



Con motivo del **Día Internacional de la Mujer**, en la Biblioteca del INEF queremos recordar a las **146 mujeres**, obreras de la fábrica textil Cotton de Nueva York, que el 8 de marzo de 1908 tomaron la fábrica pacíficamente para protestar por los bajos salarios y las pésimas condiciones de trabajo. Ellas murieron encerradas en el edificio que fue incendiado y estas son sus fotos.

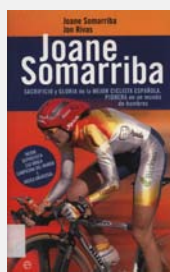






## Ellas en nuestros libros

Muchas deportistas españolas son importantes en el panorama nacional e internacional. Aprovechando el reconocimiento del Ayuntamiento de Alcobendas a algunas de ellas, hemos querido mostrar los libros que hablan de ellas o por ellas escritos que están en nuestra Biblioteca.



# El fútbol femenino en 20 toques

La historia contada a través de las vivencias, anécdotas e impresiones de sus protagonistas

Cydonia

**David Menayo**  
prólogo de María Escario

# EDURNE PASABAN

Con la colaboración de JOSEP MARIA PINTO

## CATORCE VECES OCHO MIL

Una historia de superación personal para vencer el más grande de los desafíos

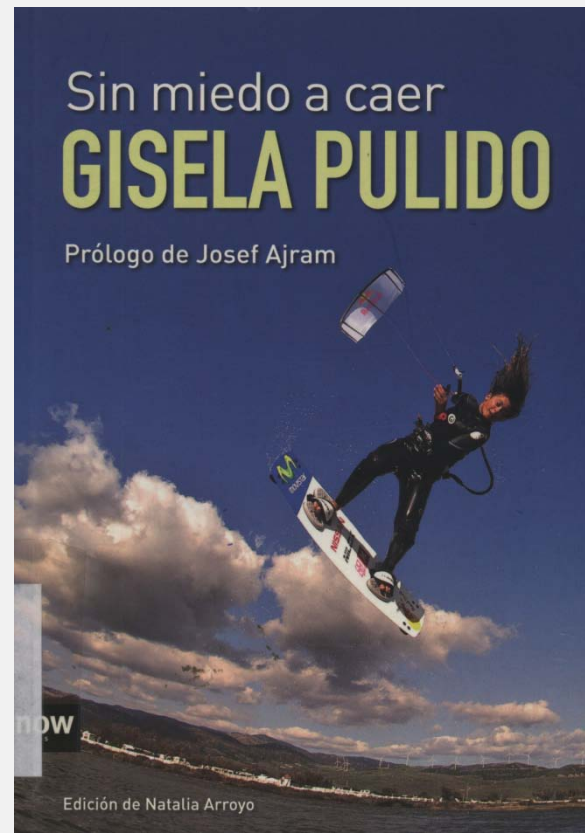
Planeta



Ellas en nuestros libros

# Sin miedo a caer GISELA PULIDO

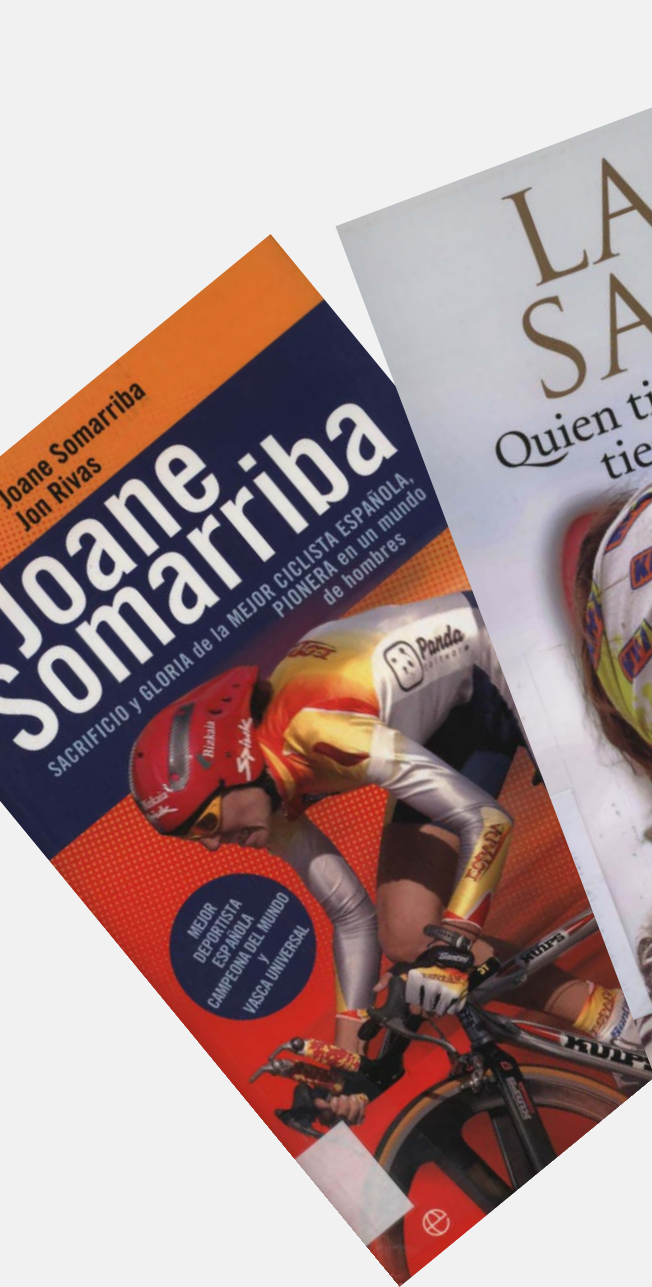
Prólogo de Josef Ajram



Edición de Natalia Arroyo



# Ellas en nuestros libros





# Ellas en los periódicos

Muchas de ellas han tenido una actuación significativa en competiciones internacionales, especialmente en los Juegos Olímpicos de Río de Janeiro de 2016.







**“Siempre llevo una foto de Mireia en la maleta”**  
El piragüista asturiano novio de Belmonte, se define como constante, cabezón y un chico ‘poco lliante’

**Nosotros dormíamos, ellos soñaban**  
TAEKWONDO Eva Calvo sube al podio en su primera cita olímpica • Joel González cae en las semifinales



