diseñado en exclusiva para dicho proyecto, que recoge la información principal y las nociones más generales del TFG, así como los detalles sobre el procedimiento a seguir durante la realización del mismo. Se les informó de los objetivos del trabajo, de cuál iba a ser exactamente el proceso de tratamiento de datos, los riesgos o molestias que les podría suponer...en definitiva, es un documento de información básica para el participante en el que se recoge la información que debe conocer antes de aprobar su participación.

Se busca confirmar la completa voluntad de las deportistas en la participación, informarles del tiempo aproximado que les ocupará, e interpretar su grado de compromiso. Además, siempre que sea posible, el entrevistador se adapta a las personas entrevistadas de manera que se les facilite al máximo su implicación y comodidad.

A la hora de la realización de las entrevistas, será fundamental crear un ambiente de confianza para que el entrevistado sienta que puede expresarse y dar su opinión libremente. Se buscará velar por un clima amable y seguro, que transmita la sensación de estar inmerso en una conversación entre iguales donde no va a haber juicios de valor sobre su postura y comentarios. Es importante hacer por establecer una conversación fluida y completa en la que se atienda al entrevistado como persona, evitando preguntarle únicamente sobre los propios intereses del estudio.

Cuanto más a gusto se sienta la persona entrevistada, menos esfuerzo le costará comentarnos sus diferentes posturas, experiencias y opiniones. De la misma manera, cuando el investigador también se siente cómodo, es capaz de centrarse en los objetivos de estudio; en lo que está ocurriendo en ese momento. Es ahí cuando los participantes podrán reconocer fácilmente el interés especial que tiene cada investigador y podrán brindarle mucha más información para la indagación. Será ese momento en el que la recogida de datos esté siendo productiva para la investigación.

Hilado a este aspecto y aunque esta información también se encuentra ubicada en el consentimiento informado mencionado en las líneas anteriores, nunca estará de más recordar al entrevistado al principio de la entrevista que todo lo que se hable va a ser codificado, de manera que no se va a saber en ningún momento su identidad. Además, siguiendo el consejo de Chairez (2008) en esta fase se puede entregar un borrador a los participantes, de tal forma que nos devuelvan sus opiniones, como un medio más de verificación de las conclusiones. Por lo tanto, se permitirá a todas las participantes ver el resultado de sus entrevistas una vez transcritas y poder corregir/cambiar/mejorar cualquiera de las respuestas, en caso de que alguna de ellas lo desee tras haberse podido malinterpretar o expresar lo que realmente piensan o querían transmitir.

Otro de los aspectos a tener en cuenta a la hora de conversar con el entrevistado es haber identificado un escenario o lugar en el que estén a mano todos los recursos necesarios durante la entrevista. Buscar un espacio tranquilo, sin ruido y que transmita confianza. Como en este caso las entrevistas se realizaron online, el espacio elegido por mi parte fue un fondo blanco en una de las habitaciones de mi casa frente a una ventana, para conseguir una buena iluminación.

Este proyecto busca explorar de manera subjetiva las experiencias, opiniones y pensamientos de los sujetos seleccionados, mediante la recopilación de información a través de entrevistas en profundidad, por lo que será de especial relevancia enfocarlo desde una visión crítica y posicionarnos como tal. Como método para ello, se sintetizan los temas relevantes que se pretenden explorar como prioridad en el estudio, creando unas líneas generales básicas que será importante seguir a la hora de la realización de las entrevistas para poder profundizar en ellos (adjuntado a continuación y en los Anexos). Para la elaboración de las preguntas que conforman el guión a seguir para el entrevistador, se han tenido en cuenta las líneas generales establecidas desde un principio, adaptando cada pregunta a la conversación y a la persona entrevistada.

A continuación, las líneas temáticas generales que se pretende explorar en dicho TFG:

- Trayectoria deportiva
- Percepción de dinámicas de liderazgo y la influencia del deporte en ese posible aumento de liderazgo femenino
- Estereotipos con respecto a su modalidad; consideración social de su deporte
- ¿Participación equitativa de ambos géneros? Igualdad de oportunidades
- Individualización en el deporte de alto rendimiento
- Relevancia del género del equipo directivo
- Vivencias personales de discriminación, sexualización, comentarios machistas...

Por otro lado, el guión utilizado como apoyo a la hora de entrevistar a las deportistas fue el siguiente:

Tabla 2

Guión base de las entrevistas

Cuestiones importantes a comentar en las entrevistas

¿Crees que el deporte te ha ayudado a desarrollar tus dinámicas de liderazgo en general, en la vida, o con respecto a proyectos concretos?

¿Qué te ha aportado el deporte como mujer respecto a habilidades sociales, seguridad

en ti misma, autoestima, etc?

¿Crees que si no te hubieses dedicado al deporte, tendrías una personalidad o autoestima diferente?

¿Qué es para ti el feminismo? ¿Consideras que la mujer tiene/ ha tenido un rol inferior socialmente hablando?

¿Sientes que tu modalidad deportiva puede ser considerada “más masculina” o “más femenina” que otras?

¿Te has visto cuestionada en alguna ocasión por practicar tu modalidad deportiva? Cánones de belleza, estereotipos, comentarios como el de “demasiado musculada para ser mujer”...

Participación/presencia de mujeres y hombres en tu deporte. ¿Es más común un género que otro?

Entrenamientos de selección: ¿individualizados según género o entrenamientos comunes a todos?

¿Se os tiene en cuenta durante las programaciones la fase del ciclo menstrual en la que os encontráis?

¿Experiencias en las que te hayas sentido discriminada y quieras contarlo?

¿Opinas que el género del equipo directivo es un factor relevante a la hora de la comodidad o bienestar de la selección femenina? Es decir, ¿te sientes más cómoda con un equipo directivo femenino? ¿y con el equipo de competición fem/masc?

¿Igualdad de oportunidades en tu disciplina?

Discriminación sexual o sexualización. ¿Alguna situación de sexualización en el deporte hacia ti o alguna compañera de la que hayas sido consciente? (bien sea con comentarios, miradas, material o vestimenta...).

Por otro lado, se considera relevante destacar el proceso para conseguir el consentimiento informado para las deportistas entrevistadas, que consiste en solicitar las directrices para la construcción del consentimiento informado, elaborarlo siguiendo los pasos dictados y esperar a recibir el visto bueno del documento. Es fundamental para tener informado al entrevistado y poder tratar la información.

En cuanto a los trámites de aprobación con el CEICA, se basan en rellenar los documentos exigidos por el Comité de Ética de la Investigación de la Comunidad

Autónoma de Aragón y enviarlos al mismo esperando una respuesta. Es la única manera de solicitar la aprobación de la temática escogida para el presente estudio.

5.4. Análisis de datos.

La profundidad de los datos obtenidos irá variando en función de la persona entrevistada. Cuanta más información recolectemos y de mayor precisión para nuestra investigación, mejor. Por lo que como entrevistadores, debemos poner todo de nuestra parte para que el entrevistado se sienta en un entorno seguro y donde puede dar su opinión sin ser juzgado.

También es necesario tener una base a la que poder ceñirnos en determinadas ocasiones durante la entrevista según nos convenga, pero a la hora del cara a cara con la persona, adaptaremos cada pregunta y cada comentario al participante de forma específica, aportándole así mayor libertad y permitiéndole expresarse sobre lo que le nazca sin condicionarle, siempre y cuando la temática que se esté tratando vaya acorde con la propuesta de nuestra investigación.

Las entrevistas se realizan por Google Meet, de acuerdo con los permisos que la Universidad de Zaragoza tiene contratados, firmados y que aparecen certificados en el Esquema Nacional de Seguridad Español. Dichas entrevistas son transcritas y codificadas de forma manual con la finalidad de asegurar la total y completa anonimidad de las participantes.

Para la recogida de información se ha utilizado el estilo directo. Es decir, se han ido anotando textualmente todas las palabras y expresiones que han ido surgiendo en las entrevistas. De esta manera, vamos a obtener la información de forma escrita tal y como vaya sucediendo, sin dar lugar a malentendidos o diferentes formas de interpretación. En resumen, todas las entrevistas del presente estudio fueron grabadas y transcritas posteriormente de forma manual.

Una vez seleccionados y confirmados los participantes y teniendo claro el procedimiento a seguir, comenzamos con las entrevistas.

Para la realización del análisis de datos se tuvieron en cuenta las siguientes cuestiones.

En primer lugar, las entrevistas serán codificadas manualmente para asegurar la completa privacidad de la identidad de las participantes. Tal y como afirma la Real Academia Española, codificar es transformar mediante las reglas de un código la formulación de un mensaje. Para Seid, G. (2016), la codificación consiste en discernir detenidamente el espectro de significados potenciales de lo que dicen los entrevistados, la búsqueda de las denominaciones más adecuadas para conceptualizar los fenómenos a los que refieren y la clasificación de los fragmentos textuales mediante la asignación de códigos. Una vez recogida toda la información, se pondrá en marcha un sistema de

análisis inductivo que buscará interpretar y desarrollar diferentes respuestas e indagar alrededor de esa esfera temática comparando las observaciones y comentarios de los sujetos entrevistados. Posteriormente, se diseña una matriz con fragmentos literales de todas las entrevistas, clasificados en dimensiones temáticas.

El tipo de investigación cualitativa que vamos a utilizar tiene como principal objetivo la recopilación y análisis de una serie de datos fiables, a través de un proceso sistemático. Además, la etnografía también caracterizará este procedimiento, de forma que podamos analizar y estudiar una serie de prácticas culturales socialmente extendidas para poder reflejar una imagen realista de la situación existente. Uno de los procedimientos más utilizados en la investigación cualitativa para garantizar la validez de los datos y la fiabilidad de las interpretaciones es la triangulación. Arroyo, (2005). Que consiste en una herramienta de investigación que hace uso de un conjunto de métodos, de diferentes y teorías... pero en nuestro caso, centramos el foco en las entrevistas cualitativas.

Enumeramos a las competidoras según la fecha de realización de su entrevista y según su disciplina deportiva.

De acuerdo con Seid, (2016, p.3), “Parece conveniente explicitar a los estudiantes que efectúen las transcripciones de manera textual y completa, respetando cada palabra utilizada por el entrevistado, incluyendo posibles errores de expresión, reiteraciones, interjecciones, contradicciones, etc. Cualquier modificación u omisión en esta fase de registro de información implicaría una alteración en los datos finales”

Por ello, a la hora de llevar a cabo el análisis de las transcripciones, el sistema escogido para su realización fue el método del denominado “análisis telemático”, en el que se procede a clasificar los contenidos según categorías. Hoy en día encontramos varias Apps o herramientas de codificación en el mercado, pero en nuestro caso se realizó todo el análisis de forma manual.

Arbeláez & Onrubia, (2014, p.129) defienden que “El procedimiento de los análisis de contenido temático podrían plantearse de dos formas, una de ellas la deductiva que busca en el texto categorías previamente establecidas y que se construyen mediante referentes teóricos. Y por otro lado, la inductiva, que se caracteriza por una construcción de categorías emergentes desde el contenido, y que por tanto se podrían inferir”. En nuestro caso, seguimos el método deductivo en el que previamente se establecieron una serie de líneas temáticas generales.

Se transcribieron las entrevistas siguiendo un proceso meticuloso y detallado, que fuese capaz de validar (o no) las hipótesis principales establecidas en el proyecto. Y para fomentar la veracidad y credibilidad del estudio, se fueron seleccionando las frases o comentarios de las deportistas que respaldaban cada idea.

En cuanto al proceso de ejecución, transcripción y codificación manual de las entrevistas, lo que se hace es ajustar la fecha de la entrevista a la comodidad de la deportista. Establecer unas líneas generales para dicha entrevista y una vez realizada

(entre 20-45 minutos), pasarla manualmente a formato Word, copiando las palabras textuales. Por lo que, al ser 5 deportistas, tuvimos que repetir este proceso 5 veces.

En cuanto a la 1ª, 2ª y 3ª fase del análisis, se realiza un análisis general de todas las entrevistas. Se destacan las ideas globales y se enlazan las diferentes respuestas de las deportistas. Se busca reducir la información obtenida y efectuar una comprobación cruzada de datos.

Volviendo al análisis como tal de los datos obtenidos, de acuerdo con Latorre y González (1987), “el análisis de datos es la etapa de búsqueda sistemática y reflexiva de la información obtenida a través de los instrumentos. Constituye uno de los momentos más importantes del proceso de investigación e implica trabajar los datos, recopilarlos, organizarlos en unidades manejables, sintetizarlos, buscar regularidades o modelos entre ellos, descubrir qué es importante y qué van a aportar a la investigación”.

Para la elaboración del análisis temático de los datos obtenidos con las diferentes entrevistas y como resumen de la estrategia seguida para ello, de acuerdo con las consignas de los destacados autores Braun y Clarke (2006), dividimos el análisis en seis fases de trabajo.

1. Primera fase del análisis: Familiarización con la información.

Este primer paso del análisis de datos consiste en, una vez realizadas todas las entrevistas, volver a leerlas para obtener una serie de ideas generales que nos ayuden posteriormente a diferenciar los temas principales coincidentes, encontrados en la información de la que se dispone.

Según Dilia, M. (2012), esta fase se basa en transcribir habiendo leído y releído toda la información recogida, habiendo recopilado una serie de ideas globales sobre el material del que se dispone. Por lo tanto, el objetivo principal será establecer firmemente las bases o ideas clave que utilizaremos como guía para el estudio.

2. Segunda fase de análisis: Organización con códigos.

Previo a la elaboración de la codificación es importante haberse familiarizado con los datos obtenidos. Llegados a este punto, el trabajo consistirá en segmentar la información según su significación para hilarla con los principales objetivos del estudio. Se efectúa un análisis inicial y se define el etiquetado.

Esto se realizará destacando las palabras, comentarios o incluso párrafos que creamos que tienen mayor relevancia según estos objetivos de investigación, asignándoles diferentes códigos o etiquetas que nos ayuden a identificarlos a simple vista y a recopilar y entender todo su significado.

Debemos tener presente que además, a más coincidentes se vuelven estos códigos, podemos identificar e ir descubriendo poco a poco los patrones de conducta de las personas entrevistadas, si han tenido experiencias similares, pensamientos comunes

entre sí... lo que nos está encaminando y anticipando en cierta forma a seguir con las fases de análisis y poder llegar a obtener unos resultados realmente consistentes.

3. Tercera fase de análisis: Selección de temas generales.

En este apartado nos centraremos en localizar los temas principales que aparecen en los datos obtenidos. Buscamos conseguir una clara indentificación y definición de los temas, habiendo previamente releído la información y teniéndola organizada mediante códigos. Por lo tanto, reducimos los datos y concretamos para tener más precisión y especificidad a la hora de analizar las características de las personas, además de que nos será posible ir conociendo los distintos atributos y rasgos principales de nuestras deportistas entrevistadas.

No debemos pasar por alto los detalles actitudinales, los gestos o muecas que van surgiendo de manera natural en las participantes entrevistadas durante el diálogo, ya que pueden resultar clave para evidenciar determinada información. Por esta razón, los detalles más relevantes como las risas o gestos característicos de las deportistas, fueron anotados a la hora de transcribir manualmente las entrevistas (concretamente situadas al final del presente estudio, en el apartado de “Anexos”).

Las ideas o temas generales extraídos de la información de la que disponemos, los encontramos plasmados en la siguiente tabla.

Tabla 3

Temas generales

Temas Generales
Percepción de dinámicas de liderazgo y la influencia del deporte en ellas.
Esteretipos en su modalidad deportiva.
Participación equitativa de géneros en su deporte. Relevancia del género del equipo directivo.
Situaciones de discriminación en el deporte por el hecho de ser mujer.

4. Cuarta fase de análisis: Revisión de los temas e identificación de subtemas.

Para este cuarto paso del procedimiento y habiendo obtenido unos temas de estudio generales, la siguiente fase consiste en elaborar o construir cierta jerarquía en cuanto a la recopilación de información, buscando encontrar subtemas o sub-apartados dentro de los grandes temas. Así, una vez obtenidos, se van reorganizando.

