



**UNIVERSIDAD DE GUAYAQUIL**  
**FACULTAD DE COMUNICACIÓN SOCIAL**



**ANÁLISIS DEL NÚMERO DE MUJERES DE LA UNIVERSIDAD DE  
GUAYAQUIL QUE PRACTICAN DEPORTE CON LA PROPUESTA DE LA  
CREACIÓN DE UNA REVISTA QUINCENAL DEPORTIVA PARA ELLAS**

Proyecto de grado que se presenta como requisito para optar por el  
título de Licenciada en Comunicación Social.

**Autora: ELIZABETH SUSANA SANCHEZ ZAMBRANO**

**Tutor: Ing. Fabrizio Andrade Zamora, MSc.**

Guayaquil

Ecuador

Enero del 2012

## **CERTIFICADO DE ACEPTACIÓN DEL TUTOR**

En mi calidad de tutor de la Facultad de Comunicación Social, por el presente:

### **CERTIFICO**

Que he analizado el proyecto de trabajo de grado presentado como requisito previo a la aprobación y desarrollo de la investigación para optar por el grado Licenciada en Comunicación Social.

ELIZABETH SUSANA SANCHEZ ZAMBRANO C.I. 092483260-3

Tutor: Jorge Miranda MSc.

Guayaquil

Ecuador

Enero del 2012

## **APROBACIÓN DE LA SUSTENTACIÓN**

Los miembros designados para la sustentación aprueban el Trabajo de titulación sobre el tema: Análisis del número de mujeres de la Universidad de Guayaquil que practican deporte con la propuesta de la Creación de una revista quincenal deportiva para ellas.

De la egresada:

Elizabeth Susana Sánchez Zambrano

De la Facultad de Comunicación Social

Guayaquil, de Enero del 2012

Para constancia Firman

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

## ACTA DE RESPONSABILIDAD

El egresado de la Facultad de comunicación Social de la Universidad de Guayaquil, Señora Elizabeth Susana Sánchez Zambrano, deja constancia escrita de ser la autora responsable de la tesis presentada, por lo cual firma:

---

C.I.:092483260-3

## **DECLARACIÓN EXPRESA**

La responsabilidad del contenido de este trabajo de titulación Análisis del número de mujeres de la Universidad de Guayaquil que practican deporte con la propuesta de la creación de una revista quincenal deportiva para ellas. Me corresponde exclusivamente a mi; y al patrimonio intelectual de la misma Universidad de Guayaquil.

Elizabeth Susana Sánchez Zambrano

## DEDICATORIA

Siempre he dado gracias a ese ser supremo omnipotente  
Nuestro creador Dios, es él quien ha hecho todo esto posible

Por darme la vida y quien ha guiado mis pasos

Para ser cada día una mejor persona,

Mejor madre para mi hija Caroline,

Quien me ha inspirado y se convirtió en mi fortaleza

Para nunca rendirme.

Doy gracias también a un pilar fundamental y sería injusto

No incluirlos en este agradecimiento,

Porque gracias a ellos y para ellos les dedico

Mi título profesional

Muchas gracias ~~%Papi:~~ Raúl Sánchez;

Muchas gracias ~~%Mami:~~ Ana Zambrano

Y mi más profundo agradecimiento a todas las personas

Que siempre me han ayudado y apoyado,

Haciendo posible que cumpla este maravilloso sueño.

## ÍNDICE DEL CONTENIDO

CARÁTULA.....	i
CERTIFICADO DE ACEPTACIÓN DEL TUTOR .....	i
APROBACIÓN DE LA SUSTENTACIÓN.....	ii
ACTA DE RESPONSABILIDAD.....	iii
DECLARACIÓN EXPRESA .....	iv
DEDICATORIA .....	v
ÍNDICE DEL CONTENIDO .....	vi
RESUMEN .....	ix
ABSTRACT .....	xii
INTRODUCCIÓN .....	1
CAPITULO I.....	4
Inicios de la mujer en el deporte .....	4
Historia de la mujer en el deporte .....	4
Creación de movimientos deportivos.....	5
Logros de participación de la mujer en Juegos Olímpicos .....	6
CAPITULO II.....	7
Discriminación femenina en Juegos Olímpicos.....	7
Antecedentes .....	9
Controversias sociales en diferentes estereotipos .....	9
Repercusión de particularidades morfológicas de la mujer .....	10
Repercusión del deporte sobre la feminidad.....	11
La relación mujer - cuerpo.....	13
Papel del deporte en la nueva concepción de la imagen femenina .....	15
CAPÍTULO III .....	18

Técnicas y factores que realizan los deportistas femeninos .....	18
Factores importantes que necesita la mujer deportista .....	19
Nutrición.....	19
Disciplina deportiva .....	20
Preparación física deportiva.....	20
Motivación .....	21
Técnicas que utilizan varios deportistas para lograr su objetivo .....	22
Pilates: Yoga de occidente.....	24
CAPÍTULO IV.....	27
Estadística al nivel mundial de deportistas femeninas .....	27
Primeras deportistas mujeres .....	27
Estados Unidos . Atlanta:1996.....	28
Africa.....	28
América.....	29
Asia .....	29
Oceanía.....	29
Sidney: Un gran paso hacia la igualdad .....	30
¿Quién fue la primera campeona olímpica? .....	30
América Latina en Atenas.....	31
Atenas 2004 .....	34
La imagen de la mujer en Atenas .....	36
Beijing 2008: Fair Play.....	38
Apoyo del CIO a los grupos de apoyo a la mujer es positivo.....	40
CAPÍTULO IV.....	27
Método de impresión y redacción que aplicaremos .....	42



Método de impresión .....	43
Procesos que aplicaremos para la redacción .....	44
Claridad.....	44
Brevedad .....	44
Precisión .....	44
Corrección .....	44
Totalidad.....	44
Originalidad .....	45
CAPÍTULO V.....	47
CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES .....	47
Conclusiones .....	47
Recomendaciones .....	50
Bibliografía y citas.....	52

**UNIVERSIDAD DE GUAYAQUIL**  
**Facultad de Comunicación Social**

**Í ANÁLISIS DEL NUMERO DE MUJERES DE LA UNIVERSIDAD DE  
GUAYAQUIL QUE PRACTICAN DEPORTE CON LA PROPUESTA DE LA  
CREACIÓN DE UNA REVISTA QUINCENAL DEPORTIVA PARA ELLAS.Î**

**Autor: Elizabeth Susana Sánchez Zambrano**

**Tutor: Jorge Miranda MSc.**

**RESUMEN**

Este trabajo de investigación tiene como prioridad principal observar, identificar, evaluar e implementar un sistema de comunicación mediante un medio impreso que permita incentivar y mantenga a todas las mujeres de la Universidad de Guayaquil informada sobre los deportes que pueden practicar y comentar al nivel Universitario en el campeonato Interfacultades de nuestra Universidad, conocer un poco más de la historia de atletas femeninas que han obtenido éxitos importantes en el campo deportivo, cursando en su carrera profesional, luego en la parte laboral y como no mencionar en su vida personal y familiar. En la actualidad del siglo XXI, las mujeres se han tomado varias plazas de trabajo llegando a ser Presidente de República en diferentes países, así mismo también han cosechado en otros campos como deportivo, artístico, comentarista deportivo y hasta en el nivel militar mientras que una gran mayoría de revistas y sitios web siguen enfocados en el género masculino por eso he decidido implementar y así brindar un apoyo a mi género que hoy en día estamos demostrando que podemos estar en iguales condiciones; enaltecer y engrandecer a todas esas deportistas femeninas que sobresalen por su carácter y fortaleza inquebrantable. Tanto así que hoy en día, en el medio televisivo o comúnmente llamado la pantalla chica se está aplicando un narrador deportivo, presentador deportivo, comentarista deportivo; a una persona de género femenino, porque no también darle paso para capacitarlos y en un futuro tener entrenadores de alta competitividad y sumamente profesional para así formar una base para el futuro de nuestros nuevas

deportistas que triunfarán mediante esta creativa e innovada idea de implementar esta revista deportiva femenina.

Comunicación

Comunicación  
efectiva

Comunicación  
organizacional

Grupos primarios

## ABSTRACT

## INTRODUCCIÓN

Este trabajo está dedicado exclusivamente a todas esas mujeres deportistas capaces y emprendedoras; que nunca se dan por vencida a cualquier adversidad que se presenta en su entorno social, de su vida universitaria y muchas veces en lo laboral o siendo madres solteras, y en la vida en general. La información se la analizará de acuerdo a todas las encuestas realizadas entre las Facultades de nuestra Universidad, ya que hasta el momento no existe una revista deportiva para mujeres.

Poniéndome como pionera para realizar este trabajo siempre y cuando la Facultad de Comunicación Social, me autorice y a su vez nos auspicie para llegar a cumplir este proyecto que es realmente innovador y visionario; dando cabida a que varios de sus estudiantes futuros Licenciados de Comunicación Social consigan un trabajo en esta sociedad tan competitiva; sobresaliendo y dejando en alto el nombre de la Universidad de Guayaquil donde orgullosamente fuimos formados, alcanzando un logro y consiguiendo para nuestro país formar una nueva sociedad; inspirando credibilidad en el talento nacional y llenar de esperanzas a toda la ciudadanía principalmente a todos los estudiantes universitarios.

No ha sido fácil poder bosquejar todo este trabajo, porque al revisar las encuestas muy pocas mujeres se han dedicado a realizar algún deporte, debido a las investigaciones que he efectuado me he podido dar cuenta que todo proviene desde que estamos en el proceso de formación en cada una de las instituciones educativas donde muchas veces no cuentan con la infraestructura, algunas por falta de espacio físico, otras por falta de recursos económicos; la gran parte de éstas se da en las entidades educativas fiscales; mientras que en entes particulares o privados, su mayor influencia está en el baloncesto, atletismo y otros; esto se debe a que ellos cuentan muchas veces con las instalaciones porque son autofinanciados por los propios estudiantes.

El propósito está en orientar a nuestros estudiantes femeninas, no sólo en dejar que la vida universitaria trascienda sin haber realizado un deporte, tal como, muchas veces le paso algunas en la escuela y el colegio; y a otras estudiantes conozcan sobre los deportes que hoy en día nuestro país está cosechando triunfos nacionales y llegando a clasificar a juegos panamericanos, sudamericanos, olímpicos, mundiales.

En los últimos años nuestros deportistas han alcanzado varios títulos no sólo en el deporte mundialmente conocido como el rey de los deportes %Fútbol+, también tenemos deportistas mujeres como Sedelina Nieves pesista nacida en la provincia verde %Esmeraldas+ que ha obtenido varias medallas de oro en diferentes competiciones, también podríamos mencionar a Alexandra Escobar y otras atletas que dejan en alto el nombre de nuestro país.

La importancia que doy a esta investigación, es principalmente, porque en reiterada ocasiones no obtienen el trato que se merecen, el reconocimiento por todos los medios; por el simple hecho de que son mujeres. Por eso veo necesario proponer y a su vez poder crear esta revista.

En el capítulo I; comienzos de la mujer en el deporte que se remonta a una época ortodoxa, sus inicios, como se forma la primera deportista mujer hasta la conformación de las primeras sociedades o federaciones de deporte femeninas para alcanzar un lugar en esa sociedad sin ser discriminada.

En el capítulo II; se vera a la mujer en el deporte como su profesión, su estilo de vida; los diferentes problemas que se presentaron ante la sociedad y su entorno, y que, todavía siguen surgiendo inconvenientes en este siglo.

El tercer capítulo III; técnicas, métodos y procesos de entrenamiento. Como otros factores que aplican las deportistas mujeres para alcanzar sus logros profesionales y personales desde que están en el practicando una disciplina deportiva.

En el capítulo IV; estadísticas al nivel mundial de las deportistas que han participado en diferentes disciplinas deportivas de juegos olímpicos, mundiales, etc. alcanzado un alto nivel de competencia en su profesión.

En el capítulo V, método de impresión y redacción que aplicaremos en la revista para la realización de la revista deportiva para mujeres, poniendo énfasis a todas esas damas atletas que han alcanzado sus metas en juegos olímpicos y campeonatos internacionales. Y finalmente las conclusiones y recomendaciones en el capítulo VI.