# Eva Calvo



**Carolina Rodríguez, durante su ejercicio de cintas en Río**

**LAURA MARTA RÍO DE JANEIRO**  
A Carolina Rodríguez le tapiza la rejunte. Los 30 años que marca su DNI los anula en cuanto coge la cinta o las mazas y sale a interpretar lo que lleva dentro, expresivity y belleza que le valen una final, un broche fantástico a su carrera porque esta vez sí, dice que serán sus terceros y últimos Juegos. Hoy (20.20 horas) está en una lista de elegidas de la que ca nacida en los 80, y cuya, pues saca ocho guiente participando riges su vida. Es ella la cado siempre los ten, de su descanso Es una gimnasta atf sido. Encontró con si de expresión con la

DEPORTE  
Gimnasia rítmica  
**La gimnasta que desafía al tiempo**  
A los 30 años, Carolina Rodríguez gana al bronce



**Una plata dulcísima**  
España cumplió y se colgó la primera medalla olímpica de su historia



**Las reinas del carnaval**  
GIMNASIA RÍTMICA El conjunto español, primero en el preliminar, fue retirado a la final • Se ganó al público brasileño con la sorna de su ejercicio de cintas

# Ellas en los periódicos

# El equipo de gimnasia rítmica

**Las gimnastas no fallaron y ganaron la 16ª medalla...**  
Logran la plata y la rítmica vuelve al podio tras 20 años

**FUERON CUARTAS EN LONDRES 2012**  
El ejercicio de cintas no se abrió al repaso del Londres, de la categoría de bronce, el día de la final. España se retiró a la final. El ejercicio de cintas no se abrió al repaso del Londres, de la categoría de bronce, el día de la final. España se retiró a la final.

**SANDRA AGUILAR** 24 años • Pontevedra  
**ARTEM GAVEZON** 23 años • Galicia (España)  
**ELENA LÓPEZ** 22 años • País Vasco (España)  
**LOURDES MOVEDANO** 22 años • Cataluña  
**ALEJANDRA QUEREDA** 22 años • Cataluña





# Ellas en los periódicos

2016

¡OTRA MEDALLA FEMENINA PARA ESPAÑA!

## Valentín levanta el bronce y disfruta por fin del podio

Compitó a asegurar el metal al no llegar al cien por cien

**ALBERTO MARTÍNEZ**  
20 de febrero

Lidia Valentín por fin se ha estrenado en el podio de Río de Janeiro. Después de haberse quedado sin medalla en los Juegos Olímpicos de Londres 2012, la atleta española se ha estrenado en el podio de Río de Janeiro. Después de haberse quedado sin medalla en los Juegos Olímpicos de Londres 2012, la atleta española se ha estrenado en el podio de Río de Janeiro.