Se descubren nuevos temas a raíz de los generales encontrados en la tercera fase del análisis de datos. Es importante tener en cuenta no excederse demasiado en cuanto al número de subtemas destacados para lograr una selección concisa y concreta de la información que queremos tratar.

Se busca combinar, indagar... buscar patrones comunes dentro de la subjetividad de las respuestas de cada una de las participantes con el fin de ir organizando la teoría final e ir creando una composición de temas y subtemas expresados de forma ordenada.

Tabla 4

Temas y subtemas con mayor presencia en las entrevistas

Temas	Subtemas
Percepción de dinámicas de liderazgo y la influencia del deporte en ellas.	Autoestima, seguridad en sí mismas.
Estereotipos con respecto a su modalidad deportiva.	Consideración social de su modalidad.
Participación equitativa de géneros en su deporte.	Igualdad de oportunidades. Individualización en el deporte de alto rendimiento. Ciclo menstrual.
Relevancia del género del equipo directivo.	
Situaciones de discriminación en el deporte por el hecho de ser mujer.	Sexualización, comentarios machistas...

5. Quinta fase de análisis: Establecimiento final de los temas.

Esta quinta fase del procedimiento consiste simplemente en identificar y definir los datos recopilados en la fase número cuatro y fijarlos de forma definitiva.

6. Sexta fase de análisis: Elaboración del informe final.

Siguiendo las indicaciones de Dilia, M. (2012, p.220), el preciso apartado “construye una narrativa sustentada en la argumentación que se deriva de la comprensión e interpretación de la información recogida”. Es decir, es la fase de redacción que se lleva a cabo tras completar los pasos anteriores y que tiene como finalidad recopilar las deducciones obtenidas sobre la información tratada. Se organiza la teoría final expresada y construida de forma enlazada y coordinada. Se pone de manifiesto una recapitulación ordenada de todo el trabajo realizado y se elabora un informe detallado. En este caso, al tratarse de un TFG, el informe final se ve plasmado en este preciso documento que posteriormente será entregado a un tribunal.

6. RESULTADOS:

Debemos tener en cuenta que la metodología cualitativa en la que hemos basado la investigación, busca obtener una serie de resultados generales para poder concretar unas conclusiones más específicas. Por lo tanto, en líneas posteriores podremos encontrar los resultados fruto de la investigación, redactados a partir de los temas generales o grandes temas señalados en el presente estudio.

Siguiendo con la lectura de Chairez (2008), todos los resultados, previstos o no, deben considerarse como informaciones posiblemente útiles para interpretar y comprender la complejidad de la realidad natural.

Como primer resultado a destacar, coincidente con el objetivo de estudio de comprobar si la percepción de liderazgo y la autoestima en el género femenino se potenciaban o variaban de alguna forma si la mujer practicaba un deporte de combate, apreciamos que se ha encontrado una opinión totalmente homogénea entre las cinco participantes. Todas ellas afirman que sus deportes de combate han sido relevantes a la hora de aumentar su autoestima, capacidades de liderazgo e incluso la percepción de seguridad en sí mismas. Concretamente, algo que ha sido muy nombrado es que les ha aportado seguridad a la hora de tener que caminar solas por la calle.

Por ejemplo, nuestra deportista de kickboxing nos asegura que el deporte:

“Me ha ayudado de cara a establecer unos valores firmes, y por supuesto en cuanto al liderazgo. Creo que te aporta mucha seguridad en ti misma. Hasta a nivel académico también” (Deportista kickboxing).

“A mí me ha servido el deporte para ir más tranquila en caso de que me pase algo. Por ejemplo a ir más segura por la calle” (Deportista kickboxing).

En líneas generales, muy similar a lo que opinan el resto de las entrevistadas. La karateca dice tener mayor autoestima en todos los ámbitos: deportivo, académico, etc. Asegura que le ha servido como forma de potenciación del liderazgo y que le ha ayudado a la hora de gestionar determinadas situaciones cotidianas.

“en capacidades de liderazgo, sí. Esa constancia y ese deber que tienes contigo misma, te enseña a liderar primero contigo, a liderarte a ti y luego ya con el resto” (Deportista kárate).

Nuestra participante judoca, motivada desde casa para practicar este deporte, considera que esta disciplina le ha ayudado a lidiar con situaciones difíciles y a aprender a gestionar diferentes problemas, sumándose a esto la potenciación de su autoestima. Además, coincidiendo con la deportista de kickboxing, se siente más segura de sí misma volviendo sola a casa o yendo sola por la calle.

Para la deportista de taekwondo, el deporte ha tenido un papel importante en su liderazgo, en su personalidad, y en su vida:

“Mi deporte me ha ayudado mucho en general con mi vida e incluso con mis problemas” (Deportista taekwondo).

Desde el punto de vista de ser mujer, comenta, le aporta seguridad el saber que se dedica al taekwondo y se siente más respetada por aquellos que lo saben.

Al igual que la boxeadora, que comenta que:

“gracias al deporte he cambiado mi vida, he cambiado mis hábitos, he cambiado mi forma de pensar, he ganado mucho más valor y fuerza a la hora de tomar decisiones en mi vida. Ahora tengo una vida completamente independiente, soy mucho más libre, trabajo por mi cuenta. Me ha hecho entrenar mi cabeza también, siento que soy capaz de lo que me quiera proponer” (Deportista boxeo).

Por otro lado, la opinión que tienen sobre el feminismo también es similar entre todas ellas.

“El feminismo para mi es en definitiva la igualdad real entre nuestros derechos, y quizás no solo derechos sino con la construcción social que hemos ido haciendo a lo largo de los años en la que siempre el hombre ha tenido más beneficios por el hecho de ser hombre” (Deportista kickboxing).

Concibe el feminismo como la búsqueda de una igualdad real y piensa que en el deporte no es donde más desigualdad existe, aunque afirma ver diferencias de género. O la karateca, que define el feminismo como “revelación” y piensa que gracias al deporte es quien es hoy en día.

En definitiva, todas ellas comprenden el concepto del feminismo y comparten la idea de que es fundamental en nuestros días y en el ámbito deportivo. Podríamos concluir que las cinco deportistas confirman haber potenciado su autoestima y seguridad gracias al deporte y que además todas ellas defienden el movimiento del feminismo.

A modo de curiosidad, otro de los resultados obtenidos al contrastar la información de las diferentes entrevistas es que todas ellas empezaron a practicar sus modalidades por influencia familiar.

Otro de los temas de gran interés en el presente estudio serían los estereotipos dentro de las distintas modalidades deportivas. Existe una amplia variedad en las creencias, mitos y habladurías sobre estos deportes, que coincidentemente siempre terminan dañando la postura femenina. En algunos casos que veremos ejemplificados a continuación, las deportistas manifestaron varios de los principales comentarios o situaciones que han tenido que vivenciar por el hecho de ser mujeres y practicar este tipo de deportes.

La deportista karateca no considera que su modalidad sea vista como “masculina” y siente que estamos avanzando como sociedad en este ámbito. Sin embargo, esto no le ha ayudado a evitar otros comentarios machistas como el que nos narra a continuación:

“creo que ya hemos avanzado bastante a nivel mental, a nivel de ideas, pero sí que es verdad que en otros ámbitos sigo aguantando ”x“ comentarios de “es que tú eres mujer“ o tal... O sea ahora mismo, o sea, esta semana de hecho he recibido un comentario de “x”, retírate porque dentro de unos años te tendrás que casar y necesitas tu cara así de guapa para todo” (Deportista kárate).

La karateca también nos aporta el dato de que actualmente es más sencillo hacer equipos femeninos de kumite debido a que la participación de la mujer va en aumento con el paso de los años.

Por desgracia, no coincide con las demás deportistas, quienes reconocieron diversos estereotipos arraigados como serían, por ejemplo:

“Al hombre a día de hoy se le sigue atribuyendo la violencia, fuerza, valentía y a la mujer pues la debilidad, dependencia, suavidad... entonces estos deportes que se caracterizan por golpear al rival, se siguen relacionando con el género masculino porque son como más fuertes y “agresivos” que a lo mejor otros deportes”. (Deportista kickboxing).

“Sobre todo en la modalidad de ring que es un combate al K.O, suele asociarse más con lo masculino. La única diferencia es que en ring hay que ir al K.O y en tatami va por puntos. Entonces en ring como se suele utilizar más fuerza y agresividad todavía, a la gente se le viene a la cabeza una pelea de hombres”. (Deportista kickboxing).

O que:

“¡uf!, el comentario de que estoy demasiado fuerte, toda mi familia (risa)” (Deportista kickboxing), afirmando que toda su familia opina que su modalidad le va a hacer estar “demasiado fuerte” para ser mujer.

O frases como:

“siendo mujer en estos deportes no te vas a poder dedicar solo a esto” (refiriéndose a tema económico) o, “las chicas no os hacéis tanto daño” (Deportista kickboxing).

De acuerdo también con la deportista judoca, que nos cuenta que es común escuchar comentarios como:

“pues los típicos comentarios que ya habrás oído tú también de “el judo femenino, ni es deporte, ni es femenino”. (Deportista judo).

O la taekwondista, que manifiesta:

“mi deporte al ser de combate va por categorías de peso y al yo estar en un peso tan bajo por genética, midiendo tanto como mido pues se me notan mucho los músculos, y siempre me dicen que tengo cuerpo de chico pero siendo chica” (Deportista taekwondo).

Hilado con afirmaciones anteriores, la deportista de taekwondo nos pone un ejemplo muy claro como es el verse obligada a escuchar a varias personas opinar que su cuerpo es “masculino”, simplemente por el hecho de tener desarrollada cierta musculatura.

“Yo al estar en un peso tan bajo por genética, midiendo tanto como mido pues se me notan mucho los músculos, y siempre me dicen que tengo cuerpo de chico”. (Deportista taekwondo).

Incluso la boxeadora declara:

“sí que he escuchado comentarios como: “te vas a romper esa cara bonita”...clichés que para mí no son nada importantes” (Deportista boxeo).

Por lo que la respuesta a la pregunta de si a día de hoy se siguen escuchando comentarios estereotipados hacia las mujeres que practican deportes de combate, desgraciadamente, sigue siendo afirmativa.

Gracias a tratar esta temática, durante las diferentes conversaciones aparecieron subtemas de gran relevancia como podrían ser los cánones de belleza en el deporte.

Al preguntar por ello, las repuestas de las deportistas varían entre sí. La karateca declara que:

“antes, sobre todo en la modalidad de “kata”, las chicas como que se tenían que pintar y peinar más. El modo de peinarte y el maquillaje era diferente si eras hombre o mujer, pero actualmente yo creo que cada uno se peina y tiene su propia estética. Yo por ejemplo, sí que me gusta para salir y pelear, arreglarme, pintarme y peinarme muy bien, pero creo que ahora ya muchos coincidimos en que es más por tipo ritual y no es cuestión de canon. Osea, nadie te mira mal por peinarte de un modo o llevar el kimono de otro. Eso creo que a día de hoy, gracias a Dios no existe” (Deportista kárate).

La kickboxer, así como la judoca, dice no haber visto en su deporte unos cánones de belleza establecidos.

“Creo que al ser un deporte que no es para nada estético, ni la estética se valora, quizás los cánones de belleza no se notan o no se tienen en cuenta tanto”. (Deportista judo)

Sin embargo, fuera de competición, nos comenta que es consciente de que muchas de las deportistas de género femenino.

“tienen mucho en cuenta el cómo se ven, por así decírtelo, o incluso que hacen deporte solo por verse más guapas” (deportista kickboxing).

Es decir, que las mujeres suelen tener en cuenta mucho su aspecto físico. Lo que podría ser consecuencia de las “exigencias sociales” a las que la población femenina se ha visto sometida toda la vida, tales como la belleza, la perfección, la delicadeza o la estética.

La judoca, así como el resto de las entrevistadas, opina que:

“no hay un canon de belleza que te diga “tienes que ir así o así”, cada uno lleva el pelo como quiere, las uñas como quiere, las cejas como quiere...las uñas pintadas en

teoría están prohibidas, no sé muy bien porque la verdad, pero hay gente que compite con las uñas pintadas y no les dicen nada, entonces..." (Deportista judo).

Sin embargo, a la judoca le alegra poder decirnos que en su deporte siente mucha igualdad con respecto al género masculino en cuanto a trato e inversión, pero comenta que el número de participantes masculinos siempre es superior al femenino.

Este último apartado nos ubica en otro de los grandes temas destacados que sería la participación equitativa de géneros en cada modalidad deportiva.

La taekwondista comenta que la presencia de las mujeres en su club es menor que la de los hombres, pero que predominan más las deportistas femeninas con respecto a otros gimnasios, ya que tienen una medallista olímpica.

La deportista de kickboxing también nos habla de la influencia de los medios y sobre todo menciona las películas como herramienta de atribución del hombre con la fuerzas y agresividad:

"Además, parece que no, pero las películas que ha habido a lo largo de la historia que son de peleas, sangre y tal, suelen tener de prota a un hombre, y creo que esto también ayuda a que se asocie con el género masculino" (Deportista kickboxing).

Sin embargo, tanto ella como la karateca se encuentran orgullosas de que la participación femenina en estos deportes va creciendo progresivamente con el paso de los años.

Los principales resultados encontrados respecto a esta temática, también se caracterizan por ser comunes en todas las entrevistas. El COE (2002-2006), destacando la clara evidencia de la falta de participación femenina en el ámbito deportivo, creó una serie de disposiciones para combatir la igualdad en el mundo del deporte. Una de las medidas que propone es: "Desde el año 2006, en la Convocatoria de subvenciones a Federaciones Deportivas Españolas, se incluye un nuevo parámetro de valoración relativo al nivel de participación de la mujer en las actividades federativas". Además, aseguran que es esencial luchar por un aumento en el número de participación femenina en igualdad de condiciones que la masculina para desarrollar el bienestar del país.

Las deportistas coinciden en que el número de participación de género masculino es superior al femenino, por lo que no existe una equidad entre géneros, pudiendo ser esto consecuencia de la gran creencia social de que los deportes de combate tienen características masculinas y por lo tanto, no son "tan adecuados" para las mujeres.

En cuanto al número de oportunidades en los campeonatos de kickboxing, la deportista siente que en competición sí existe igualdad, pero que la inversión económica no es la misma.

"En el número de plazas, desde hace unos 3 años sí que hay igualdad. Para la inversión económica no hay igualdad" (Deportista kickboing).

Según el COE (2002-2006), la falta de oportunidades laborales en el ámbito deportivo para las mujeres es algo a lo que hay que enfrentarse día a día.

Incluso esta misma deportista desvela que hay una beca que solo se otorga a las mujeres madres, atribuyéndoles así toda la responsabilidad de la maternidad a ellas y obviando que el hombre también puede ser padre y debería hacerse cargo por igual de su hijo.

El siguiente fragmento de su entrevista nos ayuda a reflexionar sobre el machismo encubierto y la desigualdad que siguen sufriendo hoy en día las mujeres.

“Para la inversión económica no hay igualdad en el sentido de que...a ver, me parece mal y bien. Nosotras tenemos becas académicas a nivel de la selección que mis compañeros no pueden tener, pero estas becas existen por la diferencia que ha habido de licencias federativas a lo largo de la historia” (Deportista kickboxing).

“Y luego con las que no estoy de acuerdo son con las becas que nos dan por maternidad, que solo se las dan a las mujeres de alto rendimiento que son madres” (Deportista kickboxing).

“A la competidora que es madre me parece muy útil que le des esa ayuda, pero es que se le está asociando ya directamente que ella es la única encargada del hijo, ¿sabes?, entonces eso ya me parece súper feo, son un poco becas “disfraz”” (Deportista kickboxing).

- “Porque...a los competidores de alto rendimiento que son padres, ¿no les dan esta ayuda?”

“No, solo a las mujeres, por eso te lo decía, que se les atribuye una responsabilidad que es de los dos géneros. Pero esta beca es a cargo del Consejo Superior de Deportes y sale todos los años” (Deportista kickboxing).