## Capítulo I

### Inicios de la mujer en el deporte

La historia cuenta con pequeños hechos fortuitos, que desembocan en grandes acontecimientos sociales, es que durante siglos han provocado movilizaciones a nivel mundial, como los Juegos Olímpicos. Cuando en el 884 d.C. el rey de la Elide, Ifito; Licurgo, legislador de Esparta y Cleóstenes, rey de Pisa, firman la ekecheiria, la Tregua Sagrada, donde se acordaba que tanto el territorio de Olimpia, sus peregrinos y los atletas serían inviolables durante la vigencia y preparativos de los Juegos Olímpicos, no imaginaban la repercusión de ese tratado tendría casi 3000 años después. Los diferentes autores: E. Fotinos, C. Durantez, S. Segura entre otros, no se ponen de acuerdo en el tiempo exacto que se mantenía la Tregua. En principio era durante aproximadamente un mes, pero al parecer la duración fue ampliada para que tanto los peregrinos como los atletas pudieran llegar y abandonar sin temor la ciudad de Olimpia, antes, durante y después de los Juegos. La violación de esta Tregua era castigada severamente.

### Historia de la mujer en el deporte



Si nos remontamos nada más y nada menos hace tres mil años atrás, hacia el 776 antes de Cristo en la ciudad de Olimpia (Grecia), cuando entramos de lleno en la historia de los Juegos Olímpicos se puede mencionar que estos abrieron las puertas a las féminas en el año 1900. Fue en este año que la participación femenina se limitó única y exclusivamente al golf y al tenis en París, Francia. Estos juegos tuvieron el mérito de agrupar un número impresionante de competidores, mil setenta, entre estos seis mujeres. La primera laureada olímpica en tenis fue la señorita Cooper<sup>1</sup> de Inglaterra. ([http://en.wikipedia.org/wiki/Charlotte\\_Cooper\\_%28tennis%29](http://en.wikipedia.org/wiki/Charlotte_Cooper_%28tennis%29), 2012)

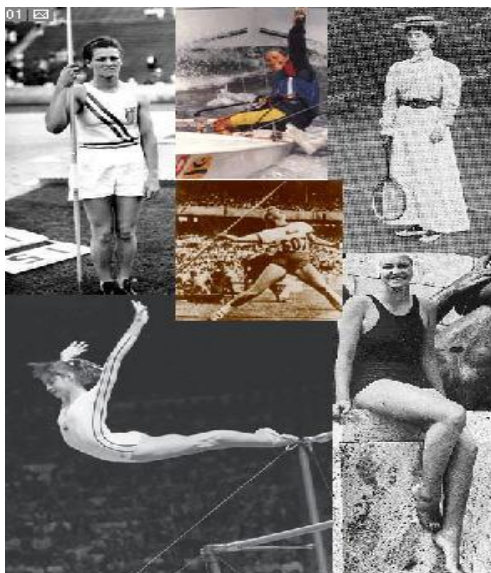
---

<sup>1</sup> Charlotte Reinagle Cooper (22 September 1870 . 10 October 1966)



## Creación de movimientos deportivos

El movimiento deportivo femenino encontró una abanderada, la francesa Alice Melliat<sup>2</sup>, la cual se convierte en la primera mujer en obtener el diploma que hasta la fecha correspondía a remeros de larga distancia. En 1917 Alice Melliat funda la Federación de Sociedades Femeninas de Francia (FFSF) y más tarde el 31 de octubre de 1921, con el apoyo de Estados Unidos, Gran Bretaña, Italia, Checoslovaquia y Francia, organiza la Federación Internacional Deportiva Femenina (FSFI).



La FSFI, al ver que la Federación Internacional de Atletismo (IAAF) no les escuchaba en el sentido de incluir pruebas femeninas en los Mundiales de Atletismo, organiza los primeros Juegos Mundiales Femeninos en el estadio Pershing de París el 20 de abril de 1922. Gotemburgo, Suecia en 1926 es sede de los segundos JJ.OO. femeninos, evento que empezó a ser visto y seguido por los organizadores y dirigentes de los Juegos Olímpicos. La IAAF pretenderá acabar con la organización incluyendo los 100m y 800m, el salto de altura, el lanzamiento de disco y los relevos de 4x1000m, en los Juegos Olímpicos de 1928 en Ámsterdam y firmando un protocolo de acuerdo con la IAAF. Alice Melliat, no contenta con la poca atención de los Olímpicos del 28 y el 32 a su movimiento mundial, decide realizar en 1930, 1934 los Juegos Mundiales Femeninos en Praga Checoslovaquia y Londres respectivamente. La FSFI se disolvió en 1938, pues las pruebas femeninas poco a poco se fueron incluyendo en los Juegos Olímpicos y el atletismo femenino definitivamente irrumpe triunfalmente en el programa de la IAAF. (<http://mujerydeporte.wordpress.com/2007/08/11/historia-de-la-mujer-en-el-deporte/>, 2011)

<sup>2</sup> Alice Melliat (Nació en Nantes 1884- París 1957)

### **Logros de participación de la mujer en Juegos Olímpicos**

Estados Unidos con 1.183 participantes, es el país que más mujeres ha llevado a los Juegos Olímpicos de Verano desde 1900 hasta 1998, seguido de Gran Bretaña con 835, la dos Alemania con 744, Canadá 668, Unión Soviética/federación de Rusia 634, Australia 515, Japón 499, Francia 483, Países Bajos 460, Italia 384. A Juegos Olímpicos de Invierno Estados Unidos 309, Canadá 221, Alemania 186.

En definitiva, la mujer ha ido logrando su importante papel en los juegos, brindando excepcionales espectáculos y logrando la admiración y expectación del mundo.

Mujeres como Nadia Comaneci, Mildred Didrickson, Fanny Blankers-Koen, Theresa Zabell, Marlene Ahrens, Evelyn Ashford, Maria Caridad Colon, Zola Budd, Mary Decker-Slanney, Sara Simeoni, Jeanette Campbell han escrito su nombre en la historia deportiva de los Juegos Olímpicos.

## Capítulo II

### Discriminación femenina en Juegos Olímpicos

Primero citaremos que dice La Carta Olímpica donde estipula que toda forma de discriminación con respecto a un país o una persona, ya sea por razones raciales, religiosas, políticas, sexo u otras es incompatible con la pertenencia al Movimiento Olímpico. Todo comenzó en 1992 cuando Suráfrica fue autorizada a regresar entre las naciones olímpicas; recuerda una de las fundadoras del Comité Atlanta, Linda Weil-Curiel.

Toda la prensa se felicitó entonces por la presencia de atletas negros y blancos en la delegación sudafricana, pero se nos saltaban los ojos cuando vimos que 35 delegaciones no incluían mujeres.

Estimo que hay que batirse por nuestros valores. Si algunos no quieren adherirse, nadie les obliga a venir a los Juegos; añade Weil-Curiel. Para ella, los pretextos culturales o religiosos que incitan al COI a una reserva diplomática, no son válidos.

El Comité Atlanta fue creado para luchar contra la discriminación hacia las mujeres en el deporte y, en particular, en los Juegos Olímpicos. Hoy denominado Comité Atlanta-Sidney-Atenas, miembro de la Liga de Derecho Internacional de Mujeres, esta instancia reclama, basándose en los Principios Fundamentales de la Carta Olímpica, la prohibición de participar en los Juegos a toda delegación que excluya la presencia femenina.

Presidenta de la Comisión Mujer y Deporte del COI, instituida en 2004, la estadounidense Anita Defrantz reafirmó que el movimiento olímpico comparte el mismo objetivo . Ciento por ciento de delegaciones mixtas; pero todavía no se ha logrado tal cosa.

Así, pese a todos los progresos, 26 países no incluyeron a ninguna mujer en sus delegaciones en los Juegos Olímpicos de Atlanta. Razones técnicas y económicas se sumaron a otras de carácter religioso, y se llegó al extremo de que

una delegación rehusó que su pancarta fuese llevada por una joven durante la ceremonia de apertura de los Juegos de Barcelona en 1992.

En Sídney 2000, en tanto, nueve países no tuvieron representación femenina en sus delegaciones, y en Atenas, seis países competirán sólo con hombres (países musulmanes), invocando razones culturales o religiosas, a pesar de que el COI estableció que ciertas reglas en la indumentaria atlética serían aceptadas para que las mujeres deportistas musulmanas pudieran participar.

Si bien el número de mujeres que participan en los Juegos Olímpicos ha aumentado, para la legisladora portuguesa Manuela Aguiar todavía existe discriminación en estos magnos encuentros deportivos: *Las atletas están poco representadas en las competiciones, son víctimas de prejuicios sexistas en los medios de comunicación y sólo ocupan un puñado de puestos de responsabilidad en las instancias deportivas.*

Para ella, en los Juegos Olímpicos *hay muchos más hombres, mientras que las mujeres tienen un salario y primas inferiores.* Aguiar, que prepara un informe sobre la discriminación femenina en el deporte, señaló que los medios de comunicación presentan a las atletas como *productos*, cuyos méritos son los de ser *sexy y bellas.*

En cuanto a su representación en los organismos deportivos, la legisladora denunció que en el Comité Olímpico Internacional (COI) hay *menos de un 10 por ciento de mujeres.*

Por su parte, la presidenta del Senado belga, Anne-Marie Lizin, señaló que tan grave como la antigua discriminación de atletas de raza negra en Suráfrica es la actual marginación de la mujer en determinados países musulmanes.

Problemas de la mujer al realizar un deporte

Entre el hombre y la mujer existen diferencias psíquicas, fisiológicas y anatómicas.

Las competiciones deportivas femeninas son existentes desde la más remota antigüedad, sin embargo los encuentros de confrontación mixta sólo se

producen en la actualidad en equitación, vuelos transoceánicos, automovilismo y carreras a pie y en esquí con participación bisexual masiva.

### **Antecedentes**

En la Grecia clásica se organizaban con frecuencia competiciones reservadas a la mujer, pero como contrapartida, no podían participar en los Juegos Olímpicos.

Y es en esa época que nos daremos cuenta de que durante mucho tiempo el deporte ha sido un terreno completamente vetado a la mujer. Ya por estos tiempos, se excluía la participación de las mujeres no solo como deportistas sino también como espectadoras. Sólo las mujeres solteras podían asistir a los juegos, y la pena para una mujer casada que observase a los atletas en acción era la muerte, pues los atletas competían desnudos, exhibiendo sus cuerpos como símbolo de perfección y dedicación.

El cambio se hizo evidente y real, a pesar de que su gran estratega, Pierre de Coubertin<sup>3</sup>, argumentaba que la presencia de la mujer en un estadio resultaba antiestética, poco interesante e incorrecta.

(Microsoft® Encarta® 2009 [DVD]. Microsoft Corporation)

### **Controversias sociales en diferentes estereotipos y clases sociales**

En Roma, años más tarde, las mujeres sólo participaban en deportes con fines de cultura física en los cuales no existía la competición; (los juegos con aro y pelota, la natación, la gimnasia, la esgrima y los bolos).

Con la llegada de la era cristiana se puso fin al deporte el cual no se recuperó hasta el siglo XIX para los hombres y hasta después de la Primera Guerra Mundial para las mujeres.

Desde el Renacimiento hasta el siglo XVII, las mujeres sólo practicaban el juego de pelota y las aristócratas se dedicaban a la caza y a la equitación.

---

<sup>3</sup> Pedagogo y pensador francés, reformó el sistema educativo y reorganizó los Juegos Olímpicos. (1863-1937)

Las razones que alejaron a la mujer de las competiciones deportivas fueron muchas y aún persisten en la actualidad que las enunciaremos a continuación:

- Unas fueron impuestas por el hombre como dictador máximo en la familia.
- Otras fueron impuestas por la misma mujer, por considerar al deporte como un obstáculo para la fecundidad, una llamada pecaminosa al sexo por la cortedad del vestido y el resalto de formas corporales agradables, un factor de contestación al poder omnímodo del varón, una práctica que apartaba a la mujer de su papel esencial de dueña del hogar y una pretendida afrenta a su feminidad.
- La Iglesia prohibió el deporte por el carácter sangriento y para ocultar la desnudez del cuerpo.

Hoy en día, las mujeres toman parte en numerosas competiciones, a pesar del hecho de ser excluidas de deportes en los que podrían brillar sin peligro, y a despecho de que el programa de participación nunca ha sido objeto de estudio científico en función de las condiciones del organismo femenino y de las consecuencias a largo plazo que puede acarrear la práctica de ejercicios violentos sobre el cuerpo de la mujer.

### **Repercusión de las particularidades morfológicas de la mujer sobre su actividad física y deportiva.**

La mujer presenta diferencias ostensibles respecto al varón:

~ Anatómicas: Por lo general menos estatura y peso; mayor anchura de pelvis, cintura y hombros más estrechos, fémures con mayor convergencia distal, caja torácica de menor volumen y predominio del tronco con respecto a las extremidades inferiores; a igualdad de peso, masas muscular y ósea menores, la última aún menor al sobrevenir la menopausia, y mayor masa adiposa; la práctica deportiva disminuye el primero y amplía el segundo debido a la modificación de los diámetros bitrocantéreo y bideltoideo.

