

MARION REIMERS

¡JUEGA COMO NIÑA!

PREPÁRATE PARA CONQUISTAR
TU SIGUIENTE VICTORIA

 Planeta

© 2021, Marion Reimers

Diseño de portada: Planeta Arte & Diseño / Anilú Zavala / Anxelica Alarcón

Fotografía de portada: Beatriz Sokol

Ilustraciones de portada: Anxelica Alarcón / Marisol Rivera

Lettering de portada: David López

Ilustraciones de interiores: Marisol Rivera

Diseño de interiores: Diana Urbano Gastélum

Cuidado editorial: Michelle Sainz

Derechos reservados

© 2021, Editorial Planeta Mexicana, S.A. de C.V.

Bajo el sello editorial PLANETA M.R.

Avenida Presidente Masarik núm. 111,

Piso 2, Polanco V Sección, Miguel Hidalgo

C.P. 11560, Ciudad de México

www.planetadelibros.com.mx

Primera edición en formato epub: abril de 2021

ISBN: 978-607-07-6873-6

Primera edición impresa en México: abril de 2021

ISBN: 978-607-07-6808-8

No se permite la reproducción total o parcial de este libro ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea este electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito de los titulares del *copyright*.

La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (Arts. 229 y siguientes de la Ley Federal de Derechos de Autor y Arts. 424 y siguientes del Código Penal).

Si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra diríjase al CeMPro (Centro Mexicano de Protección y Fomento de los Derechos de Autor, <http://www.cempro.org.mx>).

Impreso en los talleres de Litográfica Ingramex, S.A. de C.V.

Centeno núm. 162, colonia Granjas Esmeralda, Ciudad de México

Impreso y hecho en México – *Printed and made in Mexico*

A TODAS LAS MUJERES

QUE NUNCA SE RINDIERON Y QUE JUGARON
Y PELEARON COMO NIÑAS.

A mi familia, porque ser parte de su
equipo ha sido mi mayor suerte.

«LA CAPACIDAD DE CONQUISTARSE A UNA
MISMA ES SIN DUDA LA MÁS PRECIOSA DE
TODAS LAS QUE OTORGA EL DEPORTE».

- Olga Korbut



ÍNDICE

6

INTRODUCCIÓN

¡HOLA, SOY MARION!

14

CAPÍTULO 1

NO TODO ES BALLE
NI LA CLASE DE EDUCACIÓN FÍSICA

34

CAPÍTULO 2

NO ME GUSTA PATEAR COSAS
Y LES TENGO MIEDO A LOS BALONES

54

CAPÍTULO 3

¿A QUÉ JUGABAN ANTES?

70

CAPÍTULO 4

¿CÓMO ESTÁN LAS
COSAS AHORA?



86

CAPÍTULO 5

LA CIENCIA DE MI CUERPO

130

CAPÍTULO 6

CUANDO EL DEPORTE
ME CAMBIÓ LA VIDA



148

CAPÍTULO 7

DEPORTES ADAPTADOS

164

CAPÍTULO 8

¡DESCUBRE TU PRÓXIMO
DEPORTE FAVORITO!

182

CAPÍTULO 9

EL FUTURO DE LOS DEPORTES

194

CONCLUSIÓN

196

ANEXO

ENTRENADORAS, ENTRENADORES Y PERSONAS
CERCANAS ¡ESTO ES PARA USTEDES!

199

AGRADECIMIENTOS

201

BIBLIOGRAFÍA SELECCIONADA

CAPÍTULO 1

NO

NI LA CLASE DE



TODOS BAILAN



EDUCACIÓN FÍSICA

No sé si te haya pasado igual, pero en mi generación inscribían a la mayoría de las niñas a clases de ballet. La primera vez que acompañé a una amiga a un recital de danza fue como entrar a otro mundo. Hoy en día disfruto muchísimo esos espectáculos (*El Cascanueces* es de mis favoritos), pero siempre supe que bailar no era lo mío. ¿Ponerme un tutú? ¡Si lo que yo quería era subirme a los árboles y saltar!

Mi mamá me entendía y nunca me obligó a inscribirme a clases de baile, pero esta decisión le parecía rara a muchas personas. En realidad, yo obtenía muchos de los beneficios de la danza, pero practicando otras actividades muy distintas.

BENEFICIOS DE LA DANZA

Coordinación

Condición física

Ritmo

Flexibilidad

¡El entrenamiento de las bailarinas es agotador!

