

# FÚTBOL FEMENINO: SITUACIÓN ACTUAL EN ENTRENAMIENTO Y COMPETICIÓN

**MARTA TEJEDOR MUNUERA**

**KARMELE TORÉS VALVERDE**

## **1. ¿QUÉ ES EL FÚTBOL FEMENINO?.**

Lo primero que debemos plantearnos al afrontar una ponencia con este título es definir y centrar el tema del que estamos hablando.

Posiblemente la principal idea que pretendemos plasmar es la de que el Fútbol Femenino es ante todo y sobre todo Fútbol. Un Fútbol jugado por chicas, por mujeres, pero ante todo Fútbol.

Se trata, por tanto, de una versión del juego practicado por chicas que, como veremos más adelante, presenta diferencias respecto al prototipo masculino en ocasiones más determinadas por el castigo de los estereotipos sociales que por la que objetivamente se muestra como la gran variable: la modificación en cuanto al sexo de los participantes.

Actualmente tenemos que celebrar la progresiva y rápida evolución en el cambio de mentalidad en relación a parámetros sexistas, respecto a lo cual los medios de comunicación ejercen una más que notable influencia (con ejemplos muy vigentes como la existencia de anuncios televisivos que muestran niñas que juegan al Fútbol).

No podemos pensar en una progresión rápida del Fútbol Femenino por mucho que cambiase la mentalidad, sin una intervención clara sobre la oferta (oferta a la que hoy en día cabría poner muchos puntos de trabajo para su mejora).

El estado actual en que podemos encontrar el Fútbol Femenino podría resumirse en dos términos: Inferior (por cuanto no ha evolucionado en la medida de lo que sería posible debido a barreras sociales ya comentadas) y Diferente (pues las características propias de la mujer le marcan unas pautas de desarrollo distintas al juego masculino, tal y como ocurre en otras modalidades del deporte femenino). Sin embargo, estas diferencias son perfectamente superables y adaptables con los recursos propios de la práctica (igual que otras variables propias de cada categoría), por lo que ningún técnico debería tener recelo a acercarse a esta modalidad del Fútbol.

De las citadas diferencias, las más destacables y que más tarde abordaremos con mayor detenimiento son las siguientes:

- Incorporación tardía de las jóvenes al deporte.
- Falta de base: infraestructura y entrenamiento.
- Falta de medios para configurar una élite.
- Falta de práctica y entrenamiento.
- Falta de expectativas respecto a la promoción.
- Diferencias en los aspectos físicos del juego: estructurales y/o desarrollo insuficiente de capacidades.

## 2. ESTRUCTURA COMPETITIVA DEL FÚTBOL FEMENINO ACTUAL.

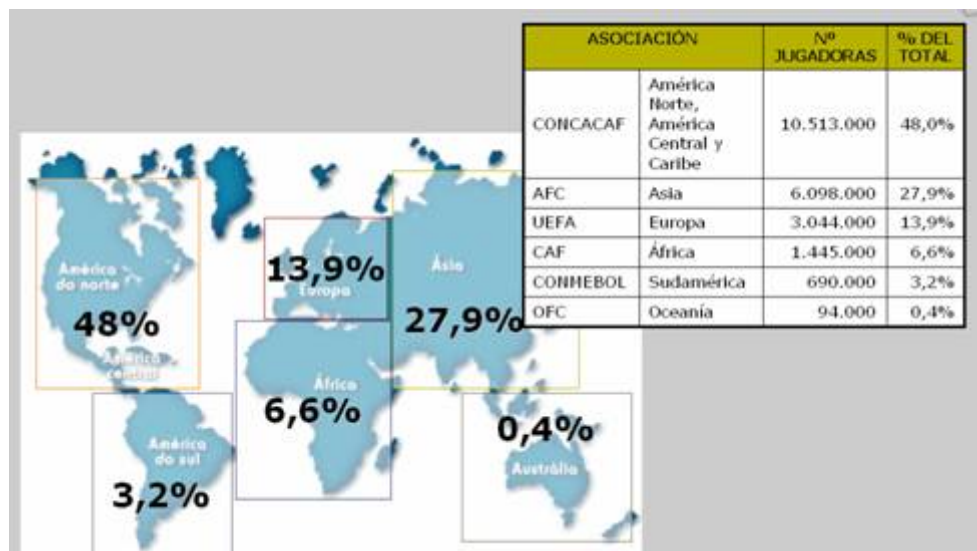
La FIFA ha declarado su intención de colocar al Fútbol Femenino en el segundo lugar de sus prioridades, por encima del desarrollo del Fútbol juvenil, imponiéndolo como obligatorio (bajo pena de quedar excluido de todas las demás actividades).

Se considera que ninguna modalidad deportiva ha obtenido un desarrollo tan vertiginoso a escala mundial.