~ Mecánicas

- Ventilación de tipo costal.
- Hiperlaxitud articular idiopática: muy frecuente en la mujer, se aminora con el paso de los años. La laxitud ocasiona diversos trastornos por la repetición de

microtraumas locales, principalmente raquialgias y síndromes poliartrálgicos crónicos en las articulaciones sobre utilizadas; además, propende a ocasionales derrames intra articulares en las rodillas y en los tobillos ; mialgias y calambres, predisposición a las subluxaciones de hombro y rótula, esguinces tibiotarsianos, epicondilitis de inserción y enfermedad de la cabeza radial en las tenistas y jugadoras de golf; por último también puede darse en muchas adolescentes artrosis precoz.

- Frecuencia de dorsos planos, causantes de molestas dorsalgias en las asténicas longilíneas poco musculadas en plena adolescencia, y también de pies cavos y pies planos.

“ Fisiológicas: Presenta una menor capacidad vital, sistema sanguíneo transportador de oxígeno más reducido y con menor capacidad de fijación a nivel pulmonar; frecuencia cardiaca basal más elevada; adaptación cardiovascular al esfuerzo equiparable a la del varón, con menor capacidad de recuperación y mayor fatigabilidad muscular.

Por todas las desigualdades expuestas, las prestaciones y marcas deportivas de la mujer son inferiores a las del hombre. Por lo contrario, las cualidades de agilidad inherentes al cuerpo femenino permiten a la mujer realizar gestos y figuras en gimnasia deportiva y artística difícilmente imitables por el hombre. Aunque la mujer es menos resistente que el varón, es más constante y sufrida.

### **Repercusión del deporte sobre la feminidad**

Es innegable que las deportistas presentan con bastante frecuencia un aspecto más “masculino” que sus compañeras no deportistas, pero esta circunstancia obedece sobre todo a la vestimenta, a una ocasional ausencia de coquetería o, tal vez, a una cabellera menos abundante, con “peinado a lo chico”, pero casi nunca a una realidad biológica.

Hace algunos años se pensaba que el aumento de la actividad corticosuprarrenal debida al esfuerzo físico ocasionaba un estado de hiperandrogenia. No existen pruebas a favor de esta hipótesis, porque no se han demostrado diferencias significativas entre los exámenes hormonales de las deportistas y los de las mujeres sedentarias.

Patrones y acervos culturales indican un papel masculino y uno femenino diferenciados y pautados según épocas, usos y costumbres, sin embargo el ser mujer puede atribuirse, por una parte, al sexo biológico pero también por otra, a la identidad femenina con el rol que la sociedad espera quiera desempeñar.

Los estereotipos y patrones culturales marcan ya una condicionante respecto a las niñas desde la infancia más temprana; estos tratos diferenciados, (ejercidos por quienes son los responsables de la socialización: padres, docentes, entrenadores), hacen que se vayan cultivando las identidades tanto en las niñas, como también en los niños.

Por esto, se espera de las mujeres una diferencia en cuanto a rendimiento, expectativas de éxitos, menor aptitud para la agonística, la competencia, el entrenamiento, mayor aptitud para la creatividad e intelectualidad, la sensibilidad. Estos patrones hacen que la identidad de la niña se desarrolle bajo esas pautas, y aunque con la modernidad han ido perdiendo poder, aún hoy influyen en la elección, predisposición, interés, actitud frente al deporte. Es decir: la mujer representa para el deporte, no lo que ella pueda desempeñar como atleta o simple practicante, sino lo que, por lo regular, la sociedad espera de ella sobre la base de un modelo preconcebido de comportamiento.

El rendimiento deportivo está marcado no sólo por las diferencias biológicas, sino que se incrementan con las diferencias psicológicas, sociológicas y culturales vivenciadas por las mujeres, marcadas y reglamentadas por la sociedad con pautas diferenciadas para hombres y mujeres.

Las mujeres desarrollan el mismo interés por los deportes que los hombres, al igual que en otras tantas actividades y profesiones, sin embargo, (y los números son claros), aún no practican deporte en el ámbito competitivo como competencia tanto como sus congéneres masculinos y por su parte, la psicología asegura que se debe a la diferencia que tienen las mujeres respecto al significado de la búsqueda del éxito y del rendimiento. Las mujeres tienden a lograr el éxito sobre la base del dominio y mejoramiento personal. En tanto los hombres buscan el resultado frente al oponente.



En este último siglo pasado las mujeres se acercaron en mayor proporción más a la actividad deportiva, al igual que a todos los demás campos sociales ocupados por hombres; quienes fueron las pioneras en la participación deportiva competitiva se identificaron con los patrones masculinos y ostentaban características más competitivas y de rendimiento que las demás mujeres, (seguimos hablando siempre en términos de patrones ya gestados con anterioridad).

Estas iniciadoras, abrieron un camino hacia esas actividades deportivas pero no lograron que las demás mujeres se identificaran con sus principios de comportamiento deportivo o competitivo, por el sólo hecho que no eran cánones a seguir dentro de una identidad propia de la feminidad que la mujer en esos momentos intentaba forjar.

El deporte como tal, siempre ha valorado el éxito, el mejor, el campeón. La medición exacta de tiempos y marcas, el rendimiento máximo, el entrenamiento para la búsqueda del mejor resultado y todas las ciencias aplicadas trabajan en pos de ello. Ese es el espíritu del deporte: más rápido, más alto, más fuerte.

Lo que se debería analizar es lo siguiente: si las mujeres que se acercan a la práctica deportiva lo hacen por estar de acuerdo con esos valores y modelos que se cultivan alrededor de las competencias, ó si la búsqueda del éxito del mejor tiene valor dentro de la nueva identidad femenina que no deja de mutar acorde avanzan los tiempos

### **La relación mujer - cuerpo**

La relación de la mujer con su propio cuerpo debe ser uno de los puntos que más ha variado desde la incursión de la mujer en el mundo visible para la sociedad. Antes no disponía de su cuerpo para sí, debía dedicarse a la maternidad y la imagen de su cuerpo se medía con otros valores ya que este era precisamente el único papel que la sociedad le tenía reservado. Desde la llegada de la mujer a la educación, la investigación y demás ciencias, la noción de la imagen corporal ha ido variando a tal punto que parecería que la mujer ha retomado el control de su propio cuerpo. ¿Pero es realmente así o estamos

asistiendo a otra pauta cultural con la que no todas las mujeres pueden identificarse?

La imagen de mujer ideal se mide por la belleza, delgadez y juventud, por otro lado todas las ciencias y artes trabajan para que esto pueda concretarse, Así entonces tenemos que la industria "femenina" abastece al mercado con productos de belleza, tratamientos, alimentos bajas calorías, medicamentos para adelgazar, para no envejecer, anticonceptivos, spá de relajación, tratamientos anti estrés, tratamientos psicológicos y por supuesto quirúrgicos que cada vez comienzan a aconsejarse desde edades más tempranas para no llegar a edades avanzadas con riesgos.

El logro de esta belleza y los productos que la garantizan ofrecen a la mujer juventud, seguridad, libertad, autonomía, omitiendo las consecuencias negativas que podrían tener para la salud y el bienestar.

La imagen femenina ideal es aquella que ha pasado por el quirófano, se ha hecho cirugía embellecedora, se sacrifica comiendo químicos y aparenta 30 años menos de los que tiene y además se divierte! Y esto debe lograrse cueste lo que cueste.

Y llegamos así a nuestro gran tema: el deporte. Que por supuesto, es una actividad que ni por aproximación se asemeja a aquello con lo que la sociedad espera que la mujer se identifique. La actividad física femenina entonces, es aquella que puede hacernos más lindas, más flacas o más jóvenes y encima nos prometa divertirnos! Así surge una elección de mujeres, niñas y jóvenes por el fitness, la danza, el gimnasio, el trote, etc.

En este aspecto las mujeres han ido adelantándose en este camino a los hombres, hoy lo que se espera de la mujer es que tenga una imagen corporal impecable, que esté radiante y que soporte el trajín de la vida diaria con el maquillaje intacto, y aunque parezca increíble, los hombres no están exentos, de esta "exigencia" social.

Tanto hombres y mujeres por igual son esclavos de la "buena presencia". El ser humano se identifica con la imagen que crea tengan de él, lo que motiva a

la "aceptación" por parte del individuo de los caprichos sociales de apariencia y comportamiento. Esa será su propia imagen y en esa búsqueda trabajará. Esto tiene verdadero peso independientemente de la actividad que se realice en cualquier ámbito. El deporte pareciera no cumplir con el objetivo de mejorar esta imagen para que sea aceptada por la sociedad, en especial la de la mujer, por cuanto lo que se espera del trabajo físico deportivo es el desarrollo de una gran masa muscular, la masculinización y la manifestación de patrones de conductas características del sexo masculino.

### **El papel del deporte en la nueva concepción de la imagen femenina**

Habría que analizar el concepto de deporte y como es concebido por la mayoría de la sociedad, y desde ese punto de vista allí ver quienes realmente hacen deporte.

Si consideramos deporte "a toda aquella actividad que se realiza con el fin de competencia", seguramente la balanza se inclinaría a favor de los hombres, desde la participación en Juegos Olímpicos, torneos organizados institucionalmente, partidos que se llevan a cabo en el barrio, en la canchita, polideportivo o con el grupo de amigos, compañeros de trabajo o estudio. Los hombres que se encuentran para jugar por el resultado a simple vista son más que las mujeres. Pero: ¿todo esto corresponde a la definición deporte?

Otra pregunta sería: ¿Deberíamos considerar deporte a toda actividad que refiera un compromiso corporal en la que tenga lugar un gasto de energía, (aunque esta sea mayor al gasto que pueda hacer mi vecino pateando la pelota con sus amigos) o, por ejemplo, pasear diariamente a mi perro?

El deporte es sinónimo de una preparación, un entrenamiento a fin de poder llegar a una determinada competencia con una ganancia física, técnica y táctica, que ayude a llegar al máximo rendimiento. Las demás actividades físicas (aerobics, danza, tae-bo, andar en bicicleta), tienen la similitud de la preparación para lograr una preparación y mejorar nuestra condición, nuestra salud o, por que no, nuestra belleza.

Los deportes recreativos, que no persiguen el rendimiento máximo y que por lo tanto no requieren una severa preparación deberían estar alineados en una categoría propia y no mezclados con el deporte de representación, error que generalmente se comete en la realización de alguna encuesta para determinar si la población realiza deporte o no, quienes lo hacen, dónde y por qué.

Otro error es considerar como deportes femeninos a las actividades recreativas, de gimnasio, las caminatas, la danza, la gimnasia modeladora y cuanta actividad surja de la moda mercantilista que promete hacer una imagen "como la que vos queréis".

Hoy en día siguen rigiendo los mismos valores arcaicos basados en fundamentaciones superficiales contra los cuales la mujer lucha constantemente, aquellos que marcaban a la mujer como un ser falto de voluntad, dependiente, inseguro, con falta de perseverancia, falta de entusiasmo para el trabajo y con cierta ineptitud para la actividad y rendimiento físico.

Por lo tanto, para mantenerse con una imagen apta debe consumir aquellas actividades que no requieran "sacrificio" físico, ni "esclavitud"; para lo cual es más sencillo pasar por el quirófano, el dietista, la clínica de belleza y tener un personal trainer que no permita cansarnos y nos haga desaparecer las grasas sin hacer crecer demasiado los músculos que realizar una actividad física o deportiva que reclame voluntad y constancia ya que estos son los valores que no nos corresponden por considerarse masculinos.

Hoy ya se acepta que la mujer sea inteligente, pueda entrar de lleno al mundo y actuar a la par de los hombres, pero con un cuerpo perfecto y con una imagen de sí misma aceptable para los demás, con la esclavitud que significa el cuidado de lo exterior. No se le permite liberarse de la dependencia de cómo se ve su cuerpo.

Seguramente y podría esperarse que estos cánones de belleza física, dinamismo corporal, delgadez sin músculos definidos, sin arrugas vayan evolucionando teniendo como protagonista a la mujer y a lo que ella quiere de sí misma respetando los deseos y realidades a los que quiera llegar. Que la imagen

de la mujer sea auto elaborado teniendo en cuenta sus propios deseos y su propio modo de vivir su cuerpo y su vitalidad.

