

# ONE GOAL

El autor es el único responsable de esta publicación. La Unión Europea no se hace responsable del uso que pueda hacerse de la información contenida en ella.



# TABLE OF CONTENTS

## 01 ACERCA DEL PROYECTO



## 02 POR QUÉ UTILIZAR ESTA METODOLOGÍA



## 03 CÓMO UTILIZAR LA METODOLOGÍA




## 04 INVESTIGACIÓN + PREVENCIÓN DE LESIONES EN EL FÚTBOL FEMENINO



## 05 CAMPAÑA DE FÚTBOL FEMENINO/PROMOCIÓN EN LITUANIA



# Acerca del proyecto

 Co-funded by the European Union



One Goal es un proyecto de EMS - Exchanges and Mobility in Sport - destinado a mejorar las competencias de las entrenadoras de fútbol femenino. Para este proyecto se ha establecido una asociación entre organizaciones de Lituania - ACTIVE YOUTH, Uruguay - Asociación Uruguaya de Difusión del Español como Lengua Extranjera (AUDELE), Italia - International Centre for the Promotion of Education and Development (CEIPES), Hungría - Budapest Association for International Sports (BAIS) y Bulgaria - Bulgarian Sports Development Association (BSDA). Estas organizaciones utilizan el fútbol y otros deportes para promover un estilo de vida saludable, la igualdad y la inclusión social.

## Resultados esperados:



Las entrenadoras elevarán su cualificación, aumentarán la confianza en sí mismas y se motivarán para desarrollar una carrera en el deporte



Se establecerá una red de entrenadores de todos los países participantes para intercambiar experiencias y asesoramiento profesional durante y después del proyecto



Se promoverá la participación de las mujeres en el deporte y se animará a la juventud a practicar deporte.



# Acerca del proyecto

## Reuniones

Las reuniones preparatorias de los socios ya se celebraron en línea, y todos participaron en la planificación de las OG. Se acordaron la división preliminar de tareas, los resultados esperados y las reglas críticas. Además, se celebró en Kaunas (Lituania) una reunión inicial para seguir planificando el proyecto, como la ejecución, la gestión, la evaluación, la difusión y la selección de las participantes.

Todos los países socios investigaron la situación general de las entrenadoras en el mercado laboral y los retos a los que se enfrentan al seguir una carrera deportiva. Esta investigación pretendía identificar las necesidades de las entrenadoras para convertirse en entrenadoras más eficaces y encontrar formas de ayudarlas a seguir una carrera con éxito. Estableció las directrices para el contenido del CFM. El CEIPES coordinó esta actividad.

Los organizadores llevaron a cabo 5 Campañas de Fútbol Femenino (CFM) para diez entrenadoras. La campaña se llevó a cabo en cada país socio. Durante la primera de cada WFC, entrenadoras cualificadas enseñaron a las participantes tanto habilidades psicológicas como técnicas innovadoras del entrenamiento futbolístico. En la segunda parte, las entrenadoras pusieron en práctica los conocimientos y aprendieron a implicar a las jóvenes en la práctica del fútbol celebrando sesiones de entrenamiento públicas y gratuitas y animando a las adolescentes a participar. Cada WFC sirvió de reunión transnacional de socios para que los responsables de los socios (1 de cada país) supervisaran la realización de los eventos y discutieran la situación actual del proyecto, las finanzas, la difusión, etc.



# Acercas del proyecto

Doce entrenadoras locales adquirieron los conocimientos adquiridos por los entrenadores en el CFM, basados en las partes teóricas y prácticas del CFM, durante 15 Cursos Locales de Formación (CLP) gratuitos (3 por país, cada uno celebrado simultáneamente en todos los países). Esto garantizó que más entrenadoras pudieran mejorar sus competencias en el entrenamiento del fútbol.

Durante la conferencia final, todas las entrenadoras y directoras de proyecto participantes se reunieron en una conferencia final celebrada en Kaunas, Lituania. Durante la conferencia, los directores de proyecto dieron los últimos toques al proyecto: escucharon las historias de éxito y las experiencias de cada cual, compartieron las conclusiones y exploraron la metodología completa que se había dado al público. Se invitó a conferenciantes de la FIFA para que disertaran y escucharan nuestras actividades. Los talleres se celebran para estrechar los lazos de unión de participantes y enseñar un par de lecciones finales.

La conferencia final tenía como objetivo principal reforzar aún más la red establecida de entrenadoras y gestoras de proyectos antes de continuar sin la ayuda de la financiación del proyecto. Debía ser una celebración del trabajo realizado.



# Por qué utilizar esta metodología


Co-funded by the European Union



Esta metodología se diseñó para ayudar a las entrenadoras a aumentar sus habilidades como técnicas, así como para que aprendieran a promover el fútbol femenino. Las entrenadoras tienen potencial para ser líderes más eficaces si se les proporcionan las herramientas y los recursos adecuados, por lo que se creó esta metodología. Incluye investigaciones sobre el fútbol femenino, así como consejos prácticos para mejorar los entrenamientos de las mujeres, prevenir las lesiones y poner en marcha proyectos deportivos.



# Cómo utilizar la metodología



La metodología propuesta en este documento puede ayudar a las entrenadoras que lo lean a mejorar sus capacidades de varias maneras. En primer lugar, la metodología proporciona un marco claro y conciso para reflexionar sobre la propia práctica de entrenamiento y mejorarla. En segundo lugar, la metodología puede servir de recordatorio o plantilla para planificar y ejecutar futuras sesiones de entrenamiento. En tercer lugar, la metodología puede utilizarse como herramienta para reflexionar y evaluar experiencias pasadas de entrenamiento. Al ayudar a las entrenadoras a reflexionar sobre su propia práctica de entrenamiento y a mejorarla, la metodología propuesta en este documento puede contribuir al desarrollo de entrenadoras más eficaces.

