

**TRAYECTORIA DEL FUTBOL FEMENINO
EN COLOMBIA**

LILIA MARY ROSERO PEDREROS
Código: 0751723

DIRECTOR:
MISAEEL RIVERA

UNIVERSIDAD DEL VALLE
LICENCIATURA EN EDUCACION FISICA Y DEPORTES
Santiago de Cali
2015

**TRAYECTORIA DEL FUTBOL FEMENINO
EN COLOMBIA**

LILIA MARY ROSERO PEDREROS
Código: 0751723

Director:
MISAEEL RIVERA

UNIVERSIDAD DEL VALLE
LICENCIATURA EN EDUCACION FISICA Y DEPORTES
Santiago de Cali
2015

DEDICATORIA

A Dios principalmente por darme la vida, a mi madre por su apoyo, esfuerzo, comprensión y estima.

A la Ing. Sandra Liliana Cano como principal apoyo en mis estudios de pregrado.

Gracias a mi esposo y mi hija por su compañía, apoyo en la realización y culminación de mis estudios universitarios

A mi director de tesis quien me apoyo y guio en la realización de este trabajo.

A todos muchas GRACIAS

Contenido

INTRODUCCION	6
OBJETIVOS	9
1.1 DISTRIBUCIÓN DE LOS JUGADORES EN LA CANCHA	12
1.2 ACTIVIDAD FÍSICA	14
1.2.1 Entrenamiento de la condición física	15
CAPITULO II: GENERALIDADES SOBRE FUTBOL FEMENINO	18
2.1 LA MUJER Y EL DEPORTE	18
2.2 HISTORIA DEL FUTBOL FEMENINO	20
2.2.1 DIFUSIÓN DEL FUTBOL FEMENINO A TRAVÉS DE LOS MEDIOS DE COMUNICACIÓN	22
2.3 FUTBOL FEMENINO A NIVEL MUNDIAL	22
2.3.1 Torneos femeninos realizados por la fifa	26
2.4 HISTORIA DE CAMPEONATOS FEMENINOS	27
2.5 FUTBOL FEMENINO EN COLOMBIA	30
2.5.1 futbol femenino en el valle del cauca	33
2.5.2 Desarrollo del futbol femenino regional	34
2.5.3 Principales clubes y escuelas de formación en futbol femenino en el valle del cauca	36
2.5.3.1 Historiales de algunas participaciones más representativas que se han tenido a nivel nacional en el futbol femenino	38
CAPITULO III: PARTICULARIDADES EN LA PRÁCTICA DEL FUTBOL FEMENINO	42
3.1 PARTICULARIDADES DEL ORGANISMO FEMENINO	42
3.1.1 Características antropométricas	42
3.1.2 Fuerza muscular	43
3.1.3 Resistencia	44
3.1.4 Flexibilidad	45
3.2 CARACTERÍSTICAS DE LA PREPARACIÓN FÍSICA EN EL FUTBOL FEMENINO	46

3.2.1 La resistencia	46
3.2.2 La flexibilidad.....	47
3.2.3 La fuerza	47
3.2.4 La velocidad	48
3.3 DEMANDAS FISIOLÓGICAS EN EL FUTBOL	48
3.4 TIPOS DE ESFUERZO Y SU DESARROLLO EN COMPETICIÓN.....	50
3.5 SISTEMAS ENERGÉTICOS	53
3.5.1 Sistemas energéticos y su relación con los combustibles, la duración y la intensidad.....	55
3.5.2 Consumo máximo de oxígeno	60
3.6 RENDIMIENTO EN LA MUJER DEPORTISTA DURANTE EL CICLO MENSTRUAL.....	64
3.7 ENTRENAMIENTO DE LA CONDICIÓN FÍSICA PARA MUJERES	68
3.8 ASPECTOS NUTRICIONALES DE LA MUJER EN EL FUTBOL	69
3.9 LESIONES DEPORTIVAS	72
CONCLUSIONES	75
BIBLIOGRAFÍA	76
ANEXOS	81

RESUMEN

La práctica del fútbol femenino ha ganado a través del tiempo una mayor acogida en la sociedad, a pesar que tradicionalmente se ha visto como un juego apto para los hombres debido a que por ser un deporte de contacto, que requiere de unas excelentes cualidades físicas los hombres cuentan con un mejor rendimiento y desempeño marcando algunas diferencias frente al de las mujeres, quienes a causa de los cambios fisiológicos afectarían el rendimiento deportivo.

En el presente trabajo de tipo monográfico, se recopiló bibliografía de diferentes estudios sobre la práctica del fútbol femenino en Colombia enfocándose en parte de su historia, su trayectoria a nivel mundial y local y parte de la fisiología de la mujer para la práctica del fútbol. Se resalta que la difusión de este deporte a través de los diferentes medios de comunicación es aún muy insuficiente, dando mayor importancia a torneos, campeonatos y mundiales de fútbol masculino.

El propósito fundamental de esta recopilación bibliográfica es ampliar la información en Colombia sobre fútbol femenino ya que en el momento de búsqueda son muy pocos los libros y escritos que contengan información de este deporte en la modalidad femenina siendo este uno de los más importantes y más datados y mencionados en la categoría masculina.

A partir de esta recopilación bibliográfica se logró evidenciar que las mujeres pueden llegar a igualar el rendimiento deportivo de los hombres, sin dejar de perder sus cualidades femeninas al superar los diferentes cambios fisiológicos, tales como los presentados durante el ciclo menstrual.

Palabras claves: fútbol femenino, actividad física, mujer, deporte, ciclo menstrual.

INTRODUCCION

El futbol es uno de los deportes con mayor acogida y aceptación a nivel mundial, reúne millones de aficionados para celebrar sus competencias en cada región y país. Sin embargo esta fascinación deportiva y esta popularidad está centrada principalmente en el futbol masculino mientras que el femenino se encuentra buscando una mayor apertura y acogida igual que su homologado masculino.

Aunque los inicios del futbol femenino datan de los años setenta, apenas años atrás ha tenido una aceptación por la sociedad, ya que se consideraba de carácter masculino y excluyente a la rama femenina. Esto hace que la distribución de la información en esta temática sea corta y escasa, o sea que no se encuentran muchas referencias bibliográficas que enseñen sobre el proceso y la formación de la mujer en el futbol. La poca información que se tiene nos da a conocer la importancia de las mujeres en un deporte en el cual las características físicas y biológicas no impiden que las mujeres tengan unos resultados similares a los de los hombres.

En la actualidad se ha demostrado que alrededor de treinta millones de mujeres en el mundo participan de este deporte haciendo notorio que el fútbol también es su juego. La impresión predominante es que el fútbol femenino es muy activo, entretenido y que progresa continuamente. Países como EEUU, Argentina, Brasil, China tienen datos sobre campeonatos realizados donde las deportistas de esta disciplina han obtenido muy buenos resultados, dejando atrás la visión de que el futbol hace ver a la mujer como “marimacho” por practicarlo, contrario a esto las mujeres no pierden sus cualidades biológicas y adquieren una mejoría en sus cualidades físicas.

Dado lo anterior el presente trabajo monográfico tiene como propósito la recopilación de información de uno de los deportes con mayor demanda a nivel mundial como lo es el futbol; pero en este caso dataremos y resaltaremos el futbol femenino el cual a través del tiempo ha ganado un importante papel en nuestra sociedad, dando a conocer la importancia de la mujer en el ámbito deportivo.

En el capítulo I se abordara de manera muy concreta lo que es el futbol a nivel general, seguido del capítulo II, donde ya abordaremos de manera más específica el desarrollo del futbol femenino con parte de su historia a nivel mundial, en Colombia y en el valle del cauca con datos recogidos de participaciones en campeonatos por parte de la liga Vallecaucana de futbol.

Finalizando en el capítulo III, Se profundizara en algunas particularidades del futbol femenino como lo son la parte fisiológica, y las cualidades requeridas en el futbol, resaltando diferencias encontradas al futbol masculino

OBJETIVOS

Objetivo General:

Realizar una reseña histórica acerca de la trayectoria del fútbol femenino en Colombia desde sus inicios.

Objetivo Específicos:

1. Identificar el crecimiento que ha tenido el fútbol Femenino y la acogida en la sociedad desde diversas perspectivas.
2. Resaltar las principales diferencias y similitudes en la práctica del fútbol femenino y masculino.
3. Mostrar la evolución del fútbol femenino a través de la historia y su repercusión mundial.

CAPITULO I: GENERALIDADES SOBRE FUTBOL

El fútbol (del inglés football) es un deporte en el que dos equipos compuestos por once jugadores se enfrentan entre sí. Cada equipo, que dispone de diez jugadores que se mueven por el campo y de un portero (también conocido como arquero o guardameta), tratará de lograr que la pelota (balón) ingrese en el arco (portería) del equipo rival, respetando diversas reglas. Este deporte, que en España también recibe el nombre de balompié y que en los Estados Unidos se conoce como soccer, tiene como regla más importante que los jugadores, con la excepción del arquero en su área, no pueden tocar la pelota con las manos o los brazos.

Cada vez que la pelota entra en el arco rival, se consigue un gol (una anotación). El equipo ganador es el que marca más goles en el tiempo reglamentario (dos tiempos de 45 minutos), aunque el empate (la igualdad de goles) es un resultado posible. En un juego típico, los jugadores intentan llevar la pelota hasta la portería rival a través del control individual de la misma, conocido como regate, o de pases a compañeros o tiros a la portería, la cual está protegida por el arquero. Los jugadores rivales intentan recuperar el control de la pelota interceptando los pases o quitándole la pelota al jugador que la lleva; sin embargo, el contacto físico está limitado.

El juego en el fútbol fluye libremente, y se detiene sólo cuando la pelota sale del terreno de juego o cuando el árbitro decide que debe detenerse. Luego de cada pausa, se reinicia el juego con una jugada específica. Al final del partido, el árbitro Compensa el tiempo total en minutos que se suspendió el juego en diferentes momentos.

Las reglas no especifican ninguna otra posición de los jugadores aparte de la del arquero, pero con el paso del tiempo se han desarrollado una serie de posiciones

en el resto del campo. A grandes rasgos, se identifican tres categorías principales: los delanteros, cuya tarea principal es marcar los goles; los defensas, ubicados cerca de su portería, quienes intentan frenar a los delanteros rivales; y los centrocampistas, que manejan la pelota entre las posiciones anteriores. A estos jugadores se los conoce como jugadores de campo, para diferenciarlos del arquero. A su vez, estas posiciones se subdividen en los lados del campo en que los jugadores se desempeñan la mayor parte del tiempo. Así, por ejemplo pueden existir centrocampistas derechos, centrales e izquierdos.

El terreno de juego es rectangular de césped natural o artificial, con una portería o arco a cada lado del campo. Se juega mediante una pelota que se debe desplazar a través del campo con cualquier parte del cuerpo que no sean los brazos o las manos, y mayoritariamente con los pies (de ahí su nombre). El objetivo es introducirla dentro del arco contrario, acción que se denomina marcar un gol. El equipo que logre más goles al cabo del partido, de una duración de 90 minutos, es el que resulta ganador del encuentro.

Grafico # 1 distribución de una cancha de futbol



El juego moderno fue creado en Inglaterra tras la formación de la “Football Association”, cuyas reglas de 1863 son la base del deporte en la actualidad. El organismo rector del fútbol es la “Fédération Internationale de Football Association”, más conocida por su acrónimo FIFA. La competición internacional de fútbol más prestigiosa es la Copa Mundial de Fútbol, organizada cada cuatro años por dicho organismo. Este evento es el más famoso y el que cuenta con mayor cantidad de espectadores del mundo, doblando la audiencia de los Juegos Olímpicos.

1.1 DISTRIBUCIÓN DE LOS JUGADORES EN LA CANCHA

Los diez jugadores de campo pueden distribuirse en cualquier combinación: por ejemplo, puede haber cuatro defensas, cuatro centrocampistas y dos delanteros; o tres defensas, cuatro centrocampistas y tres delanteros, y la cantidad de jugadores en cada posición determina el estilo de juego del equipo: más delanteros y menos defensas creará un juego más agresivo y ofensivo, mientras que lo contrario generará un juego más lento y defensivo. Aunque los jugadores suelen mantenerse durante la mayoría del tiempo en una posición, hay pocas restricciones acerca de su movimiento en el campo. El esquema de los jugadores en el terreno de juego se llama la formación del equipo, y ésta, junto con la táctica, es trabajo del entrenador. Se puede entonces determinar dos momentos específicos en el juego del Fútbol que se repiten constantemente con los objetivos de mantener el juego:

- Momento de ataque:
 - Conservar la posición del balón
 - Progresar los jugadores con el balón hacia la portería contraria
 - Conseguir lanzar y anotar el gol

- Momento de defensa:
 - Impedir el avance del rival hacia nuestra portería
 - Proteger nuestra portería impidiendo al rival conseguir gol
 - Recuperar la posesión del balón (Yaqué, Caminero, 1997)

El arquero es la persona que está ubicada debajo de tres palos (arco), y tiene el deber de no dejar pasar ningún balón por debajo de esos tres palos, para así evitar que le hagan un gol y la pérdida del partido para su equipo. Los defensores son las personas que están ubicadas más arriba del arquero y estos son los encargados de no dejar que el equipo contrario pase con el balón, esto lo hacen para que no les hagan un gol y así evitar que su equipo pierda el partido.

Los volantes están ubicados más arriba de los defensores mucho más cerca de la mitad del campo. Hay dos volantes que están parados en el centro, estos son los que impiden el paso de los rivales, se les llama marcadores por esta función; luego van los otros dos volantes que están ubicados a los lados de los otros dos volantes que están en el medio, estos dos que están a los lados son los encargados de llevar el balón a la otra mitad del campo por el lado de la línea más larga del campo; estos jugadores también son los que llevan el balón a los delanteros para poder hacer el gol y llevar a su equipo o sus amigos a ganar el partido.

Los delanteros están ubicados en toda la mitad de la cancha, uno por el lado derecho y otro por el lado izquierdo, estos jugadores son los encargados de ir al otro lado de la cancha a la otra mitad para no dejar salir con el balón a los del otro equipo, y también son los que reciben todos los balones que mandan sus compañeros y llevarlo a la cancha del otro equipo para hacer un gol y poner a su equipo o amigos a ganar el partido de fútbol.

Grafico # 2 distribución de un equipo en su espacio correspondiente en la cancha



En un partido de fútbol fuera de los 22 jugadores de cada equipo también existe la posición del árbitro este está ubicado en toda la cancha y tiene que correr por todos lados y mirar que persona está pegándole a los otros jugadores para pitar y regañar a esta persona y decirle que eso no se puede hacer (el árbitro hace cumplir todas las reglas de fútbol)

1.2 ACTIVIDAD FÍSICA

El fútbol incluye una actividad física muy importante. Durante un partido de fútbol profesional de 90 minutos, un jugador, dependiendo de su posición y de las dimensiones del campo, recorre entre 6 y 11 kilómetros. También durante un partido de similares características, un futbolista pierde alrededor de 2 kilogramos de líquidos, parte de los cuales son recuperados durante el tiempo de descanso. En partidos que se juegan con altas temperaturas,

los árbitros tienen el derecho de detener el encuentro, generalmente a mediados de un período, para que los jugadores y el cuerpo arbitral se hidraten.