Las mujeres que se dediquen al deporte de alto rendimiento tendrán los valores que respondan a esa actividad, dentro de las características y requerimientos necesarios sin ser vistas como más o menos femeninas por haber ingresado a ese coto considerado aún de un ámbito netamente varonil.

A pesar de los avances de la mujer que ha ido dejando de lado los estereotipos se sigue insistiendo en el mantenimiento de éstos. Aún se trata a las deportistas en forma diferenciada respecto a los hombres, en especial por los medios de comunicación que se ocupan de remarcar la relación del deporte con la vida personal, familiar y profesional, destacando el poco tiempo disponible que les deja esta búsqueda de logros deportivos para que las deportistas logren "ser mujer" y cumplir con los papeles de madre, novia o esposa, amistades y estudio o trabajo.

El deporte de competitivo debe ser considerado como una actividad entre las demás, en la que la mujer pueda desarrollarse al igual que los hombres, como en la política, las ciencias, y todas las demás actividades, con igualdad de oportunidades para lograr los mejores resultados. Y la imagen de los deportistas debe ser eso simplemente: un o una deportista que intenta lograr lo mejor de sí mismo, al igual que la mayoría de los seres humanos en lo que hemos elegido.

### **Capítulo III**

## **Técnicas y factores que realizan los deportistas para alcanzar su logros y metas profesionales**

Practicar un deporte no consiste sólo en entregarse a una actividad codificada; supone además realizar un conjunto de acciones cargadas de significado.

En primer término se trata de desarrollar una actividad física regular y de emplear distintos tipos de habilidades motrices. Tareas que se prestan a ser calificadas desde el punto de vista de sus exigencias bioenergéticas o bioinformáticas y a las que corresponden afluencias de sensaciones, afectos y emociones particulares. Según Bain (1979) y Griffin y Keogh (1982) (<http://www.entrenador11.blogspot.com/>, 2009), las características subjetivas de la actividad -la dificultad y las sensaciones percibidas- desempeñan un papel importante en los comportamientos de aceptación o de rechazo de esas actividades por parte de los practicantes.

El segundo aspecto concierne a los procesos de adquisición y perfeccionamiento de esas habilidades motrices. Las sesiones de entrenamiento, a menudo intensas y penosas, pueden ser caracterizadas por la calidad de las relaciones que se entablan con el entrenador o con los otros deportistas, y esto en relación con una problemática del progreso y del dominio gradual de las habilidades. Estos dos elementos ocupan un sitio importante en los repertorios de motivos que gravitan sobre el deporte.

El tercer punto concierne a la inspiración del entrenamiento y la práctica en una lógica de la competencia. Su función consiste en preparar a los jugadores para enfrentarse a otros deportistas en una perspectiva de la búsqueda de la victoria.

El último aspecto abarca a todas las conductas relativas a la vida asociativa, a la búsqueda y el mantenimiento de interacciones amistosas y la construcción de una red de relaciones sociales.

## **Factores importantes que necesita la mujer deportista para obtener un nivel de competencia más alto**

Hay factores que son importantes para la deportista como: la nutrición, la disciplina deportiva, la preparación física, motivación y otros; que utilizan nuestros atletas para alcanzar un alto rendimiento en el campo deportivo mundial.

### **Nutrición**

En principio, la dieta no entiende de sexos, sin embargo la dietética del deporte femenino necesita algunos reacondicionamientos o puntos que deben destacarse, relacionados con ciertas particularidades femeninas, no me refiero a las raciones pericompetitivas, sino a mantener a lo largo de la vida deportiva una alimentación equilibrada y sana, y en menor medida, tener en cuenta la ración durante el entrenamiento.

Las particularidades de la mujer en el deporte, con respecto a su alimentación pueden ser de orden fisiológico o nutricional, las primeras son genéticas y se centran en la función maternal, es decir la función reproductora del ser humano.

Independientemente del aparato neuroendocrino, mecanismo caracterizado por su fragilidad y delicadeza, sin duda lo más importante es que las diferencias con el hombre radican en que éste es más denso, más uniforme, su masa muscular es más importante. Ya que éste no tiene nada que recibir ni nada que desarrollar en sus entrañas, como ocurre durante la gestación de la mujer. Ésta es más blanda, más elástica, ya que su función de acogida de la futura progenitora la predispone a estas características fisiológicas.

Todo esto hace que la mujer presente una estructura más rica en agua, en tejido celular y en grasas, sobre todo en la parte más baja del cuerpo. Está clara entonces la predisposición al sobrepeso de la deportista como consecuencia de las tendencias naturales e innatas.

## **Disciplina Deportiva**

Antes definamos un poco ¿que es disciplina?: Doctrina e instrucción de una persona para el cumplimiento de unas normas.

El cumplimiento de la disciplina en el deporte ayudara al deportista a conseguir los objetivos de forma más eficiente. Es decir, podrá llegar antes o mejor a la consecución de los objetivos. Se puede ser un gran deportista sin ser especialmente disciplinado, pero como dice el texto anterior, será siempre más fácil y rápido, si se es disciplinado.

En el entrenamiento básicamente la disciplina la pone el entrenador y la consigue el deportista. Pero no podemos olvidar a los médicos, dietistas o psicólogos que dan consejos que se suponen se han de seguir por el deportista. En las competiciones la disciplina son las normas/reglas de competición que distintas autoridades la representan como son los jueces, árbitros y demás.

## **Preparación Física Deportiva**

El entrenamiento deportivo es un proceso planificado y complejo que organiza cargas de trabajo progresivamente crecientes destinadas a estimular los procesos fisiológicos de súper compensación del organismo, favoreciendo el desarrollo de las diferentes capacidades y cualidades físicas, con el objetivo de promover y consolidar el rendimiento deportivo.

A continuación vamos a explicar la definición de entrenamiento deportivo.

1. Proceso planificado y complejo.- El entrenamiento debe planificarse desde el principio hasta el final para conseguir alcanzar los objetivos en cada fase (microciclos, mesociclos y macrociclos) y para cada capacidad física. Es un proceso complejo pues los efectos del entrenamiento no son ni inmediatos (pueden pasar semanas hasta verlos) ni duraderos (el efecto residual de cada capacidad es limitado).



2. Organiza cargas de entrenamiento.- La carga es un estímulo que desequilibra al organismo y provoca efectos de adaptación. Las cargas vienen definidas por el tipo de ejercicio físico y otros parámetros como: volumen, intensidad, densidad y especificidad.

3. Cargas progresivamente crecientes.- La planificación del entrenamiento permite emplear cada vez cargas más altas. Cuando el organismo se recupera, se adapta y aumenta su nivel morfo . funcional, pudiendo ser mayor la siguiente carga.

4. Estimulan súper compensación.- Procesos fisiológicos que como consecuencia de la aplicación de una carga que desequilibra el organismo y tras un tiempo de recuperación, provocan un aumento del nivel inicial del mismo. El cuerpo tras descansar aumenta su nivel.

5. Desarrollo de las diferentes capacidades y cualidades.- La súper compensación tiene como por objeto aumentar el nivel de las capacidades (fuerza, resistencia, velocidad y flexibilidad, potencia y agilidad) y cualidades físicas (coordinación y equilibrio) del deportista.

6. Objetivo aumentar el rendimiento deportivo.- La mejora de las capacidades y cualidades físicas pretenden mejorar el rendimiento deportivo.

## **Motivación**

El entrenador deportivo, respecto a la motivación, debe hacerse las siguientes preguntas: ¿Qué motivos inducen a hacer ciertas cosas? ¿De qué modo puedo yo influir en al motivación de un deportista hacia unas actividades y qué factores son importantes al respecto? ¿Bajo qué circunstancias se halla alguien óptimamente motivado y cómo alcanzar y mantener ese nivel óptimo?

La psicología de la motivación se interesa por la cuestión del origen, la dirección y la persistencia de la conducta+.

Existen diferentes teorías de la motivación, sin embargo nos vamos a centrar en dos que responden en cierta medida a las preguntas anteriormente expuestas.

1. De impulso, se refiere a los componentes energéticos de la conducta motivacional: cómo está el nivel de activación del deportista, cuánto esfuerzo emplea para conseguir un objetivo, cómo la activación se ve afectada si el nivel de activación es superior o inferior al adecuado para una práctica deportiva en concreto.
2. De necesidad (Maslow, A.) Está relacionada con componentes direccionales de la motivación, con los objetivos del deportista. Para entender éstos, el entrenador tiene que conocer las necesidades individuales de cada deportista, base de los objetivos y metas de cada persona. Maslow dice que cada deportista satisface las necesidades fisiológicas en primer lugar, después pasa a satisfacer las necesidades de seguridad, amor y afecto, de estima propia y ajena y finalmente su autorrealización. Por tanto cada persona, en este caso deportista, satisface sus necesidades en un sistema de prioridades. El orden establecido por Maslow no es irreversible, de forma que se puede avanzar y retroceder en las necesidades según sean las circunstancias.

### **Técnicas que utilizan varios deportistas para lograr su objetivo**

¿Has escuchado sobre las técnicas de visualización? Se trata de una técnica para relajarnos, meditar y es usada por algunos para alcanzar determinadas metas. El secreto está en enfocarte en una escena relajante que varía de persona a persona según lo que cada quién imagine como su meta.

Esta meta puede ser la de tranquilizarte, curar un mal hábito, curar una enfermedad, adelgazar o simplemente lograr una paz espiritual. Algunos deportistas usan esta técnica para imaginarse como triunfadores.

La medicina alternativa ha hecho uso de esta técnica ya que es inofensiva y siempre trae beneficios a las personas que lo practican. Te explicaremos a continuación una forma de concentrarte y practicar la visualización.

En este caso, aplicaremos la técnica para la meta de tener el cuerpo que soñamos tener:

- “ Busca un lugar tranquilo y silencioso donde puedas concentrarte sin interrupción.
- “ Siéntate en una silla o en el piso, si prefieres puedes acostarte. Lo importante es que estés cómoda para no tener que moverte.
- “ Cierra los ojos.
- “ Respira profundo mientras tu estómago se infla (puedes poner la mano sobre tu estomago para sentirlo). Siente como inhalas y exhalas.
- “ Respira lenta y profundamente. Siente cómo el aire llena tu torso y cómo sale poco a poco reduciendo el volumen de tu torso. Concéntrate en la respiración. Trata de llenar tu estómago de aire, exhalando por la nariz o la boca; siempre hazlo despacio sintiendo tu respiración, estando consciente de cada movimiento de tu respiración.
- “ Ahora, imagínate que te encuentras en un lugar lleno de paz y tranquilidad. Acude en tu mente a un lugar donde puedas sentirte en paz, en calma, en quietud. Puede ser el mar, un lago, un valle verde o bajo un árbol.
- “ Familiarízate con la escena, sus colores, los sonidos, la sensación en tu piel, etc. Vive la escena como si estuvieras allí.

“ Ahora que te encuentras en ese ambiente de paz, comienza a imaginarte tu meta. Imagínate que entras caminando despacio a un riachuelo y tu cuerpo se va desvaneciendo y mezclando en el agua mientras avanzas.

“ Sigue avanzando hasta que sólo sobresalga tu cabeza.

“ Imagínate que sigues caminando pero que ahora tu cuerpo comienza a sobresalir del agua. Poco a poco, se va formando un cuerpo nuevo, una silueta nueva, la que siempre has soñado.

“ Cuando terminas de salir del agua, tienes un cuerpo nuevo. Visualízalo. Siéntete feliz y disfrútalo. Concéntrate en esa imagen y en esa sensación.

“ Después de unos minutos, podrás abrir tus ojos y reincorporarte.

La técnica de la visualización es efectiva porque todo lo que hacemos en nuestra vida comienza en la mente. Además, muchos de los factores que nos mantienen atados a una rutina o actitud comienzan en la mente; en el momento que podemos liberarnos de estas ataduras conscientes o inconscientes, logramos liberar nuestra mente.

### **Pilates: Yoga de occidente. El método de entrenamiento físico y mental.**

El método Pilates fue creado por Joseph Pilates<sup>4</sup>, nacido en Alemania en 1880. La infancia de Pilates estuvo marcada por su carácter débil y enfermizo, que le llevó a compensar sus deficiencias con el estudio del cuerpo humano y su fortalecimiento y entrenamiento, con gran perseverancia.

Como fruto de esa constancia, Joseph Pilates se convirtió en un gran deportista, contratado por Scotland Yard para encargarse del método de entrenamiento en defensa personal de sus agentes.