# Investigación sobre el fútbol femenino.

El proyecto One Goal comenzó con una investigación exhaustiva sobre el fútbol femenino actual. En esta metodología cubriremos los principales resultados y conclusiones de la investigación. La información que figura a continuación permitirá a cualquiera que lea esto comprender la importancia de potenciar a las deportistas y los problemas que es necesario abordar.

## **Análisis documental**

El primer paso consistió en analizar la bibliografía existente para comprender mejor la condición de las entrenadoras en el deporte en general y en el fútbol en particular. Varios autores [1-6] han documentado el número desproporcionadamente escaso de mujeres en puestos de entrenador. Además, se ha afirmado que, en el deporte, el entrenamiento es el área con el desequilibrio de género más significativo [7]. Investigadores de todo el mundo han informado que existe una escasez de entrenadoras. [8-10]. Por ejemplo, en el deporte interuniversitario canadiense, la participación de las atletas femeninas es casi igual a la de los atletas masculinos, pero el 80% de los entrenadores son hombres.


Kilty [11] resumió cuatro categorías de barreras "externas" para las mujeres en puestos de entrenamiento y liderazgo, entre las que se incluyen:


## **Asunción desigual de la competencia de las entrenadoras en comparación con los hombres**






# Investigación sobre el fútbol femenino.

 Contratación a partir de un principio de similitud, denominado "reproducción homóloga" [12] – aquellos entrenadores y administradores perpetúan los "estándares aceptados" de las características de los entrenadores contratando a nuevos entrenadores que son como los anteriores y como ellos mismos.

 **Homofobia** – que en este caso significa una actitud prejuiciosa hacia las mujeres que trabajan en un contexto predominantemente masculino por ser más "masculinas" y tener una alta probabilidad de ser lesbianas.

 **Una falta generalizada de mentoras y modelos femeninos**

Las razones sugeridas para el desequilibrio de hombres y mujeres en el entrenamiento también incluyen la consideración de las condiciones socio estructurales del entrenamiento, como la oportunidad, el poder y la proporción, presentadas por Knoppers [13] como basadas en la teoría de Kanter de la segregación ocupacional por sexos [12]. La oportunidad se define como "la forma de la propia escala profesional, los obstáculos percibidos y la satisfacción, el acceso a la formación y la disponibilidad y el tipo de retroalimentación" [13, p.123]. El poder es "la capacidad de uno para movilizar recursos" [13, p. 126], incluido el control sobre la propia carrera y la influencia sobre otras personas que tienen autoridad. La proporción se define como "la relación entre hombres y mujeres" [13, p. 128], y cuando la proporción de mujeres es demasiado baja, las mujeres pueden verse subordinadas y marginadas. Las mujeres se ven potencialmente marginadas al verse restringidas a puestos de entrenadoras de bajo nivel y escasa remuneración, donde hay pocas oportunidades de progresar y pocos modelos de conducta que demuestren cómo entrenar [14].



# Investigación sobre el fútbol femenino.

A nivel europeo, se reconoce generalmente que existe una importante infrarrepresentación de entrenadoras en todos los ámbitos y niveles deportivos. Como concluye un informe encargado por el Acuerdo Parcial Ampliado sobre el Deporte del Consejo Europeo (2011) [19]:

- **Las mujeres representan una pequeña minoría de los entrenadores empleados en los deportes de élite**
- **El porcentaje de entrenadoras tiende a disminuir cuanto mayor es el nivel de rendimiento**
- **Las entrenadoras tienen más probabilidades de entrenar a atletas inscritas en deportes típicamente femeninos que en deportes tradicionalmente masculinos**
- **Las entrenadoras entrenan casi exclusivamente a mujeres, jóvenes o niños**

En algunas zonas del mundo, abundan las entrenadoras cualificadas, especialmente en lugares con una alta densidad de población o donde el deporte femenino tiene una fuerte presencia e historia. Sin embargo, el deporte femenino aún debe ser plena y universalmente adoptado [20]. Hacen falta más mujeres con las aptitudes necesarias para practicar deporte y con la competencia, la confianza y los conocimientos necesarios para entrenar. El entrenamiento en los deportes universitarios y profesionales ha estado siempre dominado por los hombres, incluso en los equipos femeninos. Mientras que profesiones históricamente dominadas por los hombres, como la medicina o el derecho, se han esforzado por aumentar el número de mujeres contratadas, el entrenamiento profesional aún no ha experimentado el mismo progreso. En la actualidad, las mujeres sólo representan el 16% de los entrenadores a nivel universitario, y esa cifra ha ido disminuyendo en los últimos años.

# Investigación sobre el fútbol femenino.



**Los prejuicios sexistas influyen en la contratación de mujeres para puestos de entrenadoras de fútbol.**

Antes de 1972, las mujeres ocupaban el 90% de los puestos de entrenador de equipos femeninos, y ahora sólo tienen el 40,8%. A pesar de que muchas de las habilidades asociadas a ser un gran entrenador— liderazgo, capacidad de comunicación, habilidades de motivación, comprensión, la capacidad de llegar a conocer a cada jugador— podrían considerarse estereotípicamente femeninas. Cuando pensamos en líderes, tendemos a pensar en hombres. Queremos que alguien dirija nuestro equipo, nuestra empresa o nuestro país, y entonces nuestra experiencia y nuestros prejuicios inconscientes nos hacen gravitar hacia los hombres.

"Es más probable que las entrenadoras se queden en el fútbol femenino, así que debemos tener modelos de conducta. Si no hay oportunidades para entrenar y participar en el juego, habrá menos que acepten ese reto". - Emma Hayes, entrenadora del Chelsea Ladies.

También es crucial para los hombres, ya que una entrenadora enseña a los chicos a respetar a las mujeres en puestos de liderazgo. Existen muchos retos para que las mujeres se conviertan en entrenadoras; entre ellos, los estereotipos de género, es decir, la feminidad y el liderazgo frente a la masculinidad heroica, las complejidades de la vida de las mujeres cuando tienen una familia, la falta de redes de apoyo, los niveles de confianza de las mujeres y el desequilibrio de género a nivel de gobernanza.



