

MANUAL *EVOLUCIÓN* DE
**FÚTBOL
FEMENINO**



- CONMEBOL -
EVOLUCIÓN

MANUAL *EVOLUCIÓN* DE
FÚTBOL
FEMENINO

ÍNDICE

ÍNDICE

- Mensaje del presidente de CONMEBOL
- Mensaje de la secretaria general adjunta
- Mensaje del secretario general adjunto/director de Desarrollo de CONMEBOL
- Mensaje de la representante de CONMEBOL ante el Consejo de la FIFA

04



CAPÍTULO 1: HISTORIA DEL FÚTBOL FEMENINO

12

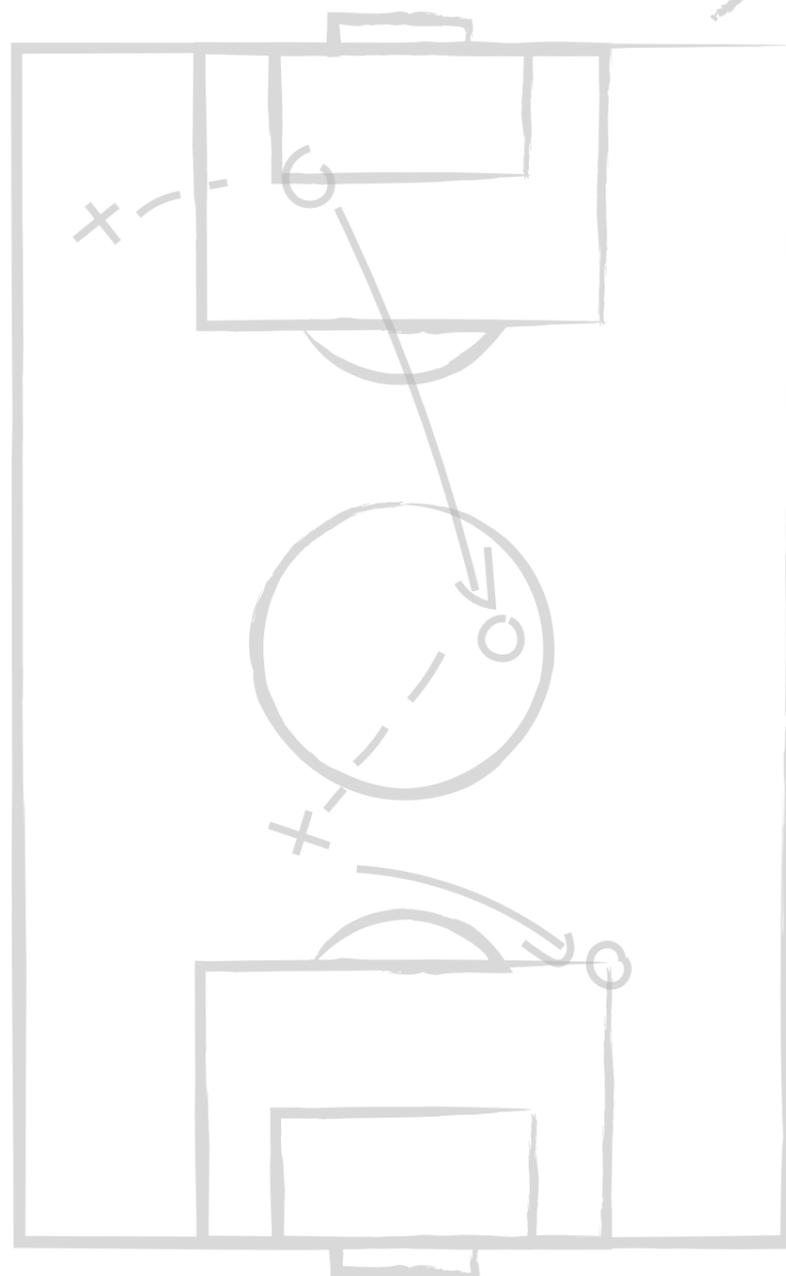
- Panorama general de la historia del fútbol femenino
- El desarrollo del fútbol sudamericano
- El fútbol femenino evoluciona
- La apuesta de CONMEBOL por el fútbol femenino
- Algunos aprendizajes que nos deja la historia del fútbol femenino



CAPÍTULO 2: LA NIÑA FUTBOLISTA

60

- Desarrollo y maduración físico-social
- Aspectos sociales de la niña futbolista
- Aspectos físicos de la niña futbolista
- Optimización de las capacidades físicas en la niña futbolista



CAPÍTULO 3: LA MUJER FUTBOLISTA

82

- Maduración femenina
- Menarquia
- Ciclo menstrual y rendimiento
- Nutrición: consideraciones especiales para la futbolista
- Lesiones y precauciones
- El rol del psicólogo deportivo



CAPÍTULO 4: ASPECTOS FÍSICOS, TÉCNICOS Y TÁCTICOS

110

- Características principales del juego femenino
- Datos antropométricos
- Principales características físicas del juego
- Aspectos técnicos y tácticos

CAPÍTULO 5: PLANES DE DESARROLLO DEL FÚTBOL FEMENINO

127

- Planificación a largo plazo
- Agentes y entornos para promover el fútbol femenino
- Acciones y herramientas para construir un plan
- Implementación de estrategias para promover el fútbol femenino
- "Una hoja en blanco"

CAPÍTULO 6: BIBLIOGRAFÍA

145

Construcción colectiva para la elaboración del Manual Femenino

Presidente

Alejandro Domínguez Wilson Smith

Secretario Gral. Adjunto de Fútbol

Gonzalo Belloso

Consejo Editorial

Francisco Maturana
Gonzalo Belloso
Reinaldo Rueda

Autores

Aline Pellegrino
Ana Lorena Marche
Alberto Ramírez
Carlos Thiengo
Diego Guacci
Julia Barreira
Laura Rojas
Loreana Baldomero
Luis R. Montaner
Néstor Arrúa
Rossana Gómez

Editores Ejecutivos

Carlos Thiengo
Clarence Acuña
Luis Fernando Ramírez

Moderador

Mauricio Marques

Mensaje del presidente de CONMEBOL

Alejandro Domínguez Wilson Smith

Una de las metas más firmes que tenemos desde la Presidencia de la Confederación Sudamericana de Fútbol, CONMEBOL, es la de ver el posicionamiento del fútbol femenino como uno de los pilares fundamentales de la estructura futbolística de Sudamérica.

El altísimo potencial del fútbol femenino es una de las mayores riquezas, aún muy poco explotadas, que tiene no solo nuestra confederación, sino nuestro continente todo para soportar una mayor incidencia del deporte en nuestra sociedad.

La incorporación de la mujer al mundo futbolístico, no solo como hinchas o como fanáticas que ayudan a llenar nuestros estadios, sino como activa practicante de este maravilloso deporte que nos apasiona, es una de las llaves para el desarrollo del balompié en todos los países de la CONMEBOL.

Para la concreción de esta necesidad del fútbol sudamericano, la visión y la tarea de la Dirección de Desarrollo de la CONMEBOL son, quizás, las más importantes. Entre sus estrategias, la presen-

tación de este manual, parte de una colección que hará historia en la bibliografía sobre el fútbol, es la prueba de que estamos en buena senda. Esta publicación se enmarca en el trabajo pensado, una muestra de la comprensión de los tiempos que nos toca vivir.

La transformación cultural es el salto cualitativo que caracteriza a la CONMEBOL de hoy. El énfasis en la formación y la capacitación de más profesionales del fútbol en la plataforma de educación virtual, herramienta que permite llegar cada vez más lejos a través de entornos innovadores con tecnología de vanguardia, será la base que nos permita avanzar en este proceso que genere nuevas oportunidades de juego y promueva el talento de nuestras jugadoras.

En el mundo del fútbol femenino, Sudamérica tiene por delante las mayores oportunidades de proveer a la CONMEBOL grandes éxitos, tanto en los campos sociales como deportivos.

¡Ese es nuestro gran desafío!



Mensaje de la secretaria general adjunta

Montserrat Jiménez Granda



Con talento, voluntad, perseverancia, pasión y solidaridad las mujeres han escrito su propio capítulo en la historia del fútbol.

Jugadoras llenas de talento y con una capacidad de trabajo inquebrantable, marcaron goles emblemáticos en campeonatos mundiales, nacionales, locales y en las canchitas de los barrios, allí donde el sueño empezó.

Con pasión, día a día se ganaron su lugar en el fútbol que, durante años, relegó el pleno desarrollo de su potencial y, sin embargo, acabó rendido ante su fuerza, su tenacidad y resiliencia.

Con solidaridad se animaron a soñar y a construir -juntas y organizadas- el fútbol femenino profesional.

Desde la CONMEBOL tuve el enorme privilegio de observarlas luchar por conseguir un lugar, romper paradigmas, demostrar todo su potencial. Hoy se han convertido en protagonistas de esta historia que -estoy segura- acaba de empezar.

Este manual busca sellar el compromiso de la CONMEBOL con el fútbol femenino, dejar plasmada su historia, su crecimiento, su legado, y tiene el firme propósito de dejar constancia del enorme esfuerzo realizado y de los grandes avances. Busca contribuir a seguir marcando historia en los pasos que vendrán.

El futuro del fútbol también es femenino.
#Cree en grande

Mensaje del secretario general adjunto/director de Desarrollo de CONMEBOL

Gonzalo Belloso



El largo camino transitado por las mujeres en pos de la igualdad de derechos y reconocimiento de sus luchas en los países de nuestra región, las posiciona en un lugar donde siempre debieron estar. CONMEBOL las reúne hoy para ubicarlas en el pedestal natural de la gloria y la pasión que ellas tanto conocen, dando un nuevo impulso al desarrollo del fútbol de mujeres.

El objetivo de la Dirección de Desarrollo es la promoción y crecimiento constante del fútbol femenino en todas las categorías. Por ello, una de las estrategias fue la organización de la CONMEBOL Libertadores Femenina 2019 llevada a cabo en Ecuador y que contó con la participación de 16 clubes de las 10 asociaciones miembros (AM). Por su parte, la CONMEBOL Libertadores de Fútbol 2019 concitó la participación de 12 clubes de las 10 AM.

La CONMEBOL Liga Sudamericana Femenina Sub 19 es una nueva competición que se llevará a cabo cada dos años con la visión de fortalecer el crecimiento del fútbol femenino en el continente, dando continuidad al proceso de las competiciones ya existentes en la CONMEBOL: las categorías Sub 17 y Sub 20, generando oportunidades de juego y promoviendo el talento de nuestras jugadoras. A esto se suma la realización del primer encuentro de la Liga de Fútbol Playa Femenina en octubre de 2019, de la que participa-

ron 4 selecciones de Sudamérica. Y en el marco de la formalización de Licencia de Clubes, un impacto positivo fue también la creación de un equipo femenino en primera división con el criterio de fomentar el fútbol femenino desde los clubes.

Este es un tiempo de reivindicar años de letargo, por ello, la estrategia desde 2016 es visibilizar el esfuerzo futbolístico femenino, sentar las bases, aumentar la participación y potenciar el crecimiento. La CONMEBOL está comprometida con potenciar su posicionamiento dentro y fuera de la cancha con estrategias que contribuyan a generar más apoyo de patrocinadores, clubes e instituciones relacionadas con el desarrollo del fútbol femenino en el campo de la educación, la salud, la seguridad, el respeto y la salvaguarda de todos sus derechos.

Este es el presente del fútbol donde hombres y mujeres, niñas y niños juegan en libertad de condiciones, fomentando la cooperación entre las AM y garantizando la integridad de las jugadoras. La transformación social desde el fútbol es posible desde una mirada global incluyente y comprometida.

CONMEBOL cree en grande y lo hace posible.

Mensaje de la representante de CONMEBOL ante el Consejo de la FIFA

María Sol Muñoz A.



¿Qué ves en el horizonte? ¿Hay esperanza? A veces te parece que oscurece cuando todavía debería haber luz, que las puertas están cerradas y que no hay quien dé oídos a tus aspiraciones. Entonces viene la desazón... ¿Será que esto importa? ¿Algún día veremos a nuestras estrellas tan alto como merecen? Das las vueltas y piensas que hay mucho por cambiar. ¿A quién le interesa cómo te sientes? ¿Alguien más entiende que este deporte sea el amor de tu vida? ¿Nadie más mira todo el potencial? ¡Estás llenándote de preguntas y necesitas respuestas! Amas el fútbol, amas a Sudamérica y quieres verla brillar.

No te desanimes, no estás sola. ¡Cree en grande!

Crecí, como muchos sudamericanos, viendo fútbol. Este deporte llegó a ser mi pasión, aunque nunca lo jugué, tal vez porque veía al fútbol como un deporte solo de hombres. No recuerdo ver un solo partido de fútbol femenino en mi niñez. No recuerdo saber de una sola mujer en la dirección del fútbol.

La vida me fue llevando por varios caminos, algunos inesperados, como trabajar directamente con un equipo masculino de fútbol. Vivir el fútbol desde adentro, eso define mi experiencia ahí, y jamás imaginé que algo mucho mayor estaba en mi destino. En mayo de 2016 me convertí en la

primera mujer sudamericana en representar a CONMEBOL en el Consejo de la FIFA, y en junio de 2020 fui reelecta en esta posición. Estamos conquistando lugares y alcanzando peldaños antes impensados.

Poder decirte hoy que yo te represento, es para mí un honor y una inmensa responsabilidad, porque sé que me verás como tu voz en altas instancias, llevando conmigo tu bandera como propia. ¡Sí, tu bandera es mía también! Soy tan argentina, boliviana, brasileña, chilena, colombiana, ecuatoriana, paraguaya, peruana, uruguaya o venezolana como tú.

¿Sabías que mundialmente CONMEBOL es la confederación que más invierte en fútbol femenino? ¡Sí, sí hay alguien a quien le importa! Es todo un grupo multidisciplinario comprometido contigo y con todas las jugadoras sudamericanas, en todas las categorías.

Ahora, CONMEBOL pone a tu disposición el Manual de Fútbol Femenino, un compendio de la historia de este fantástico deporte, de nuestras jugadoras y su desarrollo, y plantea un futuro promisorio para nuestra región.

No dejes de alentar, no dejes de soñar y no dejes de creer. ¡CONMEBOL sabe que somos muchas como tú, buscando resultados, y a todas nos invita a creer en grande y a apostar por Sudamérica!

Con ellas es posible Creer en Grande.



Panorama general de la historia del fútbol femenino

El nacimiento de una pasión de multitudes en una «cancha social dispareja»

Para nosotros, mujeres y hombres del siglo XXI, nos es difícil imaginarnos una sociedad donde las niñas, los niños, los pobres y las mujeres sean casi invisibles. Realmente cuesta hacerse la idea de una época en donde jugar, tener tiempo libre o acceder a la práctica de un deporte estuviera reservado solo a unos pocos.

Sí, no es sencillo pensar en esta «cancha social» tan «dispareja», especialmente porque hoy vivimos una era de estadios, calles y hogares, donde hombres y mujeres, de todas las edades y condiciones sociales unen libremente sus voces en un grito de emoción cuando el equipo de sus amores «mete el anhelado gol».

En otras palabras, nuestra realidad presente es absolutamente diferente a la vida de las personas del siglo XIX, inclusive a lo que era el mundo o Sudamérica durante la primera mitad del siglo XX, diferencia que no es fruto del azar, sino que es el resultado de una construcción hecha por hombres y mujeres concretos, en ámbitos sociales como el del fútbol, que desde lo recreativo, competitivo y sociocultural aporta su grano de arena a una mejor calidad de vida para todas y todos, ya sea como deporte multitudinario o como entorno de cohesión y promoción de derechos.

Sin restar relevancia a los logros y avances de la humanidad en las últimas décadas, es importante asumir el hecho de que aún falta mucho por hacer en la construcción de sociedades sudamericanas más justas, equitativas e inclusivas. En este sentido, en el mundo del fútbol debemos prestar una especial atención a lo que tiene relación con la superación de las contradicciones regionales generadas por un fútbol femenino sudamericano que se juega con estándares de alto rendimiento atlético, pero que todavía se remunera con salarios precarios o se patrocina y se difunde como en la época amateur del fútbol de mujeres. Sin lugar a dudas, la superación de este tipo de asimetrías es una tarea pendiente que tenemos en América del Sur.

Teniendo muy presente este «pendiente», es interesante ver retrospectivamente el camino andado por las mujeres sudamericanas, tanto en nuestras sociedades como en el terreno de lo

deportivo. Este ejercicio de «ver a la mujer en su contexto histórico» nos permite constatar el creciente empoderamiento femenino tanto en el fútbol como en las demás facetas de la vida sociocultural de nuestro continente. Un empoderamiento que no es el resultado del azar, sino que forma parte de aquellos acontecimientos transformadores como lo fuera en su momento el «Triple 8» de Robert Owen: 8 horas laborales + 8 horas de descanso + 8 horas de ocio, que se concretaría en la jornada laboral de 8 horas implementada por primera vez en Nueva Zelanda (1840). En el campo deportivo social femenino bastaría con traer a la memoria aquel sábado 23 de marzo de 1895 en que 10.000 londinenses colmaron el estadio de Crouch End Athletic para ver jugar al North vs. South en el primer partido de fútbol de mujeres de la historia moderna. Hechos, cada uno en su entorno y tiempo, que contribuyeron a incluir, dignificar y valorar a todas y todas.

HISTORIA DEL FÚTBOL FEMENINO

¿Se puede pensar en una historia social del fútbol?

Por supuesto que sí, ya que cuando se usan los parámetros historiográficos y se recurre a fuentes documentales fidedignas es posible encontrar «evidencias históricas» -por ejemplo- de que en la China Imperial o en la Italia del Renacimiento existían juegos populares que incluían en su práctica algo similar a pelotas de fútbol; eran actividades recreativas que se realizaban en los días festivos y se jugaba usando tanto el pie como la mano, ciertamente que no había un reglamento riguroso que rigiera la competición ni alcanzaba la popularidad que hoy tienen los campeonatos de fútbol.

En esta misma línea historiográfica podemos citar aquí la historia social del fútbol inglés de Dave Russel que narra cómo en la segunda mitad del siglo XIX, en Inglaterra, aristócratas y burgueses comienzan a dar forma y estructura a la práctica de «jugar con los pies a la pelota», y que para el

año 1868, en Londres, esta nueva actividad deportiva adquirió tanta popularidad que se tomó la decisión de fundar la Football Association (FA), asociación que en poco tiempo acogería a la Liga Profesional Inglesa (1888), siendo así el primer antecedente organizacional del mundo futbolero que hoy conocemos.

En Sudamérica, la obra de Alabarces sistematiza históricamente los antecedentes del impacto social del fútbol en Sudamérica, por ejemplo, a través de su organización e institucionalización, que fueron llevadas adelante por inmigrantes como el escocés Alejandro Watson Hutton, quien en 1893 fundaría la Asociación de Fútbol Argentino, o por los primeros dirigentes de clubes pertenecientes a colegios o barrios que darían origen a las asociaciones de fútbol de Chile (1895), Uruguay (1900), Paraguay (1906), Brasil (1914) y en 1916 el fútbol adquiere tal nivel de impacto colectivo, más allá de

clases, estratos socioeconómicos o fronteras, que se llega a la creación de la Confederación Sudamericana de Fútbol (CONMEBOL).

El fútbol es solo comprensible como fenómeno de masas desde una lectura histórica de su impacto en las sociedades de América del Sur y el mundo, huella social que se da tanto en la superación de diferencias de origen y, más lentamente, en los procesos vinculados a «emparejar la cancha más allá de las diferencias de sexo».



Mujeres que juegan al fútbol, pasión que ayuda a transformar el mundo

En los últimos 150 años la humanidad ha recorrido un largo y complejo camino en la construcción de sociedades fundadas en un enfoque de derechos, equidad y justicia.

Casi dos siglos en donde, por ejemplo, la popularización del deporte y el reconocimiento del valor de la niñez, de lo femenino y de lo diverso han sido procesos que le han dado un rostro más humano a las estructuras sociales en las cuales nosotros vivimos hoy.

Ahora bien, se puede decir entonces, con propiedad, que el fútbol, como toda creación humana, tiene una historia, la cual sirve de «vitrina social» para ver, por ejemplo, el creciente empoderamiento

futbolero de las mujeres, que tiene como precursoras a grandes pioneras como Nettie Hopneyball que funda el British Ladies Football Club North (1895) o a las obreras futbolistas del Dick, Kerr's Ladies de la fábrica de municiones de Preston (1917-1965). Mujeres que supieron superar con tenacidad y convicción décadas de incompreensión y prejuicios, años en que la Football Association de Inglaterra les prohibió a las chicas del fútbol el uso de las canchas o cualquier otra instalación asociada a la FA. Prohibición que

también se dio en nuestra región y que fue documentada especialmente en el caso de lo ocurrido en el fútbol brasileiro, entre 1941 y 1979, cuando las mujeres no pudieron jugar públicamente al fútbol, ya que existía una legislación que les prohibía a las ciudadanas el acceso a este deporte, con el pretexto de cuidar su "integridad procreativa" y evitar que los frágiles y delicados cuerpos femeninos se vieran afectados en su capacidad de concebir niños sanos por el exceso de una actividad física orientada a los varones.



«La mujer no la ha tenido fácil», como se suele decir coloquialmente en Sudamérica, y para darnos cuenta de la veracidad de esta afirmación basta con recordar casos emblemáticos como los de las sufragistas sudamericanas Paulina Luisi (Uruguay - 1929) y Matilde Hidalgo de Procel (Ecuador - 1929), junto a las obreras estadounidenses de Cotton NY (8 marzo 1909) o las jugadoras de los primeros equipos de fútbol femenino de Londres (1895) o Buenos Aires (1923). Mujeres que debieron asumir roles heroicos y dedicar sus vidas a la reivindicación del valor del ser humano más allá de su origen social, sus creencias o su sexo, ya sea en la política, el ámbito laboral o el

mundo del fútbol. Las mujeres, sin lugar a dudas, «no la han tenido fácil», y aun así han sido coautoras de profundas transformaciones en las estructuras sociales de sus épocas y han gestado un nuevo mundo para todas y todos.

En esta dinámica de transformación social es válido afirmar que la mujer que juega al fútbol no solo ha logrado aportar a este deporte el talento femenino, sino que también contribuye a que la sociedad se asuma como una comunidad de derechos, donde lo humano es diverso y plural, donde todos y todas son igualmente valiosos, necesarios y trascendentes.

Pensar históricamente al fútbol como una pasión que va transformando el mundo es una forma apropiada de entender la historia social de este deporte, ya que permite, por ejemplo, dimensionar la contribución histórica a la equidad y cohesión social de la presencia de la mujer en las canchas y en la dirigencia futbolera, ya sea como jugadoras o como entrenadoras y, últimamente, como dirigentes de los clubes o especialistas deportivas en los medios de comunicación, todos estos ámbitos donde hasta hace algunos pocos decenios solo había varones.



¡Qué jugadoras! El fútbol femenino hace vibrar a las multitudes en la adversidad

Focalizar la mirada en el fútbol femenino implica asumir que, en el devenir histórico de este deporte de multitudes, gran parte de esa multitud compartió durante mucho tiempo la creencia de que ponerse los cortos y chutar la pelota era cosa solo de varones. Pero, como se podrá ver a continuación, desde su nacimiento el fútbol contó con la presencia tenaz de las mujeres en las canchas.

A modo de síntesis, recordemos que el fútbol, tal cual lo conocemos hoy, nace en la Inglaterra de finales del siglo XIX, tanto en su

versión masculina (1868) como femenina (1894). En unas pocas décadas se expande a diversas regiones del mundo y rápidamente pasa de ser un deporte de las clases privilegiadas a una práctica popular de masas.

Los documentos históricos que albergan los anales del fútbol femenino permiten constatar que, en los momentos críticos del devenir humano, como pueden ser las dos guerras mundiales o las migraciones forzadas por la pobreza, las mujeres sobresalieron en el sostén de aquellas tareas de

producción que tradicionalmente desempeñaban los hombres. Así, durante la Primera y Segunda Guerras Mundiales, ya sea en las fábricas o en las ligas de fútbol, mujeres como Lily Parr «se hicieron cargo», hasta el punto de llegar a marcar 1.000 goles en tres décadas de brillante carrera futbolística. Pero no fue solo cuestión de «talento individual», sino de equipo y, así, en 1920, en el Goodison Park de Everton (Liverpool), 53.000 hinchas vibraron en el partido entre las chicas del Dick, Kerr Ladies y el St. Helens Ladies.



En el caso de Sudamérica, no fue la guerra ese “momento crítico” el que le permitió a la mujer romper con el estereotipo de fragilidad, sino -por ejemplo- el descubrimiento de los yacimientos salitreros en Tarapacá (norte de Chile), los cuales generaron nuevas oportunidades laborales y que tuvo como una de sus consecuencias que las familias aymaras se trasladaran de la precordillera andina a la costa y a la pampa del salitre chileno. Así, a inicios del siglo XX nacieron en esa región nortea poblaciones mineras, en las cuales la mujer aymara compartió el trabajo cotidiano con los varones de la familia, encontrando en los nacientes equipos de fútbol de mujeres un nuevo espacio de exteriorización de su cultural matriarcal. En este sentido, la documentación historiográfica de la época describe cómo las niñas y mujeres aymaras marcaban con piedras los arcos y usaban una pelota de trapo como balón

de fútbol en los partidos que se jugaban en las tardes tapaqueñas. También hay registros sobre los torneos de fútbol femenino que se organizaban como parte de las actividades típicas de las fiestas patronales, siendo un momento de juego y recreación de las reservadas y retraídas aymaras, agrupadas en equipos que reproducían los clanes y vínculos familiares, antes que un club o una entidad barrial.

De esta forma, el fútbol de las chicas hizo vibrar los corazones de aquellos hombres y mujeres que vivían las tribulaciones de la guerra o la migración, pero cuando la paz volvió o el migrante se hizo lugareño fue más complicado encontrar espacios para la innovación o para los enfoques de derecho y, sin muchas explicaciones, las mujeres se quedaron sin estadios donde verlas jugar al fútbol ante el público.

Las canchitas del barrio, los patios de las escuelas y cuanto espacio permitiera improvisar un arco y chutar una pelota se transformaron en los estadios sin tribunas ni vestuarios de las mujeres obreras, salitreras, estudiantes o profesionales que no dejaron de jugar al fútbol a pesar de las condiciones adversas que se prolongaron por más de medio siglo.

De las canchitas de barrio a los estadios mundialistas

Los tiempos de adversidad del fútbol femenino comenzaron a cambiar en la década del 70, cuando en Italia se disputa una competición internacional de fútbol femenino que la gana la selección de Dinamarca.

Un año después, 1971, en todo el mundo comienzan a levantarse las prohibiciones de las diferentes asociaciones de fútbol de que las mujeres jueguen en los estadios públicos, y en 1988 la FIFA organiza en China el Torneo Internacional de Fútbol Femenino, el cual lo gana Noruega, mientras que Brasil, representando a la CONMEBOL, obtuvo la medalla de bronce. El 30 de junio de ese mismo año y luego del éxito del torneo en China, la FIFA aprobó la realización del 1er Mundial FIFA de Fútbol Femenino que se disputó en 1991 y que haría de la selección de mujeres de los EE.UU. la primera en levantar en el estadio de Tianhe, Cantón (China), la Copa Mundial de Fútbol Femenino de la FIFA.

Algunos años más tarde, el fútbol femenino logra ocupar un sitio de relevancia en el mundo deportivo internacional cuando en 1996, en los Juegos Olímpicos de Atlanta, casi 80.000 fanáticos vieron cómo la selección femenina de Fútbol de EE.UU. se llevaba el oro, mientras que China la plata y Noruega el bronce. En ediciones posteriores de las Olimpiadas, Brasil ganaría la plata en Atenas (2004) y nuevamente en Beijing (2008).

En nuestro continente, desde 1999 el fútbol femenino está presente en los Juegos Panamericanos; en ese año, en Winnipeg (Canadá) la selección de EE. UU. ganó el oro, mientras que en la última edición

de los Panamericanos (Lima 2019) el oro se lo llevó Colombia y la plata Argentina. En esta misma línea de hechos significativos, 2009 fue un año importante para las mujeres sudamericanas que practican el fútbol, ya que se jugó la 1ra Copa Libertadores de América Femenina, llevándose el preciado trofeo el Santos de Brasil.

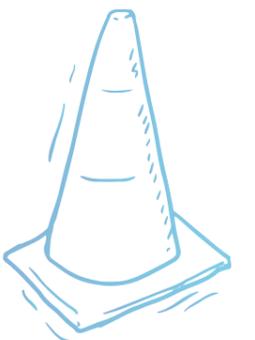
En esta breve reseña histórica se puede ver cómo el fútbol jugado por mujeres, sin distinciones sociales, culturales o de edad, ha crecido rápidamente en las últimas décadas y se ha vuelto popular en todo el mundo.

Según un estudio de la FIFA, de 2019 se estima que 13,36 millones de niñas y mujeres juegan al fútbol de forma organizada en sus federaciones miembro, de las que un 76% tiene un plan de trabajo específico para el fútbol femenino y el 49,5% de las asociaciones tiene departamento de fútbol femenino.

El estudio registra en 2019 a 63.126 entrenadoras y 80.545 árbitros femeninos a nivel mundial.

El capítulo dedicado a la CONMEBOL, en el documento de 2019 de la FIFA, registra alrededor de 141.000 mujeres que juegan en el ámbito del fútbol sudamericano organizado, siendo Argentina el país que tiene el mayor número de futbolistas participando en equipos inscriptos oficialmente (27.911), seguido de Venezuela (24.427) y Perú (17.159); mientras que Paraguay destaca por tener alrededor de 100 entrenadoras de fútbol; y Brasil (10), Colombia (26) y Argentina (37) como los países miembros de la CONMEBOL mejor ranqueados en 2019 por la FIFA en el fútbol femenino.

Como cierre de los datos que aporta el Women's Football Member Associations Survey Report 2019 (3), cabe señalar que el empoderamiento de la mujer no solo se da en la cancha, sino también en la dirigencia futbolera, donde el 25% del liderazgo actual del fútbol tiene rostro femenino e, igualmente, el 28% del trabajo administrativos de las asociaciones de fútbol es llevado adelante por mujeres profesionales.



No fue y no es fácil, pero el fútbol de Sudamérica ya tiene el “chip femenino”

Las mujeres estuvieron en la cancha desde un inicio, jugaron en condiciones disperejas con talento, sacrificio y sentido de justicia. No solo han ido cambiado el rostro del fútbol mundial y regional, sino que son parte de la construcción de una sociedad más justa, plural e inclusiva.

Sin lugar a dudas, las Marta Vieira, Estefanía Banini, Yoreli Rincón, Christiane Endler o Jéssica

Martínez que brillan hoy en los escenarios mundiales del fútbol femenino comparten historia con las trabajadoras futboleras de Preston o Tarapacá, con las sufragistas sudamericanas de inicios del siglo XX y con las heroínas de los movimientos ciudadanos por la superación de la discriminación y la segregación social. Todas mujeres que desde su rol protagónico en el deporte o en la sociedad han contribuido a abrir las puertas de los derechos para todas y todos. Mujeres que supieron jugar en una “cancha dispereja”, pero que, con dignidad, joga bonito y fair play llevaron al fútbol femenino al nivel profesional y humano que hoy posee.

Pero, la historia de las mujeres en el fútbol recién comienza en América del Sur, porque el juego, el ADN y la calidad profesional de las mujeres futboleras sudamericanas ya le puso el “chip femenino” a la CONMEBOL, prueba de esto es que a partir de 2019 los clubes de Sudamérica deben tener un equipo femenino además del de varones, en caso contrario no pueden competir en copas internacionales como la Copa Libertadores o Sudamericana. Esto significa mayores oportunidades para miles de niñas y mujeres de la región, las que podrán hacer del fútbol no solo su pasión o su pasatiempo, sino también su profesión y su espacio de realización laboral.