**La chica con una sonrisa de medalla**

D Lidia Valentín que se llama la atención por su sonrisa. Lidia, directa, Lidia Valentín siempre le lleva a la boca. Y es de las que funcionan. Lidia Valentín es la última de las tres medallistas españolas en este deporte. Lidia Valentín es la última de las tres medallistas españolas en este deporte.

**El momento de la medalla**

Lidia Valentín, después de levantar 141 kg en dos tiempos.

**"Si hubiera estado recuperada, sería segunda"**

Lidia Valentín, después de levantar 141 kg en dos tiempos.

## Un bronce que hace justicia

La Valentín, cuarta en Londres tras un podio descalificado después por dopaje, consigue la primera medalla para la halterofilia española

Sábado 13 de agosto de 2016

**HALTEROFILIA**

**75 kg femenino**

- **Angela Borek** (Polonia)
- **Yulia Vaitseva** (Rusia)
- **Darya Naumova** (Ucrania)
- **Lidia Valentín** (España)

La atleta española consigue el bronce tras haberse quedado sin medalla en Londres 2012. Lidia Valentín consigue el bronce tras haberse quedado sin medalla en Londres 2012.

**Valentín gana el bronce**

Nada más que la sensación de que Lidia Valentín ha conseguido su primer podio en Río de Janeiro. Lidia Valentín ha conseguido su primer podio en Río de Janeiro.

2016

¡OTRA MEDALLA FEMENINA PARA ESPAÑA!

## Lidia Valentín

El 'fortius' de los Juegos que triunfa en Instagram

El 'fortius' de los Juegos que triunfa en Instagram.

**El 'fortius' de los Juegos que triunfa en Instagram**

El 'fortius' de los Juegos que triunfa en Instagram.

## de la leonesa a me sabe a oro"

de la leonesa a me sabe a oro"

de la leonesa a me sabe a oro"



2016

¡OTRA MEDALLA FEMENINA PARA ESPAÑA!

## Maialen Chourraut

Maialen Chourraut

Maialen Chourraut

2016

¡OTRA MEDALLA FEMENINA PARA ESPAÑA!

## MARCA RÍO

MARCA RÍO

MARCA RÍO







# AGUA BENDITA

ESPAÑA CONQUISTA DOS OROS EN LA PISCINA Y LAS AGUAS BRAVAS MIENTRAS QUE NADAL Y LOPEZ SE METEN EN LA FINAL DE DOBLES Y ASEGURAN UNA MÁS

**Enloquecidos** - El horizonte español se despierto en menos de 24 horas con los oros de Mireia Belmonte en las mariposa y Maïalen Chocón en el K4 de las aguas bravas en piragüismo.

De nuevo el sector femenino suspiro al deporte español que hasta ahora sólo se ve representado en el medallero por ellas, aunque es cierto que la victoria de Rafa Nadal y Marc López en el dobles mixto junto a Carlota Muguruza, al que anunció ayer.

El tenista que no se daba una oportunidad hace 10 días a la vista de cómo estaba su momento en el medallero ya está en cuartos de final en individuales. Por el camino sí se ha dejado el dobles mixto junto a Carlota Muguruza, al que anunció ayer.

Volviendo a las 'M', Mireia se confirmó como una deportista de talla mundial. Los 200 mariposa son una prueba de-moleadora, la prueba fetiche de Michael Phelps, y ella es ahora la reina. Ahora con los 800 metros libre por delante puede igualar como la figura española con más medallas olímpicas de la historia.

El mérito de Maïalen es doble. Subir al podio, ser madre, regresar y mejorar el resultado de Londres la sitúa en uno de los grandes episodios de superación de este país que tiene en el piragüismo el mayor vivero olímpico del siglo XXI.

El progreso del deporte femenino se ejemplifica también en otros sectores como el remo. En menos de seis meses Anna Bouda y Ama Oid pasaron de no ser pareja a medirse en la final. Insólito, si

## Mireia Belmonte

**Mireia es de oro**  
Ganó los 200 mariposa por tres centésimas • Su plan le salió perfecto • Tiene cuatro medallas olímpicas y hoy, la final del 800