# Investigación sobre el fútbol femenino.

## Informe del cuestionario

Para conocer mejor las experiencias de las entrenadoras en la industria del fútbol, hemos realizado un informe con un cuestionario. Los resultados de este informe ayudarán a comprender mejor la situación y permitirán a las mujeres expresar su opinión sobre el fútbol, que dominan principalmente los hombres.

Un total de 201 participantes, 115 mujeres y 85 hombres, respondieron al cuestionario.

A continuación, se indica el número de participantes que respondieron al cuestionario en cada país:

Italia – 24 mujeres y 21 hombres

Bulgaria – 20 mujeres y 22 hombres

LITUANIA – 13 mujeres y 9 hombres

Hungría – 29 mujeres y 22 hombres

Uruguay – 30 mujeres y 11 hombres

La mayoría de los participantes trabajan actualmente como entrenadores de fútbol en diferentes clubes (el 60% en Italia y Lituania, el 69% en Bulgaria, el 47% en Hungría y el 49% en Uruguay). El resto de los encuestados ocupan otros cargos: árbitros, personal médico, fisioterapeutas y estudiantes que cursan estudios para convertirse en entrenadores de fútbol.

Muchos participantes completaron un curso de estudios específico para convertirse en entrenador de fútbol (53% en Italia, 55% en Lituania, 70% en Hungría, 66% en Bulgaria y 58% en Uruguay). Además, la mayoría de los participantes jugaron al fútbol antes de convertirse en entrenadores de fútbol (89% en Italia, 88% en Hungría, 95% en Bulgaria, 96% en Lituania y 72% en Uruguay).

# Investigación sobre el fútbol femenino.

 Co-funded by the European Union

## Informe del cuestionario

La mayoría de los encuestados cree que una mujer puede ejercer como entrenadora de fútbol sin realizar otros trabajos simultáneamente (61% en Italia, 82% en Lituania, 86% en Hungría, 74% en Bulgaria y 44% en Uruguay). Sin embargo, los participantes afirmaron que las mujeres tienen menos probabilidades que los hombres de entrenar a equipos de fútbol masculinos (66% en Italia, 41% en Lituania, 74% en Hungría y 92% en Uruguay). En cambio, en Bulgaria, el 59,52% de los participantes cree que las mujeres tienen oportunidades similares en el ámbito futbolístico para convertirse en entrenadoras de equipos masculinos. Muchos participantes creen que las mujeres y los hombres en el mundo del fútbol tienen acceso a las mismas oportunidades de formación (62% en Italia, 74% en Bulgaria, 41% en Lituania, 45% en Hungría y 56% en Uruguay). Sin embargo, gran parte de la muestra afirma que los hombres y las mujeres del mundo del fútbol no disfrutan de las mismas oportunidades laborales (71% en Italia, 50% en Lituania, 70% en Hungría 92% en Uruguay). En cambio, en Bulgaria, para el 74% de la muestra, las mujeres tienen las mismas oportunidades en el fútbol para convertirse en entrenadoras.

# Investigación sobre el fútbol femenino.

## Informe del cuestionario

Concretamente, la mayoría de la muestra cree que es mucho más difícil para las mujeres que para los hombres encontrar un trabajo como entrenador en el mundo del fútbol (80% en Italia, 43% en Bulgaria, 72% en Hungría, 59% en Lituania, 64% en Uruguay). Para muchos participantes, los factores culturales, los prejuicios y los estereotipos dificultan el trabajo de las mujeres como entrenadoras de fútbol (53% en Italia, 55% en Lituania, 76% en Hungría, 45% en Bulgaria y 61% en Uruguay). Sin embargo, muchos sujetos creen que en el mundo del fútbol las entrenadoras son tan competentes como los entrenadores (64% en Italia, 63% en Lituania, 53% en Hungría y 66% en Uruguay). Para las participantes, el mundo del fútbol es puramente masculino y hay mucho sexismo (70% en Italia y Hungría, 63% en Lituania, 47% en Bulgaria y 56% en Uruguay). Además, para muchas participantes, es mucho más fácil para las entrenadoras encontrar trabajo en clubes femeninos que en clubes masculinos (80% en Italia, 59% en Lituania, 82% en Hungría, 63% en Uruguay y sólo 21% Bulgaria). Para la mayoría de los participantes en el mundo del fútbol, las entrenadoras son consideradas menos creíbles que los hombres debido a su género (60% en Italia, 46% en Lituania, 57% en Hungría y sólo 34% en Uruguay). Además, para las mismas aptitudes y preparación (por ejemplo, el mismo recorrido de entrenamiento), los clubes prefieren contratar a un hombre como entrenador de fútbol antes que a una mujer (83% en Italia, 41% en Lituania, 82% en Hungría, 47% en Bulgaria y 56% en Uruguay). La mayoría de los encuestados cree que los entrenadores masculinos son más fiables en el mundo del fútbol (60% en Italia, 36% en Lituania, 47% en Hungría y 50% en Bulgaria y 39% en Uruguay).



# Investigación sobre el fútbol femenino.

## Informe del cuestionario

Algunos participantes creen que los jugadores respetan a las entrenadoras tanto como a los hombres (13% en Italia, 18% en Lituania, 25% en Hungría y 50% en Bulgaria y 12% en Uruguay). Además, algunos participantes afirman que las entrenadoras en el mundo del fútbol son respetadas tanto como los hombres por sus colegas y miembros del personal (árbitros, médicos deportivos, fisioterapeutas, etc.), presidentes de equipos y directores deportivos (16% en Italia, 31% en Lituania, 39% en Hungría y 52% en Bulgaria y sólo 7% en Uruguay). En la mayoría de los países, sólo unos pocos participantes afirmaron que una entrenadora gana tanto como un entrenador (7% en Italia, 13% en Lituania, 10% en Hungría y 12% en Uruguay). Por el contrario, en Bulgaria, el 33% de la muestra está totalmente de acuerdo en que las mujeres ganan tanto como los hombres.



