

La dona, l'esport, el futbol i la salut



Autora: Maria del Mar Azemar i Rovira

Tutor: Alfredo Campins Núñez

La Salle Gràcia

2n de batxillerat

Curs: 2019/20

Dedicat a la meva família i a totes les
nenes que somien a ser futbolistes.

*Courage, sacrifice, commitment, talent, determination, heart, toughness and
guts... That's what soccer girls are made of. Enough with that sugar and spice stuff*
- Carli Lloyd

Abstract

Researcher: Maria del Mar Azemar i Rovira

Presentation title: “La dona, l’esport, el futbol i la salut”/ “Woman, sport, football and health”

Research focus: Women’s football, Sports Medicine and Sports Psychology

School: La Salle Gràcia

Student level: 2nd of *batxillerat*

This research paper deals with the woman’s role in the world of sports and more precisely in the world of football, focusing a big part of it on sports medicine and sports psychology. Few years ago, women’s football started to grow little by little; therefore, I thought it was appropriate to do some research about a sport that is beginning to gain strength. Furthermore, all the research carried out, has had a clear and specific aim: providing tools and strategies to facilitate dissemination, development and the practice of women’s football, including sport medicine and sport psychology, through a webpage I have designed.

Moreover, to conduct this project, I did most of the research on the Internet as well as in specialised books, I was also able to interview a professional football player and the director of a women’s football club. Additionally, I drew up a questionnaire that was answered by 162 people. Finally, I created a website with a search tool to find women’s football clubs and all kinds of resources for footballers. The analysis of data showed that women’s football still has a long way to go. I believe I have developed a very useful tool to promote women’s soccer according to the results from the webpage together with all the information I have collected. It is also helpful to find information about this sport, like biographies of famous women football players, common injuries in football, benefits of football on women’s health... Finally, it is important to say that promoting women’s soccer is needed to help this sport equal men’s football.

Agraïments

Aquest treball no hauria estat possible sense la col·laboració i ajuda d'una sèrie de persones. A tots elles, els vull donar les gràcies pel seu temps.

En primer lloc, vull agrair a Alfredo Campins, el meu tutor del treball, que m'ha guiat i ajudat en aquest camí.

També vull donar les gràcies a la meua família per donar-me suport durant el llarg procés d'elaboració d'aquest treball.

A continuació, m'agradaria mostrar els meus agraïments a Soraya Chaoui i a Miguel Córdoba (directora i cap del departament de psicologia de la *Women's Soccer School* Barcelona) per proporcionar-me informació, contactes i recursos per dur a terme aquest treball.

També, agraeixo a les jugadores d'alt rendiment, Elba Vergés, Leila Ouahabi, Melanie Serrano, Marta Torrejón i Sandra Paños, per haver-se interessat pel meu treball i haver contestat les entrevistes.

Finalment, vull agrair la tasca feta durant tants anys per les dones esportistes, trencant les barreres per poder arribar al moment actual. Tot i que queda molt treball per fer, moltes gràcies a totes.

Índex

1. Introducció.....	1
2. Objectius	2
3. Història de l'esport i la dona	2
3.1 Esportistes destacades al llarg de la història	6
a) Charlotte Cooper	6
b) Gertude Ederle	7
c) Larissa Latynina.....	8
d) Dawn Fraser	9
e) Kathrine Switzer.....	10
f) Nadia Comăneci	11
g) Jutta Kleinschmidt.....	12
h) Trischa Zorn	13
i) Lisa Leslie.....	14
j) Núria Picas	15
k) Venus i Serena Williams.....	16
l) Lidia Valentín.....	17
m) Marianne Vos	18
n) Ronda Rousey.....	19
o) Mireia Belmonte.....	20
p) Simone Biles.....	21
3.2 Història del futbol femení fins el primer Mundial.....	21
3.3 La dona i el futbol a l'actualitat.....	24
a) S'està posant de moda el futbol femení?.....	24
b) Unes de les millors i més mediàtiques futbolistes en l'actualitat.....	26
i) Hope Solo.....	26
ii) Carli Lloyd.....	27

iii)	Marta Vieira da Silva.....	28
iv)	Vero Boquete.....	29
v)	Alex Morgan.....	30
vi)	Ada Hegerberg	31
c)	Entrevistes a jugadores i directora d'un club	31
4.	Fisiologia de la dona i la pràctica esportiva	40
4.1	Beneficis físics durant la pràctica del futbol	40
a)	Resistència.....	40
b)	Força	42
c)	Velocitat.....	43
d)	Cor.....	44
e)	Aparell locomotor.....	45
f)	El cicle menstrual.....	46
4.2	Lesions més comunes en el futbol en dones	48
a.	Esquinç de turmell	49
b.	Trencament del menisc	51
c.	Esquinç o trencament del lligament creuat del genoll.....	53
d.	Pubàlgia.....	56
4.3	Patologies del cos al límit.....	57
a)	Amenorrea.....	58
b)	Rabdomiòlisi	59
c)	Artrosi prematura.....	60
d)	Fatiga mental.....	63
4.4	Diferències biològiques entre els dos sexes	65
a)	Força	66
b)	Velocitat.....	66
c)	Resistència.....	67

d) Flexibilitat.....	68
e) Sudoració	68
f) Sistema ossi	69
g) Equilibri.....	71
h) Despesa metabòlica	71
i) Greix.....	71
j) Cor.....	72
5. Psicologia de la dona en la pràctica esportiva.....	73
5.1 Història de la psicologia esportiva.....	73
a) Europa de l'Est	73
b) Amèrica del Nord	74
c) Espanya.....	75
5.2 Com ha de ser psicològicament una futbolista?.....	76
5.3 Beneficis en la salut psicològica durant la pràctica de futbol	77
5.4 Com s'ha d'enfocar la psicologia de l'esport?	78
a) Esport d'alt rendiment.....	78
b) Esport d'iniciació.....	79
c) Esport d'oci, salut i temps lliure	79
6. Hàbits de la pràctica esportiva entre les dones a Catalunya.....	80
7. El futbol femení	82
7.1 Campionats.....	82
a) Nacionals (Espanya).....	82
i) Primera Iberdrola	82
ii) Campionat d'Espanya-Copa de Sa Majestat la Reina	83
b) Europeus	84
i) Women's Champions League.....	84
ii) Eurocopa	85
c) Internacionals	86

i)	Copa Mundial Femenina de Futbol.....	86
ii)	Jocs Olímpics	88
7.2	Diferències entre el futbol femení i el masculí.....	88
a)	Remuneracions.....	88
i)	Comparació de salaris entre la Liga Iberdrola i la Liga Santander 89	
ii)	Comparació de la retribució per guanyar la Copa de la Reina i la Copa del Rei.....	89
b)	El futbol femení dins els mitjans de comunicació i els videojocs	89
i)	Presència del futbol femení en els diaris esportius digitals.....	89
ii)	Retransmissió dels partits de futbol femení a Espanya	92
iii)	FIFA.....	92
c)	Casos de sexisme en el futbol.....	93
i)	Arbitratge	94
ii)	Periodisme.....	95
iii)	Altres	98
d)	I després què?.....	100
e)	Pressupostos de les federacions.....	101
f)	Coneixement del futbol femení de la població	102
8.	Campanyes que impulsen el futbol femení.....	117
9.	Desenvolupament d'una pàgina web	119
10.	Conclusions.....	147
11.	Bibliografia.....	150
12.	Webgrafia.....	151

1.Introducció

En aquest treball de recerca parlaré sobre molts aspectes relacionats amb el futbol femení. He triat aquest tema perquè el futbol és la meva gran passió juntament amb la salut. Practico el futbol i des de la meva experiència personal observo com el futbol femení està infravalorat. Tot i que cada vegada més podem veure més mostres i ganes de voler igualar el futbol masculí amb el femení, encara tenim un camí molt llarg per recórrer.

Primerament, estudiaré el paper de la dona en la història de l'esport i concretament en el futbol fent un recorregut endinsant-nos en les figures més importants d'aquest esport. A continuació, tractaré el futbol femení a l'actualitat, podré analitzar en quin moment es troba, gràcies a la recerca i a les entrevistes que realitzaré a jugadores d'alt rendiment i a una directora d'un club de futbol femení.

Un segon apartat del treball el dedicaré als aspectes que estudia la medicina esportiva, tant físics i psicològics que engloben aquesta pràctica en la dona, claus per a la difusió i valoració d'aquest esport.

Endinsant-nos de ple al futbol femení, apuntaré quines són les competicions en l'àmbit nacional, europeu i internacional. També assenyalaré les diferències respecte al futbol masculí, tant en les remuneracions com en la presència i en la imatge dins els mitjans de comunicació, l'entreteniment i la societat.

Seguidament, estudiant les campanyes que promocionen el futbol femení em donaran els eixos essencials per difondre la pràctica del futbol femení.

Amb totes les dades analitzades i adquirides en la recerca, em permetran dur a terme uns qüestionaris a la població en general (ambdós sexes i diferents edats) amb l'objectiu de trobar els elements per a la creació d'una pàgina web.