Este breve recorrido histórico del fútbol femenino ha dejado en claro todos los logros de las mujeres en el ámbito del fútbol mundial y sudamericano; pero, hoy las voces de estrellas futboleras como de Marta Vieira y Megan Rapinoe ponen sobre la mesa la necesidad de seguir avanzando en la agenda de equidad deportiva más allá de las diferencias de sexo; lo cual implica, entre otras cosas, que las chicas que juegan al fútbol, como atletas de alto rendimiento, puedan entrenar en campos deportivos adecuados, cuenten con vestuarios dignos, contratos

profesionales, remuneraciones y viáticos de buen nivel, seguro médico, alimento, uniformes, entre otras cosas, cuestiones básicas que corresponden garantizarles a jugadoras con talento, disciplina y compromiso con un fútbol de calidad técnica y física creciente.

El desafío no es otro que seguir profundizando en la línea de construcción de equidad dentro y fuera de la cancha, lo cual implica un apoyo concreto de las instituciones y organismos locales e internacionales del fútbol.

La CONMEBOL cuenta con un Departamento de Fútbol Femenino, un proyecto de desarrollo del fútbol de las chicas y torneos de nivel internacional, donde el talento femenino puede ser apreciado por millones de aficionadas y aficionados en todo el mundo.



El desarrollo del fútbol sudamericano

La mirada panorámica del fútbol femenino que hemos desarrollado hasta aquí nos permite ver cómo las mujeres han estado presentes en la cancha y el mundo futbolero desde su nacimiento en el siglo XIX; presencia que une la riqueza del talento deportivo con el compromiso social de construir espacios equitativos e inclusivos, donde más allá de las diferencias o particularidades dadas por el sexo o el origen cultural, cada persona tiene el derecho a desarrollarse y alcanzar la mejor versión de sí misma como ser humano y como deportista.

Ahora bien, esta trayectoria en América del Sur contó con el particular aporte de la riqueza de los acentos andino, rioplatense, caribeño, guaraní, o con el ritmo de la samba o los caporales que cada país le dio al fútbol femenino sudamericano. Acentos y ritmos que queremos recuperar en las próximas páginas, trayendo a la memoria cómo nació y se desarrolló en cada país sudamericano el fútbol de las chicas.

Imposible contar tanto en tan pocas páginas

Lo que a continuación vamos a compartir sobre el fútbol femenino de cada uno de los países sudamericanos que conforman la CONMEBOL es solo un pantallazo sobre lo que ha sido la trayectoria del fútbol jugado por las mujeres en esos contextos socioculturales.

La lectora o el lector perspicaz se dará cuenta enseguida de que en breve deberemos abocarnos a la tarea de editar una "Introducción a la Historia del Fútbol Femenino en Sudamérica", donde se pueda mirar en forma particular y, al mismo tiempo, regional lo que ha sido, es y puede ser la presencia femenina en el ámbito futbolero sudamericano.

Así, hay mucho que decir, contar y compartir sobre la historia de las chicas del fútbol sudamericano; pero, al mismo tiempo, este documento tiene un espacio limitado para tal efecto, por lo que aquí sólo compartiremos los «grandes titulares de cada país» y dejaremos al lector con "ganas de más"...





El fútbol femenino con acento rioplatense: ARGENTINA

Los argentinos y las argentinas son reconocidos a nivel mundial como un pueblo futbolero, semi-llero de grandes cracks como Di Stéfano, Maradona y Messi. Pero, recién ahora, se comienza a saber que, de Buenos Aires hasta Salta o Ushuaia, ya antes de la década de los 90, miles de niñas y mujeres jugaban informalmente al fútbol como una actividad lúdica y de ocio. Hay semanarios de época que dedicaron varias columnas en sus páginas deportivas a comentar el primer partido de fútbol, que fue disputado por mujeres en Argentina un sábado 13 de octubre de 1923, en la antigua cancha de Boca, entre Argentinas y Cosmopolitas, dos equipos de fútbol femenino de la década del 20. Los periodistas del Diario Crítica que cubrieron aquel evento, aseguran que del encuentro participaron aproximadamente unos 6.000 espectadores ¡Todo un éxito de participación para aquellos años incipientes del fútbol!

De aquel sábado de octubre de 1923 hasta hace unas pocas décadas, las jugadoras de fútbol se organizaban en forma amateur, lo que las llevaba a enfrentar situaciones de precariedad en los entrenamientos y no les era fácil mantenerse competitivas en la práctica del deporte que amaban jugar; por lo tanto, la historia del fútbol femenino en Argentina, al igual que en el resto del mundo, registra la falta del apoyo necesario a las niñas y mujeres futbolistas. Esta ausencia de soporte por parte de las organizaciones deportivas locales o de los patrocinadores, se tradujo en que por más de medio siglo la Argentina no tuviera una liga profesional femenina o políticas institucionales que fomentaran el fútbol jugado por mujeres.

Si bien la adversidad estructural y la insuficiencia de medios limitaba en muchos aspectos a las chicas del fútbol argentino, hubo

un grupo de magníficas e intrépidas futboleras rioplatenses que, superando la discriminación de los 70, formaron el primer equipo sudamericano que fue a competir en un torneo internacional de fútbol femenino. Sí, así fue, en el año 1971, las "pibas" de Argentina participaron de un torneo internacional de Fútbol Femenino que se celebró en México, con la participación de seis equipos nacionales y una audiencia promedio de 80.000 espectadores por partido.

Durante aquellos días históricos y heroicos del fútbol femenino, las albicelestes lograron vencer al equipo inglés 4 a 1. Fue la recordada Elba Selva quien marcó los cuatro goles de la victoria argentina frente a Inglaterra durante aquel certamen, triunfo deportivo que fue reconocido en 2019 cuando se estableció el 21 de agosto como el Día de la Futbolista en la República Argentina.



En lugar a dudas, el ímpetu del fútbol femenino ganaba adeptos año tras año, nación tras nación y así, a mediados de la década de 1980, la FIFA toma la determinación de impulsar el fútbol femenino a nivel mundial y, como parte de ese proceso, en 1991 se disputaron tanto la primera Copa Mundial Femenina en China y el primer Campeonato Sudamericano Femenino en Brasil.

Para el fútbol argentino, aquel año 1991, también es recordado como un hito de equidad y transformación, ya que el 27 de octubre se da inicio al Primer Torneo Oficial de Fútbol Femenino en Argentina, impulsado y organizado por AFA, que denomina a este evento como Campeonato de Fútbol Femenino. De este torneo participaron ocho equipos y fue ganado por el Club Atlético River Plate. Para 1997 el torneo contaría ya con la participación de veintidós equipos y actualmente el Campeonato de Fútbol Femenino de Primera División A cuenta con la participación de 17 equipos.

Durante 17 años, River Plate y Boca Juniors alternaron el primer puesto de la competición local, recién en 2008 se consagra campeón San Lorenzo y se clasifica

para la primera edición de la Copa Libertadores de América Femenina. En 2011, la AFA permitió la participación de clubes que no estén afiliados directamente a la Asociación del Fútbol Argentino y en 2015 se creó la Segunda División del Fútbol Femenino.

Volviendo un poco atrás, hay un "gran titular" que no puede faltar en este breve pantallazo del fútbol femenino de la Argentina y es que en la década de los 90, el técnico de River Plate, Coco Torres, inicia sus labores como director técnico de la selección femenina de fútbol, la cual disputó su primer partido oficial en 1993.

En esta misma línea de participación internacional de las chicas del fútbol rioplatense, es interesante recordar que en el año 2000 se disputó un campeonato sudamericano de clubes en Perú, del cual participaron River Plate y Banfield, en representación de la Argentina. Si bien no fue un torneo oficial, en el mismo participaron varios equipos campeones de Sudamérica y, por eso motivo, la historiografía del fútbol sudamericano lo considera como un precedente de lo que luego sería la Copa Libertadores Femenina.

La historia reciente del fútbol femenino reseña que la Argentina disputó hasta la fecha tres mundiales FIFA: por primera vez en Estados Unidos 2003, luego en China 2007 y después de 12 años en Francia 2019, logrando la mejor actuación en mundiales desde sus participaciones, con destacadas actuaciones como las de Vanina Correa y Soledad Jaimes.

El único título internacional que posee el seleccionado femenino de fútbol de Argentina es la Copa América 2006, donde se lleva el trofeo máximo luego de vencer en la final a Brasil por 2 a 0; los goles fueron convertidos por Eva González y María Belén Potassa.

Las perspectivas del Fútbol Femenino argentino son sumamente alentadoras, ya que cuenta con jugadoras talentosas y se está llevando adelante un proceso de fortalecimiento de la presencia argentina en el mundo fútbol.



El fútbol femenino con ritmo de samba: BRASIL

“O Brasil é uma nação do futebol” y le ha dado al fútbol mundial el concepto de jogo bonito; es un país con una historia del fútbol femenino sumamente interesante y con antecedentes que se remontan, por ejemplo, a la ciudad de Natal, Rio Grande do Norte, donde los registros historiográficos hablan de un grupo de mujeres que jugaban a la pelota, por lo menos, desde el año 1920. Fuentes fidedignas hacen referencia a un partido entre el “equipo” fe-

menino del ABC y el Centro Sportivo Natalense, celebrado en el Sitio Senegal, residencia del “coronel” Joaquim Manoel Teixeira de Moura, mas conocido como Quincas Moura, por entonces prefecto de Natal.

Como parte de las mencionadas fuentes históricas se encuentra una foto la cual fue publicada por Sophia A. Lyra, por primera vez en 1920, en la revista Vida Esportiva, el 20 de marzo de ese año,

y más tarde, en los años 50, en la revista Manchega de su amigo Adolpho Bloch. En la fotografía, entre otros, se puede ver a João Café Filho, Galdino Lima y Quincas Moura. Entre las mujeres se encuentran: Jandira Café, Nani-ta Maranhão, Dulce Moura, Aline Moreira Brandão, Maria de Lourdes de Moura Brito, Mabel e Isaura Tavares, Maria Antonieta Chaves, Alice Tavares de Lyra, Maria Amélia Medeiros, Cândida Palma, Belezita Moura, entre otras.

Aquí cabe recordar que en las primeras páginas de este capítulo se hizo referencia a que las mujeres del fútbol, al igual que las sufragistas o las militantes de los derechos civiles “no la tuvieron fácil” y esto se constata con claridad en el caso particular de Brasil, ya que además de todas las barreras culturales que enfrentaron históricamente las futbolistas sudamericanas, las brasileñas se vieron afectadas por el contexto político autoritario de los 60, años en los cuales a las mujeres se les prohibió legalmente jugar al fútbol.

En 1965, el Consejo Nacional de Deportes aprobó una decisión que prohibía a las mujeres practicar deportes como fútbol, fútbol

de salón y fútbol de playa. El decreto gubernamental no solo fortaleció los estereotipos de género imperantes, sino que también afectó aspectos fundamentales del proceso de desarrollo del deporte femenino, tanto a nivel local como regional, ya que instaló un precedente de una legislación orientada a la segregación de la mujer en la sociedad.

En lo cotidiano esto significó que los clubes deportivos no podían ofrecer espacios de práctica futbolística a las mujeres, al igual que las federaciones deportivas de otras latitudes del mundo, en el Brasil no se podían organizar ni promover competiciones de fútbol femenino.

Desde luego que las mujeres continuaron jugando al fútbol en las canchitas de las periferias de las ciudades y por supuesto que el jogo bonito siempre estaba presente en cada encuentro, pero sería hasta casi ingenuo negar que la prohibición de 1965 limitó por décadas el alto potencial de desarrollo deportivo de “as garotas do futebol brasileiro”.



Este efecto nocivo de la prohibición emanada del Consejo Nacional de Deportes es aún más evidente cuando se la contrasta con una legislación opuesta como lo es la "Title IX of the Education Amendments Act of 1972", que permitió el gran desarrollo histórico del fútbol femenino estadounidense, ya que esta ley aprobada en 1972 en los Estados Unidos garantiza que las mujeres tengan igualdad de oportunidades deportivas, es decir, por ejemplo, las universidades norteamericanas están obligadas a tratar al deporte femenino de la misma forma que al masculino: mismo presupuesto, instalaciones, medios y número de becas al deporte femenino y al masculino.

En el Brasil, esta prohibición legal terminó en 1979 y el fútbol jugado por mujeres fue institucionalizado en Brasil en 1983. Esta

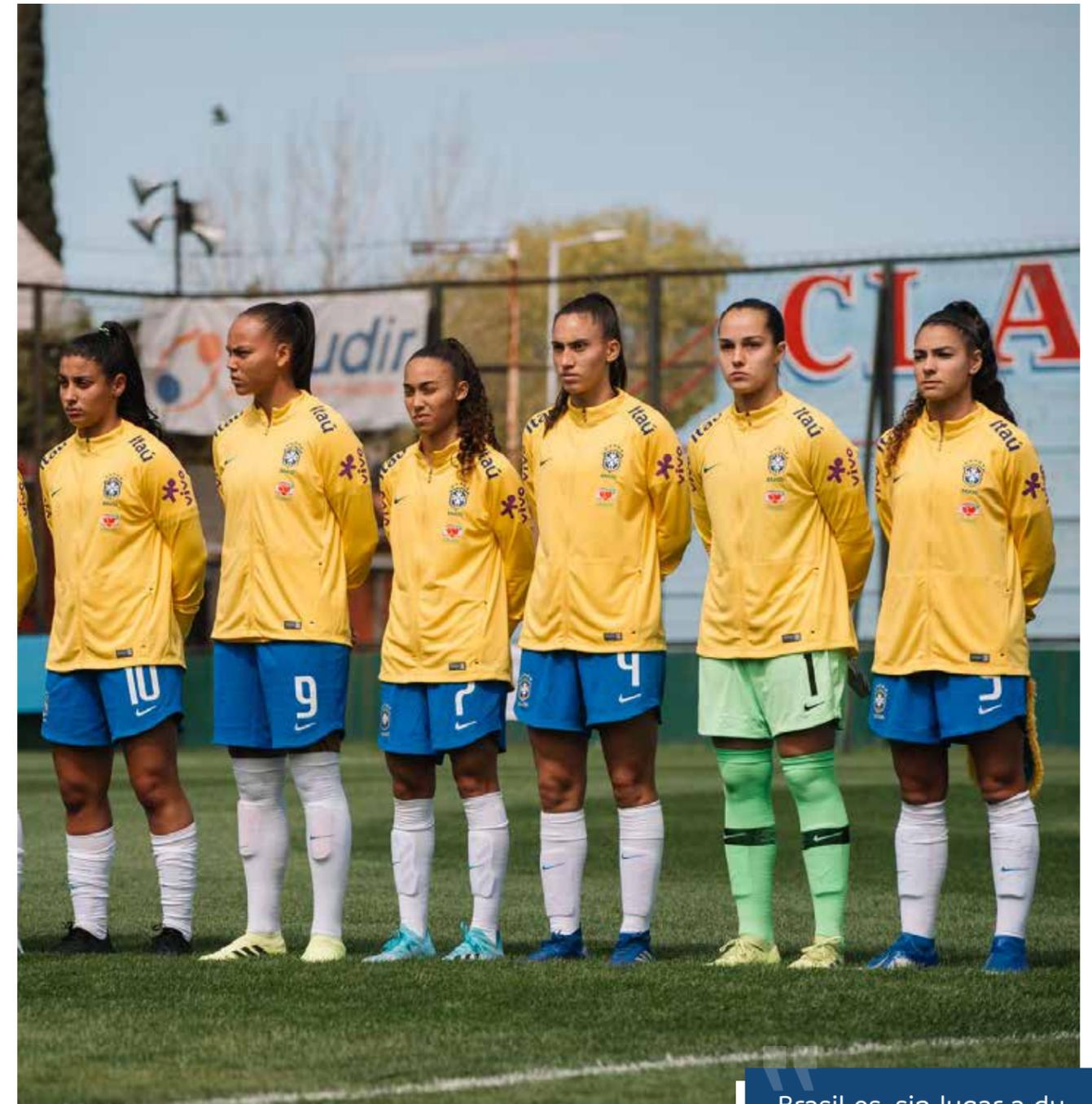
apertura permitió que los clubes deportivos comenzaran a ofrecer la opción Fútbol Femenino a sus asociadas; igualmente las organizaciones deportivas comenzaron a promover campeonatos entre los clubes que tenían equipos de mujeres que jugaban al fútbol. Por ejemplo, en la década de 1980, se creó la Copa Brasileña de Fútbol Femenino, un campeonato organizado anualmente y que se convertiría en la principal competencia nacional de fútbol femenino hasta 2007.

Así, pasaron a la historia los nombres de Helô, Márcia, Lurdes, Paulinha, Eugênia, Diva, Celinha, Mara, Carla, Maria e Paulão. Agachadas: Rosana, Lúcia, Toy, Ana Lúcia Gonçalves, Renata, Léa, Claudinha e Sueli.

Como ya se mencionó en el párrafo anterior, el "fútbol femenino

contemporáneo" comenzó oficialmente en enero de 1983, con una buena presencia de público en los partidos celebrados en el estadio municipal de Serra Negra/SP y también en la Praça de Esporte do São Bernardo, en Campinas. Las guaraníes del Guarani FC se establecerían como la principal fuerza en el interior de São Paulo, con el plantel que a finales de 1984 daría a luz al fútbol femenino en Saad EC.

Es importante destacar que a pesar de todas las barreras legales y sociales que se dieron históricamente, el país tiene una trayectoria marcada por buenos resultados internacionales en el fútbol femenino, y prueba de esto es que desde la primera edición de la Copa América, Brasil ganó todos los títulos de la competencia, con excepción del año 2006, cuando el equipo argentino ganó el título.



El país también tiene actuaciones destacadas en las Copas Mundiales y los Juegos Olímpicos, ganando la medalla de plata en la Copa Mundial de 2007 y en los Juegos Olímpicos de 2004 y 2008.

Brasil también es conocido internacionalmente por el desempeño de sus jugadoras, por ejemplo, la brasileña Marta Vieira da Silva ya es parte de la historia de las mujeres que juegan al fútbol, ya que ha sido elegida la mejor jugadora

del mundo seis veces y, además, es la goleadora absoluta de todos los mundiales. La centrocampista Miraildes Maciel Mota, conocida popularmente como "Formiga", también tiene un papel importante en la historia del fútbol femenino a nivel mundial, ya que participó en las siete ediciones de la Copa Mundial de Fútbol Femenino (1995, 1999, 2003, 2007, 2011, 2015 y 2019) y en cinco Juegos Olímpicos (1996, 2000, 2004, 2008 y 2012).

Brasil es, sin lugar a dudas, una potencia en fútbol femenino, cuya historia muestra cómo las futboleras resurgieron, como el ave fénix, de las cenizas de la prohibición y la incompreensión social, para llegar a ser hoy uno de los 10 mejores equipos del mundo de fútbol femenino.



El fútbol femenino con rostro pluricultural: BOLIVIA



Como en muchos otros países de la región y del mundo, en Bolivia, recién en 1993, en Santa Cruz, se funda la primera Liga de Fútbol Femenino y con ella se da un fuerte impulso a la profesionalización del fútbol practicado por las mujeres en las diferentes regiones del territorio boliviano.

En su joven historia futbolera, es interesante rescatar que Bolivia ha participado en siete de las ocho ediciones de la Copa América Femenina, haciendo su primera aparición en la de 1995 realizada en Brasil, participando desde entonces en las siguientes ediciones y peleando con garra en la cancha para ir mejorando sus resultados internacionales.

Otro hito significativo en la historia del fútbol practicado por las

mujeres en Bolivia es lo generado por la Liga de Desarrollo CONMEBOL, que mediante los torneos juveniles se logra dar forma a nuevos espacios de fútbol femenino que permiten que miles de niñas jueguen a la pelota en todo el país, con actuaciones destacadas en la Fiesta Evolución, además de ganar el premio "Reconocimiento Evolución", otorgado a la buena conducta dentro y fuera de la cancha.

El fútbol femenino boliviano está escribiendo en estos momentos su historia, y lo hace desde el talento de jugadoras como Paola Guzmán Carrasco o Ángela Cárdenas que actualmente juegan en el fútbol español. Otro pilar en la nueva trayectoria futbolera boliviana es la apertura pluricultural del fútbol femenino en ese país, enfoque sociocultural que le permite, por ejemplo, generar espacios de cohesión deportiva donde

“la verde” de la selección nacional la viste tanto Emilie Doerksen, que es la primera menonita en practicar profesionalmente el fútbol, como la cruceña Paola Álvarez, destacada guardameta mundialista que ahora milita en el Real Racing Club de Santander.

El fútbol femenino en Bolivia, al igual que otras latitudes del continente, tiene la tarea de escribir tanto las páginas de una histo-

ria deportiva de creciente rendimiento atlético como, al mismo tiempo, profundizar su compromiso con la generación de oportunidades y procesos de equidad, donde las mujeres del fútbol contribuyan a hacer de la práctica de este deporte de multitudes un espacio de superación personal y construcción de una sociedad más justa para todas y todos.





El fútbol femenino con aire andino: CHILE

Zona central de Chile, corre el año 1910 cuando se producen los primeros registros históricos de un grupo de chicas chilenas que juegan al fútbol en su escuela de Talca, y hoy, a este dato, se pueden sumar las investigaciones de sociólogos y antropólogos culturales que tratan de reconstruir los orígenes históricos del fútbol femenino andino a partir del estudio de la estructura y organización de los equipos de mujeres aymaras de los salitrales de Tarapacá y Antofagasta de inicios del siglo XX. Así, hablar de los orígenes del fútbol femenino chileno es poner en valor a muje-

res jóvenes como aquellas chicas que rompían los estereotipos de los cuerpos «delicados» jugando espontáneamente a la pelota en los patios de su escuela; significa también admitir que muchas comunidades originarias, como las aymaras de los salitrales del norte, se apropiaron culturalmente de la práctica de este deporte y lo juegan desde «otra identidad», la cual, muchas veces, los que escriben la historia la subestiman o pasan por alto. En síntesis, la mujer chilena, como en el resto de Sudamérica, hace tiempo que juega al fútbol.

Es cierto, hay evidencia de mujeres que jugaban al fútbol desde principios del siglo XX, pero también la historia muestra que los inicios del fútbol femenino «organizado» de Chile no fueron para nada fáciles, es decir, las mujeres del fútbol -como en otros ámbitos de la sociedad chilena- han tenido que trabajar por la equidad para poder contar con clubes, disponer de financiamiento, tener reglamentos pertinentes, incorporar categorías menores, disponer de seguros médicos o que se transmitan los partidos de las chicas por la TV en horarios que las familias los puedan ver.



En esta construcción de contextos futboleros más justos y equívocos, la Copa del Mundo Sub-20, realizada en Chile en el año 2008, fue un verdadero hito histórico, porque sirvió para dar un gran impulso en el desarrollo del fútbol femenino; la visita de tantas jugadoras, de tantos países de los cinco continentes, ayudó a que la sociedad chilena entendiera que el fútbol femenino es una realidad mundial en pleno desarrollo y que es una «pasión de multitudes» que humaniza el rostro de las sociedades, contribuyendo a la superación de estereotipos, prácticas discriminatorias y grietas que innecesariamente dividen a las personas.

En esta misma línea de hechos significativos y de alto impacto, en el año 2009 se realizó por primera vez un campeonato nacional de fútbol femenino bajo la responsabilidad de la ANFP (Asociación Nacional de Fútbol Profesional) dado que hasta ese momento la ANFA (Asociación Nacional de Fútbol Amateur) se encargaba de las competencias femeninas de fútbol. Al principio, la ANFP comenzó como un torneo con los clubes del centro del país, luego se extendió a las demás regiones chilenas y se comenzó a jugar por zonas.

La mujeres ven aumentar sus posibilidades de profesionalizarse

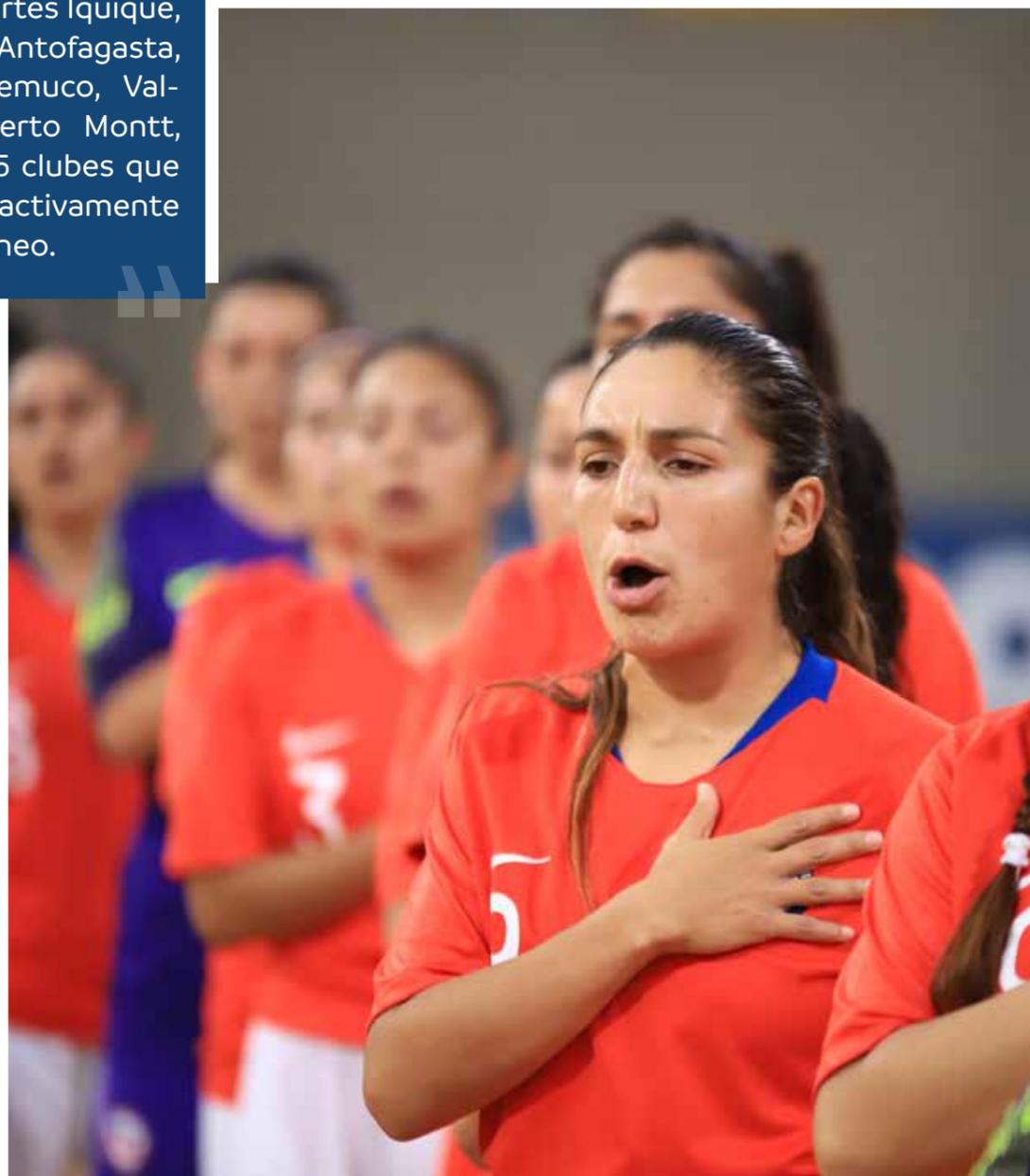
y la sociedad chilena ya registra que las mujeres juegan al fútbol, pero se dan situaciones de retroceso, como, por ejemplo, en 2011 se recortaron los fondos que se le entregaba a la selección nacional de fútbol femenino, dado que las competencias internacionales se realizaban cada cuatro años; sin embargo, la liga nacional continuó fortaleciéndose, incorporando árbitras a través de su comisión nacional, exigiendo técnicos profesionales, reglamentando las transferencias de jugadoras, formando las unidades disciplinarias y, en lo técnico, realizando campeonatos cada vez más competitivos.

En los campeonatos de la nueva era del fútbol femenino chileno participan solo clubes asociados a la ANFP, como Colo-Colo, Universidad de Chile, Universidad Católica, Everton, Palestino, Santiago Wanderers, Santiago Morning, Audax Italiano y representantes de regiones como Deportes Iquique, Deportes Antofagasta, Rangers, Temuco, Valdivia y Puerto Montt, entre los 25 clubes que participan activamente de este torneo.

En la temporada 2018 se da otro paso organizativo importante, cuando se forma la Primera División de Fútbol Femenino, conformada por los doce mejores clubes del país, y también se integra la Primera B del Fútbol Femenino en dos zonas, con un total de 14 clubes, con ascensos y descensos a final de temporada.

El 2018 es un año recordado por las mujeres del fútbol chileno porque el Club Santiago Morning sorprende al fútbol chileno firmando los primeros contratos

profesionales con sus jugadoras, alcanzando por primera vez el título máximo del campeonato nacional en esa temporada y nombrando como directora técnica a Paula Navarro, primera mujer en ocupar ese cargo en la liga chilena. El éxito se repite al año siguiente, cuando Santiago Morning nuevamente llega a la final de la temporada 2019 y logra, por segunda vez consecutiva, alzar la copa del campeonato nacional, arrebatándole la supremacía de muchos años a Colo-Colo, eterno campeón en esa categoría.



El 2016 es otro año que marca un hito en el fútbol femenino chileno, puesto que las autoridades del fútbol del país nombraron un cuerpo técnico que condujera a “Las Chicas de la Roja” (selección femenina de fútbol) y que ese mismo año organizaría el amistoso frente a Uruguay, ante unos 4.000 aficionados en el Estadio Nacional, encuentro ganado por las rojas 1-0, con un gol de Javiera Grez.

Este partido es relevante para la historia del fútbol femenino chileno porque ayudó a visibilizar el potencial, la calidad de juego y el temple de las chilenas que irían a representar al fútbol femenino del país andino en los estadios de todo el mundo.

Sin lugar a dudas, todos los hechos citados aquí tienen su relevancia y mérito histórico, pero en el proceso de desarrollo del fútbol femenino chileno el gran salto llegaría en 2018, cuando Chile organizó la Copa América Femenina. Esta competición internacional se realizó con gran éxito, tanto por la cantidad de público en los estadios como por la gran participación de las jugadoras de la Roja, que fueron subcampeonas y clasificaron para la Copa del Mundo 2019 en Francia.

Cuando recapitulamos todo lo andado por las mujeres del fútbol chileno o el gran trabajo técnico de José Letelier al frente de la selección femenina de fútbol, cuando leemos a los especialistas reconocer el talento futbolístico de jugadoras como Cristiane Endler, Karen Araya, María José Rojas, Yanara Aedo, Carla Guerrero y Francisca Lara; no nos queda otra opción que parafrasear a Kierkegaard y decir que los avances del fútbol femenino chileno solamente se pueden comprender mirando todo lo hecho por jugadoras, dirigentes y diferentes actores de la sociedad chilena hasta ahora, pero, la historia del nuevo fútbol femenino de Chile ha de ser escrita mirando hacia adelante con equidad, responsabilidad y profesionalidad deportiva.



El fútbol femenino con aroma a café: COLOMBIA



Colombia es un país que por su riqueza productiva y su ubicación geopolítica ha sido siempre una plaza laboral y de inversiones muy atractiva a nivel internacional, lo que favoreció que a inicios del siglo XX muchas compañías de origen británico se instalaran en las principales ciudades de la nación cafetera. Por aquellos años, junto con las empresas europeas vinieron también costumbres y prácticas habituales de los funcionarios ingleses, por ejemplo, el fútbol.

El fútbol colombiano nace como una actividad socio-recreativa de inmigrantes, posteriormente, en 1910, en el ámbito del sistema educativo, el Gobierno promulga una ordenanza sobre la obligatoriedad de la educación física en las escuelas y se incluye la práctica del balompié, el cual inmediatamente se populariza en los co-

legios de valores mientras que el ámbito de las chicas se privilegia el básquetbol, siendo importante recordar que en esa época se estilaba la enseñanza en instituciones educativas separadas por sexos (solo varones o solo mujeres).

Al igual que en el resto de América del Sur, el imaginario colectivo y ciertos convencionalismos discriminatorios hacia la mujer instalaron en la sociedad colombiana el prejuicio de que el fútbol “era un deporte exclusivo de varones”, lo cual impidió que las niñas y las jóvenes pudieran disfrutar de la práctica de este deporte, por ejemplo, en el ámbito de la escuela o la universidad.