Pero al mismo tiempo, el fútbol es uno de los deportes con mayor cantidad de lesiones, aunque la mayoría de ellas no son de gravedad. Las lesiones más comunes ocurren en las rodillas y los tobillos, debido a los movimientos rotativos a los que son sometidos. Las roturas de meniscos y ligamentos cruzados junto a los desgarros musculares, son lesiones habituales dentro del fútbol. Las probabilidades de lesión aumentan cuando el jugador no recibe una preparación física adecuada, particularmente en un deportista aficionado, y cuando el juego se desarrolla sobre un terreno irregular. Para futbolistas profesionales o semiprofesionales es de vital importancia la presencia de un preparador físico que regule el tipo de ejercicio físico, así como la duración y regularidad del mismo. El trabajo del preparador físico se debe complementar con una correcta alimentación, donde también es recomendable la presencia de un profesional en la materia.

Dentro de la labor deportiva durante los partidos cada jugador debe ser capaz de desarrollar actividades básicas como son la recepción, pase y tiro del balón. Según la precisión, cualidades del jugador y trabajo en equipo que se desarrolle por cada equipo

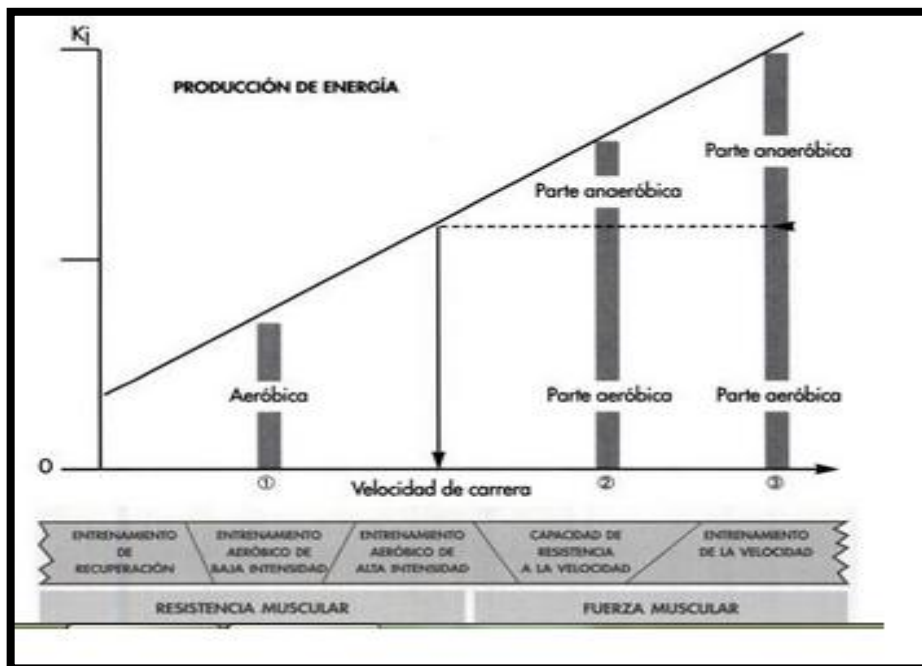
1.2.1 ENTRENAMIENTO DE LA CONDICIÓN FÍSICA

El entrenamiento de la condición física ayuda a sus jugadoras a resistir las exigencias físicas del fútbol y a mantener sus habilidades técnicas a lo largo del partido. Todas las jugadoras de fútbol pueden beneficiarse de un programa de entrenamiento de la condición física.

A velocidades de carrera bajas, la mayor parte de energía es producida aeróbicamente. A velocidad indicada por la flecha vertical, se alcanza el límite de producción de energía mediante el sistema aeróbico (consumo máximo de oxígeno - indicado con la línea de trazos) y a velocidades superiores, la energía restante se produce anaeróbicamente.

Grafico # 3

Producción de energía a diferentes velocidades de carrera.



(Bangsbo, 2002)

El grafico # 3 muestra las velocidades de carrera 2 y 3 con la misma producción de energía aeróbica pero con una distinta producción de energía anaeróbica (Bangsbo, 2002)

El acondicionamiento físico de los jugadores antes de cualquier partido debe irse trabajando en un entrenamiento apropiado y teniendo algunas cosas presentes, como por ejemplo:

- ❖ *La entrada en calor:* Es el momento previo al partido donde se realizan movimientos pre-competitivos: trote, saltos, giros, cambios de ritmo, pases, lanzamientos con el balón, y ejercicios de flexibilidad del tren inferior; la duración mínima debe ser de 10 minutos.

- ❖ *El juego:* Tiene la particularidad de ser intermitente en las acciones y los ritmos, no saber regular el esfuerzo puede provocar un agotamiento prematuro y la consecuencia de realizar malos movimientos es sufrir lesiones.

- ❖ *La elongación:* Después del partido es muy importante para relajarnos y estirar los músculos trabajados durante el partido, en especial los del tren inferior, la duración debe ser por lo menos de 10 segundos por músculo.

- ❖ *El entrenamiento:* Fuera de lo que son los partidos, sería un complemento ideal, no siempre se puede, pero es de gran ayuda para adquirir una buena condición física, y mejor desempeño en los partidos. Todo lo que hay que hacer es entrenar la resistencia aeróbica y la flexibilidad, caminando o trotando durante una hora (dentro de esta hora se puede combinar el trote con la caminata), y elongando antes y después de la actividad no menos de 5 minutos; la frecuencia semanal varía de acuerdo a los partidos que se jueguen. Mínimo hay que completar tres días de actividad física y en lo posible que no coincidan los días de entrenamiento con los partidos (tengamos en cuenta que estamos hablando de un nivel recreativo).

CAPITULO II: GENERALIDADES SOBRE FUTBOL FEMENINO

2.1 LA MUJER Y EL DEPORTE

Durante muchos años los deportes de fuerza y contacto fueron condenados para las mujeres las cuales eran vistas como frágiles e incapaces en función de su capacidad reproductora. Las mujeres en la sociedad eran vistas como un objeto estético, las cuales eran alejadas de las prácticas deportivas, con excepción de Esparta, donde las mujeres jóvenes practicaban gimnasia y carrera a la par que los hombres (Espinosa, 2004)

A lo largo de la historia, la mujer no ha participado de la misma medida que los hombres en el deporte y en la misma forma, ya que han sido excluidas por diversas razones, entre las cuales están:

- *La sociedad patriarcal:* es la cual está dirigida mayoritariamente al público masculino, predominando los valores masculinos asociados a la fuerza física
- *Estereotipos:* los cuales asocian los valores de la femineidad basados con la gracia, la belleza, el espíritu de sacrificio y renuncia de su cuerpo. (Ministerio de trabajo y asuntos sociales, 2006)

Para abordar el tema del deporte femenino y su historia se debe remontar a los juegos de la antigua Grecia, donde las mujeres podían entrar al estadio solo si eran participantes de las ceremonias o los ritos, sin importar si se trataba de esposas o madres de los atletas, aquellas que burlaban esta norma eran sometidas a severos castigos los cuales se tratan de ser arrojadas al vacío desde una colina del monte Taypon (castaño, 2007)

Con la realización de los juegos olímpicos de la modernidad surgieron nuevas perspectivas y fue en París de 1900 donde se incluyó a las mujeres como participantes de estos juegos, a partir de este año viene siendo mayor el número de atletas debido a la creación de una sección promotora de la mujer, se exige a cada deporte que aspire a entrar al programa olímpico la presencia de la modalidad femenina (Contecha, 2000)

En la actualidad la mujer ha adquirido un importante papel en el ámbito deportivo, gracias a él reconociendo dado por la sociedad y el apoyo de las diferentes entidades deportivas de cada país, que aunque no es lo suficiente como el brindado a los hombres se ha hecho cada día un reconocimiento y una mayor publicidad de las mujeres en las diferentes prácticas deportivas.

El aumento progresivo del índice de participación de mujeres atletas depende, en su mayor parte, de su nacionalidad. Así, en Seúl 1988, el número de atletas femeninas del equipo británico era del 35%, y en la delegación española esa participación se limitaba al 18%. En 1972, el número total de atletas femeninas de origen africano, árabe y sudamericano era del 12%. En Barcelona, esta participación se calculó en el 34%. Para terminar mencionemos que en 1996, alrededor del 86% de los países que participaban habían delegado un equipo femenino en los juegos olímpicos¹

Hoy en día, con los avances de la ciencia y con el transcurrir del tiempo las mujeres han logrado establecer cada vez más un rol diferente en el deporte; alcanzando logros iguales o similares a los masculinos con la práctica de diferentes deportes. (Lessa, 2007)

¹ Jacques V. (2006). la mujer y el deporte. En entrenamiento razonado del deportista (412). Barcelona - España: INDE publicaciones

2.2 HISTORIA DEL FUTBOL FEMENINO

Si nos remontamos en la historia, el fútbol femenino como tal no tiene una fecha exacta en la cual se pueda asegurar que se inició su práctica. Unos señalan que en los tiempos de la dinastía Han de China se jugaba una especie de variante antigua de un juego llamado Tsu Chu (“patear el balón con los pies”) mientras que en Japón se practicaba el Kemari (juego con balón de cuero de venado, relleno con aserrín). Sin embargo las principales pautas que muestran los comienzos del fútbol femenino se dan en 1863 se definieron normas generales para evitar la violencia en el juego con tal de que fuera socialmente aceptable para las mujeres, y 29 años después en Glasgow (ciudad escocesa), se presenciaba el primer partido de fútbol entre mujeres (1892). Dos años después Nettie Honeyball, una activista de los derechos de la mujer, llevada por las ganas de demostrar la independencia y el nuevo posicionamiento femenino en la sociedad, fundó el “British Ladies Football Club” el que sería el primer club de fútbol femenino.²

Con la llegada del siglo XX se promueve la práctica deportiva con un simbolismo de independencia y seguridad, lugares como Inglaterra ya empezaba a tener gran acogida a este deporte en la rama femenina, se tenían varios clubes deportivos, así en 1920 se lleva a cabo el primer partido entre selecciones, los equipos en contienda eran Francia e Inglaterra. Viendo la gran respuesta que se tenía por parte de la mujer empezó a existir cierta aceptación de la sociedad pero a su vez se percibía una mirada con mucha discriminación hacia la jugadora tanto en la cancha como en la comunidad (FIFA, 1996)

Actualmente el fútbol femenino ha alcanzado la cifra de 40 millones de practicantes en el mundo. Este enorme crecimiento ha provocado que la Federación Internacional de Fútbol asociado, FIFA, se vuelque en su fomento e

² Tomado de: <http://sectoramateur.tumblr.com/post/54463796706/futbol-femenino-un-deporte-a-la-alza-1-2>. 2015

impulso a través de las distintas asociaciones continentales y nacionales, promoviendo así múltiples facetas de aceptación para la práctica futbolística a nivel mundial en las mujeres que han tenido que luchar en contraposición por romper con la imagen estándar que tiene la sociedad sobre este deporte ³

Esto se debe a las problemáticas de inequidad de género característica de una sociedad primordialmente machista donde la autoridad prevalece de los hombres sobre las mujeres. Debería existir entonces un cambio de mentalidad en general que aplica para todas las características sociales donde la organización social y el poder sean iguales entre los hombres y las mujeres. Desde esta perspectiva las mujeres han sido vistas a lo largo de los años, como actas para ejecutar funciones naturales y biológicas, en la realización de tareas o eventos que rompen con estas perspectivas causan total controversia, en cuanto se dice que los hombres son los indicados para desarrollar tareas pesadas, altos mandos en la sociedad y deportes que requieren de fuerza, destreza y habilidad como los es el caso de un deporte tan conocido como el fútbol.

En Colombia el fútbol ha sido tradicionalmente un deporte de dominio masculino. Y se dice que las mujeres al optar por esta práctica se hacen más masculinizar y pierden la feminidad, además son censuradas, señaladas y discriminadas, aquellas mujeres que se aventuran a jugar fútbol se les califica de marimachos y de lesbianas, aspectos estos que alteran su bienestar personal. Gracias a la evolución en el pensamiento de las personas, cada día se ha fomentado a nivel mundial el fútbol como una práctica también por parte de las mujeres, ejemplo de esto es que se sabe que algunas mujeres en Inglaterra jugaban al fútbol desde comienzos del siglo xx y que en 1920, se jugó un partido de fútbol entre dos equipos femeninos ingleses de fútbol al que asistieron unos 50.000 espectadores.

³ Tomado de: <http://lascanchas.com.mx/ffemenino.htm>- 18 de febrero de 2015

2.2.1 DIFUSIÓN DEL FUTBOL FEMENINO A TRAVÉS DE LOS MEDIOS DE COMUNICACIÓN

Los medios de comunicación son las principales fuentes en cualquiera de los ámbitos donde haga presencia: político, económico, cultural, social, deportivo y ambiental; dando origen a criterios, perspectivas y opiniones de dichos sucesos y de los personajes involucrados. En el este deportivo han permitido conocer más sobre un deporte que solo hasta ahora ha tenido una acogida y aceptación por parte de nuestra sociedad y conforme se aumente su popularidad, así mismo se tendrá mayor presencia de los ámbitos comunicativos para difundirlo y popularizarlo como ha pasado con el futbol masculino. En Colombia según estudios realizados, no existe una gran importancia dentro de las políticas editoriales por tanto; si se tuviera una mejor divulgación por parte de los medios de comunicación las mujeres serían más reconocidas en el futbol femenino a nivel nacional y mundial, obteniendo un mejor apoyo de las federaciones y clubes deportivos.

Según Alvarado y Fonseca, 2013 en un estudio realizado se evidencio que el papel de los medios de comunicación frente a la práctica del futbol femenino, si es influyente y de vital importancia en el avance y desarrollo de este deporte, puesto que es considerado como uno de los países potencia a nivel suramericano; los medios no le han dado la suficiente importancia dentro de su política editorial. (Alvarado M.; Fonseca J. 2013)

2.3 FUTBOL FEMENINO A NIVEL MUNDIAL

A través del tiempo en nuestra sociedad, el futbol ha sido considerado como un deporte exclusivo de los hombres pero cada día se ha fomentado a nivel mundial como una práctica también por parte de las mujeres. El interés de las mujeres hacia el futbol es cada vez mayor desde la de cada de 1970. Se practica en diferentes escenarios deportivos como escuelas y su organización en los niveles

superiores se ha desarrollado sobre las mismas líneas de juego que el de los hombres⁴.

En 1900 y 1904 el fútbol se admitió en los juegos como deporte de exhibición. De esta manera se convirtió en el primer deporte de grupo en los juegos olímpicos. Durante la primera guerra mundial el fútbol femenino obtuvo su primera oportunidad de auge debido a que durante la época los hombres iban siendo reclutados por las fuerzas armadas y se mantenían en el campo de batalla, mientras tanto las mujeres se introdujeron masivamente en el campo laboral y por ende los torneos de fútbol se fueron abriendo al lado femenino creando dentro de las fabricas equipos de fútbol femenino que competían con otros. Sin embargo al finalizar la guerra, la Asociación de Fútbol o FA (por sus siglas en inglés) no quiso reconocer al fútbol femenino a pesar de la popularizada que había alcanzado en la época en Gran Bretaña.