Finalment, aquesta pàgina web es posarà al servei de la promoció del futbol femení i serà una eina útil per qualsevol noia que practiqui o tingui la intenció de practicar aquest esport.

2. Objectius

L'objectiu principal que em plantejo en aquest treball és el següent:

- Proporcionar eines i estratègies per facilitar la difusió i la promoció de la pràctica del futbol femení, a partir d'una pàgina web.

Per altra banda, les altres metes que em proposo són:

- Investigar els beneficis físics i psicològics que aporta la pràctica del futbol en la dona tot passant per les lesions més freqüents i les maneres de prevenir-les.
- Explorar quins han estat els orígens i l'estat actual del futbol en clau femenina.

3. Història de l'esport i la dona

Primer de tot ens cal saber què és l'esport per poder cercar la seva història. L'esport és un joc, competició o activitat de lleure que requereix esforç físic i habilitat. Ajuda a millorar el benestar físic i mental de l'ésser humà, a partir d'una activitat física planificada, estructurada i repetitiva duta a terme per l'aparell locomotor. Tot això provoca una despesa energètica. Cal afegir que aquesta activitat està basada en un reglament i unes normes ja preestablertes. L'esportista durant el desenvolupament d'aquesta activitat adquireix múltiples beneficis: augmenta la resistència i la força, obté més autoestima, adquireix valors, millora la seva qualitat de vida, etc.

El concepte d'esport al llarg de la història ha estat majoritàriament relacionat amb l'home. Des dels inicis de la humanitat fins ara, la presència de la dona a l'esport ha estat menor que la de l'home. Aquest fet no és una simple coincidència, ja que els homes sempre han tingut el protagonisme en gairebé tots els àmbits, com en el món laboral, polític o cultural. Tot això ha estat provocat per estereotips

culturals i socials, com per exemple: la dona és inferior a l'home a les activitats físiques i laborals, té una menor capacitat física, el cos de la dona es masculinitza durant la pràctica esportiva, no mostra interès cap a l'esport, hi ha esports apropiats per a dones i altres dedicats als homes, la finalitat de la dona és tenir cura de la llar i dels infants, no pot haver-hi una dona al poder... Totes les dificultats davant l'esport femení, que sembla que estiguem deixant enrere, tenen l'origen en com aquest exercici físic va ser ideat: l'esport va ser pensat per i per a l'home, com a via de transmissió de diferents valors i desenvolupament de les seves capacitats físiques. Tenint en compte la força física o l'agressivitat, conceptes que a primera vista no estaven relacionats amb la dona.

Però com va començar tot? Cal que anem enrere fins a aproximadament l'any 776 aC a la ciutat d'Olímpia, Grècia. Fins aquest any, la presència de la dona en l'esport havia estat gairebé nul·la. Durant l'Antiga Grècia, les dones no podien participar en activitats esportives ni presenciar-les com a espectadores. Només dones solteres podien anar a esdeveniments esportius. Si una dona casada hi assistia, corria el perill de ser condemnada a mort, es justificava pel fet que els atletes competien nus, l'exhibició del cos era símbol de perfecció i esforç. Però, cal destacar, que s'han trobat referències d'uns Jocs Olímpics femenins, en honor a la deessa Hera. Aquests tenien lloc cada quatre anys sense coincidir amb els Jocs Olímpics masculins. També en aquesta època trobem un col·lectiu de dones anomenades Amazones, que dedicaven la seva vida a la guerra i la lluita. A Esparta, les dones van començar a practicar els mateixos exercicis físics que els homes, d'aquesta manera exhibien les qualitats físiques dels soldats d'aquell territori.

Durant l'Edat Mitjana, algunes dones nobles podien practicar alguns esports com la caça o el patinatge sobre gel. En aquesta època trobem la primera dona esportista que consta en un text escrit: Margot la Hennuyère, jugadora de tennis, nascuda aproximadament l'any 1397.

A l'Època Moderna, a les dinasties xineses de Song, Yuan i Ming podem observar la presència de les dones jugant a Cuju¹ de forma professional.

Viatjant fins a Europa l'any 1896, veiem que Pierre de Coubertin va fundar els Jocs Olímpics moderns. Les dones no hi podien participar perquè ell mateix argumentava que la presència de les dones era “antiestètica i incorrecta”. Ho justificà amb les següents paraules: “Les dones només tenen una funció, coronar el vencedor”.

No va ser fins als Jocs Olímpics de París, l'any 1900, quan es va deixar participar a la dona en només dos esports: el golf i el tennis. La primera guanyadora olímpica de tennis va ser Charlotte Cooper. Gràcies a aquest esdeveniment, Alice Melliart, va fundar la *Fédération Sportive Féminine Internationale*. Posteriorment, el 31 d'octubre de 1921, amb el suport dels Estats Units, Regne Unit, Itàlia, Txecoslovàquia i França es va organitzar la Federació Internacional Esportiva Femenina, per donar suport a les dones esportistes de tot el món. Aquesta organització va crear els Jocs Olímpics moderns femenins (1921, 1922 i 1923) i els Jocs Mundials d'Atletisme femenins (1922, 1926, 1930 i 1934), on van participar gairebé 20 països. Finalment, l'any 1938, aquesta federació es va dissoldre i els Jocs Olímpics van començar a incorporar proves femenines.



Fig. 1: Charlotte Cooper

Amb l'expansió econòmica dels anys 1920 i 1930, va sorgir un nou model de dona moderna, culta i començava a practicar esports com el ciclisme, el tennis, l'esgrima, l'esquí, el bàsquet, l'excursionisme o la natació. D'aquesta manera es va redefinir el model de feminitat, encara que la pràctica d'activitat física encara es justificava sota l'argument que l'esport convenia per a la salut de la dona i la preparació física per la maternitat.

¹ Cuju: És un esport que es practicava a l'Àsia durant la dinastia Han. Es creu que és el precursor del futbol, ja que es tractava de posar una pilota feta de cuir, plomes i pèl dins una petita xarxa similar a una porteria de futbol, sense utilitzar les mans.

A Espanya, després de la Guerra Civil Espanyola i durant el franquisme, les dones van patir la disminució de drets i llibertats. L'educació física de les noies es va encarar cap a la millora de les seves funcions com a mares i esposes. Es considerava poc femení practicar esports com l'atletisme o el ciclisme.

Finalment, cap als anys seixanta, la imatge de la dona va tornar a canviar i la dona es va incorporar al mercat laboral, deixant de banda les feines de la llar i els infants. També van aparèixer les escoles mixtes i l'esport femení es començava a veure com un aspecte competitiu i no només una forma de socialitzar i per tenir bona salut per la maternitat.

Un fet que cal destacar en la història de la dona i l'esport va ser el que va protagonitzar Kathrine Switzer. L'any 1967, a la marató de Boston, estava prohibida la participació de les dones. Sota les inicials KV Switzer i el dorsal 261, Kathrine, va ser la primera dona a córrer una marató. Mentre participava un comissari de l'organització la va intentar aturar amb empentes i estirant-la tot dient-li: "Surt de la meua carrera i torna'm el dorsal". El seu xicot, entrenador i altres concursants la van protegir perquè d'aquesta manera pogués completar la carrera.



Fig. 2: Kathrine Switzer

Any	Seu	Països participants	Nombre atletes	Atletes dones	Atletes homes
1896	Atenes	0	280	0	280
1900	Paris	5	1.066	19	1.047
1904	Saint Louis	1	687	6	681
1908	Londres	4	2.035	36	1.999
1912	Estocolm	11	2.547	57	2.490
1920	Anvers	13	2.669	78	2.591
1924	Paris	20	3.092	136	2.956
1928	Àmsterdam	26	3.014	290	2.724
1932	Los Angeles	18	1.408	127	1.281
1936	Berlín	26	4.066	328	3.738
1948	Londres	33	4.099	385	3.714
1952	Hèlsinki	41	4.925	518	4.407
1956	Melbourne	29	3.184	371	2.813

Any	Seu	Països participants	Nombre atletes	Atletes dones	Atletes homes
1960	Roma	45	5.346	610	4.736
1964	Tokio	53	5.140	683	4.457
1968	Mèxi	54	5.333	781	4.552
1972	Munich	65	7.123	1.058	6.065
1976	Montreal	66	6.028	1.248	4.780
1980	Moscou	54	5.217	1.125	4.092
1984	Los Angeles	84	6.797	1.567	5.230
1988	Seül	117	8.465	2.186	6.279
1992	Barcelona	136	9.367	2.708	6.659
1996	Atlanta	169	10.744	3.844	6.900
2000	Sydney	199	10.651	4.069	6.582
2004	Atenes	202	11.012	4.480	6.532
2008	Pequín	220	10.500	4.488	6.012

Taula 1: Evolució de la pràctica femenina en els Jocs Olímpics d'estiu

En la taula 1 podem contemplar que a mesura que passa el temps, la societat accepta cada vegada més la dona esportista. Observem un petit estancament entre els anys 1936 i 1956 a causa de les guerres que van tenir lloc a Europa. Veiem la diferència que des de l'aparició dels Jocs Olímpics moderns, en els quals cap dona va participar, fins a gairebé en l'actualitat on 10.500 dones van ser-hi, en aproximadament 100 anys de diferència. Cal destacar que a l'any on més dones van competir, va ser als Jocs Olímpics d'Atenes, l'any 2004. L'esport femení progressa, però encara li queda molt camí per recórrer.