Este hecho actual que nos cuenta la deportista entrevistada, refleja claramente una falta de conciencia sobre el hecho de que la maternidad no es únicamente responsabilidad de la mujer y deja claro que todavía se sigue atribuyendo el rol de “cuidadora” a la figura femenina, excusando de esta función a la figura masculina.

A continuación, destacamos un fragmento de las palabras de la boxeadora sobre su vivencia y opinión de la igualdad de género en su deporte:

“no hay las mismas igualdades, quiero decir, es mucho más improbable y difícil que una mujer pueda vivir del boxeo. Las bolsas que se pagan actualmente en el boxeo profesional... está mucho mejor pagado la bolsa masculina y esto pues tiene otra explicación que espero que vaya cambiando que es que la duración de los asaltos masculinos son de tres minutos y los femeninos de dos minutos. Para títulos mundiales por ejemplo una un título mundial en hombres es de 12 asaltos frente a los de mujeres que son 10. Creo que si esto cambiase y se igualasen los tiempos a partir de aquí las bolsas podrían igualarse y cobrar algo semejante” (Deportista boxeo).

Afirmaciones totalmente coincidentes con el COE (2002-2006), que define que “las desigualdades más evidentes entre hombres y mujeres que son atletas profesionales son la remuneración y la cobertura de los medios”.

Al preguntarle a la karateca sobre igualdad de oportunidades en competición entre géneros, su criterio sobre el tema es claro y común a sus compañeras entrevistadas: opina que en todos los ámbitos, la inversión que se hace en el equipo masculino de kumite es mayor que la del femenino. Su respuesta es

“Sí, sobre todo a nivel de inversión. Creo que invierten bastante más en los hombres que en las mujeres” (Deportista kárate).

Idea coincidente con la de Cristina Vizcaíno, subcampeona del mundo de kárate en la modalidad de kumite, que comenta que las ayudas federativas cubren los campeonatos nacionales de kárate a ambos géneros, sin embargo, destaca que generalmente son ellas las que más sufren la falta de recursos.

La mujer practicante de taekwondo en cuanto a la igualdad de oportunidades dice no tener mucha idea, por lo que prefiere quedarse al margen del tema.

Por lo tanto, basándonos en los ejemplos y opiniones de las mujeres entrevistadas y apoyándonos en la visión del COE, podemos concluir que queda mucho por avanzar todavía en este campo de la profesionalidad femenina dentro de los deportes de combate, a nivel laboral, económico, social y de reconocimiento.

Cambiando de tercio, en general, en relación con la individualización en los entrenamientos de selección y la diferenciación de las preparaciones físicas entre géneros, podemos apreciar una gran falta de especificación y detalle en los entrenamientos. Bien es sabido hoy en día que la fisiología femenina y la masculina pueden potenciarse de forma más eficaz si se someten a entrenamientos y preparaciones individualizadas, ya que no requieren de exactamente los mismos trabajos ni las mismas cargas. Nos apoyamos en las palabras de Cross (1999) para confirmar esta información, ya que opina que la individualización en el deporte a la hora de crear los sistemas de entrenamiento es un elemento esencial dentro del propio proceso de entrenamiento.

Para la karateca, sus entrenamientos de selección hasta hace un año eran comunes a hombres y mujeres y para nada específicos, lo que manifiesta que está cambiando progresivamente con la actual entrada de la nueva seleccionadora de la federación española de kárate, con la que nuestra deportista dice sentirse bastante cómoda. A pesar de esto, se siguen sin tener en cuenta para las preparaciones físicas muchos de los aspectos fisiológicos que caracterizan el cuerpo femenino y que sería importante tener en cuenta a la hora de buscar el máximo rendimiento de las competidoras.

Una respuesta en común que hemos podido localizar con la realización de las diferentes entrevistas es que las deportistas afirman no tener una preparación física realmente

individualizada. Asimismo, el ciclo menstrual no se tiene en cuenta en ninguna de las selecciones mencionadas en el presente proyecto.

Al preguntarle a la karateca si se tiene en cuenta el ciclo menstrual en su federación a la hora de preparar los entrenamientos, la respuesta es clara y contundente:

“No, nunca. Y además creo que es algo súper importante. No se tiene en cuenta pero efectivamente influye...influye porque está estudiado y está demostrado que durante “x” fase menstrual se tiene más riesgo de lesiones...” (Deportista kárate).

“Sí que es verdad que el tema menstrual lo veo súper necesario porque al final, según tu fase o según tu ciclo rindes más o menos” (Deportista kárate).

La judoca, al contestar la misma pregunta, muestra cierta indiferencia sobre el tema y responde:

“No, pero nosotras tampoco decimos nada. O sea, es algo normal, se normaliza y ya está, no es nada especial ni se hace nada” (Deportista judo).

Encontramos una respuesta más reivindicativa en la entrevista a la deportista de kickboxing, que asegura que nunca se tiene en cuenta la fisiología femenina y destaca que:

“No se tiene en cuenta prácticamente ni la escala de Borg para ver cómo te encuentras. Igual en los entrenamientos con la selección si un día te encuentras mal por la regla te dejan descansar, pero para nada adaptan en entrenamiento a eso” (Deportista kickboxing).

A diferencia del resto de las entrevistas, tanto la boxeadora como la taekwondista mencionan el tema emocional y mental como algo hilado en cierta forma al ciclo menstrual y que consideran relevante. La boxeadora nos cuenta que suelen tener más en consideración el estado de ánimo al llegar al entrenamiento que el ciclo menstrual en sí, que en ningún momento se contempla. Sin embargo, la deportista de taekwondo es la única que se acerca en cierta manera a responder de forma afirmativa a la pregunta del ciclo menstrual, detallando:

“mi entrenador sí que suele preguntarlo a veces pero solo a las de competición y de niveles altos. Y el estado de ánimo también lo tiene mucho en cuenta a la hora de preparar los entrenamientos” (Deportista taekwondo).

Lo que nos aporta la información de que su entrenador es consciente de que el ciclo menstrual es relevante a la hora de trabajar el rendimiento deportivo, motivo por el cuál únicamente les pregunta a las deportistas de alto rendimiento.

En cuanto a la relevancia del género del equipo directivo, descubrimos que el de judo es mixto, por lo que nuestra deportista dice sentirse más cómoda:

“las decisiones se toman entre una mujer y un hombre” (Deportista judo), confirma. Admite estar contenta con ello.

El equipo directivo de la selección española de kickboxing está compuesto por un 100% de hombres, a lo que la entrevistada responde que preferiría un equipo con componentes femeninos:

“Me sentiría mucho más cómoda aunque nunca lo he experimentado. Son todo hombres” (Deportista kickboxing).

No podemos destacar un único resultado respecto a esta temática, puesto que cada modalidad deportiva tiene unos componentes diferentes en el equipo directivo y las deportistas no han tenido experiencias comunes con dichos componentes, ya que cada una forma parte de una selección diferente. Sin embargo, apreciamos diferencias por ejemplo entre la karateca o la boxeadora, que aseguran no importarles el género del equipo directivo par a sentirse cómodas, y la kickboxer, que nos cuenta que se sentiría mucho más a gusto con una figura femenina.

“no, no me siento más cómoda si el equipo directivo son mujeres u hombres para nada, osea, no veo la diferencia” (Deportista boxeo).

“Yo no siento más empatía por tal o por cual, creo que es cuestión de confianza y transparencia con tu seleccionador, pero sí que es verdad que a nivel directivo sí que sienten más empatía y distinción según el sexo” (Deportista kárate).

Que parece al final de su párrafo afirmar que comúnmente se suele sentir mayor grado de empatía con alguien del mismo género.

Por otro lado, la judoca siente que en su caso, compitiendo con sus dos entrenadores que son un hombre y una mujer, está igual de a gusto con ambos y no siente que sea determinante el género.

Sobre el equipo directivo de la selección española de kárate, somos conocedores de que hasta hace un año estaba compuesta completamente por hombres, pero que a día de hoy se ha incluido una mujer.

Sobre las situaciones de discriminación en el deporte por el hecho de ser mujer, quisimos con el presente estudio lanzar la pregunta de manera algo general para que las entrevistadas sintiesen más libertad a la hora de hablar de cualquier tema y nos contasen las situaciones que se les viniesen a la mente en las que pudiesen haberse sentido discriminadas.

La karateca decidió abrirse completamente con el estudio y nos aportó unos ejemplos muy concretos, a la vez que duros. Aunque a nivel competitivo no siente que se le haya discriminado o tratado diferente por el hecho de ser mujer, dice seguir recibiendo de vez en cuando comentarios machistas que se ve obligada a ignorar para poder seguir dedicándose a lo que realmente le apasiona.

Sin embargo y por desgracia, a nivel laboral como profesora de kárate, narra haber sufrido acoso por parte de un cargo superior y haberse sentido sexualizada en repetidas ocasiones con entrenadores y jefes del mundo del kárate en Zaragoza.

Nuestra judoca también afirma haber escuchado comentarios machistas y discriminatorios, a los que responde con la indiferencia, e incluso nos cuenta alguna anécdota en la que ha visto reflejados los estereotipos más típicos (que hemos tratado en líneas anteriores) como sería el mito de que la mujer no es atractiva si tiene un cuerpo musculado. Dice haberse sentido sexualizada en varias ocasiones, todas ellas a nivel internacional, fuera de España, en diferentes campeonatos.

“Sobre todo internacionalmente, sí que por ejemplo cuando fuimos a Azerbaiyán... en esos países pues van bastante atrasados socialmente, Kazajistán, todos esos países sí que notamos más miradas, comentarios hacia nosotras...era verano cuando fuimos allí y nosotras íbamos en falda o pantalones cortos, tirantes y tal, y sí que nos chillaban, nos decían cosas por la calle. Pero eso, no dentro de la competición” (Deportista judo).

Pero finalmente, concluye:

“Bueno, también es verdad que gente de judo alguna vez cualquier burrada sí que nos han escrito por Instagram” (Deportista judo), refiriéndose a compañeros españoles.

Por otro lado, la deportista de taekwondo se abre en la entrevista afirmando que ha visto y presenciado situaciones de sexualización hacia compañeras en su propio club en las que algunos de sus compañeros hacen reiterados comentarios sobre sus cuerpos a la hora de entrenar en ropa deportiva.

Hilado con este aspecto, la deportista kickboxer dice estar orgullosa de que en su club deportivo se trabaje profundamente la igualdad y afortunadamente ella no ha sufrido en su propia piel alguna situación de ese tipo. Sin embargo, afirma haber escuchado comentarios.

La única que niega por completo haber vivenciado una situación discriminatoria o haberse sentido sexualizada en el ámbito deportivo es la boxeadora, quien además relata:

“No, nunca. De hecho creo que hay mucho control sobre esto y mucho respeto y además creo que cualquier mujer que sea capaz de hacer boxeo es una mujer fuerte y nunca toleraría algo similar” (Deportista boxeo).

Con lo que parece insinuar que las mujeres que por desgracia han sufrido este tipo de violencia, no son mujeres fuertes o quisieran tolerarlo.

7. DISCUSIÓN

En base a los objetivos que fijamos y definimos al comienzo de la investigación, este apartado pretende comprobar si los resultados recogidos son coincidentes con cierta literatura científica y por lo tanto, si están en relación positiva o negativa con otros datos válidos y contundentes.

Focalizándonos en que uno de los objetivos principales a conseguir con este proyecto fue explorar las creencias y habilidades de liderazgo en mujeres que han permanecido inmersas en prácticas deportivas de combate, los resultados fueron claros en este caso. El 100% de las mujeres entrevistadas aseguran que el deporte ha sido para ellas una herramienta fundamental a la hora de desarrollar sus habilidades de liderazgo, tanto en el propio deporte como en la cotidianidad y el día a día. Aseguran deberle al deporte gran parte de su autoestima.

Después de presentar los resultados obtenidos en el estudio, vemos que finalmente concuerdan con los siguientes autores presentados. Estos resultados son coincidentes con los hallados, por ejemplo, por Perdomo y Prieto (2009), quienes asumen que el rol del liderazgo desemboca en crecimiento personal, aumento de participación y creatividad, desarrollo de habilidades... Motivo por el cual una de las conclusiones del COE (2002-2006) fue ayudar a propagar el deporte en la mujer y hacerlo partícipe de su día a día, además de potenciar la llegada de mujeres líderes al mundo deportivo.

Sin embargo, siendo un resultado aplastante el de que las mujeres ven potenciado su liderazgo mediante la práctica deportiva, la falta de estudios e investigaciones sobre dicha temática también es más que evidente. De acuerdo con Álvarez, Castillo, y Falcó (2010), “la revisión de la literatura científica muestra una carencia de trabajos que estudien el liderazgo en el contexto del alto rendimiento deportivo, utilizando como marco la teoría de liderazgo transformacional”. Lo que es coincidente a su vez con otro de los objetivos que nos habíamos propuesto que se basa en poner de manifiesto la necesidad actual del aumento del número de investigaciones y estudios sobre la mujer en el deporte, buscando concienciar sobre la importancia del tema.

Tal y como se refleja en el COE (2002-2006), “algunos atribuyen la falta de presencia y reconocimiento de las mujeres en el liderazgo de los deportes y en posiciones de toma de decisiones a un efecto de “techo de cristal”, a barreras culturales y sociales, carencia de candidatas y ambiente profesional menos solidario”. Y otras muchas veces se justifica que a las mujeres no se les atribuyan características como el liderazgo con la opinión de que tienen menor capacidad o menor formación. Frente a esto, el COE (2002-2006) también se pronuncia exponiendo: “el comentario sobre la poca formación de las mujeres ya no es cierto, sobre todo porque las mujeres se han preocupado a conciencia de su formación”.

Al hilo de otro de los objetivos generales a cumplir en el presente TFG, que consiste en comprobar si en la actualidad, la situación de la mujer en el ámbito deportivo de

modalidades caracterizadas por acciones motrices de oposición interindividual directa, se sigue viendo afectada por costumbres patriarcales que siguen un modelo androcéntrico, destacamos que, a pesar de que las afirmaciones de Adriaanse & Crosswhite (2008) sugieren como tendencia alejarse de las ideas que ocasionen dicotomía de género y mirar hacia la perspectiva de las feminidades múltiples y las masculinidades, los resultados de este estudio presentan que actualmente existe todavía un largo camino que recorrer en este ámbito, como podría ser por ejemplo en cuanto a la falta de individualización en las preparaciones físicas (ya que la fisiología femenina requiere de un trabajo que no tiene por qué coincidir con la masculina, y es esta última en la que se basan para preparar los entrenamientos), en cuanto al conocimiento de las características físicas en las diferentes fases menstruales, o en cuanto a la igualdad de oportunidades en el ámbito deportivo según el género.

Respecto a este tema, se manifiesta siguiendo la misma línea el autor Cárdenas Marroquín (2018), señalando que desafortunadamente, los sistemas de desarrollo deportivo en nuestro país, presentan falencias metodológicas que excluyen las características individuales de los deportistas, desconociendo las diferencias que existen entre hombres y mujeres e incluso las particularidades internas dentro del mismo género. Quedando así en evidencia la gran necesidad que demanda el país en cuanto a profesionales formados que realmente sean conscientes de las peculiaridades e individualización necesaria en cada caso a la hora de diseñar cualquier preparación física.

Marroquín, N. O. C. (2017) basándose en Roig, (2016), concluye en su estudio que hay un gran número de factores e la vida de las niñas tanto psicológicos, fisiológicos, genéticos, alimentarios, culturales, de salud...que dependen de las características de su ciclo menstrual. De acuerdo con Graham, T. (2005), las deportistas mujeres tienen mayor probabilidad de ser susceptibles a desórdenes alimenticios, amenorrea e incluso osteoporosis. Lo que confirma la teoría de que es esencial la individualización de las preparaciones físicas en el alto rendimiento. Así mismo, Marroquín, N. O. C. (2017) basándose en Konovalova, (2013), relata: “el conocimiento de la duración del ciclo y su estabilidad permite organizar la estructura del proceso de entrenamiento, de tal manera, que los mesociclos se programen acorde con los ciclos biológicos de la deportista, donde las fases más favorables (postmenstrual y postovulatoria) puedan asumir una carga mayor, alternándola con descensos en las fases de tensión fisiológica (ovulatoria, premenstrual y menstrual).

