

# Las mujeres en el deporte están cambiando el juego

**Fecha:** martes, 27 de julio de 2021

Cuando los Juegos Olímpicos de Tokio 2020 comenzaron el 23 de julio de 2021, casi el 49% de los atletas participantes fueron mujeres, lo que los convierte en los Juegos más equilibrados en cuanto a género de la historia. Los 206 comités olímpicos nacionales también cuentan con al menos una representante femenina. Esto marca un hito en el equilibrio de género en el deporte, un poderoso medio para empoderar a las mujeres y las niñas.

El deporte moviliza a la comunidad mundial y se dirige a las juventudes. Une por encima de las barreras nacionales y las diferencias culturales. Enseña a las mujeres y a las niñas los valores del trabajo en equipo, la autosuficiencia y la resiliencia; tiene un efecto multiplicador en su salud, educación y desarrollo del liderazgo; contribuye a la autoestima; crea conexiones sociales y desafía las normas de género perjudiciales.

Para celebrar el protagonismo de las mujeres en el deporte, he aquí algunas mujeres inspiradoras que están rompiendo las barreras de género en todo el mundo.

**Malak Abdelshafi, campeona de natación paralímpica de Egipto**

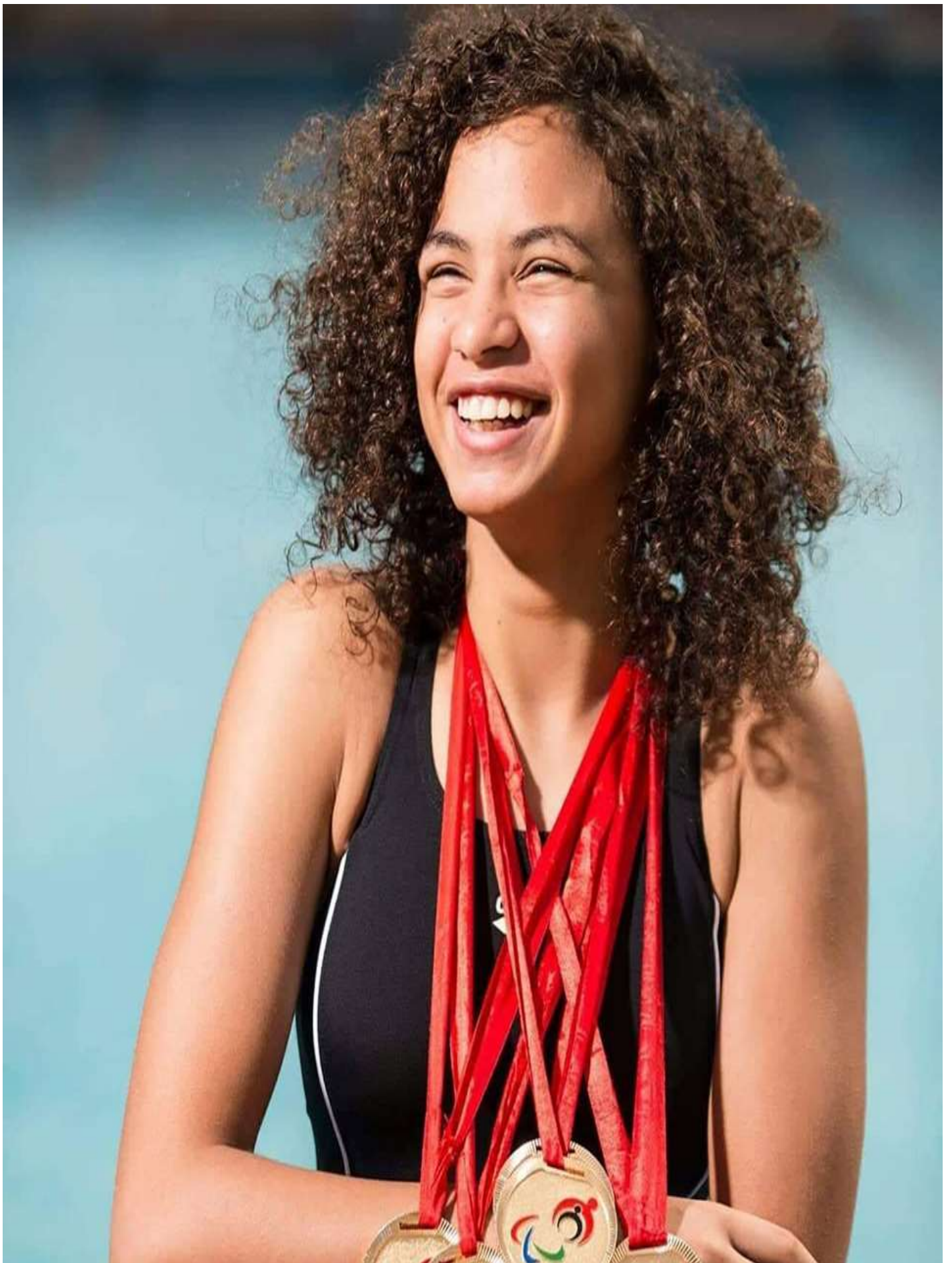


Foto: Cortesía de Malak Abdelshafi

Malak Abdelshafi es una campeona egipcia de natación paralímpica de 17 años que se clasificó para los Juegos Olímpicos de Tokio 2020. Cuando tenía 10 meses, sufrió graves lesiones en la médula espinal a causa de un accidente que

la dejó parcialmente paralizada.

"Empecé a nadar como hidroterapia, ya que los usuarios de sillas de ruedas suelen necesitar mantener la circulación sanguínea", dice Abdelshafi. "No pensaba nadar profesionalmente. Durante mis sesiones de hidroterapia, mi entrenador me dijo que tenía talento y me empujó a competir."

"Mi primer campeonato fue en 2012 con mi club y gané una medalla de plata. Entonces tenía 9 años y era la más joven de los participantes. Todos nos sorprendimos y no lo esperábamos en absoluto. Desde entonces, decidí seguir una pista profesional en la natación. Entré en el equipo nacional en 2014". Desde entonces, Abdelshafi ha ganado 39 medallas nacionales y seis internacionales.

"Nada puede detenernos porque somos jóvenes. Todos somos humanos y no hay diferencia entre ambos sexos. Una de mis citas favoritas es: 'Siempre hay otro camino'. Cuando descubras que el camino hacia tu meta está bloqueado, no te rindas. Intenta encontrar otro camino y alcanzarás tu meta con tu persistencia".