Tras la Copa Mundial de Fútbol de 1966 y la progresiva masificación del fútbol, el interés de las aficionadas creció a tal punto que la FA decidió reincorporarlas en 1969 tras la creación de la rama femenina de la FA. Aunque en 1970 se realizó el primer mundial de fútbol femenino en Italia, este no fue reconocido por la FIFA y es por ello que no obtiene una trascendencia histórica para ellos, sin embargo sí tuvo un gran efecto en el publico ganando popularidad lo que hizo que en 1971, la UEFA encargara a sus respectivos asociados la gestión y fomento del fútbol femenino hecho que se consolidó en los siguientes años. Así, países como Italia, Estados Unidos o Japón llegaron a constituir ligas profesionales competitivas de fútbol femenino⁵.

⁴ Tomado de: <http://olimpiadasfutbol.wikispaces.com/Historia+del+f%C3%BAtbol+femenino>

⁵ Tomado de: http://es.wikipedia.org/wiki/F%C3%BAtbol_femenino

Por otra parte el primer campeonato Mundial de Futbol femenino o Copa Mundial Femenina de Futbol se celebró en China en 1991 Este parte de la FIFA como ente controlador del futbol, y ahora se organiza cada cuatro años, al igual que el mundial masculino. Posteriormente el futbol femenino se introdujo en los juegos Olímpicos de 1996, a cuya final acudieron 76.489 personas.

La mayor audiencia deportiva jamás registrada en un evento femenino deportivo fueron los 90'000 espectadores que asistieron a la final de la copa mundial femenina en 1999 entre EE UU y China, transmitida en directo a todo el mundo. El futbol femenino se ha convertido en un evento olímpico de selecciones Nacionales. Desde 2002, la FIFA ha organizado igualmente copas mundiales sub-20 para mujeres cada dos años, y lanzo a partir de 2008 una competición equivalente sub-17 para mujeres ⁶

En diferentes países europeos como (Alemania, Italia, Suecia, Noruega, Finlandia, Dinamarca, Holanda) hay equipos profesionales y semi-profesionales. En estos países en ocasiones, asisten varios espectadores y la destreza que se ve en un partido femenino, no tiene comparación con el juego masculino.

Estados Unidos, Japón y china son los centros de mayor desarrollo del futbol femenino. Las zonas de mayor retraso del futbol femenino corresponden a América Latina, África y los países de Islam. Aun así, la FIFA espera que poco a poco, gracias a la evolución general que está teniendo la mujer en la sociedad aumente el número de practicantes femeninas en el futbol.

En la actualidad, 29 millones de mujeres de todas las edades juegan al futbol en el mundo entero. La campaña de *Live Your Goals* cuenta con la participación de

⁶ Tomado de:
http://es.fifa.com/mm/document/footballdevelopment/medica/59/78/19/ffb_gesamt_s_22034.pdf

algunas de las mejores jugadoras de fútbol que están haciendo realidad su sueño de haber competido en la copa Mundial femenina de la FIFA en Alemania y otros torneos del máximo nivel internacional. Historias de grandes jugadoras como la alemana Kim Kulig, la canadiense Christine Sinclair y la Neozelandesa Bex Smith demuestran que el fútbol femenino va más allá de lo poco que podemos apreciar en los medios masivos de comunicación ⁷

El primer campeonato de fútbol femenino, organizado por la FIFA en 1991, marco el principio de la aceptación internacional del fútbol femenino. Este torneo supuso un examen del nivel de habilidad, el nivel atlético y la popularidad del fútbol femenino. El campeonato mundial fue un éxito, y sentó las bases para los campeonatos mundiales del futuro y para el posterior crecimiento del fútbol femenino.

Aproximadamente el 22% de los jugadores que practican fútbol en todo el mundo son mujeres, y este porcentaje está incrementándose con rapidez. En estados unidos, la cifra de jugadoras constituye el 40% de la cifra total de practicantes de fútbol, es decir, casi la mitad de los 15 millones de jugadores que existen en estados Unidos. [10] Actualmente la FIFA ha presentado gráficos de crecimiento de participación femenina en el fútbol como la que se puede apreciar en la Fig. 1 donde se tiene un incremento del 32% de la población femenina participante de este deporte en 11 años desde el 2000 al 2011.

7

Tomadode:<http://es.fifa.com/aboutfifa/footballdevelopment/women/liveyourgoals/aboutthecampaign/index.html>

Grafico # 4 incremento porcentual de las jugadoras de futbol femenino entre el 2000 y 2011



(FIFA, 2009)

Una de las misiones de la FIFA es de promover el desarrollo del futbol femenino, brindar el apoyo a las mujeres en el futbol financieramente y brindar entrenadores, árbitros y entrenadores para así poder participar activamente en el futbol. La FIFA está ayudando a popularizar el juego mediante el aumento de público la conciencia y la realización de campañas de información, así como la superación de la mayoría de los obstáculos sociales y culturales con los que las mujeres pueden mejorar cada día su situación ante la sociedad (FIFA, 2009)

2.3.1 TORNEOS FEMENINOS REALIZADOS POR LA FIFA

- Copa mundial de la FIFA
Desde 1991, 16 selecciones
cada cuatro años
- Copa mundial sub – 20 de la
FIFA cada cuatro año
Desde el 2002 (sub 19), 16
selecciones cada 2 años

- Copa mundial femenina sub – 17 de la FIFA Desde 2008, 16 selecciones cada 2 años
- Torneo olímpico de futbol femenino Desde 1996, 12 selecciones cada 4 años
- Juegos olímpicos juveniles femeninos Desde 2010, 6 selecciones cada 4 años, 1 por confederación

2.4 HISTORIA DE CAMPEONATOS FEMENINOS

- **China 1991**

El primer campeonato mundial de futbol femenino de la FIFA, se celebró entre el 16 y el 30 de Noviembre de 1991 en China. Fue la única copa mundial en la que los partidos duraban 80 minutos, en dos tiempos de 40 minutos.

Participaron 12 selecciones nacionales, 5 de UEFA (Alemania, Dinamarca, Italia, Suecia y Noruega), 3 de la AFC (Japón, China, Taipéi, y la República popular China) Y per cápita del resto de las confederaciones, CAF (Nigeria), Concacaf, (Estados Unidos) Conmebol (Brasil) y OFC (Nueva Zelanda). La final se disputo el 30 de Noviembre de 1991 entre los seleccionados de Noruega y Estados Unidos. El equipo ganador de la final y por consiguiente ganador de la copa del mundo fue el seleccionado de Estados Unidos.

- **Suecia 1995**

La II edición de la copa mundial Femenina de futbol se realizó en Suecia entre el 5 y el 18 de Junio de 1995. A partir de esta edición el tiempo de duración de los encuentros sería de 90 minutos, en dos tiempos de 45 minutos

Participaron 12 selecciones nacionales, 5 de la UEFA (Alemania, Dinamarca, Suecia, Inglaterra), de la AFC (Japón, República popular China), 2 de la Concacaf (Estados Unidos, Canadá) y per cápita del resto de las confederaciones, CAF (Nigeria), Conmebol (Brasil) y OFC (Australia). La final se disputó el 18 de junio de 1995 entre los seleccionados de Noruega y Alemania resultando ganadora y campeona del mundo la selección de Noruega.

- **Estados Unidos 1999**

La tercera edición de la copa mundial Femenina de fútbol se realizó en Estados Unidos, entre el 19 de Junio y el 10 de Julio de 1999. A partir de esta edición el número de participantes en la fase final se extendió a 16.

La final fue disputada el 10 de Julio de 1999 entre las selecciones de Estados Unidos y China. La selección de Estados Unidos se alzó con el título de la tanda de penales tras finalizar el tiempo reglamentario con empate a cero.

- **Estados Unidos 2003**

La IV edición del torneo se realizó en Estados Unidos, entre el 20 de Septiembre y el 12 de Octubre de 2003. Originalmente el torneo iba a ser realizado en China, pero debido a la epidemia de síndrome respiratorio agudo severo en el país, el torneo fue otorgado a Estados Unidos, que había sido anfitrión en la edición anterior. Como consuelo le fue otorgada a China la organización del torneo para el 2007 y mantuvo su plaza de anfitrión en ambos torneos.

En esta edición participaron 16 selecciones, Argentina, Canadá, Estados Unidos, Nigeria, Alemania, República popular China, Noruega, Francia, Australia, Corea del Norte, Ghana, Corea del Sur, Brasil, Rusia, Japón y Suecia. La final fue

disputada el 12 de Octubre de 2003 entre las selecciones de Alemania y Suecia. La selección de Alemania se alzó el título en la prórroga con gol de oro, siendo esta la única ocasión en que el campeonato femenino se ha decidido por este método.

- **China 2007**

La V edición de la copa mundial femenina de fútbol se realizó en la república popular de China, entre el 10 y el 30 de Septiembre de 2007. China había sido seleccionada previamente como sede en la edición anterior pero tras el estallido de una epidemia de SARS el evento fue trasladado a los Estados Unidos garantizando a la FIFA a China la organización del evento siguiente.

Para este torneo 119 selecciones participaron en las rondas clasificatorias, alcanzando un nuevo record histórico de participantes. Los 16 equipos que participaron en la fase final del torneo fueron: Argentina, Canadá, Estados Unidos, Nueva Zelanda, Alemania, China, Inglaterra, Nigeria, Australia, Corea del Norte, Ghana, Noruega, Brasil, Dinamarca, Japón y Suecia.

Tras sucesivos partidos, los dos finalistas se enfrentaron el 30 de Septiembre en el estadio Hongkou de Shanghai, donde Alemania revalidó su título de campeona del mundo frente a Brasil con un marcador de 2-0.

- **Alemania 2011**

La VI edición de la copa mundial femenina de fútbol se realizó en nueve ciudades de Alemania del 26 de Junio al 17 de Julio de 2011. Se había considerado por la

FIFA la posibilidad de aumentar el número de equipos de 16 a 24 para la copa mundial femenina de futbol de 2011. Finalmente el 14 de marzo de 2008 el comité ejecutivo de la FIFA decidió mantener el número de participantes en 16 ante la posibilidad de un aumento en el número de equipos podría atentar contra la calidad del torneo.

Los 16 equipos que participaron en la fase final del torneo fueron: Alemania, Colombia, Guinea Ecuatorial, Nigeria, Australia, Corea del Norte, Inglaterra, Noruega, Brasil, Estados Unidos, Japón, Nueva Zelanda, Canadá, Francia México y Suecia. La final se disputo el 17 de Julio de 2011 y Japón se alzó con el trofeo proclamándose campeonas del mundial Alemania 2011 al derrotar en los penales a Estados Unidos tras finalizar el tiempo reglamentario con empate a 2 y se convirtió en el primer equipo asiático en ganar una copa mundial de la FIFA.

2.5 FUTBOL FEMENINO EN COLOMBIA

Solo hasta los años 80's se ha tenido la idea del futbol femenino en Colombia, muy pocas practicas se desarrollaban, la mayoría de ellas en el valle del cauca que nunca se tomaron en serio a pesar de que la FIFA ya promovía la idea del balompié para damas gracias a los primeros torneos y ligas en Europa, y a pesar de que en 1991 se disputo el primer Sudamericano (la Copa Americana Femenina). Ante este panorama, en Colombia se desarrolló el primer campeonato de futbol femenino organizado por la federación colombiana realizado a través de la Difutbol (rama aficionada) en el año 1991. En este último año la FIFA pidió a las

federaciones impulsar el futbol y el arbitraje femenino. En Colombia la Di futbol se empeñó en eso, bajo el concepto de calidad total ⁸

Un amplio programa de capacitación desplegó en 1994 la división aficionada de Futbol Colombiano (Difutbol), ciclo que incluía a técnicos, monitores, árbitros y dirigentes. El primer objetivo del presidente de la división aficionada de futbol, Álvaro Gonzales Álzate, fue firmar para la época un contrato con la empresa Babarúa para patrocinar los campeonatos nacionales infantil, pre juvenil, Sub- 23 y femenino hasta 1997⁹, este patrocinio facilitaría la participación de los y las deportistas en las ramas futbolísticas, además de permitirles acceder a mejores implementos deportivos necesarios para las prácticas y desarrollo de las competencias.

La primera selección Femenina apareció a finales de los 90's, jugando el Sudamericano de 1998 en donde se quedó en primera ronda. En ese sudamericano de 1998 disputado en Mar del Plata, Colombia recibió la primera goleada oficial de su historia, hasta ese momento, en cualquier categoría: Brasil gano 12-1.

En el 2003 Colombia tuvo su primer momento de gloria al ocupar el tercer lugar del sudamericano de ese año detrás de Brasil y Argentina. En este torneo la selección femenina logro su mayor goleada a favor en la historia, y uno de los resultados más largos obtenido por cualquier equipo que representa a Colombia en todos los tiempos 8-0 a Venezuela. Al final Brasil venció a Colombia 12-0 marcando un nuevo registro en rojo en la historia del futbol femenino.

⁸ Tomado de: <http://www.golcaracol.com/seleccion-colombia/femenino/articulo-225476-breve-historia-del-futbol-femenino-colombia-cuando-ellas-nos-llevan-a-la-gloria>

⁹ Tomado de: <http://www.difutbol.org/index.php/nosotros/nuestra-historia>

También se ha venido teniendo un interés universitario en promover el fútbol femenino, que se ha venido dando desde comienzos de siglo en los colegios de Bogotá, Cali, Medellín e Ibagué, desde aquí la federación le ha dado una estructura más sólida al fútbol femenino, especialmente con el respaldo a los juegos nacionales y al campeonato nacional para mujeres. Además con Estados Unidos como potencia del fútbol mundial para ellas, el objetivo de obtener una beca por rendimiento deportivo se convirtió en una interesante opción para muchas jóvenes colombianas.

Pedro Rodríguez dirigió en el 2008 al equipo que obtuvo el primer título para las colombianas, cuando ganaron el Sudamericano Sub-17 de Chile, torneo en el que comenzó la fama de Tatiana Ariza, máxima goleadora del evento. En el último juego del campeonato Colombia goleó 7-2 a Paraguay. Este título les dio la posibilidad a las chicas de jugar su primer mundial, en Nueva Zelanda en donde Ariza se convirtió en la primera colombiana en marcar un gol en un torneo FIFA. Colombia no superó la primera ronda pero se sumó experiencia (Viveros, 2013).

La base de esa Sub-17 fue utilizada por Ricardo Rozo para el Sudamericano Sub-20 de 2010 que se jugó en Bucaramanga. Trece de las 20 jugadoras que lograron el subtítulo ante Brasil y la clasificación al mundial de Alemania estuvieron en el de Nueva Zelanda. En esa copa del mundo para jugadoras menores de 20 años Colombia tuvo una actuación memorable clasificando hasta semifinales, en donde Nigeria la eliminó con un resultado de 1-0. Al final Colombia obtuvo el cuarto lugar después de perder en el juego de consolación con Corea del sur, también por 1-0. Con una base que mezcló juveniles con jugadoras de mayor recorrido, Rozo logró el subtítulo del sudamericano femenino 2010, la Copa Americana para damas, logrando un cupo al mundial de 2011 en Alemania y obteniendo un lugar en los juegos Olímpicos de Londres en 2012. Solo Brasil, la gran potencia de la región y una de las candidatas al título orbital, logró superar a Colombia.