---

<sup>4</sup> Joseph Hubertus Pilates (Mönchengladbach, Alemania, 1883 . Nueva York, Estados Unidos de América, 1967)

Posteriormente, Hitler intentó que entrenara la armada alemana antes de la 2ª Guerra Mundial, pero Pilates emigró a Estados Unidos, donde continuó desarrollando su método, al crear su propio centro de entrenamiento.

Se trata, el método Pilates, de una técnica creada hace más de 80 años, pero que ha resurgido durante la última década al emplearse por conocidos deportistas y personajes famosos del mundo de la danza, el cine y la música (Jodie Foster, Madonna, Julia Roberts, Sylvester Stallone, Demi Moore, etc.).

Mediante la reunión de conceptos de entrenamiento extraídos de Oriente y Occidente, el método Pilates se basa en seis principios: concentración, control, centralización, fluidez, precisión y respiración.

En la práctica, el método Pilates emplea una serie de aparatos diseñados específicamente para el método, que refuerzan más unos músculos que otros, si bien en cada ejercicio se emplea la mayor parte del cuerpo, a diferencia de los métodos culturistas de desarrollo de grupos musculares aislados.

Además, el ambiente en el que se debe desarrollar el método Pilates, en lugar de tratarse del estruendoso gimnasio típico, con música y ruido, debe ser relajado, pretendiendo encontrar un equilibrio y armonización entre cuerpo y espíritu. Por ello, el método Pilates se ha catalogado en ocasiones como el Yoga de Occidente.

El método Pilates puede ser aplicado por todo el mundo, ya que aporta diferentes beneficios en función de las necesidades de cada uno. Así, desde atletas y bailarines, hasta personas que siguen programas de rehabilitación física por algún tipo de lesión o personas alejadas del mundo del deporte, con necesidad de algún grado de entrenamiento físico, pueden realizar el método Pilates, siempre y cuando sean dirigidos por un monitor de Pilates experto en el método.

Se ha comentado mucho también del beneficio del método Pilates sobre la prevención de osteoporosis, problema de importancia en la población femenina tras la menopausia.

La dificultad de la aplicación del método Pilates radica generalmente en la dificultad de encontrar un centro apropiado para difundir dicho método, ya que no se encuentran en todas las ciudades. Por ello, hay una tendencia actual a aprender el método Pilates de forma individual a través de DVD.

## Capítulo IV

### **Estadísticas al nivel mundial de las deportistas que han alcanzado un alto nivel de competencia en su profesión.**

#### **Primeras deportistas mujeres**

Antes de realizar un proceso de estadística de mujeres deportistas que han llegado a una competencia internacional mundial, he visto necesario primero hacernos una pregunta que la formule de la siguiente manera:  
¿Cuántos países participan en los Juegos Olímpicos?

En primera instancia hay que considerar que en unos Juegos Olímpicos no se consideran países sino **Comités Olímpicos Nacionales**; por el momento, cuantos países participarán en Londres 2012 es imposible ya que aún quedan muchos días para conseguir la clasificación olímpica pero podemos tomar los dos últimos Juegos Olímpicos como referencia para tener una ligera idea de cuantos Comités Olímpicos participarán.

Cabe mencionar que mientras las mujeres quedaban relegadas a un papel secundario en el nacimiento del deporte moderno, pese a que se disputaban Juegos femeninos en la Antigüedad griega tal como lo mencionamos anteriormente, las mujeres han recorrido un largo camino en la historia de los Juegos Olímpicos. Ausentes en los primeros Juegos Olímpicos de Atenas, en 1896, en los de Atenas 2004 representan el 40 por ciento de los atletas.

De las primeras concesiones que se les hicieron en los Juegos de París de 1900, para participar en golf y en tenis, y cuatro años más tarde en tiro al arco, el programa para las mujeres en los Juegos Olímpicos ha logrado un considerable avance. Hoy, la práctica femenina no conoce límites y el Comité Olímpico Internacional (COI) ha decretado que todo nuevo deporte tiene que incluir una prueba femenina para tener la posibilidad de ser incorporado al programa olímpico.

Fue en Amsterdam, en 1928, donde finalmente tuvieron lugar los verdaderos comienzos olímpicos de las mujeres con cerca de 300 deportistas casi 10 por ciento del total y sobre todo con su participación en el deporte rey, el atletismo. El crecimiento comenzará en 1976 con 20 por ciento de mujeres en los Juegos, 25 por ciento en 1988 y 35 por ciento en Atlanta. En Sidney la progresión continuaría y en Atenas, las mujeres representaron el 40 por ciento.

### **Estados Unidos - Atlanta: 1996**

Atlanta fue seleccionada como sede olímpica el 18 de septiembre de 1990 en la ciudad japonesa de Tokio. Hubo varias opiniones favorables a la elección de Atenas, debido a que el evento se celebraría justo 100 años después de los primeros Juegos Olímpicos de la Era Moderna. Sin embargo, el Comité Olímpico Internacional optó por la ciudad estadounidense en las últimas votaciones, creyendo varios de los votantes que las infraestructuras no estarían completadas a tiempo en caso de elegir a la ciudad griega; aun así, la decisión no estuvo exenta de polémica días después de la votación. Atenas organizaría de nuevo los Juegos Olímpicos por segunda vez en 2004.

Los **XXVI Juegos Olímpicos de verano** se celebraron en Atlanta, Estados Unidos, entre el 19 de julio y el 4 de agosto de 1996. Participaron 10.310 atletas (6.797 hombres y 3.513 mujeres) de 197 países, compitiendo en 26 deportes y 271 especialidades.

Estados Unidos ha organizado, además de estas Olimpiadas, los Juegos Olímpicos de Verano en 1904, 1932 y 1984. Estas olimpiadas se celebraron 100 años después de las primeras en la Era Moderna, Atenas 1896. Atlanta se convirtió en la tercera ciudad estadounidense en celebrar los Juegos Olímpicos de verano.

Estos son, por continente, los países que participaron en estas olimpiadas:

- **ÁFRICA:** Angola, Argelia, Benín, Botsuana, Burkina Faso, Burundi, Cabo Verde, Camerún, Chad, Comoras, Congo, Costa de Marfil, Egipto, Etiopía, Gabón, Gambia, Ghana, Guinea, Guinea Ecuatorial, Guinea-Bissau, Kenia, Lesoto, Liberia, Libia, Madagascar, Malawi, Maldivas, Malí, Marruecos,



Mauricio, Mauritania, Mozambique, Namibia, Nigeria, Níger, República Centroafricana, Ruanda, Santo Tomé y Príncipe, Senegal, Seychelles, Sierra Leona, Somalia, Suazilandia, Sudáfrica, Sudán, Tanzania, Togo, Túnez, Uganda, Yibuti, Zaire, Zambia, Zimbabue.

• **AMÉRICA**

○ **CENTROAMÉRICA:** Belice, Costa Rica, El Salvador, Guatemala, Honduras, Nicaragua, Panamá.

○ **ANTILLAS:** Antigua y Barbuda, Antillas Neerlandesas, Aruba, Bahamas, Barbados, Cuba, Dominica, Granada, Haití, Islas Caimán, Islas Vírgenes Americanas, Islas Vírgenes Británicas, Jamaica, Puerto Rico, República Dominicana, San Cristóbal y Nieves, San Vicente y las Granadinas, Santa Lucía, Trinidad y Tobago.

○ **NORTEAMÉRICA:** Canadá, Bermudas, Estados Unidos, México.

○ **SUDAMÉRICA:** Argentina, Bolivia, Brasil, Chile, Colombia, Ecuador, Guyana, Paraguay, Perú, Surinam, Uruguay, Venezuela.

• **ASIA:** Afganistán, Arabia Saudí, Bahréin, Bangladés, Bután, Brunéi, Camboya, China, China Taipéi, Corea del Norte, Corea del Sur, Emiratos Árabes Unidos, Filipinas, Hong Kong, India, Indonesia, Irán, Iraq, Japón, Jordania, Kazajistán, Kirguizistán, Kuwait, Laos, Líbano, Malasia, Mongolia, Birmania, Nepal, Omán, Pakistán, Palestina, Qatar, Singapur, Sri Lanka, Tailandia, Tayikistán, Turkmenistán, Turquía, Uzbekistán, Vietnam, Yemen.

• **EUROPA:** Albania, Alemania, Andorra, Armenia, Austria, Azerbaiyán, Bielorrusia, Bosnia y Herzegovina, Bulgaria, Bélgica, Chipre, Croacia, Dinamarca, Eslovaquia, Eslovenia, España, Estonia, Finlandia, Francia, Georgia, Grecia, Hungría, Irlanda, Islandia, Israel, Italia, Letonia, Liechtenstein, Lituania, Luxemburgo, Macedonia, Malta, Moldavia, Mónaco, Noruega, Países Bajos, Polonia, Portugal, Reino Unido, República Checa, Rumanía, Rusia, San Marino, Suecia, Suiza, Ucrania, Yugoslavia.

• **OCEANÍA:** Australia, Fiyi, Guam, Islas Cook, Islas Salomón, Nauru, Nueva Zelanda, Papúa-Nueva Guinea, Samoa, Samoa Americana, Tonga, Vanuatu.

### **Sidney: Un gran paso hacia la igualdad**

Los Juegos de Sidney del año 2000 marcaron un gran paso hacia la igualdad entre las mujeres y los hombres en los Juegos Olímpicos, tras los progresos ya realizados en Atlanta.

Las mujeres participaron en 36 disciplinas contra 37 para los hombres. Las mujeres no pudieron participar en las competencias de boxeo, la lucha . tanto libre como grecorromana. o el béisbol. Pero se les reservó, en cambio, la exclusiva en gimnasia rítmica, softball y natación sincronizada.

Tres viejos deportes o disciplinas olímpicas, la halterofilia, el pentatlón moderno y el waterpolo, dieron por primera vez su oportunidad a las mujeres. Tal como lo exige el Comité Olímpico Internacional, las tres disciplinas o deportes que hicieron su entrada en los Juegos de Sidney, el taekwondo, trampolín y triatlón, lo hicieron tratando en igualdad a hombres y mujeres.

### **¿Quién fue la primera campeona olímpica?**

Pese a todos los obstáculos, muchos nombres de mujeres han dejado una huella en la historia de los Juegos: desde la británica Charlotte Cooper, primera medalla de oro femenina, pasando por Mildred Didrickson<sup>5</sup>, la primera estrella del atletismo femenino, o la marroquí Nawal El Moutawakil<sup>6</sup>, primera campeona individual africana y musulmana, hasta la rumana Nadia Comaneci, primer gimnasta hombre o mujer en obtener la nota perfecta de 10+ en unos Juegos, los de Montreal 1976.

Para la gran mayoría de los especialistas de la historia de los Juegos, la primera mujer en coronarse campeona olímpica fue la tenista británica Charlotte Cooper en París con su victoria en el torneo individual en julio de 1900.

---

<sup>5</sup> Nació en Port Arthur, Texas, 26 de junio de 1911 - Galveston, Texas, 27 de septiembre de 1956

<sup>6</sup> Nació el 15 de abril de 1962 en Casablanca, Marruecos

Sin embargo, algunos historiadores, entre los cuales se encuentra el sueco Wolf Lyberg, afirman que la primera fue la estadounidense Helen de Pourtalés<sup>7</sup>.

De Pourtalés figuraba, según ellos, en la tripulación del barco de su marido, el conde suizo Hermann Alexander de Pourtalés, vencedor, el 20 de mayo de 1900, en la clase 1/2 toneladas, prueba únicamente disputada en 1900. En tanto miembro de la tripulación, su mujer tendría derecho a la medalla al igual que su marido, skipper de la embarcación.

Cooper, por su parte, había ganado el torneo individual femenino el 11 de julio. En la final, Cooper ganó a la francesa Helène Prévost 6-1, 6-4. Junto a su compatriota Reginald Doherty, Cooper se apoderó el mismo día del título de doble mixto, batiendo de nuevo a Prévost que hacía pareja con el británico Harold Mahoney.

Incluso si se considera que Helen de Pourtalés tiene derecho a su medalla . una medalla colectiva. , Charlotte Cooper sigue siendo de todos modos la primera campeona olímpica femenina individual.

### **América Latina en Atenas**

América Latina está representada en los Juegos Olímpicos de Atenas 2004 por alrededor de 1000 atletas, mujeres y hombres. La delegación más numerosa es la de Brasil con 245 deportistas. Le sigue Cuba con 159 participantes. Argentina es el tercero en la lista, con 154. México también pasa el centenar de representantes, con 111.