La década de los 90 marca un cambio en la historia del fútbol femenino de Colombia, ya que, gracias a los medios de comunicación, a los movimientos por

los derechos de todos y a los logros de las mujeres en el deporte mundial, organizaciones como las asociaciones y confederaciones de Fútbol revieron internacionalmente ciertas restricciones discriminatorias, y en 1991 se celebró el primer campeonato de fútbol femenino organizado por la Federación Colombiana.

A pesar de las vicisitudes y limitaciones propias de todo «arranque de proceso», las chicas del fútbol pudieron imponer su temple y calidad de juego, conformando en 1998 el seleccionado femenino de fútbol de Colombia, que ese mismo año jugó en el Campeonato Sudamericano de Fútbol Femenino celebrado en Mar del Plata (Argentina) y en poco tiempo, en 2003, logró estar entre las tres mejores selecciones femeninas de Sudamérica, junto a Brasil y Argentina.

Las mujeres colombianas que juegan al fútbol, en pocos decenios han tenido importantes logros en este deporte de multitudes, por ejemplo, el seleccionado femenino se llevó el oro en los Juegos Panamericanos Lima 2019 y antes la plata en los Panamericanos de 2015, también obtuvo la plata en los Juegos Centroamericanos y del Caribe. Colombia tiene en su vitrina de trofeos del fútbol femenino los subcampeonatos de la Copa América Femenina 2010 y 2014, lo que le permitió estar en los mundiales femeninos de 2011 y 2015; así como en los Juegos Olímpicos de 2012 y 2016. Las más jóvenes del fútbol ya sumaron lo-

gos a Colombia, como el primer lugar en la copa del Campeonato Sudamericano Femenino de Fútbol Sub-17 de Chile 2008; mismo torneo en el cual resultaron subcampeonas en Paraguay 2013 y en Argentina 2018.

El fútbol femenino de Colombia tiene una historia reciente que se traduce en logros locales e internacionales, conseguido gracias al talento de las jugadoras y al constante esfuerzo de la mujer colombiana por superar los escollos de las asimetrías de recursos, estructuras y apoyo a las chicas del fútbol.

Los triunfos de las futboleras del país cafetero se dan en el campo de juego y en la sociedad, haciendo del fútbol jugado por mujeres colombianas un espacio de alto rendimiento deportivo y equidad social.





El fútbol femenino desde la Latitud 0: ECUADOR



Ciertamente existe una historia escrita y una que, por diversos motivos, no ha sido documentada, pero que sí existió; y son acontecimientos que están en la base de realidades que hoy forman parte de nuestra vida cotidiana, este es el caso del fútbol femenino de Ecuador.

Siguiendo este hilo conductor se puede rescatar la experiencia de vida de Shirley Veintimilla, quien fue la primera ecuatoriana árbitra de fútbol en el país, que luego de completar el curso de arbitraje con el chileno Juan Leytonse, dirigió diversos encuentros futboleros entre 1968 y 1973 en Tumbes, Guayaquil e incluso Cali (Colombia). A esta presencia de una mu-

jer en las canchas del fútbol ecuatoriano se debe sumar que en la década de 1970, diversas fuentes gráficas y relatos sobre la vida familiar y momentos de esparcimiento de las mujeres y hombres ecuatorianos demuestran que en los parques de las principales ciudades del país, las familias, los amigos y grupos de personas jugaban al fútbol como hobby, práctica recreativa y lúdica a la cual ya se sumaban también las mujeres de la época.

Posteriormente, a partir de 1980, tanto los archivos periodísticos como diferentes estudios socioculturales, recogen la experiencia de las multitudinarias "ligas barriales" de Rumiñahui, El Salvador,

Oriental, Los Libertadores, El Inca, Floresta, Chimborazo, Monteserrín, Mejía y Chaupicruz. Espacios organizados de la vida deportiva popular donde, por reglamento, las mujeres tenían acceso a jugar y competir en el ámbito del fútbol, pero aún amateur. En 1988 se realizó el primer Torneo Interligas Barriales de Fútbol Femenino y, poco a poco, fueron surgiendo otros eventos de relieve como el Torneo Interbarrial Princesas del Fútbol, que se disputó en Guayaquil en el año 1992.

Las ligas barriales lograron visibilizar el potencial deportivo de las chicas del fútbol y de este hecho tomaron nota las universidades, por ejemplo, la ESPE, UDLA, SEK,

la Universidad Central y la Universidad Católica; las cuales incluyeron en sus programas deportivos y de becas el fútbol femenino, brindándoles a las chicas tanto infraestructura como recursos y un tiempo de calidad para su práctica, con lo cual creció el nivel deportivo y atlético de las jugadoras.

Para el 2013, a nivel mundial y sudamericano, el fútbol femenino ganaba reconocimiento y público. Ecuador no era la excepción, y es así que se año arranca oficialmente el Campeonato Ecuatoriano de Fútbol Femenino, siendo campeón el Rocafuerte Fútbol Club de Guayaquil. El joven fútbol femenino profesional de Ecuador, en 2014, logra clasificarse para ir a la Copa Mundial Femenina de Fútbol de 2015 y la Tri marca presencia en

las canchas de Canadá en aquel evento internacional donde Estados Unidos se llevaría el máximo trofeo.

Como cierre de este breve recuento histórico, cabe señalar que el 2019 quedará en el recuerdo de las mujeres ecuatorianas que juegan al fútbol, de todos los ecuatorianos y ecuatorianas futboleros, como el año en el cual el país tuvo la oportunidad de llevar adelante y disfrutar de la Copa Libertadores Femenina, organizada por la CONMEBOL. También ese mismo 2019 es el año en que comienza a funcionar la Súperliga Ecuatoriana de Fútbol Femenino; que desde 2020 cuenta con su Reglamento y sistema de juego, que fueron aprobados por el Comité Ejecutivo de la Federación Ecuatoriana de Fútbol (FEF).



El fútbol femenino ecuatoriano profesional tiene una historia escrita que es aún muy reciente, pero su trayectoria en el ámbito popular y amateur es sumamente interesante, al igual que su vínculo con el contexto universitario y barrial. Sin lugar a dudas que, como en el resto del continente, la tarea de dar equidad, realce y apoyo a las chicas que juegan al fútbol es un camino arduo que se debe seguir recorriendo y en el cual se deben lograr mayores avances, pero el rendimiento deportivo, atlético y de equipo de las mujeres futboleras ecuatorianas gana cada día mayor reconocimiento.



El fútbol femenino con garra guaraní: PARAGUAY

Tal vez y sin quererlo, el año 1960 puede ser considerado como un primer punto de referencia del fútbol femenino paraguayo, ya que el 1 de enero de ese año el Gobierno aprueba el Reglamento General de Deportes del Consejo Nacional de Deportes, dependiente del Ministerio de Educación y Culto, que en su artículo 50 prohibía taxativamente que las mujeres practicaran deportes que pudieran ir en contra de su "naturaleza de mujer", es decir, que afectaran su capacidad de procrear o que implicara un daño a su "delicada textura física", es decir, la kuña paraguái (mujer paraguaya) no podía jugar al fútbol porque era mujer.

El referido artículo 50 irrumpe en la historia del fútbol femenino paraguayo un 14 de julio de 1980, cuando el Consejo Nacional de Deportes envía una nota al Club

Olimpia cuestionando el hecho de que en el entretiempo del partido jugado el día anterior, entre el equipo masculino del Olimpia y de Guaraní, se disputara un encuentro amateur entre las chicas del Olimpia y un equipo femenino de Ciudad del Este (en aquella época Puerto Presidente Stroessner). Aunque la directiva del club franjeado apeló a las más altas autoridades del país, la respuesta fue tajante: "el fútbol no es un deporte para las mujeres".

Durante la década de 1990 el Paraguay experimentó profundos cambios en su historia como país, y la sociedad, junto con sus instituciones, se fueron abriendo paulatinamente a un mundo en transformación donde el fútbol femenino supo ganarse un espacio internacional y romper con prejuicios que databan del siglo XIX. Así, el 16 de agosto de 1997, en

la cancha del Club Silvio Pettirosi, se ponía en marcha, en forma experimental, el primer torneo de fútbol femenino de la entonces Liga Paraguaya. De aquel torneo saldrían campeonas las chicas del Club Nacional, que debieron competir contra las jugadoras de los equipos de Colegiales, Encarnación y Pettirosi, y también participaron de aquel "experimento futbolero" la Universidad Autónoma de Asunción, Cerro Porteño de Coronel Oviedo, Sport Artigas de Trinidad, Humaitá de Mariano Roque Alonso, Sport Villa Elena de Luque y las representantes de la Liga Concepcionera del Departamento de Concepción.

A pesar del éxito de esta primera experiencia, al año siguiente el torneo no se disputó, pero en 1999 tuvo una nueva edición y ya como certamen oficial. Aquel año, las campeonas fueron las jóvenes



estudiantes de la Universidad Autónoma de Asunción, que con el tiempo se transformó en el equipo de fútbol femenino más exitoso del Paraguay, con 9 torneos oficiales ganados.

En el Paraguay también existe la Unión del Fútbol del Interior, la cual organiza los campeonatos de fútbol femenino a lo largo y ancho del "Paraguay profundo". Mientras que, a nivel regional e internacional, la Asociación Paraguaya de Fútbol ha propiciado desde 1998 la participación de las chicas de la "Albilady" o "Albirroja Femenina" en las diferentes ediciones de la Copa América de Fútbol Femenino. En esta misma línea, a nivel Sub-20 se logró un hecho histórico al clasificar para la Copa Mundial Femenina de Fútbol Sub-20 2014 en Canadá, donde resultaría campeona la selección de Alemania y Paraguay quedaría entre las 10 selecciones con mejor rendimiento de la copa. Las más jóvenes del fútbol femenino paraguayo no se quedaron atrás, y las chicas de la selección Sub-17

en 2008 y en 2014 lograron clasificar y participar de la Copa Mundial Femenina de Fútbol Sub-17 de Nueva Zelanda y posteriormente en Costa Rica.

A nivel regional, la historia del fútbol femenino paraguayo es joven, pero ya ha cosechado varios triunfos, por ejemplo, en la Copa Libertadores de América Femenina, que se disputa desde 2009, con el tercer puesto (2014) y cuarto puesto (2017 y 2019) del Club Cerro Porteño y, así como un campeonato del Club Sportivo Limpeño en 2016.

A modo de cierre de este recuento breve de cómo ha sido el caminar de la kuña paraguaya en el mundo futbolero, es interesante referir en este punto el aporte de las experiencias educativas y populares de inclusión y construcción de derechos a través del fútbol, experiencias que la historiografía registra y documenta gráficamente a través de los periódicos locales y que ya es objeto de estudio de diversas áreas de la sociología. En esta línea, a modo de caso ejemplar, vale hacer referencia a lo que se viene haciendo en "Partidí" desde el año 2002, una iniciativa de la sociedad civil que lleva adelante un modelo de educación a través del deporte, desarrollando diversas actividades y torneos a nivel comunitario que han contribuido a que la sociedad paraguaya mire con los ojos de las niñas y los niños la participación de las mujeres en el ámbito deportivo; superando así, poco a poco, prejuicios y situaciones de discriminación que aún impiden una expansión mayor del fútbol en el ámbito femenino.





El fútbol femenino en suelo inca: PERÚ



Existen documentos que registran en la década de 1950, en algunas de las principales ciudades del Perú, la aparición de diversos espacios comunitarios informales y populares donde las mujeres peruanas jugaban al fútbol, ya sea como hobby o como parte de actividades lúdicas que permitían superar el prejuicio social que excluía a la mujer de las canchas de fútbol.

Luego, al ritmo de los regates y los pases de Olga Pinto, Rosa Navarro, Maritza Tere o Norma Britney, dándole todo en el Estadio Nacional de Lima con sus siete compañeras de equipo, el 21 de julio de 1971, frente a la aún no oficial selección femenina de fútbol

de México, la cual, al final, se alzaría con la victoria en aquella jornada y que, un par de meses después, lograría el subcampeonato del mundo en el II Campeonato Mundial de Fútbol Femenino.

Los años noventa no fueron fáciles para la sociedad peruana, la cual tuvo que enfrentar diversas vicisitudes y situaciones adversas, pero, aun así, diferentes colectivos de mujeres y organizaciones deportivas organizaron algunos encuentros, torneos y competiciones experimentales de fútbol femenino. Estos ensayos mostraron el talento y la capacidad deportiva de las mujeres peruanas que se animaban a jugar al fútbol, y para 1996 ya estaban dadas las

condiciones para que arrancaran oficialmente los primeros campeonatos de fútbol femenino en el Perú con clubes como el Sport Coopsol, Sporting Cristal o el Universitario de Lima.

En 1998, Mar del Plata, Argentina, sería el momento y el lugar en que debutarían internacionalmente las jugadoras de la Bicolor de mujeres, el novel seleccionado que con mucho esfuerzo logró participar de la tercera edición del Campeonato Sudamericano Femenino, organizado por la CONMEBOL. Estas chicas lograrían vencer a Ecuador en el partido por el tercer puesto de la Copa Sudamericana y, además, sumarían a la memoria del fútbol nacio-

nal nombres como los de Olienka Salinas, Susana Quintana y Vivian Ayres, entre muchas otras futboleras que le aportaron compromiso y calidad deportiva al balompié que se juega con tanta pasión en las tierras incas.

Poco a poco, con esfuerzo y mucha entrega de las futbolistas en el campo de juego y en la consolidación de los procesos de profesionalización del fútbol femenino, las tierras incaicas fueron sede del Campeonato Sudamericano Femenino de la CONMEBOL en 2003, logrando el cuarto lugar en esa copa gracias al talento de jugadoras como Marisella Joya,

Adriana Dávila, Connie Puerta y Deysi Grandez. Dos años después, en agosto del 2005, la Bicolor de mujeres se lleva la medalla de oro en los XV Juegos Bolivarianos que se celebraron en Colombia.

En el año 2008, la Federación Peruana de Fútbol organiza y lleva adelante el primer campeonato nacional oficial de fútbol femenino del Perú, en el cual las chicas del White Star de Arequipa se consagran campeonas y clasifican a la Copa Libertadores Femenina, torneo sudamericano en el cual logró el quinto puesto en la tabla general.

En la actualidad, el fútbol femenino peruano sigue escribiendo su historia tanto en los diferentes espacios populares de las principales ciudades del país como en los estadios y en el ámbito profesional internacional gracias a talentosas futboleras como Maryory Sánchez, Cindy Novoa, Kiara Ortega, Steffani Otiniano, Emily Flores y Adriana Lúcar o como Claudia Cagnina, primera jugadora del seleccionado peruano femenino en formar parte de un club que juega en la Champions League.





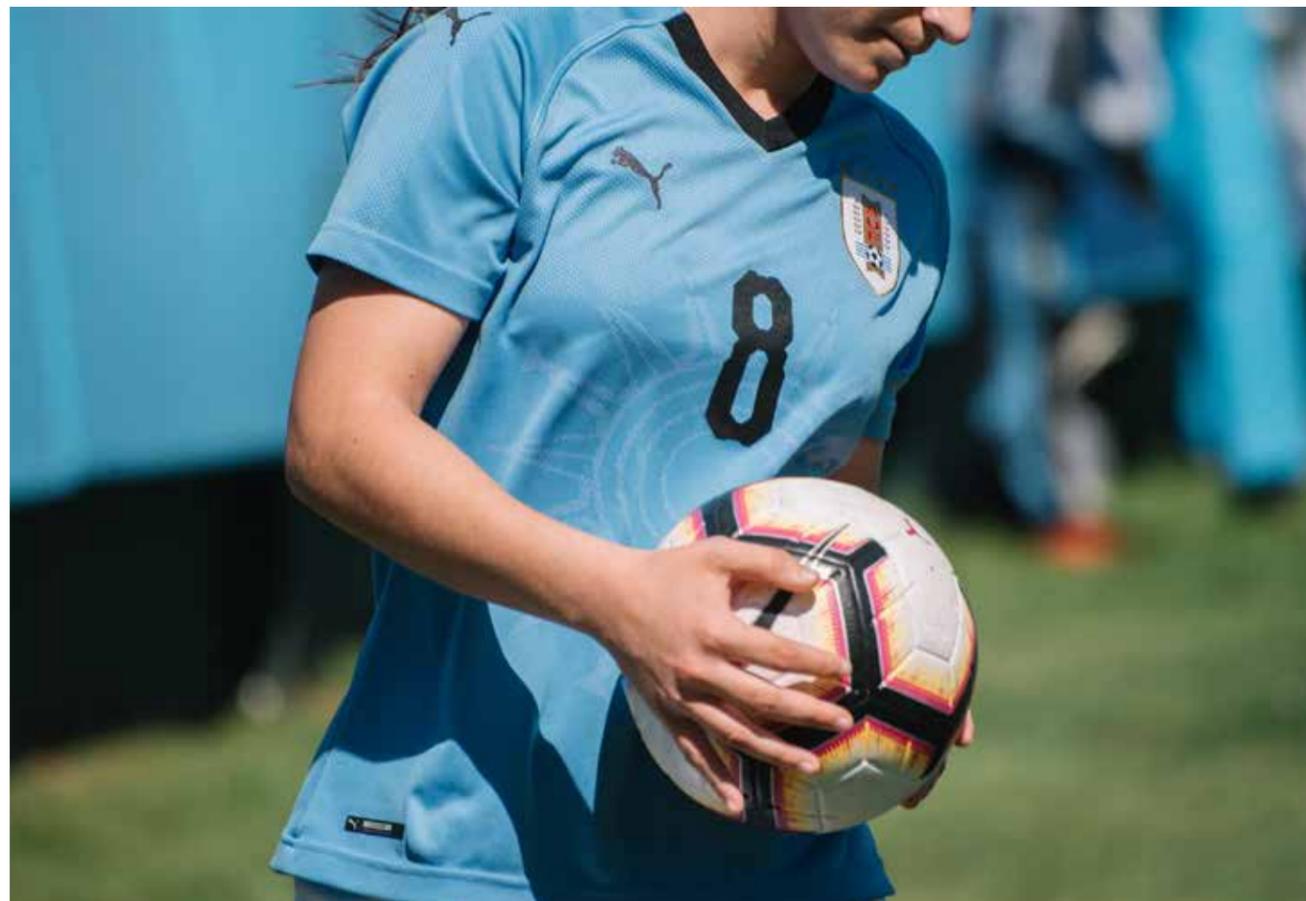
El fútbol femenino con ímpetu charrúa: URUGUAY

Indudablemente que el fútbol forma parte de la historia y la cultura popular del Uruguay, pero la documentación historiográfica señala a la década de 1970 como el momento en que las uruguayas comienzan a dar pasos importantes en el ámbito de la organización y visibilización del fútbol practicado por mujeres, ya que, por ejemplo, el 14 de noviembre de ese año, en la banda oriental del Río de la Plata, Zulma Palavecino y otras futboleras charrúas le dan vida a la Asociación Amateur de Fútbol Femenino (AAFA), y bajo el paraguas de esta estructura se llevaron adelante, entre 1971 y 1975, los primeros torneos de fútbol femenino en todo el país. Algunos de los equipos que participaban de

los certámenes de la AAFA fueron las Águilas Negras, Amazonas, Bella Vista (San José), Cerro Azul, Huracán (de Sarandí), Iriarte, Las Albas, Las Charrúas, Las Estrellas (Santa Lucía), Las Rebeldes (Florida), Lomas de Zamora FC, Nacional, Pampero FC, Paso de los Toros (Tacuarembó), Peñarol, River Plate (San José), San Lorenzo (San José) y Santiago Vázquez.

Así como los años 70 fueron importantes para el fútbol femenino amateur, el año 1996 marcó el inicio de la Liga Uruguaya de Fútbol Femenino, la cual fue resultado de que la Asociación Uruguaya de Fútbol decidiera conformar el Consejo de Fútbol Femenino, instancia institucional que tenía el

mandato de organizar profesionalmente a esta práctica deportiva, y fue a finales de octubre de ese año que se dio el puntapié inicial del Campeonato Uruguayo de Fútbol Femenino en la modalidad de Fútbol 5, al principio, y de él participaron los equipos de Rampla Juniors -que llegó al título de campeón-, Cerro (vicecampeón), Liverpool, Basáñez, River Plate, Danubio y Bella Vista. En el año 1997 el Campeonato Uruguayo de Fútbol Femenino ya pasaría a la modalidad de 11 y se lleva adelante en forma ininterrumpida, siendo Peñarol el tricampeón hasta la fecha de elaboración de este apartado.



Sin lugar a dudas, el Fútbol Femenino charrúa va ganando lugar, adeptos y trofeos a nivel local; pero también eso se da a nivel internacional, y así es importante recordar que la primera participación de las «chicas de la Celeste» se da en el marco de un certamen continental, el Campeonato Sudamericano Femenino de 1998, en Mar del Plata (Argentina), donde destacaron jugadoras como Carla Arrúa y Rossana Soria.

En esta línea, hasta la fecha, la mejor participación de la selección femenina tuvo lugar en la edición de 2006 del Campeonato Sudamericano Femenino, donde consiguen el tercer lugar del cuadrangular final, clasificándose de esta manera para los Juegos Panamericanos 2007, y cabe señalar que Angélica Souza estuvo entre las cuatro goleadoras de aquel Sudamericano de 2006. En el año 2012 la selección femenina Sub-17 se hace con el vicecampeonato del torneo, obteniendo el pasaje a la Copa del Mundo en su única participación.

Cabe destacar que en el Campeonato Sudamericano Femenino de Fútbol Sub-20 de 2020, que fue la novena edición de este torneo, llevado a cabo en Argentina, la selección uruguaya quedó entre las 4 mejores selecciones de la categoría, y Karol Bermúdez ocupa

un lugar en la tabla de goleadoras con 3 anotaciones.

La mirada actual del fútbol practicado por mujeres en Uruguay, desde un enfoque histórico, muestra que el fútbol femenino charrúa, al igual que en el resto de Sudamérica, está inmerso en un proceso de profesionalización, alto rendimiento y superación de las desigualdades en lo que respecta a la inversión de los patrocinadores en los torneos oficiales y en el nivel de justicia remunerativa para las jugadoras, de tal forma a que ellas puedan realizar esta actividad deportiva y, al mismo tiempo, vivir de ella.





El fútbol femenino desde la costa caribeña: VENEZUELA



La historia de las mujeres que juegan al fútbol en Venezuela, al igual que en otras latitudes sudamericanas, muestra el rostro multifacético que tiene la actividad futbolera en América del Sur, ya que jugar al fútbol es, simultáneamente, un espacio lúdico, un ámbito competitivo y, para muchas -desde hace unos años-, una actividad laboral.

En esta línea, diferentes fuentes historiográficas locales muestran que desde hace tiempo las mujeres juegan al fútbol en Venezuela, pero más como parte de actividades informales que se desarrollan en espacios comunitarios en los barrios o en lugares públicos, donde se encuentran las familias o los amigos para compar-

tir momentos de esparcimiento. En los años 70 esta situación va cambiando con la inclusión en la agenda de actividades sociales de los "partidos amistosos", que reúne a un importante número de aficionados y, así, poco a poco el 11 a 11 de las chicas venezolanas se va ganando un lugar en el imaginario del deporte nacional. Ejemplo de esta fase histórica son las competiciones de fútbol femenino que se llevaron a cabo en el territorio nacional, patrocinadas por la Liga Menor de Fútbol y que reunieron a una gran cantidad de público.

Como en otras latitudes del continente y del mundo, la década de 1990 es un tiempo de esfuerzo, organización y visibilización del fútbol femenino venezolano, una

época en donde nace la Vinotinto de chicas, teniendo su debut internacional el 1 de mayo de 1991 en el marco de su participación del Primer Campeonato Sudamericano de Fútbol Femenino (Brasil - 1991), donde junto con Brasil y Chile, fueron las que inauguraron las competiciones de este nivel para las mujeres sudamericanas que jugaban al fútbol. En aquel certamen se llevaron la medalla de bronce, en los Juegos Centro Americanos y del Caribe lograron el oro (2010) y el bronce (2018), y en los Juegos Bolivarianos de 2009 nuevamente el bronce.

Ciertamente las chicas de la Vinotinto en los diversos eventos futboleros del 11 a 11 femenino fueron sumando estadios llenos y simpatizantes, pero no fue has-

ta el 2004 que la Federación Venezolana de Fútbol, a través de la Comisión de Fútbol Femenino, dio vida al 1er Campeonato de la Liga Nacional de Fútbol Femenino de Venezuela, donde participaron 21 equipos, de los cuales se coronaría campeón Estudiantes de Mérida, con el liderazgo de la inolvidable Yolimar Rojas.

El siglo XXI no solo ha visto el nacimiento de la Liga Nacional de Fútbol Femenino de Venezuela, la cual era básicamente amateur, sino que, a partir de 2017, Venezuela cuenta con una Súperliga Femenina de Fútbol [equivalente a la Primera División de Fútbol], con lo cual se pasó a una instan-

cia profesional del fútbol femenino, permitiendo que las jugadoras puedan tener acceso tanto a un salario como a los beneficios sociales y laborales de una deportista de alto rendimiento.

Las más jóvenes de la Vinotinto también se han sabido ganar su lugar en la historia reciente del fútbol femenino, por ejemplo, la selección Sub-17 logró dos veces el 1er puesto, 2013 y 2016, en el Campeonato Sudamericano de Fútbol Femenino Sub-17 e, igualmente, la selección Sub-20 estuvo entre las tres mejores en torneos como el Campeonato Sudamericano de Fútbol Femenino Sub-20 [Subcampeonas en 2015], Juegos Bolivarianos [plata en 2013, bron-

ce en 2009 y 2017] y subcampeonas en el Torneo Internacional de Fútbol Femenino Sub-20 de la Alcadía-España en 2016.

Como en el resto de Sudamérica, el fútbol femenino venezolano tiene una historia de arraigo popular, de barrio y práctica amateur, que paulatinamente se fue profesionalizando como consecuencia de los constantes progresos en nivel de juego de las futboleras venezolanas, como también por los nuevos vientos que van soplando en el país, la región y el mundo; donde la mujer deportista ha sabido conquistar un espacio de reconocimiento y respeto, aunque aún quedan peldaños de equidad y justicia.





¿Por qué le hemos dedicado tiempo y ganas a mirar el fútbol femenino desde su historia?

Como cierre de este apartado del documento es importante volver a reafirmar la convicción de la CONMEBOL de que recuperar las trayectorias de vida, los esfuerzos y la entrega de miles y miles de mujeres futboleras del mundo y, en particular, de Sudamérica, es un medio pertinente y válido para comprender la situación actual del fútbol femenino, valorando los logros alcanzados y, desde allí, seguir trabajando en procesos de desarrollo y profesionali-

zación del fútbol practicado por las mujeres.

Otro punto importante para resaltar en esta síntesis final es que el aporte de la mirada histórica se fundamenta, principalmente, en corroborar que la inclusión de las mujeres en las canchas, como futboleras que juegan, arbitran, dirigen o lideran esta pasión de multitudes, ha contribuido, contribuye y debe seguir contribuyendo a una transformación

sociocultural progresiva y constante de Sudamérica y el mundo; donde la equidad, el enfoque de derechos y la justicia tienen que predominar sobre cualquier forma de discriminación, segregación o marginamiento que puedan significar que las personas se vean limitadas en sus posibilidades de acceso a una vida digna o al desarrollo de sus potencialidades, de sus capacidades, por ejemplo, por el simple hecho de ser mujer.

Ciertamente que la historia se lee hacia atrás, pero se escribe en el presente mirando al futuro y, sin lugar a dudas, el futuro del fútbol femenino es promisorio porque su historia es rica, su presente es talentoso y sus posibilidades están aun desarrollándose; pero también en ese horizonte del fútbol femenino existen fantasmas que se deben enfrentar y superar, como son la discriminación y la inequidad; hay que seguir trabajando en garantizar las condiciones materiales y contractuales para que la mujer viva su pasión futbolera como espacio

de desarrollo personal y, al mismo tiempo, como ámbito laboral profesional.

La historia del fútbol femenino se está escribiendo hoy, no solo en las canchas, los torneos y campeonatos, sino también en el ámbito de la investigación científica, ya que son cada vez más las universidades, centros de investigación y otras instituciones que dedican fondos y recursos humanos valiosos a mirar cómo ha evolucionado y se ha desarrollado el fútbol practicado por las mujeres en Sudamérica.

Esta mirada histórica está contribuyendo a afianzar la profesionalización del fútbol femenino como un ámbito deportivo de alto rendimiento y de gran calidad técnica y táctica con rostro de mujer.



Deyna Castellanos, una joya sudamericana nacida en Venezuela



El fútbol femenino evoluciona

Los tiempos cambian y las chicas del fútbol crecen en profesionalismo

Como hemos podido comprobar en el desarrollo del relato histórico sobre los orígenes y evolución del fútbol femenino, este deporte, tanto para los hombres como para las mujeres, es una pasión; la diferencia, entre otras, es que las mujeres han jugado el 11 a 11 durante décadas en el ámbito lúdico, comunitario y amateur; mientras que los varones, desde un inicio, pudieron profesionalizarse y, en poco tiempo, convertirlo en su medio de subsistencia.

En la década de 1990 comenzaron las competencias oficiales del fútbol femenino y la mujer futbolera comenzó a ganar terreno en el ámbito del fútbol de alto rendimiento, competitivo y profesional.

La competición oficial en ligas, torneos y campeonatos -locales e internacionales- permitió ver un estilo de juego propio de las sudamericanas, el cual se identifica con la garra, la gambeta, el potrero y la picardía en la jugada inesperada. Hoy ese estilo, de alguna forma y en ciertos aspectos, ha ido cambiando gracias al desarrollo y al crecimiento que va teniendo este deporte en el horizonte femenino; así, las niñas que comienzan a jugar al fútbol en el

colegio o el club barrial, afrontan la práctica y los torneos desde el sentimiento de “ser grandes” como lo son hoy una Marta o una Deyna.

El fútbol femenino mundial y sudamericano ha evolucionado significativamente desde las épocas en que los Estados aprobaban leyes que discriminaban o afianzaban los prejuicios hacia el talento deportivo de las futboleras por el mero hecho de ser mujeres. Sí, los tiempos han cambiado y la gente ha abierto sus mentes hacia

un fútbol femenino que hoy se vincula con mundiales, torneos internacionales y ligas nacionales cada vez más competitivas y populares.

Este cambio es alentador, porque las nuevas generaciones ven con ojos renovados el lugar que las mujeres van ocupando en las sociedades, y en particular en este deporte; de esta forma, y aunque parezca una redundancia, hoy la jugadora de fútbol que sale a la cancha calza los botines y juega 90 minutos, ya no es vista como

una «cosa extraña», sino como una deportista y, en muchos casos, como una “verdadera ídolo”.

En síntesis, se puede decir que la sociedad, el ámbito del fútbol y la participación de las mujeres ha evolucionado y cambiado, lo que ha permitido una exposición de talento, técnica y juego bonito en los estadios locales e internacionales, permitiéndole al apasionado de este deporte disfrutar de todo lo que el fútbol sudamericano practicado por mujeres tiene para ofrecer.





El impacto del fútbol femenino en Sudamérica

Parte de la evolución de fútbol femenino es el gran progreso que han tenido las selecciones femeninas sudamericanas, las cuales, con calidad deportiva y pasión futbolera han logrado darle vida y visibilidad a competencias internacionales que hoy resultan atractivas tanto para el público como para los patrocinadores de los eventos de alto rendimiento.

Esta evolución, en positivo, se puede traducir en datos comprobables y verificables, como son la asistencia del público a las canchas para ver a las chicas jugar al fútbol en las ligas locales o la audiencia creciente de los tor-

neos continentales y los mundiales femeninos. Solo un dato que reafirma este «crecimiento exponencial» del fútbol femenino: en el último Mundial Femenino de Francia 2019, a nivel global, la teleaudiencia que siguió el evento en 135 países sobrepasó los 1.000 millones de espectadores, mientras que en las sedes galas se vendieron más de un millón de entradas para asistir a los partidos del principal torneo del fútbol femenino del mundo.

