

## El buen golpe de una luchadora

Belén Rodríguez de Alba, primera mujer que preside la Federación de Lucha, trabaja por la formación de las chicas en autodefensa

Luján PALACIOS La gijonesa Belén Rodríguez de Alba, de 43 años, es la primera mujer presidenta de la Federación de Lucha en España y toda una pionera en la formación en autodefensa femenina. Recién llegada al cargo de presidenta, anteriormente era la responsable del Área Deporte y Mujer de la Federación Asturiana, además de componente de la Comisión Nacional de Mujer y Deporte de la Federación Española, y se muestra "encantada y agradecida" de representar a un deporte que, aunque sigue siendo mayoritariamente masculino, "es igualitario, en el que mujeres y hombres se ejercitan por igual de forma simultánea y mixta". Arquitecta de formación, Belén Rodríguez de Alba es, entre otras muchas cosas, especialista en combate cuerpo a cuerpo y medallista nacional de Kickboxing Tatami Sport. Pero de lo que más orgullosa se siente es de haber puesto en marcha el proyecto de Autoprotección para Mujeres, desarrollado de forma pionera en Asturias en colaboración

con Javier Iglesias, presidente saliente y gran referente en la lucha a todos los niveles. "Se dio la casualidad de que la Federación necesitaba a alguien que liderara el proyecto y yo estaba desarrollando por mi cuenta esa misma idea, así que el presidente confió en mí para crear el Área de Deporte y Mujer y con ello además, apoyar la lucha por la igualdad", resume. La deportista combina esta tarea con otras funciones, como la de componente de la Comisión Nacional de Mujer y Deporte de la Federación Española de Lucha y en el Departamento de Defensa Personal Policial, y también es entrenadora de Kick Boxing junto con su marido, Eduardo Tamargo, en el Real Grupo de Cultura Covadonga. Con él ha impartido varios cursos de defensa personal para mujeres, con el orgullo añadido de demostrar que "las niñas empiezan a ver la lucha como deporte es adecuado para ellas y no exclusivo de los niños. Estamos rompiendo el tabú de que la lucha es de chicos", subraya.



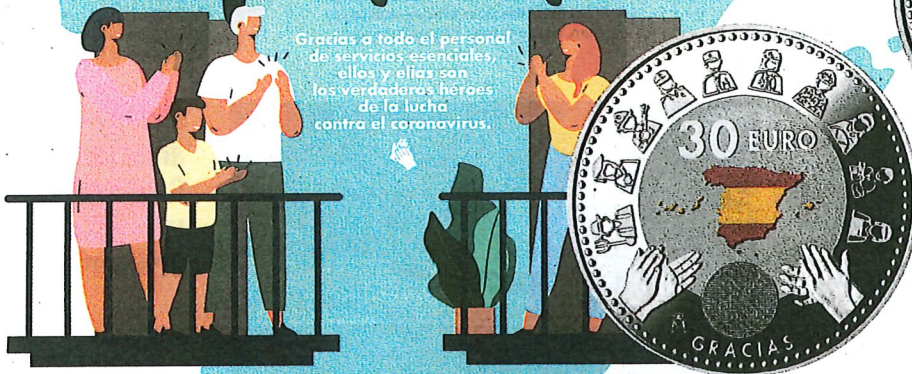
Belén Rodríguez de Alba, con algunos trofeos. En el recuadro, junto a su marido, Eduardo Tamargo, en una sesión de formación en Cimadevilla. Juan Plaza

No en vano, la práctica de este deporte "aporta disciplina, respeto y humildad", enumera, antes de explicar que "aumenta la confianza y la seguridad en uno mismo, despierta el interés y el afán de superación, aumenta la iniciativa y mejora la concentración e incluso favorece la socialización y la integración de todos los deportistas". Y en lo que se refiere al trabajo con las chicas, "lo que realmente enseñamos es un cambio de actitud en las mujeres, queremos despertar en ellas el instinto de autoprotección e independencia que no ha podido desarrollar por cuestiones sociales o aprendizajes heredados", recalca, con el objetivo de proporcionarles "una idea de las posibilidades que tienen a la hora de reaccionar ante una agresión". Una labor que ahora podrá potenciarse desde el "orgullo inmenso" de presidir la Federación, porque "estamos apostando por la igualdad en este deporte tan noble".

### MONEDA CONMEMORATIVA EN PLATA DE LEY

# Gracias

Gracias a todo el personal de servicios esenciales, ellos y ellas son los verdaderos héroes de la lucha contra el coronavirus.



- ▶ **CARACTERÍSTICAS**  
PLATA: 925 milésimas  
DIÁMETRO: 33 mm  
PESO: 18 g.  
VALOR FACIAL/DE CANJE: 30 euro  
TIRADA MÁXIMA: 1.000.000 uds.

- ▶ **IMAGEN LATENTE CUÁDRUPLE**

ADQUIRIENDO ESTA MONEDA CONTRIBUYE A LA LUCHA CONTRA EL COVID-19

**M** Real Casa de la Moneda  
Fábrica Nacional  
de Moneda y Timbre

Más información  
en [www.fnmt.es](http://www.fnmt.es)

**¡YA DISPONIBLE!**  
EN SU ENTIDAD FINANCIERA  
CANJEABLE POR 30€