OTROS DEPORTES Y ACTIVIDADES

Coordinación

Condición física

Trabajo en equipo

Fuerza

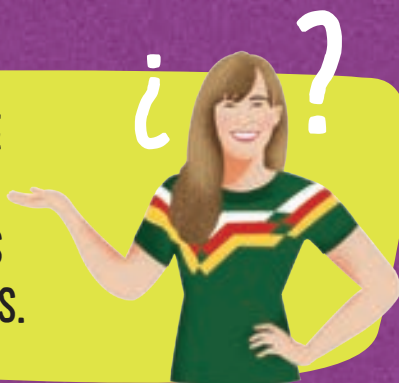
Realmente cualquier entrenamiento es agotador...

LO BUENO ES QUE NADA
ESTÁ PELEADO. PUEDE QUE TE
GUSTE ESCALAR ÁRBOLES,
PATEAR BALONES Y
HACER *PIROUETTES*.
¡TODO ES VÁLIDO
MIENTRAS LO DISFRUTES!



Tal vez te preguntes: si otros deportes ayudan a desarrollar las mismas habilidades que el ballet, ¿por qué se ve como algo raro que a algunas niñas no les guste la danza o que tomen otro tipo de clases?

**TRISTEMENTE, HAY GENTE
QUE PIENSA QUE HAY
ACTIVIDADES EXCLUSIVAS
DE HOMBRES O DE MUJERES.**



En mi caso, esas personas pensaban que sus hijas tenían que ir al ballet a fuerzas y, por supuesto, sus hijos al fútbol.

Si bien estas diferencias estaban más marcadas cuando yo era pequeña, siguen existiendo. Mucha gente piensa que el mundo está dividido en:



ESA GENTE INSISTE EN QUE SOLO ALGUNOS DEPORTES SON PARA NOSOTRAS, Y QUE SI NOS GUSTA CUALQUIER OTRA COSA ENTONCES SOMOS UNAS MARIMACHAS, NIÑA-NIÑO, ETCÉTERA...

¡NO ES CIERTO!

Me costó entenderlo: que yo me divirtiera con otras actividades no significaba que no fuera niña o que no me gustara serlo. Los que estaban equivocados eran los demás, que habían aprendido que el mundo era solo de una manera y que no se valía probar cosas nuevas ni ser diferente.

Y AUNQUE TODAVÍA HAY QUIENES PIENSAN A LA ANTIGÜITA, LA MAYORÍA HA COMPRENDIDO QUE LO MÁS IMPORTANTE DEL EJERCICIO ES MOVERNOS, GOZARLO Y RETARNOS PARA SER MEJORES CADA DÍA.

TE VOY A DEJAR UNA **LÍNEA DEL TIEMPO AQUÍ ABAJO** PARA QUE DESCUBRAS LA LARGA Y COMPLICADA HISTORIA DE LAS MUJERES EN EL DEPORTE. ¡PARA QUE NO TE SIENTAS SOLA Y VEAS QUE ERES PARTE DE UNA HISTORIA DIFÍCIL, PERO EMOCIONANTE!

SEGURO TE PREGUNTARÁS: ¿DESDE CUÁNDO LA GENTE PIENSA QUE LOS DEPORTES Y LAS MUJERES NO VAN?

¡Desde hace mucho!



Por ejemplo, en la antigua Grecia las mujeres que se colaban a ver las competencias olímpicas eran castigadas ¡con la pena de muerte!



NO TODO ES BALLET...

¿CÓMO NO VAMOS A PENSAR QUE LOS DEPORTES SON AJENOS A NOSOTRAS, SI CONSTANTEMENTE NOS HAN REPETIDO QUE NO ESTAMOS HECHAS PARA ELLOS?

Muchas de las primeras pruebas deportivas fueron diseñadas para resaltar la fuerza física de los hombres: quién lanza más lejos, quién salta más alto y quién corre más rápido. Sin embargo, con el paso del tiempo surgieron otras dinámicas en las que la estrategia se volvió más importante que la pura fuerza. Gracias a ello, ahora existen deportes más «complejos» en donde las habilidades de cada participante aportan al juego. En general, los deportes en equipo funcionan de esa manera: hay alguien que es más rápido, otra persona que es más fuerte, alguien con mucha agilidad... y la combinación de todas las habilidades hace que, en conjunto, el equipo se vuelva imparable.

2134-2000 A. C.

LAS MUJERES PRACTICAN JUEGOS DE PELOTA, SEGÚN INDICAN ILUSTRACIONES EN LAS PAREDES DE TEMPLOS.