Según Joseph Blatter, presidente de la FIFA, para el año 2010 habrá tantas mujeres como hombres jugando al Fútbol.

Según el censo realizado por la FIFA en el año 2000 (publicado el 3 de Abril de 2001) 21.884.000 de mujeres juegan al Fútbol en todo el mundo (total de practicantes de distintas edades y niveles). Esto supone un 9% de participación femenina respecto al total de jugadores.

La distribución en el mundo de las jugadoras citadas (diferentes categorías y grados de participación) queda de la siguiente manera:



Los países con un porcentaje de jugadoras más alto respecto al total de personas que practican el Fútbol (censo FIFA 2000) son:

- Estados Unidos (40%).
- Canadá (34,8%).
- Méjico (27%).

- Noruega (24,1%).
- Islandia (22,6%).
- Suecia (20%).
- Guatemala (19,1%).
- Dinamarca (17,7%).
- Nueva Zelanda (16,8%).
- Alemania (13,2%).
- Panamá (12,8%).
- Finlandia (11,1%)

España se encuentra con un porcentaje de mujeres respecto al total de practicantes del Fútbol del 6,6%.

A continuación presentamos un rápido vistazo a la estructura competitiva internacional, de donde podremos desprender los principales eventos, así como los países que representan las grandes potencias en cuanto a rendimiento deportivo.

#### Campeonatos Mundiales de selecciones nacionales:

- Primera Copa del Mundo: China 1991 (un año antes se había disputado un “mundial experimental” con gran éxito, también en China). 12 equipos en fase final. Campeón: Estados Unidos.
- Segunda Copa del Mundo: Suecia 1995. 12 equipos en fase final. Campeón: Noruega.
- Tercera Copa del Mundo: Estados Unidos 1999. 234 países disputaron la fase de clasificación. 16 equipos en fase final. La final la vieron en directo 90.185 personas (récord de asistencia de un evento deportivo femenino). Campeón: Estados Unidos.
- Cuarta Copa del Mundo: 2003. Este campeonato, que hasta hace unos días se iba a disputar en China, se ha visto obligado a modificar su sede por el problema de la neumonía asiática, con lo que están pendientes de concretarse el lugar y la fecha de celebración exactas. 16 equipos en fase final, estando ya clasificados Nigeria, Ghana, Estados Unidos, Canadá, Brasil, Argentina, Australia, Alemania, Noruega, Rusia, Suecia, Francia y China.
- Primera Copa del Mundo sub-19: Canadá 2002. 12 equipos en fase final. 47.784 espectadores en el partido final. Campeón: Estados Unidos.

#### Juegos Olímpicos:

- Primeros Juegos Olímpicos: 1996 Atlanta, Estados Unidos. 8 países en fase final. Media de 78.000 espectadores por partido. Los primeros Juegos Olímpicos femeninos fueron catalogados como de gran éxito: en relación al Fútbol masculino se consiguieron más goles, sancionaron menos faltas, se jugó un tiempo real superior y se recaudaron mayores fondos. Campeón: Estados Unidos.
- Segundos Juegos Olímpicos: 2000 Sydney, Australia. 16 países en fase final. Campeón: Noruega.

### Campeonatos de Europa de Selecciones Nacionales:

- Hubo varias disputas oficiosas ganadas por Suecia en 1984, Noruega en 1987 y Alemania en 1989.
- Primer Campeonato de Europa: 1991, ganado por Alemania
- Segundo Campeonato de Europa: 1993, ganado por Noruega.
- Tercer Campeonato de Europa: 1995, ganado por Alemania.
- Cuarto Campeonato de Europa: 1997, ganado por Alemania.
- Quinto Campeonato de Europa: 1999, ganado por Suecia.
- Sexto Campeonato de Europa: 2001, ganado por Alemania (en Alemania).
- Se han celebrado diversos campeonatos de Europa en categorías sub-18 y sub-19.

### Copa de Europa de clubes (UEFA):

- Primera Copa UEFA: 2002. 33 equipos participantes. Campeón: F.F.C.Frankfurt (Alemania).
- Segunda Copa UEFA: 2003. 32 equipos en fase de clasificación. Campeón Umea I.K. (Suecia).

El Levante U.D. S.A.D. ha sido el representante español en las dos ediciones, cayendo derrotado en la primera fase en ambas ocasiones frente al campeón y a uno de los semifinalistas respectivamente.

### **3. LA REALIDAD DEL ENTRENAMIENTO Y LA COMPETICIÓN ESPAÑOLA.**

La RFEF cerró la temporada 2001/02 con un total de 524.883 licencias de distintas categorías tramitadas a través de sus federaciones autonómicas, de las que 10.747 pertenecían al Fútbol Femenino, lo que supone una participación del 2%. Sin embargo, y aunque las cotas alcanzadas están todavía lejísimos del Fútbol Femenino a nivel mundial, supone una de las categorías con mayor crecimiento de licencias en los últimos años.