# Investigación sobre el fútbol femenino.

## Informe del cuestionario

Además, sólo para algunos participantes, una entrenadora tiene las mismas posibilidades que un entrenador de alcanzar altos niveles (13% en Italia, 27% en Lituania, 35% en Bulgaria, 8% en Hungría y 10% en Uruguay).

Las participantes identificaron varias barreras en cada país socio que deberían eliminarse. Por ejemplo, en Italia, el 57% y en Uruguay, el 37% de las participantes afirmaron que para fomentar la carrera de las entrenadoras en el fútbol sería necesario eliminar las barreras culturales. Los principales obstáculos para el 29% de la muestra húngara son las barreras sociales. Para el 64% de las participantes, sería necesario eliminar el sexismo en Lituania, mientras que para el 13% y el 9%, los principales obstáculos son sociales y económicos. En Bulgaria, el mayor obstáculo que hay que superar para convertirse en entrenadora de fútbol es el económico - 64%, seguido de las barreras sociales - 42%. Por último, en cada país socio, gran parte de las participantes cree que un gran obstáculo en el mundo del fútbol es el sexismo (32% en Italia, 43% en Hungría, 38% en Bulgaria y 51% en Uruguay).




# Investigación sobre el fútbol femenino.

## Análisis de las entrevistas

El objetivo de las entrevistas era recopilar y comparar las ideas de los profesionales sobre el personal técnico femenino en sus países, regiones o incluso clubes. De ellas obtuvimos una mejor imagen de lo que se ha hecho, de lo que se está haciendo y de lo que hay que mejorar. En total, se realizaron diez entrevistas en profundidad. Cada país socio entrevistó a un entrenador de fútbol masculino y a una entrenadora de fútbol femenina. Todos los entrevistados, tanto hombres como mujeres afirmaron que se acercaban al mundo del fútbol gracias a una gran pasión.

Casi todos afirmaron también haber sido jugadores antes de convertirse en entrenadores. Sin embargo, existe una diferencia sustancial entre hombres y mujeres: mientras que, para los hombres, la transición de ser jugador a convertirse en entrenador fue un proceso sencillo, las mujeres tuvieron que enfrentarse a algunas dificultades. Las mujeres se han enfrentado a los prejuicios y estereotipos presentes en el mundo del fútbol y han afirmado que tuvieron que trabajar duro para que sus habilidades y conocimientos fueran reconocidos por los hombres del sector.

# Investigación sobre el fútbol femenino.

 Co-funded by the European Union

“

En el mundo del fútbol existen sobre todo barreras culturales y sexismo. Las dificultades objetivas son también las relacionadas con la falta de confianza. A una mujer no se la ve capaz de entrenar al menos a alguien con mentalidad ilustrada después de ver práctica y materialmente las habilidades que le permiten entrenar a un equipo. Un hombre futbolista que juega durante muchos años termina su carrera como jugador e inmediatamente se convierte en entrenador. Para algunas futbolistas, es duro; a menudo deben imponerse en el mundo del fútbol, empezando por entrenar a niños, lo que, por supuesto, es un camino maravilloso, te enseña mucho y emprendes una vía de crecimiento profesional. Aun así, antes de poder trabajar en un club de fútbol de verdad, hay que empezar desde lo más bajo para tener un mínimo de credibilidad. Las mujeres pueden llegar a cubrir papeles importantes, pero se enfrentan a esfuerzos mucho mayores que los hombres.- dijo una de las encuestadas.

”



# Investigación sobre el fútbol femenino.

Algunos entrenadores masculinos reconocen que es mucho más difícil para las mujeres ser reconocidas como competentes y respetadas tanto por los miembros del personal como por los jugadores.

"Cuando una mujer expresa su opinión, nadie está de acuerdo con ella, pero cuando un hombre dice lo mismo utilizando palabras ligeramente diferentes, de repente todo el mundo cree que es una gran idea. Los críticos dicen: el fútbol no es para las mujeres"- respondió un entrenador.

Muchas entrenadoras acaban entrenando a niños o a equipos femeninos, pero es mucho más difícil que lleguen a ser entrenadoras de clubes de élite masculinos.

"Es un entorno complicado para las mujeres; es como si los hombres fueran con los hombres y las mujeres con las mujeres en el fútbol, el fútbol femenino se ve muy bien para las mujeres y el fútbol masculino se ve muy bien para los hombres. Es lo que veo; es decir, no digo que esté bien o mal; es lo que veo. Es más, pensándolo en el punto en el que estoy ahora mismo, veo muy difícil que las mujeres dirijan un equipo de fútbol de un club como ese"- dijo una entrenadora.

Los entrenadores y entrenadoras han identificado la necesidad de utilizar enfoques diferentes en el entrenamiento de futbolistas masculinos y femeninos. En primer lugar, los hombres y las mujeres tienen características fisiológicas diferentes, por lo que deben planificarse programas de entrenamiento específicos para ellos.

"Hay estudios que afirman que las mujeres son más propensas a sufrir ciertos tipos de lesiones, por ejemplo, en las rodillas, por lo que debemos centrarnos en trabajar eso. No quiere decir que con los hombres no se haga, pero quizá se haría de forma diferente que, con un equipo femenino para prevenir lesiones a ese nivel o bueno, teniendo en cuenta también el ciclo menstrual"- comentó una de las entrevistadas.

# Investigación sobre el fútbol femenino.

## Respeto en el lugar de trabajo

Otra cuestión crucial que surgió de las entrevistas es la del respeto. Mientras que todos los entrenadores masculinos afirman al unísono que son respetados al 100% por los jugadores y los miembros del personal, existen diferencias significativas en el caso de las entrenadoras.

"Tengo un saber hacer, tengo cualidades, he recibido y dado respeto a mis colegas, los niños también tienen respeto hacia mí, y les gusta lo que hacemos en el campo"- respondió la entrenadora.

Algunas entrenadoras afirman ser respetadas en los contextos en los que trabajan por las distintas figuras profesionales, mientras que otras declaran que deben trabajar mucho más para ser reconocidas como capaces y competentes.