En su primer mundial Colombia tuvo una actuación decorosa frente a dos potencias como lo eran Suecia y Estados Unidos, que finalizaron la copa del mundo como tercera y subcampeona, respectivamente. Colombia perdió 1 -0 con las suecas en su debut, las Estadounidenses derrotaron a Colombia 3 a 0 y un 0-0 con Corea del Norte marco la primera aparición del equipo.

El equipo Sub17, dirigido por Enrique Taborda, ocupó el tercer lugar en el sudamericano de la categoría y clasificó al Mundial de Azerbaiyán 2012, en donde se goleó al anfitrión, aunque se sufrió una derrota con Canadá y Nigeria. El campeón fue Francia. De la mano de Felipe Taborda una nueva Sub 17 logró el subtítulo Sudamericano 2013.

2.5.1 FUTBOL FEMENINO EN EL VALLE DEL CAUCA

El desarrollo del fútbol femenino vallecaucano Según Weimar Delgado¹⁰, empieza a tomar fuerza en el valle del cauca desde el año 1988 teniendo cada vez más una acogida por parte de la sociedad “antes era muy mal visto que una mujer jugara fútbol, le decían que era una marimacha y hasta lesbiana, pero hoy en día es todo lo contrario”. Uno va a ver un partido de mujeres y ve niñas muy talentosas y muy lindas, es decir, no pierden su feminidad a pesar de practicar este deporte” gracias al cambio en el pensamiento de las personas al ver el fútbol no como un deporte exclusivamente de los hombres.

En el valle del cauca existen jugadoras de muy buena calidad, con todas las cualidades físicas necesarias para dar muy buenos resultados en el fútbol. En el valle una de las escuelas que más promueve esa identidad en el fútbol femenino es la Escuela Sarmiento Lora. Un total de 90 chicas luchan por ser cada día

¹⁰ Subdirector de la liga Vallecaucana de fútbol en el Valle. 2014

mejores. Esta escuela disputa casi siempre el tiquete a la copa libertadores femenina que se realiza cada año. Equipos como Atlas, 12 de Octubre y generaciones palmiranas marcan la pauta están a la altura de los clubes de Bogotá y Medellín

2.5.2 DESARROLLO DEL FUTBOL FEMENINO REGIONAL

El inicio del futbol femenino en el valle del cauca se da en 1998 se dio la primera cuadrangular con un equipo de Cali llamado Jaiclass, Jamundí, Buenaventura y Candelaria llamado águila roja. Las competencias se hicieron anuales en categoría mayores (25 – 45 años). En el año 1990 aparece el primer campeonato femenino interligas en Bogotá donde el valle del cauca quedo Campeón Nacional, continuo a este se dieron los campeonatos en los años 1991,92,93,94,95 todos estos años el equipo del valle le dio el título al Valle del Cauca jugados en Villavicencio, Bogotá, Medellín al mando del el señor Víctor Cardona. Después del año 1996 se tuvo un bajón con el equipo del Valle del Cauca, surgieron ligas nacionales como Bogotá, Antioquia, Santander. En el año 1997 el valle perdió el campeonato en la ciudad de Antioquia.

En el año1998-99 el valle no asistió a campeonatos ya que las jugadoras no querían asistir a torneos departamentales y la liga no permitía esto, se presentó mucha indisciplina. Por esto la liga realizo campeonatos en los años 1998-99 y 2000 sin equipo del valle del cauca, estos tres años fueron de receso de futbol femenino en el Valle del Cauca. En el año 2002 – 2003 empezó a aparecer en el ámbito Departamental la escuela Sarmiento Lora con un programa de niñas más específicamente con un equipo denominado “las policías del cerrito”, un equipo de calcedonia “las cafeteras”, un equipo de Buenaventura “sportin Buenaventura”, un equipo de Jamundí y se volvieron a realizar competencias a nivel departamental fomentando en los clubes la participación de equipos de la categoría mayores como de la sub-20. También por este tiempo empezó a aparecer la selección

Colombia femenina para los bolivarianos, los centroamericanos y así la gente comenzó a volverse amante al futbol femenino ya que desde que se inició el proceso más o menos desde 1992 en la liga del Valle, la gente no veía con buenos ojos que las mujeres practicaran futbol. Se jugaba en la clandestinidad en canchas alejadas de la ciudad o en corregimientos y se veía más como un espectáculo burlesco; donde la liga empezó a hacer generar un tipo de respeto por el deporte femenino.

En el año 2001 se realizó el primer torneo femenino Departamental y a generar competencias Nacionales. A su vez empezaron a aparecer diferentes Clubes en Palmira, Candelaria, Tuluá, Restrepo Valle y Roldanillo con los cuales se logró participar en las competencias departamentales del año 2004 a juegos la primera competencia de futbol femenino en Yumbo, con la participación de más de veinte equipos, torneo en el cual no se daban medallas sino algo simbólico. En el año 2008 se jugaron los juegos nacionales de futbol femenino con premiación de medallas en la ciudad de Cundinamarca, perdiendo contra Antioquia.

En el 2012 se jugaron los nacionales en Montería donde gano la selección Valle a Antioquia medalla de oro, ese mismo año la selección del Valle en la ciudad de Cartagena fue Campeona Nacional Interligas; después de doce Años de receso la Selección del Valle del Cauca retomo y era la tercera vez que se jugaba futbol femenino en los juegos nacionales 2 para Antioquia y una para el Valle del Cauca. En el valle del cauca han surgido varios equipos que juegan futbol femenino los cuales a veces no duran mucho ya que se vuelven muy monótonos y la gente presenta apatía de ver siempre lo mismo. En el año 2007 apareció la primera

competencia de futbol sala femenina participando hasta ahora en tres ocasiones en campeonatos Nacionales¹¹

Grafico # 5 Selección valle. Medalla de oro, XIX juegos deportivos nacionales y campeona del nacional interligas ¹²



En la liga Vallecaucana de Futbol se trata a las mujeres futbolistas, en cuestiones de reglas, sanciones y pagos igualmente que a los hombres. Desde los 6 años de edad hasta los 13 años se hace que las niñas jueguen con los niños obligatoriamente; esto para que se genere un tipo de resistencia y ejecución similar a la de los hombres. Hoy en día la liga es una de las que más le aporta jugadoras a la selección Colombia Femenina seguida de la Liga de Bogotá y Antioquia.

2.5.3 PRINCIPALES CLUBES Y ESCUELAS DE FORMACIÓN EN FUTBOL FEMENINO EN EL VALLE DEL CAUCA.

¹¹ Entrevista directa con Weimar delgado, director ejecutivo de la Liga Vallecaucana de futbol. Cali, Marzo de 2014.

¹² Tomado de: <http://www.lifutbolvalle.com/>

- *Club deportivo; escuela de futbol Carlos Sarmiento Lora:* en el año 2001 se creó el programa de futbol femenino en hela ciudad de Cali, en la sede deportiva de pan de azúcar. La escuela sarmiento fue pionera en lanzar y ejecutar el programa de futbol femenino iniciándose como una convocatoria en medios radiales y escritos; obteniendo una gran acogida. Una de las principales jugadoras en inscribirse en la escuela de futbol fue Carmen Elisa Roda llega y tras ella a la fecha más de trescientas niñas [18]

Grafico # 6

Jugadoras más representativas de la escuela sarmiento-selección Valle



- *Club deportivo Atlas CP:* inicio hace tres años, con niñas que fueron convocadas a través de las redes sociales con una misión de promover la práctica deportiva del futbol a nivel formativo y competitivo, logrando hasta ahora un reconocimiento nacional y local con la participación de jugadoras en la ciudad de Cali y en la selección Valle de Futbol femenino¹³

¹³ Tomado de:

<http://www.tupatrocinio.com/patrocinio.cfa/proyecto/52571020111048705751695769574570.html>

2.5.3.1 HISTORIALES DE ALGUNAS PARTICIPACIONES MÁS REPRESENTATIVAS QUE SE HAN TENIDO A NIVEL NACIONAL EN EL FUTBOL FEMENINO ¹⁴

Campeonato nacional femenino 2009 sede Villavicencio. Diciembre 6 al 13 del 2009.

Ligas participantes:

- Meta
- Antioquia
- Boyacá
- Valle
- Tolima
- Bogotá

Dentro del proceso de selección de jugadoras se tomaron los siguientes clubes y escuelas de formación:

- Selección Palmira
- Escuela Carlos sarmiento lora
- Club independiente Cali
- Selección yumbo
- Club deportivo atlas
- Escuela academia de pradera
- Club villa real de Jamundí
- K – 10

¹⁴ Información tomada de los registros de la Liga Vallecaucana de futbol en Marzo de 2014

Selección valle femenino fútbol 2009

Torneo nacional en Santafé de Antioquia del 21 al 27 de junio de 2009

Director técnico: Rulver pulido

Equipos participantes:

- Antioquia
- Meta
- Magdalena
- Cauca
- Valle
- Cundinamarca
- Bolívar
- Bogotá d. c
- Boyacá
- Risaralda

Campeón: Bogotá

Subcampeón: Antioquia

Tercero: valle

XIX Juegos deportivos nacionales “Carlos Lleras Restrepo 2012”. Noviembre 04 al 10 del 2012

Participantes:

- valle
- Bogotá
- Quindío
- cauca
- bolívar
- Santander

- Tolima
- Antioquia

Final: valle y Antioquia

Campeonato nacional femenino pre juvenil 2013

Ligas participantes:

- Sucre
- Cesar
- Bolívar
- Magdalena
- Guajira
- Antioquia
- Quindío
- Córdoba
- Huila
- Boyacá
- Tolima
- Cundinamarca
- Santander

Club atlas cp.

Academia de la liga vallecaucana de futbol

Club deportivo generaciones palmiranas

Club deportivo escuela de futbol Carlos sarmiento lora

Club deportivo chico

Club doce de octubre

Club independiente Tuluá

Club estudiantes

Club deportivo morumbi

Selección valle juvenil 2013

Ligas participantes.

- Valle
- Bogotá
- Santander
- Meta

CAPITULO III: PARTICULARIDADES EN LA PRÁCTICA DEL FUTBOL FEMENINO

3.1 PARTICULARIDADES DEL ORGANISMO FEMENINO

En la práctica deportiva se plantea la necesidad a los entrenadores, las deportistas y a toda la comunidad científica a buscar métodos y medios donde las cargas y el nivel de entrenamiento tengan en cuenta las particularidades del organismo femenino; ya que estas presentan ciertos cambios a diferencia del organismo masculino. (Konovalova y Cruz, 2006)

3.1.1 CARACTERÍSTICAS ANTROPOMÉTRICAS

A diferencia del hombre la mujer tiene un tamaño corporal más pequeño y más corto. Esto hace que su centro de gravedad sea más bajo y su armazón corporal más ligero. La pelvis, es una de las áreas más características con diferenciación a la masculina, es mucho más ancha en las mujeres como consecuencia de su capacidad para el embarazo y el parto, y esto se evidencia en una diferencia mecánica de la carrera y marcha. Como resultado de la estructuración de la pelvis, los músculos de la mujer suelen estar inclinados hacia adentro posibilitando un mayor acercamiento de ambas rodillas entre sí. (Ortega, 1992)

La caja torácica en las mujeres es más corta y relativamente más ancha. Las extremidades de la mujer son más cortas mientras que la columna vertebral es de mayor longitud. Los hombros presentan una amplitud menor, el esqueleto de la mujer es más liviano, elástico y móvil en comparación al del hombre. (Cruz, 2008)

Según Jacques¹⁵, en la edad adulta el promedio de la masa magra (musculo) en la mujer es el 72% del nivel del hombre. Con el paso del tiempo hay una tendencia a aumentar la masa adiposa y a reducir la masa magra, tanto en el hombre en la mujer. Esta evolución se manifiesta a partir de los 25 a los 30 años, con una disminución media de 3,0 kg de la masa magra cada diez años.

3.1.2 FUERZA MUSCULAR

Es la capacidad física donde más podemos evidenciar una diferencia entre hombres y mujeres. Las mujeres poseen una fuerza del 60 al 80% igual a la del hombre. La variación en las diferencias depende del grupo muscular estudiado. En los maxilares es solo del 22%, mientras que en los músculos del brazo la diferencia asciende al 38%. (Vrijens, 2006)

Los hombres en promedio, poseen un mayor índice de masa activa corporal. Después del periodo de maduración sexual se evidencia una significativa diferencia en la expresión de la fuerza; esto debido a la influencia anabólica de la testosterona sobre el engrosamiento de la fibra muscular. (Cruz, 2008)

Las características anatómicas son los factores más importantes que explican la diferencia entre hombres y mujeres. Los hombres son un 10% de medida más altos, pesan alrededor de 15 kg más y solo tiene del 13 al 15% de grasa (en las mujeres la medida oscila entre el 23 y el 25%). Pero no solo es importante la masa muscular si no la estructura del esqueleto. Así, los hombres tienen los hombros más anchos con respecto a las caderas y la pelvis, mientras que en las mujeres es el caso contrario. La estructura más ancha de los hombros significa mayores posibilidades de desarrollo de los músculos. Esto tiene como resultado que la diferencia en fuerza absoluta entre mujeres y hombres es bastante significativa. Al contrario que los hombres, las mujeres tienen las caderas más anchas, y eso les

¹⁵ Jacques V. (2006). la mujer y el deporte. En entrenamiento razonado del deportista (417). Barcelona - España: INDE publicaciones

permite un desarrollo muscular relativamente más importante que tiene como consecuencia una diferencia menor en la fuerza ¹⁶

3.1.3 RESISTENCIA

En esta capacidad tenemos resistencia aeróbica y anaeróbica.

La capacidad máxima aeróbica de la mujer es más baja que la del hombre (consumo máximo de oxígeno). Teniendo en cuenta la masa muscular se evidencia una diferencia del 10 al 15%, explicado por:

- Capacidad pulmonar menor (el 65% del nivel del hombre)
- Un volumen cardiaco y de eyección sistólica menor como consecuencia de una frecuencia cardiaca más alta para el mismo gasto energético
- Un mayor índice de hemoglobina que tiene como resultado un consumo máximo de oxígeno menor
- Un menor volumen sanguíneo (el 30% menos que en el hombre)

En cuanto a la posibilidad de adaptación al entrenamiento no se ha observado ninguna diferencia entre mujeres y hombres, con mejoras que oscilan entre el 5 y el 20%.

Según Gallo 1995, aumenta la capacidad aeróbica, el volumen ventilatorio, la diferencia arteriovenosa de oxígeno y mejora el tiempo de ejecución de la actividad realizada. La capacidad funcional del sistema circulatorio es también mejorada por el aumento de volumen sanguíneo, de la hemoglobina, de los glóbulos rojos y del hematocrito.

En lo que se refiere a la capacidad aeróbica a láctica, no existen diferencias cuando se consideran la cantidad de fosfagenos disponibles con

¹⁶ VRIJENS, Jacques. La mujer y el deporte en entrenamiento razonado del deportista. Barcelona: INDE publicaciones, 2006. P. 420

respecto a la masa muscular. Por la diferencia de masa muscular, los hombres poseen una capacidad anaeróbica aláctica más alta. En cuanto a la capacidad aeróbica láctica la diferencia entre hombres y mujeres es muy insignificante (Vrijens, 2006)

3.1.4 FLEXIBILIDAD

La flexibilidad, es uno de los principales componentes necesarios en las prácticas deportivas. Evidentemente la mujer es más flexible que el hombre, manifestándose desde edades muy tempranas y que no deja de ir en aumento. Dicha flexibilidad es fácil de medir con el test de flexibilidad “*sit and reach*”. Algunos autores implementan la utilización de goniómetro para la medición de la amplitud de ciertos movimientos.