La distribución de licencias dentro del territorio nacional queda reflejado en el siguiente gráfico:



La competición nacional española en categoría senior para la temporada 2002/2003 está conformada por la llamada Primera División Superliga (12 equipos) y por una Primera Nacional distribuida en seis grupos en la que toman parte un total de 78 equipos.

Cuatro comunidades no están representadas en categoría nacional: Murcia, La Rioja, Ceuta y Melilla.

Los siguientes gráficos muestran cómo estos equipos están repartidos a lo largo del territorio nacional en las dos categorías mencionadas.



El Fútbol Femenino español tiene un carácter aficionado. Sólo una minoría perteneciente a la élite recibe compensación económica por jugar al fútbol.

La no profesionalización conlleva un nivel de dedicación que en ocasiones no es compatible con la élite, lo que desemboca en una serie de ambigüedades propias de una élite (por nivel de competición) amateur (en base a los medios disponibles):

- Necesidad de ubicar al Fútbol en un segundo plano después de estudios y/o trabajo, lo que conlleva una clara falta de compromiso hacia la actividad deportiva.
- Apenas existen procesos de selección, pueden encontrarse jugadoras principiantes en la máxima categoría.
- Promoción vertiginosa, apareciendo jugadoras que debutan en la selección nacional en su primer año de competición federada.

Dos de las principales características de la realidad actual que a continuación desarrollaremos brevemente son la falta de base para sustentar una élite y la falta de trabajo y medios de entrenamiento.

Respecto al primer punto debemos destacar que la incorporación tardía de la niña al Fútbol supone una escasa infraestructura en la base. Son muy pocas las comunidades autónomas que disponen de competiciones femeninas para niñas menores de 14 años y las licencias federativas con carácter de Fútbol Base sólo suponen el 15% del total.

Sólo cuatro clubes de la máxima categoría tienen un representante en la inmediatamente inferior (C.E. Sabadell F.C. S.A.D., Levante U.D. S.A.D., Peña Madridista Ntra. Sra. La Antigua, C.D. Híspalis), los demás han de proyectar a sus jugadoras hacia el primer equipo desde competiciones de ámbito regional. Cataluña es la comunidad con mayor desarrollo del Fútbol Femenino de base y actual campeón de España sub-13.

Respecto a los medios con los que se cuentan para el entrenamiento y la competición, a continuación se detallan los más comunes y destacables:

- Lo habitual es entrenar entre 2 y 3 sesiones semanales con una duración de entre 90 y 120 minutos.
- Es común entrenar en superficies de juego distintas a la de la competición.
- Escasez de profesionales especializados: entrenadores sin titulación, ausencia de preparadores físicos, entrenadores de porteras, médicos, fisioterapeutas, masajistas, psicólogos deportivos...
- Poca presencia de espectadores.

#### **4. CARACTERÍSTICAS DEL FÚTBOL FEMENINO.**

Para poder definir los aspectos que caracterizan el fútbol femenino, tomaremos como referencia el fútbol masculino; no es nuestra intención crear una constante comparativa, únicamente nos servirá como referencia para una mejor interpretación de los datos. El fútbol femenino, no debe aspirar a igualarse al fútbol masculino, si no que debe crear sus propias matizaciones.

Todos y cada uno de los datos que presentemos aquí, harán referencia a la máxima categoría, al fútbol de élite, tanto en el género masculino como en el femenino. No obstante, nos gustaría advertir, que los datos referentes a los hombres describen a jugadores profesionales con una frecuencia e intensidad de entrenamiento ideales, lo que contrasta con las jugadoras de élite, que en la mayoría de los casos se entrenan 2-3 veces por semana con una duración aproximada de hora y media, a todas las luces insuficiente para poder hablar de valores máximos en el fútbol femenino.

##### Características Reglamentarias

En el fútbol apenas existen adaptaciones reglamentarias, entre la modalidad femenina y masculina, a diferencia de otros deportes colectivos.

En España y en categorías senior, se permiten 4 cambios y se alinean 16 jugadoras (entre titulares y suplentes), si bien estas diferencias desaparecen, si hablamos de competiciones internacionales (3 cambios y 18 jugadoras).

Existe un aspecto reglamentario, que genera algunas dudas y es la mayor permisividad de los árbitros a proteger el pecho con los brazos extendidos, en el momento de controlar el balón con dicha superficie; no obstante, no existen referencias reglamentarias al respecto.