"Creo que el deporte puede influir en nuestro comportamiento y ayudarnos a tener un impacto positivo en los demás. Espero poder hacerlo algún día y ser un modelo de inspiración".

**Kathely Rosa, una aspirante a entrenadora de fútbol de Brasil**



Foto: ONU Mujeres / Camille Miranda

Cuando Kathely Rosa, de 19 años, compartió por primera vez su sueño de convertirse en futbolista profesional, la gente de su entorno le dijo que el fútbol era para los varones. Cuando intentó jugar con los varones, éstos se negaron y sólo le permitieron mirar. Su hermano, cuatro años menor, tuvo una experiencia completamente diferente, y recibió clases de fútbol desde muy joven.

"Él tenía un balón, un uniforme completo, la oportunidad de entrenar en un club, dinero para participar en campeonatos y procesos de selección. Yo no tuve nada", dice Rosa.

Rosa decidió entrenarse a sí misma, viendo vídeos en Internet para aprender las tácticas y practicando sola. Un día, estaba buscando varias formas de regatear y encontró un vídeo en el que aparecía la futbolista brasileña y embajadora de buena voluntad de ONU Mujeres Marta Vieira da Silva marcando un gol de 20 formas diferentes.

"Aprendí a jugar al fútbol sobre todo con figuras masculinas, porque el fútbol femenino no es tan visible", dice Rosa. "Me quedé fascinada cuando vi lo que Marta podía hacer con un balón".

En febrero de 2020, Rosa, junto con 15 compañeras de One Win Leads to Another (OWLA), un programa conjunto con ONU Mujeres y el Comité Olímpico Internacional que ofrece sesiones semanales de práctica deportiva y habilidades para la vida a las adolescentes, cumplió otro sueño: conoció a Marta en persona en Río.

"Marta me dijo que, si realmente creo en lo que quiero hacer, nada es imposible", dice Rosa. "Puede parecer un consejo obvio, pero necesitaba escucharlo de ella".

"Me graduaré, me convertiré en entrenadora y crearé un equipo de fútbol femenino con jóvenes de la favela. Hay muchas jóvenes con mucho talento. Sólo necesitan una formación adecuada", dice Rosa. Mientras tanto, Rosa sigue predicando con el ejemplo en su comunidad, como la única que juega en el equipo masculino.

### **Anita Karim, primera luchadora profesional de artes marciales mixtas de Pakistán**



Foto: ONU Mujeres / The Centrum Media

Anita Karim, de 24 años, es la única mujer entre los más de 300 luchadores profesionales de artes marciales mixtas (MMA) de Pakistán.