Estudios destacan una mayor capacidad de la mujer para ejecutar movimientos muy precisos. La diferencia debe implementarse en un contexto social. Así es, pues en la vida diaria, la mujer realiza mas movimientos precisos que el hombre (Vrijens, 2006)

3.2 CARACTERÍSTICAS DE LA PREPARACIÓN FÍSICA EN EL FUTBOL FEMENINO

El futbol femenino, tiene unas características muy similares al futbol masculino pero, se diferencia en algunos casos un nivel inferior, más por falta de entrenamiento que por limitaciones genéticas; ya que las mujeres han demostrado tener un rendimiento similar al de los hombres.

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

3.2.1 LA RESISTENCIA

La resistencia en las mujeres futbolistas es menor que en los hombres, sin embargo, hay dos datos que demuestran el potencial de las mujeres en esta cualidad:

En estudios realizados por Bangsbo (1994) e encontró valores de 61 ml/kg/min en una jugadora Danesa, lo que demuestra que no hay limitaciones para acercarse a los valores de los hombres, solo las propias de un menor nivel y frecuencia de entrenamiento.

La selección danesa mejoro en 4,3 puntos sus valores de Vo_2 máx. Y en 2 puntos la OBLA tras un plan de entrenamiento de 15 meses (Jensen y Larson, 1993).

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

3.2.2 LA FLEXIBILIDAD

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

De forma general se puede asegurar que los niveles de flexibilidad en las mujeres son superiores a los de los hombres. En consecuencia, el trabajo de flexibilidad no representa una cualidad fundamental en el fútbol femenino, aunque por supuesto, será importante mantenerla y trabajarla con mayor intensidad cuando haya carencias.

3.2.3 LA FUERZA

La fuerza es uno de los componentes importantes que condicionan un mejor rendimiento durante el juego.

En diferentes estudios como los de Gorostiaga (2002), tejedor y Valverde (2003), se muestra el comportamiento de diferentes acciones que se evidencian durante el juego, coincidiendo en que a pesar de que existan un mayor número de acciones que demandan de la fuerza durante un partido por parte de los hombres estos no son significativamente mayores que los de las mujeres (Rizo y morales 2011)

Las referencias sobre los valores de fuerza en las mujeres futbolistas son muy escasos, solo datos de la capacidad de fuerza vertical.

Los valores de fuerza explosiva deben mejorar en las mujeres futbolistas, ya que es una cualidad definitiva en el rendimiento del futbolista. Además ya hemos visto que las mujeres tienen ciertas carencias en las ejecuciones de carácter explosivo; la fuerza mejorara estas en gran medida. La selección Danesa mejoro los valores

en 3.8 cm. Tras un plan de entrenamiento de 15 meses de fuerza y resistencia no específica, lo que nos demuestra que el potencial es mucho mayor.

3.2.4 LA VELOCIDAD

Los niveles de velocidad son bajos de la misma manera que la fuerza, y aunque hay una clara inferioridad de carácter genético, tras planes de entrenamiento se reducen esas diferencias.

3.3 DEMANDAS FISIOLÓGICAS EN EL FUTBOL

El performance en el futbol está determinada por la técnica, táctica y las características fisiológicas y psicológicas. Cada uno de estos elementos se une estrechamente con los otros, ej. La calidad técnica de un jugador no puede utilizarse si el conocimiento táctico del jugador es bajo. Durante el juego los jugadores realizan diferentes tipos de ejercicios que van desde estar de pie a realizar carreras máximas, y la intensidad puede alternar en cualquier momento del juego.

Esto diferencia al futbol de deportes en los que el ejercicio continuo se realiza con intensidad muy alta o moderada durante todo el evento, como 400 metros o maratón, respectivamente. Como consecuencia, las demandas fisiológicas en el futbol son más complejas que en muchos otros deportes individuales.

Bajo óptimas condiciones estas demandas se relacionan estrechamente con las capacidades físicas, que pueden ser divididas en las categorías siguientes: a) la habilidad de realizar el ejercicio intermitentemente prolongado (endurance); b) la habilidad de ejercitar a alta intensidad; c) la habilidad de correr a velocidad; d) la

habilidad de desarrollar una alta potencia (fuerza) en situaciones de partido como patear, saltar y trabajar.

La base del rendimiento entre estas categorías son las características del sistema cardiaco vascular y los músculos, combinadas con la interacción del sistema nervioso. Estas características son en gran parte determinadas por factores genéticos las cuales pueden ser desarrolladas por el entrenamiento.

En muchos casos las jugadoras de futbol de clase elite tienen una sola capacidad muy alta entre algunas categorías físicas. Por consiguiente, el éxito consiste en que el equipo tenga la habilidad de escoger una estrategia de juego que utiliza los puntos fuertes de todas las integrantes del equipo.

Varios factores determinan las demandas fisiológicas durante un partido de futbol y puede haber una gran variabilidad en las demandas incurridas en jugadoras elite. Examinando jugadoras de futbol de elite no solo se puede proporcionar datos de las demandas fisiológicas individuales, sino también puede agregar información valiosa con respecto a las consecuencias fisiológicas del juego en general. Incluso una evaluación de un número limitado de jugadoras de elite puede ser de valor, ya que puede esperarse que una cierta demanda mínima sea común en todas las jugadoras (Jens, 1993)

Los datos publicados sobre las distancias recorridas por la jugadora, durante el partido, muestran grandes discrepancias. Sin embargo, para describir la evolución metodológica de la técnica de desarrollo debemos presentar una descripción cinética.

La distancia recorrida varia de 1600 5500 m, aproximadamente, en las investigaciones realizadas por Wade (1962). De estas distancias el 15 – 30 % se recorría a una velocidad determinada, mientras que el porcentaje restante se efectuaba lentamente en la carrera suave. Contrariamente, Viannai (1973), citando

investigaciones efectuadas por estudiosos de la unión soviética, habal de distancias próximas a los 17 km.

Knowles y Brooke presentaron valores entre 3500 y 6500 m (1974). Zelenka y col. (1967) hablan de distancias próximas a los 1100 metros. Los distintos autores, que sitúan fuentes checoslovacas, indican distancias superiores a los 6000 m y sitúan los Sprints más frecuentes entre los 5 y los 10 m (1973) cada jugadora se mueve en un total de 10000 – 14000 m; de estos, aproximadamente el 50 % se realizan de forma suave, un 25% a intensidad submaxima y el 25% restante se acerca al máximo (Bosco, 1991).

3.4 TIPOS DE ESFUERZO Y SU DESARROLLO EN COMPETICIÓN

Existe igualdad entre los distintos autores, en que le volumen de metros recorridos por las jugadoras tienen mucho que ver con la demarcación de estas en el campo. Parece ser que el centrocampista citando los trabajos de otros autores (Ksionda y Sledziewesky, 1981; Bosco 1984; Pinto, 1991, etc.) son los que más metros recorren durante un partido.

En los estudios de Luthanen, 1989, también comparte la opinión de que se establecen diferencias según la posición que ocupan los jugadores en el campo, afirmando que:

Una jugadora en el medio campo, realiza una actividad global más importante con carreras largas.

Las atacantes y defensoras se caracterizan por las alternancias entre reposo relativo y acciones explosivas numerosas y sprints cortos en numerosas ocasiones.

Esta diferencia en metros recorridos por las jugadoras, no solamente radica en la posición de la jugadora, si no como admite Withers, 1982; Pinto 1991, también en el sistema de juego utilizado.

Los trabajos de gorostiaga, 1993, según la opinión, afirma que se han encontrado diferencias en función de la posición ocupada en el campo, pero además del tiempo del partido y del estilo de juego.

Así, los medios recorren entre 0.5 y 1km. Más por partido que las defensoras y los delanteros. Señala, además, según la bibliografía, que en las segundas partes se recorren distancias de un 5% menos que en los primeros tiempos.

Con respecto al trote, actividad que se desarrolla a una velocidad comprendida entre 11 – 15 km/h. en los estudios de Ksionda y Sledziwski son los medios que de un modo considerable recorren más metros 4042 metros con 288 veces por partido. En el resto de las demarcaciones se observan valores similares, teniendo las delanteras los valores más bajos, 2762 metros.

Para Goubert son los jugadores los que ocupan posiciones defensivas (defensas laterales y defensas centrales), los que más distancia recorren a trote, supone 3311 metros y 3131 respectivamente. Para este autor también son los delanteros, coincidiendo con los trabajos de los polacos anteriormente citados, los que ostentan valores más bajos, 2503 metros.

En lo que corresponde a los desplazamientos a velocidades submaximas son aquellos, según Luthanen, que se realizan a velocidades comprendidas entre 18 km/h – 21 km/h. y que dicho autor denomina carreras prolongadas y carreras veloces.

En los estudios realizados por Ksioanda y Sledzieweski, son los medios los que más distancias recorren a esta intensidad, lo cual viene a ser un 22% de los

metros recorridos, recorriendo distancias medias de 2159 m, con 118 repeticiones por partido.

Según los estudios de Goubert, son los delanteros y las defensas laterales los jugadores que más se desplazan a esta intensidad; los delanteros recorren aproximadamente 1642 m, 105 veces por partido y los laterales 1577 m, 65m de diferencia, 96 veces por partido.

Los sprints o desplazamientos a la máxima velocidad, se merecen un tratamiento especial.

Según ksionda y sledzieswski, son los delanteros los que más veces desarrollan velocidades máximas, superiores a 24 km/h recorriendo un total de 2310 m, que viene a ser un 12,7 % de los metros recorridos y 65 veces por partido, y en segundo lugar están los jugadores de medio campo con 1063 m, lo que se estima es un 10.84% y 68 veces por partido.

Es importante observar que los delanteros recorren 1250 metros más que los medios y si se habla de distancias comprendidas entre 10-15 metros es demasiado. Sin embargo los medios lo repiten más veces (68) que los delanteros (65), es decir una diferencia de tres repeticiones en 1250 metros.

Esto lleva a pensar que los desplazamientos a la máxima intensidad son más largos para los delanteros de medio campo, sobre todo refiriéndose a aquellos jugadores de medio campo cuya función es la de organización de juego y sus desplazamientos son cortos y no a los jugadores de medio campo (interiores) por que realizan desplazamientos más largos.

En los estudios de Goubert, también se aprecian los mismos resultados. Los delanteros recorren alrededor de 920 metros y 17 veces, luego los medios con 605 metros con 39 veces y en último lugar los defensas centrales.

La diferencia con respecto a los trabajos anteriores, es que en este caso son los delanteros los que más veces lo ejecutan y no los medios como sucedía antes aun recorriendo más metros. (Patiño, 1997)

3.5 SISTEMAS ENERGÉTICOS

Para la realización de cualquier tipo de actividad el cuerpo humano necesita disponer de energía. La energía expresa la capacidad para desarrollar trabajos. El cuerpo humano transforma la energía química de los alimentos en energía útil, necesaria para mantener las funciones vitales.

Es por ello que al realizar una actividad física el cuerpo necesita obtener una cantidad de energía adicional que se destina para, mantener las funciones vitales. Así se pueden reseñar dos formas de obtención de energía, según exista la posibilidad o no de contar con la presencia de oxígeno. Si se dispone de Oxígeno suficiente, se utilizara la vía aeróbica, pero si no la hay, será necesario la utilización de la vía anaeróbica.

Los substratos obtenidos del exterior (grasas, hidratos de carbono y proteínas) no pueden ser utilizados directamente por las células, sino que deben ser transformados en ATP, la “molécula energética”, ya que se gasta y se gana. Cuando el ATP se gasta a una velocidad superior a la que puede reponerse por la vía aeróbica, se entra en la fase anaeróbica.

Todas las vías dependen de un factor central, el sistema de aporte de oxígeno (sistema cardiovascular, respiratorio y sanguíneo) y un sistema periférico, que implica la capacidad de utilizar el oxígeno mediante los músculos. (Malló, 2001)

La energía necesaria para cumplir el trabajo neuromuscular se concibe como efecto de las reacciones químicas basadas en el uso de las fuentes energéticas

que son de tres tipos: anaeróbicas alactacidas, anaeróbicas lactacidas, y aeróbicas. (Gatorade S, 1997)

La energía necesaria para la contracción muscular se produce a partir de la escisión del ATP (trifosfato de Adenosina).

En el organismo son limitadas las reservas de esta macromolécula y cuando se agota, debe obtenerla por medio de procesos energéticos aeróbicos o anaeróbicos al interior de la célula muscular.

Las posibilidades de cada una de estas fuentes se determinan por la potencia, o sea, la liberación de energía en los procesos y la capacidad, la cual se refiere al volumen de los fondos de sustratos de posible utilización. (Gatorade S, 1997)

Las fuentes anaeróbicas alácticas guardan relación con la utilización de adenosintrifosfato (ATP) y fosfocreatina (CP), y las lactacidas, con la disociación de la glucosa muscular y la formación de lactato.

La cantidad de energía acumulada en forma de ATP, CP y glucosa en el musculo humano, varía considerablemente.

En las cargas que exigen movilización máxima de las reacciones anaeróbicas, estas fuentes se utilizan de manera desigual: la energía garantizada por diferentes fuentes anaeróbicas, se distribuye en la proporción de 1:15:75 para el ATP, el CP y la glucosa respectivamente.

El aprovechamiento de las reservas de ATP de los tejidos, así como las de fosfocreatina y en grado menor, las de miosina, pueden en un tiempo mínimo, abastecer los órganos de trabajo con gran cantidad de energía. (Platonov, 2001)

Es de suma importancia el conocimiento de los sistemas energéticos, ya que se puede establecer un programa de preparación física científico que ayudara al entrenador a preparar el entrenamiento específico del futbolista.

En el metabolismo energético, la demanda de esfuerzo máxima o submaxima, esta en función de la intensidad y la duración. Hay por tanto tres sistemas de energía que se pueden utilizar en el entrenamiento del futbolista. (Porta,

- Anaeróbico alactico
- Anaerobibo láctico
- Aerobico

3.5.1 SISTEMAS ENERGÉTICOS Y SU RELACIÓN CON LOS COMBUSTIBLES, LA DURACIÓN Y LA INTENSIDAD

Combustible: ATP de la mitocondria. Más: fosfato de creatina y glucógeno muscular, que realizan ATP. No requiere oxigeno aportado por la sangre. Duración aproximada del esfuerzo: hasta 10 segundos, a láctico significa que no hay producción de ácido láctico. Este sistema permite:

- El arranque de la actividad muscular
- El suministro esencial de la energía en esfuerzos breves e intensos (30 a 50 metros a fondo)
- Las aceleraciones finales

Así como esta fuente es capaz de aportar ATP en gran cantidad al musculo, este se agota rápidamente (7 a 20 segundos) según la intensidad del esfuerzo. (Bernard, 1988)

Este sistema comúnmente referido a la velocidad se realiza entre 20 y 60 metros. En futbol se suele utilizar distancias de 10 a 40 metros en temporada.

Esta velocidad componente del metabolismo anaeróbico, deberá ser entrenada sin presencia de fatiga.