##### Características Físicas

Hombres y mujeres futbolistas de élite presentan medidas antropométricas diferentes. El aspecto más destacable, es el que hace referencia al porcentaje de grasa en las mujeres futbolistas con valores muy altos que habrá que disminuir; el aumento en la frecuencia de entrenamiento podría disminuir esos valores: la Selección danesa disminuyó en 2,2 puntos la media del porcentaje de grasa de sus jugadoras, tras un plan de entrenamiento no específico de 15 meses (Jensen y Larsson, 1993). Si bien sería interesante conocer en futuros estudios cuales son los valores ideales para las mujeres futbolistas. Los valores de las mujeres jóvenes sedentarias oscilan entre el 22 y el 26% (Wells, 1992).

<b>MEDIDAS ANTROPOMÉTRICAS</b>	
<b>HOMBRES</b>	<b>MUJERES</b>
<b>TALLA</b>	
1,76 m. (1,67-1,86 m.)	1,58-1,69 m.
<b>PESO</b>	
76 Kg. (64-86 Kg.)	59-63 Kg.
<b>% DE GRASA</b>	
9,5% (8-13%)	20,1% (selecc. danesa) 24,7% (élite inglesa) 25,1% (jugadoras univ.) 18,3% (selecc. turca)

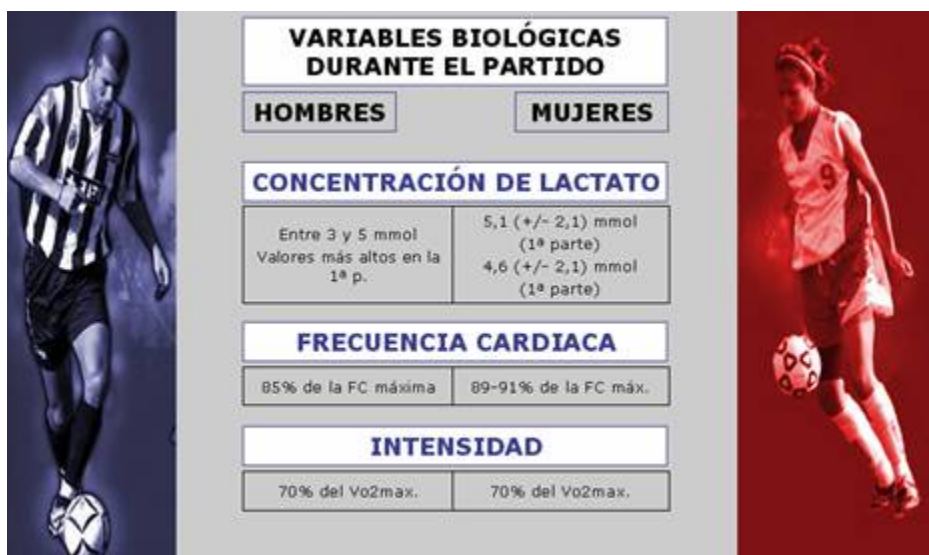
Las variables mecánicas que se producen durante los partidos de fútbol, quedan reflejadas en el cuadro que se expone a continuación.

Aunque la media de la distancia recorrida por las mujeres sea claramente inferior a la de los hombres, como ya veremos, debido a una menor capacidad de resistencia, un estudio realizado por Bangsbo a una jugadora de élite danesa, arroja datos similares a los de los hombres, lo que nos demuestra una vez más, que cuando el nivel de resistencia sea superior, los metros recorridos durante los partidos serán muy similares a los de los hombres (Bangsbo, 1994).

<b>VARIABLES MECÁNICAS DURANTE EL PARTIDO</b>	
<b>HOMBRES</b>	<b>MUJERES</b>
<b>DISTANCIA RECORRIDA</b>	
10-12 Km.	8,5 Km. 10,7 Km (jugadora de élite danesa)
<b>SPRINTS</b>	
130 de 14 m.	100 de 15 m. aprox.

En el cuadro que aparece a la derecha, Bangsbo (1994) nos presenta la comparativa de las acciones realizadas durante un partido por dicha jugadora de élite Danesa, donde observamos que los valores son muy similares, aunque las diferencias se producen en los sprints a alta y máxima intensidad, que como sabemos, son los más relevantes en un partido.

Si analizamos las variables biológicas que se producen durante los partidos de fútbol femenino, veremos que las mujeres presentan valores algo superiores a los de los hombres, aunque con muy pequeñas diferencias.



### Características Técnicas

El nivel de ejecución técnica en las mujeres futbolistas, ha experimentado una gran progresión en los últimos años, siendo uno de los aspectos que más sorprende a los nuevos espectadores del fútbol femenino.