Al vivir en una sociedad androcéntrica en la que el hombre es el máximo exponente, todo se generaliza hacia la figura masculina. Desde el lenguaje hasta los propios métodos de entrenamiento de combate en deportistas de alto rendimiento.

En cuanto al objetivo de comparar respuestas y sacar conclusiones sobre la información obtenida de las deportistas entrevistadas, hilando tanto los puntos en común como los discrepantes respecto a sus experiencias personales, conseguimos datos bastante concretos que se encuentran detallados en el apartado anterior denominado “resultados”.

Los temas en los que las deportistas resultaron coincidir más fueron el ámbito de la autoestima que les ha brindado el deporte, los estereotipos que siguen sufriendo hoy en día y los comentarios desafortunados que todas ellas admiten haber escuchado a lo largo de su carrera deportiva por el mero hecho de ser mujeres.

La atribución social de la fuerza hacia la figura masculina y la elegancia hacia la femenina, ha sido un tema recurrente en las respuestas de todas nuestras deportistas. De acuerdo con Richason, (1993), los medios llaman a las deportistas damas y atribuyen características de elegancia, escasez de habilidades atléticas e impotencia, mientras que el término hombre sugiere madurez, competencia e integridad, reforzando de forma significativa los estereotipos tradicionales de género.

Hilado con la temática tratada, al preguntarle a la judoca por los cánones de belleza en su modalidad deportiva nos cuenta que no hay unos cánones muy marcados o establecidos, pero anota *“las uñas pintadas en teoría están prohibidas, no sé muy bien porque la verdad, pero hay gente que compite con las uñas pintadas y no les dicen nada, entonces...”* (Deportista judo). Lo que podría ser un resquicio de las costumbres machistas que prohibían la participación femenina en el ámbito deportivo y que afortunadamente, parecen estar eliminándose poco a poco.

Sin embargo, la apropiación social del hombre hacia las características como la fuerza, es tan común en nuestros días y en todos los estudios visitados, que podría convertirse en teoría. Lo que debería hacernos reflexionar seriamente sobre los avances conseguidos en la sociedad, que no son tan consecuentes como en muchas ocasiones creemos.

Tal y como define el COE (2002-2006). “La necesidad de conciliar la vida familiar y laboral, como en otras esferas, sigue siendo una de las principales barreras a superar”.

Es muy complicado poner en marcha una carrera laboral dentro del mundo del deporte de combate cuando las características que se atribuyen a la figura femenina se vinculan directamente con el servicio al hombre o con la total responsabilidad familiar y no con una postura de liderazgo.

Además, de acuerdo con Sanabria, J. y colaboradores (2018), y con cohesión respecto a los resultados obtenidos en la presente investigación, “Las mujeres y las niñas enfrentan una situación y un historial de oportunidades de liderazgo menores en comparación con los hombres”. De esta manera, es evidente que existe una clara necesidad de promover activamente el desarrollo del liderazgo en el género femenino durante la infancia y la juventud, para así poder ayudar a disminuir las brechas en las posiciones de liderazgo que se presentan en la edad adulta.

Algo positivo a destacar en los deportes de combate, es que no existe una imposición de vestuario, peinado, etc, con el fin de hacer más llamativo y sexista el espectáculo que se va a ofrecer. En todas las modalidades mencionadas en el presente estudio, las prendas

der ropa con las que se entrena y se compite son comunes a hombres y mujeres y buscan la protección ante los golpes, no exponer los cuerpos como se conoce de otras modalidades deportivas que sexualizan constantemente el cuerpo femenino. A pesar de esto, el COE (2002-2006) constata que los medios de comunicación constantemente mediante sus comentarios suscitan estereotipos sexistas, convirtiendo el propio cuerpo de las mujeres, sin su permiso, en algo mediáticamente explotable.

Vemos un claro ejemplo gracias a Iglesias Martínez (2013), que realiza un estudio en el que también entrevista a una serie de deportistas de alto rendimiento. Una de las respuestas de la mujer judoca en 2013 fue: “Percibí y percibo discriminación por género, que a los resultados femeninos no se le da la importancia que se le da a los masculinos, en la prensa sobre todo y que cuando dan las noticias las dan de forma sexista, «que guapa, estabas despeinada, ¿no te tiene miedo tu novio? (Judo006)”.

Esta dejadez de los medios de comunicación a la hora de hablar sobre el deporte de combate, y todavía más, sobre el deporte de combate femenino (o en su defecto, que cada vez que se hable de la mujer y el deporte sea con comentarios sexistas), crea una escasez de referentes femeninos que inspiren esas ganas e ilusión a otras deportistas más jóvenes.

Por otro lado, centrando el foco al tema del acoso hacia la mujer en el deporte, el COE (2002-2006) se propone eliminar el acoso sexual existente hacia las mujeres en el deporte, además de los diferentes tipos de abusos que sufren en cualquier ámbito.

Teniendo en cuenta los resultados obtenidos en la presente investigación y relacionándolos con estos ejemplos encontrados en la literatura, es sencillo darse cuenta de que esto evidencia una esta problemática que sigue existiendo a día de hoy y que por lo tanto, no debemos pasar por alto. De las cinco mujeres entrevistadas, cuatro de ellas coinciden en haber vivenciado (en su propia piel o en la de alguna mujer conocida) situaciones de discriminación o en las que se han sentido sexualizadas. Por ende, los resultados obtenidos también fueron bastante similares en cuanto a las preguntas sobre sus preparaciones físicas. En ningún caso se tiene en cuenta la fisiología femenina y en rara ocasión existe una preparación basada en el género femenino y sus características.

Un ámbito en el que las entrevistadas discrepan más entre sí sería el género de los componentes del equipo directivo de sus respectivas federaciones deportivas. Algunas de ellas declaran que les es indiferente el género de los componentes del equipo, siempre y cuando sean personas cercanas que les transmitan confianza, y otras afirman sentirse más cómodas y comprendidas si hay miembros femeninos en dicho equipo.

Tal y como expone Iglesias Martínez, (2013) centrándose sobre todo en las estadísticas del Consejo Superior de Deportes, la participación de la mujer en los diferentes equipos directivos de las instituciones deportivas del país es escasa y no progresa.

Con este estudio también se busca generar ciertas hipótesis y reflexiones acerca de la situación femenina en el mundo deportivo-competitivo, que es ciertamente lo que venimos haciendo hasta ahora. Con respecto a esto y considerando la información obtenida en los resultados de las entrevistas, podemos decir que los datos también son coincidentes con otra de las afirmaciones del autor Iglesias Martínez, (2013), que narra que tanto el corporativismo entre hombres, como la invisibilidad de la mujer, hace que el liderazgo y la representación de la mujer en las organizaciones deportivas esté limitado. Totalmente de acuerdo con la opinión de las deportistas entrevistadas. Pero si nos centramos únicamente en la competición en sí, podemos apreciar unos progresos bastante más notorios de la figura femenina. Mayor participación, mayor nivel y mayor demanda por parte de las mujeres conforme pasan los años.

Pero lamentablemente, seguimos viendo a día de hoy que existe un número muy bajo de mujeres que formen parte de los equipos directivos en las diferentes federaciones deportivas. En el deporte, aunque cada vez hay más licencias federativas por parte de las mujeres, esto es un proceso lento y muy progresivo. Pero todavía lo es más, de acuerdo con el COE (2002-2006), la incorporación de las mujeres a los Órganos de Gobierno y puestos directivos de las federaciones, se está produciendo con extrema lentitud incluso hay retroceso.

El objetivo de aportar visibilidad a la existencia de un amplio abanico de modalidades dentro de los deportes de combate, se ha cumplido reiteradamente durante líneas anteriores al distinguir entre los tipos de categorías y variantes en estos deportes de lucha. Es importante considerar el hecho de que dentro de cada deporte también podemos encontrar diferentes estilos que no tienen por qué tener una normativa común.

Por ejemplo, hemos visto como en la modalidad de “katas” de kárate, se tienen o se han tenido en cuenta unos cánones de belleza y unos estereotipos que en otras modalidades como el boxeo, no se valoran igual en la competición. Así mismo, el equipo directivo de cada modalidad también varía totalmente, por lo que es crucial ser consciente de que no sería apropiado englobar a todos los deportes de combate con las mismas singularidades.

En definitiva, podríamos afirmar que gran parte de los resultados a los que hemos llegado con dicha investigación, son coherentes o coincidentes con los principales objetivos de estudio que se diseñaron al inicio del proyecto.

8. LIMITACIONES

Comenzando a resaltar las limitaciones encontradas, al tratarse de un estudio cualitativo en el que dependemos de la participación voluntaria y totalmente libre de las deportistas, corremos el riesgo de rechazo desde un principio. O en caso de que hayan aceptado la participación, nos arriesgamos a que en algún momento deseen retirarse del proyecto y nos veamos obligados a buscar otras alternativas para sacarlo adelante. Al inicio del presente estudio, se contactó con dos deportistas que también cumplían los requisitos a la perfección, pero la oferta de participar en dicha investigación fue rechazada.

La muestra con la que hemos trabajado incumbe únicamente a 5 deportistas, una de cada modalidad deportiva de combate diferente, lo que puede resultar un número escaso a la hora de adelantarnos a sacar conclusiones y por lo tanto, lo que podría definirse como otra de las limitaciones del presente estudio.

Sería una investigación mucho más fiable en caso de disponer de los contactos y el tiempo necesarios para poder entrevistar a varias deportistas de cada modalidad, de manera que se pudiesen contrastar los resultados primero entre ellas (mismo deporte) y después entre diferentes disciplinas.

Sin embargo y aunque pueda resultar complicado, hemos encontrado varios puntos en común entre todas y cada una de las respuestas de las participantes. Muchas de sus opiniones comparten una coherente relación y hemos podido apreciar claras generalizaciones significativas que nos han ayudado a aumentar nuestras nociones sobre dicha temática. En todas las entrevistas vemos respuestas cohesionadas y que comparten el mismo hilo conductor. Por otro lado, es importante además que no se generalicen los resultados a la población.

Otra de las limitaciones del presente proyecto podría ser la escasa existencia de estudios previos de investigación cualitativa en el que se hayan hecho entrevistas sobre esta temática.

Es cierto que podemos encontrar un número considerable de estudios que tratan el feminismo en general, pero esta cifra se reduce significativamente cuando hablamos de la mujer y el deporte, o todavía más si tratamos el tema de la mujer en el ámbito de los deportes de combate.

Pasando a hablar sobre la forma de responder las preguntas en las entrevistas, de acuerdo con Avello (2017), algunas de las limitaciones posibles que también podemos considerar teniendo en cuenta el tipo de investigación que hemos llevado a cabo, son las siguientes:

- Memoria selectiva, recordar o no recordar experiencias o eventos que ocurrieron en el pasado.

- Efecto “telescopio”, donde los auto-informantes recuerdan eventos que ocurrieron una vez como si ocurrieran en otro tiempo.
- Atribución, que se refiere al acto de atribuir eventos positivos y resultados a la propia persona, pero atribuyendo eventos negativos y resultados a fuerzas externas.
- Según Price y Murna (2004): exageración, el acto de representar resultados o embellecer eventos como más significativos de lo que realmente fueron.

El compromiso que supone para las deportistas su participación puede ser otro de los puntos en contra. Se tratan temáticas complicadas que desgraciadamente es posible que les hagan recordar, en algunos casos, experiencias que pueden haber sido desagradables o incluso traumáticas para ellas.

9. CONCLUSIONES

Una vez recopiladas las diferentes experiencias de las deportistas entrevistadas y tras ser contrastadas unas con otras analizando dichas respuestas, podemos concluir las siguientes anotaciones.

- Las modalidades deportivas de combate han demostrado ser un medio especialmente eficaz para aumentar la percepción de competencia, seguridad, autoestima y liderazgo de estas cinco mujeres.
- Estas deportistas femeninas siguen sufriendo los efectos de una sociedad machista en la que se arrastran estereotipos de género que perjudican e infravaloran a las mujeres, tanto social como laboral y deportivamente.
- Desde la perspectiva de estas deportistas de deportes de combate, existe una falta de conocimiento generalizada sobre la preparación física femenina individualizada y los ciclos menstruales. Y por ende, requerimos urgentemente de una deconstrucción de las costumbres generales a la hora de diseñar los programas físicos de las atletas. Hay una clara necesidad de personal formado en el ámbito de las Ciencias de la Actividad Física y el Deporte consciente de las demandas fisiológicas de cada deportista.
- Se cree que no existe ninguna Federación Deportiva Nacional de deportes de combate que esté compuesta por un mayor número de miembros femeninos que masculinos. Sin embargo, en todas ellas abunda el número de componentes hombres.
- Entre las entrevistadas, es elevado el número de mujeres que han vivenciado una situación de acoso, mayoritariamente sexual, bien sea hacia ellas o hacia una mujer conocida en el ámbito del deporte.
- Podemos apreciar cómo la participación femenina en los deportes de combate, está en progresivo aumento. Sin embargo, no podemos decir lo mismo sobre la presencia femenina en los puestos directivos.
- Hay una notoria falta de referentes femeninos que inspiren esas ganas e ilusión a otras deportistas más jóvenes. No porque haya pocas mujeres con títulos sobresalientes en los deportes de combate a nivel nacional, sino porque no se les brinda la atención merecida en medios. Por lo tanto, estas mujeres que serían perfectamente grandes iconos deportivos si fuesen hombres y a su vez participasen en un deporte más mediatizado, a día de hoy no son tan conocidas como merecen.
- Estas deportistas entrevistadas se han visto envueltas en situaciones machistas o comentarios en los que se les degradaba por el hecho de ser mujeres.

Como contribución personal al presente estudio, me gustaría reflejar que las limitaciones que nos encontramos las mujeres deportistas a día de hoy vienen impuestas a cargo de la construcción cultural e histórica del género que se alimenta de los estereotipos y de las clasificaciones de la población por géneros. Por ello, para poder

avanzar partiendo de esta base, debemos deconstruirnos y estar dispuestos a reflexionar más allá de lo que nos han hecho creer o de lo que siempre se ha considerado así.

Este trabajo tiene una perspectiva sociocritica y es una herramienta de concienciación sobre la situación de la mujer en el deporte, que tan numerosas veces se ha pasado por alto bajo la justificación de que en la actualidad hemos avanzado respecto a épocas pasadas. Este estudio evidencia que todavía queda un largo camino que recorrer para poder conseguir una igualdad real entre géneros en el deporte, tanto en la competición como en los cargos directivos.

CONCLUSIONS

Once we have collected the different experiences of the athletes interviewed and after being contrasted with each other analyzing these responses, we can conclude the following annotations.

- Combat sports have proven to be a particularly effective means of increasing the perception of competence, safety, self-esteem and leadership of these five women.
- These female athletes continue to suffer the effects of a male chauvinist society in which gender stereotypes that harm and underestimate women, both socially and in terms of work and sports, drag on.
- From the perspective of these combat sports athletes, there is a general lack of knowledge about individualized female physical preparation and menstrual cycles. And therefore, we urgently need a deconstruction of general customs when designing the athletes' physical programs. There is a clear need for trained personnel in the field of Physical Activity and Sports Sciences aware of the physiological demands of each athlete.
- It is believed that there is no National Combat Sports Federation with more female than male members. However, there are many male components in all of them.
- Among those interviewed, a high number of women have experienced a situation of harassment, mostly sexual, either towards them or towards a woman known in the field of sports
- We can see how female participation in combat sports is increasing. However, we cannot say the same about the presence of women in management positions.
- There is a notorious lack of female referents that inspire that desire and enthusiasm to other younger athletes. Not because there are few women with outstanding titles in combat sports nationally, but because they are not given the attention they deserve in the media. Therefore, these women who would be perfectly great sports icons if they were men and in turn participated in a more mediatized sport, today are not as well known as they deserve.
- These athletes interviewed have been involved in sexist situations or comments in which they were degraded by the fact of being women.