Normalmente, cuando se realiza una sesión de velocidad, se necesitan de 24 a 36 horas de descanso, o realizar un trabajo de muy baja intensidad, antes de volver a entrenar otra sesión de máxima velocidad.

La recuperación tiene que ser amplia para permitir la resíntesis de ATP. Y CP. Según la mayoría de los y bioquímicos del ejercicio, el promedio de recuperación para la resíntesis del C.P es de 30 segundos (50%); 60 segundos (75%); 90 segundos (87%); y 3 minutos (98%).

Por lo tanto son necesarios de dos a tres minutos de recuperación entre repeticiones de esas cortas distancias de velocidad.

Para que este sistema presente un gran favorecimiento en una sesión de entrenamiento, no se pueden realizar más de 4 series a 500 metros. Como distancia total, y la recuperación entre series oscilaría entre 8 y 10 minutos, para permitir la resíntesis de ATP y C.P. (Porta,..)

Sistema anaeróbico láctico:

Combustible: resíntesis de ATP por transformación de glucógeno y glucosa en presencia de iones de hidrogeno que acidifica el musculo. Ácido Láctico abundante en sangre. Requiere oxígeno aportado por la sangre. Este sistema tiene una cierta inercia, del orden de 20 a 30 segundos, debido al transporte o degradación de moléculas más complejas; la glucólisis anaeróbica comprende en efecto 12 reacciones distintas. Esta fuente de producción tiene un inconveniente mayor: produce la misma de ácido láctico.

Este ácido láctico, mas allá de un tanto por ciento (variable según los sujetos) en la sangre, impide seguir la contracción muscular. Por el contrario, la posibilidad de poder fabricar el ATP a partir de estas dos fuentes (C.P Y Glicógeno) permite al sistema cardiorrespiratorio adaptarse y suministrar oxígeno en cantidad máxima para la producción de ATP a partir principalmente de glúcidos y lípidos.

Cuando un jugador utiliza esta fuente a l máximo, se dice que utiliza su VO₂ Max (potencia aeróbica máxima) este VO₂ Max, corresponde a la cantidad de energía máxima producida por un jugador en el sistema anaeróbico y se mide en cantidad de oxígeno por minuto y por kilogramo de peso. Cuando más elevada es esta cifra, mas ATP producirá el jugador. (García, Ruiz y caballero, 1996)

Para hacer entrenamientos con este tipo de sistema de energía en donde el alto e intenso trabajo del lactato golpea el cuerpo y el sistema nervioso central, se necesita descansar y relajar los músculos de las piernas.

Por esta razón, las cargas (la total, distancia volumen y la intensidad) deben ser progresivamente utilizadas. Si se va a realizar una sesión de lactato el trabajo a láctico se hará en una sesión diferente.

Ante la fatiga, el organismo el organismo usa un auto mecanismo protector que (con la acumulación de lactato) terminara con este sistema después de 50 segundos a un minuto de máximo esfuerzo.

Dada la alta intensidad envuelta en el sistema de lactato, solo se puede hacer de una a cuatro repeticiones, con casi total recuperación y dos veces por semana, dependiendo de la categoría profesional del jugador y del periodo de la temporada en que se encuentre.

Anaeróbico láctico – aeróbico:

Combustible: resistesis de ATP por transformación de glucógeno y glucosa en presencia de iones de hidrogeno que acidifica el musculo. Gran parte del glucógeno y de la glucosa se convierten en Acetil CoA y luego en dióxido de carbono agua en ciclo de Krebs. Disminuye el ácido láctico en la sangre. Aumenta el aporte de oxígeno. Duración aproximada del esfuerzo: desde 1'30" a 4'.

Al comienzo de estos esfuerzos hay un alto consumo de oxígeno. El lento despertar del proceso aeróbico, se produce por el perezoso ajuste de la respiración y la circulación.

Al trabajar este sistema aeróbico, conlleva al a la mejora del sistema de enzimas de oxígeno y es un excelente trabajo para entrenar el sistema del transporte masivo de oxígeno.

La frecuencia cardiaca oscila de 185 a 190 p/m. el porcentaje de Vo_2 Max es de 95 a 100%, el porcentaje de mgs, de ácido láctico es de 90 a 100. En el entrenamiento del futbolista, es importante aplicar intervalos intensivos cuando el jugador ya está formado. (Gatorade S, 1997)

Sistema aeróbico:

Combustible: resisntesis de ATP por transformación del glucógeno, glucosa y ácidos grasos que se convierten en acetil Coa y luego Dióxido de Carbono y agua en el ciclo de Krebs. Este sistema depende de un constante de suministro de oxígeno por la sangre. Duración aproximada del esfuerzo: más de 4 minutos.

El organismo como consecuencia de la actividad muscular que ha producido, ha aumentado considerablemente la intensidad de trabajo de todas sus grandes funciones y en particular, de su sistema circular y respiratorio.

Entonces esta es una condición de efectuar un aporte de oxigeno mucho mayor a nivel de todas las estructuras estimuladas por el ejercicio. Por eso, los músculos se benefician particularmente de la afluencia de oxigeno que transformara progresivamente las reacciones anaeróbicas que se producen en reacciones aeróbicas.

En este momento la glicolisis evoluciona para desembocar en reacciones que ya no producen ácido láctico, sino otros residuos eliminables de forma más fácil, como anhídrido carbónico (CO₂), agua y calor.

Si el esfuerzo se prolonga, la energía producida por estas reacciones asegura progresivamente la parte esencial de la nueva síntesis del ATP (Hanh, 1998).

Se ha evidenciado que ser resistente no significa simplemente alcanzar un alto nivel de desarrollo de los procesos energéticos de la contracción muscular. La práctica deportiva a menudo estimula intensamente algunos grupos musculares específicos y a veces, a un número muy reducido.

En este caso, mejorar el metabolismo general del atleta condiciona escasamente la resistencia ante el cansancio. En definitiva, se trata de provocar, a nivel de los músculos específicamente estimulados, unas formas de adaptación particulares, que les permitan aumentar considerablemente su facultad de continuar con la contracción a pesar del aumento de los indicios de cansancio. (Platonov, 2001)

Para entrenar la resistencia aeróbica del futbolista dentro del sistema energético aeróbico de larga duración con esfuerzos entre 30 y 60 minutos, si se refiere a jugadores formados, es de vital importancia que logren en la pretemporada y de mantenimiento en la temporada, una amplia mejora de la capacidad aeróbica como base para elevar el steady state (equilibrio de oxígeno) con la aplicación de series de 5, 10, 12, y 15 minutos de duración en C.C (carrera continua), hasta completar de una forma progresiva los ocho o diez kilómetros necesarios que servirán de sostén para poder trabajar otros sistemas energéticos que demanden más intensidad.

Por ello, hay que significar que la progresión es de suma importancia en la aplicación del sistema energético aeróbico en el futbolista formado, iniciando la primera sesión de carrera continua en pretemporada (3 x 10 minutos) a un ritmo

de 140 pulsaciones por minuto, que equivale a realizar de cinco a seis minutos el Kilómetro, hasta poder hacer 45 minutos (fraccionado) a 4 minutos 30 segundos el kilómetro, que representa un total de 10 kilómetros a una frecuencia cardiaca de 160 – 170 pulsaciones por minuto. Se debe tener en cuenta que no es conveniente, en el entrenamiento aeróbico del futbolista, abusar de largas y lentas carreras. (Hanh, 1998)

3.5.2 CONSUMO MÁXIMO DE OXIGENO

El consumo máximo de oxígeno mide las posibilidades máximas de transferencia de oxígeno desde del ambiente hasta la célula muscular. Un consumo de oxígeno elevado se acompaña de una gran capacidad para realizar esfuerzos intensos durante muchos más tiempo (Shephard, 1984 citado por Gorostiaga, 1993)

Durante los 90 minutos del juego de fútbol el sistema energético aeróbico tiene una participación destacada, según Mazza se encuentra entre el 70 y 75 % producto de que el esfuerzo de los jugadores durante la mayor parte del partido se corresponde con una intensidad que se ve enmarcada en un intervalo entre el 65 y el 80% del Vo_2 Max (Shephard, 1991, Hargreaves, 1994, Lanza 2001).

En diferentes observaciones se ha situado la FC media a lo largo del partido alrededor de, los 170 lat./min. (Boeda 1985, Ekblom 1990, Pirnay 1993) lo que coincide aproximadamente con el 85% de la frecuencia cardiaca, ubicándose estos esfuerzos en una zona mixta o de transición aeróbica anaeróbica.

Se puede considerar como un hecho comúnmente aceptado, que el aumento del volumen sistólico máximo y el volumen minuto cardiaco son la causa del aumento, en aproximadamente 50%, de la cantidad de Vo_2 y el resto del incremento es el

efecto de la elevación de la absorción de O_2 por las células musculares, lo cual se refleja en el aumento de la diferencia entre flujos arterial y venoso.

En los deportistas destacados especializados en las modalidades que exigen gran resistencia durante el trabajo aeróbico, se observan los máximos valores de la capacidad del sistema aeróbico de suministro energético, expresado por los índices de Vo_2 Max.

Entre los hombres, se registran valores absolutos de consumo máximo de oxígeno que alcanzan 6000-7000 ml/min., los valores relativos de Vo_2 Max pueden alcanzar 4-4.5 l/min., los relativos 65-72 ml/kg. Min.

Uno de los momentos importantes que determinan la capacidad del sistema aeróbico es el aumento de la concentración de glucógeno en los músculos, en un 50-60% o más.

Existe una estrecha relación entre la capacidad de trabajo prolongado e intenso de carácter aeróbico y la cantidad de glucógeno muscular antes de comenzar el trabajo.

Después de agotarse las reservas de glucógeno muscular, la compensación se hace mediante el consumo de glucosa de la sangre y la quema de las grasas. Con una carga cuya intensidad es igual a un 60-70% del Vo_2 Max., la energía se obtiene, en un 50-85% mediante el uso de los carbohidratos contenidos en el tejido muscular.

A medida que se agotan las reservas de carbohidratos en los músculos, aumenta la absorción muscular de glucosa en la sangre: del 10-15% en el comienzo del trabajo al 50% en el estado de fatiga profunda, asea, en las condiciones de fatiga, empieza a desempeñar un papel esencial el glucógeno hepático. (Cano, 2001)

El Vo_2 Max, es el exponente de la potencia máxima aeróbica, la mayor cantidad de oxígeno que un sujeto puede utilizar por unidad de tiempo y es mayor cuanto mayor sea la masa muscular que interviene en el trabajo, con una buena entrenabilidad de la resistencia, se estimula la hipertrofia del músculo cardíaco, lo que permite incrementar la capacidad.

Vo_2 Max. Ha sido reconocido como un estándar de referencia internacional del estado cardiorrespiratorio de una persona, también es la medida del gasto máximo de energía, por el proceso aeróbico de los músculos comprometidos en un trabajo físico.¹⁷⁻¹⁸

Por tanto, es probable que el consumo de oxígeno durante un partido se aproxime al 70-80% del Vo_2 Max. Valores sobre el 60-80% del Vo_2 Max. Fueron pronosticados sobre cálculos permanentes por Bosco (1976).^{19 20}

Entre los factores que influyen en Vo_2 Max, podemos añadir factores categóricos que se ven influidos dentro de la entrenabilidad del joven deportista tales como: contenido de O_2 aire inspirado, ventilación pulmonar, difusión del O_2 (del espacio alveolar a la hemoglobina), contenido de hemoglobina, volumen sanguíneo, distribución del flujo sanguíneo, capacidad de los tejidos musculares para captar la sangre ofrecida, difusión de los capilares hasta la célula que efectuaron el trabajo, retorno venoso, eficiencia de las mitocondrias para transferir energía al positivo ATP-ADP, acceso al combustible de las fibras musculares, funcionamiento del sistema neuromuscular y motivación.

¹⁷ GATORADE SPORT SCIENCE INSTITUTE. Suministro energético en los deportes intermitentes, revista numero 1 1997

¹⁸ ASTRAND P.O Y RODAHL K. 1992. Fisiología del trabajo físico. Bases Fisiológica del ejercicio. Madrid. Editorial panamericana 80 p

¹⁹ ERLANGEN, J. WEINECK. El entrenamiento físico del futbolista. Barcelona. Editorial Paidotribo. Vol. 1. 30-32-79 p

²⁰ BOSCO, CARMELO. Aspectos fisiológicos de la preparación física del futbolista. Barcelona. Editorial paidotribo

Para poder valorar mejor la capacidad general de resistencia es más apropiado el volumen máximo de oxígeno expresado así Vo_2 Max. La cual se trata de una magnitud relacionada con el peso corporal que se expresa en mililitro/kg de peso corporal/ minuto. (Averhoff, 1981)

Varios estudios han determinado el consumo de oxígeno máximo para los jugadores adultos de elite masculino, y se ha encontrado valores medios entre 56 ml/min.kg. (Reilly 1993). Estos valores son similares a aquellos obtenidos en otros deportes de equipos pero, es considerable más bajo que valores de atletas de elite dentro de deportes de resistencia, donde se observaron niveles de Vo_2 máximo más altos que 80 ml/min.kg (Reilly y Secher 1990)

La mayoría de los estudios de los jugadores de fútbol han informado una gran variación de Vo_2 máximo que en parte es asociado con las diferentes posiciones de los jugadores dentro del equipo.

Basado en los resultados obtenidos para jugadores de elite dinamarqueses, los defensores laterales y jugadores del medio campo parecen tener los valores más altos, goleros y defensores centrales los más bajos, pero debe ser tenido en cuenta que un rango amplio se encontró dentro de cada posición.

Hallazgos similares fueron obtenidos por Reilly (1975), pero no por Raven y co. (1976)

En el último estudio, un promedio más bajo de Vo_2 máximo se encontró en jugadores del medio campo que en defensores y en delanteros, pero se probaron solo dos jugadores del medio campo (Jens, 1993)

3.6 RENDIMIENTO EN LA MUJER DEPORTISTA DURANTE EL CICLO MENSTRUAL

El ciclo menstrual, se caracteriza por cambios mensuales rítmicos en la intensidad de secreción de hormonas femeninas (estrógenos y progesterona) que son regulados por las hormonas gonadotrópicas, la hormona folículo estimulante (HFE) y la hormona luteinizante (HL), secretadas por la hipófisis. Su duración es aproximadamente 28 días y se considera un rango normal de 21 a 35 días (Gallo, 1985)

El ciclo menstrual comprende dos fases principales:

1. *Proliferativa o estrogénica*. Va desde el primer día de la menstruación hasta el día de ovulación (día 14 en un periodo ideal). En ella se presenta un predominio de los estrógenos, que disminuyen cuando se produce la ovulación y que aumenta de nuevo el día 18, para caer luego hasta sus niveles premenstruales.
2. *Secretoria o progesterónica o fase lútea*: comprende desde la mitad del ciclo (día 14) hasta el día antes de la menstruación (día 28). En ella la progesterona aumenta progresivamente, hasta el día 24, y luego cae a sus niveles normales, durante la fase premenstrual propiamente dicha (del día 24 al 28).

Durante esta fase las mujeres pueden presentar algunas molestias como dolores musculares, vómitos, cefaleas, cólicos y malestar general. Estas anomalías pueden afectar en algunos casos el rendimiento deportivo en determinadas atletas.