Aunque hay pocos estudios que analicen las ejecuciones técnicas, un estudio biomecánico realizado en Estados Unidos (Tant, y col., 1991, citado por Gorostiaga, 2002), demuestra que las mujeres de élite golpean el balón entre un 5 y un 25 % más lento que los hombres, y que éstas realizan una mayor rotación pélvica y mayor inclinación del tronco que los hombres.

Las mayores carencias técnicas en las mujeres futbolistas, se observan en aquellos gestos técnicos que implican mayor explosividad (golpeos fuertes a puerta, cambios de ritmo posteriores al regate, acciones en suspensión y la mayoría de las

acciones técnicas del portero), lo que evidencia la importancia de las diferencias genéticas. Serían interesantes las aportaciones de nuevos estudios a este respecto.

Además de esas diferencias de carácter genético, cabría destacar que las deficiencias técnicas son mayoritariamente debidas a una menor práctica en edades tempranas, habitualmente por la llegada tardía al deporte y el aprendizaje autodidacta.

### Características Tácticas

Aunque no tenemos certezas de carácter científico, desde el punto de vista táctico, analizando los Sistemas de juego utilizados por la mayoría de los equipos españoles de Fútbol Femenino, podemos apuntar algunas constantes, como que rara vez se utilizan sistemas con “carrileros” o laterales de largo recorrido, por la escasa capacidad de las jugadoras para cubrir estos puestos; que normalmente se juega con 2 pivotes que aseguren la posibilidad de cambiar el balón de banda a banda (aunque este aspecto se corresponda con la moda actual), y que la gran mayoría de los equipos de Superliga, juegan con un sistema 1-4-2-3-1, lo que demuestra poca variabilidad en los sistemas.

El Estilo de juego suele corresponderse con un juego de toque, donde abunda más el pase corto que el golpeo largo, debido a las dificultades para desbordar en 1 contra 1, de golpear con precisión en largo y la menor condición física para un juego más directo. De hecho, en los Juegos Olímpicos de 1996, la estadística dice que el fútbol femenino tuvo un mayor tiempo de juego real que el fútbol masculino.

Si hablamos de aspectos tácticos individuales y colectivos, cabe destacar que las deficiencias están determinadas por una menor práctica y en ocasiones, no haber tenido una enseñanza y competición de base adecuada.

### Características Psicosociales

Desde el punto de vista psicológico y sobre todo, social, hay muchos aspectos influyentes en el desarrollo del fútbol femenino; no obstante, seguimos sin estudios ni referencias, así que vamos a tratar de analizar lo que consideramos más relevante.

Las expectativas que la familia tiene hacia las niñas, son mucho menores que las que suelen demostrar hacia los niños futbolistas (acercamiento al deporte a través de la incitación de los progenitores); esto marcará mucho la edad de contacto con el deporte, que como ya hemos visto, influirá claramente en muchos aspectos del aprendizaje específico de las mujeres futbolistas.

Al haber pocas practicantes, en ocasiones es muy fácil llegar a la élite, como ya hemos visto, y en muchos casos se llega sin la preparación psicológica adecuada para ello, sin la motivación necesaria para soportar un trabajo de élite y sin el compromiso necesario para alcanzar los objetivos que la élite propone, ya que, a diferencia de otros deportes, no hay detrás un duro trabajo de muchos años para alcanzar esa élite.

Otro aspecto determinante en el fútbol femenino español es el abandono precoz de la mujer futbolista: la mayoría de los equipos de Superliga tienen medias de edad que rondan los 22-23 años, lo que nos hace pensar que no hay motivación suficiente debida

a la falta de reconocimiento externo (falta de remuneraciones económicas, escasa repercusión mediática y falta de aprobación social) y a lo poco que las instituciones aportan para la continuidad de las jugadoras veteranas. Creemos firmemente, que este aspecto debe cambiar para que el fútbol femenino siga evolucionando, con la aportación de jugadoras más experimentadas.

En los clubes de fútbol femenino, hay escaso trabajo psicológico a través de especialistas (solo algún club cuenta con psicólogo), lo que evidentemente aseguraría un nivel psicológico adecuado en las mujeres futbolistas.

Otro de los aspectos reseñables, se centra en la falta de modelos de referencia adecuados (al menos en el fútbol femenino español): todos los modelos que las jóvenes futbolistas tienen pertenecen a un fútbol que ellas nunca practicarán, es decir un modelo imposible de conseguir. En este aspecto, estamos a la espera de lo que el boom del Athletic de Bilbao pueda deparar en aquella ciudad o Comunidad autónoma donde tenga más repercusión, ya que estamos viendo como rápidamente las jugadoras se convierten en un espejo para las demás practicantes.

En países donde el fútbol femenino tiene más impacto mediático, sí existen modelos femeninos: caso de Mia Hamm (USA), modelo internacional y una de las mujeres deportistas más reconocidas y con mayor “tirón” publicitario.