As a personal contribution to this study, I would like to reflect that the limitations that we find women athletes today are imposed in charge of the cultural and historical construction of gender that feeds on stereotypes and classifications of the population by gender. Therefore, in order to move forward on this basis, we must deconstruct ourselves and be willing to reflect beyond what we have been led to believe or what has always been considered so.

This work is a tool to raise awareness of the situation of women in sport, which has been so often overlooked under the justification that we have now advanced compared

to the past. This study shows that there is still a long way to go to achieve real gender equality in sport, both in competition and in management positions.

10. BIBLIOGRAFÍA

- Alfaro, E., Mayoral, A. & Vázquez, B. (2018). *Factores que condicionan el acceso de las mujeres a los puestos de responsabilidad en el deporte*. Subdirección General de Mujer y Deporte. Consejo Superior de Deportes.
- Camacho, M., Gómez-López, M.J., Alfaro-Elida., M., (2019). Igualdad de género en el deporte universitario: situación actual y actuaciones para el cambio.
- Cárdenas-Marroquín, N. O. (2018). Menstruación y mujer deportista. *Revista Digital: Actividad Física Y Deporte*, 3(1).
- Carrillo, J. (2007). Entrevista com Beatriz Preciado. *Cadernos pagu*, (28), 375-405. Ejemplo de entrevista transcrita.
- Casal, J., & Mateu, E. (2003). Tipos de muestreo. *Rev. Epidem. Med. Prev*, 1(1), 3-7.
- Colás-Bravo, M. P. (2003). Investigación educativa y crítica feminista, 1-20.
- CSD, Consejo Superior de Deportes (2018). *Memorias anuales de actividad deportiva universitaria*. CSD. Madrid.
- Delgado, M. L., Sola Martínez, T., & Cáceres Reche, M. (2007). El liderazgo femenino en los cargos directivos: un estudio longitudinal en la Universidad de Granada (1990-2005). *Educación y educadores*, 10(2), 177-194.
- Díaz Herrera, C. (2018) Investigación cualitativa y análisis de contenido temático. Orientación intelectual de revista Universum, en *Revista General de Información y Documentación* 28 (1), 119-142.
- Fernández, F.R., & Ventura, K. E. (2009). Mujeres en los órganos de gobierno de las organizaciones deportivas españolas. *Comisión Mujer y Deporte: Comité Olímpico Espanhol*. Consult, 25.
- García Avendaño, P., Flores Esteves, Z., Rodríguez Bermudez, A., Brito Navarro, P., & Peña Oliveros, R. (2008). Mujer y deporte hacia la equidad e igualdad. *Revista venezolana de estudios de la mujer*, 13(30), 063-076.
- Graham, T., & Cross, N. (2005). Entrenamiento para el rendimiento: individualización de los programas de entrenamiento. *Revista Digital <http://www.sobrentrenamiento.com> PubliCE Standard. Consulta el, 13(06), 2013.*
- Iglesias Martínez, M. J., Lozano Cabezas, I., & Manchado, C. (2013). Deporte e igualdad: las voces de las deportistas de élite.

- Macías Moreno, M.V. (2005). Estereotipos y deporte femenino: la influencia del estereotipo en la práctica deportiva de niñas y adolescentes.
- Marín, A. S. (2022). La mujer como sujeto creador en la Historia del Arte: violencia, ausencia y marginalidad. ASOCIACIÓN DE JÓVENES INVESTIGADORES DE LA UMU, 10.
- Mieles Barrera, M. D., Tonon, G., & Alvarado Salgado, S. V. (2012). Investigación cualitativa: el análisis temático para el tratamiento de la información desde el enfoque de la fenomenología social. *Universitas humanística*, (74), 195-225.
- Obeid, J. E. N., Álvarez, M. L. V., & Hernández, C. J. C. Liderazgo femenino en escenarios deportivos: retos y tendencias actuales. *La actividad física y sus ciencias aplicadas II*, 127.
- Pulido, S., Fuentes, J. P., & De la Vega, R. (2021). Motivación, autoconfianza y ansiedad en judo: Sexo y nivel competitivo. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*.
- Rodríguez Fernández, C., & Ramírez Macías, G. (2010). *Corrientes sobre el género. Feminismos, educación física y deporte*. In Investigaciones multidisciplinares en género: II Congreso Universitario Nacional Investigación y Género, [libro de actas]. (887-896). Unidad para la Igualdad, Universidad de Sevilla.
- Seid, G. (2016). Procedimientos para el análisis cualitativo de entrevistas. Una propuesta didáctica. In V Encuentro Latinoamericano de Metodología de las Ciencias Sociales 16 al 18 de noviembre de 2016 Mendoza, Argentina. Métodos, metodologías y nuevas epistemologías en las ciencias sociales: desafíos para el conocimiento profundo de Nuestra América. Universidad Nacional de La Plata. Facultad de Humanidades y Ciencias de la Educación. Centro Interdisciplinario de Metodología de las Ciencias Sociales.

11. ANEXOS

11.1 Resolución favorable “CEICA”:



**Informe Dictamen Favorable
Trabajos académicos**

C.I. PI22/313

29 de junio de 2022

Dña. María González Hincos, Secretaria del CEIC Aragón (CEICA)

CERTIFICA

1º. Que el CEIC Aragón (CEICA) en su reunión del día 29/06/2022, Acta Nº 13/2022 ha evaluado la propuesta del Trabajo:

Título: Liderazgo femenino a nivel nacional en deportes de combate según competidoras dedicadas al alto rendimiento deportivo

Alumna: Nadia Lopez Lores

Tutora: Sonia Asún

Versión protocolo: Versión 3. Fecha: 20/06/2022

Versión documento de información y consentimiento: Versión 3. Fecha: 20/06/2022

2º. Considera que

- El proyecto se plantea siguiendo los requisitos de la Ley 14/2007, de 3 de julio, de Investigación Biomédica y los principios éticos aplicables.
- El Tutor/Director garantiza la confidencialidad de la información, la obtención del consentimiento informado y el adecuado tratamiento de los datos, en cumplimiento de la legislación vigente y la correcta utilización de los recursos materiales necesarios para su realización.

3º. Por lo que este CEIC emite **DICTAMEN FAVORABLE a la realización del proyecto.**

Lo que firmo en Zaragoza

GONZALEZ
HINJOS MARIA -
DNI 03857456B

Firmado digitalmente
por GONZALEZ HINJOS
MARIA - DNI 03857456B
Fecha: 2022.07.01
14:28:47 +02'00'

María González Hincos
Secretaria del CEIC Aragón (CEICA)

11.2. Guión base de las entrevistas:

1. Trayectoria deportiva, cuándo empezó, cuáles fueron las motivaciones principales...
2. ¿Crees que el deporte te ha ayudado a desarrollar tus dinámicas de liderazgo en general, en la vida, o con respecto a proyectos concretos?
3. ¿Qué te ha aportado el deporte como mujer respecto a habilidades sociales, seguridad en ti misma, etc?
4. ¿Crees que si no te hubieses dedicado al deporte, tendrías una personalidad o autoestima diferente?
5. ¿Qué es para ti el feminismo? ¿Consideras que la mujer tiene/ ha tenido un rol inferior socialmente hablando?
6. ¿Sientes que tu modalidad deportiva puede ser considerada “más masculina” o “más femenina” que otras?
7. ¿Te has visto cuestionada en alguna ocasión por practicar tu modalidad deportiva? Cánones de belleza, estereotipos, comentarios como el de “demasiado musculada para ser mujer”...
8. Participación/presencia de mujeres y hombres en tu deporte. ¿Es más común un género que otro?
9. Entrenamientos de selección: ¿individualizados según género o entrenamientos comunes a todos?
10. ¿Se os tiene en cuenta durante las programaciones la fase del ciclo menstrual en la que os encontráis?
11. ¿Experiencias en las que te hayas sentido discriminada y quieras contarlo?
12. ¿Opinas que el género del equipo directivo es un factor relevante a la hora de la comodidad o bienestar de la selección femenina? Es decir, ¿te sientes más cómoda con un equipo directivo femenino? ¿y con el equipo de competición fem/masc?
13. ¿Igualdad de oportunidades en tu disciplina?
14. Discriminación sexual o sexualización. ¿Alguna situación de sexualización en el deporte hacia ti o alguna compañera de la que hayas sido consciente? (bien sea con comentarios, miradas, material o vestimenta...).

11.3. Transcripción textual de las entrevistas:

ENTREVISTA KÁRATE (I):

Bueno, cuéntame un poco acerca de tu trayectoria deportiva. De cuándo y cómo empezaste, cuáles fueron tus motivaciones principales...

- *Bueno, pues empecé con cuatro añitos y empecé básicamente porque mi hermano hacía karate o competía ya para aquel entonces y a mí me gustaba como peleaba, cómo hacía. Y dije: “oye, yo también quiero”. Y básicamente, por no entrar en los típicos deportes del cole, de patinaje, baile, baloncesto y tal, pues el gimnasio lo tenía prácticamente debajo de casa y dije pues allá que voy también, y todavía no había cumplido los cuatro años, de hecho todavía me hacía pis en la cama y yo ahí estaba ahí y desde entonces. Llevo haciendo kárate desde los cuatro y empecé a competir a los ocho. Y el tema de logros, han sido cuatro oros a nivel nacional en campeonatos de España puros y duros y luego ligas nacionales y demás. También tengo varias medallas europeas y a lo máximo que he llegado también es a participar en la Serie Mundial y en algún que otro campeonato a nivel internacional también.*

O sea que fue todo a raíz de un familiar.

- *Pues básicamente sí, por mi hermano.*

Muy bien. Y, ¿crees que el deporte y dedicarte a esto, te ha ayudado un poco a sentirte con más autoestima...con más capacidad de liderazgo en tu vida en general o en otros ámbitos?

- *Sí, o sea, sin duda. Al final, bueno, en capacidades de liderazgo, sí. Esa constancia y ese deber que tienes contigo misma, te enseña a liderar primero contigo, a liderarte a ti y luego ya con el resto. Pues lo mismo a un trabajo en equipo o ya sea a nivel deportivo o a nivel académico o lo que sea, pues al final aprendes a gestionar diversas situaciones, tanto a nivel personal como colectivo. Y luego en temas de autoestima, amor propio y demás...pues un poco también lo mismo. Al final, para mí el deporte ha sido como un coach personal, como un método de coaching para mí misma, o sea, el deporte no me ha dado las herramientas como tal para yo amarme a mí misma, sino que me ha hecho saber sobrellevar situaciones... me sale hablar en inglés, tía. (risa).*

(Risa). No te preocupes, luego lo puedo traducir. Tú exprésate como te nazca.

- *Ok. Pues eso, sí, aparte me ha hecho saber sobrellevar diversas situaciones, tanto para bien como para mal. Situaciones malas, situaciones buenas, peores, mejores. Y con ellas he aprendido lo primero, a amarme a mí misma, lo segundo, a trabajar en mi autoestima, sigo trabajando en ella y pues eso. Básicamente para mí el deporte ha sido como una herramienta de coaching*

pura y dura, sin necesitar a una persona externa más que a mí misma y a mis experiencias, básicamente.

Muy bien, me has respondido prácticamente también a otra de las preguntas que te quería hacer que era la de ¿qué te ha aportado como mujer el deporte? Es decir, que si crees que ha tenido algo que ver en tus habilidades de liderazgo actuales, etc...

- *Pues eso, lo mismo, autoestima. Y decir aquí estoy y yo no soy menos por ser lo que soy, ¿no? Además yo en el colegio al final era una persona bastante nerviosa, tenía muy poca autoestima y eso al final yo por lo menos lo transfería a agresividad, o sea, me decían cualquier cosa, un insulto... y bueno, de hecho de pequeña tuve un problema en el cole que un niño me tiró de lo alto de un tobogán, entonces yo me levanté y dije: como que soy "x", mujer y de todo, a mí no me tocas los ovarios, y fui a por él siendo bien pequeña. Y pues eso básicamente me ha ayudado a lo primero a controlar mis emociones, porque al final esa agresividad tampoco estaba bien, y segundo, a darme cuenta de que no yo por ser mujer tengo que limitarle o ser menos, o tengo que aguantar "x" comportamientos externos, ¿no?.*

Entonces, ¿crees que si no te hubieses dedicado siempre al deporte, tendrías unos rasgos de personalidad diferente, o una autoestima diferente? ¿Crees que cambiaría algo en ti?

- *Sí, porque al final mi carácter se ha forjado en base a eso, en casa y a mi deporte. Que si no llego a hacer kárate y a hacer otro deporte o a directamente no hacer deporte, pues mi carácter seguro que sería distinto, más tranquilo, más pasivo, no lo sé, pero seguramente no sabría canalizar mis emociones. Pero sí que sin duda mi carácter se ha construido en base a mi deporte. Y lo agradezco mucho, eh.*

Genial. Y vamos a un tema un poco más controversial tema feminismo e igualdad, etc. ¿Qué es para ti la palabra feminismo? El concepto en sí, en general, por ver un poco qué es lo que piensas sobre el tema.

- *Pues resumiéndolo en una palabra, básicamente...revelación, o sea, una revelación de lo que somos de verdad y de lo que somos capaces de hacer. Porque físicamente sí que es verdad que por mera naturaleza tenemos características diferentes, pero no por ello inferiores, o al revés, o superiores o nada. Cada uno tiene sus características y puede desarrollarlas o mejorarlas o transformarlas de un modo u otro, pero al final es eso. El feminismo para mí es una revelación de decir no somos mejores, no somos peores, simplemente somos de un modo que cada uno es, de un modo, seas mujer o seas hombre, pues eres de tu modo, eres de tu propio modo y ya está.*

Y consideras que a lo largo de la historia sí que la mujer ha tenido como un rol inferior al hombre. ¿Qué piensas, más o menos, respecto a esto?

- *¿En general o en mi deporte?*

Pues, si quieres, primero en general y luego si te apetece especificar un poco sobre el deporte, genial.

- *Pues sí. O sea, a lo largo de la historia en general, pues sí, la mujer ha tenido que sufrir esa distinción. Pero creo que actualmente ya se ha avanzado un montón. Pero eso precisamente ha sido un gracias a esa lucha, a esa guerra que lucharon, que llevaron a cabo las mujeres de hace unos años. En el deporte pues lo mismo. O sea, ahora mismo creo que las mujeres estamos bastante bien en el karate, pero eso es gracias a que hace unos años las mujeres lucharon lo suyo. Entonces ahora mismo no creo que haya tanta diferencia, no creo que haya tanta distinción, pero hace unos años pues sí, sin duda.*

Y en cuanto al deporte en sí, lo que es el kárate, ¿crees que puede ser considerado como un deporte masculino? Orientado a lo típico de, por ejemplo: fútbol, chicos, baile, chicas. ¿Crees que con el karate pasa algo así?

- *¿En el karate como tal? No, por lo que he dicho, porque creo que ya hemos avanzado bastante a nivel mental, a nivel de ideas, pero sí que es verdad que en otros ámbitos sigo aguantando”x“ comentarios de “ es que tú eres mujer “ o tal... O sea ahora mismo, o sea, esta semana de hehco he recibido un comentario de “X”, retírate porque dentro de unos años te tendrás que casar y necesitas tu cara así de guapa para todo. Así que, efectivamente, sigue habiendo una distinción, pero en el karate sí que es verdad que hemos avanzado un montón y no creo que haya casi diferencia. Yo, por lo menos personalmente y en mi caso.*

Y, ¿cómo reaccionas ante esos comentarios? porque imagino que no estás de acuerdo, ¿no?

- *Claro claro, sino, aquí no estaría (risa). Pero la verdad es que reaccionas siguiendo, la mejor forma de reaccionar es siguiendo con lo que a ti te gusta y ya está.*

¿En alguna ocasión te has visto cuestionada por pelear?. Desde pequeña, ahora, o a lo largo de tu trayectoria.