3.1 Esportistes destacades al llarg de la història

a) Charlotte Cooper

Charlotte Reinagles Cooper va néixer a Ealing, Regne Unit l'any 1870 i va morir l'any 1966. Era tennista i destacava per ser una de les pioneres en el món de l'esport femení.



Fig. 3: Charlotte Cooper

Charlotte va aprendre a jugar a tennis al club de la seva ciutat natal, *Ealing Lawn Tennis Club*. Harold Mahony, guanyador del *All England Club* i els Jocs Olímpics de París, va ser el seu entrenador. Amb només 14 anys va guanyar el campionat del club. Després d'entrenar de forma exhaustiva i durant molts anys, va guanyar l'any 1893 el seu primer títol en el club *Ilkley*. Dos anys després va derrotar a la tennista Blanche

Bingley i va aconseguir el trofeu de *Wimbledon*², guardó que guanyaria cinc vegades (1895, 1896, 1898, 1901 i 1908). L'any 1896, després d'una malaltia infecciosa, va quedar completament sorda. D'aquesta manera va haver d'adaptar-se a un esport on sentir la pilota és essencial. Però l'any cabdal per la seva carrera esportiva va ser el 1900, quan Charlotte Cooper va participar en els Jocs Olímpics de París. Cal destacar que aquestes Olimpíades van ser les primeres en què les dones hi podien participar. Van competir 22 dones de 5 països diferents. Charlotte es va proclamar guanyadora en dues disciplines, la prova individual i la de dobles mixtes de tennis.

Tot i les dificultats d'haver de portar faldilles llargues i de color blanc per no fer pudor i dissimular les possibles taques produïdes per la suor, Charlotte Cooper va ser una de les jugadores de tennis més destacades de l'època. Es caracteritzava per tenir un estil de joc agressiu i va innovar introduint el servei llançant la pilota cap amunt. La seva passió cap al tennis va seguir fins als cinquanta anys quan va acabar la seva etapa esportiva professional, tot i que seguia guanyant tornejos.

b) Gertude Ederle

Gertrude Caroline Ederle va néixer a Nova York, Estats Units, l'any 1905 i va morir l'any 2003.

Als tretze anys va entrar a l'Associació de Natació de la Dona. En aquesta associació va començar a entrenar i com a conseqüència va guanyar molts trofeus i va assolir rècords com en l'estil lliure de 100 i 800 metres. En els Jocs Olímpics de 1924 a París, va competir com a representant dels Estats Units i va guanyar una medalla d'or en els relleus de 400 metres lliures i dues de bronze.



Fig. 4: Gertude Ederle

² Wimbledon: és el torneig de tennis més antic del món (1877) i més prestigiós. Té lloc durant els mesos de juny i juliol a l'*All England Lawn Tennis and Croquet Club*, localitzat al barri de Wimbledon de Londres, el Regne Unit.

A partir d'aquests Jocs Olímpics és on va començar la seva fama. L'any 1925 va nedar 21 milles³ durant set hores a través de la Baixa Badia de Nova York. L'any 1926 es va convertir en la primera dona a creuar nedant el Canal de la Mànega. Va fer una marca de 14 hores i 31 minuts, d'aquesta manera superava els cinc homes que ho havien dut a terme anteriorment. Tot i que les condicions meteorològiques van ser molt poc òptimes i que al final estava exhausta, va poder completar la travessia. L'any 1933 a causa d'una caiguda per les escales del seu apartament, va patir una lesió a la columna que la va apartar de les piscines. Els metges no creien que tornés a caminar. Decidida a no deixar-se vèncer es va recuperar i el 1939 durant la Fira Mundial de Nova York, va nedar sota els aplaudiments de la multitud. Al llarg dels anys, per culpa d'una malaltia, es va quedar sorda. Per tant, va decidir entrenar a l'escola de natació per sords de Nova York.

c) Larissa Latynina

Larissa Latynina va néixer l'any 1934 a Jerson, Ucraïna. Se la coneix amb el sobrenom de la "Deessa de la gimnàstica".

Des de ben petita practicava ballet. Però als tretze anys va descobrir la gimnàstica, esport que pot semblar similar al ball però més perfeccionista i difícil. L'any que va fer dinou anys va ser acceptada a l'equip nacional de l'URSS, és en aquest moment on comença a destacar. Durant la

seva carrera va acumular divuit medalles olímpiques: nou d'or, cinc de plata i quatre de bronze; obtingudes als Jocs Olímpics de Melbourne 1956, Jocs Olímpics de Roma 1960 i Jocs Olímpics Tòquio 1964. Cal destacar que en els Campionats del Món va aconseguir catorze medalles: nou d'or, tres de plata i dues de bronze.



Fig. 5: Larissa Latynina

³ 21 milles equivalen a aproximadament 33,80 km.

Es va retirar amb 32 anys i va passar a ser entrenadora esportiva de l'equip de gimnàstica de l'URSS. Durant els Jocs Olímpics de Moscou de 1980 va ser escollida per integrar el Comitè esportiu.

d) Dawn Fraser

Dawn Fraser va néixer l'any 1937 a Balmain, Sydney, i és considerada una de les millors nedadores de velocitat de tots els temps.

Tot va començar quan el metge li va recomanar que practiqués la natació. Als 14 anys va començar a entrenar a la ciutat d'Adelaia i amb només 19 anys va iniciar una lluita apassionant amb Lorraine Crapp. Totes dues van batre diverses vegades rècords del món en els 100 metres, Fraser va batre 27 rècords del món durant la seva trajectòria. Dawn Fraser va participar a tres Jocs Olímpics (1956, 1960 i 1964) en els quals va arribar a guanyar 8 medalles olímpiques (4 d'or i 4 de plata). Però les



Fig. 6: Dawn Fraser

Olimpiades més importants per ella van ser les de Roma 1960, quan va batre el rècord dels 100 metres amb una marca de 59,5 segons i es va proclamar la primera dona a fer els 100 metres en menys d'un minut. En els Jocs Olímpics de Tòquio 1964, va aconseguir revalidar l'or en els 100 metres, convertint-se en la primera esportista a aconseguir-ho. Però en aquests Jocs Olímpics la seva fama no només estava dins la piscina sinó que també fora. Poques hores abans de la cerimònia de clausura va escapar-se de la vila olímpica per anar de festa. Durant la nit, va ser detinguda per la policia japonesa acusada de voler robar una bandera del Palau Imperial. Un conjunt de comportaments indisciplinats van provocar una sanció de 10 anys per part de la federació, d'aquesta manera la seva etapa esportiva va acabar als 27 anys.

Després de deixar les piscines es va dedicar a la política i a col·laborar a la inauguració dels Jocs Olímpics 2000.

e) **Kathrine Switzer**

Kathireen Switzer va néixer a Amberg, Alemanya, l'any 1947. Tot i ser alemanya dos anys després del seu naixement es va traslladar amb la seva família als Estats Units. Allà, es va graduar en periodisme a la Universitat de Siracusa.



Fig. 7: Kathrine Switzer

Encara com a estudiant, es va inscriure a la Marató de Boston considerada la més antiga i prestigiosa. Encara que el reglament no prohibís la presència de dones, en aquella època era impensable que una dona participés en un esdeveniment esportiu com aquest, ja que es pensava que un esforç físic podria provocar l'aparició de bigoti. D'aquesta manera, Kathrine es va inscriure amb les inicials K.V. i va rebre el dorsal 261. Quan solament portava 4 quilòmetres correguts, un comissari de l'organització anomenat Jock Semple, es va tirar sobre ella amb empentes, estirant-la i li va cridar: "Surt de la meua carrera i torna'm el dorsal". El seu xicot, entrenador i altres concursants la van protegir dels atacats perquè pogués finalitzar la cursa, i així ho va fer. Aquest moment va ser immortalitzat, ja que hi havia molts mitjans de comunicació en aquella carrera. Finalment, Kathireen Switzer, va fer una marca de 4 hores i 20 minuts. L'any 1972 les dones van poder participar oficialment a la Marató de Boston.

Durant una entrevista concedida per la pàgina web *Makers* el 22 de març de 2017 Katherine va dir: "Sabia que si sortia de la cursa, ningú creuria que una dona pot córrer més de 26 milles. Si abandonava, tothom diria que era un recurs publicitari. Si em retirava, portaria els esports femenins enrere, en comptes d'empènyer-los endavant. Si hagués abandonat, mai hauria corregut Boston. Si hagués abandonat, Jock Semple i tots els altres com ell haurien guanyat. La meua por i humiliació es va convertir en indignació."⁴

⁴ Vegeu l'entrevista al següent enllaç:

<https://web.archive.org/web/20170322150004/http://www.makers.com/kathrine-switzer>

f) **Nadia Comăneci**

Nadia Comăneci va néixer a Onești, Romania, l'any 1961. Va destacar per ser la primera gimnasta a aconseguir deu punts en una competició olímpica de gimnàstica artística.