"Hay casos de todo tipo, hay gente que sí respeta mi trabajo como entrenadora de fútbol, pero también hay gente que piensa que no soy apta para este trabajo sin darme la oportunidad de demostrar mis capacidades"- declaró una de las encuestadas.



# Investigación sobre el fútbol femenino.

## Diferencias entre el fútbol masculino y el femenino

Muy pocos son los futbolistas y entrenadores que consiguen sobrevivir haciendo exclusivamente este trabajo. De hecho, la mayoría de los entrenadores realizan otros trabajos, y esto les lleva a restar energía y tiempo al trabajo de entrenador.

"Una entrenadora no puede vivir de esos ingresos; tiene que desarrollarse en otras cosas, en tener otros trabajos"- respondió la entrenadora.

"Las dificultades se encuentran en los lugares donde entrenan las chicas. En las posibilidades, el fútbol es siempre un afterwork para ellas. Nunca es el primer trabajo, y esto requiere el triple de esfuerzo para ellas y para quienes trabajan con ellas. Porque los entrenamientos, las sesiones, los viajes y los desplazamientos quitan tiempo al primer trabajo real y, por lo tanto, si queremos hacer crecer el fútbol femenino, debemos garantizar sin duda a las chicas que realizan actividades profesionales que sean tratadas como verdaderas profesionales. De lo contrario, nunca podrá haber un crecimiento del movimiento"-señaló una de las encuestadas.



# Investigación sobre el fútbol femenino.

## Los entrenadores hombres dominan la industria del fútbol.


La mayoría de los entrenadores del mundo del fútbol son hombres. Esta situación para muchos encuestados se debe a que el fútbol ha sido considerado durante muchos años y en parte sigue siendo considerado hoy en día un deporte sólo para hombres.

"Durante mucho tiempo, el fútbol fue sólo un juego para hombres. Esta exclusión continúa hoy. Por supuesto, los tiempos están cambiando, y los cambios ya son visibles, pero aún pasará mucho tiempo hasta que las mujeres se pongan al día. Como ya he mencionado, la exclusión sigue presente; por eso, a las mujeres les resulta más difícil conseguir un puesto de entrenadora de fútbol en un equipo masculino"- dijo una de las entrenadoras.

Sin embargo, en la mayoría de los entrevistados surge un mensaje de esperanza. Todos los entrenadores creen que la situación mejorará considerablemente en los próximos años y que cada vez habrá más entrenadoras en los banquillos de fútbol.

"Afortunadamente, cada vez vemos más entrenadoras, mientras que, hasta hace unos años, el mundo del fútbol era puramente masculino, relegado por el prejuicio imperante de que el fútbol es un deporte de hombres"- afirmó un participante en la entrevista.

# Investigación sobre el fútbol femenino.

 Co-funded by the European Union

## Barreras culturales y sexismo en el mundo del fútbol

Son las barreras culturales y el sexismo los que desaniman a las jóvenes entrenadoras. A menudo, las entrenadoras se han formado adecuadamente y han desarrollado aptitudes y habilidades objetivamente reconocidas, pero no consiguen alcanzar los mismos resultados ni cubrir los mismos puestos que sus colegas masculinos.

"A las mujeres, incluso cuando han jugado o les gusta el fútbol, siempre se les disuade de seguir una carrera como instructoras debido a los condicionamientos externos, los prejuicios, el aspecto físico y el sexismo imperante"- señaló una de las encuestadas.



# Investigación sobre el fútbol femenino.

## El fútbol como motor de inclusión social

El fútbol es uno de los deportes más conocidos y famosos del mundo. De hecho, es precisamente por su gran afluencia y participación por lo que el fútbol, y el deporte en general, pueden desempeñar un papel crucial en la promoción de la inclusión social y la transmisión de valores positivos.

"Siempre he creído que el deporte puede unir, hacer amigos y animar. Es un fenómeno social. El deporte es una forma universal de estar unidos. El deporte es una herramienta para la inclusión y, ante todo, debemos saber que el deporte es para divertirse y para formar algún tipo de unidad e interacción social" - comentó uno de los entrenadores.

También es importante no centrarse exclusivamente en el fútbol profesional, sino también en el fútbol aficionado, que consigue fomentar la participación deportiva y la integración de varios jóvenes.

"Me di cuenta de que donde rueda una pelota, se pueden hacer actividades con cualquier tipo de hombre/mujer, niño/niña, de diferente color de piel, de diferente sexo o idioma." - respondió la participante en la entrevista.

Por último, una de las entrenadoras entrevistadas destacó algunas iniciativas innovadoras destinadas a promover el fútbol femenino y a dar a todo tipo de mujeres, niños o niñas la oportunidad de practicarlo:

"La idea es crear un espacio para las mujeres que, por diferentes motivos, no tuvieron la posibilidad de empezar a jugar al fútbol, ya sea desde pequeñas o por cuestiones familiares, porque el apoyo no siempre es el esperado o porque no había equipos de fútbol o por diferentes situaciones."



# Investigación sobre el fútbol femenino.

## Conclusión

Las mujeres están significativamente infrarrepresentadas entre los entrenadores de fútbol. Los estereotipos de género influyen en las condiciones estructurales que rodean la contratación de entrenadores en los clubes de fútbol y que contribuyen a excluir a las mujeres de los puestos de entrenador. Las prácticas informales y personales de toma de decisiones siguen desempeñando un papel fundamental en la contratación de entrenadores. Estas prácticas socavan las directrices formales y otorgan un peso desproporcionado a las preferencias estereotipadas en la contratación de entrenadores de fútbol. En este contexto, el apoyo declarado a las mujeres por parte de los responsables de la toma de decisiones sirve esencialmente a un propósito simbólico. Crea una ilusión de igualdad en relación con decisiones que ya se han tomado a nivel informal. Algunas recomendaciones para garantizar un entrenamiento equilibrado y sensible al género en el deporte:



# Investigación sobre el fútbol femenino.

- Identificar las barreras a las que se enfrentan las mujeres y las niñas, incluidas las de grupos desfavorecidos, en lo que respecta a su acceso y participación en todos los niveles y ámbitos del deporte, incluidos los puestos de entrenador;
- Identificar modelos de rol de entrenadoras e implicarlas en la promoción de la igualdad entre mujeres y hombres en el deporte;
- Crear procedimientos y prácticas de reclutamiento, selección, nombramiento y elección sensibles al género y transparentes para aumentar el número de mujeres que participan en todos los niveles de las organizaciones deportivas, incluido el de entrenadoras;
- Adoptar políticas que permitan un equilibrio entre la vida privada y familiar y la carrera deportiva, con especial atención a los entrenadores.