Queremos dar un paso adelante, debemos aceptar que las niñas y jóvenes de generaciones actuales ya no tendrán problemas para jugar al fútbol, que ya se han superado los prejuicios de que la mujer juegue al fútbol, pero ¿opinan lo mismo generaciones anteriores? ¿opinan lo mismo los dirigentes de las instituciones públicas? ¿y los presidentes de clubes? al fin y al cabo, pertenecen a generaciones donde solo se aceptaba que el fútbol era un juego de hombres. Esperemos no tener que esperar a que las nuevas generaciones ocupen esos cargos para que el fútbol femenino alcance su máximo desarrollo.



## **5. LA PREPARACIÓN FÍSICA EN EL FÚTBOL FEMENINO.**

### Características de la Preparación Física

Como ya hemos comentado en apartados anteriores, los datos que disponemos para describir las posibilidades físicas de las mujeres futbolistas, pertenecen a mujeres con escaso nivel de entrenamiento, lo que nos anima a pensar que el potencial a alcanzar es mucho mayor.

Podemos decir que el fútbol femenino, tiene unas características muy similares al fútbol masculino pero, al menos por el momento, a un nivel inferior, más por falta de entrenamiento que por limitaciones genéticas.

Los sistemas de entrenamiento serán los mismos, aunque evidentemente, ajustados a una intensidad de acuerdo a sus porcentajes máximos.

### La Resistencia

Según el cuadro podemos afirmar que la resistencia aeróbica en las mujeres futbolistas es menor que en los hombres, sin embargo, hay dos datos que demuestran el potencial de las mujeres en cuanto a esta cualidad:

- Bangsbo (1994) encontró valores de 61 ml/Kg/ min en una jugadora danesa, lo que demuestra que no hay limitaciones para acercarse a los valores de los hombres, solo las propias de un menor nivel y frecuencia de entrenamiento.
- La selección danesa mejoró en 4,3 puntos sus valores de VO<sub>2</sub> máx. y en 2 puntos la OBLA tras un plan de entrenamiento de 15 meses (Jensen y Larsson, 1993).

Por tanto, no existen variaciones diferenciadoras en la forma de trabajar la resistencia, solo las propias de saber con que nivel de resistencia estamos trabajando.

### La Flexibilidad

Hay estudios que demuestran que los hombres pierden flexibilidad con la práctica del fútbol (Moller, 1984 citado por Gorostiaga, 2002). Aunque no tenemos estudios que lo demuestren, parece que en las mujeres no ocurre así, dado que los niveles de las mujeres futbolistas son muy similares a las de jugadoras de otros deportes colectivos.

De forma general podemos asegurar que los niveles de flexibilidad en las mujeres son superiores a los hombres.

En consecuencia, el trabajo de flexibilidad no representa una cualidad fundamental en el fútbol femenino, aunque por supuesto, será importante mantenerla y trabajarla con mayor intensidad cuando haya carencias.

## La Fuerza

Tenemos muy pocas referencias sobre los valores de fuerza en las mujeres futbolistas, solo datos de la capacidad de salto vertical (CMJ).

Los valores de fuerza explosiva deben mejorar en las mujeres futbolistas, ya que es una cualidad definitiva en el rendimiento del futbolista. Además, ya hemos visto que las mujeres tienen ciertas carencias en las ejecuciones de carácter explosivo; la fuerza mejorará éstas en gran medida. La Selección Danesa mejoró los valores en 3.8 cm. tras un plan de entrenamiento de 15 meses de fuerza y resistencia no específica, lo que nos demuestra que el potencial es mucho mayor.

Como ya veremos más adelante, las mujeres futbolistas tienen una gran tendencia a lesiones graves de rodilla, el trabajo de fuerza se constituye en la mejor forma de prevenirlas. Será importante luchar porque el trabajo de fuerza se haga en las condiciones más adecuadas y dirigido por especialistas.

Defendemos un trabajo de fuerza básica en un alto porcentaje, y de forma específica en menor medida, porcentajes que se irán invirtiendo a lo largo de los años si el trabajo tiene continuidad.

Tampoco sería descabellado plantear planes individuales de trabajo, especialmente para aquellas jugadoras con mayores carencias o para aquellas jugadoras con mayor proyección.

## La velocidad

Existen muchas y muy distintas valoraciones de la velocidad específica del futbolista, presentamos algunos datos comparables:

Las mismas conclusiones del apartado anterior son aplicables al hablar de la velocidad, los niveles son bajos en las mujeres y aunque hay una clara inferioridad de carácter genético, tras planes de entrenamiento se reducen esas diferencias. Aunque no tengamos estudios aplicados al fútbol, si los hay en el Hockey hierba femenino (Gorostiaga, 2002).