**Emoción**  
Apretó en los últimos metros ante el acceso de Groves y Hoshi

**FELICIDAD POR UN ORO HISTÓRICO**

Evento	País	Plata	Oro
100m Libre	Francia	1	0
200m Libre	España	0	1
400m Libre	Francia	1	0
800m Libre	España	0	1
1500m Libre	Francia	1	0
500m Libre	Francia	1	0
100m Mariposa	España	0	1
200m Mariposa	España	0	1
400m Mariposa	Francia	1	0
800m Mariposa	España	0	1
1500m Mariposa	Francia	1	0
50m Estilo	Francia	1	0
100m Estilo	Francia	1	0
200m Estilo	Francia	1	0
400m Estilo	Francia	1	0
800m Estilo	Francia	1	0
1500m Estilo	Francia	1	0
100m Braza	Francia	1	0
200m Braza	Francia	1	0
400m Braza	Francia	1	0
800m Braza	Francia	1	0
1500m Braza	Francia	1	0
50m Libre	Francia	1	0
100m Libre	Francia	1	0
200m Libre	Francia	1	0
400m Libre	Francia	1	0
800m Libre	España	0	1
1500m Libre	Francia	1	0
50m Libre	Francia	1	0
100m Libre	Francia	1	0
200m Libre	España	0	1
400m Libre	Francia	1	0
800m Libre	España	0	1
1500m Libre	Francia	1	0

# Ellas en los periódicos



**ANÁLISIS**

### La final de Ruth

XAVIER AGUADO JÓDAR  
Pogaron el listón por ejemplo a 2 metros de altura, que es lo que saltó Ruth Beitia en los pasados Juegos de Londres cuando quedó cuarta. Bastará que nos cojamos debajo del listón y lo miremos para hacernos una idea de la dificultad de la prueba. Se nos antoja como algo realmente prodigioso de poder saltar. Aunque fuéramos altos como Beitia (1,86m) y participásemos como ella, esta altura es terna a la que se logran las medallas, es enorme. Aún así las mejores saltadoras al final de la batida ya tienen situado su centro de masa un poco por encima del 70% de la altura del listón. Así para saltar los 2m

significa que gracias a la extensión de la pierna de batida y el levantamiento de la contraria, junto con los brazos, logran situar al centro de masas en torno a 1,4m de altura. Pero habrá que estar en el vuelo 0,6m o algo más, para franquear los 2m del listón. En realidad con el centro de masa por encima del listón, para pasar incluso un par de centímetros por debajo del listón mientras todo el cuerpo pasa por encima sin derribarlo. Pero lo más habitual es que pase unos centímetros por encima, permitiendo así cierta holgura en la posición del cuerpo al franquearlo.

La carrera de aproximación nos permitirá tensar adecuadamente los músculos, almacenar energía elástica y también dotarnos de la necesaria inercia a girar (momento angular) de nuestro cuerpo en los tres ejes espaciales. Esto será imprescindible en la fase de franqueo para que podamos rotar adecuadamente, sin derribar el listón.

Por ello que se realiza una carrera de aproximación describiendo una curva. Además, se frota en la batida la velocidad horizontal lograda en los dos pases previos. Las mejores saltadoras llegan a los dos apoyos previos a 28km/h, mientras que al acabar la batida se quedan cerca de la carrera de aproximación nos permitirá tensar adecuadamente los músculos, almacenar energía elástica y también dotarnos de la necesaria inercia a girar (momento angular) de nuestro cuerpo en los tres ejes espaciales. Esto será imprescindible en la fase de franqueo para que podamos rotar adecuadamente, sin derribar el listón.

Ruth ha pasado a la final olímpica brillantemente, salvando los 1,94m del listón sin ningún derribo. Este año tiene como mejor marca 1,98, pero probablemente las medallas se sitúan en torno a su actual récord de 1,94m (2,02m) que podría llegar a batir la cábata en Río.

En su estado de forma, madurez y solvencia en competiciones internacionales nos hacen albergar grandes esperanzas de medallas. Además, sería un brillante y mercedoso colofón a su larga carrera deportiva.

Xavier Aguado Jódar es bioquímico y catedrático de la Universidad de Castilla-La Mancha.

## Ruth Beitia

44 ELPAIS

**DEPORTES**

Viernes 19 de agosto de 2016

**ATLETISMO**

siones cruciales que han impedido a la croata Blanka Vlasic, de 32 años, la tercera gran veterana del lote, poder superar la platina de Pekín 2008, también tienen su valor. Ausente en Londres y apenas activa en los últimos tiempos, para Vlasic, como para Lowe y Beitia, Río es la última oportunidad de alcanzar la plenitud olímpica.

**El relevo de Felix**  
Beitia aporta algo más. Después de terminar cuarta en Londres, la plusmarquista española (2,02m en 2007), amargada por el sabor de la medalla de chocolate, anunció que era el momento de dejarlo. Dos meses de lluvia y patinaje en Santander convencieron a la pupila de Ramón Torralba, la otra cara de sus 13 medallas, de que preparar el desafío de Río sería una buena forma de pasar cuatro años. Apoyada en su mentalidad optimista, en su rigor, su capacidad de trabajo y en un cuerpo que nunca la ha traicionado, Beitia consiguió triunfar. Ganó los últimos tres Europeos, Helsinki, Zürich y Amsterdam, y la última Diamond League, y va líder en la de este año. En una especialidad de *guadianas*, de atletas que deben

**Ruth Beitia supera el listón durante la calificación del salto de altura, ayer en el Estadio Olímpico.** / DOMINIC EBENBICHLER (REUTERS)



# Y ellas en el INEF



Acabamos nuestro homenaje con las fotos de las deportistas del INEF presentes en nuestra Galería de Deportistas.