Estos cuatro países son considerados las potencias de la zona, especialmente los cubanos, quienes han acumulado en juegos anteriores 57 medallas de oro, 58 de plata y 48 de bronce. Lo siguen los argentinos con 13, 23, y 28; los amazónicos con 12, 19 y 35, mientras que los representantes de México suman 10, 15 y 22.

---

<sup>7</sup> April 28, 1868 in New York, Estados Unidos - November 2, 1945 en Geneva, Suiza

Un segundo grupo de atletas de América Latina está comandado en número de competidores por Colombia (58). Luego está Venezuela (48); Puerto Rico (43); República Dominicana (40), Uruguay (40), Paraguay (27), Costa Rica (24), Chile (23), Guatemala (17), Ecuador (16), Perú (12), El Salvador (7), Bolivia (7), Honduras (4) y Panamá (4).

La televisión americana es la que más paga y por lo tanto la que mayor cobertura, privilegios consigue del CIO en las Olimpiadas. Por ello es importante tomarla como referencia. Billings y Eastman realizaron un estudio sobre la programación y el tratamiento de la NBC en los Juegos Olímpicos de Sydney 2000, posteriormente sería publicado en el 2002 por la International Review for the Sociology of Sport.

El estudio parte de tres elementos base: nacionalidad, género y raza (más explícitamente color) para demostrar que la cobertura de la NBC estaba predeterminada por estas tres variantes. Se exponen 7 hipótesis donde queda reflejado la dirección del canal. Todas las hipótesis se supeditan a la idea de identidad nacional, es decir, independientemente del género o el color, todos los atletas americanos tendrán mayor cobertura en la cadena americana (NBC) por encima de otras variantes como los resultados obtenidos por atletas de otros países. La NBC vende dentro del mercado norteamericano y el sentimiento de nacionalismo de identificación con el deportista va ligado y eso a nivel del mercado Televisivo e impreso vende dentro de un país (este aspecto es general a todos los países). Las cadenas televisivas, la prensa, los medios en general ofrecen mayor cobertura a sus deportistas.

El estudio realizado por Billings y Eastman se basó en 54 horas de cobertura Olímpica en Prime-Time de la NBC y los consiguientes sub-canales. Tras la recogida total de horas se hizo una selección del universo quedándose así con una muestra representativa que se analizaría bajo unos mismos criterios.

En conclusión, los Juegos de Sydney marcaron un gran paso hacia la igualdad entre sexos dentro del ámbito deportivo. Las mujeres participaron en 36

disciplinas y los hombres en 37, hubo deportes que se les siguió denegando su participación como el boxeo o la lucha mientras que por otra parte se les reservó la exclusividad en deportes como gimnasia rítmica o natación sincronizada y se incluyó en halterofilia, pentatlón moderno y waterpolo.

En algunas pruebas femeninas la imagen de la mujer sigue supeditada al estereotipo de lo que es femenino y lo que no lo es tanto, la televisión es tendente a cubrir con deportes considerados "de mujeres" el tiempo dedicado al deporte femenino en la parrilla. Cuando se emite deporte femenino se tiende a cubrir gimnasia rítmica o pruebas que transcurren parejas con otras masculinas como en el caso del atletismo o la gimnasia artística.

La mujer, en Sydney, tuvo una gran cobertura mediática las diosas de los medios salieron del atletismo, Marion Jones<sup>8</sup> fue la gran triunfadora, daba juego dentro y fuera de la pista, ganaba medallas y afirmaba que iba a ir a por más, que ella quería cinco oros, comentarios como ese mostraba una atleta ambiciosa, con carácter y luchadora, ñ adjetivos que los medios atribuyen normalmente a atletas masculinos.

El caso de Cathy Freeman<sup>9</sup> fue diferente la organización de los Juegos y los patrocinadores de la atleta, sobre todo la marca deportiva nike, se encargaron de darle salida a su imagen. En pleno centro de Sydney, en la estación del ferri situada junto al famoso edificio de la Opera House se encontraban varios rascacielos con sus fachadas cubiertas completamente con telas donde se distinguían la imagen de la atleta con un traje diseñado exclusivamente para la ocasión, ganar la medalla olímpica en Sydney+.

---

<sup>8</sup> 12 de octubre de 1975, Los Ángeles, California, atleta estadounidense especialista en pruebas de velocidad y salto de longitud.

<sup>9</sup> 16 de febrero de 1973 en Mackay, Queensland. Atleta australiana de etnia aborigen, especialista en pruebas de velocidad y que fue campeona olímpica de los 400 metros lisos en Sidney 2000.

## **Atenas 2004**

Los Juegos Olímpicos del 2004 se celebraron del 13 al 29 de agosto en Atenas. Según datos del CIO Atenas contó con la participación de 10.568 atletas de los cuales 4.306 eran mujeres y 6.262 hombres (40,7% de representación femenina) que participaron en 301 eventos deportivos.

Para cubrir todos estos eventos se acreditaron 21.500 representantes de medios de comunicación; 5.500 de prensa escrita y 16.000 perteneciente a la televisión, si en los Juegos anteriores, Sydney, la televisión dobló a la prensa escrita en este nuevo certamen casi lo triplica (CIO) (véase gráfica 1.). Esto nos puede servir como muestra de la creciente influencia de los medios de comunicación y sobre todo del poder de la televisión.

La televisión es el mayor patrocinador y promotor de los Juegos Olímpicos, el dinero que se obtiene por los derechos de retransmisión es el aporte más sustancioso que el CIO recibe. La llegada de Internet y los rápidos avances tecnológicos relacionados con la red pueden dar un giro a esta realidad. La imposibilidad de controlar todo lo que se emite y como se emite por Internet hace que el CIO vea peligrar los ingresos por los derechos de televisión y el uso, hasta ahora tan cuidado del ideal de olimpismo.

Los Juegos Olímpicos de Atenas también partían con sus propios ídolos, dioses y diosas a los que idolatrar, al igual que lo hicieron en su día las ediciones anteriores Sydney, Atlanta, y Atenas contaba con los suyos propios.

~ El estadounidense Michael Phelps<sup>10</sup>, cuyo objetivo era batir el record más longevo de la historia de los Juegos Olímpicos, las siete medallas de oro obtenidas por el norteamericano Mark Spitz<sup>11</sup> en la piscina de Munich

---

<sup>10</sup> Nació en Baltimore, Maryland, 30 de junio de 1985 es un nadador estadounidense. Ha ganado un total de 14 medallas olímpicas de oro en su carrera.

<sup>11</sup> Nació el 10 de febrero de 1950 en Modesto, California) es un nadador estadounidense que consiguió siete medallas de oro en los Juegos Olímpicos de Múnich 1972.

en 1972. El joven nadador pese a lograr 8 medallas, seis de ellas de oro y dos de bronce, no logró quitarle el record a Spitz.

~ La inglesa Paula Radcliffe<sup>12</sup>, partía con el objetivo de poner su nombre al record olímpico de la maratón femenina, ya que es la poseedora del record del mundo, al final Radcliffe no pasó del kilómetro 36 de la prueba, se retiró. El griego Costas Kenteris campeón Olímpico de 200 metros lisos en Sydney y encargado de llevar la antorcha olímpica hasta el pebetero, tenía el apoyo de todo su país para repetir su triunfo en casa pero la acusación por su supuesto dopaje le retiró de la competición y de la antorcha.

Destacable en esta edición de las Olimpiadas fue el papel del nuevo Presidente del CIO Jacques Rogge y de la AMA (Agencia Mundial Antidopaje) en la lucha contra el dopaje. Los Juegos de Atenas se vieron salpicados por los casos de doping, más de 30 deportistas (anexo 4) fueron acusados de dar positivo o cometer irregularidades en controles realizados antes, durante o después de los Juegos. Meses antes de inicio de los Juegos estudios realizados por científicos australianos demuestran un modo nuevo de detectar el EPO15 en los deportistas, y se empieza a aplicar en los controles exigidos por el CIO.

Tras los múltiples positivos encontrados los medios comienzan su cruzada particular. El caso BALCO16, donde grandes atletas sobre todo norteamericanos (Chryste Gaines, Tim Montgomery, Michelles Collis, Albín Harrison e incluso Marion Jones), se ven involucrados. Gran parte de las noticias relacionadas con el deporte y más directamente con los Juegos Olímpicos estaban relacionadas con los casos de dopaje.

Si algún caso llenó páginas de periódicos y fue objeto de noticia en Atenas fue sin duda el caso de Costas Kenteris y Ekaterini Thanou. Los dos grandes ídolos griegos oro y plata respectivamente en Sydney y donde se encontraban las dos grandes bazas del atletismo griego fueron acusados de dopaje tras no

---

<sup>12</sup> Nació el 17 de diciembre de 1973 en Northwich, Inglaterra. Atleta británica, especialista en pruebas de fondo.

presentarse a un control al que habían sido requeridos. Los dos deportistas fueron llamados a un control sorpresa de la AMA a dos días del comienzo de los Juegos y no se presentaron.

El CIO abrió una investigación y comprobó que tanto Kenteris como Thanou habían hecho caso omiso de los tres últimos requerimientos a controles. Se les abrió un expediente y los atletas decidieron, por propia voluntad, no participar en los Juegos. La Ceremonia de Inauguración de los Juegos Olímpicos se vio afectada por esta desagradable noticia.

Kenteris era el encargado de encender el pebetero y su ausencia fue dato destacable en los medios.

### **La imagen de la mujer en Atenas**

Atenas al igual que Sydney partía con ídolos mediáticos, Paula Radcliffe quién cuenta con el actual record del mundo en la maratón o Ekaterini Thanou, subcampeona olímpica en Sydney y baza del atletismo femenino griego fueron centro de atención de medios, por otro lado la que fuera reina de la velocidad en Australia, Marion Jones también era objeto de noticias normalmente relacionadas con su supuesta relación con el caso BALCO.

Tras el abandono de Radcliffe en la maratón, la retirada de Thanou por supuesto dopaje y la discreta participación de Marion Jones en los Juegos se tuvo que buscar nuevas representaciones, Michael Phleps se hizo con el trono masculino, pero en el caso de las femeninas no estaba tan claro quienes ocuparían los lugares destinados para las "diosas de Atenas".

Rápidamente los medios coronaron a otras mujeres, la griega Fani Halkia se alzó con la victoria en los 400 metros vallas convirtiéndose en la gran representación griega. Kelly Holmes se hizo con el oro en el 800 y en el 1500 hazaña nunca antes conseguida por una mujer. Tanto Halkia como Holmes pasaron a ser las nuevas imágenes femeninas representativas de la mujer deportista y el centro de atención de los medios de comunicación.



En estos Juegos tres mujeres desconocidas para la mayoría del mundo del deporte abrieron una brecha en pro del deporte femenino: Rocaya Al Ghasra es la muchacha de oro del atletismo de Bahrein y correrá con pantalones largos y chador (velo para cubrir rostro y cabellos). Ganadora de los 100 y 200 metros en los Juegos Panárabes y participe en el 2003 de competencias internacionales, se enfrentó a las musculosas, descubiertas y mediáticas mujeres de Occidente.

Ala Hikmat, de 19 años de edad, tímida y cubierta en velos, fue la única deportista mujer de la delegación de iraquí. Su reto, la velocidad, los 100 y 200 metros. La tercera fémina es la palestina Sanaa Abu Bakhit, de 19 años de edad, que también corrió por la pista de tartán del Estadio Olímpico de Atenas, en los 800 metros.

Ninguna de estas tres mujeres obtuvo una medalla, ni siquiera llegaron a la final pero consiguieron que tres países que hasta entonces se negaban a reconocer el derecho de sus mujeres a participar, a nivel internacional, en eventos deportivos lo hiciesen, poniendo así la primera piedra para la integración de la mujer musulmana, árabe en el deporte olímpico.

Debido al corto periodo transcurrido desde los Juegos de Atenas no se han encontrado, posiblemente porque todavía no se hayan publicado, estudios similares al realizado por Billings y Eastman sobre los medios de comunicación y su tratamiento.

En Atenas hubo 28 deportes y 43 disciplinas con un total de 301 pruebas. De estas 166 fueron masculinas (55.1%), 125 femeninas (41.5%) y 10 mixtas (3.4%), supusieron un 44.6% de participación femenina en las pruebas. Entre las diferencias encontramos que la participación es exclusiva para mujeres en el softbol, como deporte y la Natación Sincronizada y la Gimnasia Rítmica como disciplinas olímpicas.