Amb només sis anys va començar a guanyar en competicions juvenils i quatre anys després es va proclamar campiona mundial juvenil. En la seva primera participació en la categoria absoluta, va obtenir quatre victòries superant a Lyudmila Turishcheva, cinc vegades campiona d'Europa. L'any 1976, va guanyar la Copa Amèrica i es va convertir en

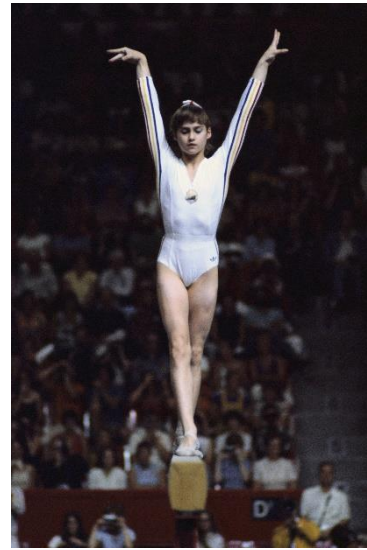


Fig. 8: Nadia Comăneci

la primera dona a fer un doble mortal enrere en la sortida de l'exercici d'asimètriques. Però els Jocs Olímpics de Montreal 1976, va ser on el seu potencial esportiu es va rebel·lar. Es va convertir en la primera gimnasta a aconseguir la puntuació màxima de 10,00 en les barres paral·leles asimètriques. En aquests Jocs Olímpics va aconseguir tres medalles d'or i una de plata. Quatre anys més tard va guanyar dues d'or i dues de plata en els Jocs Olímpics de Moscou. Cal destacar les tres medalles (2 d'or i 1 de plata) que va guanyar als Campionats del Món de Tòquio i les dotze medalles (9 d'or, 2 de plata i 1 de bronze) als Europeus de 1975, 1977 i 1979.

El 1984 es va retirar i va dedicar-se a entrenar l'equip romanès i posteriorment el canadenc de gimnàstica. Finalment, l'any 1989, va anar a viure als Estats Units on actualment viu.

g) Jutta Kleinschmidt

Jutta Kleinschmidt va néixer a Colònia, Alemanya, l'any 1962. Va ser una pilot alemanya que va destacar per ser la primera dona a guanyar el Ral·li París- Dakar⁵.

Després d'independitzar-se dels seus pares va comprar-se una moto atrotinada amb la qual va començar a córrer ral·lis. L'any 1992, es va proclamar guanyadora del Ral·li dels Faraons⁶. Aquesta victòria va anar acompanyada amb el descobriment dels cotxes de competició gràcies a Schlesser. Juntament amb ell, Jutta, va debutar en els



Fig. 9: Jutta Kleinschmidt

cotxes de competició com a copilot. L'any 1994, es va estrenar com a pilot en el Ral·li de Tunísia, i tres anys després es va convertir en la primera dona a guanyar una etapa en el Ral·li París Dakar. A finals de 1998 va fitxar per Mitsubishi, escuderia amb la qual va aconseguir el seu primer podi i tercera posició en el Ral·li París-Dakar. L'any 2001 va ser l'any de Jutta Kleinschmidt. Va fer un Dakar sòlid però mai arribant a la primera posició. Es va trobar el triomf quan Schlesser, va ser sancionat amb una hora per sortir en primera posició quan per reglament no podia, i Masuoka va trencar la suspensió del cotxe. Després d'aquesta victòria se li van atorgar sobrenoms com: la Domadora del Desert o la Dama de Ferro dels Ral·lis. A Jutta no li van fer gens de gràcia, perquè ella es considerava una pilot més entre els homes. Aquella victòria va demostrar que les dones poden guanyar un ral·li tan competitiu i difícil com el Ral·li París-Dakar.

⁵ Ral·li París-Dakar: ral·li que inicialment es disputava a Àfrica però actualment es corre a Sud-amèrica. La seva primera edició fou l'any 1979.

⁶ Ral·li dels Faraons: ral·li que es disputa a Egipte anualment des de 1982. Té un recorregut de 3100 km.

h) Trischa Zorn

Trischa Zorn va néixer l'any 1964 a Califòrnia, Estats Units. Nascuda amb ceguesa és la dona amb més medalles als Jocs Paralímpics.

Zorn, va néixer amb anirídia⁷, que li va causar la ceguesa. Però aquesta malaltia no va fer-la enrere i va començar a practicar la natació amb 10 anys al club *Mission Viejos Nadadores Team*. Posteriorment va estudiar educació a la Universitat de Nebraska i dret a la Universitat d'Indiana. El 1980 va ser l'any que va



Fig. 10: Trischa Zorn

guanyar la seva primera medalla d'or a uns Jocs Paralímpics, els d'Arnhem. La seva participació es va repetir set vegades. Com a conseqüència, durant la seva etapa esportiva, va guanyar 41 medalles d'or, 9 de plata i 5 de bronze. Cal destacar que als Jocs Paralímpics de 1966 va ser l'atleta que va aconseguir més medalles, però als Jocs Olímpics de Barcelona '92 va ser l'any on va guanyar més medalles: 10 d'or i 2 de plata. Totes aquestes victòries la proclamen la dona amb més medalles dels Jocs Paralímpics de la història, 55 (41 d'or, 9 de plata i 5 de bronze).

Actualment és advocada i treballa a un departament dels Estats Units

⁷ Anirídia: és una malaltia causada pel cromosoma 11 i es caracteritza per l'absència total o parcial de l'iris. La presència d'aquesta malaltia pot arribar a provocar la ceguera.

i) Lisa Leslie

Lisa Leslie, va néixer a Gardena, Califòrnia, l'any 1972. Va ser una de les jugadores que van fundar la WNBA⁸ i primera jugadora en fer una esmaixada en un partit de la WNBA.

Tot va començar a Morningside High School a Los Angeles, on gràcies a ella el seu equip va arribar a dos campionats estatals. Destacava per la seva alçada i la seva habilitat per anotar. Quasi va trencar el rècord de 105 punts de Cheryl Miller en un partit, però l'equip rival es va retirar al descans quan portava 101 punts. Ja a *University of Southern California*, va ser escollida la millor jugadora nacional de l'any 1994. Posteriorment va fer el seu primer viatge cap als Jocs Olímpics d'Atlanta 1996, on va guanyar una medalla d'or.



Fig. 11: Lisa Leslie

Es va convertir en una de les primeres jugadores de la WNBA, l'any 1997, quan va firmar el contracte per Los Angeles Sparks. L'any 2001, va ser la primera jugadora a guanyar en una sola temporada el MVP⁹, l'*All-Star Game*¹⁰ MVP i el *playoff* WNBA¹¹. Cal afegir a la seva impressionant actuació amb Los Angeles Sparks, els tres Jocs Olímpics on també va desbordar guanyant dues medalles d'or l'any 2000 i 2004. El 30 de juliol de 2002 va fer història, es va proclamar la primera dona a fer una esmaixada en un partit de la WNBA. En aquell mateix any també es va convertir en la primera jugadora a fer més de 3000 punts en la seva carrera. Però, l'any 2007, es va retirar durant un temps a causa d'un embaràs.

⁸ WNBA: *Women's National Basketball Association*. És l'organització i lliga nacional de bàsquet dels Estats Units.

⁹ MVP: és l'acrònim en anglès dels termes *Most Valuable Player* (jugador/a més valuós). És un trofeu que s'atorga al millor jugador/a d'un partit, sèrie de partits o una lliga.

¹⁰ All-Stars Game: és un partit amistós en el qual participen els millor jugadors de cada any, dividits per cada conferència.

¹¹ WNBA playoff: és un torneig eliminatori entre 8 equips on els dos últims participaran a la final de la WNBA.

Un any després va tornar a les pistes on va guanyar la seva quarta i última medalla d'or als Jocs Olímpics de Pequín. L'any 2009 es va retirar del bàsquet professional amb 6200 punts durant els 12 anys a la WNBA.

Actualment és una de les inversores de Los Angeles Sparks i comparteix el seu coneixement esportiu a l'associació *Leslie Basketball & Leadership Academy*.

j) Núria Picas

Va néixer a Manresa, Espanya, l'any 1976. És una de les corredores de muntanya més destacades de l'actualitat.

Va créixer al massís de Montserrat on gràcies als seus pares va descobrir les curses de muntanya. Altres disciplines que practicava eren l'escalada i l'alpinisme que li van fer que descobrir els Pirineus i els Alps. La passió per l'escalada la va ajuntar amb la de les curses de muntanya, i als 22 anys va córrer la seva primera maratón, la de l'Aneto, on va acabar tercera. Gràcies a això, la selecció catalana de curses de muntanya es va interessar per ella. Però es va trencar l'os astràgal¹², a causa d'una caiguda des d'una alçada considerable en una via ferrada a Montserrat. Els metges li van dir que no podria tornar a córrer. Com a conseqüència va decidir practicar el ciclisme de muntanya. L'any 2007 va ser nomenada Bombera de la Generalitat de Catalunya i de mica en mica va tornar a córrer en contra dels pronòstics dels metges. El 2010 va entrar a la Selecció Catalana dins l'equip de curses de muntanya. Dos anys més tard, després de grans esforços es va proclamar Campiona de la Copa del Món d'*Ultra Trails*¹³. A partir d'aquest triomf va iniciar una carrera esportiva plena d'èxits: doble campiona de l'*Ultra Trail World Tour*, dues vegades subcampiona i una vegada campiona de l'*Ultra-Trail du Mont-Blanc*, quatre vegades



Fig. 12: Núria Picas

¹² Os astràgal: és l'articulació que junta el peu amb la tibia i el peroné.