Haciendo inventario, mirando las cifras y auscultando la realidad futbolera en los países sudamericanos, es absolutamente

acertado decir que el fútbol femenino, luego de mucha entrega e imponiendo el talento deportivo como parámetro, hoy sacude las canchas como un verdadero boom de buen fútbol para todos los públicos.

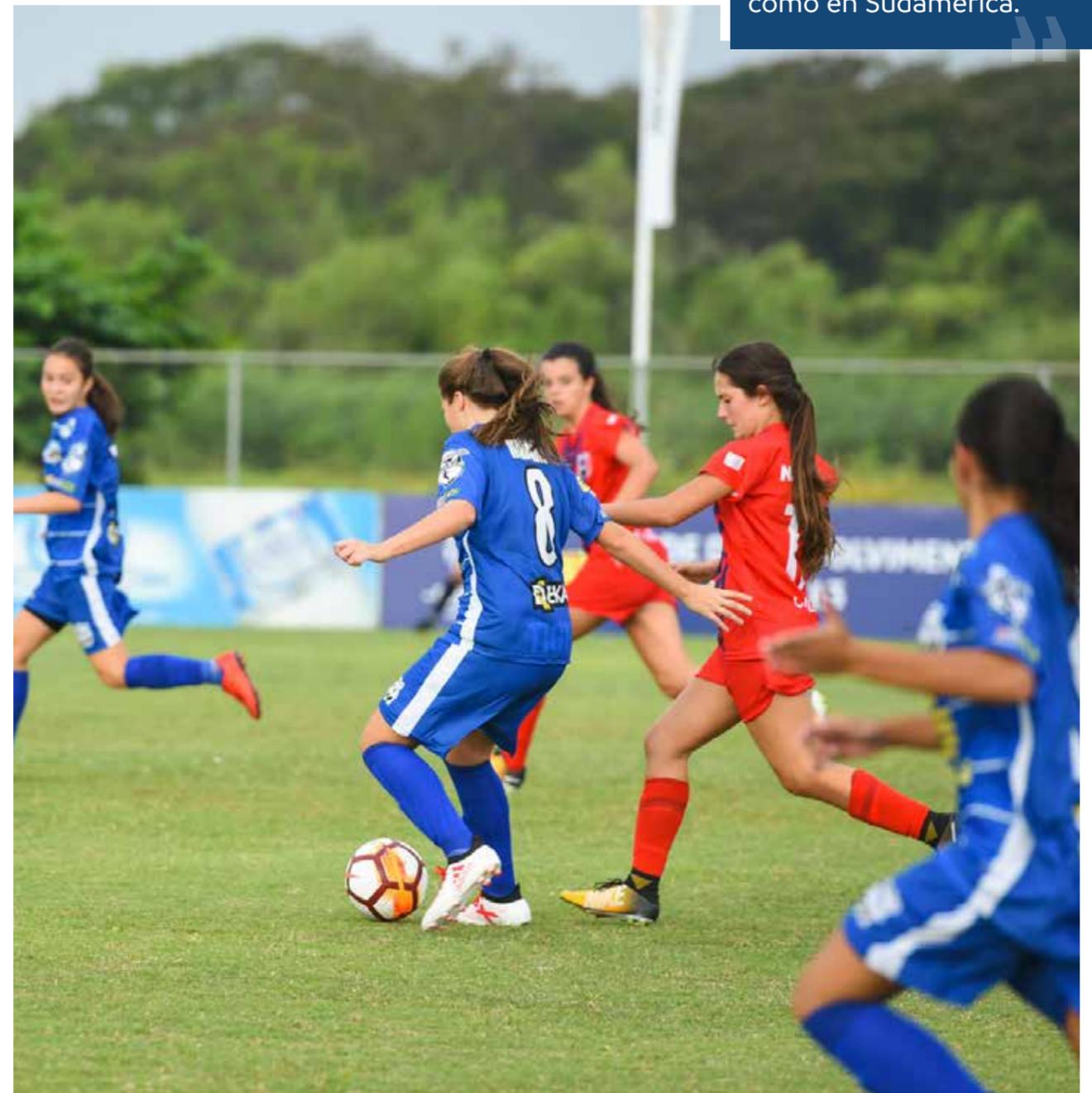
Sudamérica y el mundo aplauden las genialidades en la cancha de la brasileña Marta, seis veces elegida como número uno del planeta o ya reconocen los nombres de ídolos como Cristiane, Formiga y Deyna Castellanos.

Sí, el boom de la mujer en el fútbol es tangible y va en aumento, ciertamente que como se ha

dicho aquí y lo dicen las mismas jugadoras, aun queda mucho camino por transitar en cuanto a dotar de una estructura empresarial y sostenibilidad económica a los equipos y selecciones femeninas, pero, aun así, las estadísticas muestran que las marcas, los gobiernos y diferentes sectores de la economía vinculados con el mundo deportivo incrementan su apoyo a competiciones y equipos de fútbol femenino como jamás lo habían hecho antes.

Como síntesis de este boom se puede decir que el fútbol femenino está en auge y que cada vez son más las mujeres, de diferentes edades y condición social, que se apasionan por este deporte de multitudes y que lo practican, ya sea como pasatiempo o, en un número creciente, como profesión y sustento laboral. Boom que lleva a que cada vez se abran más canchas, escuelitas de fútbol y espacios donde las chicas puedan jugar al fútbol.

Todos estos datos y referencias al boom del fútbol femenino invitan al optimismo, a las ganas de seguir apoyando a las chicas futboleras y a augurar un futuro en positivo y creciente para el fútbol practicado por las mujeres, tanto a nivel mundial como en Sudamérica.





La apuesta de CONMEBOL por el fútbol femenino

Amplia oferta de competiciones internacionales

El abordaje histórico del fútbol femenino sudamericano requiere de una mirada particular sobre el rol que ha desempeñado la CONMEBOL como motor institucional que ha promovido nuevas visiones sobre el lugar y la participación de las mujeres en el ámbito del fútbol.

La década de 1990 es importante, en este sentido, para la CONMEBOL, porque se decide organizar y se lleva adelante en 1991 la primera edición de la Copa América Femenina, que constituye la máxima competición internacional de fútbol femenino en América del Sur.

Aquel primer impulso de la CONMEBOL en 1991 fue la piedra fundamental de una serie de torneos que le permite al fútbol femenino crecer en calidad profesional y, al mismo tiempo, ganar adeptos en el continente; además lo convierte en una vitrina de primer nivel

para el mercado de países internacionales. Hoy la CONMEBOL les propone a las selecciones femeninas sudamericanas participar de encuentros internacionales como la ya mencionada Copa América Femenina, el Campeonato Sudamericano Femenino Sub-20 y Sub-17, el Sudamericano Femenino de Futsal, torneos femeninos de fútbol playa, el Torneo Panamericano de Fútbol Femenino y el Torneo Sudamericano de Fútbol Femenino Sub-20. Luego, a nivel de clubes, la CONMEBOL organiza la Copa CONMEBOL Libertadores Femenina y la Copa Libertadores de Futsal Femenina.

Todos estos torneos, eventos y copas organizados por la CONMEBOL conectan a las mujeres futboleras de Sudamérica, contribuyen a que mejoren las condiciones estructurales y profesionales de las jugadoras, generan espacios de liderazgo en las ligas y asociaciones, promueven la tarea de las entrenadoras y visibilizan, por ejemplo, el trabajo de las arbitras, las que hoy por hoy, no solo dirigen los encuentros femeninos, sino que, también, pisan en los partidos de los equipos masculinos.

Liderazgo, capacitación y nuevas estructuras para el fútbol femenino

En esta misma línea, es un hecho de relevancia histórica, la presencia de las mujeres en la directiva de la CONMEBOL y que se estén llevando adelante cursos y charlas de capacitación y técnica a lo largo de los 10 países que forman la CONMEBOL y, por primera vez en la historia, la institución está destinando recursos propios y de FIFA para financiar el desarrollo del fútbol femenino a través del Programa Evolución.

A todo lo dicho hasta aquí se debe sumar un hecho histórico del fútbol femenino sudamericano que involucra directamente a la CONMEBOL, que ya fuera referido aquí, pero que vale volver a recordar, y es que desde 2018 se estableció como un requisito ineludible para los clubes de la región cumplir con la regla de tener equipos femeninos para poder participar de los torneos masculinos. Esta regla establece que, además de tener un primer

equipo integrado por mujeres, cada club deberá formar -por lo menos- una categoría juvenil femenina. Los dos equipos deben participar de un torneo en su federación local. Otra exigencia para los clubes de la región es tener instalaciones adecuadas para que las chicas se puedan entrenar y jugar sus partidos en condiciones dignas y acordes con la práctica profesional y de alto rendimiento deportivo del fútbol sudamericano actual.



Futsal femenino



Aunque esta será una reseña breve, lo primero que vale decir es que como disciplina deportiva, el futsal, futsala o fútbol de salón tiene su origen en Sudamérica, ya que sus inicios se remontan a la década de 1930, cuando don Juan Carlos Ceriani, en Montevideo, desarrolla esta modalidad con los chicos que trabaja como profesor de educación física.

A nivel mundial, el futsal femenino vio el surgimiento de las pri-

meras selecciones en la década de 1990, en esos años también se disputaron los primeros torneos nacionales e internacionales, aunque estos contaron con una menor difusión en los medios de comunicación y también disponían de recursos aún más escasos que los certámenes de 11 a 11 femeninos.

El siglo XXI fue el tiempo propicio para esta disciplina deportiva fuera abriéndose paulatinamente

a la participación de las mujeres sudamericanas y así, en el año 2005, se celebró el primer Sudamericano de Futsal Femenino, con la participación de Argentina, Uruguay, Paraguay, Perú y Ecuador; resultando campeonas las chicas del futsal brasileño. Luego, a nivel internacional, las brasileñas ganaron las ediciones del 2010 al 2015 del Campeonato Mundial Femenino de Fútbol Sala de la FIFA.

A nivel regional, la CONMEBOL organiza desde noviembre de 2005 la Copa América Femenina de Futsal, que tiene en las chicas de Brasil el equipo con más logros hasta el momento, ya que se ha sido campeón en seis oportunidades (2005, 2007, 2009, 2011, 2017 y 2019). En cuanto a clubes, la CONMEBOL organiza la Copa Libertadores de Futsal Femenino, teniendo en el liderazgo absoluto

de torneos ganados a las chicas de los clubes brasileños, con seis títulos obtenidos.

A modo de cierre de esta muy breve reseña, se puede decir que la joven historia del futsal femenino está comenzando a sumarse al mundo futbolero de las sudamericanas, al igual que el fútbol playa; y que todas las modalidades de fútbol femenino apuntan

claramente a concentrar sus esfuerzos en la profesionalización, el alto rendimiento y la equidad de oportunidades para poder jugar en las condiciones adecuadas, percibir una remuneración acorde con el talento desplegado en la cancha y a que la afición pueda asistir a los partidos en estadios de buen nivel o seguirlos a través de los medios de comunicación.



El fútbol femenino de CONMEBOL en la perspectiva de su participación de los mundiales FIFA

Como corolario del apartado histórico sudamericano, cabe recapitular lo que ha sido la participación de las selecciones sudamericanas en los mundiales de fútbol femenino y aquí cabe recordar que el primer Mundial Femenino FIFA fue el año 1991, en China; y que hasta la fecha se han disputado 8 ediciones, siendo Brasil el único país sudamericano que ha participado en las ocho Copas del Mundo, logrando el subcampeonato en 2007 y el tercer puesto en 1999.

Otros países sudamericanos que lograron clasificar y participar de la Copa Mundial Femeni-

na de Fútbol son Argentina, en tres oportunidades; Colombia, en dos; y Ecuador una vez. También es importante resaltar que la máxima goleadora de los mundiales, hasta la fecha, es la brasileña Marta Vieira da Silva, y que en el séptimo lugar de la tabla de máximas convertidoras está otra brasileña, Cristiane.

Para la historia del fútbol femenino de América del Sur, la participación en los mundiales de sus selecciones femeninas representa, más que trofeos ganados o figurar en las estadísticas de resultados, la posibilidad de mostrar al mundo el particular

estilo, la pasión y la inteligencia futbolera sudamericana. En el 11 a 11 en los estadios mundialistas, frente a las mejores del mundo y, muchas veces, sin los recursos y la infraestructura que han contribuido a que Estados Unidos gane cuatro Copas del Mundo, las mujeres sudamericanas que juegan al fútbol se han lucido deportivamente en partidos inolvidables, donde el jogo bonito, la picardía de barrio, el talento innato y el alto nivel profesional han marcado una diferencia, transformándose, poco a poco, en la identidad de las seleccionadas sudamericanas.



Algunos aprendizajes que nos deja la historia del fútbol femenino

Una mirada retrospectiva, como la que hemos intentado compartir aquí, nos permite entender que las mujeres que han jugado y juegan al fútbol, ya sea como una actividad lúdica, comunitaria o profesional, son parte de un movimiento histórico mucho mayor, las futboleras sudamericanas han sido y son protagonistas de un cambio disruptivo de paradigmas dentro de la sociedad de finales del siglo XIX hasta nuestros días.

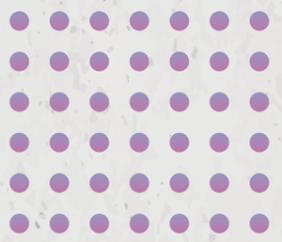
La historia compartida en estas páginas nos ha permitido un contacto breve, pero significativo con los equipos de obreras de entreguerras, las futboleras de las comunidades originarias, las chicas que jugaban a la pelota en los patios de las escuelas, las universitarias con becas deporti-

vas, las sufragistas que luego de una marcha se iban a las plazas a montar, con dos latas, un arco improvisado y luego compartían un 11 a 11, mujeres que han sido pioneras en este deporte de multitudes y en el compromiso de vida con el derecho a que los talentos deportivos de ídolos como Marta, Cristiane, Formiga y Deyna Castellanos puedan tener camiseta, botines, estadios y transmisión en directo de sus gambetas, jogo bonito y goles de antología.

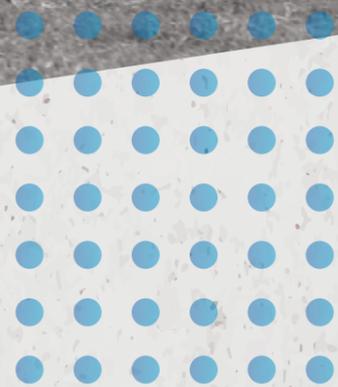
La historia de las mujeres que jugaron y juegan al fútbol hoy se está escribiendo en universidades y centros de investigación, como una forma de recuperar el rol de la mujer y el fútbol en la construcción de las identidades socioculturales sudamericanas;

como parte de los procesos de transformación y superación de prácticas discriminatorias e inequitativas que se dan en la sociedad y en el deporte, porque los torneos, ligas, campeonatos y copas organizados, por ejemplo, por la CONMEBOL, son vitrinas de un mundo en cambio, donde las jugadoras tienen derecho a un salario digno y a poder optar por el fútbol como su espacio de realización profesional.

El lector atento habrá encontrado en esta breve historia del fútbol femenino, mundial y sudamericano, las huellas profundas de historias humanas de superación y realización, al mismo tiempo que habrá podido intuir el potencial transformador del fútbol como movimiento deportivo, social y cultural de multitudes.



LA NIÑA FUTBOLISTA



Desarrollo y maduración físico-social

Muchos autores han demostrado cómo se produce el desarrollo motor durante la infancia, con sus fases sensibles para cada habilidad física (coordinación, fuerza, resistencia, velocidad y flexibilidad).

Sabemos que el proceso de crecimiento, maduración y desarrollo humano interfiere directamente en las relaciones afectivas, sociales y motoras de los jóvenes y que, en consecuencia, es necesario adaptar los estímulos ambientales de acuerdo con estos factores para cada rango de desarrollo.

El crecimiento, la maduración y el desarrollo humano son procesos altamente relacionados que ocurren continuamente durante todo el ciclo de vida. Por lo tanto, las adquisiciones motoras de niños y adolescentes no pueden entenderse de manera exclusivamente biológica o ambiental, debemos pensar en un enfoque interaccionista y sistémico, reconociendo la relación entre los factores biológicos y socioculturales presentes en nuestras vidas.

Dentro de nuestra cultura, todavía tenemos rasgos muy masculinos y cuando pensamos en la actividad física, notamos una gran diferencia entre los géneros, principalmente debido a las oportunidades y juegos que se ofrecen para niños y niñas. Los estudios han demostrado que las actividades y juegos de las niñas se caracterizan por juegos más estáticos y con comportamientos más verbales que motores, que trabajan más en la imaginación y la coordinación motora fina. Un ejemplo de este tipo de juego es la muñeca y sus pertenencias. Mientras que los niños tienen juguetes más complejos (pelotas y automóviles), con componentes móviles, que promueven una actividad motora más dinámica y en espacios más amplios, actividades que ayudan mucho en el desarrollo motor de los niños.

El desarrollo de la niña futbolista comienza entre su infancia y la niñez. Tanto las niñas como los niños entre los 5 y 6 años se sumergen en un proyecto a largo plazo cuya formación de base culminará aproximadamente a los 12 años. Coincidente con la edad escolar, en este período no hay diferencias significativas en las características de la niñez entre niñas y niños.

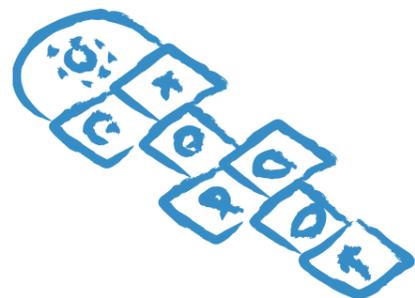
El fútbol como deporte popular y masivo debe ser inclusivo y colaborar con la igualdad de género desde la niñez, brindando la oportunidad de elegir su práctica tanto a las niñas como a los niños.

El interés por el fútbol femenino crece año a año y una clara demostración es la mayor participación de mujeres dentro del deporte. Cada vez son más los espacios que ofrecen la práctica deportiva y observamos en edades tempranas la inserción de las niñas.

Hace un tiempo atrás, aún existía el espacio lúdico dentro de un recreo en las escuelas. No estamos negando que hoy en día ese momento se ha perdido, sino que fue ocupado por la tecnología.



Antiguamente las niñas entre los 6 y 12 años de edad esperaban con ansias que llegara el momento del recreo para poder jugar con sus amigas a:



Rayuela



Elástico



Saltar la soga



La llegada de la tecnología (celulares, tablets, juegos electrónicos, etc.) hizo que estos juegos dejaran de existir, en donde hoy en día podemos observar mayormente a las niñas sentadas haciendo un juego "unipersonal", no solo sin interactuar con sus pares, sino también generando una falta de estímulo en el tren inferior.

Trasladándolo puramente a lo deportivo es fundamental que todos los seres humanos podamos desarrollar la mayor cantidad de estímulos motrices desde edades tempranas y que los educadores del deporte cuenten con pedagogías y una malla curricular adecuada para cada edad.

Sabemos que cada país cuenta con una idiosincrasia, y que dentro de cada una de las naciones podemos encontrar una multiculturalidad que nos permite abordar la educación física, y el fútbol específicamente, de diversas formas.

En capítulos anteriores hemos hablado mucho sobre el DESARROLLO del fútbol femenino, ya que consideramos de mucha importancia que cada una de las federaciones cuente con un "Plan

estratégico / de desarrollo para la integración del fútbol femenino en la sociedad".

Dentro de las Asociaciones Miembros es necesario implementar un determinado número de estructuras. No se puede contemplar un plan de desarrollo a corto, mediano y largo plazo considerando únicamente aspectos técnicos. No puede existir un desarrollo técnico sin un mínimo de organización administrativa, promoción de actividades y de comunicación.

Por motivos de educación, un gran número de países introdujo clases mixtas de niños y niñas en la escuela, donde ya no se dividen a los niños por sexo, sino por edad y por nivel de estudios. La mezcla de chicos y chicas en el deporte y en el fútbol se atiende a la misma regla.

La experiencia nos enseña que, hasta los 12/13 años, no existe ninguna diferencia de talento entre niños y niñas, y que las niñas aprenden a jugar al fútbol siguiendo las mismas etapas de desarrollo que los niños, ya sea en los ámbitos técnicos y atléticos, así como en la visión de juego y la comunicación.

El fútbol mixto engloba todas las formas de competencia en las cuales las niñas y niños puedan jugar con y contra el otro

En consecuencia, siempre que sea posible -teniendo en cuenta y respetando la estructura de las diversas sociedades, así como las posibilidades culturales y educativas- permitir el sistema mixto en el fútbol al menos hasta la edad de 12 años, contribuirá en gran medida al desarrollo del fútbol en general y del fútbol femenino en particular.

En el proceso de desarrollo de la niña en el fútbol es relevante establecer un enfoque integral de la niña que aprende, valorándola como unidad biopsico-social. El fútbol como deporte es una herramienta extraordinaria para el desarrollo integral en esta etapa. La niña interactúa con su cuerpo y movimiento en un ambiente propicio para crear vínculos con sus pares. En este sentido, el fútbol ofrece un escenario inmejorable para que la niña, a través del movimiento, pueda acrecentar

sus aspectos físicos, estimular su capacidad cognitiva y evolucionar en sus relaciones socioafectivas en colaboración directa con su inclusión social.

La dirección en el desarrollo integral de la niña en el fútbol se ve condicionado por las características propias de las diferentes edades y la labor del formador para aplicar estos conocimientos en el desarrollo de sus clases. No solo es relevante que el responsable de la formación integral de la niña conozca cómo se manifiestan los aspectos sociales, físicos y cognitivos en estas edades, sino que estos conocimientos sean la guía en la creación de ejercicios, formas y estilos de comunicación y, sobre todo, en las expectativas de logros que deposita en cada niña. En efecto, es un error del formador solicitar a una niña de 7 años el mismo logro que a una niña de 10 años, o bien, concebir

que interprete un concepto abstracto cuando a los 7 años transita una actividad intelectual de operaciones concretas. Tampoco podemos comunicarnos de igual manera a todas las edades, cada edad necesita un lenguaje acorde con una sencillez adaptada a su capacidad de comprensión.

El movimiento es propio de las niñas y los niños. La motricidad en estas edades representa un fundamento y una condición importante, no solo para el desarrollo físico, sino también para el desarrollo intelectual y socioafectivo
(Jorge R. Gomez, 1986).





El fútbol mixto es aconsejable hasta los 12 y 14 años

Beneficios:



Socialización entre niñas y niños.



Aumento de las habilidades motoras y cognitivas de las niñas.



Desarrollo socioafectivo para niños.

Es común que las niñas practiquen con niños en entornos no formales (escuelas, vecindarios y calles), especialmente cuando les preguntamos a jugadoras y exjugadoras. Sin embargo, mientras juegan informalmente, no pueden competir por la falta de campeonatos antes mencionada.

Además, mostramos que cuando se practica con niños, pueden ocurrir evasiones, mostrando la importancia de los maestros nuevamente en el proceso para garantizar un buen enfoque pedagógico y garantizar la seguridad de estas niñas en el proceso, ¡un hecho fundamental!

Pensando en el desarrollo del fútbol femenino en general, es muy importante que nosotras, las maestras, hagamos más actividades con las niñas en todos los lugares, en la escuela, en el proyecto social, en el club, entre otros lugares de práctica deportiva.

Otro factor importante es que la diferencia en las habilidades motoras en las niñas hace que pierdan interés en los deportes en general. Tanto la entrada como el mantenimiento de la niña en el deporte terminan siendo obstaculizados por la falta de aliento por parte de los padres y la sociedad. Los estudios muestran que las niñas se unen al deporte más tarde que los niños y renuncian mucho antes. Este escenario puede explicar parcialmente el menor número de niñas que juegan al fútbol y revela uno de los aspectos a mejorar para promover el desarrollo del fútbol femenino.

Cuando observamos algunas variables físicas como la altura, la fuerza, la potencia y los niveles de testosterona que influyen directamente en el rendimiento, no se encontraron diferencias fisiológicas entre niños y niñas hasta la pubertad (prepubéres). Estos hallazgos refuerzan que las diferencias en las habilidades

motoras de las niñas se deben principalmente a las diferencias en los estímulos ofrecidos y no a diferencias físicas. Las habilidades motoras y la inserción de las niñas en diferentes deportes tienen mucho que ver con las oportunidades que tuvieron durante toda su infancia, mostrando la importancia de la familia y los maestros como agentes de transformación de esta realidad.

Hemos visto hasta ahora que no hay diferencias físicas entre niños y niñas hasta la pubertad y que las principales diferencias motoras son promovidas por aspectos socioculturales que influyen en la adherencia y la cantidad de niñas que practican deportes. Además de todas estas consecuencias, todavía podemos observar que el número de competiciones femeninas, principalmente de base, es muy bajo en Sudamérica. Las competencias aún se están desarrollando y creciendo gradualmente, lo que dificulta aún más que las niñas entren al fútbol.

Las pocas niñas que quieren jugar encuentran otra dificultad, ya que a menudo se les prohíbe jugar entre niños en competencias. Sin embargo, podemos ver en algunos países del mundo donde el fútbol femenino está más desarrollado (Resultados deportivos y número total de practicantes, Informe FIFA), el fútbol mixto se practica ampliamente hasta los 12 años, y muchos de estos países ya adoptan competiciones mixtas en sus federaciones.

La igualdad física entre ambos géneros en la infancia permite un enfoque sistemático de una formación mixta en el fútbol, descartando por completo la desigualdad cultural que siempre excluyó a la niña del juego con la pelota a los pies. Al presentar a la niña con el niño en actividades deportivas durante la infancia, se generan varios beneficios para los profesionales, además de minimizar la desigualdad cultural existente.





Aspectos sociales de la niña futbolista

Los aspectos sociales se manifiestan con características diferentes en la niñez. Este conocimiento nos brinda pautas para planificar el proceso de desarrollo de la niña y direccionar las características de nuestra propuesta formadora.

Entre los 6 y 7 años la niña, al igual que el niño, pasa del egocentrismo a la integración social. Discierne muy bien entre lo bueno y lo malo. Sus contrastes emocionales son característicos de esta etapa, y no resulta fácil seguir el ritmo de variaciones constantes que propone en su actividad.

Socialmente necesita que la ayuden a tener confianza en sí misma como miembro de la sociedad. Es soñadora y muy sensible a la aprobación o desaprobación de los demás. Le gusta competir con otros en juegos de equipo, pero siempre quiere ganar.

En este período empieza a manifestarse el respeto y la justicia. Los juegos grupales son simples, buscando casi siempre su satisfacción personal. Distingue las diferencias sexuales, tienden a explorar o reírse de las funciones orgánicas de otras/os niñas/os.

Hacia los 7 años la agresividad característica de los 6 años se transforma en lenguaje oral, siendo comunes los insultos. Mejora la relación con los demás niños, apareciendo el término “nosotros”, lo que manifiesta el deseo de pertenecer a grupos (Jorge Gómez, 1990).

Algunas actividades apropiadas: en estas edades debemos proponer actividades grupales (desde pequeñas sociedades hasta grupos masivos) que colaboren en la inserción social y la superación de la etapa de egocentrismo. La competencia comienza a ser la herramienta para templar la conducta ante la victoria y la derrota. La estructura reglamentaria del deporte favorece la enseñanza de los conceptos “respeto” y “justicia”. De igual manera, en las actividades propuestas siempre debe hacerse hincapié hacia el respeto del propio cuerpo y el de los demás, hacia la aceptación de los límites y posibilidades propias y ajenas, y al respeto por los tiempos de evolución de cada una.

A los 8 años le apasionan las competencias por bandos y juegos donde haya reglas definidas y aceptadas por todos, lo que conlleva un arraigado sentimiento de justicia, no deja pasar las infracciones, incluso la de sus propias compañeras.

Algunas actividades apropiadas: es recomendable atravesar la barrera del descubrimiento y otorgar a las niñas la participación activa en la creación de juegos con reglas especiales donde ellas mismas impongan su cumplimiento. También son acordes actividades y juegos donde ocupen roles de jerarquía, por ejemplo, ser capitana (trasladando pequeñas responsabilidades específicas de este rol) o árbitra (estableciendo el cobro de reglas de aplicación simple, como el saque lateral, de arco, tiro de esquina y gol).

Entre los 9 y 10 años comienza a cimentar amistades más profundas y duraderas. Es capaz de subordinar sus propios intereses a los dictámenes del grupo que conforma. Estas asociaciones se caracterizan por la rigidez de sus normas de aceptación estrictas de los rituales, elaboradas y admitidas por todos los integrantes, y en la aceptación de los roles asignados a cada uno. Se perfilan liderazgos espontáneos, por inteligencia, habilidad o fuerza de carácter; es importante reconocer estos liderazgos y canalizarlos a favor de una buena dinámica en las clases. Se ajusta a las normas sociales.

A los 10 años, afectivamente se caracteriza por el sentido de compromiso, aparecen las organizaciones “secretas” preparando planes de acción y otorgando responsabilidades definidas. Coope-

ra y actúa en función de grupo. La noción de regla alcanza su madurez, e incluso es capaz de analizar el porqué de una regla, su origen e importancia. Esto nos orienta a la acción educativa, permitiendo que ellos introduzcan modificaciones en reglas. Posee gran autocrítica (el docente debe descubrirlas y ayudar a la integración de cada niño en los juegos).

Algunas actividades apropiadas: actividades y ejercicios donde comiencen a perfilarse los roles definidos de ataque y defensa. Actividades que le otorguen libertad para crear ejercicios, “planes de acción” con sus compañeros de equipo, juegos, etc. La producción de sus propias actividades no solo estimula el área cognitiva y la resolución de problemas en estas edades, sino también favorece a la canalización de líderes.





Aspectos físicos de la niña futbolista

La preparación física de la niña futbolista se basa en la optimización de sus capacidades físicas en relación con las características propias de esas edades. Sin una planificación sistemática de la carga de entrenamiento, la optimización de las capacidades físicas en la niñez se sustenta en generar los estímulos adecuados teniendo en cuenta la etapa sensible de cada capacidad y las características propias de cada edad.

Entre los 6 y 8 años es una etapa de transición donde se produce la evolución desde el punto de vista psicomotor. Falta el control segmentario fino, el logro de la velocidad óptima en los diferentes movimientos y la posibilidad de encadenar acciones motoras de varias fases. La ejercitación produce aumentos notables en el rendimiento, pero siempre que no exceda las limitaciones madurativas en la faz técnica y física (Jorge Gómez,1990).

Entre los 6 y 8 años se logra el paso del movimiento global al diferenciado, afirmación definitiva de la lateralidad, diferenciación izquierda-derecha y la independencia de los brazos respecto del cuerpo.

De 11 a 12 años, emocionalmente se produce una ruptura del equilibrio tan particular que se había alcanzado a los 10 años, pues los cambios somáticos que comienzan a producirse resuenan profundamente en el púber de estas edades. Las nuevas formas corporales se traducen en cambiantes estados de humor sumado a una etapa de crisis en la relación con el adulto y fundamentalmente con sus padres.

Surgen las primeras diferencias entre el comportamiento social de niños y niñas.

Reducción de los grupos de amigos, oposición al mundo social y edad de los secretos.

Ya a los 12 años, emocionalmente se caracteriza por el equilibrio maduro. La relación con el adulto mejora notablemente. Esta edad se distingue por el entusiasmo, la buena relación con su grupo, con sus mayores y con la gente en general.

Algunas actividades apropiadas: ante todo debemos advertir que en este período el fútbol emerge como un contexto contenedor. La figura del formador o formadora y el rol del árbitro proyec-

tan la figura del adulto permitiendo practicar el "respeto". En este momento se revelan los cimientos construidos o no en las edades anteriores. Aquellas niñas que se formaron en el deporte podrán reacomodarse más rápido que quienes lo transitan por primera vez. Los conceptos de cooperación y colaboración deben materializarse en las actividades propuestas. Son favorables los ejercicios de cooperación y colaboración defensiva y ofensiva, ya sea armando sociedades con un compañero o construyendo estrategias colectivas, por ejemplo, de pressing o ataque colectivo.