- *Hombre pues sí, de pequeña yo cuando empecé karate, eh, éramos súper pocas chicas, éramos súper pocas niñas en el gimnasio, muchos niños...y en el cole, pues efectivamente yo me comía comentarios de “porque tú no haces patinaje, es que tú tendrías que hacer más tal, te pega más cual, pero es que el karate es más para hombres...” y creo que hasta hace poco he seguido recibiendo esos comentarios, no te voy a mentir. Ahora pues hemos avanzado un montón, he conseguido lo mío, las mujeres hemos conseguido lo nuestro y creo que hemos conseguido demostrar que eso,*

que no por ser mujer me tendría que dedicar a otra cosa o que no por ello soy menos válida para dedicarme al karate.

Muy bien. Y bueno, ya sabemos que dentro del karate existe la modalidad de katas y la modalidad de kumite. Dentro de estas dos, ¿dirías que hay como una especialidad o una modalidad que tira más a que se entienda como más femenina, entre comillas te lo digo, y otra más masculina? ¿o que está todo más generalizado?.

- *Hasta hace poco sí, pero actualmente yo creo que no, y sobre todo en España hemos demostrado que ambas modalidades son compatibles 100% con ambos géneros y que ninguna es específicamente para nadie. Gracias a las Olimpiadas, sobre todo, hemos conseguido demostrar que tanto hombres como mujeres se pueden dedicar a una modalidad y otra, y que ambas, o sea, en ambas, podemos destacar ambos géneros.*

Y en cuanto a la participación, ¿más o menos hay el mismo número de mujeres que hombres en ambas modalidades o hay una que destaca por ser predominantemente mujeres...?

- *Hasta hace nada no, o sea, hasta hace nada sí que es verdad que se notaba diferencia entre unos géneros y otros, pero actualmente yo entro en las listas de un campeonato, en las listas de ambos géneros y puedo comprobar que en todos los pesos, más o menos ahí el mismo número de participantes tanto de hombres como mujeres, y bueno también justo este año en España hemos empezado a pelear el mismo número de competidores tanto en equipos de hombres como de mujeres, en la modalidad de kumite equipos. Antes los de chicas eran solo de 3 y los de hombres de 5 y este año precisamente esto se ha cambiado a 5 y 5, así que creo que es una señal y una clara evidencia de que los números o las cifras son equiparables.*

¿Por qué los equipos femeninos eran solamente de 3? ¿Por falta de gente o por algún otro motivo?

- *Claro, porque al haber menos mujeres era incompatible hacer un equipo de 5. Ahora es mucho más fácil. Había gimnasios a los que les costaba conseguir hacer un equipo de 3 para competir, mientras que en los equipos de hombres sobraban por todos lados, eran 7, 8... y tenían que intentar hacer dos equipos de 5. Ahora no, ahora ya es más fácil encontrar 5 mujeres compatibles y disponibles que quieran pelear.*

Entonces, ¿la participación femenina ha ido en aumento estos últimos años?

- *Eso es.*

Genial. Y luego, dentro de la alta competición, te quiero preguntar sobre la importancia de la individualización de los entrenamientos para mujeres y hombres dentro de la

selección. ¿El equipo femenino tiene un entrenamiento adaptado y el masculino otro, o simplemente se diseña un entrenamiento común a todos, y ya está?

- *Hasta el año pasado era un entren para todos y ya está, lo cual dices, “pues bueno lo mismo para todos y ya está”. Pero es verdad que desde las últimas elecciones, se puso un seleccionador para hombres y una seleccionadora para mujeres, y eso aunque sí que crea una distinción en realidad me parece útil porque al final por lo que hablábamos antes. Las mujeres por pura naturaleza tenemos otras características y es que hasta el modo de pelear es distinto, no es igual. Tanto a nivel técnico como estratégico, entonces sí que veo necesario que cada uno tenga un tipo de entrenamiento y luego ya cada uno que adapte sus entrenos para su modus operandi. Y que tengamos entrenamientos colectivos me parece igual de importante eh, porque al final “todos a una”, ¿no? Pero la verdad es que sí que me parece muy útil lo que se ha venido haciendo este último año de distinguir entrenamientos.*

Y hasta hace un año, ¿cómo eran vuestros entrenamientos de selección?

- *Pues era el mismo entrenamiento, mismos ejercicios, y mismas estrategias para todos por igual. Sin embargo ahora el equipo femenino de la selección tenemos a una seleccionadora mujer y el masculino a un hombre. No creo que sea casualidad esto, a mí sinceramente me daría igual que hubiera un hombre con las mujeres, pero sí que es verdad que aún no hemos conseguido que haya esta transparencia o esa confianza con el seleccionador para que entienda bien nuestras necesidades o viceversa, pero no se...*

¿Te sientes más identificada, más comprendida o con más empatía estando una mujer de seleccionadora en el equipo directivo?

- *Yo no siento más empatía por tal o por cual, creo que es cuestión de confianza y transparencia con tu seleccionador, pero sí que es verdad que a nivel directivo sí que sienten más empatía y distinción según el sexo.*

Vale, y en cuanto a fases del ciclo menstrual, ¿esto se os ha tenido en cuenta alguna vez en los entrenamientos?

- *No, nunca. Y además creo que es algo súper importante. No se tiene en cuenta pero efectivamente influye...influye porque está estudiado y está demostrado que durante “x” fase menstrual se tiene más riesgo de lesiones, sobre todo de rodilla. Y efectivamente justo este año o dos atrás, yo no sé qué ha pasado que ha habido un “boom” de lesiones de rodilla que además a mí también me ha pasado que justo las 3 operaciones que he tenido o los 3 problemas más gordos que he tenido con la rodilla han sido en “x” fase de mi ciclo menstrual. Le preguntas a Fulanita...y lo mismo. He hablado con varias chicas y lo mismo, coincidimos en que nos hemos lesionado justo en una época de estar con la regla.*

Incluso ahora que tenéis una mujer al frente del equipo directivo y que parece que se está individualizando más la preparación femenina, ¿tampoco se os tiene en cuenta el ciclo menstrual?

- *No, nada*

Y, ¿notas algún cambio en estas preparaciones de ahora con respecto a las del año pasado cuando entrenabais todos con la misma preparación?

- *Simplemente nos separan y ya, nos hacen más entrenamientos en base al perfil competitivo femenino por así decirte, pero poco más. Es algo que tampoco creo necesario. Sí que es verdad que el tema menstrual lo veo súper necesario porque al final, según tu fase o según tu ciclo rindes más o menos, tu rendimiento depende mucho de tu ciclo menstrual, pero fuera de eso tampoco veo necesario distinguir más.*

Y, ¿adaptaciones que hayas notado en cuanto a táctica o estrategia?

- *A ver, no lo sé. Yo por ejemplo vivo entre hermanos. Todos mis hermanos son chicos y creo que no difiero mucho del modus operandi de mis hermanos. Si me comparas con mi hermano mayor peleamos muy parejos, pero sí que es verdad que hay una creencia de que las mujeres podemos tener un modo diferente de pelear. Más ágiles, más tácticas, más frías, los hombres más...no lo sé, es algo que se piensa más general pero yo no pienso que sea así.*

Genial. Cambiándote un poco el tema ahora, en cuanto a cánones de belleza que encuentres en tu deporte, ¿qué me podrías contar? O ¿cómo ves este tema?

- *Pues antes, sobre todo en la modalidad de "kata", las chicas como que se tenían que pintar y peinar más. El modo de peinarte y el maquillaje era diferente si eras hombre o mujer, pero actualmente yo creo que cada uno se peina y tiene su propia estética. Yo por ejemplo, sí que me gusta para salir y pelear, arreglarme, pintarme y peinarme muy bien, pero creo que ahora ya muchos coincidimos en que es más por tipo ritual y no es cuestión de canon. Osea, nadie te mira mal por peinarte de un modo o llevar el kimono de otro. Eso creo que a día de hoy, gracias a Dios no existe.*

¿Te has visto en alguna situación en la que has tenido alguna dificultad por el mero hecho de ser mujer? De decir, "me están poniendo esta traba porque soy lo que soy". Alguna experiencia, etc que quieras comentar.

- *A nivel competitivo no. Creo que esto mi generación no lo ha sufrido, creo que es como te decía antes, esto ha sido gracias a la lucha de las que sí que lo sufrieron años atrás, así que esta pregunta creo que sería más dirigida a esas mujeres. Luego a nivel laboral, yo como profe de kárate, sí que sufrí...emmm, un poco de acoso por ser mujer. O sea, al final mi jefe intentó aprovecharse de mí,*

sobarme, etc...Entonces creo que en ese sentido sí que lo he sufrido. Pero no tanto a nivel competitivo sino laboral.

“Joe...” Y, ¿situaciones de discriminación?

- *Yo personalmente no, y estoy bastante agradecida de que no he sufrido ningún tipo de discriminación, pero sí que tengo constancia de que compañeras que a día de hoy siguen peleando, en su momento, con seleccionadores anteriores, sí que sufrieron comentarios del tipo: “no tenéis lo que hay que tener”, “no tienes los huevos suficientes”, “es que eres mujer...”*

Pf.. y ¿crees ellas ahora que hay una seleccionadora mujer en el equipo, se sienten más cómodas? A raíz de haber tenido esas malas experiencias o haber tenido que “morderse la lengua” ante esos comentarios, me refiero.

- *Sí, sí. De hecho, lo he hablado con varias compañeras y sí que se sienten más cómodas, más arropadas. Pero creo que eso también viene dentro de la mentalidad de los seleccionadores. Los que están ahora son personas mucho más abiertas de mente que los que había antes, entonces creo que es cuestión de evolución temporal.*

Y a nivel de igualdad de oportunidades en competición, a la hora de seleccionaros para “x” campeonato, etc... ¿sientes que ha habido alguna distinción por ser mujer?

- *Sí, sobre todo a nivel de inversión. Creo que invierten bastante más en los hombres que en las mujeres. Aunque esto puede que sea cuestión de que el seleccionador masculino “mete más caña” y al final consigue mayor inversión para sus chicos. Creo que la seleccionadora del femenino no mete la presión suficiente de decir: “oye que mis chicas también se merecen tal y las chicas españolas apuntan alto y se merecen más convocatorias”. Al final ella se está conformando con 4-5 convocatorias por campeonato para las chicas, mientras que los chicos para un campeonato, me da igual donde sea, consiguen llevar incluso a 8-10 chicos.*

Me quiero centrar un poquillo más ahora en tema sexualización. Experiencias, etc. Todo lo que quieras o te apetezca contar, va a ser bienvenido.

- *Hmm pues sí, sexualización, sí. Tanto con mi entrenador, ahora entrenador no actual, como con mis jefes, me he sentido bastante sexualizada en varias ocasiones y lo he tenido que llevar de un modo u otro, pero sí, me he sentido bastante sexualizada.*

Y esto, ¿te ha afectado de alguna manera?, ¿te ha hecho cambiar algo de ti?

- *Sin duda. El querer dejarlo, el querer cambiar de sitio, el decir “no valgo para este deporte”...o sea, lo llevo con el psicólogo porque conlleva sus estragos a nivel psicológico.*

ENTREVISTA JUDO (II):

Cuéntame un poco acerca de tu trayectoria deportiva de cuando empezaste porque etcétera.

- *Vale, pues yo empecé cuando tenía 3 años porque mis padres ambos son judocas, que de hecho a día de hoy son mis entrenadores. Y bueno, pues desde pequeña me metieron al tatami y la verdad es que me ha gustado desde el principio. Yo siempre he hecho mucho deporte, pero desde el principio sabía que el que me gustaba era el judo y hasta ahora.*

¿Ha sido tu primer y único deporte?

- *He hecho, bueno, hice gimnasia también porque lo hacía mi hermano, pero llegó un momento que ya dijeron mis padres o uno u otro. A mí me gustaba también el fútbol y tal, pero sabía que me iba a decantar por judo desde el principio. Y bueno, mi madre es tercera olímpica y siempre le he dicho que le iba a superar, entonces pues puede ser otro aliciente.*

Vaya, que ya te venía la motivación desde casa.

- *Sí, sí, sí, sí, desde luego.*

Qué bien. Vale, y ¿crees que el deporte te ha ayudado algo a lo que es sentirte con más habilidades de liderazgo en la vida en general, o en tu deporte en concreto?

- *Sí, de hecho, todo lo que me ayudó creo que bueno, el deporte en general lo que nos da creo que hay, o sea que nos da muchas cosas que luego la vida no nos da, afrontar situaciones difíciles, es verdad que nos ayuda a eso. Pues por ejemplo eso, al salir a competir tanto con esa presión... Luego hay gente que les pasa a un mínimo problema y es como es un mundo para ellos, y yo creo que para los que hacemos deporte, pues gestionamos mejor esas cosas.*

Perfecto. Y ya un poco más tirando hacia la temática del trabajo, como mujer de decir, pues ¿me ha ayudado a lidiar con esto con lo otro...?

- *Sí, bueno, al final muchas veces cuando vamos por la calle es verdad que bueno, si me vienen dos chicos fuertes o más no tengo nada que hacer, pero sí que es verdad que haciendo judo a veces tengo más seguridad que si no lo hiciese, ya sea porque me siento fuerte, me siento hábil, me siento rápida y eso también me da cierta seguridad en mí misma, en poder defenderme y para enfrentarme a esas situaciones.*

Y si no te hubieses dedicado al judo y hubieses hecho cualquier otro deporte, ¿crees que cambiarías algo en cuanto a rasgos de personalidad y tal o que serías la misma persona que eres hoy en día?

- *Eso bueno, nunca se puede saber, pero yo creo que sí, sí cambiaría, porque como he dicho antes, lo que me da el judo no me lo da otra cosa. Igual a otra gente, otras cosas se lo dan. Pero es verdad que yo haciendo judo he viajado y aprendido mucho, creo que me he hecho más fuerte, y pues eso, en cuanto pierdes competiciones, en cuanto a lesiones, en cuanto a mil cosas te hace, fuerte física y de carácter, entonces creo que se lo debo al judo. Entonces creo que sí que cambiaría y sería distinta.*

Porque has competido a nivel nacional e internacional, ¿verdad?

- *Sí, he hecho campeonatos del mundo, de Europa y bueno, campeonatos de España. Hombre, también a la hora de viajar y tal te da un poco más de independencia. Yo ahora viajo sola y puedo viajar sola sin problema. En cambio, pues yo que sé, igual alguien te mira y dice hostia y ahora esta chica ¿adónde va sola? Y yo ya tengo esa esa tranquilidad y esa seguridad porque el deporte pues me ha curtido.*

Genial, y en cuanto autoestima, de sentirte tú más competente, ¿crees que el deporte te ha aportado algo?

- *Sí, yo creo que también. Al final también el deporte, la alta competición, también te ayuda a tener esa autoestima, porque luego a la hora de salir a competir, si sientes que eres mala o que les débil tienes poco que hacer. En cambio, si sientes que eres fuerte, que tienes que ir a por ello y tal, claro que te ayuda, y eso en la alta competición te hace más fuerte y tener más autoestima y más confianza en ti para poder salir a competir bien.*

Muy bien, pues vamos a entrar un poco a un tema más controversial. Tema feminismo ¿qué es para ti, qué crees que nos aporta, si lo ves o no necesario...cuéntame un poquillo

- *Sí, creo que es necesario en todos los ámbitos porque además en épocas anteriores ha habido mucha desigualdad. Es verdad que en el judo yo no he sentido ninguna desigualdad en ningún momento. O sea, aquí entrenamos todos juntos, tanto chicos como chicas. La competición es igual, a nivel de premios, es igual, entonces por esa parte tenemos suerte, pero es verdad que hay muchos otros deportes o incluso trabajos en los que hace falta que se entienda el feminismo y que se entienda como igualdad y que será igual, o sea las mismas oportunidades a mujeres. Tanto como a hombres.*

O sea, ¿consideras que dentro de lo que es tu deporte sí que está como un poco más entendida la igualdad?