¹³ Ultra Trail: són curses de muntanya amb diferents distàncies: Ultra trail mitjà: 42-69 km; Ultra trail llarg: 70-99 km i Ultra trail extrallarg: 100 km o més.

guanyadora de *SkyGames*, guanyadora de l'*Ultra Trail Mount Fuji*, quatre vegades campiona de l'*Ultra Pirineu*, entre molts altres.

Actualment viu a la Vall de Boí i a Berga, on segueix entrenant per millorar el seu palmarès.

k) Venus i Serena Williams

Venus Williams va néixer l'any 1980 a Lynwood, Estats Units, i Serena Williams va néixer el 1981 a Saginaw, Estats Units. Totes dues tenen un gran palmarès, per això són considerades unes de les millors tennistes del món.



Fig. 13: Venus i Serena Williams

Des de ben petites el seu pare les portava, juntament amb les altres germanes, a pistes de tennis perquè algun dia es convertissin en grans jugadores. La gran d'aquesta parella va ser la primera a destacar com una de les millor jugadores joves de Califòrnia. Però Serena no es va deixar superar per la seva germana, i totes dues van compartir el lideratge de les millors jugadores joves de Califòrnia durant llargs períodes. L'any 1999 Serena, va aconseguir el seu primer títol de *Gran Slam*¹⁴ quan va guanyar l'*Open*¹⁵ dels Estats Units. Serena, es va convertir en la segona dona de color en guanyar el *Grand Slam*. Totes dues germanes van entrar el dia 5 d'abril de 1999 al top ten i seguidament van guanyar l'*Open* de França i la Copa Federació juntes. Però el 2000, Venus va eliminar a la seva germana al torneig de Lipton, la va deixar fora del torneig de *Wimbledon* a les semifinals i va guanyar la final. Tot i això, totes dues van vèncer a dobles el torneig de *Roland Garros* i l'*Open* dels Estats Units.

¹⁴ Grand Slam: títol que s'aconsegueix quan es guanyen els següents quatre tornejos en un any: Open d'Austràlia, Roland Garros, Wimbledon i Open dels Estats Units.

¹⁵ Open: és aquell torneig esportiu en què la inscripció està oberta a tothom.

A partir d'aquestes aparicions totes dues van anar agafant fama fins a aconseguir els títols que tenen avui:

		Serena Williams	Venus Williams
Individuals	Open d'Austràlia	7	0
	Roland Garros	3	0
	Wimbledon	7	5
	US Open	6	2
	Copa Masters	5	1
	Jocs Olímpics	1	1
Dobles	Open d'Austràlia	4	4
	Roland Garros	2	2
	Wimbledon	6	6
	US Open	2	2
	Jocs Olímpics	3	3
Dobles mixtes	Open d'Austràlia	0	1
	Roland Garros	0	1
	Wimbledon	1	0
	US Open	1	0
	Jocs Olímpics	0	1 (plata)
Total		48	29

Taula 2: Títols Serena i Venus Williams

I) Lidia Valentín

Lidia Valentín, va néixer a Ponferrada, Espanya, l'any 1985. És una de les millors halterofilistes del món.

Des de ben petita mostrava interès cap als esports, però no va ser fins als 11 anys que va descobrir la seva gran passió, l'halterofília. Amb 15 anys va deixar la seva família per anar a entrenar al CAR de Madrid. Allà va poder dedicar-se plenament al seu esport i això la va portar a participar en tres Jocs Olímpics, on ha

aconseguit medalla en cada u (una de bronze, una de plata i una d'or). Però el seu palmarès no acaba aquí perquè en el Campionat Mundial va aconseguir una medalla de bronze i en els Campionats Europeus que ha participat ha aconseguir tres medalles de bronze, tres de plata i dues d'or.

D'ara endavant el seu objectiu és seguir entrenant per participar en els Jocs Olímpics de Tòquio 2020 i aconseguir una bona posició.



Fig. 14: Lidia Valentín

m) Marianne Vos

Marianne Vos va néixer a 's-Hertogenbosch, els Països Baixos l'any 1987. És considerada una de les millors ciclistes de l'actualitat.

Amb només 6 anys ja va començar a pedalar, seguint els passos del seu germà gran. Als 8 anys va endinsar-se al món de la competició. L'any 2004 va guanyar el Campionat del món junior en ruta, això li va plantejar l'opció de convertir-se en esportista professional, encara que no hi hagués moltes noies competint. L'any 2006, ja



Fig. 15: Marianne Vos

professional, es va proclamar campiona del món en ruta. Aquest fet la va portar a la fama, encara que no li va acabar d'agradar, ja que com declara, va entrar al món de l'esport per passió no per guanyar diners. L'any 2008 va participar en els seus primers Jocs Olímpics i va tornar a Holanda amb una medalla d'or, fet que va repetir l'any 2012 després d'acabar en posicions bastant dolentes al Campionat del Món del 2011.

A la seva pàgina web Marianne declara: “No podria haver desitjat una vida millor, la meva passió és la meva carrera i tinc l'oportunitat realment canviar alguna cosa en el ciclisme de dones. M'encanta competir, m'encanta formar, m'encanta inspirar i sense dubte encara m'encanta anar en bici!”¹⁶

¹⁶ Vegeu-ho en el següent enllaç: <http://www.mariannevosofficial.com/biography>

n) Ronda Rousey

Va néixer a Riverside, Estats Units, l'any 1987. És considerada una de les millors lluitadores d'arts marcial de l'època.

Ronda va ser víctima d'assetjament escolar. La seva mare, Ann Maria Rousey DeMars, judoka, la va inscriure a judo, ja que a vegades actuava de forma violenta i era un esport on ella se sentia còmode. Això li va provocar encara més burles perquè el judo era considerat un esport per a nois.

Però no va defallir i amb l'exemple de la seva mare, primera dona estatunidenca en guanyar un

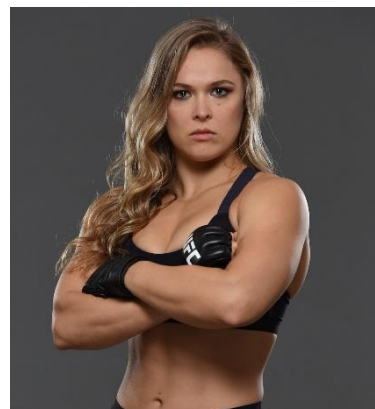


Fig. 16: Ronda Rousey

campionat del món de judo, va anar guanyant cada vegada més campionats i tornejos. Tot i l'entrebanc emocional que li va causar el suïcidi del seu pare, va arribar a proclamar-se campiona de judo a escala nacional i posteriorment en l'àmbit internacional. Amb només 17 anys va competir els seus primers Jocs Olímpics, però no va guanyar cap medalla. Quatre anys més tard, als Jocs Olímpics de Pequín va aconseguir la seva primera medalla Olímpica, una de plata. Posteriorment va decidir competir en les arts marcial mixtes. En aquesta disciplina ha guanyat 6 vegades el títol mundial d'UFC¹⁷.

Actualment participa en esdeveniments en viu com els de WWE¹⁸ però també ha participat en pel·lícules com *The Expendables 3*.

¹⁷ UFC: les seves sigles en anglès són *Ultimate Fighting Championship*. És una empresa i competició d'arts marcial estatunidenca.

¹⁸ WWE: és una empresa que organitza shows de lluita lliure.

o) Mireia Belmonte

Mireia Belmonte va néixer l'any 1990 a Badalona, Espanya. És campiona olímpica, mundial i europea; així doncs és considerada una de les millors nedadores de l'actualitat.



Fig. 17: Mireia Belmonte

Va començar a nedar als quatre anys perquè li van diagnosticar escoliosis¹⁹. Va iniciar-se a la competició al Club Natació Badalona i el 2003 va rebre una beca de la Federació Catalana de Natació per entrenar al Centre d'Alt Rendiment de Sant Cugat del Vallès. La temporada 2007/2008 va fitxar pel Club Natació Sabadell, en aquell moment un dels clubs més potents. Va deixar els seus estudis per dedicar-se plenament a la natació. El 9 d'abril de 2008, va guanyar la medalla de bronze en els 400 metres al Campionat Mundial en Piscina Curta i el 9 d'agost d'aquell mateix any, va competir en els seus primers Jocs Olímpics fent-se amb el rècord dels 400 metres. Dos anys després va guanyar tres medalles d'or i una de plata en el Mundial de Piscina Curta de Dubai. Als Jocs Olímpics de Londres 2012, va guanyar dues medalles d'or i es va convertir en la primera nedadora espanyola en guanyar dues medalles olímpiques. Després d'aquests triomfs que la van portar a la fama ha seguit acumulant medalles com en el Mundial de Barcelona de 2013, l'Europeu de Herning 2013 i els Jocs Olímpics de Rio 2016.