## Situación Actual

Los clubes de élite españoles empiezan a contar con preparadores físicos en sus plantillas, aunque no debemos olvidar, que las condiciones en las que vamos a trabajar no serán las ideales, exceptuando algunos clubes. Veamos algunas de éstas:

- Los medios con los que se cuentan, no suelen ser los más adecuados; en muchos casos, son muy escasos.
- El tiempo de entrenamiento suele ser insuficiente para hacer un correcto trabajo de preparación física.
- Los grupos son muy heterogéneos: podemos encontrarnos con jugadoras de muy diversas edades, o jugadoras noveles junto a otras muy experimentadas, así como jugadoras que lleven varios años trabajando correctamente la preparación física, con gente que no la ha trabajado nunca.

En conclusión, el fútbol femenino necesita la aportación de los profesionales de la preparación física para seguir creciendo: es un campo abierto para todos los profesionales.

#### Otros aspectos concretos:

##### a) Lesiones.

Cuando analizamos los estudios científicos del panorama internacional relacionados con el fútbol femenino, vemos que muchos de ellos hacen referencia a la multitud de lesiones que tienen las mujeres futbolistas, especialmente de Ligamentos Cruzados en las rodillas, lesión muy grave para la práctica del fútbol.

Algunos estudios revelan que ésta lesión de cruzado se da tres veces más en las mujeres que en los hombres (citado por Gorostiaga, 2002).

Las causas apuntan a la falta de fuerza en músculos flexores y extensores de la rodilla, mayor laxitud ligamentosa e hiperxtensión de rodilla. Como ya comentábamos al hablar de la fuerza, la prevención se constituye en la mejor arma, y por eso, debemos luchar por un correcto trabajo de fuerza en las mujeres futbolistas.

Sin embargo, un estudio realizado en España, concretamente en las Comunidades Autónomas de Madrid, Cataluña y Andalucía, demuestra que el número de lesiones ligamentosas es muy similar entre hombres y mujeres, sin especificar la articulación (Herrero, 2002). Sería interesante algún otro estudio que corroborara los datos anteriores.

##### b) Nutrición.

Como ya hemos comentado antes, las mujeres futbolistas tienen tendencia a altos porcentajes de grasa corporal, cuestión que puede mejorarse aumentando las sesiones de entrenamiento aeróbico y con un plan de pérdida de peso.

No obstante, sería necesarios algunos estudios que indicaran cual es el porcentaje de grasa ideal para las mujeres futbolistas.

El problema de la anorexia parece alejado de las mujeres futbolistas, sin embargo habrá que tener cuidado con las adolescentes y las exigencias en las pérdidas de peso, aunque la mejor prevención es siempre la educación.

##### c) Menstruación.

Un estudio realizado sobre futbolistas suecas, demostró que hay más riesgo de lesión en aquellas futbolistas que presentaban molestias en la fase premenstrual y menstrual (Moller – Nielsen y Hammar, 1989, citado por Gorostiaga, 2002). Aquellas jugadoras que tomaban pastillas anticonceptivas, no tenían ese riesgo de lesión.

No está demostrado que disminuya el rendimiento físico en función de las fases menstruales, pero las deportistas que tienen molestias, parecen estar menos capacitadas

para realizar esfuerzos largos. Algunos autores apuntan a que tuviera que ver con aspectos psicológicos negativos hacia la menstruación.

De acuerdo a todos estos aspectos, parece lógico adaptar entrenamientos de menor intensidad para aquellas jugadoras que tengan molestias y especialmente cuando haya entrenamientos individualizados.

La amenorrea secundaria (ausencia de menstruación una vez que ya apareció) por disminución del porcentaje de grasa y por una mala alimentación (poco aporte calórico, poca ingesta de proteínas y de calcio), tampoco parece un problema muy habitual en las mujeres futbolistas (recordemos que el porcentaje de grasa tiende a ser elevado). No obstante, aunque anteriormente se pensara que era beneficioso para la mujer deportista, se ha demostrado que hay más riesgo de lesión por la menor densidad ósea, aspecto a tener en cuenta en el entrenamiento de las jugadoras.

## 6. CONCLUSIONES Y PERSPECTIVAS DE FUTURO.

Las *conclusiones* fundamentales de todo lo desarrollado hasta ahora lo podíamos resumir en tres aspectos:

1. Que el fútbol femenino es principalmente fútbol y por tanto deberemos tratarlo como tal, independientemente de que tenga sus pequeñas características diferenciadoras, que habrá que tener en cuenta, como le ocurre a cualquier otra categoría o modalidad.
2. Que es una modalidad en rápido desarrollo, que está atravesando uno de los momentos más importantes de su historia, especialmente por el apoyo, propiciado por la FIFA.
3. Que la mayoría de las diferencias que existen son debidas a una menor frecuencia de entrenamiento y a un acercamiento tardío de las niñas al deporte.