"Entiendo la importancia que tienen para las jóvenes la confianza y el conocimiento de la defensa personal", dice Karim. "Empecé a entrenar en artes marciales mixtas y quise convertirme en un ejemplo para otras jóvenes, para animarlas a unirse a un deporte como las MMA, que convierte a las personas en saludables y activas".

Karim proviene de una familia de luchadores de MMA y se entrena en un centro de entrenamiento de MMA fundado por sus hermanos en Islamabad. Su primer combate profesional fue en 2018. "Mi familia siempre me apoyó y alentó mi entusiasmo hacia las MMA, y por eso lo he logrado", dice Karim.

"Nuestra sociedad nos transmite el mensaje de que las mujeres y las niñas no pueden desplazarse por sí mismas o que solo pueden trabajar en determinados ámbitos. Nos enseñan a tener miedo, y existe la percepción de que las jóvenes son débiles y vulnerables, lo que nos dificulta avanzar. Cuando salimos y nos encontramos con acoso, nos asustamos y no somos capaces de reaccionar. Las MMA me enseñó a tener confianza en mí misma y también me hizo lo suficientemente fuerte como para competir a nivel mundial. Me ha enseñado estrategias para protegerme en cualquier tipo de situación difícil".

## **Khadija Timera, abogada y boxeadora de Senegal**

Khadija Timera, de 35 años, se crió en un barrio trabajador de París. Ganó una beca para estudiar derecho mercantil en la Universidad de California, Berkeley, y ha trabajado en uno de los principales bufetes de abogados del mundo.

"Después de graduarme, sentí que había alcanzado un reto", dice Timera. "Quería crear mi propia empresa para apoyar a las deportistas de alto nivel, concretamente a las jugadoras de fútbol". Ahora, Timera dirige una consultoría de negocios e inversiones para deportistas profesionales con sede en Londres y también es boxeadora, a la vez que aboga contra la violencia de género. Se quedó a las puertas de clasificarse para los Juegos Olímpicos de Tokio.

"Hice mi primera selección en 2019. Fuimos al campeonato africano en Cabo Verde y gané la medalla de oro para Senegal", dice Timera.

"La violencia contra las mujeres es lamentable. Las mujeres y los niños de Senegal son vulnerables y, por tanto, hay que protegerlos."

"La gente tiene que ser [más] consciente de que las mujeres y los hombres son iguales y se complementan. También creo que las propias mujeres tienen que darse cuenta de que tienen un poder real que transmiten; tienen que aprender a confiar en sí mismas."

"El boxeo puede ayudar a crear confianza", añade Timera. "Debería haber muchas más asociaciones y acciones para ayudar a las mujeres a reconocer su valor personal y aprender a desarrollarse".

A las mujeres, Timera les dice: " Ustedes se bastan y se sobran".

### **Aizhan Alymbai Kyzy, campeona de ajedrez de Kirguistán**



Foto: Kim Bhari

Aizhan Alymbai Kyzy es una campeona de ajedrez de Kirguistán de 26 años. Forma parte del equipo nacional desde los 15 años y quedó en tercer lugar en el Campeonato Asiático de Ajedrez Rápido.

"En Kirguistán, como en el resto del mundo, el ajedrez está dominado por los hombres", dice Kyzy. "Los premios monetarios para las mujeres en los campeonatos de Kirguistán son casi la mitad de los que se ofrecen a los hombres, y la mayoría de ellos participan en estos torneos. La situación está cambiando para mejor".

Kyzy cree que el mundo se dirige hacia la igualdad y que las familias juegan un papel importante en el apoyo a sus hijas.

"Podemos ser las que empujen los límites de lo posible", dice Kyzy. "En la academia de ajedrez, donde yo daba clases, exigíamos el mismo rendimiento tanto a las niñas como a los niños. Pero los padres instaron a los profesores a ser menos duros con las niñas. Tenemos que concientizar sobre la necesidad de garantizar una educación de calidad para las niñas y animar a las familias a que apoyen a sus hijas."

"En el mundo moderno se valora mucho el pensamiento creativo y analítico, y eso es exactamente lo que puede ofrecer el ajedrez. Quiero ser un modelo para otras jóvenes. Jugar al ajedrez es empoderador, autorrealiza y te hace ver que todo es posible. Nuestra sociedad tiene que crear un entorno propicio para el empoderamiento de las mujeres en el deporte y fuera de él. Hago un llamado a todas las mujeres y niñas para que desafíen los estereotipos de género, rompan los límites y sigan realizando sus sueños".