776 A. C.

LAS MUJERES DE LA ANTIGUA GRECIA PARTICIPAN EN LOS JUEGOS DE HERA, UNOS JUEGOS DEPORTIVOS CREADOS POR Y PARA MUJERES EN HONOR A LA DIOSA DEL MATRIMONIO.

El mundo ha cambiado, pero todavía hay lugares donde los deportes, actividades o prendas de ropa son clasificados como «solo» para mujeres o para hombres. Sin embargo, es una cuestión cultural que se adapta según dónde estemos.

FUTBOL

En algunos lugares de América Latina se sigue diciendo que el fútbol es un deporte para hombres, y a muchas mujeres nos han dicho que no deberíamos jugarlo.

En Estados Unidos y en Suecia, por ejemplo, el fut es un deporte en el que destacan las mujeres y que históricamente ha sido considerado más «femenino» que otros.

MODA

En Escocia los hombres utilizan una prenda llamada *kilt* como traje típico: les una falda! Y también en México, la vestimenta que usan los hombres en una comunidad indígena de la selva lacandona parece un camisón o vestido.

Mientras tanto, aún hay gente que cuando habla de hombres en falda lo dice con un tono de burla. Sin embargo, ser mujer o usar ropa considerada históricamente femenina no es, ni debería ser, un motivo de burla.

766 A. C.

SE REALIZAN LOS PRIMEROS JUEGOS OLÍMPICOS EN OLIMPIA, GRECIA. LAS MUJERES NO PODÍAN VER LOS JUEGOS Y MUCHO MENOS PARTICIPAR.

960-1279 D. C.

EN CHINA ES MUY POPULAR EL CUJU, UN DEPORTE DE PELOTA PRACTICADO POR MUJERES ¡Y QUE LA FIFA CONSIDERA EL ANTEPASADO MÁS ANTIGUO DEL FUTBOL!

LOS TACONES, POR EJEMPLO, ERAN ORIGINALMENTE UN TIPO DE CALZADO MILITAR.

Los persas y los otomanos usaban tacones para montar a caballo y mantenerse estables sobre los estribos. En las cortes de Rusia, Noruega y Alemania, los nobles los empezaron a usar porque pensaban que les daba una apariencia más «viril». Años después, las mujeres empezaron a usarlos porque era la moda de 1630.



Sin embargo, el movimiento intelectual hizo que los hombres optaran por prendas más «prácticas» y por eso dejaron de usar este tipo de zapatos.



DICEN POR AHÍ... Según los griegos, las Amazonas eran un pueblo de guerreras que montaban a caballo y vivían en comunidades exclusivamente de mujeres. Hay muchas historias alrededor de las costumbres que tenían: se dice que se cortaban el seno derecho para poder tirar mejor al arco, que no aceptaban vivir con hombres y solo los veían una vez al año para tener hijas. Algunos textos mencionan que **usaban pantalones porque montaban a caballo constantemente.** En la antigua Grecia era común utilizar túnicas, incluso los hombres. Y se dice que cuando las Amazonas llegaron a pelear contra Aquiles en la Guerra de Troya, algunos soldados se sorprendieron al ver los «tubos» que envolvían las piernas de estas guerreras.

ASÍ QUE, ¿QUIÉN SABE? PUEDE SER QUE LAS PRIMERAS EN USAR PANTALONES EN REALIDAD FUERAN LAS MUJERES.

EDAD MEDIA

1567

EN LA EUROPA DE LA EDAD MEDIA, ALGUNAS MUJERES DE CLASE ALTA PRACTICAN DEPORTES A CABALLO, COMO LA CAZA O LA HÍPICA.

MARY, REINA DE ESCOCIA, SE CONVIERTE EN LA PRIMERA MUJER REGISTRADA EN JUGAR GOLF.

¿Ves? Las cosas cambian y lo que para unos es normal para otros es raro. Las costumbres que tenemos no están escritas en piedra, ni en la naturaleza: son solo hábitos. Y los hábitos siempre pueden cambiar.

LO MISMO PASA CON LOS DEPORTES: PENSAR QUE ALGO ES NORMAL O NO, QUE ES «DE HOMBRES» O «DE MUJERES», SOLO ES CUESTIÓN DE PERSPECTIVA. Y LAS IDEAS QUE HAY ALREDEDOR SON SOLO ESO:



Los deportes se inventaron como parte de una vida feliz, divertida y saludable: para pasar un buen rato. ¡Gózalos!