Garantizar que las estadísticas relativas a la participación y representación individual en todos los ámbitos y a todos los niveles de las organizaciones, incluido el entrenamiento, se desglosen por sexo y se publiquen y difundan con regularidad;




# Investigación sobre el fútbol femenino.

Co-funded by the European Union



Promover iniciativas de sensibilización y/o formación sobre la igualdad de género, la integración de la perspectiva de género y las diferentes necesidades de las personas implicadas en el deporte para proporcionar al personal, entrenadores, atletas, gestores deportivos y responsables de la toma de decisiones a todos los niveles las herramientas y competencias necesarias para aplicar la integración de la perspectiva de género y la igualdad de género en la organización.

# Prevención de lesiones en el fútbol femenino

 Co-funded by the European Union

En el fútbol femenino, los tipos de lesiones más comunes son las articulares y ligamentosas, las contusiones, las musculares y tendinosas, y las del SNC/SNC. En general, debido a las diferencias fisiológicas, las mujeres son más propensas a las lesiones que los hombres. Para un desarrollo saludable del atleta, es crucial prestar más atención a la prevención de las lesiones. Por lo tanto, a continuación, presentamos varias técnicas de prevención de lesiones que se enseñaron durante la campaña de fútbol femenino en Lituania

## **Prevención de lesiones en el fútbol femenino de la fisioterapeuta Mindaugas Silkus:**

Uno de los beneficios de prevenir lesiones en el fútbol femenino es la salud y el bienestar. Las lesiones pueden tener graves consecuencias para la salud física y mental de una persona y llevar mucho tiempo para recuperarse. Al prevenir lesiones, los jugadores pueden continuar participando en el deporte que aman sin sufrir efectos en la salud a largo plazo. Además, mejora el rendimiento. Las lesiones también pueden afectar significativamente el rendimiento a corto y largo plazo de un jugador. Al prevenir lesiones, los jugadores pueden mantener su estado físico y sus niveles de habilidad, lo que puede ayudarlos a desempeñarse mejor en el campo.



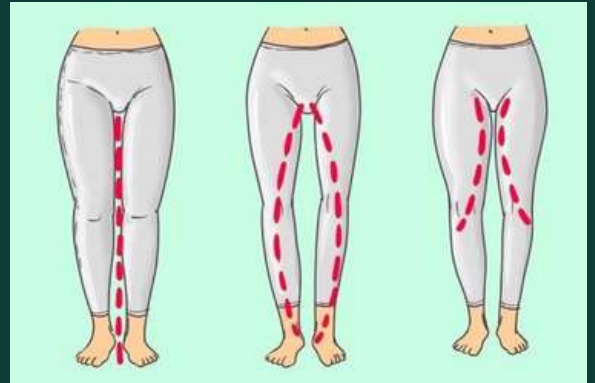
# Desequilibrios y Lesiones más Comunes

Co-funded by the European Union

## FORMAS DE PIERNAS EN X Y O

Uno de los desequilibrios más comunes son las piernas formadas en X y en O. Para prevenir este desequilibrio siga estos pasos:

- Consulta ortopédica, podografía
- Usar plantillas ortopédicas
- Realizar ejercicios físicos correctivos para los pies.



Uno de los ejercicios más comunes que se utiliza en jugadores profesionales es el curl nórdico de isquiotibiales. Su mejor ejercicio para evitar distensiones repetitivas de isquiotibiales. Disminuye la probabilidad en un 85%.



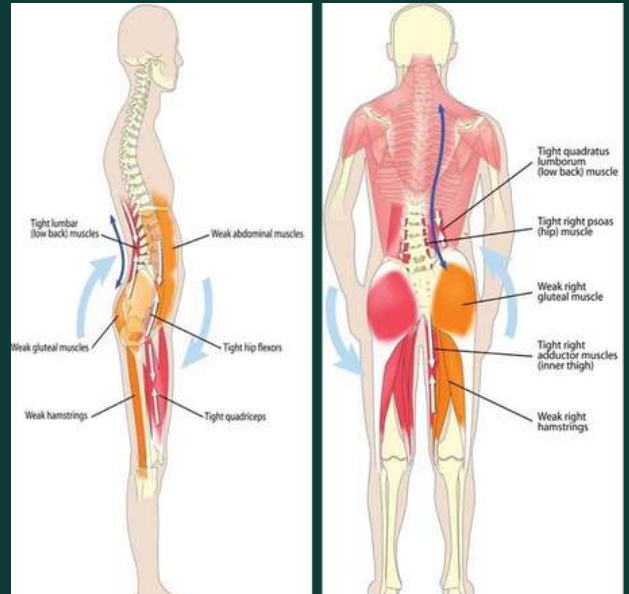
## DESEQUILIBRIOS MUSCULARES

Un desequilibrio muscular se produce cuando el músculo de un lado es más fuerte que el otro.

El lado dominante del cuerpo se sobrecarga y comienza a debilitarse gradualmente.

### Tratamiento:

- Masaje
- Puntos gatillo
- Relajación post isométrica
- Ejercicios correctivos
- Fortalecimiento de los músculos débiles
- Estiramiento de los músculos acortados



## LESIONES POR SOBREUSO

Un esfuerzo físico intenso y repetitivo puede causar inicialmente microlesiones antes de desembocar finalmente en una lesión por sobreuso. Lo más frecuente es que se lesionen ligamentos, tendones y músculos. Se trata de un proceso largo.

