

# Mujer y deporte

Hoy en día hay muchas mujeres que practican muchos deportes: fútbol, baloncesto, balonmano, tenis, atletismo, gimnasia...

pero no siempre fue así. Por que hace muchos años estaban vetadas en todas las competiciones deportivas. Eran echadas de las competiciones por los hombres cuando intentaban competir.

Pero más o menos a partir de los años 30 empezaron a competir cada vez más (o menos) deportes.

Las niñas cuando comienzan a practicar deporte casi siempre tienen muchas más dificultades que los niños.

Y cuando consiguen triunfar y llegar a la élite casi siempre ganan mucho menos que los hombres.

En España ha habido muchas mujeres que han triunfado en sus deportes y siempre cuentan las dificultades y trabas que encontraron en relación a los hombres.

Porque antiguamente la sociedad pensaba que el sitio de la mujer estaba en casa haciendo sus labores.

Pero poco a poco la mentalidad de la gente fue cambiando y la mujer fue integrándose en el deporte, en la vida laboral y en todo en general.

La prueba la tenemos en que la liga de fútbol femenina española no se creó hasta el año 1988, y en cambio la masculina se creó en el año 1929.

Voy a comentar sobre una deportista berceana Lidia Valentín es la campeona olímpica, mundial y de Europa en halterofilia, cuando empezó de niña a practicar todo el mundo, hasta su madre, pensaba que era un deporte para chicos, y que era algo pasajero y que lo dejaría. Y se encontró que había pocas chicas que la practican y sí muchos chicos.

Y lo mismo sucedía en los demás deportes, como el fútbol por ejemplo, en el cual, en categorías pequeñas no había equipos de chicas y tenían que jugar con los chicos.

Y si a nivel de competición lo tenían difícil, directivo, y de figurar en puestos de mando siempre lo tuvieron mucho más difícil. Porque en los puestos directivos y de mando la mayoría de las veces han figurado hombres, pero ahora cada vez hay más mujeres que dirigen. Y esto pasa también a nivel social fuera del deporte.

Además al practicar deporte se mejora la salud y el bienestar, mejora la autoestima y enseña liderazgo que ayuda a trabajar en equipo.

Y gracias a las pioneras que indicaron la lucha, y a las que la continuaron hasta el día de hoy, las mujeres han ido consiguiendo el derecho a participar todo tipo de deportes y competiciones, en las mismas condiciones de igualdad que los hombres.

Hoy en día es normal ver en los medios de comunicación, grandes estrellas del deporte, fútbol, atletismo, natación, gimnasia, baloncesto... Pero la lucha continúa hasta conseguir la plena igualdad de derechos salariales y condiciones.

En España tenemos grandes deportistas femeninas: Alexia Putellas, en fútbol, Mireia Belmonte en natación, Carolina Marín en bádminton, Ana Carrasco en motos, Ane Santxer Sánchez Vicario en tenis, Sandra Sánchez en Karate, Blanca Fernández Ochoa en Sky, Amaya Valdemoro en baloncesto, Ona Carbonell en natación sincronizada, Lidia Valentín en heterofilia, y muchísimas otras son un ejemplo en la lucha por la igualdad en el deporte.

Y también son una fuente en la que mirarse para las niñas que estamos empezando en el deporte y en la vida, para superarnos. Cada vez hay más mujeres que practican deporte, no solo para competir, sino para sentirse bien, estar en forma, como salir a correr, ir al gimnasio, practicar yoga...