Niña de 6 años

- ✓ Desde el punto de vista estrictamente corporal, se verifica la extensión de los segmentos, brazos y piernas, en comparación con el crecimiento del tronco y cráneo. Muscularmente no son muy fuertes. Poseen buena elasticidad. Se fatigan rápidamente y su capacidad residual de oxígeno en los pulmones es pobre, aunque se recupera con facilidad.
- ✓ La hiperactividad es característica de esta edad, producto de la gran labilidad del sistema nervioso, lo cual los hace inestables y cambiantes, excitables y contradictorios.
- ✓ Generalmente hace mucho ruido, necesita actividades que involucren acción. El crecimiento es lento.
- ✓ Todas las actividades motoras que emprende son globales. Su nivel de reacción es bajo y consecuentemente no puede dominar bruscos cambios de dirección de su cuerpo o partes del mismo.

Algunas actividades apropiadas:

Actividades y ejercicios de esfuerzo NO prolongado y que NO exijan resultados en cuanto a aplicación de fuerza, resistencia, velocidad y coordinación fina. Significa que en estas edades es un error orientar el resultado hacia el logro de la distancia del pase, la potencia del remate o la ejecución fina y veloz de un gesto. También debemos atender la necesidad de movimiento con propuestas dinámicas, varia-

das, de comprensión simple, con consignas breves y sencillas. Las explicaciones largas solo entorpecen la comprensión y favorecen la dispersión interrumpiendo la dinámica de la clase. Desde este momento los ejercicios de estiramiento deben estar presentes en la vuelta a la calma, no solo para reacondicionar el organismo, sino como base de una conducta disciplinaria en el cuidado de su cuerpo.



Niña de 7 años

- ✓ No existen diferencias manifiestas entre los 6 y los 7 años en los aspectos morfológicos. El crecimiento sigue su curso normal, aunque se observa la culminación del proceso de extensión de extremidades en comparación con el tronco y cráneo. Mejoran las condiciones musculares. Mejor control de su motricidad, sus actitudes corporales son más medidas.
- ✓ Paulatinamente se acrecienta el control de sus movimientos voluntarios, siempre que no se imponga velocidad a los mismos.

Algunas actividades apropiadas:

Se pueden proponer actividades que exijan mayor complejidad en la coordinación: acoplando los miembros superiores con los inferiores de forma simétrica o asimétrica, la ejecución de pases debe siempre abarcar el lado hábil y el lado no hábil, coordinación óculo-segmentaria en presencia de la pelota y encadenamiento de 2 o más acciones.



Niña de 8 años

- ✓ Constituye una edad de consolidación orgánica y corporal. Se observa mayor armonía en sus líneas, mayor robustez y relación cráneo-cuerpo más cercana al adulto.
- ✓ Aparecen los núcleos de osificación de los huesos de las muñecas y rodillas, por lo que se debe tener mayor cuidado con las articulaciones evitando apoyos muy intensos.
- ✓ Mejora la resistencia al esfuerzo (por aumento de la energía corporal y el tamaño relativo de su corazón).
- ✓ Mejora su tono muscular y es capaz de realizar tareas motoras donde aparezca comprometida la fuerza corporal.
- ✓ Su sistema nervioso está cercano al punto crítico de maduración, lo que permite observar un ajuste cada vez mayor de los movimientos finos.
- ✓ Los movimientos tienen mayor fluidez en el encadenamiento de secuencias simples, siempre que no existan acciones segmentarias que rompan las estructuras naturales. El enriquecimiento psicomotriz que experimenta cuantitativa y cualitativamente se refleja en un esquema corporal más diferenciado.

Algunas actividades apropiadas:

Sin una planificación sistemática, en esta edad las actividades y ejercicios comienzan a orientarse hacia la aplicación de la fuerza, la resistencia y la velocidad con ejercicios lúdicos que estimulen estas capacidades a través de juegos, competencias, carreras, saltos. La carga de entrenamiento (sin dosificación sistemática) se ajusta respetando los límites de las niñas. Se alternan pausas de recuperación con períodos no excesivos de trabajo intenso.

Niña entre 9 y 10 años

- ✓ En estas edades comienzan a surgir los primeros rasgos del adolescente. Si bien en el plano corporal los niños aparentemente son más fuertes y resistentes que las niñas, esto se atribuye a condicionamientos culturales. Sometidos ambos sexos a programas de actividades intensas y bien planificadas, es común observar a niñas con mejores niveles de fuerza, resistencia y velocidad que los niños y una calidad diferente en la coordinación motriz. Los procesos aeróbicos y el incremento de la resistencia no son diferentes en niños y niñas (a los 10 años la cantidad de eritrocitos y hemoglobina en sangre es similar en ambos sexos).
- ✓ El sistema nervioso central alcanza el 95% de su desarrollo y maduración total, lo que explica la facilidad para las tareas coordinativas. En este período se produce una conjunción notable de fuerza y velocidad.

Entre los 9 y 10 años todas las capacidades orgánicas, perceptivas, emocionales y motoras alcanzan una madurez particular que se refleja a los 10 años en una gran armonía psicofísica. La niña alcanza un equilibrio particular entre su fuerza, resistencia, flexibilidad, estatura, peso y desarrollo senso-motor junto con una acentuada capacidad de aprendizaje.

Toma conciencia de los diferentes segmentos corporales con posibilidades de relajamiento global y segmentado, e independencia funcional de diversos segmentos y elementos corporales. Se produce un enriquecimiento de percepciones espaciotemporales y fundamentalmente de los objetos en movimiento desplazándose a velocidad. Sin embargo, no

es capaz de establecer 2 o 3 relaciones espaciotemporales simultáneas.

Aparece la independencia respecto al adulto y la automotivación relacionada con la persistencia notable para lograr lo que se propone.

Algunas actividades apropiadas:

Son aptas todas las actividades y ejercicios de carácter lúdico para desarrollar la fuerza rápida, la resistencia aeróbica, la calidad coordinativa y la flexibilidad. Hasta esta edad es factible planificar actividades comunes para ambos sexos, sea para el desarrollo de la fuerza, resistencia y/o la velocidad.



Niña entre 11 y 12 años

- ✓ El sexo femenino es el primero en manifestar la aceleración de crecimiento.
- ✓ Las niñas cambian notablemente su estructura corporal; junto con un pronunciado aumento de estatura aparecen caracteres sexuales secundarios bien determinados, se ensancha la cadera, comienza a delinearse el busto y se incrementa el peso.
- ✓ Al aumentar el peso y la altura, las niñas con biotipos medios o altos y que no hayan tenido una actividad física intensa en los años anteriores, pueden tornarse lentas, con tendencia al cansancio rápido y presentar dificultades con las coordinaciones segmentarias finas.
- ✓ Esta etapa se caracteriza por la aceleración en la velocidad de crecimiento, pudiendo manifestar dolores articulares. Por su parte, la musculatura no acompaña este proceso de cambio en la estructura esquelética, recién logra equilibrarse a los 15 años en las mujeres.



De 11 a 12 años es un período de transición, ya que el niño comienza a dar paso al adolescente. Más allá de que logran una independencia funcional, independencia derecha/izquierda, de brazos/piernas respecto al tronco y transposición del conocimiento de sí mismo al conocimiento de los demás; aparece cierta torpeza en los movimientos segmentarios finos, debido al aumento de la fuerza muscular que origina gestos más potentes y veloces que requieren un tiempo de ajuste bastante prolongado.

Hacia los 12 años, el esquema corporal, en relación con el desarrollo intelectual y físico, alcanza su conformación básica definitiva.

Algunas actividades apropiadas:

Actividades para la formación postural óptima en el plano estrictamente de lo muscular y articular, y en el plano de lo concientización y apreciación del propio cuerpo, lo cual confluirá en una buena actitud postural. Ejercicios de intensidades por debajo del máximo que permitan el reajuste de su esquema corporal durante la ejecución de gestos que involucren velocidad y fuerza. Aun no se recomienda el desarrollo de la fuerza máxima hasta que la estructura muscular y esquelética logre su equilibrio.



Optimización de las capacidades físicas en la niña futbolista

A diferencia de la etapa siguiente donde la fuerza y resistencia pueden ser estimuladas de manera aislada para generar mayor rendimiento y posterior transferencia, en la etapa de formación de la niña futbolista es la misma práctica deportiva la que genera los estímulos suficientes para optimizar las capacidades físicas presentes en el fútbol.

La ejecución de un gesto, el contacto con la pelota, los ejercicios propuestos y las actividades lúdicas y competitivas son los recursos más valiosos para el estímulo adecuado de las capacidades físicas presentes.

Nos vamos a remitir a las capacidades coordinativas (coordinación-equilibrio), flexibilidad, resistencia, fuerza y velocidad.



Coordinación

La coordinación es un factor decisivo para la aplicación de la velocidad y la fuerza en el fútbol. También es determinante en el aprendizaje del gesto técnico, los cambios de dirección y ritmo, el dominio de la pelota y cualquier cálculo de espacio-tiempo en relación con la trayectoria de la pelota y un compañero (pase, recepción) y en relación con las asociaciones con una o varias compañeras (apoyo ofensivo, apoyo defensivo, pressing, iniciación de un contraataque o jugada organizada, etc.).

Entre los 4 y 7 años, según Hahn (1988), la mejora de la coordinación transita una fase sensible.

Algunos ejercicios para estimular la coordinación en la niñez:

La ejecución de cualquier ejercicio estimulará alguna de las formas en que se manifiesta la coordinación. En el diseño de una propuesta acorde, debemos considerar la progresión en cuanto a la dificultad de la propuesta (de lo sencillo a lo complejo, de lo conocido a lo desconocido) y la evolución de la coordinación en cuanto a la edad de las niñas. Otro parámetro para una buena propuesta es realizar la progre-

sión comenzando con todas las posibilidades que tiene la niña con su cuerpo (explorando un acoplamiento simple como el skipping, hasta los movimientos más complejos asimétricos y simultáneos de los segmentos corporales), siguiendo por ejercicios donde se desarrollen todas las posibilidades que tenga la niña con la pelota, posteriormente la propuesta engloba ejercicios donde se desarrollen todas las posibilidades que tenga la niña con la pelota y una compañera, y progresivamente crear ejercicios que vayan agregando elementos a la escena.

Equilibrio

El equilibrio se manifiesta en cada acción de la niña que juega al fútbol: durante los desplazamientos con o sin pelota, los cambios de dirección y sentido, las frenadas, la ejecución de un gesto, etc.

El equilibrio transita una etapa sensible para su estímulo entre los 4 y 7 años y entre los 9 y 13 años (Martín, 1980).

Algunos ejercicios para estimular el equilibrio en la niñez:

El equilibrio también se manifiesta constantemente en cualquier ejercicio planteado, aunque este no sea el propósito. Cuando la intención es estimular el equilibrio,

podemos proponer ejercicios donde este sea difícil de conseguir. Ejemplo, utilizar elementos de base inestable (bosu, media esfera, disco de propiocepción), elementos de base reducida (caminar sobre una cinta, una viga, un banco, etc.) o simplemente actividades que establezcan pararse en un pie, con los ojos cerrados, saltar con un pie, frenar y cambiar de dirección, etc.

Flexibilidad

La flexibilidad es indispensable para el buen desarrollo de las demás capacidades y también cumple un papel fundamental en la prevención de lesiones.

La flexibilidad tiende a disminuir con la edad, y su punto máximo puede lograrse entre los 10 y los 12 años (dependiendo el sexo). Las mujeres tienden a ser más flexibles.

Algunos ejercicios para estimular la flexibilidad en la niñez:

Los ejercicios de flexibilidad deben estar presentes en todo el proceso de formación. Debemos seleccionar una batería de ejercicios que estiren los principales grupos musculares para ser utilizados primordialmente en la vuelta a la calma.

Los ejercicios físicos deben incluir los de estiramiento de los músculos gemelos, isquiotibiales, cuádriceps, flexores de cadera, glúteos, aductores, músculos de la zona lumbar, de la zona del cuello y de los brazos.



Resistencia

El estímulo de la resistencia en las niñas debe orientarse al desarrollo de la resistencia general. En condiciones saludables, las niñas pueden soportar estímulos de larga duración e intensidad moderada (aeróbica). Por el contrario, ante resistencias de mayor intensidad (anaeróbica) su organismo necesita períodos prolongados de recuperación.

Algunos ejercicios para estimular la resistencia en la niñez:

Los ejercicios y actividades propuestas deben adaptarse a las características de la resistencia en cada edad. El estímulo de la resistencia en la niñez debe tener

siempre un matiz lúdico lejos de la propuesta aislada y sistemática que se realiza en las etapas siguientes.

En la propuesta lúdica debe estar presente la prolongación del estímulo en el tiempo. No obstante, la actividad debe motivar de tal manera que las niñas se olviden de que están “corriendo”. Ejemplos: correr y cuando suena el silbato seguir corriendo en pareja, al nuevo sonido del silbato seguir corriendo en grupos; desplazarse en la cancha, al sonido de un silbato todas caminan, al sonido de dos silbatos todas corren, al sonido de tres silbatos todas

trotan; con pelota, durante un determinado tiempo ir emitiendo diferentes consignas para que sean ejecutadas: llevar la pelota con una pierna, ahora con la otra, trasladar la pelota a velocidad, trasladar la pelota con toques cortos, con toques largos, etc.

También se pueden plantear desafíos grupales haciendo carreras de regularidad contrarreloj. Ejemplo: realizar la vuelta a la cancha y establecer el tiempo, seguidamente calcular y plantear el tiempo que deben cumplir en 10 vueltas (nadie puede tener reloj).



Fuerza

La fuerza se manifiesta principalmente en la ejecución de los gestos técnicos. El desarrollo de la fuerza dependerá de la edad de la niña. No obstante, el grado de mejora es mínimo. Hasta aproximadamente los 10 años, no existen diferencias significativas de fuerza muscular entre los niños y niñas. Con el paso de los años esta diferencia aumenta atribuyéndose a una mayor presencia de testosterona (hormona sexual masculina) en los hombres.

El entrenamiento de la fuerza en la niñez debe direccionarse hacia las necesidades de la niña y no sobre el incremento de una manifestación pura de la fuerza. El objetivo guía será lograr un desarrollo muscular armónico, una buena postura corporal y disminuir los riesgos de lesión. La me-

todología siempre debe tener un carácter lúdico y los medios utilizados deben sustentarse sobre todo en ejercicios realizados con el propio peso corporal y elementos como las pelotas.

Algunos ejercicios para estimular la fuerza en la niñez:

La propuesta que realicemos para estimular la fuerza siempre tiene que impulsar las manifestaciones asociadas a la velocidad: fuerza explosiva, fuerza elástico-explosiva, fuerza elástico-explosiva-reactiva (en la modalidad multisaltos) y fuerza potencia. También se estimula la fuerza en las manifestaciones relacionadas con la coordinación (inter/intramuscular) sin sobrecarga. Los saltos con uno y dos pies, saltos en alto y en largo, los multisaltos (de baja intensidad) y el skipping

son propuestas que se ajustan a la niñez para estimular la fuerza. Solo debemos considerar la edad para saber la característica de la fuerza y la capacidad asociada. Es un error enfocar la expectativa hacia el logro de una mayor distancia o altura en los saltos de las niñas de 6 años o exigir que el skipping sea ejecutado velozmente por las niñas de 7 años.

Los ejercicios provenientes del entrenamiento funcional que utilizan el propio peso o fitball se ajustan a las posibilidades de las niñas.



Velocidad

La velocidad en el fútbol se manifiesta no solo en la ejecución de un gesto o un encadenamiento de acciones, sino en la velocidad de analizar, percibir y resolver una situación de juego.

Algunos ejercicios para estimular la velocidad en la niñez:

La velocidad se estimula cada vez que exigimos que ejecuten la acción “lo más rápido posible”. Por eso, debemos conocer claramente “qué es lo posible” para cada edad y para cada niña, y desde ese lugar exigir en relación a sus posibilidades.

- ✓ Una propuesta de correr rápido hacia la pelota, conducir la pelota lo más rápido posible o la misma competencia, siempre estimulan la velocidad de ejecución de un gesto o de un encadenamiento de gestos.
- ✓ En cuanto al estímulo de la velocidad de reacción simple, las propuestas deben basarse en la asociación de un estímulo específico como disparador de la ejecución de un gesto. En este sentido, la niña sabe de antemano cual es el estímulo y qué respuesta se espera que ejecute. Ejemplo, el estímulo de la pelota en movimiento es disparador para que la niña corra a su encuentro, el estímulo de una compañera con pelota dominado cerca del arco es disparador para que otra compañera se proyecte con velocidad para recibir el pase.
- ✓ Por su parte, la propuesta para estimular la velocidad de reacción discriminativa debe considerar ante todo la creación de una situación-problema donde la resolución tenga posibilidades asociadas a lo que sucede y la niña deba discriminar la respuesta más conveniente. En este caso, la niña desconoce previamente el estímulo y la respuesta. Ejemplo, se propone un juego reducido (3 atacantes - 2 defensoras y 1 arquera) con la clara intención de estimular la lectura de juego hacia su compañera sin pelota. Cada vez que la niña en posesión de la pelota reciba una marca presión deberá otorgar un pase a su compañera sin marca. Con esta propuesta esperamos que la niña con pelota dominada, ante la imposibilidad de eludir la marca, perciba a la compañera sin marca y le otorgue el pase ajustándose a la situación actual de esta.

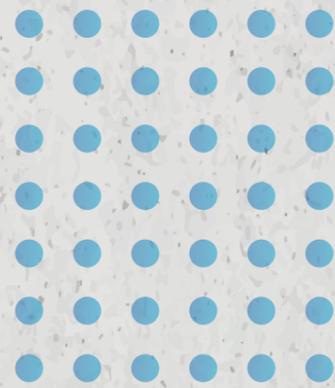
Consideraciones finales

A modo de cierre de este capítulo, es pertinente hacer las siguientes consideraciones como un aporte al trabajo con las niñas futbolistas:

- ✓ Tener presente que sin técnica (deportista) se hace muy difícil progresar en nuestras jugadoras.
- ✓ Incrementar (entrenadoras/es) las experiencias y capacitaciones específicas del fútbol para desarrollar mejores técnicas/métodos de entrenamiento adaptados a las necesidades del equipo.
- ✓ Buscar, a través de nuestras técnicas/metodologías, que nuestras deportistas tomen las mejores decisiones con el menor gasto energético y en el menor tiempo posible.
- ✓ Mejorar sus capacidades condicionales (resistencia, fuerza, velocidad flexibilidad y coordinación).
- ✓ Recolectar la mayor información posible de cada una de nuestras jugadoras para buscar tener técnicas/métodos que se adapten a las necesidades de cada una (entrenamiento individual dentro de lo colectivo).



LA MUJER FUTBOLISTA



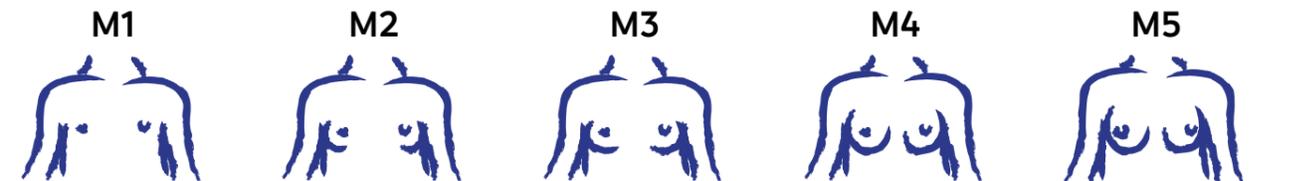
Maduración femenina

La pubertad se caracteriza como el período de transición entre la infancia y la adolescencia, en el que se produce el desarrollo de caracteres sexuales secundarios y la aceleración del crecimiento, que conduce al comienzo de las funciones reproductivas.

Las niñas y los niños tienen el período de pubertad a diferentes edades, por lo general, la niña comienza el proceso antes, por esta razón también tiene el crecimiento más rápido, como se puede ver en la Figura 1. Sin embargo, hay otras características que se pueden observar en el cuerpo de la niña antes de terminar el proceso de maduración, cuando ocurre la menarquia, también asociada con una mayor producción de hormonas femeninas. A continuación, se describen las principales características del cambio en el cuerpo femenino:

- ✓ Crecimiento muy rápido.
- ✓ Aumento de senos.
- ✓ Comienzo del vello corporal, especialmente en la región púbica.
- ✓ Ampliación de la pelvis (cadera).
- ✓ Incremento en el porcentaje de grasa – peso.
- ✓ Aumento de la sudoración.
- ✓ Piel y cabello grasos.
- ✓ Cambio en los genitales.
- ✓ Secreción genital
- ✓ Menarquia – Menstruación

Mamas



- M1**
- Etapa infantil
 - El pecho tiene un pequeño relieve
 - El seno es aún plano

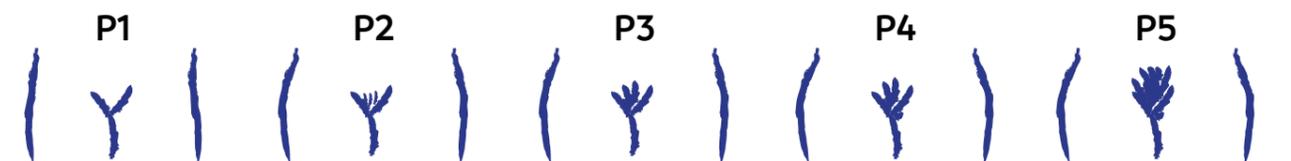
- M2**
- Etapa intermedia
 - Etapa de brote mamario – aumento del diámetro de la aureola
 - Aumento del pecho mayor que en M1
 - El seno tiene una pequeña elevación
 - Inicio de la pubertad

- M3**
- Etapa intermedia
 - El tamaño del seno y la aureola son mayores que en M2
 - Tamaño similar a un seno pequeño de adulto

- M4**
- Etapa intermedia
 - El seno y la aureola sobresalen del pecho
 - Algunas mujeres no presentan esta etapa, van de M3 a M5 directamente

- M5**
- Etapa adulta
 - La mama sobresale del pecho

Pelvis



- P1**
- Etapa infantil
 - Sin vello

- P2**
- Etapa intermedia
 - Pequeña cantidad de vellos, finos y esparcidos
 - Vellos lisos y levemente enredados
 - Se ubican alrededor de los labios mayores

- P3**
- Etapa intermedia
 - Los vellos son más oscuros, más gruesos y enredados
 - Se ubican en la unión con el pubis

- P4**
- Etapa intermedia
 - Los vellos son más gruesos y cubren un área mayor que P3

- P5**
- Etapa adulta
 - Los vellos cubren un área aun mayor, más esparcidos

Figura 1 – Maduración femenina. Elaboración propia a efectos referenciales



Menarquia

La menarquia se considera el evento final del proceso de maduración sexual femenina, caracterizado por la aparición de la ovulación y el consiguiente inicio del ciclo menstrual. Como ya se señaló, la maduración femenina trae varios cambios en el cuerpo. Ahora veremos cómo ocurre el ciclo menstrual en las mujeres, sus hormonas y su interferencia en el rendimiento deportivo.

El ciclo reproductivo regular dura un promedio de 28 días, que varía de aproximadamente 26 a 35 días, y el primer día del ciclo se cuenta después del primer día de la menstruación. Las variaciones más grandes pueden caracterizarse como ciclos irregulares, que normalmente afectan al 37% de la población femenina, y pueden tener varios factores como causa.

Relación entre la menarquia y la práctica deportiva sistemática: en los estudios de la relación entre la edad de la menarquia y los

años de entrenamiento, se muestran dos hipótesis: la primera tiene que ver con la opinión de que los años de la práctica deportiva intensa retrasan, proporcionalmente, la edad de la menarquia; mientras que la segunda plantea que el retraso se debe al proceso de selección deportiva, donde en algunas modalidades se requieren niñas con bajo peso corporal, extremidades largas y maduración retrasada; no obstante, existen algunos trabajos que señalan la influencia de la hiperandrogenia en niñas como causante del retraso de la menarquia y de

la estabilización del ciclo menstrual.

Según Soboleva, está comprobado el hecho de que el tejido graso es un órgano hormonal activo donde transcurre la síntesis de los estrógenos. Precisamente, los estrógenos son los que definen todas las cualidades femeninas. Así, para una normal función menstrual, se necesita no menos del 22% del tejido graso. Al mismo tiempo, en el tejido muscular transcurre el metabolismo de andrógenos.

Hay formas invasivas y no invasivas de observar la maduración femenina. Recordando que siempre es importante que cualquier evaluación sea realizada por un profesional en el campo, nunca solo en la habitación con el adolescente y siempre con la presencia de una mujer adulta. Al igual que en los protocolos de análisis de rayos X de mano y muñeca masculinos para observar la maduración, es ampliamente reconocido como el mejor indicador, ya que analiza la maduración esquelética y muestra la verdadera edad biológica del individuo.

La madurez se alcanza cuando hay una fusión completa de las epífisis con sus correspondientes diáfisis, analizando normalmente la mano y la muñeca.

Sin embargo, esta es una prueba que tiene un costo y necesita dispositivos específicos para el análisis, lo que dificulta a los clubes, proyectos sociales y escuelas con poca inversión.

Hay una evaluación de las características sexuales secundarias, sin embargo, solo puede ser realizada por médicos, lo que dificulta la adquisición de datos. Otra forma de evaluar la maduración es a través de indicadores somáticos, como el peso y la altura de un modelo matemático. Este formulario ya se ha validado en la literatura y ha mostrado una alta correlación con los datos óseos, mostrando la efectividad de la evaluación. Esta es una técnica no invasiva.

Ecuación predictiva de PVC propuesta por Mirwald et al. (2002) para las mujeres.

Mujer

$$\text{PVC} = 9,376 + 0.0001882 \times (\text{CMI} \times \text{ETC}) + 0.0022 \times (\text{I} \times \text{Cmi}) + 0.005841 \times (\text{I} \times \text{ETC}) - 0.002658 \times (\text{I} \times \text{MC}) + 0.07693 \times (\text{MC}/\text{ET})$$

Siendo:

- I - Edad (años)
- EST - Altura total (cm)
- ETC - Altura del tronco-cerebro (cm)
- IMC - Longitud de las extremidades inferiores (cm)
- MC - Masa corporal (kg)





La disminución del tejido graso conduce a los cambios hormonales, incluyendo la alteración de la función menstrual.

El ciclo regular se puede dividir en dos fases: folicular y lútea, están separadas por la ovulación, que generalmente ocurre en la mitad del ciclo, entre los días 12 y 16. La fase folicular se caracteriza por una alta concentración de hormona foliculoestimulante (FSH), responsable de la ovulación, y un aumento en el endometrio (revestimiento uterino), así como un incremento gradual en las concentraciones de estrógenos, que es secretada principalmente por los ovarios.

La fase lútea, que ocurre después de la ovulación, se caracteriza por altas concentraciones de hormona luteinizante (LH), con un nuevo aumento en las secreciones de estrógenos y con progesterona producida por el cuerpo lúteo, como se muestra en la Figura II. Además, es posible observar un pequeño aumento en la temperatura corporal después de la ovulación y en la fase lútea, que puede influir en el rendimiento de los atletas, como explicaremos más adelante.

Durante el ciclo menstrual, la mujer enfrenta cambios hormonales, como se puede ver, estos cambios causan varios cambios y

síntomas en el cuerpo. Los principales cambios se pueden observar al final del ciclo y durante la menstruación. Al concluir el ciclo tenemos un aumento en el endometrio uterino y una caída en los niveles hormonales, causando una alta retención de líquidos, estreñimiento, aumento de peso, dolores de cabeza y sensibilidad en los senos. Ya durante la menstruación, generalmente en los primeros días, algunas mujeres tienen calambres severos, otro factor que también puede influir en el rendimiento.

Ciclo	Pre-ovulación		Ovulación	Pos-ovulación
Ciclo Ovárico	Fase Folicular			Fase Luteal
Ciclo Uterino	Periodo	Proliferativo		Fase Secretora

Regulación hormonal del ciclo menstrual

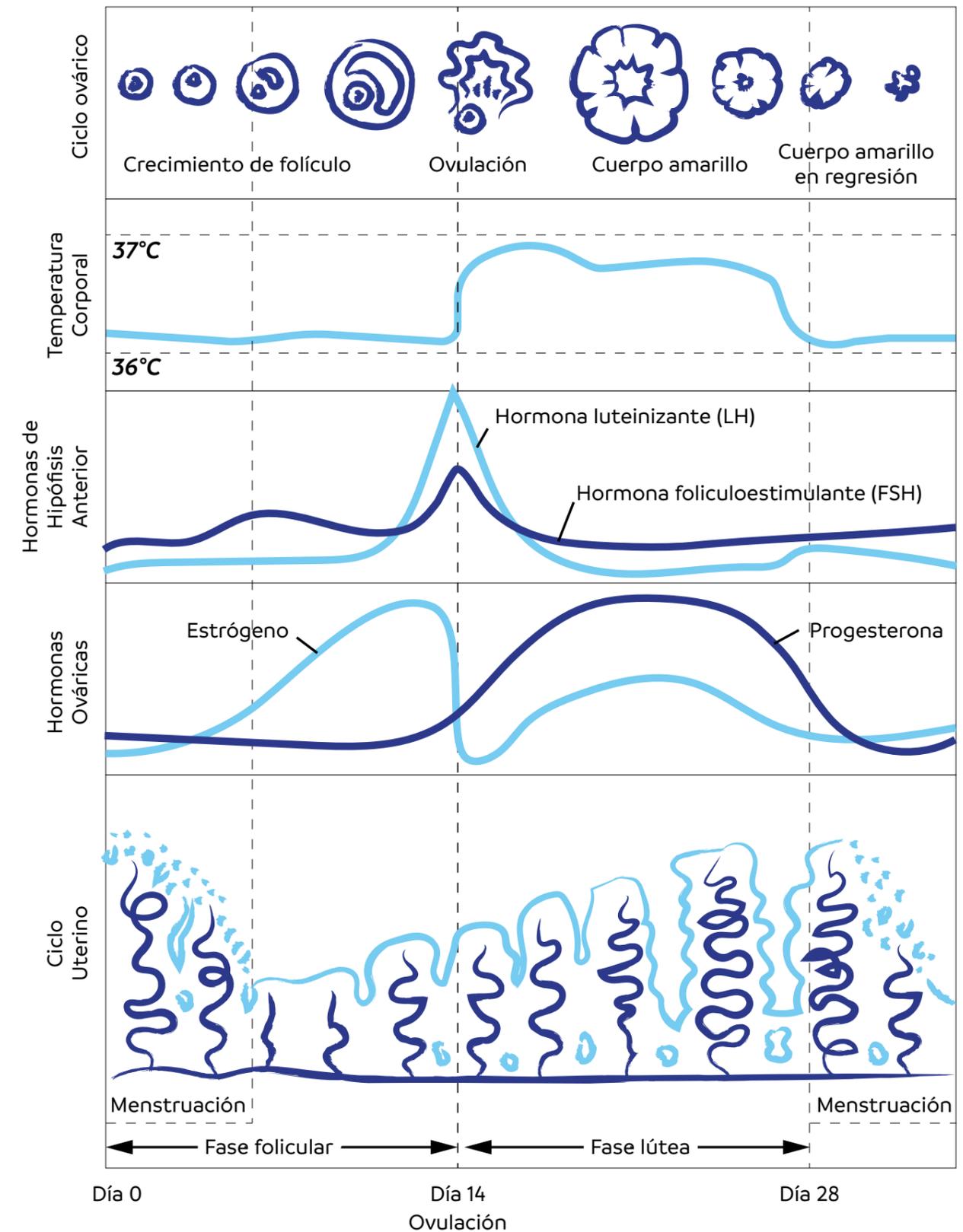


Figura 2 – Regulación del ciclo menstrual



Ciclo menstrual y rendimiento

Durante el ciclo menstrual se producen muchos cambios hormonales que causan varios cambios en el cuerpo de la mujer, sin embargo, la forma en que estos cambios influyen en el rendimiento de la atleta femenina todavía no tiene un consenso, especialmente en los deportes de equipo.