Las fracturas por sobrecarga también se clasifican como lesiones por uso excesivo.



# Prevención de lesiones en el fútbol femenino

**A continuación, encontrará consejos para la prevención de lesiones:**

- **Caliente adecuadamente:** Antes de los entrenamientos y los partidos, asegúrese de realizar algunos estiramientos ligeros y movimientos dinámicos para preparar su cuerpo para la actividad.
- **Utilice una técnica adecuada:** Una técnica adecuada puede ayudarle a prevenir lesiones al reducir la tensión de su cuerpo. Esto incluye utilizar la forma correcta al taclear, patear y pasar el balón.
- **Lleve el equipo adecuado:** Un equipo de protección adecuado, como espinilleras y tacos, puede ayudar a prevenir lesiones. Asegúrese de llevar un equipo que le quede bien y que esté en buenas condiciones.
- **Mantenga la hidratación:** Una hidratación adecuada es importante para prevenir las lesiones. Asegúrese de beber mucha agua antes, durante y después de los entrenamientos y los partidos.
- **Tómese descansos:** El descanso y la recuperación son importantes para la prevención de lesiones. Asegúrese de hacer pausas y darse tiempo para descansar y recuperarse entre los entrenamientos y los partidos.
- **Utilice una buena mecánica corporal:** Una buena mecánica corporal puede ayudar a prevenir lesiones al reducir la tensión de sus articulaciones y músculos. Esto incluye utilizar una buena postura y técnicas de levantamiento adecuadas.
- **Duerma lo suficiente:** Un sueño adecuado es importante para la prevención de lesiones. Asegúrese de dormir lo suficiente cada noche para que su cuerpo pueda recuperarse y repararse.
- **Busque ayuda profesional:** Si experimenta dolor o molestias, es importante que busque la ayuda de un profesional, como un médico o un fisioterapeuta. Ellos pueden ayudarle a diagnosticar y tratar cualquier problema que pueda estar contribuyendo a su riesgo de lesión.

# Ejercicios para la prevención de lesiones

## RODILLO DE ESPUMA

### Beneficios del uso del rodillo de espuma:

- Aumenta el flujo sanguíneo
- Aumenta el oxígeno a los músculos
- Mejora el aporte de nutrientes para ayudar a la recuperación
- Acelera la eliminación de los productos de desecho después del ejercicio
- Elimina los dolorosos puntos gatillo en los músculos blandos
- Maximiza la eficacia de los estiramientos
- Favorece el equilibrio entre fuerza y flexibilidad



## ESTIRAMIENTO


Los ejercicios de estiramiento de alta calidad mejoran la elasticidad de los tejidos, reducen la tensión muscular, mejoran la flexibilidad y amplitud de las articulaciones, ejercitan los ligamentos y tendones y mejoran la circulación sanguínea.

Dinámico <-> Estático (20 seg. + sin suspensión)!





# Ejercicios para la Prevención de Lesiones

 Co-funded by the European Union

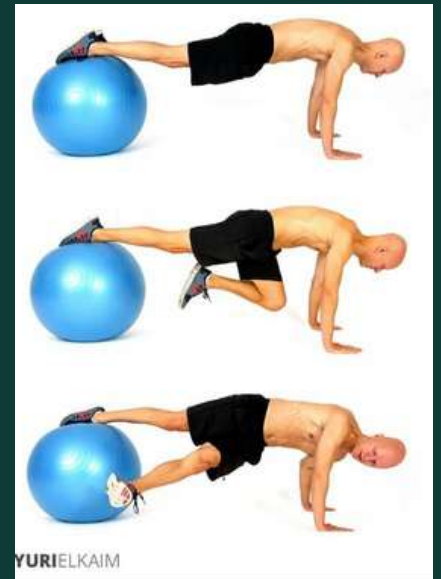
## ESTABILIZACIÓN

Fortalecimiento de los músculos estabilizadores.

Movilidad y estabilidad del cuerpo.

Equilibrio y propiocepción.

El objetivo es reducir la posibilidad de lesiones y fortalecer los músculos estabilizadores.



## VENDAJE ATLÉTICO Y KINESIO TAPING


El kinesio taping es un procedimiento terapéutico de rehabilitación que se realiza con cintas kinesio (bandas elásticas adhesivas).

El objetivo principal del método es acelerar los procesos de curación del cuerpo utilizando materiales especiales y aplicando esta técnica de aplicación. El método se basa en las propiedades elásticas de los músculos y la piel humanos.

Las técnicas de vendaje atlético aceleran el regreso del atleta o paciente a sus actividades activas protegiendo la parte del cuerpo lesionada.



# Campaña de fútbol femenino

 Co-funded by the European Union

Se organizaron campañas de fútbol femenino en cinco países diferentes: Hungría, Uruguay, Italia, Bulgaria y Lituania. El objetivo principal de esta iniciativa era mejorar las habilidades de las mujeres como entrenadoras y aumentar sus conocimientos en diversos temas:

- Talleres sobre campañas de marketing y desarrollo de habilidades de entrenamiento.
- Estrategias técnicas.
- Relaciones entre un entrenador y los futbolistas.
- El papel de la mujer en el fútbol: cómo luchar contra los prejuicios y los estereotipos.
- Sesiones teóricas y prácticas sobre la cualificación del fútbol femenino.
- Métodos y prácticas para desarrollar sus habilidades y mejorar sus cualidades físicas y técnicas.
- Formación teórica y práctica sobre la prevención de traumatismos.




-La primera campaña en Hungría



la segunda campaña en Uruguay-

# Campaña de fútbol femenino

 Co-funded by the European Union

-La tercera campaña en Italia



La cuarta campaña en Bulgaria-



-La quinta campaña en Lituania



# Testimonios de participantes

El proyecto es una iniciativa ambiciosa para marcar una diferencia positiva para las entrenadoras. Sus participantes estaban entusiasmadas por tener la oportunidad de llevar esta misión a su ámbito local. Informes recientes han puesto de relieve el entusiasmo de las participantes, que anticipan los efectos positivos que el proyecto tendrá en su comunidad.