En el estudio de la problemática del deporte femenino se han discutido diferentes posiciones respecto a la relación entre los resultados deportivos y los cambios funcionales cíclicos en el organismo de las deportistas. Algunos autores pueden afirmar que las deportistas sanas pueden ejecutar prácticas deportivas durante su ciclo menstrual sin evidenciarse cambios en su rendimiento. Así mismo, otros autores adoptan una posición contraria, justificando la limitación e incluso el cese total de la actividad deportiva durante la menstruación, debido a la posibilidad de perjuicio de la práctica deportiva en el organismo deportivo en esta fase (Konovalova & Echeverry, 2012)

Uno de los grandes hitos de presentación del fútbol femenino ante el masculino, está en los cambios que sufre la mujer debido a su periodo menstrual y su aislamiento. Cabe aclarar que la menstruación no limita la capacidad de la mujer para participar en una competición. Tanto los records como las actuaciones deportivas de primer orden han sido llevados a cabo por mujeres que se encontraban en cualquier estadio del ciclo menstrual. Aunque la menstruación puede ser incomoda (por ejemplo, a causa de los calambres), en la mayoría de los casos la actividad física y el ejercicio reducen los síntomas asociados al ciclo menstrual (Guijarro, 2009)

Las alteraciones en el rendimiento deportivo experimentadas durante diferentes fases del ciclo menstrual están sujetas a una considerable variabilidad individual. Algunas mujeres no tienen en absoluto ningún cambio apreciable en su capacidad de rendimiento en ningún momento del ciclo menstrual, pero otras tienen considerables dificultades en la fase previa al flujo o la del comienzo del mismo, o durante ambas. El número de mujeres que declaran sufrir un deterioro en su rendimiento durante la fase de flujo es aproximadamente el mismo que el de las que no experimentan ninguna dificultad. De hecho, existen informes de que

algunas deportistas han establecido records mundiales durante la fase de flujo (Wilmore & Costill, 1998)

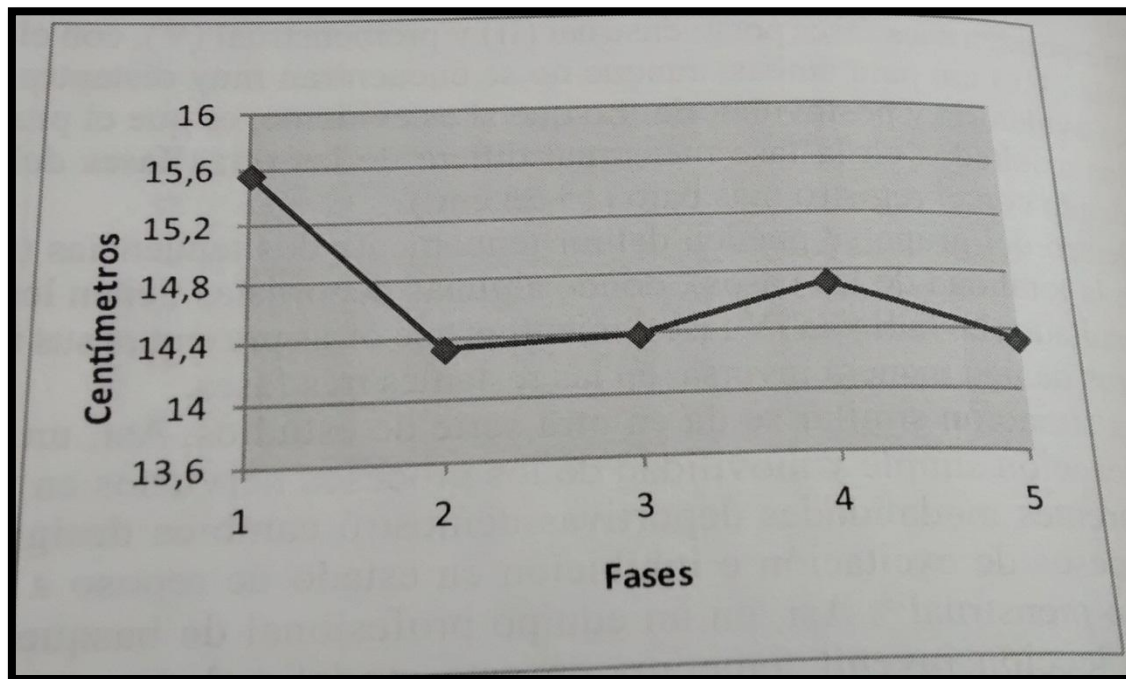
En una publicación de la AUPEC (agencia universitaria del periodismo científico) de la Universidad del Valle, se encontró que el rendimiento deportivo durante las fases premenstrual, menstrual y ovulatoria del ciclo biológico femenino, las capacidades y físicas de deportistas de alto rendimiento disminuyen. Por el contrario, la fuerza, la resistencia y la velocidad aumentan en las fases postovulatoria y postmenstrual. En el ciclo menstrual, durante las fases postmenstrual y postovulatoria, el aumento de la producción, tanto del estrógeno como la progesterona, hormonas presentes en la biología femenina, son determinantes el desempeño de las deportistas de alto rendimiento²¹.

En un estudio realizado por Konovalova & Echeverry, 2012 donde se analizaron mediante diferentes pruebas la dinámica del rendimiento durante el ciclo menstrual se obtuvieron los siguientes resultados:

La velocidad: donde se observaron la rapidez de reacción, mediante la utilización del test del bastón de Galton donde no se encontraron diferencias significativas. En el gráfico # 7 se presenta la dinámica del promedio del grupo de esta prueba. Los promedios más altos corresponden a las fases postmenstrual (II) y premenstrual (V), con el registro de 14,33 cm para ambas, aunque no se encuentran muy distantes de las fases ovulatoria y postovulatoria. Lo que se evidencia, es que el promedio de los resultados en la fase menstrual difiere de las otras fases del ciclo, quedando con el registro más bajo (15,56 cm)

²¹ Tomado de: <http://aupec.univalle.edu.co/informes/2008/noviembre/rendimiento.html>

Grafico # 7 Dinámica de la rapidez de reacción a lo largo del ciclo (test del bastón de Galton)²²



Dentro del grupo se pueden definir dos tendencias, donde algunas deportistas tienen los mejores resultados en la II y la IV fases, mientras que otras presentan sus mejores registros de una manera inversa, en las restantes tres fases.

En el caso de la fuerza la gran mayoría de autores coincide en que las fases postmenstrual y postovulatoria son las más favorables para las mujeres cuando se trata de realizar ejercicios en esta cualidad .ejemplo de ello, en los estudios de Shajlina también encuentran que las fases postmenstruales y postovulatoria son óptimas para la revelación de las cualidades de fuerza y velocidad, independientemente de la especialidad deportiva, lo cual confirma el efecto anabólico los estrógenos, cuya concentración en la sangre de las mujeres en estas fases es alta (Shajlina, 1995)

²² Konovalova, E. Echeverry, M. (2012). El ciclo menstrual y el rendimiento de las deportistas según los resultados de las encuestas de los entrenadores en: Dinámica del Rendimiento de las jóvenes deportistas durante el ciclo menstrual. Cali, Colombia: Universidad del Valle. Pag, 92

En diferentes estudios realizados se encontró que las mujeres durante la fase menstrual y premenstrual del ciclo, las futbolistas presentaron una incidencia mayor de lesiones, especialmente las mujeres que presentaban algunas molestias durante esa parte del ciclo.

Las atletas que practican deportes de resistencia (ejemplo, maratón), tienen una menstruación irregular. Casi la tercera parte de estas atletas presentan un ciclo menstrual irregular y la cuarta parte, se quejan de algunas irregularidades. La causa de estos trastornos en el ciclo menstrual, se halla evidenciando un porcentaje de grasa demasiado bajo. Pero también es una posible causa el estrés (Vrijens, 2006)

“Es muy importante que las futbolistas y sus entrenadores tengan en cuenta dos aspectos del ciclo menstrual: 1) la fase menstrual en la que se encuentran sus jugadoras, y 2) la aparición de alteraciones del ciclo menstrual. Conocer la fase del ciclo menstrual en el que se encuentran las jugadoras es importante porque las mujeres futbolistas, como otras atletas, pueden tener alteraciones en su rendimiento deportivo en algunas fases de su ciclo menstrual.” (Gorostiaga, 2002)

3.7 ENTRENAMIENTO DE LA CONDICIÓN FÍSICA PARA MUJERES

La intensidad global del ejercicio en el fútbol femenino no es tan alta como en el juego masculino debido a la menor capacidad física de las jugadoras femeninas. No obstante, como consecuencia de la creciente popularidad y rápido desarrollo del fútbol femenino, se están imponiendo crecientes exigencias físicas en las

jugadoras. El perfil de actividad del futbol femenino no es muy similar al del futbol masculino. En consecuencia, los jugadores masculinos o femeninos deben entrenarse fundamentalmente del mismo modo del mismo modo.

Es importante poner énfasis en el entrenamiento de alta intensidad para las jugadoras de primera categoría. Sin embargo, puesto que puede producirse alteraciones en el ciclo menstrual si el entrenador se vuelve muy exigente, es aconsejable incrementar el volumen y la intensidad del ejercicio de forma gradual. Si se produce algún cambio menstrual la jugadora debe tomarse en periodo de descanso o seguir un programa de entrenamiento menos exigente (Bangsbo, 2002)

3.8 ASPECTOS NUTRICIONALES DE LA MUJER EN EL FUTBOL

Cada vez más la mujer ha desarrollado a lo largo de los años un gusto por practicar deportes acordes con sus necesidades y el uso del tiempo libre. Esto con lleva a la adquisición de lesiones o gastos energéticos muy elevados que son muy evidentes en el futbol, de modo que siempre es vital una adecuada compensación hacia el organismo en hábitos alimenticios equilibrados y saludables. Además de incrementar los consumos hipercalóricos que mantengan a la deportista surtida de calorías y por ende energías para gastar durante los entrenamientos y partidos.

3.8.1 NECESIDADES ENERGÉTICAS

Las necesidades energéticas en el futbol femenino son similares a las del futbol masculino, el gasto de energía durante un partido de futbol puede ser estimado a partir de los datos de la frecuencia cardiaca. La frecuencia cardiaca media de una futbolista danesa internacional llego hasta 171 latidos por minuto durante la primera parte y a 168 latidos por minuto durante la segunda. En el caso concreto

de esta atleta, el consumo estimado de oxígeno Vo_2 fue de 2,79 y 2,63 l/min respectivamente. Si asumimos una equivalencia calórica de 5 kcal/l de O_2 , el consumo estimado de energía para esta atleta fue de 1084 kcal en todo el partido. Esta centrocampista danesa tenía un Vo_2 máximo relativamente elevado (61 ml/kg/min) comparado con el Vo_2 máximo de la futbolista de elite típica, que varía entre 47 – 58 ml/kg/min. Se calculó que una futbolista con un peso de 60 kg con un Vo_2 máximo de 50ml/kg/min consumiría aproximadamente 1.100 kcal durante un partido. Las atletas con un Vo_2 máximo inferior y un peso inferior consumen ligeramente una cantidad menor de energía ²³

Las mujeres futbolistas tienen tendencia a los altos porcentajes de grasa corporal, cuestión que puede mejorarse aumentando las sesiones de entrenamiento aeróbico y con un plan de pérdida de peso. No obstante, serán necesarios algunos estudios que indicaran cual es el porcentaje de grasa ideal para las mujeres futbolistas. El problema de la anorexia parece alejado para las mujeres futbolistas, sin embargo habrá que tener cuidado con las adolescentes y las exigencias en las pérdidas de peso, aunque la mejor prevención es la educación en la parte psicológica y diferentes charlas con nutricionistas especializados en el tema.

Las jugadoras deben de comer la cantidad suficiente de alimentos, a fin de:

- Obtener suficiente energía para el entrenamiento y las necesidades de la competición
- Responder a las demandas de energía para otras actividades diarias
- Permitir que las jugadoras consigan el tamaño y la complejión corporal que vaya acorde a su salud y metas físicas

Algunas jugadoras al no lograr esto, restringen su ingesta de alimentos para alcanzar el peso deseado a expensas de su rendimiento y salud (FIFA, 2005).

²³ GARRET, Willian. KIRKENDALL, Donald. CONTIGUA, Robert. Aspectos nutricionales en la mujer en Medicina del futbol. Badalona España. 2005. P. 628

3.8.2 HIDRATOS DE CARBONO

Cada vez que el ejercicio se intensifica hasta sobrepasar el 65% del Vo_2 máx., el glucógeno muscular se convierte en la fuente principal de hidratos de carbono empleados con finalidades energéticas. En datos publicados referentes a jugadoras de jockey sobre hierba, lacrosse, baloncesto y voleibol informan de una ingestión de hidratos de carbona que se establece entre el 47% y 54% del aporte total de energía.

El papel de entrenadores y nutricionistas, debería ser de una constante incitación a las atletas a aumentar su ingestión de hidratos de carbono en un mínimo de 6 g de hidratos de carbono por kilogramo de peso corporal por día. Existen gran variedad de alimentos ricos en dichos hidratos de carbono. Ejemplo de estos; tenemos el azúcar, los chocolates, los cereales, la harina, las galletas, los aperitivos, las gelatinas y las frutas secas también muy ricas en hidratos de carbono. Otras fuentes son el pan, arroz y la pasta (Garrett, Kirkendall, Contigua, 2005)

3.8.3 DISMINUCIÓN DE LA GRASA CORPORAL

Existe una continua tendencia de las mujeres hacia el aumento de peso y por consecuencia la disminución en el rendimiento deportivo. Si hay necesidad de reducir la grasa corporal se debe realizar de forma razonable. Para reducir grasa se debe efectuar un balance de energía negativo, el gasto de energía debe ser mayor que la energía ingerida y también un balance de grasa negativo. En ningún caso se debe reducir la ingesta de energía, especialmente la ingesta de proteínas y carbohidratos durante mucho tiempo. Esto incrementa la fatiga en el entrenamiento y la vida diaria, reduciendo los niveles de energía y de esta forma limitando la pérdida de peso (FIFA, 2005)

3.8.4 PROTEÍNAS

La proteína es necesaria para el crecimiento y reparación de los tejidos corporales, así como para la formación de nuevas células, enzimas, ciertas hormonas y anticuerpos. La cantidad diaria recomendada de proteína es de 0,8 g/kg de peso corporal en los adultos ya sean hombres o mujeres.

La ingesta de proteínas por parte de atletas de deportes de conjunto varía entre 0,95 y los 1,26 g/kg de peso corporal. Las proteínas constituyen entre el 12% y el 17% del aporte total de estas atletas. Las mejores fuentes de proteína son la carne, el pescado, las aves y el queso, con una cantidad de proteína equivalente al 19%-30% de su peso. Otras fuentes de proteína son el requesón, las nueces, los huevos (13-16% de proteínas), los cereales (7-14%) el pan y las legumbres (7-8% de proteínas). (Garrett, Kirkendall, Contigua, 2005)

3.9 LESIONES DEPORTIVAS

Tanto hombres como mujeres sufren diferentes lesiones según la rama deportiva por la cual hayan optado. Aunque el fútbol no implica colisiones intencionadas entre jugadores, con frecuencia se producen accidentalmente y, por tanto, la AAP Clasifica el fútbol como un deporte “de contacto/colisión” (AAP ,1994). Teniendo el fútbol un equipo de protección muy limitado, quedando la mayoría de las áreas del cuerpo expuestas a los traumatismos externos.