Los resultados muestran cambios negativos o ningún cambio en el rendimiento de los atletas, y esta diferencia en los resultados encontrados puede explicarse por diferentes metodologías que se utilizan y en el patrón para determinar el comienzo y el final de cada fase del ciclo menstrual. Citaremos a continuación algunas

de las pruebas ya encontradas en algunas capacidades físicas.

El volumen máximo de oxígeno normalmente no se ve afectado durante el ciclo, solo unos pocos estudios han demostrado pequeños cambios en los deportes a largo plazo (ejemplo: maratones, triatletas), principalmente

en la fase lútea, donde tenemos un pequeño aumento en la temperatura corporal ($0.3 \pm 0.5 \text{ }^\circ\text{C}$) de los atletas debido a la acción de la progesterona, que aumenta su producción en esta fase del ciclo.

Los resultados para las concentraciones de lactato y sus umbrales, que son ampliamente

utilizados como predictores de la intensidad del entrenamiento y la fatiga de los atletas, no son concluyentes. Las diferencias encontradas mostraron bajas concentraciones de lactato nuevamente en la fase lútea del ciclo, lo que sugiere que esta es la fase más sensible al entrenamiento, además de ser la fase con más síntomas de cambios en el cuerpo de la mujer.

Al igual que con las concentraciones de lactato, los resultados encontrados para realizar la prueba de YoYo y para realizar pique a varias distancias tampoco son concluyentes. Sin embargo, las

diferencias encontradas también estaban en la fase lútea, lo que demuestra que los atletas tienen una disminución en el rendimiento en ambas variables durante esta fase.

Los resultados no concluyentes y con muchas variaciones muestran que cada mujer tiene cambios diferentes, por lo que es muy importante monitorear a su grupo, ya que cada una reaccionará y tendrá síntomas diferentes. El enfoque principal del entrenamiento y la parte nutricional debe ser aliviar los síntomas causados por el ciclo menstrual.

A lo largo de los años, y en paralelo al crecimiento que se fue dando en este deporte, podemos entrar en distintos estudios realizados con respecto a la disyuntiva y compleja relación ciclo menstrual-rendimiento deportivo.

La diferencia existente del fútbol femenino al masculino, simplemente parte de la morfología física y el desarrollo de ambos.



Adaptaciones fisiológicas al ejercicio

Con el entrenamiento de la resistencia cardiorrespiratoria las mujeres experimentan:

- ✓ Pérdida de peso corporal
- ✓ Pérdida de masa grasa

Las mujeres pueden experimentar importantes aumentos de fuerza (del 20% al 40%) como consecuencia del entrenamiento contra resistencia. Probablemente estas ganancias se deben más a factores neurales, puesto que el incremento en la masa muscular suele ser pequeño.

Los cambios cardiovasculares y respiratorios que acompañan al entrenamiento de la resistencia no parecen ser específicos del sexo.

- ✓ Pérdida de grasa relativa
- ✓ Ganancias de masa magra

Las mujeres pueden experimentar incrementos importantes en la capacidad de resistencia (el VO_2 máximo aumenta entre un 10% y un 40% con el entrenamiento aeróbico). La magnitud de este incremento guarda una estrecha relación con el nivel de fitness (quienes tienen una preparación inicial baja, generalmente experimentan mayor porcentaje de incremento).

Las mujeres responden al entrenamiento físico de la misma manera que los hombres (Wilmore y Costill, 2007).



Ciclo menstrual en la mujer deportista

Según los resultados de las investigaciones con las deportistas, la duración del ciclo menstrual (CM) al parecer no se ve afectada en comparación con las jóvenes y mujeres que no practican deporte. La duración más común del CM en la población en general es de 28 días, con desviaciones hasta de siete días. En las deportistas, los ciclos con 28 días se observan en un 60% de los casos; los ciclos de 21 días en 28% y los de 30-35 días en apenas 12%.

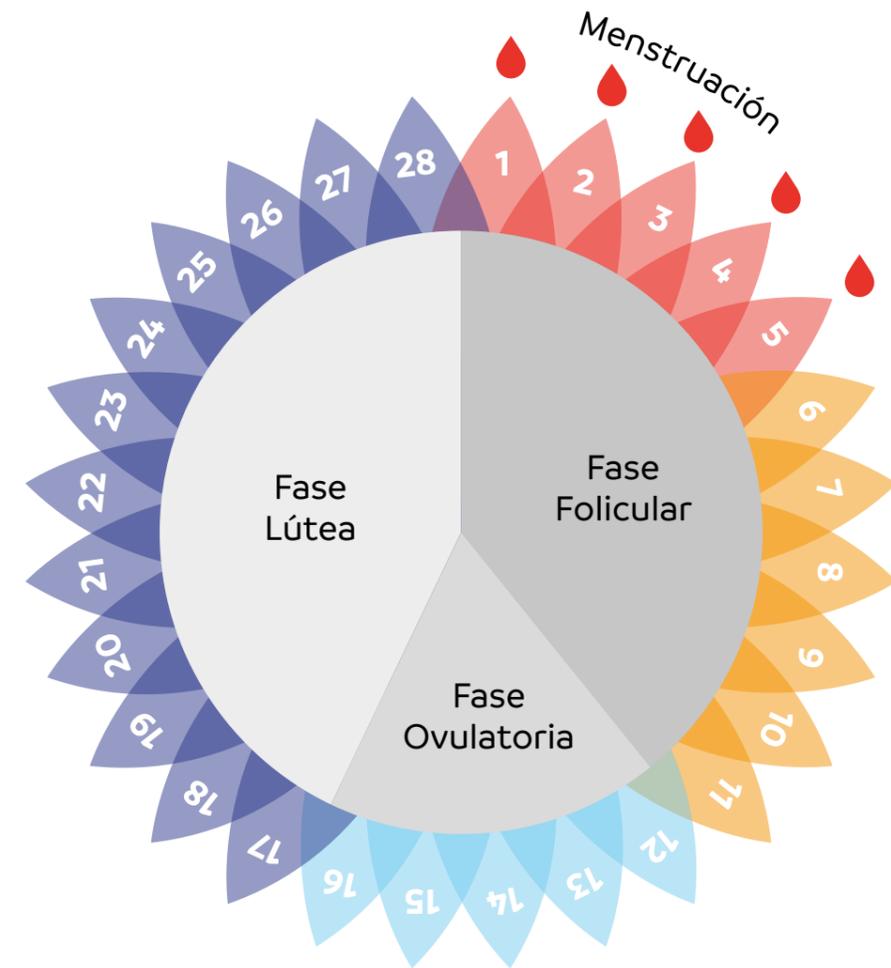


Figura 3 - Ciclo menstrual

Otras consideraciones importantes sobre el ciclo menstrual

- ✓ Función natural biológica de todas las mujeres.
- ✓ Importante para la fertilidad y capacidad de reproducción.
- ✓ Puede afectar el rendimiento deportivo y de entrenamiento de algunas mujeres.
- ✓ Puede ocasionar cambios de estado de ánimo durante el ciclo.
- ✓ Puede estar relacionado con problemas de salud como la triada femenina y la anemia.
- ✓ Puede estar relacionado con el incremento del riesgo de lesiones en algunas fases del ciclo.

Nutrición: consideraciones especiales para la futbolista

En la actualidad, las deportistas entrenan casi tan intenso como los hombres, por lo que evidentemente se ven beneficiadas de una correcta alimentación. Las atletas femeninas comúnmente presentan dificultades de ingesta correcta de energía y problemas nutricionales, siendo más acentuadas en algunos deportes, aunque seguramente no dejan de existir en el fútbol. Los problemas de nutrición más comunes

se centran en obtener la energía adecuada para satisfacer las demandas energéticas del deporte, las actividades diarias y la energía necesaria para la reproducción y funciones hormonales propias de la mujer. Si nos referimos a mujeres adolescentes, podemos encontrar deficiencias nutricionales aún mayores debido a la necesidad de energía y nutrientes para el crecimiento y la maduración.

Es importante que los profesionales de la salud que trabajan con mujeres activas controlen el consumo de energía y la nutrición para ayudar a prevenir cualquier problema relacionado con la salud debido a ingestas bajas o inapropiadas.



Problemas nutricionales que pueden enfrentar

- ✓ Energía inadecuada para satisfacer las demandas energéticas.
- ✓ Ingesta inadecuada de macronutrientes, carbohidratos, proteínas y grasas esenciales para satisfacer las demandas del entrenamiento y para mantener la masa muscular, la salud ósea y el sistema inmunológico fuerte.
- ✓ El consumo inadecuado de alimentos en torno a los entrenamientos y competencias, lo cual obstaculiza el rendimiento y la recuperación.
- ✓ Dietas para bajar de peso y lograr una composición corporal que muchas veces están más relacionadas con la estética que con el rendimiento deportivo.
- ✓ Eliminación de grupos de alimentos, en especial los carbohidratos, que pueden reducir el consumo de energía y los nutrientes importantes.
- ✓ Ingesta inadecuada de micronutrientes para apoyar la salud ósea (calcio, vitamina D), producción de glóbulos rojos (zinc, hierro, ácido fólico, vitamina B12), producción de energía (vitamina B) y mantener la salud general.

Energía necesaria

Las investigaciones indican que las atletas femeninas tienen ingestas de energía que no coinciden con su alto nivel de gasto de energía. Las jugadoras de fútbol profesional demostraron tener un alto costo energético en sus partidos, ya que recorren largas distancias con períodos de alta intensidad. Esas demandas energéticas de las competencias y entrenamientos deben cubrirse con

un adecuado consumo calórico. Las necesidades energéticas varían de acuerdo con la frecuencia y ritmo de entrenamientos y partidos, así como también a las demás actividades desarrolladas fuera del fútbol. Cuando los entrenamientos son cortos o livianos y no se juega en forma regular, el gasto energético evidentemente es menor y la jugadora deberá limitar más su consumo

energético para no ganar peso indeseado. En cambio, si la jugadora entrena diariamente y/o de manera más intensa y prolongada, y existen partidos semanalmente, deberá prestar más atención en cubrir con las demandas energéticas necesarias para evitar la fatiga, lesiones y problemas nutricionales.



Deficiencia energética relativa en el deporte y la “Triada de la futbolista”

En muchas ocasiones, a pesar de las necesidades de alta energía, muchas atletas femeninas restringen la ingesta de energía para perder grasa corporal para mejorar el rendimiento o lograr el tamaño corporal deseado. Una restricción severa de energía, ya sea mediante dietas intencionales para lograr una pérdida de peso rápido o bien por una alimentación deficiente, puede llevar a que la atleta tenga una baja disponibilidad energética. Esta corresponde a la etiología base para el desarrollo de la “deficiencia

energética relativa en el deporte”, la cual presenta un término más amplio y completo para la afección, conocida anteriormente como “tríada de atleta femenina”, según el Comité Olímpico Internacional.

El fenómeno clínico no es solo una “tríada” de las tres entidades: disponibilidad de energía, función menstrual y salud ósea; sino un síndrome que afecta a muchos otros aspectos de la función fisiológica, la salud y el rendimiento deportivo.

CONSECUENCIAS EN LA SALUD	CONSECUENCIAS EN EL RENDIMIENTO DEPORTIVO
- Disfunción menstrual	- Reducción de la fuerza
- Deterioro de la salud ósea	- Disminución de la resistencia
- Trastornos endocrinos	- Menos almacenamiento de glucógeno
- Metabolismo afectado	- Aumento de riesgos de lesiones
- Problemas hematológicos	- Disminución de la respuesta del entrenamiento
- Crecimiento y desarrollo alterados	- Alteraciones del juicio
- Problemas psicológicos	- Disminución de la coordinación
- Problemas cardiovasculares	- Disminución de la concentración
- Disfunciones gastrointestinales	- Irritabilidad
- Alteración del sistema inmune	- Depresión

Extraído de “IOC consensus statement on relative energy deficiency in sport (RED-S): 2018 update”.

Signos y síntomas de la ingesta deficiente de energía:

- ✓ Períodos menstruales irregulares o cese de la menstruación. Esto es una señal de que el cuerpo no tiene suficiente combustible para el ejercicio y el entrenamiento, las actividades de la vida diaria y las funciones reproductivas.
- ✓ La pérdida de peso es un signo claro de ingesta energética inadecuada. Si una jugadora necesita perder peso y grasa corporal, este proceso debe planearse en un momento en que las demandas de energía del ejercicio sean menores, y no en períodos de competencia.
- ✓ Crecimiento deficiente en jugadoras jóvenes.
- ✓ Enfermedades frecuentes, como simples resfríos repetidos, pueden ser un signo de un sistema inmunológico debilitado debido a la ingesta inadecuada de energía y los nutrientes importantes para la salud inmune.
- ✓ Lesiones recurrentes de los músculos y huesos que sanan lentamente pueden deberse a la falta de combustible o al sobreentrenamiento.
- ✓ Fatiga excesiva, mareos, dificultad de concentración e irritabilidad en las jugadoras.



Necesidades de carbohidratos, proteínas, vitaminas y minerales

Además de consumir las calorías necesarias, las mujeres en entrenamiento requieren ingerir suficientes carbohidratos (al menos 5 g por kg de peso o 300 g para una atleta de 60 kg) en su alimentación diaria para mantener sus reservas de energía, también conocidas como glucógeno, que se almacenan en los músculos e hígado.

Así, es importante incluir en cada comida, y sobre todo cerca del ejercicio, alimentos que contengan carbohidratos como frutas, panes, cereales, arroz, pasta, papas, etc., para mantener estas reservas de energía y poder rendir durante el entrenamiento.

También es importante el consumo adecuado de proteínas, el cual es similar al de los hombres: 1.4 g a 1.7 g por kg de peso corporal. Incluir en cada comida y después del ejercicio alrededor de 20 g de proteína de alta calidad (como leche y demás lácteos, pescado, pollo, huevo) puede mejorar el balance total de proteínas.

El consumo de micronutrientes tiene más probabilidades de ser deficiente si la energía consumida es baja o si se eliminan ciertos grupos de alimentos de la dieta o si los alimentos procesados representan una parte importante de la dieta diaria. Si se sospecha de una alimentación deficiente

en la jugadora, se recomienda monitorear la ingesta de algunos micronutrientes claves como las vitaminas del complejo B, vitamina D y algunos minerales como el zinc, magnesio, hierro y calcio, prestando atención en estos dos últimos, ya que frecuentemente encontramos deficiencia de estos. La evaluación del estado de los micronutrientes implicará examinar las ingestas de alimentos, el acceso a ellos, los hábitos alimentarios y los valores clínicos de los nutrientes en sangre y orina cuando sea apropiado. Si el estado de los micronutrientes es bajo, la salud y el rendimiento se verán comprometidos.

Hierro

La deficiencia de hierro es frecuente entre las atletas mujeres y puede afectar el rendimiento físico.

Los principales mecanismos por los cuales las atletas mujeres presentan riesgo de presentar deficiencia de hierro son el aumento de la demanda de hierro por el deporte y la pérdida elevada de hierro por la menstruación.

El primer paso en la terapia de la deficiencia de hierro es la corrección de la ingesta nutricional de hierro, la cual deberá alcanzar a 18 mg diarios.

En general, se recomienda el consumo regular de carne, pollo o pescado, al menos 3 veces por semana, ya que es el principal contribuyente de la ingesta nutricional de hierro. Se sugiere el consumo complementario de productos integrales, legumbres y vegetales verdes oscuros. Además, se debe reemplazar el té y el café por un vaso de jugo de naranja o de fruta cítrica con las comidas que contenga hierro, ya que la vitamina C aumenta su absorción. Para los vegetarianos puede ser un desafío el alcanzar una alta carga de hierro a través

de su dieta vegetal, pero se debe planificar y controlar la cantidad de hierro que se ingiere a través de fuentes vegetales. El consumo de suplementos de hierro, en el caso de presentar anemia, solo es apropiado si un profesional calificado lo indica, ya que, en algunos casos, pueden presentar efectos adversos.

Alimentos ricos en hierro

- Carnes rojas magras.
- Hígado y morcilla.
- Frutos secos.
- Sésamo.
- Verduras de hoja verde: berros, acelgas, espinacas.
- Legumbres: garbanzos, lentejas, soja, guisantes.



Calcio

El calcio es el mineral más abundante de nuestro cuerpo, teniendo funciones muy importantes en la construcción y mantenimiento de huesos sanos, así como jugando un papel importante en la contracción de los músculos.

En general, las deportistas presentan un mayor riesgo de balance negativo de calcio por presentar un bajo consumo calórico por la eliminación de productos lácteos de la dieta, por problemas intestinales que impiden su absorción y por amenorrea asociada a la práctica intensa deportiva (los estrógenos tienen un efecto protector sobre la salud ósea).

Con una buena selección de alimentos podemos lograr las necesidades diarias para los adultos en general que corresponden a 1 g diario. Sin embargo, habría que

aumentar la ingesta, incluyendo, si fuese necesaria, la suplementación en deportistas que presenten amenorrea. En dicho caso, las recomendaciones deberán de subir a 1.500 mg/d, pudiendo utilizar suplementos, mejor en dosis de 500 mg o menos, para maximizar su absorción. Nuevamente los deportistas vegetarianos podrían tomar suplementos, ya que aquellas personas que no toman leche ni productos lácteos, es difícil que consigan cubrir sus requerimientos. En el siguiente cuadro damos algunos ejemplos de alimentos que contienen calcio.

Alimento	Porción de alimento/100 mg de calcio)
Leche descremada	80 ml
Queso bajo en grasa	12 g
Queso parmesano	8 g
Yogurt bajo en grasas	1 pote chico (125 g)
Leche de soja	450 g
Brócoli	400 g
Almendras	40 g
Anchoas	36 g (aproximadamente unas 9 anchoas)
Pistachos	55 g
Garbanzos	70 g
Sardinas en lata	25 g

Tabla 1 – Alimentos que contienen calcio

Ejemplo de comidas a realizar en el día para alcanzar los 1.000 mg (1 g) de calcio:

- 1 taza de leche descremada.
- 1 puñado de almendras (aproximadamente 20 unidades).
- 1 taza de yogurt descremado.
- Omelette con 50 g de queso bajo en grasas.

Composición corporal

Los elementos de peso, altura y porcentaje de grasa no son esenciales para jugar bien al fútbol. Esto se debe a la falta de características específicas entre los futbolistas, dado que el rango de valores observado es muy amplio.

Es conveniente enfocar el estudio de la composición corporal al inicio de la temporada, y realizar un seguimiento durante toda la temporada para observar los cambios individuales de las jugadoras.

Múltiples factores influyen sobre la composición corporal, entre ellos se encuentran la edad, el sexo, la alimentación/nutrición, el tipo de ejercicio y la herencia genética. En cuanto al sexo, las mujeres tienen, por naturaleza, un porcentaje de grasa mayor que

los hombres debido a las distintas situaciones biológicas (embarazo, lactancia, menopausia, etc.). Por otro lado, a partir de los 30 años hay una tendencia de acumular más masa grasa, y por cada década disminuye el gasto metabólico en un 2%.

Por lo descrito anteriormente, se debe prestar una atención especial en las características específicas de la mujer y así poder realizar una correcta valoración de los resultados de composición corporal.



Perder peso o reducir grasa corporal

En muchos casos las mujeres, ya sean deportistas o no, constantemente buscan alcanzar un peso estético que no siempre está relacionado con la salud o el alto rendimiento deportivo. Muchas veces las jugadoras están expuestas y son juzgadas por su físico, creyendo que un físico delgado y estéticamente favorable es sinónimo de que es beneficio-

so para alcanzar un óptimo rendimiento en el deporte. Pero en el caso de las jugadoras de fútbol, la estética no siempre es un parámetro de un físico ideal.

De igual manera, es conveniente que la jugadora posea un porcentaje de grasa bajo para mejorar la agilidad y velocidad, pero que no comprometa la salud; y un por-

centaje de músculo elevado que le otorgue fuerza y potencia para los movimientos.

Por ello, es importante que las jugadoras se asesoren con un/ una profesional que les indique los pasos a seguir para evitar una pérdida de peso insegura que comprometa la salud.

Estrategias para reducir la grasa corporal

- ✓ Establezca objetivos realistas de peso en los tiempos adecuados y necesarios para lograr cambios sin necesidad de realizar restricciones severas. Recuerde también que cuando pierde mucho peso en poco tiempo, este muchas veces corresponde a una pérdida de líquidos y puede comprometer la masa muscular, sin que necesariamente sea una pérdida de grasa corporal.
- ✓ Limite las porciones de alimentos en lugar de saltarse las comidas. Una buena técnica puede ser dividiendo su plato del almuerzo y cena en dos partes, ocupando siempre la mitad con verduras (ensaladas o verduras cocidas) y la otra mitad con los otros alimentos.
- ✓ Periodice la alimentación según los entrenamientos. Los días de entrenamiento intenso y prolongado puede permitirse porciones mayores, pero los días de entrenamiento liviano o los días de descanso debe cuidar más la cantidad de comida que consume.
- ✓ Realice varias comidas al día para evitar llegar con demasiado apetito y excederse en la próxima comida. Por ejemplo, si realiza el desayuno bien temprano, coma un snack a media mañana y así logrará controlar la ingesta en el almuerzo.
- ✓ Una estrategia efectiva es reducir las porciones en la cena. Trate de comer durante el día y evite excesos a la noche, cuando ya no utilizamos tanto combustible.
- ✓ Coma despacio y mastique bien los alimentos.
- ✓ Beba mucha agua durante todo el día. Muchas veces confundimos el hambre con la sed.
- ✓ Limite o elimine el consumo de alcohol, ya que aportan muchas calorías, que además son calorías vacías porque no tienen ningún valor nutricional.
- ✓ Controlar no solo la cantidad, sino también la calidad de alimentos. Elija productos integrales, consuma 2 a 3 porciones de frutas diariamente, ingiera una variedad de verduras por día, elija las grasas buenas en cantidades moderadas (aguacate, frutos secos, aceite de oliva) y proteínas magras (pollo sin piel, carnes magras).
- ✓ Restrinja el consumo de bebidas azucaradas como las isotónicas, gaseosas o jugos de frutas, ya que pueden sumar calorías a la dieta sin aportar saciedad. Guarde las bebidas isotónicas cuando necesite combustible alrededor de los entrenamientos intensos y partidos, y consuma las frutas enteras con toda su fibra en vez de jugos.



Rol hormonal en el metabolismo

Los niveles hormonales de la mujer desempeñan un papel en nuestro metabolismo (carbohidratos, grasas y proteínas), en los niveles de volumen plasmático y la forma en que manejamos el estrés térmico (termorregulación).

El estrógeno reduce la oxidación de carbohidratos y aumenta la disponibilidad de ácidos grasos libres. Esto significa que cuando los niveles de estrógeno son altos, las mujeres tienden a con-

servar las reservas de glucógeno y utilizar más grasa como combustible. Este modo de ahorro de glucógeno puede hacer que sea más difícil alcanzar intensidades más altas. Si se encuentra en la fase folicular (la primera mitad del ciclo), es posible que tenga que ingerir carbohidratos adicionales.

La progesterona promueve el catabolismo de las proteínas, la cual se encuentra elevada duran-

te la fase lútea (segunda mitad del ciclo). La ingesta de proteínas es importante durante esta fase, en especial en lo que respecta a la recuperación. Algunas investigaciones afirman que el período de ventana fisiológica que corresponde a los 30 a 60 minutos después del ejercicio, es más crítico para las mujeres, por lo que no se debe olvidar del consumo de carbohidratos y proteínas.

Rol hormonal en la hidratación y regulación de la temperatura corporal

Las hormonas también juegan un rol importante en la regulación del volumen plasmático (volumen de líquido en sangre). Cuando las hormonas son altas, el estrógeno y la progesterona causan una caída en el volumen de plasma en aproximadamente un 8%, así que piense en una sangre más espe-

sa, por lo que debemos prestar más atención a la hidratación en esta fase. Durante esta fase también las mujeres están más predispuestas a la deshidratación porque la progesterona aumenta las pérdidas totales de sodio en el cuerpo.

Además, en la fase lútea, la temperatura central es ligeramente elevada gracias a la progesterona. La tolerancia al calor se reduce, lo que podría provocar una fatiga más temprana. Por ello, es importante la ingesta adecuada de líquidos para reducir los efectos de deshidratación.

Cómo alivianar molestias en el período menstrual

- ✔ Es muy importante mantener una buena alimentación, en especial durante esos días.
- ✔ Cuando estés en tu periodo, es recomendable aumentar alimentos con vitaminas y minerales como frutas y verduras.
- ✔ Aumentar el consumo de agua.
- ✔ Consumir alimentos altos en hierro para contrarrestar las pérdidas por la menstruación: carnes magras, legumbres, hojas verdes oscuras.
- ✔ Consumir alimentos ricos en omega 3 como pescados y algunas semillas.
- ✔ Descansar bien.

Debido a la alta variabilidad interindividual en el rendimiento y los efectos secundarios experimentados durante el ciclo menstrual, las jugadoras y los entrenadores deben mantener un diálogo abierto para aconsejar mejor a la futbolista.

En consecuencia, encontramos diferentes situaciones relacionadas al rendimiento deportivo durante diferentes fases del ciclo menstrual. Algunas mujeres no tienen cambios apreciables en su capacidad de rendimiento en ningún momento del ciclo menstrual, pero otras tienen considerables dificultades en la fase previa al flujo o en el comienzo del mismo, o en ambas. Por lo tanto, el desempeño deportivo de las mujeres puede variar en las distintas fases del ciclo menstrual. Las fases premenstrual y menstrual, junto con la ovulatoria, son las que más dificultad presentan para las deportistas a la hora de enfrentar las cargas de entrenamiento y competencia.

Para evitar lesiones durante el ciclo menstrual, se debe tener en cuenta que en las deportistas con mucho entrenamiento tienden a disminuir la producción de hormonas reproductivas, especialmente estrógenos. La disfunción menstrual ocurre en el 79% de las mujeres que participan en actividades atléticas, y la prevalencia depende de la definición de disfunción menstrual, el deporte y el nivel competitivo de las deportistas; destacando que en el fútbol la disfunción es menor que en otros deportes. La capacidad física llega a su punto más bajo en la fase premenstrual y se recupera, progresivamente, a partir de la fase menstrual, llegando a su punto máximo en la fase estrogénica o proliferativa, que culmina con la ovulación, para volver disminuir en la fase progesterónica o secretora, que culmina con la fase menstrual.



Lesiones y precauciones

Las diferencias anatómicas entre hombres y mujeres son evidentes, es conocido que la mujer posee una pelvis más ancha, el ángulo femoral en varo, con menos de 125°; el fémur más corto que el hombre, las rodillas en valgo, mayor torsión tibial externa y pronación de los pies, lo que le permite tener una rodilla de “cuádriceps dominante”.

Las mujeres sufren mayor número de lesiones que los hombres, con un 88% de ellas en las extremidades inferiores, siendo el 58% en la rodilla; se lesionan dos veces más el menisco y 2,5 veces más el ligamento cruzado anterior. Estas lesiones en la rodilla en las mujeres se deben a tres factores: desequilibrio-fuerza/flexibilidad, laxitud articular-rodilla cruzado dependiente y menor anchura escotadura intercondílea.

El fútbol femenino debe lidiar con los desórdenes dietéticos, la disfunción menstrual y la osteopenia u osteoporosis, una combinación conocida como “tríada”. Y es que las mujeres pueden sufrir uno, dos o los tres de la tríada, y aunque cada uno de ellos puede causar grados variables de morbilidad, los tres en conjunto producen un efecto negativo sobre la salud.



Biomecánica de la mujer

A lo largo de este capítulo mostramos la evolución de la niña hasta que se convierte en una mujer deportista, enfatizando el ciclo menstrual y sus principales implicaciones. En este último ítem mostraremos las principales lesiones que la futbolista femenina tiene cuando juega, sus principales diferencias en relación con las lesiones masculinas y cuáles son las consecuencias para el entrenamiento deportivo.

Al ingresar al campo, ya sea en la iniciación al profesional, cada jugadora acepta que existe la posibilidad de lastimarse, porque las lesiones son inherentes al juego, principalmente a través del contacto, lo que sucede en los juegos colectivos de invasión. La mayoría de las lesiones ocurren a través de este contacto, como ta-

cleadas y faltas, y solo una quinta parte de las lesiones ocurren sin el contacto de otra jugadora.

Al comparar la incidencia de lesiones entre hombres y mujeres en el fútbol profesional, notamos una diferencia muy pequeña en la cantidad de lesiones causadas por el juego, encontrando un número menor entre las mujeres. Aunque la incidencia general de lesiones resultó ser mayor en los jugadores de fútbol de élite, la proporción de lesiones graves (lesiones en las articulaciones y los ligamentos que causan ausencia mayor de 28 días) parece ser significativamente mayor en las mujeres, especialmente las lesiones en la región de la rodilla.

Esta diferencia muestra que el patrón de lesiones parece ser di-

ferente en el fútbol jugado por mujeres en comparación con el jugado por hombres. Los factores de riesgo y los patrones de lesiones en el fútbol son complejos, y existen varios elementos intrínsecos y extrínsecos que pueden influir en ellos. A continuación, mostraremos algunas causas que están relacionadas con la cantidad de lesiones, además, será posible evitar el entrenamiento. Los factores predisponentes se dividirán en tres grupos principales: hormonales, anatómicos y biomecánicos.

Recordando que existen factores psicológicos, como la ansiedad y el estrés, muy comunes en jugadoras y jugadores de alto nivel, que también pueden estar relacionados, pero la relación de causa y efecto está poco estudiada.

1) Hormonal

Se conocen fluctuaciones en los niveles hormonales durante el ciclo menstrual, y esta fluctuación puede estar relacionada con la disminución de la tensión de los tejidos blandos, lo que aumenta la flexibilidad de la mujer en algunos períodos. Además, al final del ciclo (fase lútea) aumenta el nivel de otra hormo-

2) Anatómico

Cuando miramos la anatomía femenina, vemos varias diferencias con respecto a los hombres. Comprender las diferencias es de suma importancia para entender los factores que pueden causar lesiones y, en consecuencia, prevenirlas. En el tercer capítulo mostramos que el porcentaje de grasa de las jugadoras de fútbol de alto nivel varía entre 14,6% y 20,1%, muy por encima de los valores reportados para futbolistas masculinos. Los valores muy bajos de porcentaje de grasa pueden ser perjudiciales para la regulación del ciclo menstrual, sin embargo, el exceso de grasa y peso puede causar una mayor carga en las estructuras articulares.

Otro factor anatómico femenino que difiere y puede tener una relación directa con el aumento de las lesiones de rodilla, es que las caderas de las mujeres son más anchas en comparación con los hombres. Con el ensanchamiento de la cadera, aumenta el ángulo de inclinación del fémur con respecto a la rodilla, el ángulo Q, que está formado por dos líneas rectas, la primera conecta la espina iliaca superior anterior (ISIS) al centro rotuliano, y la segunda desde la región media entre los maléolos y el centro rotuliano.

3) Biomecánica

Los factores biomecánicos muestran que el patrón de activación y movimiento muscular adoptado durante un gesto motor es diferente entre hombres y mujeres, en gran parte debido a factores anatómicos, pero pueden asociarse con el entrenamiento deportivo. Como dijimos durante el manual, muchas niñas no tenían tantos estímulos y entrenamiento específico para las mujeres, y muchas no tenían categorías básicas, lo que influía directamente en el control motor de las deportistas adultas. Además, los aspectos biomecánicos están sujetos a intervención en el entrenamiento, a diferencia de las

na, la relaxina, que también guarda relación con la latitud de estos tejidos. Sin embargo, los estudios no son concluyentes entre el vínculo directo de los niveles hormonales con un aumento en el número de lesiones (Referencia).

Este factor anatómico tiene varias consecuencias, una de ellas es el aumento del valgismo y, en consecuencia, el valgismo dinámico, que está directamente relacionado con el mecanismo de lesión del ligamento cruzado anterior (LCA) y el síndrome patelofemoral. Este factor anatómico traerá muchas consecuencias biomecánicas que se describirán a continuación.