- *Sí, sí, sí, sí, en mi deporte totalmente, o sea eso yo creo que hablas con cual con cualquier chica y te dice que hay entrenadores chicas y chicos, también a nivel de técnicos, lo mismo a nivel de competidores...Bueno, lo único que luego, en*

otros países igual no, ¿sabes?. Por ejemplo en Georgia, pues igual hay más desigualdad. Y también se nota en que hay más chicos que chicas compitiendo. Pero aquí está todo más igualado, vamos juntos a todos lados, entrenamos juntos... y todo igual.

Y ahora que lo mencionas, a nivel de número de participantes, ¿en España está más o menos compensado, o hay un género que predomina más que otro?

- *Eh...Siempre suele haber más chicos, o sea, por ejemplo, en el Campeonato de Europa o en el del mundo no, porque hay ciertas plazas para todos y están repartidas, entonces sí que se cubren todas tanto chicos como chicas, pero es verdad que por ejemplo, ahora en esta última competición que hemos tenido ha habido más participantes chicos que chicas. Eso sí que hay más.*

Y en cuanto a cómo se considera el deporte, más masculino, más femenino... ¿esto te ha afectado alguna vez? O de pequeña tener que lidiar con prejuicios, estereotipos...

- *Hmm, sí y no. Sí que por mi forma de ser yo de pequeña era muy “burra” y me gustaba mucho la pelea y tal, pues sí que a veces me decían cómo: pero si eso es de chicos, tal... pero muy pocos. Era más la gente de la calle y los que no conocían el deporte en sí o eso, y ya dentro del deporte pues los típicos comentarios que ya habrás oído tú también de “el judo femenino, ni es deporte, ni es femenino”, pero bueno...eso son bromas de chico que no hay que tenerlas en cuenta.*

¿No te las tomabas en serio, no?

- *No, no, exacto (risa).*

¿Alguna vez te han dicho lo típico de “no entrenes esto que te vas a poner demasiado fuerte para ser mujer”? o comentarios del estilo...

- *Eso sí, de hecho a mí me encanta el cuerpo musculado, pero es verdad que de chicos de fuera sí que he escuchado este tipo de comentarios varias veces. Sin embargo de chicos españoles del equipo todo lo contrario, aquí te dicen “joe qué fuerte estás” como algo bueno, algo positivo. Pero sí que por ejemplo yo he visto a una compañera de mi club echarse a llorar porque le habían dicho que “vaya brazacos tenía”. Pero vaya eso son casos puntuales. En la selección por lo menos todas estamos contentas al vernos fuertes.*

¿En algún momento te sentiste cuestionada por practicar tu deporte siendo chica?

- *No, no, en ningún momento. Ni de pequeña ni ahora. Hay poco estereotipo aquí, es todo muy normal.*

Vale, tema entrenamientos de la selección, me has dicho que entrenáis todos juntos. Pero, ¿tenéis un seleccionador hombre para el equipo masculino y una mujer para femenino, o uno común a todos?

- *Es todo junto, de hecho de normal como siempre vamos un equipo a las competiciones, siempre intentan que vaya una seleccionadora mujer y otro seleccionador hombre para todo el equipo.*

Ok, y en cuánto a entrenamientos individualizados en la selección, ¿los programa una persona en común para todos, o qué métodos siguen?

- *Bueno, sí que es verdad que el judo de chicos es distinto, más bruto, se pegan más, pero no es por ser chicos, sino que se tienen en cuenta los rivales para entrenar una cosa u otra. Si yo por ejemplo tengo que competir contra una chica que pega mucho, esos días entreno basándome en la rival, pero eso lo hacemos todos independientemente de ser chicos o chicas.*

Ah, entonces, ¿os preparan exclusivamente para la primera pelea que vais a tener?

- *Exacto.*

Las fases menstruales, ¿las tienen en cuenta a la hora de programar los entrenos? ¿Os hacen un seguimiento, os preguntan, etc..?

- *No, pero nosotras tampoco decimos nada. O sea, es algo normal, se normaliza y ya está, no es nada especial ni se hace nada.*

Ok. Te voy a pedir ahora que me hables sobre cánones de belleza en tu deporte, si crees que están muy marcados, etc.

- *No, de hecho las chicas que se pintan o tal al competir resulta raro porque dices joe, me puedes hasta manchar si vas maquillada. Pero no hay un canon de belleza que te diga “tienes que ir así o así”, cada uno lleva el pelo como quiere, las uñas como quiere, las cejas como quiere...las uñas pintadas en teoría están prohibidas, no sé muy bien porque la verdad, pero hay gente que compite con las uñas pintadas y no les dicen nada, entonces...
Y luego sí que el judogi hay que ponérselo de forma que se te vea la etiqueta roja, pero eso todo el mundo, y el cinturón cada uno a su manera. Pero eso son reglas generales de la internacional.*

O sea, se sigue el mismo protocolo para todos.

- *Exacto, eso es.*

Vale, genial. Y durante tu trayectoria, ¿has tenido algún tipo de dificultad por tu género?, comentarios... o verte sexualizada de alguna manera.

- *Hmm, bueno, en España te diría que no. Sobre todo internacionalmente, sí que por ejemplo cuando fuimos a Azerbaiyán... en esos países pues van bastante atrasados socialmente, Kazajistán, todos esos países sí que notamos más miradas, comentarios hacia nosotras...era verano cuando fuimos allí y nosotras íbamos en falda o pantalones cortos, tirantes y tal, y sí que nos chillaban, nos decían cosas por la calle. Pero eso, no dentro de la competición. Bueno, también es verdad que gente de judo alguna vez cualquier burrada sí que nos han escrito por Instagram.*

¿Y estos comentarios nunca han sido de gente de aquí?

- *No, sobre todo eso, kazajos, rusos, azerbaiyanos...*

Vale, y ¿dentro de lo que es vuestra federación?

- *Nada, ahí hay un ambiente muy bueno. En España todos nos llevamos bien, hay un respeto total y todo bien.*

En cuanto al equipo directivo, entonces, ¿crees que está compensado?

- *Sí, toman las decisiones entre una mujer y un hombre y así siendo mixto está bien, porque además viajamos todos juntos, tanto competidores como seleccionadores y encima hay un buen equipo senior tanto de chicos como de chicas.*

O sea que, ¿te sientes cómoda con el equipo directivo que tenéis?

- *Sí, sí, sí. Se les puede pedir ayuda a todos y hay buen ambiente.*

Y tema igualdad de oportunidades, ¿has notado alguna vez distinciones por el género?

- *Nada aquí hay mucha igualdad, como es un equipo mixto tenemos exactamente las mismas oportunidades todos y el mismo número de plazas. No hemos sentido en ningún momento desigualdades en ese sentido. Si una chica tiene dos medallas y un chico otras dos medallas, tienen las mismas salidas los dos y se les cuentan igual los resultados. El protocolo es para todos igual.*

ENTREVISTA KICK-BOXING (III):

Cuéntame un poco acerca de tu trayectoria deportiva, de cuándo empezaste, cuáles fueron tus motivaciones principales...

- *Pues empecé con 12 años, en el paso del cole al insti. Yo vivo en un pueblo pequeño donde no hay mucha variedad de elección y bueno, después de haber probado varios deportes típicos de cuando eres pequeña y tal como patinaje,*

gimnasia rítmica... abrió justo una escuela de kickboxing cerca de mi pueblo y fui a probar porque un amigo mío se había apuntado.

La principal motivación te diría que fue socializar. Después ya sí que fue mejorar mi forma física y practicar un deporte en el que los deportistas parecían como muy confiados. Como no era un deporte muy conocido me llamaba la atención. Había poca participación y era la novedad.

A lo largo de tu vida deportiva, ¿crees que el deporte te ha ayudado a desarrollar tus dinámicas de liderazgo en general, en la vida, o con respecto a proyectos concretos?

- *Creo que sí, totalmente. Como lo he practicado desde pequeña ha estado siempre presente en mí y me ha aportado mucha seguridad y confianza el hecho de que te vas proponiendo objetivos, te vas superando...y esto pues luego es extrapolable a todos los ámbitos de la vida para mí.
Me ha ayudado de cara a establecer unos valores firmes, y por supuesto en cuanto al liderazgo. Creo que te aporta mucha seguridad en ti misma. Hasta a nivel académico también.*

¿Y como mujer respecto a habilidades sociales, seguridad en ti misma, etc?

- *A ver, es verdad que la seguridad que siente una mujer, siendo mujer en el día a día, es menor que la de un hombre. A mí me ha servido el deporte para ir más tranquila en caso de que me pase algo. Por ejemplo a ir más segura por la calle.
De habilidades sociales destacaría el hecho del respeto, tanto a compañeros como rivales, la cooperación...y bueno, también la empatía.
Seguridad en mi misma desde el momento en el que empecé.*

¿Crees que si no te hubieses dedicado al deporte, tendrías una personalidad o autoestima diferente?

- *Creo que serían completamente diferentes las dos, mi personalidad y mi autoestima. A final, el deporte ha sido y es una parte muy grande de mi vida en la que he podido vivir muchas experiencias que me han hecho crecer como persona y me imagino que si no me hubiese metido a este gimnasio de pequeña, no las habría conocido nunca.*

¿Qué es para ti el feminismo? ¿Consideras que la mujer tiene/ ha tenido un rol inferior a lo largo de la historia? ¿Y en la situación actual?

- *El feminismo para mí es en definitiva la igualdad real entre nuestros derechos, y quizás no solo derechos sino con la construcción social que hemos ido haciendo a lo largo de los años en la que siempre el hombre ha tenido más beneficios por el hecho de ser hombre.*

Pienso que siempre la mujer ha tenido un rol inferior y creo que lo sigue teniendo pero cada vez menos, y en nuestra cultura mucho menos que en otras, pero aún permanece. Y creo que en el deporte, “hmm...”, más o menos, pero no deja de ser otro ámbito más en el que también se ven diferencias.

Y en tu modalidad deportiva, ¿piensas que puede ser considerada “más masculina” o “más femenina”, socialmente hablando?

- *Creo que sí, porque los estereotipos siguen existiendo y se siguen atribuyendo unas características distintas al hombre de la mujer, poniendo a la mujer en un lugar inferior.*

Al hombre a día de hoy se le sigue atribuyendo la violencia, fuerza, valentía y a la mujer pues la debilidad, dependencia, suavidad... entonces estos deportes que se caracterizan por golpear al rival, se siguen relacionando con el género masculino porque son como más fuertes y “agresivos” que a lo mejor otros deportes.

Sobre todo en la modalidad de ring que es un combate al K.O, suele asociarse más con lo masculino. La única diferencia es que en ring hay que ir al K.O y en tatami va por puntos. Entonces en ring como se suele utilizar más fuerza y agresividad todavía, a la gente se le viene a la cabeza una pelea de hombres.

Además, parece que no, pero las películas que ha habido a lo largo de la historia que son de peleas, sangre y tal, suelen tener de prota aun hombre, y creo que esto también ayuda a que se asocie con el género masculino.

¿Te has visto cuestionada en alguna ocasión por practicar tu modalidad deportiva? Estereotipos, comentarios... (típico comentario de “demasiado musculada para ser mujer”)

- *Si, por los estereotipos de los que hablo. A veces para llegar a que te tengan tan en cuenta como a los chicos tienes que demostrar que eres muy superior, entonces sí que siento que no se valora tanto nuestro trabajo.*

Comentarios de “siendo mujer en estos deportes no te vas a poder dedicar solo a esto” (refiriéndose a tema económico) o, “las chicas no os hacéis tanto daño” Pero luego en mis alrededores como he tenido mucho apoyo, estas cosas se hace más llevaderas.

Y ¡uf!, el comentario de que estoy demasiado fuerte, toda mi familia (risa). Eso ya en cualquier ámbito me parece fatal pero más aún en el deportivo. Y de gente que se dedica también a esto he escuchado comentarios tipo “en chicas, las piernas tan fuertes no me gustan nada”.

Háblame de la participación/presencia de las mujeres y hombres en tu deporte. ¿Es más común un género que otro?

- *Bueno yo tampoco soy tan mayor entonces solo te puedo hablar de lo que he visto unos 5-6 años atrás, pero vaya, creo que actualmente está habiendo un aumento grande de la participación femenina.
Es que desde hace un año o así se creó una cosa que se llama “muay ying” que se basa en tener una base de datos de competidoras mujeres, y las separan por sus categorías y peso para llamarlas para peleas profesionales. Un poco porque quizás seamos las menos conocidas.
De cara a la selección española sí que el año pasado hubo bastante igualdad en el número de miembros masculino y femenino. Aunque en los gimnasios de a pie yo creo que siguen siendo muchos más los chicos que van a entrenar.*

Dentro de la selección, ¿habéis tenido entrenamientos individualizados según género, o el entrenamiento es el mismo para todos?

- *No, no, esto es triste, pero nunca nos han individualizado un entrenamiento en la selección. El entrenamiento sigue siendo el mismo para todos y tiene las mismas exigencias. Nunca la personalizan, y mira que hay cada vez más estudios y más información que dice lo importante que es pero bueno, aquí nada.
O sea veo mal que no individualicen entre chicas y chicos pero igual hasta veo peor que no individualicen entre pesos, porque entrenamos todos juntos y puede estar entrenando una chica de -50kg con un chico de +80kg.*

¿Se os tiene en cuenta durante las programaciones la fase del ciclo menstrual en la que os encontráis?

- *Nada tampoco. Nunca se nos tiene en cuenta cómo funciona nuestra fisiología. No se tiene en cuenta prácticamente ni la escala de Borg para ver cómo te encuentras.
Igual en los entrenamientos con la selección si un día te encuentras mal por la regla te dejan descansar, pero para nada adaptan en entrenamiento a eso.*

¿Crees que existen cánones de belleza marcados dentro de tu modalidad deportiva?

¿Vestimenta, peinados, maquillaje...?

- *Creo que al ser un deporte que no es para nada estético, ni la estética se valora, quizás los cánones de belleza no se notan o no se tienen en cuenta tanto.
Yo al menos no los veo. Por ejemplo, tanto las chicas como los chicos compiten en el ring sin camiseta por razones reglamentarias, para evitar que una patada se enganche con una camiseta y tal, pero únicamente eso es lo que veo.
Y en la modalidad de “formas musicales” que es como la más visual o la más estética, hay muy pocos participantes y las chicas no tienen nada así que digas “se tienen que maquillar o peinar así”. Y en las peleas es que no puedes usar pendientes pulseras...ni siquiera maquillaje, por la normativa.*

Pero sin embargo en el gimnasio sí que veo el hecho de que muchas de las chicas tienen mucho en cuenta el cómo se ven, por así decírtelo, o incluso que hacen deporte solo por verse más guapas.

¿Alguna vez te has encontrado con dificultades en el deporte por tu género? ¿Alguna ocasión en la que te hayas sentido discriminada y quieras contarlo?

- *Yo creo que, bueno, discriminación me parece lo de no adaptarnos los entrenamientos (risa).
Sobre todo cuando empecé, era la única chica del gimnasio y no tanto por mis compañeros de gimnasio sino por la gente cercana a mí que le contaba que había empezado a practicar ese deporte. Ellos tenían los típicos estereotipos sociales de lo que es el género femenino y masculino. Y luego cuando mi entrenador me fue conociendo y sabía lo que me picaba pues me hacía bromas conscientemente del tipo “ahhh es que eres una chica”, porque sabía que me iba a mosquear.*

¿Opinas que el género del equipo directivo es un factor relevante a la hora de la comodidad o bienestar de la selección femenina? Es decir, ¿te sientes más cómoda con un equipo directivo femenino? ¿y con el equipo de competición fem/masc?

- *Creo que sí, me sentiría mucho más cómoda aunque nunca lo he experimentado. Son todo hombres. Es que literalmente, esto es muy antiguo pero bueno, se puede decir que la única chica es la secretaria en todos los cargos directivos. La que hace los papeles, el tema de hoteles, inscripciones y dinero, ella lo hace. Y hay una chica que es árbitra y ha sido competidora, que ahora es un apoyo en la selección, pero de los 3 seleccionadores que también son nuestros entrenadores, son los 3 hombres, y yo creo que debería haber una equidad porque yo por lo menos creo que sí que me sentiría más cómoda por el hecho de que una mujer puede conocer mejor lo que nos pase, puede tener más empatía, comprendernos un poco más en las bajadas de peso...o bueno directamente por conseguir que haya una equidad ahí.*

¿Existe igualdad de oportunidades en tu deporte? Número de plazas, inversión en el deporte femenino y masculino...