En relación a este último punto, las futuras líneas de actuación deben ir enfocadas a mejorar estos dos últimos aspectos.

Si el fútbol femenino sigue en el camino de expansión que hemos mencionado, es importante que nos planteemos *perspectivas de futuro* para mejorar aquellas carencias que nos definen:

La primera iría en relación al punto anterior: mejorar la frecuencia y calidad del entrenamiento, especialmente en la élite. A medida que la implicación y la remuneración económica sea mayor, podrá ir mejorando la frecuencia de entrenamiento, y la calidad debería mejorarse con la llegada de profesionales al fútbol femenino.

Volvemos a trasladar aquí una propuesta que puede ser viable en el camino de la profesionalización del fútbol femenino: quizás aquellas jugadoras con mayor proyección de rendimiento o que estén dispuestas a mejorar su rendimiento, podrían trabajar a través de planes individualizados de sencilla ejecución y que no interfieran el trabajo del grupo.

En relación al punto anterior, nos parece fundamental, augmentar la motivación de las jugadoras; con ello conseguiríamos, una mayor implicación y evitaríamos el

temprano abandono de la mujer futbolista de élite. ¿Qué medios tenemos para lograrlo? la llegada de los grandes clubes a la competición de élite, debe ser la gran solución, ya que con ello se aumenta la repercusión mediática, el reconocimiento externo y posiblemente la remuneración económica. Para ello, también es importante que la colaboración de las instituciones (federaciones), modificando algunos de sus reglamentos, que en nuestra opinión no favorecen la motivación ni la continuidad de las jugadoras: permitir la incorporación de jugadoras extranjeras, no limitar la participación de las jugadoras mayores de 25 años en las Selecciones Territoriales, etc.

La llegada de los grandes clubes a la competición de élite en el Fútbol Femenino, constituiría la mejor ayuda de promoción para el fútbol femenino. Promocionar el fútbol femenino, es fundamental para el crecimiento de este deporte; los grandes clubes podrían aportar gran influencia mediática, pero promocionar el fútbol también debería ser obligación de otras instituciones.

Los medios de comunicación como siempre, cumplen un papel fundamental en la promoción deportiva y deberían acercarse al fútbol de forma mucho más positiva: que el fútbol femenino sea noticia por sus logros y sus capacidades, y no por destacar aspectos negativos, que de ocurrir en el fútbol masculino no serían objeto de información.

Como ya hemos comentado con anterioridad, el fútbol femenino tiene más fichas en la élite que en la base, cuestión que debemos invertir lo antes posible. Crear una buena infraestructura de base es otro de las exigencias urgentes que tiene el fútbol femenino. Nuevamente, los clubes, federaciones e instituciones deberían apoyar este urgente desarrollo. Quizás la escuela pudiera ser un buen punto de partida.

## **7. BIBLIOGRAFÍA.**

Bangsbo, J. (1994): "Fitness Training in Football. A scientific approach." August Krogh Institute, University of Copenhagen.

Ekblom, B. (1999): "Fútbol. Manual de las ciencias del entrenamiento". Edit. Paidotribo, Barcelona.

Gorostiaga, E. (2002): "Fútbol femenino: Bases fisiológicas, evaluación y prescripción del entrenamiento físico". Simposio Mujer y Fútbol. Fútbol femenino: una diferencia positiva. Cuadernos técnicos de deporte, Pamplona.

Herrero, H. (2002): "Lesiones más frecuentes en el fútbol femenino y su prevención". Simposio Mujer y Fútbol. Fútbol femenino: una diferencia positiva. Cuadernos técnicos de deporte, Pamplona.

Jensen, N. y Larsson, B. (1993): "Variations in physical capacity in a period including supplemental training of the national Danish soccer team for women". Science and Football II. E&FN Spoon, London.

Tamer, K. y col. (1997): "Physiological characteristics of Turkish female soccer players". Science and Football III. E&FN Spoon, London.

Todd, M.K. y col. (2002): "Fitness characteristics of english female soccer players: an analysis by position and playing standard". Science and Football IV. E&FN Spoon, London.

Wells, C. (1992): "Mujeres, deporte y rendimiento (perspectiva fisiológica)". Vol. 1 y 2. Edit. Paidotribo, Barcelona.

Wells, C. y Reilly, T. (2002): "Influence of playing position on fitness and performance measures in female soccer players". Science and Football IV. E&FN Spoon, London.

Consultas en red

<http://fifa.com>

<http://uefa.com>

<http://www.euskalnet.net/paulacavi/>

<http://www.rfef.es/minisites/femenino/>

<http://www.futbol-femenino.com/>

<http://rfef.sportec.es/main.htm>