En el apartado masculino hay dos deportes: béisbol y boxeo, una disciplina, la lucha grecorromana y 38 pruebas donde por diferentes motivos no

hay pruebas femeninas. En el atletismo no existen las pruebas de los 3000 metros obstáculos ni los 50 Km. marcha para las mujeres. Otro tipo de variante es la que sufre disciplinas como la Lucha Libre Olímpica donde existen menos categorías femeninas que masculinas.

También hay que destacar que algunas pruebas sufren pequeñas variantes. Como por ejemplo los 110 metros vallas masculinos son 100 metros vallas femeninas. Por otro lado, la gimnasia artística cuenta con dos disciplinas más para los hombres que para las mujeres. Dentro de sus pruebas ambos géneros coinciden en suelo y salto de caballo y difieren en anillas, barra fija, paralelas y caballo con arcos para los chicos y barra de equilibrio y asimétricas para las chicas.

### **Beijing 2008: Fair Play**

En los últimos Juegos Olímpicos, los de Pekín 2008 participaron un total de 204 Comités Olímpicos Nacionales, dando como aproximado un total 10.902 atletas.

Beijing nos ofreció la oportunidad de ver desde otra perspectiva los Juegos Olímpicos, la gran cruzada por el Fair-play (juego limpio) que se inició en Atenas y los nuevos dopajes genéticos que se prevén para el futuro próximo hicieron de las Olimpiadas de Beijing un referente histórico. El posicionamiento y la severidad que el CIO mostró en Atenas con los casos de doping deben seguir vigentes en Beijing.

Una de las principales bases del olimpismo recae en el juego limpio en la competición, Beijing como cuna de la cultura asiática, donde está muy arraigado el valor del honor, pudieron cohesionar estos dos valores, honor y juego limpio como uno de sus principios para sus Juegos Olímpicos.

El CIO debió seguir siendo inflexible en cuanto al cumplimiento de los valores del Movimiento Olímpico donde exalta la idea de que la discriminación con respecto a un país o persona, ya sea por razones raciales, religiosas, políticas, sexo u otras es incompatible con los intereses Olímpicos.

En las últimas reformas de la Carta Olímpica el CIO otorga la posibilidad de variantes en cuanto al atuendo de las atletas para que así la indumentaria atlética serían aceptadas para que las mujeres deportistas musulmanas pudieran participar (AFP, 2004). El CIO no puede cambiar una cultura por el deporte, pero el deporte puede ser el instrumento que sirva de integración, de inserción de las mujeres musulmanas dentro de una sociedad de igualdad.

El CIO no puede denegar la participación a un país por no incluir mujeres dentro de sus filas, esto sería discriminación e iría en contra de los propios valores del CIO, pero si puede utilizar esta participación olímpica como moneda de cambio por la promoción del deporte a nivel femenino y a nivel escolar en estos países en su mayoría musulmanes, ya que generar desde la infancia una idea de %deporte para todos+ puede ser el primer paso para un futuro deportivo femenino en este tipo de países.

La discriminación que aún hoy es vigente no es exclusiva a la mujer, existen, pruebas deportivas que discriminan al hombre por la condición de ser chico, como la natación sincronizada. Según la Federación Mundial de Natación Sincronizada los hombres podrán participar en eventos deportivo catalogados como no oficiales, mientras que en los oficiales sólo podrán tomar parte las mujeres.

Si existen categorías donde se diferencian según género obviamente cada persona debe participar en base a su condición, pero si no es el caso, como en la natación sincronizada para los hombres o de los 3000 metros obstáculos para las mujeres, una de dos o se debería crear o se debería permitir la participación. La igualdad en el deporte se debe de regir por las mismas reglas para ambos sexos.

Los términos deportista u atleta no tienen género, exactamente igual que no debería tener el deporte por lo que la exclusión en un deporte por el hecho de ser de un sexo u otro debería ser paliada. El individuo debe tener en su mano la posibilidad de escoger el deporte en base a sus gustos y el CIO debe intentar posibilitar la práctica del deporte olímpico en todas sus vertientes.

### **El apoyo del CIO a los grupos de apoyo a la mujer es muy positivo.**

Para que estos grupos sigan adelante y se les tenga en cuenta es imprescindible el vigente respaldo del CIO pero este apoyo no se debe centrar sólo en lo referente al ámbito de la igualdad deportiva sino que se debe extrapolar a las acciones expuestas en estos certámenes sobre todo cuando están hagan hincapié a lo referente a los medios de comunicación.

La sostenibilidad económica de los Juegos Olímpicos se centra en tres pilares: patrocinio, entradas y derechos de retransmisión. El miedo a perder los derechos de retransmisión, principal fuente de ingresos y de sustento de los Juegos, conlleva una necesidad el control de los nuevos medios de transmisión como Internet. El CIO teme no poder controlar la información que se emite por la red pero la retransmisión de los Juegos Olímpicos a través de Internet es un hecho inevitable que, posiblemente, no se puede prolongar más. En Sydney, el CIO no acreditó a los periodistas de las empresas de Internet.

También prohibió a los sitios de Internet la emisión de audio y video, tanto en vivo como en diferido, argumentando que la tecnología no estaba lista para ofrecer calidad de video en Internet+ ((ANC-Utpba), (2000)). En los Juegos de invierno de Salt Lake City si se acreditaron a los periodistas de Internet para que pudieran estar donde se desarrollan las pruebas pero se siguieron prohibiendo los registros de imágenes o sonidos a través de la red ((ANC-Utpba), (2001)).

En Atenas se prohibió, durante los Juegos, a los deportistas, entrenadores, a que publicasen fotos o comentarios en la red, apelando a los contratos publicitarios y de derechos de retransmisión (ELPAIS.es, 2004).

No podemos determinar hasta cuando el CIO podrá contener, lo que es un hecho inevitable, que Internet difunda los Juegos Olímpicos. Beijing será posiblemente donde el CIO deba arriesgarse a los avances del progreso de los nuevos medios, lo que llevara a la posible pérdida por parte de la televisión de sus privilegios. El CIO debe buscar una modalidad que combine Internet y la

televisión, ya que si permite que Internet emita imágenes previas a la difusión de la televisión, los contratos multimillonarios con canales y asociaciones de radiodifusión disminuirían considerablemente y esto repercutiría negativamente para la continuidad de las Olimpiada.

Si ya va a ser difícil establecer las bases sólo para la retransmisión en Internet, se pierde todo tipo de control cuando nos referimos a los contenidos, ideologías, tendencias que esta puede llegar a difundir.

El CIO debe arriesgar pero el establecer hasta dónde o cómo es difícil. Obviamente debe tener lo más atado posible las posibles vicisitudes que conlleva Internet. Una de las posibilidades podría ser conceder los derechos de Internet sólo y exclusivamente a las cadenas televisivas, pero las posibles fugas son casi inevitables.

La red es un medio fácil para distribuir los valores olímpicos en pro de la igualdad género, El/la espectador/a tendría la posibilidad de elegir el evento deportivo, masculino o femenino que le gustaría ver. Mientras que la televisión está supeditado a la selección que en el canal se realiza y teniendo en cuenta que la mayoría de la gente que componen el departamento de deporte dentro de una televisión son hombres, la visión que ésta ofrece tiene una tendencia en gustos mayormente masculina.

Si se pudiese elegir, como nos da la posibilidad Internet, este elemento de selección quedaría en manos, casi exclusivamente de el/la internauta.

## Capítulo V

### **Método de impresión y redacción que aplicaremos en el ejemplar para la realización de la revista deportiva para mujeres**

Para poder definir que método de impresión es más conveniente, he visto necesario primero hacer un análisis del estudio del mercado; por lo consiguiente se hará el diseño enfocándonos a nuestro mercado como lo va ser el deporte.

Al tener listo lo indicado en el párrafo anterior, procederemos con nuestro logo y la estrategia de mercadotecnia ya establecida para diseñar la portada. Como nos han enseñado en nuestra carrera y se ha venido haciendo a lo largo de los años, demostraremos que una línea directa al mensaje es lo que funciona bien.

Utilizaremos toda clase de programas informáticos como: Photoshop, Illustrator, Corel Draw aplicándolos a la tecnología, para así obtener acogida con nuestros lectores mediante la ilustración de colores bien definidos con una excelente calidad de imágenes; también utilizaremos otros programas que cuentan con hojas de estilos %stylesheets+ que son una herramienta sumamente poderosa por lo que hay que a cambiar una gran cantidad de texto a lo largo de toda la revista.

Ya en los interiores se determinará en donde existirá el título de cada sección. El nombre del artículo, una breve descripción de lo que el lector disfrutará y el texto estará compuesto por tres columnas. Se pueden añadir algunas formas de llamar la atención como la letra capitular al inicio del artículo.

Así mismo la revista, tendrá una originalidad y creatividad que estará a cargo de nuestro diseñador creando páginas siguiendo la consistencia del diseño donde se elaborará páginas únicas, teniendo en cuenta que cuando no exista un anuncio se puede %lugar+ con una buena fotografía o ilustración; en el diseño de

los interiores crearemos las páginas maestras, estas las determinaremos dependiendo de las secciones de la revista, por ejemplo podríamos utilizar un esquema en donde ubicaríamos el número de página, el logo, el nombre de la revista y cuantas columnas se requieren en las diferentes secciones.

Cabe mencionar y recalcar que no es lo mismo las páginas maestras de un texto corrido que alguno que tenga media página de anuncio o las páginas donde se encuentra el índice. Utilizaremos los programas InDesign y QuarkXpress, donde podemos crear estilos, editarlos, borrarlos; estos programas de computador son de fácil manejo y permitirán elaborar una maqueta, que en poco tiempo elaboraremos nuestro trabajo obteniendo mayor productividad y eficacia para la creación de nuestra revista.

### **Método de impresión**

Los sistemas de impresión son muy variados así como sus resultados. Podemos distinguir dos grandes grupos con necesidades, procesos y resultados muy diferentes, los artísticos, reducida tirada y de gran valor plástico y los industriales, en gran tirada (diarios, revistas, libros, afiches, envases, etiquetas y demás objetos en general de producción masiva).

Los procesos utilizados para reproducir textos o imágenes, como la imprenta, litografía, tipografía, flexografía, grabado y serigrafía, donde utilizan mecanismos sencillos que consisten en aplicar sustancias colorantes a un soporte, ya sea de papel o plástico, para realizar múltiples reproducciones.

El procedimiento mas idóneo que aplicaremos para nuestra revista será la serigrafía que es una técnica de impresión empleada en el método de reproducción de documentos e imágenes sobre cualquier material, el cual consiste en transferir una tinta a través de una malla tensada en un marco, el paso de la tinta se bloquea en las áreas donde no habrá imagen mediante una emulsión o barniz, quedando libre la zona donde pasará la tinta.

Este sistema de impresión es repetitivo, esto es, que una vez que el primer modelo se ha logrado, la impresión puede ser repetida cientos y hasta miles de veces sin perder definición.

### **Procesos que aplicaremos para la redacción**

Varias personas creen que redactar es cuestión de sentarse frente a un computador o una página en blanco y hacer una lluvia caótica de ideas sin sentido. La presencia de un texto no radica en la erudición, la retórica, la palabrería o la complejidad de las palabras. Mucho menos en la redundancia, la explicativa y el abuso de argumentos lógicos que apoyen la idea central.

Antes de desarrollar este interesante capítulo es necesario recordar las leyes de los elementos de la comunicación, la cual detallaremos a continuación que son:

**Claridad:** Corresponde al código. Hay que escribir con un máximo de sencillez para que el código no haga de filtro, sino que permita el paso del mensaje.

**Brevedad:** Corresponde al mensaje. Intentar dar la máxima información en un mínimo de palabras.

**Precisión:** Corresponde al contexto: El texto debe focalizarse en lo que interesa sin rodeos ni añadidos.

**Corrección:** Corresponde al canal. Se debe escribir correctamente, cumpliendo las normas gramaticales y estructurales y presentar el texto formalmente digno.

**Totalidad:** Corresponde al receptor. No se debe dar la impresión de que transmite un mensaje incompleto.



**Originalidad:** Corresponde al emisor. Se debe tratar de no copiar las formas.

Por lo cual para redactar nuestra revista aplicaremos los siguientes procedimientos los cuales son:

1. Usar la estructura Nombre-Verbo-Complemento. Lo que mata el interés de un escrito es no llegar nunca a la idea central. Por lo tanto, las oraciones subordinadas serán nuestro peor enemigo. Trataremos, pues, de ejercitar tu escritura utilizando oraciones simples.