"Sí, estoy preparada. En particular, pondré a prueba en mi trabajo los conocimientos adquiridos durante el proyecto".

"Totalmente. Tengo más confianza para invitar a gente a la actividad local y mostrar lo que he aprendido hasta ahora."

"Sí, podemos promover y difundir los resultados del proyecto One Goal a nivel local con los clubes de fútbol femeninos y masculinos de jóvenes y adultos".

El proyecto One Goal había tenido un éxito impresionante, logrando muchos de sus objetivos originales y demostrando el poder de la acción colectiva para crear un cambio duradero. El proyecto ha tenido un impacto positivo en la comunidad local, desde la mejora de las instalaciones deportivas hasta las conferencias sobre prevención de lesiones. Los participantes comentaron: "Tener buenas instalaciones por aquí", "Disponer de una buena zona deportiva para practicar muchos deportes", "Conferencia sobre prevención de lesiones" y "Discursos de los invitados", como puntos destacados de la campaña de fútbol femenino.

Sin embargo, el proyecto tiene puntos débiles que deben abordarse para que tenga más éxito. En esta metodología, discutiremos los puntos débiles del proyecto One Goal. Analizaremos cuestiones como la realización de las actividades a tiempo, la necesidad de más sesiones prácticas de entrenamiento y la forma de entrenar a otros equipos. Comprendiendo estas cuestiones y trabajando para superarlas, el proyecto One Goal podrá tener aún más éxito en la consecución de sus objetivos.



En la última década se ha producido un salto notable en el desarrollo de los medios sociales. Hoy en día, la mayor parte de la población mundial, incluidos atletas famosos y clubes deportivos, tienen una página en Facebook, Instagram o Twitter.


Los medios sociales tienen un impacto significativo en la industria del deporte. Estos medios permiten llegar realmente al público, lo que permite a los clubes deportivos controlar el mensaje. En consecuencia, la era de los medios sociales ofrece un enorme potencial a las deportistas para aumentar la concienciación y la base de seguidores de su deporte. Además, se concentra en las habilidades atléticas de las deportistas, aumentando así las posibilidades de que el deporte femenino y sus practicantes sean tratados con respeto. Aunque superados por sus homólogos masculinos, los seguidores de las futbolistas en las redes sociales son cada vez más prominentes.

## **Promoción en Lituania:**

Aunque la gran mayoría de la gente en Lituania sigue el baloncesto, hay un lugar para el fútbol femenino. La Federación de Fútbol Femenino emprendió varias iniciativas para promover este deporte. Por ejemplo, ¡Mujeres por el fútbol! una campaña cuyo proyecto principal es mirar el fútbol de otra manera. El fútbol no es sólo un deporte profesional. El proyecto comenzó en 2011 con el fin de utilizar diversos proyectos relacionados con las mujeres para implicar y comprometer a niñas y mujeres en el fútbol y crear un mecanismo de apoyo para fortalecer el fútbol femenino profesional en Lituania utilizando el hashtag #LIVEYOURGOALS.



# Promoción en Lituania

 Co-funded by the European Union



*Live*



*Your*



*Goals*

# Consejos para la Gestión de Proyectos Deportivos

Gestionar los proyectos de fútbol femenino como cualquier otro proyecto es importante porque ayuda a garantizar que estas iniciativas tengan éxito y produzcan un impacto positivo en la comunidad local y más allá. Al tener objetivos claros, un plan sólido y una comunicación y organización eficaces, los proyectos pueden desarrollarse sin problemas y lograr los resultados deseados.

Además, la gestión de proyectos de fútbol femenino ayuda a promover este deporte y a ofrecer oportunidades para que las niñas y las mujeres participen y tengan éxito. Esto puede ayudar a derribar barreras y crear un entorno más inclusivo y diverso para todas las jugadoras. Al invertir tiempo y recursos en proyectos de fútbol femenino, podemos contribuir a crear un futuro más sólido y sostenible para este deporte.

## **A continuación, le ofrecemos consejos prácticos sobre la gestión de proyectos deportivos:**




Fomente una buena comunicación dentro del equipo celebrando reuniones periódicas (trimestrales, mensuales, semanales si es necesario) y fomentando un diálogo abierto y honesto. Esto ayudará a garantizar que todos estén en la misma página y puedan trabajar juntos con eficacia.



Cree un calendario de ejecución del proyecto. Esto ayudará a realizar un seguimiento de todos los plazos y proporcionará un camino claro para los siguientes pasos. El calendario puede ajustarse si es necesario, no es un documento definitivo.

# Consejos para la Gestión de Proyectos Deportivos

 Co-funded by the European Union



Planifique las contingencias y esté preparado para adaptarse a las circunstancias cambiantes. Esto puede implicar hacer ajustes en el presupuesto o en el calendario, o encontrar soluciones creativas a retos inesperados.



Fomente unas relaciones sólidas con las partes interesadas, incluidos los patrocinadores, los socios y la comunidad local. Fomentar las relaciones, significa comunicación regular, actualizaciones, gratitud, etc. Esto ayudará a garantizar el éxito del proyecto y a generar apoyo para futuras iniciativas.



Promueva el proyecto y atraiga a los participantes utilizando las redes sociales, campañas de correo electrónico y otras tácticas de marketing. Es crucial empezar a comunicar los eventos con mucha antelación. Recomendamos crear un formulario de inscripción, para asegurarse de que la gente se inscribe, también es importante ofrecer incentivos a los asistentes al evento.



Evalúe el éxito del proyecto con regularidad y haga los ajustes necesarios para asegurarse de que está cumpliendo sus metas y objetivos. Las encuestas en línea hacen precisamente eso y proporcionan información instantánea, lo que permite al director del proyecto hacer los cambios necesarios.



Busque recursos y apoyo de organizaciones y personas que se dediquen a hacer progresar el fútbol femenino. Esto puede incluir oportunidades de desarrollo profesional, subvenciones y otras formas de ayuda.







# ONE GOAL