Actualment segueix entrenant per poder guanyar el títol de Campiona del Món, batre el rècord del món en piscina Olímpica i triomfar en els Jocs Olímpics de Tòquio.

¹⁹ Escoliosis: és la curvatura lateral de la columna vertebral que normalment succeeix durant l'època de creixement i la pubertat.

p) Simone Biles

Simone Biles nascuda el 1997 a Ohio, els Estats Units, és considerada una de les millors gimnastes del món.

Va tenir una infància complicada, ja que el seu pare, alcohòlic i drogoaddicte, la va abandonar juntament amb la seva mare i els seus set germans. La mare també va caure a la drogoaddicció i l'alcoholisme. Això va provocar que amb 6 anys passés a viure a un



Fig. 18: Simone Biles

orfenat i posteriorment els seus avis materns la van adoptar amb tots els seus germans. Durant una excursió amb els seus avis al centre de gimnàstica *Bannon's Gymnastix* la petita va començar a imitar a les gimnastes. Una de les entrenadores la va veure i va dir que aquella nena tenia alguna cosa especial. Aimee Boorman, entrenadora, va suggerir que la inscrivessin i així ho van fer. Simone Biles ha anat entrenant fins a guanyar quatre vegades el Campionat Nacional (2013, 2014, 2015 i 2016), campiona olímpica de Rio 2016, tres vegades campiona mundial en el terra (2013, 2014 i 2015), etc.

Els especialistes diuen que les seves claus per l'èxit són: la seva composició corporal, la tècnica que posseeix i el seu esperit lluitador, mai es rendeix i sempre està entrenant per superar-se.

3.2 Història del futbol femení fins el primer Mundial

Les primeres fonts de futbol femení venen de la dinastia Han (220 aC al 220 dC) de la Xina. Durant aquesta època es practicava un esport anomenat *Tsu Chu* o *Cuju* en el qual les dones podien participar. Es tractava d'un joc, on l'objectiu, era xutar una pilota de cuir plena de plomes i de pèl entortolligats i fer-la entrar a una xarxa sense utilitzar les mans.

També podem trobar evidències, especialment a Escòcia i a França durant el segle XII, on era normal que les dones juguessin a esports amb pilota. Però

aquesta pràctica esportiva no agradava a tothom, així que la van perseguir i prohibir, ja que es deia que era de naturalesa violenta.

L'any 1863 es van delimitar les normes per evitar la violència i que d'aquesta manera el futbol femení es pogués acceptar socialment. Fins a l'any 1880 es van jugar diversos partits, però cap d'ells van quedar registrats oficialment, per tant, no es poden considerar el primer partit de



Fig. 19: British Ladies Football Club

futbol femení. L'any 1894, Nettie Honeyball, va fundar el primer club de futbol femení anomenat *British Ladies Football Club*. A partir d'aquest club es volia demostrar que la dona tenia la capacitat d'emancipar-se i tenir un lloc important a la societat. El 23 de març de 1895, es va jugar el primer partit de futbol femení organitzat pel *British Ladies Football Club*. Nettie Honeyball, organitzadora d'aquest club, va reunir 30 dones i a Bill Julian, exjugador del *Tottenham*, per fer d'entrenador. Les jugadores es van dividir en dos grups, unes representaven el nord de Londres (vestides de vermell) i les altres el sud (vestides de blau). Van guanyar les representants del nord per 7-1. Aquest partit va tenir molta repercussió mediàtica, però la premsa es va fixar més en com vestien les jugadores que no pas en el dia històric que acabaven de presenciar. La següent cita extreta del diari de l'època *Sketch* explica com va ser aquell partit: "Els primers minuts del partit van ser suficients per demostrar que el futbol de les dones, si es pren a les senyoretes britàniques com a criteri, és inadmissible. El futbolista requereix velocitat, consideració, habilitat i coratge i cap d'aquestes qualitats foren evidents. En la seva major part, les dames van caminar sense rumb pel camp amb una forma de córrer sense gràcia." (1895)

En el transcurs de la Primera i la Segona Guerra Mundial van ser les èpoques en les quals el futbol femení es va popularitzar. Durant aquest període, els homes van haver d'anar al front, llavors les dones es reunien per jugar a aquest esport. A causa del sorgiment d'aquesta disciplina, es va crear l'any 1917 el *Dick Kerr*, dones que treballaven en una fàbrica de Preston, Anglaterra, que es van fer

famoses pels seus partits de futbol. Però aquesta organització, on destacaven principalment les jugadores Alice Wood i Lily Parr, va acabar desapareixent per pressions polítiques i socials.

Aquesta influència britànica va arribar a Espanya. Jack Greewell, exjugador i exentrenador del F.C.Barcelona, va fundar el *Spanish Girl*, primer club de futbol femení a Espanya. Aquest club ajuntava dos equips: el Montserrat i el Giralda. Com que no podien competir oficialment, organitzaven partits entre elles amb motius benèfics. El primer



Fig. 20: *Spanish Girl*

partit que van disputar va ser el 9 de juny de 1914 i dos dies després el diari *Mundo Deportivo* escrivia: “Abans-d’ahir, al camp de l’Espanyol, es va jugar el primer partit de futbol entre representants del sexe dèbil. Aquest partit, que els seus beneficis es destinaven a favor de la Federació Femenina contra la Tuberculosi, era, per la seva naturalesa, esperat amb certa expectació, sent presenciada per un públic regular i pel capità general, que va acudir amb la seva bella filla Carmen. Les jugadores van estar a l’altura que els corresponia, notant-se en el començament del partit molta gent a les graderies, que va anar desapareixent cap al final, en el qual, el bàndol Giralda, que lluïa jersei vermell, va aconseguir marcar dos gols per un en la primera meitat. Aquesta primera actuació de la dona en el viril futbol, no ens va satisfer, no només pel seu poc aspecte esportiu, sinó que també perquè a les descendents de la mare Eva, els obliga a adoptar tan poc adequades com antiestètiques posicions, que eliminen la gràcia femenina.”

Quan Greenwell no va poder seguir entrenant aquest club, Paco Bru, el va substituir. Aquest nou entrenador va intentar professionalitzar aquesta disciplina, va canviar l’uniforme de les esportistes, ja que creia que les camises amples i els pantalons llargs eren inapropiats per la pràctica del futbol, i per últim va obligar a les futbolistes a dutxar-se després de cada partit. Totes aquestes reformes els van donar molta fama. Com a conseqüència d’aquesta popularitat, van fer una

gira per tota Catalunya i França. Per altra banda, aquests canvis van fer que moltes mares obliguessin a les seves filles a deixar el futbol.

Però la Guerra Civil Espanyola va suposar que el futbol femení perdés suport a Espanya. Durant aquells anys aquesta disciplina va ser gairebé inexistent i fins i tot, prohibida l'any 1957. La finalitat de la dona en l'esport durant aquest període era exclusivament d'espectadora. Cal afegir que durant aquesta època, les dones no podien participar en la cultura, ni en l'economia, ni en la societat; el seu objectiu principal era estar a casa, dedicar-se a l'ensenyament dels fills, cuidar als marits, pares i germans, i fer les feines de casa i del camp. Durant la postguerra aquesta pràctica va seguir, encara que va haver-hi dones que van ignorar aquestes lleis. Als anys 60 tampoc era ben vista la pràctica del futbol entre les dones. N'és un exemple aquesta cita d'una televisió pública durant la transmissió d'un partit de futbol femení: "L'única nota positiva és que quan es casin, si es casen, canviaran aquest joc per una bateria de cuina."

Tot va canviar, quan l'any 1970 es van disputar els primers partits internacionals de futbol femení a Itàlia. Joao Havelange, president de la FIFA en aquells moments, va instaurar el primer mundial celebrat a la Xina l'any 1991. La primera selecció a aconseguir el mundial va ser l'estatunidenca. A partir d'aquest esdeveniment, el futbol femení ha anat creixent fins ara.



Fig. 21: Selecció d'Estats Units al Mundial de la Xina 1991

3.3 La dona i el futbol a l'actualitat

a) S'està posant de moda el futbol femení?

Experts del futbol femení apunten que el creixement que s'està produint en el futbol femení els darrers anys és imparable. Es creu que un dels motius és que

cada vegada hi ha més dones en posicions de més importància (direcció tècnica o esportiva) i/o més dones àrbitres, com per exemple el cas de la Stéphanie Frappart, la primera donar àrbitra a dirigir una final masculina d'alt nivell com la Supercopa d'Europa.

La Federació Catalana de Futbol és una de les federacions dins d'Espanya amb més jugadores federades. Campanyes com la d'#Orgullosa han fet que el nombre de llicències augmenti en els últims anys:

FUTBOL FEMENÍ		
TEMPORADA	TOTAL	CREIXEMENT INTERANUAL (març-març)
2018-2019	9.660	+899 (10,3%)
2017-2018	8.761	+166 (1,9%)
2016-2017	8.595	

Taula 3: Creixement de les llicències de futbol femení a la FCF.