1745

EL PRIMER PARTIDO DE CRICKET FEMENIL REGISTRADO TIENE LUGAR EN SURREY, INGLATERRA.

1781

EL TIRO CON ARCO SE CONVIERTE EN UN DEPORTE POPULAR ENTRE LA ARISTOCRACIA EN INGLATERRA, TANTO PARA MUJERES COMO PARA HOMBRES.

Cuando iba en la escuela, muchas amigas no querían participar en la clase de deportes o jugar fut en los recreos.

DECÍAN QUE ESO ERA DE NIÑOS

(duro y dale con lo mismo 😏).

Es más: a algunos de los maestros no les importaba si ellas participaban en la clase o no, y dejaban que se quedaran sentadas y aburridas.

La verdad es que a mí también me pasaba. Yo no tenía esas mismas ideas de que hay cosas solo para niños y solo para niñas, pero me chocaba la clase de natación y hacía cualquier cosa con tal de no tomarla.

PARECÍA QUE LA LECCIÓN MÁS APRENDIDA EN
ESAS CLASES ERA CÓMO INVENTAR EXCUSAS.
SE VOLVÍA LA CLASE DE

«ESTOY ENFERMA».

1811

EL PRIMER TORNEO DE GOLF
FEMENIL SE CELEBRA EN EL ROYAL
MUSSELBURGH GOLF CLUB, ESCOCIA.

CA. 1816

MADAME SAQUI, UNA GRAN EQUILIBRISTA,
CAMINA SOBRE UNA CUERDA ENTRE LAS
TORRES DE LA CATEDRAL DE NOTRE DAME.

SI TU CLASE DE EDUCACIÓN FÍSICA NO TE GUSTA, TE RECOMIENDO:

- **No mientas ni inventes excusas,** porque tarde o temprano tus profesores y papás se van a dar cuenta.
- **Mejor habla con los entrenadores o con tu tutor** y pídeles que la clase sea más divertida.
- **Convince a tus amigas para que se unan a ti:** la voz de todas es más fuerte que la de una sola.
- **Intenta disfrutarla:** si eres la única que participa estará de flojera, pero si las demás se animan a un partido de fut, de básquet o del deporte que sea, seguro la pasarán mejor.
- **Nadie nació sabiendo practicar un deporte.** Ser cada día más hábil en una disciplina requiere de tiempo y paciencia, así que aprovecha tu clase para mejorar y para darle a tu cuerpo un respiro.
- A fin de cuentas, tienes que pasar la materia, pero eso no significa que sea el único momento de tu semana que dediques a los deportes. **Busca hacer algo más que te divierta por las tardes:**
 - ☒ Jugar pelota en el parque
 - ☒ Andar en bici
 - ☒ Armar un equipo de tu deporte favorito con tus amigas

NO PERMITAS QUE UN FACTOR EXTERNO, COMO UN MAL PROFESOR, TE DESANIME!

1842

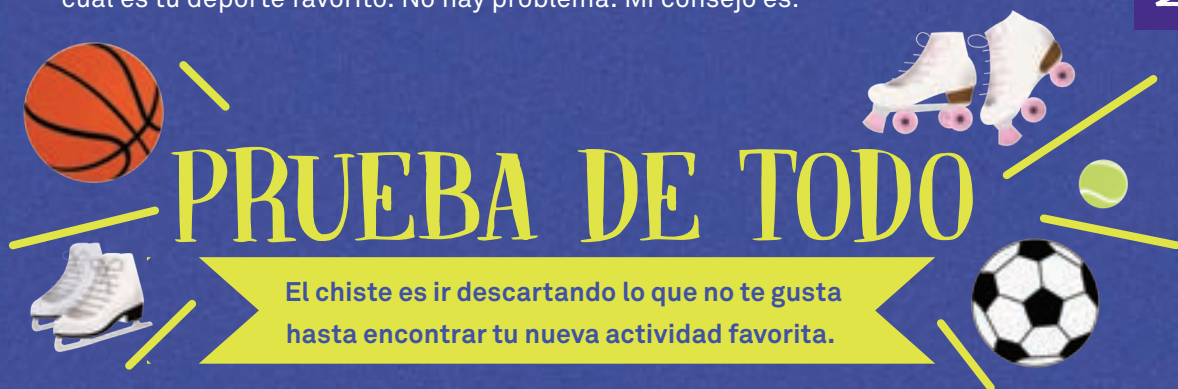
LA REMADORA INGLESA ANN GLANVILLE Y SU TRIPULACIÓN DE PURAS MUJERES GANAN CONTRA UN EQUIPO MASCULINO DE REMADORES PROFESIONALES EN UNA CARRERA DE DEMOSTRACIÓN.