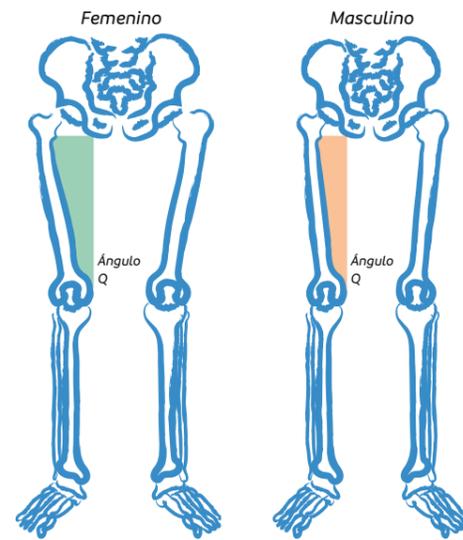


Figura 4 – Ensanchamiento de cadera

características anatómicas y las variaciones hormonales.

El valgo dinámico, ya mencionado anteriormente, se puede mejorar con la descomposición de los músculos glúteos, que no pueden controlar el movimiento, que se define por la aducción y rotación medial de la cadera, así como la abducción y la rotación lateral de la rodilla. Es decir, cuando tenemos una musculatura débil, ella no podrá controlar el movimiento, aumentando aún más el valgo dinámico.



Rol del psicólogo deportivo

Psicología del deporte aplicada al fútbol

La psicología del deporte es una de las tantas áreas de especialización que se desprende de la ciencia madre que es la psicología.

El trabajo del psicólogo/a con los deportistas, en este caso futbolistas, es mejorar su rendimiento. Su función es colaborar en conseguir la mejor performance del deportista y del equipo, aliviando cargas o situaciones inherentes al deporte, o que estén relacionadas con su vida privada. Su objetivo es que la futbolista rinda en su máximo potencial.

Existen muchos aspectos a trabajar desde la psico-

logía del deporte para mejorar el rendimiento individual y grupal, pero se pueden distinguir algunos elementos fundamentales como la motivación, la confianza, la concentración y el control de las presiones, comunicación, cohesión, etc.

La mente se entrena como se entrena lo físico, lo técnico y lo táctico.

Diferentes maneras de participar dentro del deporte:

- ✓ El psicólogo/a del deporte puede colaborar con el cuerpo técnico (CT) como asesor externo y participar de alguna actividad puntual que le sea solicitada, por ejemplo, dar una charla sobre motivación.
- ✓ Puede formar parte del cuerpo técnico como un integrante más del mismo y trabajar interdisciplinariamente, funcionando como una herramienta más de trabajo dentro de un equipo, por ejemplo:
- ✓ Asesorando al DT en relación con la forma de comunicarse con sus deportistas.
- ✓ Diagnóstico grupal e individual a través de diferentes test cualitativos y cuantitativos que brinden información en función de la mejora del rendimiento individual y grupal.
- ✓ Facilitador y promulgador de la comunicación entre CT y deportista, entre deportistas, desde el deportista hacia el DT.
- ✓ Entrevistas Individuales con cada deportista
- ✓ Charlas, dinámicas grupales para trabajar diferentes temáticas como la cohesión grupal, por ejemplo.



Consideraciones conclusivas

Como hemos visto a lo largo del manual, cambiar los estímulos que recibe cada niña durante su infancia y la creación de categorías de base cada vez más establecidas harán un cambio notorio en su formación, ya que las mujeres tendrán mayor control motor cuando lleguen al profesional. Por lo tanto, la participación de toda la cadena de fútbol es muy

importante para prevenir lesiones. Además, está muy claro que el entrenamiento de fuerza específico para la realidad femenina es muy importante, el conocimiento del cuerpo femenino, el monitoreo nutricional, la menstruación y un control de carga bien hecho ayudarán mucho a prevenir lesiones y mejorar el rendimiento deportivo.



ASPECTOS FÍSICOS, TÉCNICOS Y TÁCTICOS

Características principales del juego femenino

En los capítulos anteriores hemos visto que el fútbol femenino está experimentando un amplio crecimiento mundial con un aumento en el número de jugadoras, campeonatos, inversiones, reconocimiento de medios, investigación y otros. Además, observamos la importancia de la planificación y el conocimiento en todos los agentes del fútbol femenino para que crezca y sea sostenible a largo plazo. Sin embargo, uno de los puntos observados para el crecimiento es la calidad y el rendimiento de los deportistas en el juego. Para que ocurra la evolución, es esencial que los agentes involucrados en el fútbol femenino tengan conocimiento de las principales características y especificidades del fútbol jugado por las mujeres. La información sobre las demandas específicas del juego será fundamental para

implementar un entrenamiento cada vez más definido de la realidad del juego, mejorando la calidad técnica, táctica y física de las jugadoras en todas las edades, desde la formación hasta el entrenamiento profesional.

Se hacen muchas comparaciones con respecto a las características y requisitos del fútbol jugado por mujeres y el fútbol jugado por hombres. A pesar de que la modalidad es la misma, los partidos jugados por mujeres y hombres tienen características particulares que deben tenerse en cuenta al planificar el entrenamiento. La literatura científica sobre el fútbol femenino ha ido creciendo en las últimas décadas, y proporciona información importante para la toma de decisiones por parte de entrenadores, entrenadoras y directivas. Es importante recor-

dar que las referencias utilizadas para el entrenamiento dependen de las características de cada equipo en relación con el sexo, la edad, el nivel competitivo, entre otros. Cuanto más específicas sean las referencias para el equipo en cuestión, más precisa será la formación y más potencializará el rendimiento de las jugadoras. Por lo tanto, el propósito de este capítulo es proporcionar información detallada sobre los aspectos físicos, técnicos y tácticos del fútbol jugado por mujeres, adultos y adolescentes, mostrando las características principales. La información fue tomada de artículos científicos en el área, además de los Informes técnicos preparados por la FIFA después de cada Copa del Mundo en las diferentes categorías.



Datos antropométricos

Los datos antropométricos, como la cantidad de grasa corporal y la masa magra, pueden influir en las capacidades físicas de fuerza, potencia y resistencia que son decisivas para el rendimiento de los atletas en el momento del juego. Por lo tanto, es importante controlar las características antropométricas de las jugadoras para maximizar su rendimiento.

Según Datson, las jugadoras de fútbol de alto nivel tienen en promedio entre 1,6 y 1,7 metros de altura,

con un peso que oscila entre 57 kg y 65 kg. Porcentaje de grasa entre 14,6% y 20,1%, y masa muscular magra con un promedio de 45,7 kg. Teniendo en cuenta que los datos antropométricos tienden a variar mucho, especialmente en las mujeres, ya que los grupos suelen ser muy heterogéneos y el nivel de acondicionamiento físico varía entre las futbolistas, dado que es un deporte aún en desarrollo en muchos países, no profesionalizado en todos los sitios de práctica.

Variables - Jugadores de alto nivel	Promedio
Altura:	Entre 1,6 y 1,7 metros
Peso:	57 kg a 65 kg
Porcentaje de grasa:	14,6% a 20,1%
Masa muscular magra:	45,7 kg

Tabla 2 - Datos de composición corporal de atletas de alto nivel

Algunos artículos que analizan la antropometría de las futbolistas brasileñas mostraron datos similares al promedio que se muestra en relación con las jugadoras internacionales de alto nivel. La mayor variación en la composición corporal está en el porcentaje de grasa, siendo mayor para las jugadoras brasileñas. Al comparar las características antropométricas entre las posiciones, observó que las laterales y mediocampistas tienen un menor porcentaje de grasa en comparación con las defensoras

y delanteras. Además, las mediocampistas son las jugadoras más bajas del equipo.

Existe poca información sobre las variables de composición corporal en categorías más pequeñas, como sub-17 y sub-20. En los datos presentados por las jugadoras sudamericanas, sub-17 y sub-20, mostraron un mayor porcentaje, 33,2% y 29%, respectivamente.



Principales características físicas del juego

Mostramos los datos anteriores con respecto a la composición corporal de las atletas de fútbol femenino en diferentes niveles y edades. En el siguiente bloque presentaremos datos sobre las características físicas del juego, como la distancia total cubierta, los esfuerzos de alta intensidad, el número de acciones durante un partido y las diferencias entre la primera y la segunda mitad.



Figura 5 - Definición de las demandas físicas del juego

El fútbol es un juego con muchos cambios en la actividad, alternando actividades de baja a alta intensidad. Debido a esto, utiliza todas las vías energéticas, pero predominantemente la vía aeróbica.

Los movimientos predominantes del juego son carreras, piques, acciones técnicas, giros, aceleraciones, desaceleraciones, entre otros, en una jugadora que alterna entre estas actividades 1.300 y 1.660 veces.

La medición de la intensidad en la práctica del fútbol es un parámetro importante para la elaboración del programa de entrenamiento físico para sus practicantes, los métodos de predicción de la frecuencia cardíaca, la evaluación de las concentraciones de lactato, la distancia y

la velocidad de desplazamiento se pueden utilizar en diferentes situaciones en el entrenamiento técnico, táctico, colectivo y oficiales. En un juego oficial de fútbol femenino, la intensidad alcanza entre el 85% y el 95% de la frecuencia máxima, algunas jugadoras pueden alcanzar más de diez milimoles de lactato. Después de un partido, lo que indica un juego muy intenso con mucha alternancia entre actividades. La tabla siguiente, se resumen las características principales ya presentadas hasta ahora.



VARIABLES	DESCRIPCIÓN
Movimientos Predominantes	Ejecución de corrida, saltos, patadas, giros y paradas bruscas
Capacidades físicas predominantes	Fuerza, potencia y resistencia aeróbica
Distancia media del partido	9 a 11 km
Intensidad	Intermitente de alta intensidad
Vías de producción de energía	Predominantemente aeróbica con acciones decisivas de alta intensidad y corta duración, utilizando la vía anaeróbica dependiendo de la posición, características técnicas y distribución táctica
Intensidad de FC	85% a 95% de frecuencia cardíaca máxima
Producción de Lactato	Entre 2 a 10 mmol.L-1
Consumo de Oxígeno	77 – 80% de volumen máximo de oxígeno
Gasto de energía por partido	Hasta 1540 Kcal.

Tabla 3 - Principales características fisiológicas del fútbol femenino



En promedio, una futbolista recorre entre 9 km y 11 km durante un partido. Como se mencionó anteriormente, los equipos de alto nivel tienden a recorrer grandes distancias, especialmente a altas intensidades. En los Mundiales, este patrón se observa cuando se comparan los juegos de clasificación con los juegos de la segunda fase, en los que la intensidad del juego tiende a ser mayor. Desafortunadamente, hay pocos datos sobre las categorías inferiores.

El informe de la Copa Mundial Femenina de la FIFA para los sub-20 y sub-17 mostró que las jugadoras sub-20 cubrieron un promedio de 10 km a 11 km, un poco más que las jugadoras sub-17, que cubrieron de 9 km a 10 km. Es interesante notar que las jugadoras sub-20 recorren distancias similares a las jugadoras profesionales, esto se debe al hecho de que muchas de ellas juegan en ligas profesionales.

Los datos de la distancia recorrida se compararon entre las diferentes posiciones en el campo, y se observó en las últimas tazas y artículos publicados en las áreas que las defensoras eran las menos transitadas, y las volantes y las mediocampistas son las posiciones que más recorren, como se muestra en la figura 6. Recordando que estos datos son específicos de algunos campeonatos, cambian con el tiempo, el nivel de las futbolistas y campeonatos en disputa.

DISTANCIA RECORRIDA POR POSICIÓN

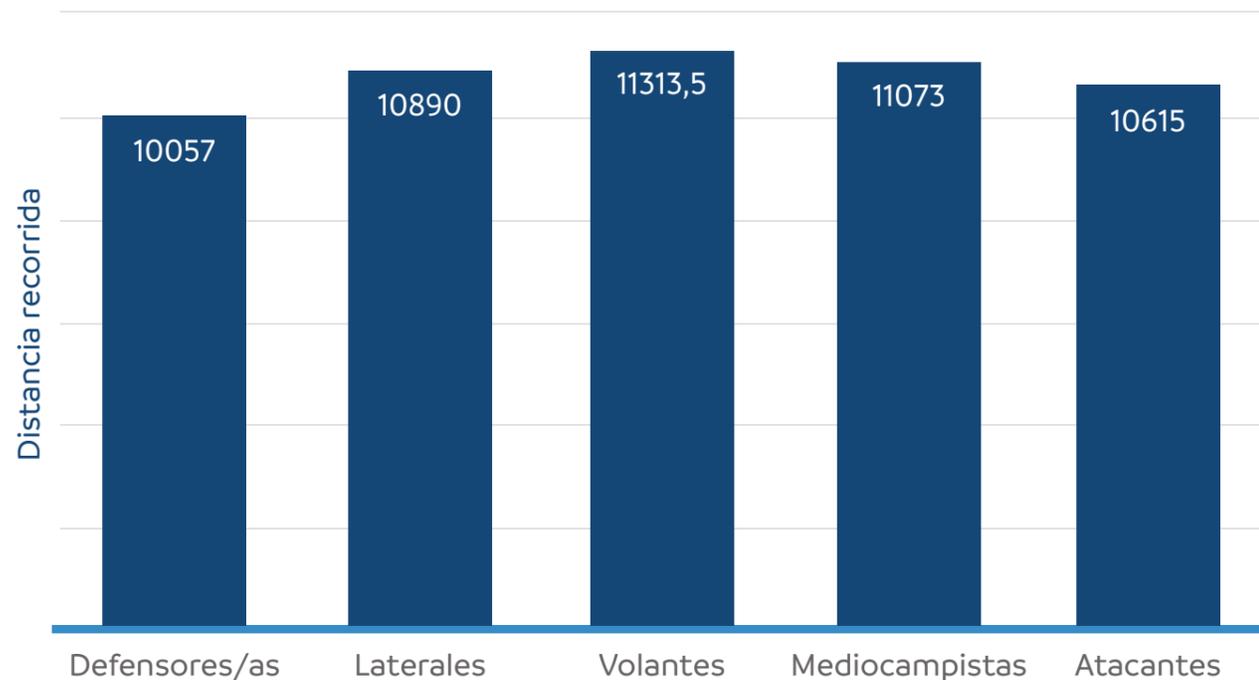


Figura 6 – Distancia recorrida por posición

Sin embargo, como se mencionó anteriormente, el juego de fútbol es un ejercicio intermitente, ya que implica alternar entre carreras de baja, media y alta intensidad. Los estudios informan que las carreras de alta intensidad son decisivas para un partido de fútbol, ya que están muy relacionadas con el resultado del mismo, por lo tanto, los datos sobre los esfuerzos de alta intensidad son más determinantes para el entrenamiento, deportes y preparación de futbolistas. Es importante tener en cuenta que los deportistas de alto rendimiento que juegan en ligas y equipos competitivos intentan tener un rendimiento del 24% al 28% más alto que los jugadores interme-

dios, según Datson, especialmente a altas intensidades. Estos datos son importantes, porque en Sudamérica el número de futbolistas aficionados sigue siendo muy alto, ya que la mayoría de las competiciones son amateur.

Presentaremos algunos datos sobre los rangos de velocidad, se utilizarán los rangos reportados por algunos estudios, pero vale la pena mencionar que se necesita prestar atención principalmente a velocidades más altas. Existen muchas diferencias en la literatura en la metodología de análisis y en los valores determinados, no hay consenso y varían ampliamente.

En promedio, las jugadoras de equipos nacionales corren entre 1,53 y 1,68 km a altas velocidades, por encima de 18 km/h realizan alrededor de 31,2 piques durante un partido. En la figura 4 podemos ver la distancia recorrida en cada rango de velocidad. Una jugadora de fútbol recorre la mayor distancia y el trote más largo (0-12 km/h - 70%) a velocidades más bajas, de ahí el predominio del metabolismo aeróbico, como se mencionó anteriormente.

PORCENTAJE DE DISTANCIA RECORRIDA EN CADA RANGO DE VELOCIDAD

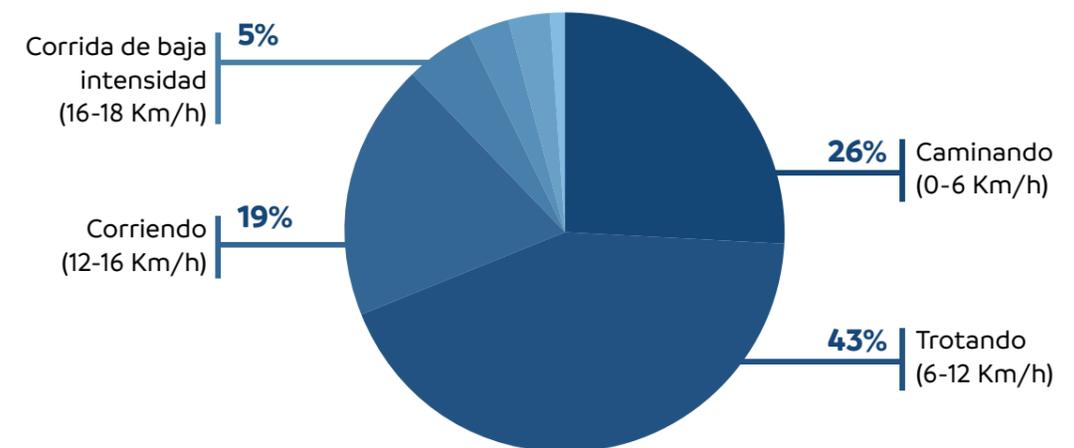


Figura 7 – Porcentaje de distancia recorrida en cada rango de velocidad

Al comparar la distancia recorrida en los diferentes rangos de velocidad con las diferentes posiciones en el campo, podemos ver que las defensoras realizan menor esfuerzo de alta intensi-

dad en comparación con las otras posiciones. Las mediocampistas y las laterales tienden a recorrer grandes distancias y realizar mayor esfuerzo, sin embargo, existen algunas divergencias en

la literatura que pueden ser causadas por varios factores, como los diferentes modelos de juego adoptados, la diferencia en el nivel de las jugadoras y el número de juegos analizados.

Similitudes y diferencias entre partidos disputados por mujeres y hombres

El fútbol tiene característica intermitente, es decir, es un juego con muchos cambios en la actividad, alternando entre la baja y la alta intensidad, debido a esto, utilizan todas las rutas energéticas. En promedio, un jugador de fútbol y una jugadora alternan entre 1.300 y 1.660 veces actividades como acelerar, adelantar, saltar, caminar, regatear, cambiar de dirección, reducir la velocidad, entre otras. Además, ambos juegos tienen una duración de 90

minutos en tiempo total y de 55 a 85 minutos de rodar la pelota, tiempo de juego efectivo; una similitud importante.

Sin embargo, existen claras diferencias biológicas, principalmente en la producción de hormonas, que se evidencia principalmente en la fuerza física y la resistencia. En los juegos internacionales se observó que las mujeres realizan un 35% menos esfuerzos de alta intensidad en comparación con

los hombres, lo que demuestra que la capacidad aeróbica para las mujeres es más importante que en el juego masculino. Sin embargo, en la distancia total cubierta, la diferencia es solo del 4%. Con respecto a las patadas, observaron que las jugadoras tienen velocidades más bajas, tanto en la pelota como en el pie antes del impacto, en relación con los hombres.



Aceleraciones y desaceleraciones

Hasta ahora hemos mostrado la caracterización del juego a través de las distancias cubiertas y los esfuerzos de alta intensidad llevados a cabo a alta velocidad, sin embargo, es muy importante caracterizar el juego de las aceleraciones y desaceleraciones que las jugadoras realizan durante un partido, porque el mayor gasto de energía no solo se realiza cuando una jugadora está a alta velocidad, sino que también ocurre cuando la jugadora realiza movimientos con altas aceleraciones.

El análisis del movimiento y el perfil de las futbolistas que excluyen aceleraciones, subestiman los esfuerzos de alta intensidad que hacen las jugadoras durante un juego, ya que aceleran a baja velocidad con mucha frecuencia.

Analizar el acto de reducir la velocidad y cambiar de dirección es muy importante, ya que la mayor incidencia de rupturas del ligamento cruzado anterior se produce en los cambios de dirección cuando disminuimos la velocidad.

Por lo tanto, con un perfil de estos actos podemos realizar un entrenamiento más específico que también puede ayudar en la prevención de lesiones, un factor muy importante, especialmente en el fútbol femenino, ya que la tasa de lesiones en la rodilla es mayor que en el fútbol masculino.

Comparaciones entre tiempos y fatiga

Los datos obtenidos al comparar la primera y la segunda mitad de un partido de fútbol se usan comúnmente en la literatura para indicar evidencia de que los/las jugadores/as estaban fatigados durante la segunda mitad o que las características del juego cambian de la primera a la segunda mitad. Muchos estudios en la literatura, tanto con futbolistas masculinos como femeninos, indican una disminución en el rendimiento en la segunda mitad, los mecanismos fisiológicos que explican esta fatiga parecen cambiar durante el juego, y según él, la disminución del rendimiento a las velocidades más altas al final de la segunda mitad puede ser causada por la acumulación de potasio extracelular y

el agotamiento del glucógeno muscular que ocurre durante la partida. Además, las jugadoras aún experimentan fatiga temporal durante el juego, un resultado también visto en los hombres. Sin embargo, las mujeres todavía tienen una caída en los ingresos de los valores energéticos al comienzo de la segunda mitad, en los primeros 15 minutos de la segunda mitad, la distancia recorrida y las actividades de alta intensidad son menores que en los primeros 15 minutos del juego, lo que demuestra que los atletas todavía tienen residuos de fatiga al comienzo de la segunda mitad, no se recupera completamente. Esta diferencia está disminuyendo con el tiempo, lo que demuestra que el nivel de prof-

sionalismo y alto rendimiento de las futbolistas está aumentando, y debería aumentar aún más, reduciendo estas diferencias.

Como ya se señaló en otras variables mencionadas a lo largo de este capítulo, cuando comparamos los resultados en diferentes niveles técnicos, las diferencias son enormes. Por lo tanto, el objetivo de entrenar a los/las jugadores/as de fútbol debería ser mejorar la capacidad de realizar ejercicios de alta intensidad y recuperar estos estímulos lo más rápido posible para realizar otro, especialmente cuando pensamos en niveles aficionados más bajos y más altos, lo que sucede mucho en Sudamérica.



Demandas fisiológicas

En los últimos años, vemos que la importancia del monitoreo longitudinal de todas las demandas fisiológicas de las jugadoras y de las cargas de entrenamiento y juego ha crecido mucho. La importancia que tiene el papel del fisiólogo dentro del club hoy en día, antes no era tan común.

Este informa al cuerpo técnico sobre la comprensión integral de las fortalezas y debilidades de una jugadora según las decisiones tácticas y, en última instancia, los detalles de un programa de entrenamiento.

Además, los datos sobre las capacidades pueden ayudar a identificar el talento, diferenciar entre los estándares de alto nivel y prevenir a los deportistas de las lesiones.

A continuación, mostraremos algunas de las principales pruebas realizadas para monitorear las capacidades físicas de los/las jugadores/as de fútbol. Como se mencionó anteriormente, el juego de fútbol es intermitente, lo que hace que la jugadora use todas las rutas energéticas durante el juego, lo que demuestra la importancia de monitorearlas. Las variables ya se han estudiado ampliamente en el fútbol jugado por hombres, pero los datos sobre las demandas fisiológicas de las futbolistas en todos los niveles aún son escasos, especialmente en Sudamérica, por lo que utilizaremos algunos datos en relación con las jugadoras de los equipos de las selecciones nacionales europeas, americanas y australianas.

Estos datos servirán como un estándar, especialmente a un alto nivel, pero siempre es importante recordar la adaptación a su realidad, cada equipo tiene su cultura y su perfil de deportista diferente. Pensando en los principios del entrenamiento de la individualidad y especificidad biológicas, la comparación de datos entre las jugadoras del grupo en sí y con el tiempo es lo más importante para su día a día y para su mejora. Mostraremos los datos para conocer las principales demandas, lo que cada uno significa y su importancia dentro del proceso.





Capacidad aeróbica

La capacidad aeróbica en el fútbol femenino es de suma importancia, es la capacidad más utilizada en todo el juego, como se vio anteriormente. Principalmente porque las mujeres realizan menos actividades a alta intensidad que los hombres, pero cubren prácticamente las mismas distancias, lo que demuestra la importancia de esta habilidad para las futbolistas.

Una de las formas de analizar la capacidad aeróbica es a través del volumen máximo de oxígeno que tiene un deportista. Hay varias formas, directas e indirectas de medirlo, con varios artículos científicos en el área. En el fútbol femenino, las mediciones directas muestran valores que van desde 49,4 a 57,6 ml.kg-1.min-1. Esta variación puede explicarse por el hecho de que el fútbol femenino todavía tiene una gran variación

en el nivel de profesionalismo entre países y también entre divisiones de campeonatos nacionales.

Existe una correlación positiva entre el volumen máximo de oxígeno de una jugadora de fútbol con la cantidad de carreras de alta intensidad y la frecuencia cardíaca durante un partido. Resultado interesante y que puede ayudar principalmente a clubes con escasos recursos.

Resistencia de alta intensidad

Se ha descrito previamente que las carreras de alta intensidad son decisivas para un partido de fútbol, ya que están muy relacionadas con el resultado del mismo. Sin embargo, además de la capacidad de realizar esfuerzos de alta intensidad, una jugadora debe tener una alta capacidad para recuperarse rápidamente entre los esfuerzos. Una forma efectiva y ampliamente utilizada

dentro de los clubes y en la literatura deportiva para observar esta habilidad en los jugadores de fútbol en general, es a través del protocolo de prueba del intermitente YoYo nivel 2. Al mirar la literatura, la distancia promedio cubierta en la prueba para deportistas de alto nivel de 1774 ± 532 m. Se encontraron algunas diferencias al comparar las posiciones de los jugadores, como

los mediocampistas, que cubren una mayor distancia en la prueba que los defensores y los atacantes. Esta diferencia se debe al hecho de que la función táctica del centrocampista ejerce una mayor cantidad de carreras de alta intensidad con poco tiempo de recuperación, diferente de los defensores y atacantes. En el fútbol masculino también se ve esta diferencia.

Fuerza y potencia

Dos habilidades que están relacionadas entre sí y son muy importantes para realizar saltos, disputas de pelota, terminar, entre otras actividades, son la fuerza y el poder. Hay varias formas de evaluarlos en los/las jugadores/as de fútbol, y una de las más aceptadas es evaluar la capacidad de saltar. Además, se demostró una relación significativa entre el éxito del equipo y la altura promedio de salto, lo que demuestra la importancia de este componente físico para un rendimiento específico en el fútbol.

Para la población femenina, la prueba de salto más apropiada es el salto de contramovimiento (CMJ), descrito como el más similar a las habilidades físicas realizadas durante el juego. A continuación, se muestra un resumen de algunos de los resultados presentados anteriormente:

Prueba de valores medios

Volumen máximo de oxígeno

49,4 Y 57,6 ml.Kg-1.Min-1

Intermitente yo-yo 1774 ± 532 m

Cmj 26,1 ± 4,8 y 51 ± 5 cm





Aspectos técnicos y tácticos

Nos centramos en los dos primeros temas de este capítulo sobre la caracterización del juego y las demandas fisiológicas de las jugadoras de fútbol. Sin embargo, para poder caracterizar completamente el juego, a partir de ahora nos centraremos en los aspectos técnicos y tácticos del equipo, para que sea posible entrenar más y más específicamente con la realidad del juego. Siempre recordando que los resultados dependen de las características de cada equipo en relación con el

sexo, edad, nivel competitivo, entre otros; muy importante para observar su realidad y adaptarse a las características de sus jugadoras. Los datos presentados son importantes para las referencias generales y el conocimiento del deporte en su conjunto y su evolución. Además, los datos sobre la parte técnica y táctica sirven como opciones para los tipos de análisis que se pueden realizar en diferentes proyectos y niveles.

Hablando específicamente de la

parte técnica, en el fútbol jugado por mujeres hacen un mayor número de pases en comparación con los hombres durante un partido, sin embargo, la efectividad de los pases es menor que en relación con el porcentaje realizado por los hombres. Además, las mujeres también intentan hacer pases más largos (> 10 metros) y perpendiculares. Sin embargo, cuando se comparan los disparos a larga distancia (> 16 m), las mujeres obtienen menos puntajes que los hombres.

Estos datos son interesantes, en el primer capítulo de este manual, vimos que en todos los países de Sudamérica las competiciones de fútbol femenino comenzaron en los años 90, muy recientemente, y las competencias de base sudamericanas comenzaron incluso más tarde, solo en la década del 2000. Las competiciones nacionales de base comenzaron solo en la última década, lo que hace que muchos clubes aún no tengan categorías de base estructuradas, haciendo que muchas niñas jueguen en las categorías de adultos jóvenes, saltando muchas etapas de formación. Estos

factores pueden explicar los datos presentados anteriormente, que muestran la importancia del entrenamiento deportivo para las niñas, principalmente desde el punto de vista técnico y táctico. Otro factor que puede interferir mucho, especialmente en el número de pases y la efectividad, es en relación con la parte física del juego, vimos anteriormente que las mujeres realizan un menor número de acciones a altas velocidades, haciendo que el juego sea un poco más lento, una de las explicaciones de mayor número de pases durante un partido.

PASES MUJERES HOMBRES:

Promedio por juego 409 - 376

Eficacia (%) 71,5% - 79,1%

Pases cortos (%) 19,4% - 46,5%

Pases medios (%) 57,6% - 40,7%

Pases largos (%) 23% - 12,8%

Perpendicular (%) 51,3% - 40,9%

Oblicuos (%) 21,4% - 31,5%

Transversales (%) 27,3% - 27,6%



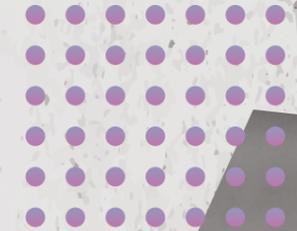
Mucho se ha dicho sobre la posesión de la pelota en los últimos años, pero solo si alguna relación nos proporciona poca información, necesitamos correlacionarla con otras variables. Observando solo el fútbol femenino, en las últimas copas del mundo de fútbol femenino se encontró una correlación entre las distancias cubiertas a alta velocidad con la gran cantidad de acabados, de pases y la mayor posesión de la pelota. Información interesante muestra que cuando un equipo está en posesión de la pelota, las jugadoras tienden a moverse a alta intensidad para crear espacios y desconectarse de los oponentes.

Es muy importante mirar los datos sobre los aspectos técnicos y tácticos en las diferentes categorías, ayudando a crear un entrenamiento más específico en relación con la edad de la jugadora.

Desafortunadamente, como ya se mencionó, todavía no tenemos una categoría base muy bien estructurada en todos los países de Sudamérica, un factor que influye en gran medida en el desarrollo del deporte. En las últimas Copas Mundiales de Fútbol Femenino (Absoluta, sub-20 y sub-17), fue posible observar algunas diferencias técnicas y tácticas entre ellas. Por ejemplo, en la categoría sub-17 las jugadoras

hacen menos pases, con menos precisión, además, ocupan un área más pequeña en el campo en comparación con las categorías sub-20 y Absoluta.

Este es un resultado esperado, ya que los deportistas menores de 17 años todavía están entrenando, cometerán más errores y físicamente todavía se están formando también. Dentro del fútbol femenino, en varios países es muy común observar a mujeres menores de 20 años que ya juegan en equipos de adultas, lo que explica la no diferencia entre las categorías sub-20 y Absoluta.



PLANES DE DESARROLLO DEL FÚTBOL FEMENINO



Planificación a largo plazo

El fútbol ha crecido exponencialmente a lo largo de la historia para convertirse en el fenómeno deportivo más aclamado y practicado en todo el mundo. A pesar de su gran éxito, persisten las barreras que enfrentan las niñas y las mujeres en este deporte y su acceso a puestos de liderazgo.

El desarrollo deportivo, especialmente en deportes con una trayectoria cargada de impedimentos legales y sociales, como el fútbol femenino, no ocurre espontáneamente. La acción de diferentes organizaciones deportivas es necesaria para implementar medidas transformadoras que permitan a las niñas y mujeres acceder a los deportes.

El desarrollo del deporte presupone un aumento en el número de practicantes y una mejora en

el rendimiento deportivo. Por lo tanto, mientras más niñas y mujeres juegan al fútbol y mejor sea el rendimiento de los equipos competitivos, mayor será el desarrollo del deporte.