Una altra raó per la qual el futbol femení estigui creixent a aquesta velocitat són les marques comercials, un exemple és Stanley. Aquesta empresa Nord-americana es va establir com el patrocinador propi del Barça femení l'any 2018. Stanley va donar 3,5 milions d'euros per promocionar-se a les samarretes de les jugadores. Tot i que aquesta secció del Barça gairebé no té altres ingressos que els de Stanley, des del 2015 genera beneficis.

Cada vegada es baten més rècords en el futbol femení però és interessant destacar-ne un, el rècord d'assistència del món en un partit de clubs femenins. El 17 de març de 2019 van aplegar-se 60.739 aficionats al Wanda Metropolitano per veure l'Atlético de Madrid contra el Barça establint el rècord d'assistència en un partit entre clubs. Aquest enfrontament va acabar amb victòria del Barça per 0-2. Per altra banda, el rècord a Catalunya està en 20.615 persones a l'enfrontament entre el R.C.D. Espanyol i l'Atlético de Madrid al *R.C.D.E. Stadium* el 22 d'abril de 2019.

Una altra notícia que confirma que el futbol femení s'està posant de moda és que el Reial Madrid, s'incorporarà al futbol femení la temporada 2019/2020 a través del C.D.Tacón. Aquest equip i club femení, ha pujat a primera divisió i l'equip blanc li ha comprat la plaça. El club madrileny ja s'ha incorporat al mercat de fixatges femení amb incorporacions com la de Kosovare Asllani, una de les jugadores més destacades del Mundial de França 2019.

Agafant una perspectiva més àmplia, veiem que la temporada 2016/2017 a Europa hi havia 1.270.481 jugadores registrades en totes les federacions de la UEFA. Veiem un clar auge en les jugadores professionals i semiprofessionals, ja que la temporada 2012/2013 eren 1.303 jugadores, en canvi, la temporada 2016/2017 van augmentar fins a 2.853 les jugadores.

D'aquesta manera podem concloure que el futbol femení no para de créixer i cada vegada es baten més rècords.

b) Unes de les millors i més mediàtiques futbolistes en l'actualitat

i) Hope Solo

Hope Solo va néixer a Richland, Estats Units, l'any 1981. És considerada la millor portera del món, ja retirada.

La seva infància va estar marcada per la seva família desestructurada, el seu pare va estar diversos anys a la presó i la va segrestar juntament amb el seu germà. La seva mare tenia problemes amb l'alcohol. A *Richland High School* va triomfar com a davantera, anotant 109 gols. Però no va ser fins a la Universitat de Washington on va començar a defensar els tres pals. Després de graduar-se en comunicacions va fitxar per l'equip Philadelphia Charge Club, en el qual gairebé no va jugar. Així doncs, l'any 2004, va traslladar-se a Suècia, a l'equip Kopparbergs/Göteborg F.C. i un any després va jugar a la lliga francesa amb l'Olympique Lyonnais. Aquests dos clubs van ajudar a créixer la seva fama.



Fig. 22: Hope Solo

En el mateix any que va fitxar pel club francès, va debutar amb la selecció absoluta dels Estats Units. Als Jocs Olímpics de 2008, l'equip va guanyar la medalla d'or derrotant la selecció brasilera. L'any 2010 firma per l'Atlanta Beat i finalment, l'any 2012, va fitxar pel Seattle Sounders Women. Cal destacar l'actuació a la Copa Mundial Femenina de Futbol de 2011, en el qual va estar guardonada amb el guant d'or, i després de diversos entrebancs amb l'agència antidopatge va guanyar els Jocs Olímpics de 2012 i el Mundial de 2015.

Actualment ja no competeix i lluita pels drets del futbol femení als Estats Units.

ii) Carli Lloyd

Carli Lloyd va néixer a Delran, Estats Units, l'any 1982. És considerada una de les millors davanteres del món.

Des de ben petita, va mostrar interès pel futbol. Durant la seva etapa a l'institut Delran i a la Universitat de Rutger, va ser guardonada diverses vegades pels seus èxits esportius. Durant els anys 2002 i 2005, va jugar amb la selecció sub-21 dels Estats Units amb la qual va guanyar diversos



Fig. 23: Carli Lloyd

premis. L'any 2008 va fitxar pel Chicago Red Stars i va guanyar per primera vegada una medalla olímpica d'or, fet que repetiria l'any 2012. Seguidament va passar pel Sky Blue F.C. i l'any 2011 va fitxar per l'Atlanta Beat. Dos anys després va debutar a la Lliga Nacional femenina amb el Western New York Flash i el 2014 es va incorporar al Houston Dash. L'any 2015 va guanyar el Mundial amb la selecció estatunidenca i el premi *The Best*, guardó que també guanyaria l'any següent. El febrer de 2017 va fitxar pel Manchester City on va guanyar popularitat a Europa i un any després es va traslladar al Sky Blue F.C., equip en el qual ja havia jugat. L'any 2019 va guanyar el Mundial de França.

Actualment és gran impulsora del futbol femení i juga al Sky Blue F.C.

iii) Marta Vieira da Silva

Marta Vieira da Silva va néixer l'any 1986 a Dois Riachos, Brasil. És la millor jugadora del món i és coneguda com la Pelé amb faldilla.



Fig. 24: Marta Vieira da Silva

Va tenir una infància molt difícil, els seus pares estaven separats i la seva mare treballava tot el dia. No tenia la possibilitat d'anar a l'escola, així que va haver d'aprendre a llegir i a escriure pel seu propi compte. A la ciutat natal ningú de la seva família volia que els veïns veiessin a la nena jugant a futbol, ja que estava mal vist. Els seus pares s'avergonyien i la pressionaven perquè jugués a coses considerades de nenes. Entre 1941 i 1979, el govern brasiler va prohibir que les dones juguessin a futbol i a altres esports. Amb 14 anys, va recórrer 2 000 kilòmetres en autobús fins a Rio de Janeiro, on va començar a jugar amb l'equip Vasco de Gama. Després de passar per diferents clubs, es va traslladar a Umea IK, de Suècia. En aquest club es va fer molt coneguda a Europa fins que va ser considerada la millor jugadora del món. L'any 2002 va debutar amb la selecció del Brasil. Amb la seva selecció amb la qual encara no ha guanyat cap Mundial, però dues plates olímpiques i un subcampionat mundial no són poca cosa.

Actualment juga a Orlando Pride, club dels Estats Units. Les seves estadístiques i premis la fan la millor jugadora del món: rècord de gols en un Mundial femení (15), premiada sis vegades amb el premi individual *The Best FIFA*²⁰, 111 gols amb l'equip Umea IK, la màxima golejadora de la selecció brasilera (tant masculina com femenina amb 101 gols), una *Women's Champions League*²¹, 8 lligues en tres països diferents, entre d'altres.

²⁰ The Best FIFA: és un premi que dona la FIFA i que premia al millor jugador i la millor jugadora de l'any.

²¹ Women's Champions League: és el torneig internacional de futbol femení més prestigiós pel que fa a clubs organitzat per la UEFA. Els clubs que disputen aquesta competició són exclusivament europeus.

iv) Vero Boquete

Verónica Boquete va néixer l'any 1987 a Santiago de Compostela, Espanya. És considerada la jugadora que va canviar el futbol femení a Espanya.

Els seus inicis al futbol els trobem a Xuventú Aguiño de Ribeira, equip en el qual va jugar amb nois fins als 15 anys. L'any 2005 va fitxar pel Painsa Zaragoza, on va debutar a la *Superliga*. Després de tenir problemes amb l'entrenador d'aquest club, va fer el salt cap a l'Espanyol. Aquest club la va portar a la fama i amb ell va guanyar dues Copes de la



Fig. 25: Vero Boquete

Reina. Vero declara el següent de la seva etapa a l'Espanyol: "Quan vaig arribar a l'Espanyol sabia que era un club gran en el qual podia aspirar a tot, però aviat em vaig adonar que era especial perquè la seva gent ho feia especial. Vaig entendre el que ells criden a la força d'un sentiment i ho portaré amb mi sempre". L'any 2010 es va traslladar a un equip estatunidenc anomenat Buffalo Flash, amb el qual es va convertir la MVP de segona divisió. Un any després va fitxar pel Chicago Red Star, i d'aquesta manera va fer el salt a la primera divisió dels Estats Units. Després d'aquella temporada excel·lent, es va traslladar al Philadelphia Independence, on va ser proclamada la MVP de la lliga. L'any 2012 torna a Europa, més concretament a Suècia, per jugar amb el Tyresö. Amb aquest equip va arribar a la final de la *Women's Champions League*, però van perdre 3-4 contra el Wolfsburg. Dos anys després va fitxar pel Portland Thorns i el 2014 va jugar al F.F.C. Frankfurt, equip amb el qual va guanyar la *Women's Champions League*. D'aquesta manera es va convertir en la primera espanyola a aconseguir-ho. La temporada 2015-2016 va fitxar pel Bayern de Munic i el següent any va jugar al París Saint Germain.

