

Practica el deporte que a tí más te guste, entrena, arbitra, prueba, disfruta y conoce gente. ¡Los valores del deporte son enormes!



Seila Espinosa
Coordinadora nacional de Parakickboxing Inclusivo

Da el paso: tú también puedes ser jueza, árbitra, entrenadora...

Infórmate en las Federaciones Deportivas de La Rioja o en la Dirección General de Deporte y Juventud. Allí te asesorarán y te ayudarán a conseguirlo.

Dirección General de Deporte y Juventud

C/ Gran Vía, 56. Entreplanta
26071 Logroño - La Rioja
dg.deporte@larioja.org
941 29 19 42



 **Financiado por la Unión Europea**
NextGenerationEU

 **GOBIERNO DE ESPAÑA**
 **MINISTERIO DE CULTURA Y DEPORTE**

 **Plan de Recuperación, Transformación y Resiliencia**

 **La Rioja**

 **Financiado por la Unión Europea**
NextGenerationEU

 **GOBIERNO DE ESPAÑA**
 **MINISTERIO DE CULTURA Y DEPORTE**

 **Plan de Recuperación, Transformación y Resiliencia**

 **La Rioja**

larioja.org/mujerydeporte

+ DEPORTE

+ Igualdad

Da el paso: tú también puedes ser jueza, árbitra, entrenadora...

Por una mayor visibilidad de las mujeres profesionales en el deporte



Porque no es sólo practicar deporte...

Porque también las mujeres tenemos mucho que decir y decidir en el deporte

- ✓ ¿Has pensado alguna vez en arbitrar un partido?
- ✓ ¿Te has planteado ser entrenadora? ¿Y jueza deportiva?
- ✓ ¿Y si eres tú quien pone en marcha un equipo, un club?



- ¡Si tú no crees en ti misma, nadie lo hará!
- Los límites existen sólo en tu cabeza.
- Elige un reto y ponte en marcha.
- No esperes a mañana, hoy es un buen día para empezar a moverte.
- En La Rioja tenemos referentes, mujeres que con mucho esfuerzo lo han logrado. ¡Tú también puedes conseguirlo y ser una de ellas!



Sí, es posible

Nos gusta ver un futuro con + mujeres que disfruten del deporte y el ejercicio físico con todos sus beneficios y con la implicación necesaria en cada uno de los **órganos de decisión**, así como en los diferentes **estamentos deportivos**.

El deporte es una **herramienta integradora, de inclusión y rico en valores formativos y de vida**, y todo ello lo debemos aprovechar para vencer los estereotipos que impiden avanzar a la mujer en su incorporación plena en el deporte.

Es un reto de todos

Para ello debemos ofrecer un entorno “seguro” para la **participación de la mujer en todos sus niveles y funciones**.

Porque los **formadores, educadores, entrenadores** y demás responsables de la juventud, tienen que **seguir dando valor a la experiencia**, a las opiniones, los resultados, los valores, etc. **que transmite la mujer** en el deporte para el **enriquecimiento de éste**.