2. Puntuación. La idea del texto se pierde por la ausencia o exceso de signos de puntuación. El uso de la coma, el punto, los dos puntos, las comillas, los guiones, etc., a veces resulta complicado, pues no es fácil memorizar tantas reglas. Sin embargo, antes de redactar es recomendable dar un vistazo a las reglas principales para evitar errores de interpretación.

3. Ortografía. Nada hace más desagradable la lectura de un texto que la mala ortografía. Desde una tilde mal utilizada, hasta horrores de escritura. Ante cualquier duda consultaremos. Tendremos un diccionario a la mano y también utilizaremos el Internet para obtener una redacción perfecta.

4. Sencillez. Debemos recordar que se escribe para los demás, no para uno mismo. Por ello, utilizaremos palabras de dominio común porque facilita aún más la comprensión del texto para el lector y la redacción para el autor. Sin embargo, tendremos mucho cuidado de no pecar de ignorante o de abusar de erudito.

**5.** Coherencia y cohesión. Una de las más importantes, para un texto que no se entiende y no parece tener ir a ningún lado, es un texto basura. Evitaremos las "plastas" de texto y las oraciones interminables. Será sustancial para nuestra revista llevar una ilación de ideas desde el inicio hasta el final. Esto lo lograremos escribiendo oraciones sencillas dentro de párrafos. Cada párrafo siempre será una idea diferente, pero dependiente del párrafo anterior.

**6.** Evitaremos la redundancia. No por mucho escribir nuestro texto será más atractivo. Esto hace que el texto pierda interés, sentido y propósito. Nos perdemos y perdemos a nuestro lector.

Estos son los procedimientos que aplicaremos y pondremos en práctica al momento de redactar nuestra revista. Tenemos claro, el dominio de una buena redacción no se logra de la noche a la mañana. Pero por ser primerizos hemos visto preciso empezar con pequeños relatos para luego ir profundizando tanto en las ideas como en la extensión de los textos. Algo es cierto: la práctica hacer al maestro.

Una de las atracciones de la revista será nuestro enfoque en resaltar los logros de las deportistas desde el inicio de la mujer en el deporte hasta la actualidad con la biografía de ellas se le resaltara con imágenes de ellas en sus inicios y de la culminación de su carrera deportiva.

En nuestro medio hay diferentes métodos para la realización de un proyecto pero en esta presentación demostrare que somos capaces de abrirnos mercado para posesionarnos en el y así demostrar que las mujeres también tenemos derecho a informarnos sobre los logros de nuestro genero en el deporte.

## Capítulo V

### Conclusión y Recomendación

#### Conclusión

Gracias a la creación de movimientos deportivos feministas de los 70 y con la llegada de las nuevas tendencias deportivas de las décadas de años 80 la imagen de la mujer ha ido cambiando, se han salvado muchas barreras, sobre todo referentes a la imagen y concepto de la mujer deportista. La mujer sigue en su carrera, las últimas ediciones de los Juegos Olímpicos ha proporcionado mujeres que han demostrado, igual que hizo Kiniska<sup>13</sup> de Esparta en el 392 a.c. al ganar las Olimpiadas en la antigua Grecia, que el deporte en sí no discrimina por ser hombre o mujer sino que discrimina entre los que entrenan y los que no, entre los que juegan limpio y los que utilizan sustancias prohibidas y entre los que ven en el deporte, junto con sus valores, una filosofía de vida y los que ven en el deporte una forma de solucionarse la vida.

El género no debe de ser un impedimento para la práctica deportiva, la persona es la que debe elegir el deporte que quiere hacer y donde quiere participar, impedir a un chico que compita en natación sincronizada o a una mujer que haga boxeo son esas pequeñas barreras que el CIO poco a poco está eliminando como lo ha hecho con el salto con pértiga o la lucha.

La desigualdad en el tratamiento del deporte femenino en los medios de comunicación es un hecho palpable, múltiples estudios lo confirman (Billings & Eastman, 2002, 2003; Capranica & Aversa, 2002; Guerrero & Cols., 1994; Lippe, 2002; Vázquez & cols., 1998).

Los deportes olímpicos se pueden escalonar en base al interés que suscitan en la sociedad. La natación, el atletismo y la gimnasia, son los deportes que más interés suscitan, en cuanto a deportes masculinos también incluiremos el baloncesto. Este aspecto es trasladable a los medios de comunicación. Si la sociedad lo reclama la televisión lo emite pero esto es un arma de doble filo

---

<sup>13</sup> Princesa de Esparta.

porque si la televisión no lo emite difícilmente los telespectadores lo pueden ver y por lo tanto demandar. Nieves Ucendo lo explica así:

Las mujeres que hacen deporte parecen invisible. No están para los medios. No aparecen. No venden. Y si no vendes, no existes. Sólo en tiempo de Olimpiada es posible seguir el deporte femenino en los medios de comunicación generales, o bien cuando una mujer gana una competición de altísimo nivel. Y (ó ) (Ucendo, 2001).+

(<http://es.scribd.com/doc/70543471/GUIA-DEPORTE-PARA-UN-MUNDO-MEJOR>)

Partiendo desde este comentario, nos daremos cuenta que en la realidad es así, vista que todo se ve reflejado en la vida cotidiana de nosotros donde si revisamos un canal deportivo ó un programa deportivo, casi el 90% se ve los deportes que practican los hombres y un casi 5% en las disciplinas que realiza las mujeres, ante el nivel mundial en todas partes de nuestro planeta más importante es el género masculino y se le da poca importancia a nuestro género; cuando debería ser diferente y apoyarnos dando paso a una nueva era de igualdad de géneros y de haberes como debería ser, respetarnos porque también tenemos derechos.

A pesar de que el CIO estableció que ciertas reglas en la indumentaria atlética serían aceptadas para que las mujeres deportistas musulmanas pudieran participar (AFP, 2004), en Sydney 2000 nueve países no tuvieron representación femenina en sus delegaciones.

En Atenas seis países compitieron sólo con hombres, países musulmanes que invocan razones culturales o religiosas para obviar el derecho de la mujer a competir en los Juegos Olímpicos incumpliendo lo expuesto en el Comité Atlanta-Sydney-Atenas, basado en el principio fundamental de la Carta Olímpica sobre la no discriminación. En este documento se exige que las delegaciones que excluyan toda presencia femenina se les prohíba su participación en los Juegos.

El CIO no puede obligar a cambiar una cultura por el deporte, pero el deporte puede ser el instrumento que sirva de integración, de inserción de las mujeres musulmanas dentro de una sociedad de igualdad como en el caso de Irak, Palestina y Bahrein, que en Atenas 2004 incluyeron por primera vez en su historia a mujeres en sus filas.

En el deporte, las sociedades modernas cada vez discriminan menos por el color o por el género, el sentimiento de patriotismo hace que los aficionados al deporte vean y se identifiquen con el triunfo deportivo llegando a obviar aspectos discriminatorios vigentes en otros ámbitos sociales.

Independientemente de que Marion Jones sea una mujer de color o Kathy Freeman sea de origen aborígen, ambas fueron estandartes de los norteamericanos y de los australianos en Sydney.

El poder de los medios de comunicación en la sociedad es palpable, los atributos con lo que los comentaristas tratan a los atletas influyen en la sociedad, los términos, adjetivos, que los reporteros usan para sus noticias acaban siendo de dominio público; "El Dream-Team", "La Locomotora humana" o "La reina de la velocidad" son claros ejemplos de apelativos que se han puesto a equipos o a atletas que son rápidamente adoptados por la sociedad para su uso generalizado. La televisión debe tener muy presente su influencia social a la hora de usar ciertos términos y adjetivos.

Las televisiones retransmiten uno u otro deporte dependiendo de varios factores: -Si hay representación del país (al que pertenece la televisión). -Si en ese evento deportivo hay alguna estrella, independientemente del país al que pertenezca hay ciertos deportistas que son reclamo por sí mismos como por ejemplo Marion Jones, que tanto en Sydney, por ser la estrella, como en Atenas, por estar involucrada en el caso BALCO por supuesto dopaje, resultó ser un reclamo mediático.

Si el deporte o el evento es un espectáculo por sí solo, es el caso del baloncesto masculino que cuenta con un gran número de seguidores o las pruebas atléticas o de piscina de velocidad, los 100 metros, los 200, o de gran

esfuerzo físico como las pruebas de resistencia como la maratón o la marcha. Las nuevas tecnologías hacen temblar los pilares de la solidez del CIO, sobre todo los económicos. La llegada de Internet y la posible emisión directa de los Juegos por la red ha creado incertidumbre o temor al CIO, que ve la posible pérdida del control total de los Juegos Olímpicos.

El futuro según Vitoria, va hacia el dopaje génico, consiste en administrar a los atletas unos genes extra que les permitan correr más o saltar y lanzan mejor. La genética garantiza mejores resultados y grandes dificultades para detectarlo, pero los riesgos hasta hoy día son mortales (Vitoria, 2004). Qué es lo que lleva a los deportistas a cruzar la línea de lo legal: el dinero, el reconocimiento, la publicidad, no se sabe, lo que está claro es que no es por el honor.

Porque qué honor puede tener un/a atleta que logra el sueño de cualquiera bajo los influjos del dopaje. La necesidad de superación, de ser el/la mejor sumerge al deporte en el oscuro mundo del dopaje genético que discrimina más entre pobres y ricos, entre los que se lo pueden permitir y los que no.

En conclusión, la igualdad entre razas, género, países, etc. el Fair-play (Juego limpio) y las nuevas tecnologías son los tres grandes problemas a los que el CIO y sus miembros se enfrentan para las futuras ediciones olímpicas, las decisiones que se tomen en las siguientes olimpiadas marcarán el camino de la nueva era olímpica, la era de la tecnología y la genética.

### **Recomendación**

En la actualidad y con las variaciones que la tecnología va innovando, dando paso en el siglo XX con el surgimiento de la *liberación femenina* donde se da un gran paso en el mundo; al dejar incluir a mujeres en el trabajo llegando a ser Presidentes de una Nación o Estado, debemos respetar que las deportistas mujeres han alcanzado un gran alto rendimiento en competencias internacionales y muchas veces se las discrimina por su color de piel, su cultura creando un estereotipo no aceptable en la sociedad; por lo tanto es recomendable que se siga respetando sus derechos humanos mediante las diferentes federaciones deportivas internacionales.

Por otro lado, los medios de comunicación en especial los televisivos han encontrado a la mujer deportista como una estrategia de mercado donde muchas veces se utiliza el bello cuerpo de la deportista mujer para vender un producto o hacer publicidad a cualquier prenda deportiva, esto genera muchas veces molestia a sus seguidores o fans; llegando un mensaje erróneo a la sociedad mundial de la imagen femenina.

Poniendo estos antecedentes, será recomendable que una deportista mujer haga respetar sus derechos como ente femenina, poniendo sus valores morales como pilar fundamental junto con su ética profesional; que no pierda sus raíces culturales y luche contra toda adversidad que Dios le ponga en la vida, tal como lo dice la siguiente cita: *“La pasión lleva al sacrificio, el sacrificio al esfuerzo, y el esfuerzo al triunfo”*. **Manuel Gómez-Brufal Flores** (Flores)

## Bibliografía y Cita

Flores, M. G.-B. (s.f.). <http://www.citasyrefranes.com/vuestras/buscar/esfuerzo/3>.

[http://en.wikipedia.org/wiki/Charlotte\\_Cooper\\_%28tennis%29](http://en.wikipedia.org/wiki/Charlotte_Cooper_%28tennis%29), W. . (19 de Junio de 2012). [http://en.wikipedia.org/wiki/Charlotte\\_Cooper\\_%28tennis%29](http://en.wikipedia.org/wiki/Charlotte_Cooper_%28tennis%29). Obtenido de Wikipedia.

<http://es.scribd.com/doc/70543471/GUIA-DEPORTE-PARA-UN-MUNDO-MEJOR>. (s.f.).  
<http://es.scribd.com/doc/70543471/GUIA-DEPORTE-PARA-UN-MUNDO-MEJOR>.

<http://mujerydeporte.wordpress.com/2007/08/11/historia-de-la-mujer-en-el-deporte/>,  
M. . (11 de Agosto de 2011). *Mujerydeporte*. Obtenido de Mujerydeporte.

<http://www.entrenador11.blogspot.com/>, P. E. (8 de Mayo de 2009). *Portal Entrenador 11*. Obtenido de Portal Entrenador 11.

Microsoft® Encarta® 2009 [DVD]. Microsoft Corporation, 2. (s.f.). "Pierre de Coubertin."  
Microsoft® Encarta® 2009 [DVD]. Microsoft Corporation, 2008. .