1862

INGRID OLAVSDOTTIR VESTBY SE CONVIERTE EN LA PRIMERA MUJER EN HACER UN SALTO DE ESQUÍ.

HAY MUCHÍSIMAS COSAS DIVERTIDAS POR HACER Y NO A TODAS LAS PERSONAS NOS TIENE QUE GUSTAR LO MISMO.

Está bien si te gusta bailar y sueñas con convertirte en *prima ballerina*. En mi caso era diferente: yo prefería los balones, las raquetas y correr por la cancha hasta el cansancio. Quizás no te guste la clase de Educación Física, o todavía no encuentras cuál es tu deporte favorito. No hay problema. Mi consejo es:



Inténtalo, y ten por seguro que hay más niñas como tú que tienen ganas de jugar, ganar y salir a practicar algo nuevo.

¡NO ESTÁS SOLA!

En el mundo existen alrededor de 3 mil millones de mujeres y 900 millones de ellas están entre los 0 y los 14 años de edad, lo cual significa que, al igual que tú, hay muchas otras chicas que quieren practicar diferentes deportes de maneras distintas.

1863

LA ASOCIACIÓN DE FÚTBOL INTRODUCE REGLAS PARA PROHIBIR LA VIOLENCIA EN EL CAMPO Y ASÍ HACER EL JUEGO MÁS SOCIALMENTE ACEPTABLE PARA LAS MUJERES.

1866

LA UNIVERSIDAD DE VASSAR CREA UN EQUIPO DE BEISBOL FEMENIL.

SI TIENES AMIGAS QUE SE HAN COMPRADO LAS IDEAS ANTICUADAS QUE MENCIONAMOS, Y PIENSAN QUE NO PUEDEN O DEBEN PRACTICAR TAL O CUAL DEPORTE PORQUE «ES DE NIÑOS», ENSÉÑALES ESTE LIBRO Y CUÉNTALES CÓMO TODO ESO NO ES MÁS QUE UNA IDEA FALSA.

EL DEPORTE ES PARA TODAS Y TODOS, Y EN ÉL PUEDES ENCONTRAR UN MUNDO ENORME DE ACTIVIDADES POR DISFRUTAR.

Sea lo que sea que decidas practicar, el chiste es hacerlo por gusto y que te rete constantemente, que te invite a ser cada vez mejor, más fuerte, rápida, atrevida y valiente.

Y si necesitas ideas para encontrar qué te gusta hacer, no te preocupes: para eso está todo el contenido de este libro. ¡No olvides revisar los deportes recopilados en los últimos capítulos! Seguro encontrarás varios que ni sabías que existían ;).

1867

UN EQUIPO DE BEISBOL AFROAMERICANO, LAS DOLLY VARDENS DE FILADELFIA, SE CONVIERTE EN EL PRIMER EQUIPO DEPORTIVO FEMENIL PROFESIONAL (PAGADO).

1885

SE CONFORMA EL BRITISH LADIES' FOOTBALL CLUB, PRIMER EQUIPO FORMAL DE FUTBOL INTEGRADO COMPLETA Y ÚNICAMENTE POR MUJERES.

RECUERDA:

NO EXISTEN

«DEPORTES PARA HOMBRES»

«DEPORTES PARA MUJERES».

Y YA QUE ESTAMOS EN ESO, LA PRÓXIMA VEZ
QUE ALGUIEN QUIERA OFENDERTE DIGIENDO QUE
«JUEGAS COMO NIÑA», DILE QUE SÍ, CON ORGULLO.

NO TODO ES BALLET...

1888

CICLISTAS COMPITEN EN LA PRIMERA
CARRERA CICLISTA FEMENINA DEL MUNDO,
EN NUEVA GALES DEL SUR, AUSTRALIA.

1894

EN LA INSTAURACIÓN DE LOS JUEGOS OLÍMPICOS MODERNOS
SE PROHÍBE LA PARTICIPACIÓN DE LAS MUJERES POR SER
«ABERRANTE Y CONTRARIA A LA SALUD PÚBLICA».

CONTINÚA EN PÁG. 36

JUGAR COMO NIÑA SIGNIFICA SER COMPROMETIDA,
DISCIPLINADA, DEPORTIVA Y HONESTA.



Y LO MÁS IMPORTANTE...

¡ JUGAR
COMO
NIÑA ES
JUGAR
COMO TÚ !