**Sandra Aguilar Navarro**  
1992 Madrid

Alumna de la FCCAFyD (INEF) UPM. Promoción 2014

## Ellas-INEF en nuestra galería



**Ana Burgos Acuña**  
1967 Madrid

Licenciada en Educación Física (INEF) Promoción 1987 – 1992



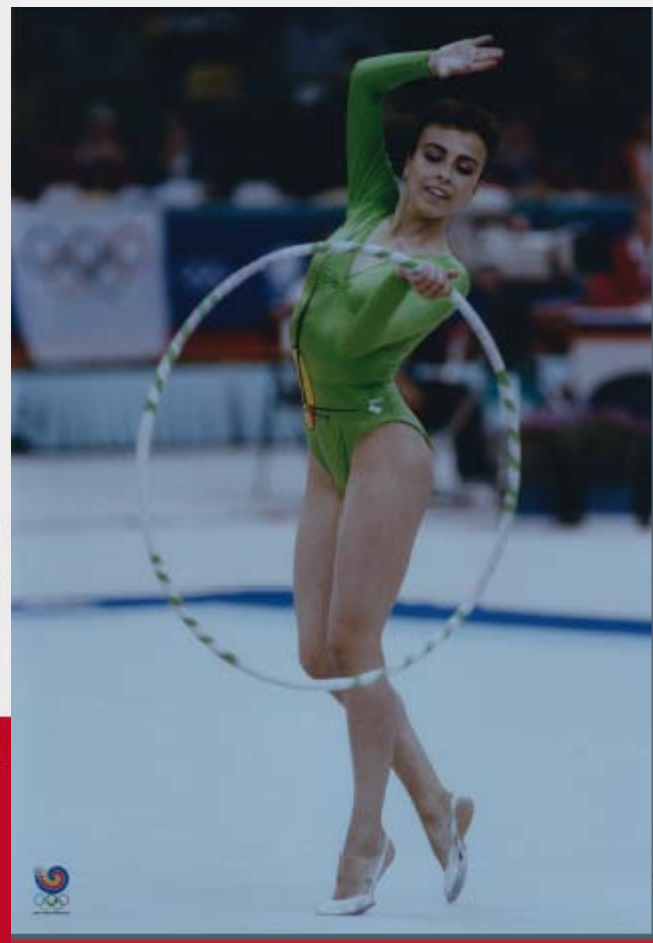


**Concha Jiménez Sánchez**  
1959 Madrid

Profesora Titular del INEF desde 1994



8 2017  
de Mayo  
en la  
Biblioteca



**María Martín Rodríguez**  
1970 Segovia

Profesora del INEF desde 2003



# Ellas-INEF en nuestra galería



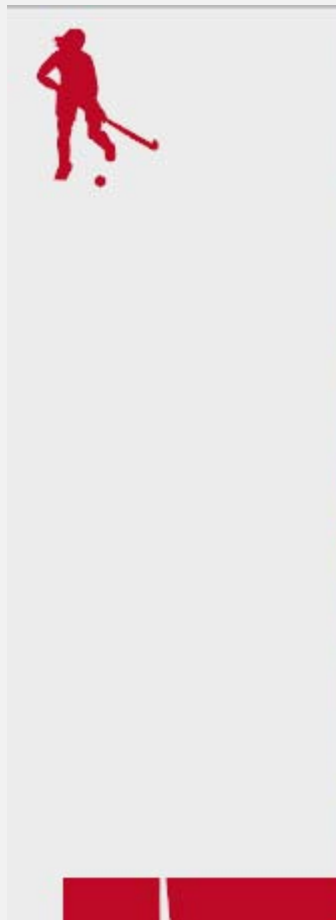


**Patricia Moreno Sánchez**  
1988 Madrid

Alumna de la FCCAFyD (INEF) UPM. Promoción 2012-2016



## Ellas-INEF en nuestra galería



**Mª Ángeles Rodríguez Suárez**  
1957 Madrid

Profesora del INEF desde 1995





## Ellas-INEF en nuestra galería

**Carmen Ruiz Hervías**

1967 Madrid

Licenciada en Educación Física (INEF) Promoción 1985 - 1990