En el caso específico del fútbol femenino, además de estas necesidades comunes a todos los deportes, el desarrollo también requiere un cambio cultural en relación con las cuestiones de género.

El número de niñas y mujeres que juegan fútbol ha aumentado en las últimas décadas, pero cualitativamente todavía hay muchas barreras que enfrentar.

Los obstáculos experimentados por las jugadoras en relación con contratos formales y patrocinios, así como por entrenadores y gerentes en relación con la aceptación social, son recurrentes. El estudio de la FIFA del 2014 mostró que el éxito internacional de los equipos nacionales en el fútbol femenino se correlaciona con el desarrollo económico y la igualdad de género en cada país. Por lo tanto, para que el fútbol femenino se desarrolle, es esencial avanzar en temas como la

equidad salarial y la presencia de mujeres en puestos de liderazgo. En el 2017 se lanzó para toda Sudamérica la CONMEBOL Liga de Desarrollo Evolución Femenina, iniciando a dos nuevas competiciones continentales para las categorías sub-14 y sub-16. Estas competiciones están enmarcadas en el Programa Evolución, con el objetivo de fomentar la práctica del fútbol femenino en los países de las diez asociaciones miembros de CONMEBOL.

Estos torneos generan más oportunidades para el despliegue de todo el talento que tiene el continente. En su primera edición movilizó cerca de 40.000 jugadoras en las fases locales y regionales a través de la incorporación de un modelo que permite la inclusión sin restricciones, permitiendo la participación de equipos de comunidades, escuelas y clubes.



Así, los 10 equipos de cada categoría, procedentes de los 10 países de Sudamérica se encontraron en Asunción, Paraguay, en la casa del fútbol sudamericano para vivir la última fase de la competición, lo que se conoce como la Fiesta Evolución.

La primera Fiesta Evolución reunió a 380 jugadoras que vivieron la experiencia única de disputar 46 partidos. Las niñas y jóvenes dedicaron más de 12 horas de formación en el uso de redes sociales y materias de liderazgo, y de manera muy especial, hacer amigos y amigas con más de 8 horas solo de integración y diversión.

La masificación del fútbol femenino es un compromiso que es responsabilidad de todos. Desde el Programa Evolución, que lidera la Dirección de Desarrollo, la inversión que se realiza para el desarrollo del fútbol femenino representa casi un 50% de los fondos de inversión destinados al crecimiento del fútbol femenino.

Entre 2016 y 2019, el crecimiento en la Base de Datos del Registro de Jugadoras ha crecido considerablemente y este giro tiene que ver con el cambio de estrategia y la incorporación de categorías menores que fomentan la participación y generación de nuevos

espacios para la práctica del deporte más maravilloso del mundo.

En Sudamérica, la Fiesta Evolución es una competencia, y un concepto clave a la hora de desarrollar jugadoras de una manera integral, teniendo en cuenta que detrás de cada profesional hay una persona, que debe adquirir los fundamentos básicos de educación para un crecimiento sano dentro del fútbol.

En la Confederación Sudamericana de Fútbol, a través del Programa Evolución, el compromiso es hacer crecer el talento de todas las niñas, mujeres y jóvenes que día a día viven y respiran fútbol.



El desarrollo es un proceso dinámico en el que los agentes proponen estrategias y ofrecen los recursos necesarios para facilitar la entrada, retención y mantenimiento de los practicantes en el deporte. Por lo tanto, las propuestas de desarrollo del fútbol femenino se basan en agentes, estrategias y recursos. Las características de cada proceso dependen de los aspectos sociales, culturales y económicos de cada país. Por lo tanto, no existe una única forma de promover el desarrollo del fútbol femenino, sino diferentes posibilidades que pueden adaptarse mejor a cada sistema deportivo.

Los agentes corresponden a los actores presentes en el fútbol

femenino. Por ejemplo, en general los sistemas deportivos están compuestos por clubes y federaciones, agentes importantes en la organización y promoción del deporte de alto rendimiento. Las escuelas, las ONG y las organizaciones del tercer sector son actores importantes en la provisión de oportunidades de ocio para niñas y mujeres. Estas instituciones juegan un papel mayor o menor según cada contexto.

Las estrategias se componen de políticas deportivas, programas y eventos que pueden ser propuestos e implementados por organizaciones deportivas. Elegir una u otra estrategia dependerá de las necesidades de cada contexto.

Por lo tanto, para planificar estrategias de desarrollo es necesario conocer adecuadamente el entorno operativo, de modo que las acciones se orienten a las necesidades de esa población específica. Por ejemplo, los países ya estructurados en relación con el fútbol femenino pueden elegir como estrategia para organizar mega eventos deportivos con el objetivo de aumentar la visibilidad del deporte. Los lugares con menos estructura ya pueden ofrecer cursos de capacitación para entrenadores como una estrategia para calificar a los profesionales que trabajan en la modalidad.

Finalmente, los recursos comprenden los aspectos materiales y humanos necesarios para el desarrollo del deporte. Para que las niñas y las mujeres puedan jugar al fútbol y aumentar el número de practicantes del deporte, se necesitan espacios físicos para la práctica deportiva. Para que

se desarrollen como jugadoras, también se necesitan profesionales calificados, como entrenadores/as, fisiólogos/as, entrenadores/as físicos, médicos/as, árbitros/as y otros. Las competiciones deportivas son esenciales para que los profesionales desarrollen y mejoren su rendimiento.

Todos estos aspectos conforman los llamados "recursos" necesarios para el desarrollo del fútbol femenino.

Los agentes, estrategias y recursos que pueden componer la planificación del desarrollo del fútbol en diferentes contextos se explorarán a continuación:



Agentes y entornos para promover el fútbol femenino

Como se mostró anteriormente, todo el proceso de desarrollo depende de los agentes del sistema deportivo y de los problemas políticos, sociales y económicos de cada contexto. Conocer la estructura política y económica del país es esencial para comprender la dinámica de la inversión deportiva. Según cada sistema, las organizaciones públicas y privadas pueden tener una mayor o menor participación en la financiación del deporte. Además, los problemas ideológicos relacionados con el deporte en una sociedad determinada también son importantes para un plan de desarrollo.

El deporte puede ser utilizado como un instrumento para alcanzar objetivos no deportivos, como el prestigio internacional y la promoción de la salud, o puede ser visto como un derecho de todos los ciudadanos. Por lo tanto, el primer paso en la planificación es comprender adecuadamente las características del entorno operativo.

Asimismo, es necesario conocer los agentes que conforman el sistema deportivo del país, así como sus funciones. Los sistemas deportivos generalmente están compuestos por asocia-

ciones continentales (a nivel internacional), confederaciones y federaciones deportivas (a nivel nacional) y clubes deportivos (a nivel local). Cada organización representa una autoridad responsable de proponer acciones que promuevan, desarrollen y organicen el deporte.

Las federaciones deportivas son las principales responsables de organizar y promover el fútbol de alto rendimiento para niñas y mujeres.



Figura 8 - Características del proceso de desarrollo fútbol femenino

Cada federación debe tener un equipo específico para organizar y promover el fútbol femenino.

Estudios recientes muestran que el número de personas involucradas en el fútbol femenino en una federación influye significativa-

mente en el éxito de los equipos en competiciones internacionales a corto y largo plazo (Jacobs, 2014). Por lo tanto, la cantidad y calidad de los agentes que trabajan en alto rendimiento son decisivos para el éxito de los equipos nacionales en el fútbol femenino.

Las escuelas, las ONG, el tercer sector, las universidades y los ayuntamientos también están presentes en el sistema deportivo del fútbol femenino.

Cada agente tiene un rendimiento mayor o menor de acuerdo con la etapa de entrenamiento del jugador y el contexto de cada país. Por ejemplo, en el caso brasileño, sabemos que el sistema deportivo depende de los clubes deportivos, pero que los gobiernos municipales mantienen los equipos de fútbol femenino más competitivos. En contraste, las escuelas, así como los amigos y familiares, son en gran parte responsables de la iniciación de las niñas en el deporte.



Acciones y herramientas para construir un plan

Después de conocer las características políticas, sociales y económicas de la ubicación y los agentes que pueden participar en cada etapa de la formación de la jugadora, es necesario definir qué estrategias se pueden implementar para promover el fútbol femenino. Entre las más utilizadas en el cam-

po deportivo se encuentran políticas, programas y eventos. Al planificar una estrategia, se deben tener en cuenta algunas características para su ejecución, como inversión, duración, agentes, público objetivo y alcance.



Figura 9 - Características de las estrategias que se pueden implementar para desarrollar el fútbol femenino

Las políticas deportivas se definen y reconocen como situaciones o acciones específicas relacionadas con la gestión de actividades deportivas para una población determinada. En este sentido, el concepto de política deportiva no es exclusivo de las organizaciones públicas, por el contrario, las confederaciones y federaciones deportivas son reconocidas por su papel casi estatal en el desarrollo de políticas deportivas a nivel internacional, nacional y local.

En el caso del fútbol femenino, las confederaciones continentales, así como las asociaciones nacionales de fútbol y los clubes deportivos, juegan un papel importante en la propuesta de políticas deportivas y, en consecuencia, en el desarrollo del deporte.

Una política deportiva implementada recientemente por CONMEBOL con el objetivo de desarrollar el fútbol femenino en el continente sudamericano, es el requisito para que los equipos femeninos otorguen licencias a los clubes. Según los nuevos estatutos, a partir de 2019 "la solicitante (en excedencia) debe tener un primer equipo femenino o unirse a un club que tenga el mismo. Además, debe tener al menos una categoría juvenil femenina o unirse a un club de su propiedad.



En ambos casos, el solicitante debe proporcionar asistencia técnica y todo el equipo e infraestructura (campo de juego para disputas de juegos y entrenamiento) necesarios para el desarrollo de ambos equipos en condiciones adecuadas. Finalmente, se requiere que ambos equipos participen en competencias nacionales y regionales autorizadas por la respectiva Asociación Miembro". En esta situación práctica, CONMEBOL (agente) utiliza una política deportiva (estrategia) para fomentar el apoyo técnico, el equipamiento y la estructura (recursos) para la participación de niñas en categorías de base y mujeres en el deporte de élite (desarrollo).

Los programas deportivos generalmente se componen de documentos que establecen los objetivos a alcanzar en un período de tiempo determinado.

Los programas pueden tener un tiempo de implementación corto o la duración de un ciclo olímpico, dependiendo de la financiación y el público objetivo. Pueden ser programas locales, regionales o nacionales, propuestos por diferentes agentes, como gobiernos, federaciones, clubes y escuelas.

Los programas pueden tener más de un objetivo, como brindar oportunidades para que niñas y mujeres practiquen fútbol, promover la capacitación de entrenadores/as y promover la construcción de espacios físicos para el deporte, entre otros.

En el 2016 se celebró el Curso CONMEBOL a entrenadores/as del fútbol femenino, llevado a cabo en Uruguay, luego el primer curso de la CONMEBOL para futbolistas femeninas en colaboración con la Federación Peruana de Fútbol en septiembre de 2017. El año 2018 estuvo marcado por cursos celebrados en colaboración con la Federación Venezolana de Fútbol y la Federación Ecuatoriana de Fútbol.

Los eventos organizados por las organizaciones también pueden ser muy variados. Por ejemplo, las universidades y federaciones pueden organizar simposios que reúnen a diferentes personas involucradas en el fútbol femenino para actualizar a estos profesionales.

Del mismo modo que las escuelas, las ONG, las organizaciones del tercer sector y los clubes pueden promover festivales deportivos que hacen posible que niños y adolescentes practiquen fútbol femenino. Estos eventos pueden incentivarse a nivel local, regional o nacional, dependiendo de la inversión y la duración.

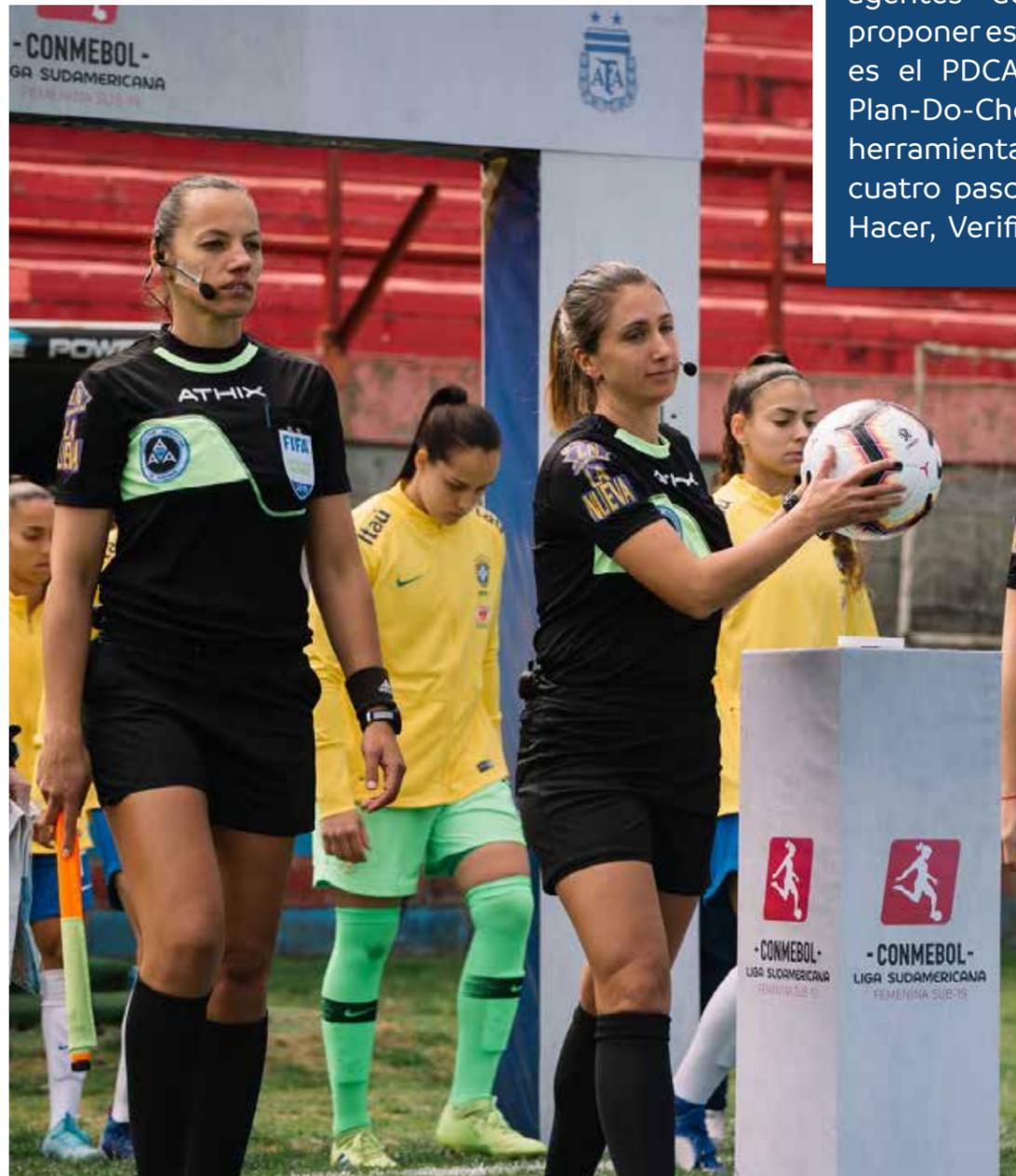
En Sao Paulo (agente) se celebró el 1er Seminario de Fútbol Femenino (evento) con la participación de representantes de la CBF, clu-

bes, el gobierno municipal de São Paulo, periodistas, atletas y exjugadoras, profesionales involucrados con fútbol femenino e investigadores en el campo (público), con el objetivo de discutir posibles iniciativas para desarrollar el fútbol femenino en el estado de São Paulo. El evento duró un día (duración) y contó con más de 70 participantes (alcance). Al final del seminario, los participantes realizaron una dinámica activa en la que propusieron acciones relacionadas con la profesionali-

zación, la masificación de la práctica y la responsabilidad social, atrayendo futbolistas y entrenamientos deportivos con calendario de competiciones.

La implementación de estas estrategias requiere la planificación y la acción conjunta de diferentes agentes involucrados en el campo deportivo.

Una herramienta que puede ayudar a los agentes deportivos a proponer estas acciones es el PDCA (del inglés Plan-Do-Check-Act). La herramienta consta de cuatro pasos: Planificar, Hacer, Verificar y Actuar.



En la primera etapa, corresponde a los agentes conocer el contexto de su trabajo e identificar los problemas a resolver. Con base en la información disponible sobre el contexto de acción, en esta etapa se define la estrategia (política, programa o evento) a desarrollar, así como los planes de

acción para lograr los objetivos. La segunda fase es implementar la estrategia, seguida del análisis de los resultados obtenidos. Por lo tanto, es importante que existan instrumentos para evaluar la efectividad y eficacia del plan de acción. Finalmente, es importante que se registren las mejores

prácticas y que los resultados se difundan a través de un canal abierto de comunicación con el público.

En esta etapa final, es importante implementar acciones correctivas en relación con las metas establecidas.



Figura 10 - Características de los cuatro pasos del Ciclo PHVA: Planificar, Hacer, Verificar y Actuar



Implementación de estrategias para promover el fútbol femenino

A lo largo del texto se presentaron varias posibilidades para desarrollar el fútbol femenino en los diferentes contextos sociales, políticos y económicos de Sudamérica. Con ese propósito es que CONMEBOL busca desarrollar el fútbol femenino en todo el continente, masificarlo a nivel sudamericano aumentando la participación, sus capacidades técnicas y de infraestructura, así como los incentivos dentro y fuera del campo, respetando las características y particularidades de cada país. Con el desarrollo a

largo plazo del fútbol femenino en mente, CONMEBOL propuso el Programa Evolución en 2016. Desde 2017, el programa lleva a cabo acciones en conjunto con las asociaciones miembros con el objetivo de capacitar a entrenadores/as que trabajan en el fútbol femenino. A partir de 2018, la federación continental comenzó a promover competiciones deportivas para las categorías básicas, menores de 20 y menores de 17 años, con el objetivo de promover la participación de las niñas en el deporte.

En 2019, la CONMEBOL impulsó la redacción de manuales sobre fútbol masculino y femenino con el fin de proporcionar información para ayudar a la práctica deportiva de profesionales involucrados con el fútbol en Sudamérica.

Se aprueba el Reglamento de Licencia de Clubes en el fútbol femenino

En el 2019 se registraron más de 20.000 jugadoras nuevas en todo el continente y se realizaron más de 640 capacitaciones para árbitras y directoras técnicas en todos los países asociados.

Recientemente se aprobó el Reglamento de Licencia de Clubes Femeninos que participarán en la CONMEBOL Libertadores.

La CONMEBOL, a través de esta normativa, busca promover un sistema de licencias de clubes como herramienta de desarrollo, que permita gradualmente impulsar y acelerar el crecimiento integral de los clubes que participan de la CONMEBOL Libertadores Femenina.

Para esto, se establecieron 5 criterios con requisitos mínimos y graduales que abarcan las dimensiones deportivas, administrativas, jurídicas, financieras y de infraestructura.

La definición de esta normativa contó con un trabajo en conjunto con FIFA y los clubes que han participado de las dos últimas ediciones de CONMEBOL Libertadores, así como de las asociaciones miembros.





La CONMEBOL está convencida de que este es un gran paso para avanzar en el desarrollo y fortalecimiento tanto de los clubes femeninos, como de la competición para lograr la gloria eterna.

Mediante la creación de la CONMEBOL Liga de Desarrollo Evolución, la organización de los torneos juveniles a través de las federaciones ha favorecido al desarrollo del fútbol femenino en Sudamérica, llegando a las regiones de cada país, dándoles más

oportunidades de juego a nuestras futuras estrellas del fútbol, como es el ejemplo del equipo étnico Guaraní Fortuna de Paraguay. La creación de dos nuevos torneos, como fue la CONMEBOL Liga Sudamericana Sub-19 y el primer torneo CONMEBOL Liga Sudamericana de Fútbol Playa Femenino. Las capacitaciones a los/as entrenadores/as de fútbol femenino y las capacitaciones a las jugadoras durante cada torneo CONMEBOL.

La participación de las embajadoras del fútbol sudamericano en los sorteos de la Copa Sudamericana y la Copa Libertadores masculina ha dejado en claro la estrategia de CONMEBOL con respecto al desarrollo del fútbol femenino: fomentar, formar y fidelizar.



“Una hoja en blanco”
Una invitación para las confederaciones, federaciones, clubes y demás instituciones deportivas para la construcción de su currículo destinado al fútbol femenino

Lo que sugerimos ahora es que cada club o federación describa cada uno de los tópicos abajo expuestos a partir de su realidad. Se trata de una hoja en blanco para rellenar a partir del contexto y vocación de cada institución. ¡Manos a la obra!



A large area of horizontal lines for writing, intended for clubs or federations to describe various topics based on their reality.



BIBLIOGRAFÍA

Bibliografía

Capítulo 2

LA NIÑA FUTBOLISTA

- Carvalhal, M; Vasconcelos-Raposo, J. Diferenças entre géneros nas habilidades: correr, saltar, lançar e pontapear. Motri. (online). 2007.
- Chiavenato, I. (2004). Introdução a Teoria Geral Da Administração (7th ed.). São Paulo: Elsevier.
- Davis, P. Edwards, L. and Fobers, A. Challengings sex segregation: A philosophical evaluation of the football Association's rules on mixed football. 2016
- Gómez, J. La educación física en el nivel primario. Editorial Stadium Buenos Aires, Argentina 1990.
- Hahn, E. (1988). Entrenamiento con niños. Barcelona. Editorial Martínez Roca.
- Grosser M, Brüggemann P. y Zintl F. (1989). "Alto rendimiento deportivo". capítulo 5. Barcelona, España. Editorial Martinez Roca.
- Levermore, R.; Beacom, A. Sport and Development: Mapping the Field. In R. Levermore; A. Beacom (Eds.), Sport and International Development (pp. 1–25). Palgrave Macmillan, London. (2009).
- Manso, Valdivieso, Caballero. Bases teóricas del entrenamiento deportivo. Editorial Gymos. Madrid, 1996.
- Ré, A.H.N. Crescimento, maturação e desenvolvimento na infância e adolescência: Implicações para o esporte (Growth, maturation and development during childhood and adolescence: Implications for sports practice). 2011
- Robinson, L.; Minikin, B. (2011). Developing strategic capacity in Olympic sport organizations. Sport, Business and Management: An International Journal, 1(3), 219–233.
- Vilhjalmsón, R., & Kristjansdóttir, G. Gender Differences in Physical Activity in Older Children and Adolescents: The Central Role of Organized Sport. 2003

Capítulo 3

LA MUJER FUTBOLISTA

- Bermúdez, S. Melo, L. Alzate, D. Evaluación antropométrica y motriz condicional de niños y adolescentes. Primera edición. Comité editorial. universidad de Caldas, Colombia, 2007
- Datson, N., Hulton, A., Andersson, H., Lewis, T., Weston, M., Drust, B. & Gregson, W. Applied physiology of female soccer: An update. 2014
- Dawson, E. & Reilly, T. Menstrual cycle, exercise and health, Biological Rhythm Research. (2009)
- Ford, K. R., G. D. Myer, H. E. Toms, and T. E. Hewett. Gender Differences in the Kinematics of Unanticipated Cutting in Young Athletes. Med. Sci. Sports Exerc., Vol. 37. No. 1, pp. 124-129, 2005.
- Huston, L.J., & Wojtys, E.M. Neuromuscular performance characteristics in elite female athletes. American Journal of Sports Medicine. 1996

- Julian, R., Hecksteden, A., Fullagar, H. H., y Meyer, T. The effects of menstrual cycle phase on physical performance in female soccer players. (2017).
- Kotsan, I.Y. 2002. Aspectos psicofisiológicos del dimorfismo de género en el deporte.
- Malinzak, R.A., Colby, S.M., Kirkendall, D.T., Yu, B., & Garrett, W.E. A comparison of knee joint motion patterns between men and women in selected athletic tasks. 2001
- Mountjoy, M; Sundgot-Borgen, J; Burke, M; Ackerman, K; Blauwet, C; Constantini, N; Lebrun, C; Lundy, B; Melin, A; Meyer, N; Sherman, N; Tenforde, A; Klungland, M; Budgett; IOC consensus statement on relative energy deficiency in sport (RED-S): 2018 update. British Journal of Sports Medicine. 2018
- Ostenberg, A. Injury risk factors in female European football. A prospective study of 123 players during one season. Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports. 2000
- Palacios, S.; Ferrándiz, I.; Orden, V; Orden V. Educación física para el tratamiento de la diversidad. Edición digital. www.uned.es/publicaciones. Madrid 2011.
- Ré, A.H.N. (2011). Crescimento, maturação e desenvolvimento na infância e adolescência: Implicações para o esporte (Growth, maturation and development during childhood and adolescence: Implications for sports practice). 2011
- Saldarriaga, W.; Artuz, M. Fundamentos de ginecología y obstetrician. Universidad del Valle. Cali (Valle, Colombia): Programa Editorial Universidad del Valle, 2010.
- Soboleva, T.S. Sobre los problemas del deporte femenino. Teoría y práctica. 1999
- Willson JD, Davis IS. Lower extremity mechanics of females with and without patellofemoral pain across activities with progressively greater task demands. Clin Biomech (Bristol, Avon). 2008

Capítulo 4

ASPECTOS FÍSICOS, TÉCNICOS Y TÁCTICOS

- Alexander, J.; Hopkinson, T.; Wundersitz, D.; Serpell, B.; Mara, J.; Ball, N. Validity of a Wearable Accelerometer Device to Measure Average Acceleration Values During High-Speed Running. Journal of Strength and Conditioning Research, Volume 30, Number 11, 2016.
- Bergier, J; Soroka, A; Buraczewski, T. Diversification of the effectiveness of performance of selected technical elements in female and male football game. 2009
- Buchheit, M. Mechanical determinants of acceleration and maximal sprinting speed in highly trained young soccer players. Journal of Sports Sciences, 2014
- Datson, N., Hulton, A., Andersson, H., Lewis, T., Weston, M., Drust, B. & Gregson, W. (2014). Applied physiology of female soccer: An update.
- Di Salvo, V., Gregson, W., Atkinson, G., Tordoff, P., and Drust, B. (2009). Analysis of high intensity activity in Premier League soccer. Int. J. Sports Med. 30:205-212.
- Krusturup, P; Mohr, M; Ellingsgaard, H, et al. Physical demands during an elite female soccer game: importance of training status. 2005
- Mohr, M., Krusturup, P., and Bangsbo, J. (2003). Match performance of high-standard soccer players with special reference to development of fatigue. J. Sports Sci. 21:519-528.

- Mohr, M. (2008). Fatigue development in soccer with reference to intense intermittent exercise. Copenhagen, Denmark, ISBN 9878791771163.
- Sakamoto, K; Asai, T. Comparison of Kicking Motion Characteristics at Ball Impact between Female and Male Soccer Players. 2013
- Stolen, T., Chamari, K., Castagna, C. et al. Physiology of Soccer. Sports Med 35, 501–536 (2005)
- Weineck J. Entrenamiento total. Primera edición. Editorial Paidotribo. Barcelona, España 2005.
- Weineck, J. Entrenamiento óptimo. Edición en castellano Editorial Hispano-Europea. Barcelona, España, 1994.
- Wilmore, J. Y Costill, D. Fisiología del esfuerzo y el deporte. 4ta edición, Editorial Paidotribo. Barcelona, España, 2001.

Capítulo 5

PLANES DE DESARROLLO DEL FÚTBOL FEMENINO

- Bergsgard, N. A., Houlihan, B., Mangset, P., Nodland, S. I., & Rommetvedt, H. (2007). Sport policy: a comparative analysis of stability and change. Butterworth-Heinemann.
- Houlihan, B. (2013). Commercial, political, social and cultural factors impacting on the management of high-performance sport. In P. Sotiriadou & V. de. Bosscher (Eds.), Managing high performance sport (p. 320).
- Jacobs, J. C. (2014). Programme-level determinants of women's international football performance. European Sport Management Quarterly, 14(5), 521–537. <https://doi.org/10.1080/16184742.2014.945189>
- Madella, A., Bayle, E.; Tome, J. (2005). The organizational performance of national swimming federations in Mediterranean countries: A comparative approach. European Journal of Sport Science, 5(4), 207–220.
- Mazzei, L. C. (2015). High-performance Judo: organizational factors influencing the international sporting success. Escola de Educação Física e Esporte da Universidade de São Paulo, São Paulo.
- Shilbury, D., Popi Sotiriadou, K.; Christine Green, B. (2008). Sport development. Systems, policies and pathways: An introduction to the special issue. Sport Management Review, 11(3), 217–223. [https://doi.org/10.1016/S1441-3523\(08\)70110-4](https://doi.org/10.1016/S1441-3523(08)70110-4)
- Souza Júnior, O. M. de. (2013). Futebol como projeto profissional de mulheres: interpretações da busca pela legitimidade (Football as a career project for women: legitimacy search interpretation). (s.n.). Retrieved from <http://repositorio.unicamp.br/handle/REPOSIP/275104>

Reglamento de Uso de Fondos del Programa Evolución

- ✓ RECURSOS HUMANOS PARA LA GESTIÓN TÉCNICA DEL DPTO. DE SELECCIONES JUVENILES
Reglamento de Uso de Fondos del Programa Evolución: Capítulo 10.1 y 10.2
Proyecto Específico de asistencia para uso operativo y Proyecto Específico de apoyo a las Selecciones Juveniles
- ✓ INFRAESTRUCTURA Y EQUIPAMIENTO TECNOLÓGICO
Reglamento de Uso de Fondos del Programa Evolución: Capítulo 9
- ✓ INTERACCIÓN Y RELACIÓN CON LOS CLUBES
Reglamento de Uso de Fondos del Programa Evolución: Capítulo 10.4
- ✓ LA COMPETENCIA COMO ELEMENTO DE FORMACIÓN ESENCIAL
Reglamento de Uso de Fondos del Programa Evolución: Capítulo 10.2 y 10.3
Calendario deportivo, competencia CONMEBOL y FIFA
- ✓ SISTEMA DE SELECCIÓN DE TALENTOS PARA LAS SELECCIONES JUVENILES
Reglamento de Uso de Fondos del Programa Evolución: Capítulo 10.1
Proyecto específico de asistencia para uso operativo y Proyecto específico de apoyo a las Selecciones Juveniles
- ✓ INTERRELACIÓN EN EL PROYECTO INTEGRAL CON LA SELECCIÓN MAYOR
Reglamento de Uso de Fondos del Programa Evolución: Capítulo 9





CONMEBOL
DIRECCIÓN DE DESARROLLO - 2020
EVOLUCIÓN ES CONMEBOL

Publicación Oficial de la Dirección
de Desarrollo de la Confederación
Sudamericana de Fútbol (CONMEBOL)

PRESIDENTE:

Alejandro Domínguez Wilson Smith

SECRETARIO GENERAL:

José Astigarraga

SECRETARÍA GENERAL ADJUNTA/DIRECTORA

JURÍDICA:

Montserrat Jiménez

**SECRETARIO GENERAL ADJUNTO/DIRECTOR
DE DESARROLLO:**

Gonzalo Belloso

EDICIÓN:

Confederación Sudamericana de Fútbol
(CONMEBOL).

Autopista Silvio Pettrossi y
Avda. Sudamericana – Luque - Paraguay

Tel: +595-21/5172000

www.conmebol.com

REVISIÓN DE CONTENIDO:

ECOM Estrategias de Comunicación
ecomestrategias.com

FOTOGRAFÍA:

CONMEBOL y Asociaciones Miembro de
CONMEBOL

DISEÑO GRÁFICO Y MAQUETACIÓN:

ECOM Estrategias de Comunicación
ecomestrategias.com

IMPRESIÓN:

AGR S.A. Servicios Gráficos

Julio - 2021

Derechos de Autor:

Confederación Sudamericana de Fútbol
(CONMEBOL)

- CONMEBOL -
EVOLUCIÓN



[@EvolucionConmebol](#)



[@evolucionconmebol](#)



[@EvolucionCSF](#)