Los datos más recientes disponibles muestran que el 20,2% de los hombres y el 25,6% de las mujeres se lesionaron durante la temporada competitiva en los años académicos de 1995-1997 (Powell y Barber Foss, 1999).

La mayoría de las lesiones en el fútbol son corrientes, siendo en su gran parte leves. Las lesiones que afectan a las extremidades inferiores, específicamente a la rodilla, el tobillo y la espinilla son las más corrientes. Algunos expertos médicos plantean la hipótesis de que la parte de recepción del balón y cabeceo en el fútbol

derive en posibles lesiones en la cabeza; pero no se ha realizado algún estudio concreto en el cual se confirme esta hipótesis (Ronald y Brent, 2007)

3.9.1 LESIONES MÁS COMUNES EN EL FUTBOL FEMENINO

La lesión más común es el esguince de tobillo, siendo también la lesión más habitual que casusa baja, es decir, que la jugadora afectada no puede jugar ni entrenar por cierto tiempo. Los esguinces de tobillo suelen producirse en ciertas circunstancias y con afecciones típicas. Es inevitable en algunos casos la aparición del primer esguince en el deporte, pero si es posible tomar precauciones para evitar que la lesión se repita.

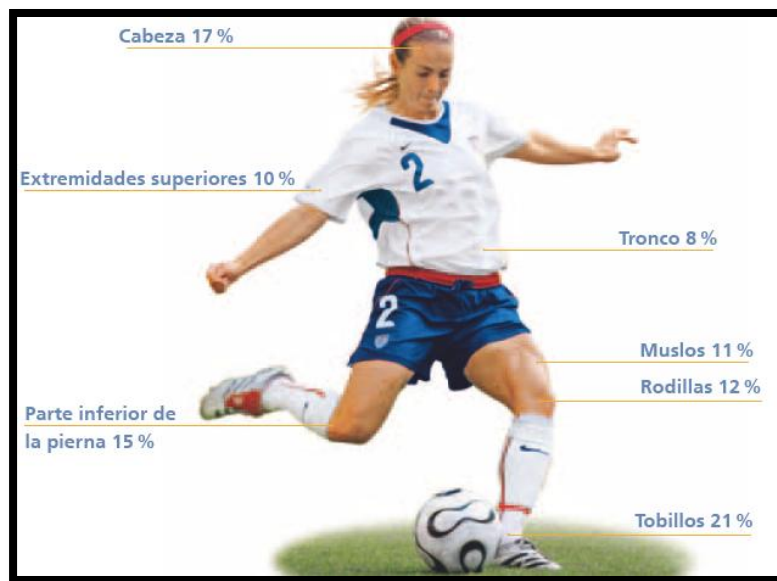
Frecuentemente los esguinces ocurren cuando la planta del pie se tuerce hacia adentro, dañando los ligamentos de la parte exterior del tobillo. Esto puede ocurrir cuando se tropieza en un desnivel de la cancha o cuando se pisa el pie de un adversario al correr o al caer después de un salto (FIFA, 2007).

Las lesiones de rodilla también son muy comunes entre las jugadoras, particularmente las del ligamento anterior cruzado. Datos recogidos por el sistema de vigilancia de lesiones de la NCAA en un muestreo nacional de jugadores de futbol federados desarrollado entre 1989 y 1993 revela que las atletas femeninas sufrieron un índice de lesión en la rodilla y en el ligamento cruzado anterior significativamente mayor que el de los hombres. En el futbol femenino, el principal mecanismo de lesión del ligamento cruzado anterior fue la ausencia de contacto. El mayor riesgo de las lesiones de ligamento cruzado anterior en las mujeres se debe probablemente a una serie de factores, sin que exista un único aspecto estructural, anatómico o biomecánico que sea responsable de estas lesiones. Las fuerzas que contribuyen a incrementar la incidencia de la lesión pueden estar compuestas de factores extrínsecos, como la fuerza muscular, la interacción calzado superficie, el nivel de habilidad, la experiencia y la condición física. Los

factores intrínsecos pueden ser, entre otros, el tamaño del ligamento, la variación de la escotadura intercondilea, el alineamiento de los miembros y la laxitud articular (Garrett, Kirkendall, Contigua, 2005).

En el grafico # 8, se puede apreciar la distribución estudiada de las principales lesiones físicas ocurrientes en las deportistas de esta rama.

Grafico # 8 localización de las lesiones en futbolistas femeninas



(FIFA, 2007)

CONCLUSIONES

El desarrollo del fútbol femenino a nivel mundial no está directamente ligado con el desarrollo del masculino, pero gracias a la popularidad del masculino se muestra como este deporte también puede ser jugado por mujeres de todo el mundo que reducen la brecha de la discriminación de género al participar de él.

Aunque el Fútbol Femenino en el Valle del Cauca no ha sido de popularidad para la región, este ha tomado continuidad gracias al apoyo de la liga Vallecaucana de Fútbol y al esfuerzo personal de las jugadoras que perteneciendo a diferentes entidades deportivas continúan trabajando por sacarlo adelante.

Las diferencias existentes entre el fútbol femenino y masculino en la parte técnica y táctica, no existen ya que mujeres y hombres juegan bajo la misma reglamentación y buscando la marcación en la portería en ambos sexos. Por parte de diferencias fisiológicas, podemos evidenciar que las mujeres tienen ciertas cualidades que permiten en algunos casos tener un mejor rendimiento como lo son la flexibilidad y en otros como la fuerza y velocidad baja un poco dicho desempeño.

BIBLIOGRAFÍA

1. Alvarado M; Fonseca J. (2013). Fútbol femenino en Colombia y medios de comunicación. 19 de septiembre de 2014 , de facultad de ciencias de la comunicación universidad Sergio arboleda comunicación social y periodismo sitio web: <http://www.usergioarboleda.edu.co/investigacion-comunicacion/documentos-comunicacion-5/futbol-femenino-medios.pdf>
2. Astrand P. Rodahl K. (1992). Fisiología del trabajo físico. Madrid: Panamericana. Pág. 80
3. Averhoff, Ricardo. Bioquímica de los ejercicios físicos. Ciudad de la habana. PUEBLO Y EDUCACION, 1981. 95 p
4. Bernard, T. (1988). Preparación y Entrenamiento del Futbolista. Europa: Hispano Europea.
5. Bosco, Carmelo. (1991). Aspectos Fisiológicos de la Preparación Física del Futbolista. Barcelona: Paidotribo.
6. Cano Moreno, Oscar. 2001. Entrenamiento global basado en la interpretación del juego. Editorial Wanceulen. Sevilla.
7. Castañón Rodríguez, J. (2007) mujer idioma y futbol en España (1904-2004). Efdeportes.com, revista digital. Buenos Aires – año 12- No 107. Sitio web: <http://www.efdeportes.com/efd107/mujer-idioma-y-futbol-en-espana-1904-2004.htm>
8. Cf. FIFA. (1996). “las mujeres y el futbol”, FIFA Museo Colección, 1000 años de futbol, Berlín: edición q. Pág. 132-147.
9. Ciclo menstrual, Rendimiento y percepción del esfuerzo en jugadoras de futbol de elite. Guijarro E. de la Vega y del Valle. Revista internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y del Deporte vol. 9 (34) pp. 96_104
10. Contecha Carillo, Luis Felipe. (2000). Mujer y Olimpismo. Buenos Aires
11. Cruz J. (2006). Fisiología de la mujer. En fundamentos de fisiología humana y del deporte (303). Colombia: Kinesis.

12. Cuadernos Técnicos Deporte 13: Simposio Mujer y Futbol; Futbol Femenino: Una Diferencia Positiva. Gobierno de Navarra, Prensa Pública 2002.
13. Domínguez, E.; Patiño, D.; Ramallo, R.; Riveiro, J.; Rodríguez, A.; Valverde, A. (1997). La estructura energética y condicional del fútbol. Training fútbol, nº 22, 38-55.
14. El Tiempo, American Academy of Pediatrics (AAP). 1994. Committee on Sports Medicine and Fitness. Medical conditions affecting sports participation. Pediatrics 94(5): 757-760
15. Entrenamiento de la condición física en el futbol. BANGSBO, J. Paidotribo, Barcelona. (2002) Págs. 119-120
16. Entrevista directa, Weimar Delgado, director ejecutivo Liga vallecaucana de Futbol.
17. Espinosa P. Mujer y Deporte una Visión de género. CONADE. Recuperado el 16 de Abril de 2015. Tomado de: http://cedoc.inmujeres.gob.mx/documentos_download/100559.pdf
18. FIFA. (2005). nutrición para el futbol. 20 de mayo de 2015, de FIFA Sitio web: http://es.fifa.com/mm/document/footballdevelopment/medical/51/55/15/nutrition_booklet_s_1838.pdf
19. FIFA. Futbol femenino. Recuperado el 15 de Abril de 2015. Tomado de: http://www.fifa.com/mm/document/footballdevelopment/women/01/59/58/21/wf_backgroundpaper_200112.pdf
20. Fisiología del Esfuerzo y del deporte (3 edición). Wilmore, J. H., Costill, D. L. Human Kinetics (1998)
21. Gallo, R. (1985). Cambios fisiológicos en la mujer deportista. 13 de mayo de 2015, de educación física y deporte vol. 17 Sitio web: <http://aprendeenlinea.udea.edu.co/revistas/index.php/educacionfisicaydeporte/article/viewFile/4588/4032>

22. García Manso, Navarro Manuel & Ruiz José. (1996). Pruebas para la Valoración de la Capacidad Motriz en el Deporte. Madrid: Gymnos. 19 - 32 p.
23. Gatorade Sport Science Institute. Suministro energético en los deportes intermitentes, revista número 1 en 1997
24. Gorostiaga E. (2002). Fútbol: bases fisiológicas, evaluación y prescripción del entrenamiento. febrero 11 de 2015, de centro de investigación y medicina del deporte de Navarra Sitio web: <http://deportelimpio.fundacionmiguelindurain.com/recursos/docs/ceimd/Futbol2002r.pdf>
25. Guijarro, E.; de la Vega, R. y del Valle, S. (2009). Ciclo menstrual, rendimiento y percepción del esfuerzo en jugadoras de fútbol de élite. Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte vol. 9 (34) pp. 96-10 en: <http://cdeporte.rediris.es/revista/revista34/articulo100.htm>
26. Hanh, Edwin. (1988). Entrenamiento con niños. Barcelona. Ediciones Martínez
27. <http://aupec.univalle.edu.co/informes/2008/noviembre/rendimiento.html>
28. <http://es.fifa.com/aboutfifa/footballdevelopment/women/liveyourgoals/aboutthecampaign/index.html>
29. http://es.fifa.com/mm/document/footballdevelopment/medical/59/78/19/ffb_gesamt_s_22034.pdf
30. http://es.wikipedia.org/wiki/F%C3%BAtbol_femenino
31. http://futboleste.com/el_futbol_femenino_en_la_ciudad_cali_ya_es_una_realidad_4870/
32. <http://futbolfemenino.jimdo.com/historia-del-f%C3%BAtbol-femenino/>
33. <http://olimpiadasfutbol.wikispaces.com/Historia+del+f%C3%BAtbol+femenino>
34. <http://www.difutbol.org/index.php/nosotros/nuestra-historia>

35. http://www.ecured.cu/index.php/Copa_Mundial_Femenina_de_F%C3%BAtbol
36. <http://www.elpais.com.co/elpais/deportes/noticias/futbol-femenino-fiebre-cada-vez-alta>.
37. <http://www.golcaracol.com/seleccion-colombia/femenino/articulo-225476-breve-historia-del-futbol-femenino-colombia-cuando-ellas-nos-llevan-a-la-gloria>
38. <http://www.guioteca.com/futbol-femenino/futbol-femenino-historia-de-un-deporte-en-alza/>
39. <http://www.guioteca.com/futbol-femenino/futbol-femenino-historia-de-un-deporte-en-alza/>
40. <http://www.lifutbolvalle.com/>
41. <http://www.sarmientolora.com/lang-es/programas-de-entrenamiento/programa-femenino>
42. <http://www.tupatrocinio.com/patrocinio.cfm/proyecto/52571020111048705751695769574570.html>.
43. Jens, Bangsbo. 1993. la fisiología del futbol. Dinamarca. Universidad de Copenhague. Pág. 22-60-41
44. Konovalova E. & Cruz J. (2006). Educación Física y Deporte. Cali, Colombia: Universidad del Valle
45. Konovalova, E. Echeverry, M. (2012). Dinámica del Rendimiento de las jóvenes deportistas durante el ciclo menstrual. Cali, Colombia: Universidad del Valle
46. Lessa, P. (febrero de 2007). La participación de las mujeres en los deportes. efdeportes.com, 105, 1
47. Malló Sainz J. Evaluación de la potencia aeróbica. MTH 2001.
48. Medicina del Futbol. William E. Garrett, Jr. Donald T. Kirkendall S. Robert Contiguglia. Editorial Paidotribo (2005) pp. 604.

49. Ministerio de trabajo y asuntos sociales, (2006). la evolución histórica de la práctica deportiva femenina. En actitudes y prácticas deportivas de las mujeres en España 1990-2005(10). Madrid: instituto de la mujer (MTAS).
50. Naranjo Orellana, José. Centero Prada, Ramón. Metabolismo energético en los esfuerzos anaeróbicos y aeróbicos. 75 p
51. Ortega R. (1996). Medicina del Ejercicio Físico y del Deporte para la Atención a la Salud. Madrid España: ediciones Díaz de Santos. pág. 535
52. Platonov, V; Bulatova, M, (2001). La Preparación Física. Barcelona: Paidotribo.
53. Powell JW, Barber-Foss KD. (1999). Injury patterns in selected high school sports: A review of the 1995-97 seasons. J Athl Train 34:277-284
54. Rizo A. & Morales A. (Noviembre de 2011). Fundamentos teorico-metodologicos que sustentan la preparación de la fuerza en el futbol femenino de alta competencia. Ef. Deportes, 162, 1.
55. Ronald P, Brand C. (2007). Las Lesiones Deportivas, 2 edición. Badalona España: Paidotribo
56. Salud y Buena Condición Física de las Futbolistas. Publicación oficial FIFA.
57. Shajlina L. Y. –G. (1995). Bases médico - biológicas de la dirección del proceso del entrenamiento deportivo de las mujeres. Abstract de la tesis postdoctoral. Kiev, 32p
58. Torneos Olímpicos de Futbol Femenino, InfoPlus FIFA, 2009
59. Viveros A. Felipe , Publicación Deportes, 29 septiembre de 2013
60. William E. Garret, Jr. Donald T. Kirkendall S. Robert Contiguglia. (2005). Medicina del futbol.

ANEXOS

SIGLAS

AFC (*Asian Football Confederation*, Confederación de Fútbol de Asia)

CAF (*Confédération Africaine de Football*, Confederación Africana de Fútbol)

Concacaf (*Confederation of North, Central American and Caribbean Association Football*, Confederación de Fútbol Asociación de Norte, Centroamérica y el Caribe)

Conmebol (Confederación Sudamericana de Fútbol)

OFC (*Oceania Football Confederation*, Confederación de Fútbol de Oceanía)

UEFA (*Union des Associations Européennes de Football*, Unión de Asociaciones de Fútbol Europeas).