- *En el número de plazas, desde hace unos 3 años sí que hay igualdad, porque están subiendo mucho las licencias femeninas y se inscriben bastante más a las competiciones.
Para la inversión económica no hay igualdad en el sentido de que...a ver, me parece mal y bien. Nosotras tenemos becas académicas a nivel de la selección*

que mis compañeros no pueden tener, pero estas becas existen por la diferencia que ha habido de licencias federativas a lo largo de la historia.

Y luego con las que no estoy de acuerdo son con las becas que nos dan por maternidad, que solo se las dan a las mujeres de alto rendimiento que son madres

A la competidora que es madre me parece muy útil que le des esa ayuda, pero es que se le está asociando ya directamente que ella es la única encargada del hijo, ¿sabes?, entonces eso ya me parece súper feo, son un poco becas “disfraz”.

Porque...a los competidores de alto rendimiento que son padres, ¿no les dan esta ayuda?

- *No, solo a las mujeres, por eso te lo decía, que se les atribuye una responsabilidad que es de los dos géneros. Pero esta beca es a cargo del Consejo Superior de Deportes y sale todos los años.*

Discriminación sexual. ¿Alguna situación de sexualización en el deporte hacia ti o alguna compañera, que te gustaría contar? (bien sea con comentarios, miradas, material o vestimenta...)

- *Nunca he sufrido un caso así de discriminación sexual como tal. Quizás comentarios del tipo “Ah, pero las chicas no os hacéis daño”, pero nada más lejos gracias a dios. La verdad es que en mi gimnasio puedo decir que trabajamos día a día conscientemente para buscar el mismo trato y las mismas oportunidades, y yo la verdad es que me puedo considerar muy feminista (ríe).*

ENTREVISTA TAEKWONDO (IV):

Cuéntame sobre tu trayectoria deportiva, de cuándo y cómo empezaste en el deporte, etc...

- *Todo empezó porque me metí a taekwondo para pasar tiempo con un familiar y luego los entrenadores vieron que tenía cualidades físicas para meterme en el mundo del combate, entonces me cogieron para el equipo de combate de los más pequeños y así después me metieron en un programa de tecnificación.*

A lo largo de tu vida deportiva, ¿crees que el deporte te ha ayudado a desarrollar tus dinámicas de liderazgo en general, en la vida, o con respecto a proyectos concretos?

- *Mucho. Mi deporte me ayudado mucho en general con mi vida e incluso con mis problemas así que intento priorizarlo antes que otras actividades como quedar o salir con amigos o así.*

¿Y en cuanto a habilidades sociales, seguridad en ti misma, etc, desde el punto de vista de ser mujer?

- *Como mujer a mi me hace sentir más segura cuando voy por la calle y además sé que haciendo taekwondo me siento más respetada, especialmente por los que me conocen y saben el deporte que practico te diría, porque cualquiera que no lo sabe pues puede verme como cualquier niña indefensa.*

¿Crees que si no te hubieses dedicado al deporte, tendrías una personalidad o autoestima diferente a la que tienes ahora?

- *Ah sí, sí, por supuesto, mi deporte ha hecho mucho a la hora de desarrollar mi personalidad porque además el ambiente está rodeado de gente con una misma mentalidad enfocada en llegar a lo más alto, mientras las demás personas aspiran a tener una vida normal y aunque no lo parezca eso afecta.*

¿Qué es para ti el feminismo y cómo lo ves dentro del deporte?

- *Para mí el feminismo es un movimiento que intenta que haya igualdad, y dentro de mi deporte sería que no fuese más conocido como 'un deporte de chicos' simplemente por el hecho de ser combate.*

Y en tu modalidad deportiva, ¿piensas que puede ser considerada “más masculina” o “más femenina”, socialmente hablando?

- *Sí, mucha gente me dice que si ese no era un deporte de chicos y cosas así pero vaya que no lo es, está claro. Pero son comentarios que siempre se han escuchado dentro del ambiente.*

¿Te has visto cuestionada en alguna ocasión por practicar tu modalidad deportiva? Estereotipos, el típico comentario de “demasiado musculada para ser mujer”...

- *Sí, mi deporte al ser de combate va por categorías de peso y al yo estar en un peso tan bajo por genética, midiendo tanto como mido pues se me notan mucho los músculos, y siempre me dicen que tengo cuerpo de chico pero siendo chica y creo que mi cuerpo no tiene nada que ver con un 'cuerpo de chico'.*

Háblame de la participación/presencia de las mujeres y hombres en tu deporte. ¿Es más común un género que otro?

- *En mi club hay más mujeres que en otros clubes básicamente porque el taekwondo que practicamos se parece más al combate femenino (ya que tenemos una medallista olímpica, medallistas mundiales europeas...(risa)), aunque también hay chicos en mi club que lo practican. En general te diría que hay más chicos que chicas, pero hay más chicas que lo que suele ser normal.*

Dentro de la selección, ¿habéis tenido entrenamientos individualizados según género, o el entrenamiento es el mismo para todos?

- *Pues mira dentro del club sí que hacemos los entrenamientos todos juntos porque también hay gente que viene a entrenar pero no compete, pero con la selección española sí que nos han hecho diferentes entrenamientos a chicos y chicas.*

¿Se os tiene en cuenta durante las programaciones la fase del ciclo menstrual en la que os encontráis?

- *Pues concretamente mi entrenador sí que suele preguntarlo a veces pero solo a las de competición y de niveles altos. Y el estado de ánimo también lo tiene mucho en cuenta a la hora de preparar los entrenamientos.*

Y, dentro de la selección, ¿también os lo tienen en cuenta?

- *Sí sí, como en mi club.*

¿Alguna vez te has encontrado con dificultades en el deporte por tu género?
Discriminación...

- *Más que en ámbito de género yo creo que es más hacia el peso y así. Por ejemplo yo me acuerdo de entrenar de más pequeña sin haber conseguido medallas ni nada aún te hablo, y yo veía que entrenando siempre ponían como a las chicas más experimentadas con los chicos a hacer combates y a mí con los pequeños por ejemplo.*

¿Opinas que el género del equipo directivo es un factor relevante a la hora de la comodidad o bienestar de la selección femenina? Es decir, ¿te sentirías más cómoda con un equipo directivo femenino?

- *Yo sinceramente que entreno tanto con mi entrenador como con mi entrenadora, que tengo uno de cada, los dos me conocen a la perfección y me siento igual de cómoda compitiendo. En eso no haría distinciones.*

¿Existe igualdad de oportunidades en tu deporte en número de plazas, inversión...?

- *Pues tema becas y así imagino que pagan lo mismo a las chicas que a los chicos pero sobre eso no estoy segura no te puedo decir nada no vaya a ser mentira (risa).*

Discriminación sexual. ¿Alguna situación de sexualización en el deporte hacia ti o alguna compañera, que te gustaría contar? (bien sea con comentarios, miradas, material o vestimenta...)

- *Por ejemplo nosotras entrenamos muchas veces en mallas, y yo porque no tengo curvas pero a algunas compañeras que tienen más curvas y están más desarrolladas sí que las suelen echar miraditas que bueno, ya me entiendes... también decir comentarios como 'pff como está...' y cosas por el estilo.*

ENTREVISTA BOXEO (V):

Cuéntame acerca de tu trayectoria deportiva, cuándo empezaste, cuáles fueron las motivaciones principales...

- *Mi trayectoria deportiva...pues empecé a hacer algo de deporte hace como ocho años así en Madrid y bueno, pues al principio hacía un poquito de gimnasio y ahí comencé a probar un poco el boxeo, pero nada en serio. Después estuve viviendo en Italia y el último año en Roma, es ahí cuando empecé un poco a entrenar ya cada día de boxeo y luego me vine a vivir a Mallorca y aquí fue cuando un poco empecé en el gimnasio en el que estoy actualmente. Y bueno, estuve un año y pico entrenando fuerte, entrenando duro año y medio te diría y ya hasta que empecé a competir hará cuatro años que compito.*

En principio la idea era ponerme un poco en forma porque nunca había hecho deporte y luego ya con el tiempo fui más en serio para poder llegar a competición.

He hecho 20 peleas en el campo amateur y el último fue la final del campeonato de España. Quedé campeona de España y ya he pasado a profesional.

¿Crees que el deporte te ha ayudado a desarrollar tus dinámicas de liderazgo en general, en la vida, o con respecto a proyectos concretos?

- *Sí, gracias al deporte he cambiado mi vida, he cambiado mis hábitos, he cambiado mi forma de pensar, he ganado mucho más valor y fuerza a la hora de tomar decisiones en mi vida. Ahora tengo una vida completamente independiente, soy mucho más libre, trabajo por mi cuenta. Me ha hecho entrenar mi cabeza también, siento que soy capaz de lo que me quiera proponer*

¿Qué te ha aportado el deporte como mujer respecto a habilidades sociales, seguridad en ti misma, etc?

- *Pues lo que te decía, mucha confianza en mí misma, mucha fuerza a la hora de encontrar solución a cualquier dificultad...sobre todo eso, no encuentro un reto que sea más difícil que los que ya me he ido proponiendo, entonces estoy acostumbrada a estar constantemente poniéndome a prueba y eso pues en la vida se traduce a saber responder.*

¿Crees que si no te hubieses dedicado al deporte, tendrías una personalidad o autoestima diferente?

- *Creo que tendría una autoestima muchísimo más baja, un estilo de vida muchísimo más insatisfecho y algo común y corriente. No sé si habría tenido el valor el coraje para dar el paso para trabajar por mi cuenta por ejemplo y bueno, sentirme libre de hacer lo que quiera cuando quiera.*

¿Qué es para ti el feminismo? ¿Consideras que la mujer tiene/ ha tenido un rol inferior a lo largo de la historia? ¿y en la situación actual?

- *Para mí el feminismo es un movimiento que tuvo mucho sentido el momento en el que se originó. Creo que gracias a esas mujeres que de verdad lucharon, ahora tenemos una posición igualitaria respecto a los hombres en la sociedad. Yo creo que podemos vivir todas las personas del mundo situaciones injustas independientemente de nuestro sexo, creo que como mujeres podemos vivir situaciones injustas por el hecho de ser mujeres, pero creo que gracias a Dios al menos en occidente en la sociedad en la que vivimos, las mujeres contamos con todo el poder para poder decidir sobre nuestra vida personal, social, laboral y tener la riendas de nuestra vida. Creo que mi realidad (yo no hablo de otros países) en mi realidad yo soy exactamente igual a un hombre en todos los aspectos, entiendo, de en cuanto a derechos y posibilidades y creo que eso depende de ti que una persona sea lo suficientemente fuerte como para decir no ante una situación injusta sea un hombre o sea una mujer.*

¿Sientes que tu modalidad deportiva puede ser considerada “más masculina” o “más femenina”, socialmente hablando?

- *El boxeo es una modalidad tradicionalmente masculina. Creo que en este momento estamos viviendo un momento espectacular para el boxeo entre las mujeres, pero creo que queda mucho camino precisamente por esa tradición masculina que ha habido. Y bueno, exactamente las primeras boxeadoras nos han abierto mucho las puertas en este sentido y en este momento gozamos de una buena situación teniendo en cuenta que tenemos que seguir evolucionando y es cuestión de tiempo.*

¿Te has visto cuestionada en alguna ocasión por practicar tu modalidad deportiva? Estereotipos, comentarios... (típico comentario de “demasiado musculada para ser mujer”)

- *Bueno, recibido digamos comentarios tontos a los que no les doy ninguna importancia de personas que “pff”, sin más, que son personas que no son importantes para mí o que su valor para mí es nulo, entonces sí que he escuchado comentarios como: “te vas a romper esa cara bonita” o cosas que la*

gente no lo hace con maldad pero son un poco eso, clichés que para mí no son nada importantes

Háblame de la participación/presencia de las mujeres y hombres en tu deporte. ¿Es más común un género que otro?

- *Pues eso, cada vez hay más mujeres que están participando en este deporte y son como un lavado de imagen para el boxeo. Se está viendo que es un deporte olímpico, con reglas, un deporte con respeto... entonces creo que hay cada vez más, se están animando más mujeres a probarlo.*

En la alta competición sabemos de primera mano la gran importancia de individualizar el trabajo de cada deportista. Dentro de la selección, ¿habéis tenido entrenamientos individualizados según género, o el entrenamiento es el mismo para todos?

- *En entrenamientos de selección creo que es más determinante el peso en el que te encuentras que el género en sí, entonces creo que se adaptan los entrenamientos a la categoría de cada peso. Y cada tipo de boxeador necesita un trabajo diferente según sus cualidades. Cada uno tiene una técnica entonces también a la hora de afrontar un combate determinado, creo que tienes que llevar una preparación diferente e individualizada.*

¿Se os tiene en cuenta durante las programaciones la fase del ciclo menstrual en la que os encontráis?

- *No, no se tiene en cuenta el ciclo menstrual. Sí que es verdad que en un ámbito pequeño como es el gimnasio, según el trato que tengas con tu entrenador, nosotros entrenamos exactamente igual. Sí que es verdad que podemos tener más en consideración cómo te sientes a nivel mental y con tu rendimiento físico, pero no tenemos en cuenta el ciclo menstrual porque luego el combate puede caer en cualquier momento.*

¿Alguna vez te has encontrado con dificultades en el deporte por tu género? ¿alguna ocasión en la que te hayas sentido discriminada y quieras contarlo?

- *No, creo que deportivamente hablando nunca me he sentido discriminada.*

¿Opinas que el género del equipo directivo es un factor relevante a la hora de la comodidad o bienestar de la selección femenina? Es decir, ¿te sientes más cómoda con un equipo directivo femenino? ¿y con el equipo de competición fem/masc?

- *En cuanto a lo del equipo técnico, no, no me siento más cómoda si el equipo directivo son mujeres u hombres para nada, osea, no veo la diferencia. He tenido seleccionadores hombres y mujeres y lo mismo con jueces... y creo que nunca ha habido un factor relevante en cuanto al sexo de ellos.*

¿Igualdad de oportunidades en tu deporte? Número de plazas, inversión en el deporte femenino y masculino...

- *Esto es un tema de doble filo te diría yo (risa). Por una parte tenemos más facilidades las mujeres a la hora de, por ejemplo, al ser un deporte en el que somos minoría tenemos más fácil el acceso a cualquier título, es decir, para participar en un campeonato de España seguramente por el número de aspirantes podremos optar a él con 4-5 combates. En el caso de hombres igual tienen que hacer 15-20 combates para poder optar a un título nacional porque son muchos más. A nivel mundial pasa lo mismo, nosotras tenemos las posibilidades por lo que te digo.*

Pero por otra parte, no hay las mismas igualdades, quiero decir, es mucho más improbable y difícil que una mujer pueda vivir del boxeo. Las bolsas que se pagan actualmente en el boxeo profesional... está mucho mejor pagado la bolsa masculina y esto pues tiene otra explicación que espero que vaya cambiando que es que la duración de los asaltos masculinos son de tres minutos y los femeninos de dos minutos.

Para títulos mundiales por ejemplo una un título mundial en hombres es de 12 asaltos frente a los de mujeres que son 10. Creo que si esto cambiase y se igualasen los tiempos a partir de aquí las bolsas podrían igualarse y cobrar algo semejante.

Discriminación sexual. ¿Alguna situación de sexualización en el deporte hacia ti o alguna compañera, que te gustaría contar? (bien sea con comentarios, miradas, material o vestimenta...)

- *No, nunca. De hecho creo que hay mucho control sobre esto y mucho respeto y además creo que cualquier mujer que sea capaz de hacer boxeo es una mujer fuerte y nunca toleraría algo similar.*