Actualment juga al Utah Royals F.C. als Estats Units.

v) Alex Morgan

Alex Morgan va néixer l'any 1989 a San Dimas, els Estats Units. És una de les millors jugadores de futbol i impulsora a través de les marques del futbol femení.



Fig. 26: Alex Morgan

Als 14 anys va començar a jugar a futbol i el 2007 va ingressar a la universitat de Califòrnia a estudiar economia política. Allà, va començar a entrenar amb l'equip Califòrnia Golden Bears, i es va convertir en la màxima golejadora diverses vegades. Després de graduar-se va fer el pas cap al futbol professional amb el Western New York Flash. Però un any després el club va fer fallida i es va traslladar al Seattle Sounders Women, en el qual no va jugar molts partits a causa dels primers compromisos internacionals. Alex Morgan va ser la jugadora estatunidenca més jove en participar en el Mundial femení l'any 2011. I un any després del seu debut, va viatjar fins als Jocs Olímpics de Londres on van guanyar la medalla d'or. En aquest mateix any va ser nomenada com la millor atleta femenina de l'any dels Estats Units. L'any 2015, després d'haver passat pel Portland Thorns F.C., va fitxar per l'Orlando Pride. Al Mundial femení del Canadà d'aquell mateix any, la selecció dels Estats Units va proclamar-se campiona. I el mes de desembre del 2016 va firmar contracte amb Olympique de Lyon a la Ligue 1 de França. L'1 de juny de 2017, amb el club francès, va guanyar la *Women's Champions League*. L'any 2019 va guanyar el Mundial de França.

Actualment juga a l'Orlando Pride. És ambaixadora d'UNICEF, es va convertir l'any 2016 en la primera dona a aparèixer en la portada del videojoc FIFA i va interpretar-se a si mateixa a la pel·lícula "Alex&Me".

vi) Ada Hegerberg

Ada Hegerberg, va néixer l'any 1995 a Molde, Noruega. És la millor jugadora en l'actualitat juntament amb Megan Rapinoe.



Fig. 27:Ada Hegerberg

Els seus inicis en el futbol els trobem al club Sunndal Fotball i posteriorment al Kolbotn IL. Amb només 16 anys va debutar a la lliga absoluta noruega, convertint-se en la noia més jove fent un hat-trick²². A la temporada del 2012, va fitxar pel Stabæk Fotball Kvinner, club en el qual va aconseguir ser la màxima golejadora de la lliga.

L'any 2013 es va traslladar a l'equip alemany F.F.C. Turbine Potsdam amb el qual va quedar segona a la Bundesliga. A l'estiu de 2014, va fitxar per l'Olympique Lyonnais, club on ha guanyat: quatre vegades la *Division 1 Féminine*, tres vegades la *Coupe de France* i quatre vegades la *Women's Champion League*. Cal destacar que l'any 2018 va guanyar la Pilota d'Or femenina, d'aquesta manera es va proclamar la primera dona a rebre-la.

Actualment juga al club Olympique Lyonnais.

c) Entrevistes a jugadores i directora d'un club

Per dur a terme aquest treball vaig necessitar passar entrevistes a jugadores professionals de futbol. La primera entrevista la vaig fer a la Soraya Chaoui, fundadora de la WSS i de la campanya "Cap nena en fora de joc":

Nom i cognoms: Soraya Chaoui López

1. Què és per a tu el futbol?

"Part del meu estil de vida, una manera de créixer com a persona i esportista."

2. Què et va portar a practicar el futbol?

"La meua família, tots practiquen el futbol."

²² Hat-trick: terme que s'usa quan un/a futbolista anota tres gols en un mateix partit.

3. Quin és el treu recorregut en el futbol femení?

“Vaig estar a la selecció catalana i a la segona divisió nacional.”

4. Quina és la teva formació acadèmica i esportiva?

“Graduada en ADE i UEFA A²³ com entrenadora.”

5. Has patit alguna lesió important? En cas afirmatiu quina?

“Sí. Trasplantament de menisc i trencament del lligament creuat anterior.”

6. Has patit algun cas de discriminació cap al futbol femení? En cas afirmatiu, quin o quins?

“Sí, quan jugava amb nens era fàcil rebre comentaris, però jugant silencies veus.”

7. Quins creus que són els beneficis físics i psicològics per una fona la pràctica del futbol?

“Físicament és un esport molt complet i psicològicament treballes la força mental, treball en equip, companyonia...”

8. Què li diries a una nena que comenci a jugar a futbol? Quines referents pot seguir?

“Gaudeix i aprèn. Pot seguir a Harder, Marozsán i Patri Guijarro.”

9. És veritat que cada vegada més nenes s'apunten a practicar futbol?

“Sí, estem de moda, hem de continuar treballant per créixer.”

10. Una jugadora professional pot viure únicament del futbol?

“Fora d'Espanya sí, però aquí és complicat i curt en el temps.”

11. A què es dediquen les futbolistes després de la seva etapa com a professionals?

“La majoria cursen magisteri, fisioteràpia, periodisme...”

12. Què és i com definiries la WSS?

“Una escola de futbol femení on el que és important és el creixement de la jugadora esportivament i personalment. Un projecte que vol fer accessible el futbol a qualsevol jugadora sigui quin sigui el seu nivell esportiu i capacitat econòmica.”

²³ UEFA A: és una llicència per entrenadors o entrenadores que atorga la UEFA. Aquesta llicència la trobem per sota de la *UEFA Pro Licence* i permet ser el primer entrenador o primera entrenadora d'un equip fins a 18 anys, equips de reserva (per exemple el Barça B o l'Espanyol B) i equips de segona divisió masculins.

13. Què és i quins objectius té la campanya "Cap nena en fora de joc"?
"L'objectiu és apropar l'esport a totes les noies que vulguin, i que la seva situació econòmica no sigui un impediment."

14. Quin és el teu paper i objectiu a la WSS?
"Soc fundadora i actual directora general de l'escola, el meu paper és consolidar un somni fet realitat en forma de projecte, intentant professionalitzar al màxim l'escola i ajudar a disminuir les barreres actuals de l'esport femení."

15. En quin moment es troba el futbol femení? Creus que hi ha algun país i/o club referent?
"Crec que estem en creixement, estem trencant el tabú social i aprofitant el moment dolç en els èxits a les categories inferiors de seleccions i els equips mediàtics com Barça i Atlético de Madrid."

Després vaig contactar amb Elba Vergés del RCD Espanyol per *Instagram* i posteriorment per correu electrònic. A continuació la seva entrevista:

ENTREVISTA JUGADORA ALT RENDIMENT

Benvolguda jugadora,

Soc Mar Azemar, estudiant de 2n de batxillerat. Estic fent un treball de recerca sobre el futbol femení i els seus beneficis físics i psicològics. Un dels principals objectius del treball és buscar eines per promocionar el futbol femení, ja que com a jugadora he vist que al futbol femení li queda molt per créixer i ser reconegut. T'agradiria que contestessis aquesta breu entrevista.

Moltes gràcies per la teva col·laboració.

Mar Azemar

azemar.mar2002@gmail.com

Nom i cognoms: Elba Vergés Prats

1. Què et va portar a practicar el futbol?

"Des de ben petita em van atraure molt les pilotes, el meu pare jugava a l'equip del poble (Sant Just Desvern) i jo anava a tots els seus partits, era la seva fan número 1. Podem dir que em ve una mica a la sang això del futbol. I als 6

anys, a l'escola, em vaig assabentar que feien una activitat extraescolar de futbol i vaig anar directe a la meva mare a dir-li que m'apuntes. I així va començar tot.”

2. Per a quins clubs has passat des que vas començar a jugar a futbol?

“Primer, al Futbol Sala Sant Just Desvern, als 8 anys vaig entrar a l'escola del Barça, als 13 vaig fer el salt al futbol base del Barça com a infantil i vaig seguir pujant de categoria fins a arribar al B. Als 18 vaig decidir fer el salt a Primera divisió i vaig fitxar pel Levante las Planas amb la mala sort que vam baixar de categoria i als 20 vaig fitxar per l'Espanyol. Finalment, als 22 vaig decidir provar sort a França amb l'ASJ SoyauxCharente on vaig estar un any, i vaig tornar a l'Espanyol. I aquí estic.”

3. Has patit alguna lesió de gravetat? En cas afirmatiu, quina?

“No, i espero no patir-ne!”

4. Què és per a tu la figura del psicòleg esportiu? Amb què t'ajuda?

“Per mi és una peça fonamental. Avui en dia en el futbol femení encara costa veure la importància que té aquesta figura i és per això que hi ha molts clubs que no en tenen, com és l'Espanyol. Jo vaig tenir-ne a França i va ser la peça més important per mi en la meva experiència allà. Estar lluny de casa mai és fàcil i sentia que m'afectava futbolísticament. Llavors vaig començar a treballar aquest tema amb el psicòleg esportiu i em va ajudar a tenir les idees clares, a lluitar pels meus objectius i a valorar-me. Després, quan vaig fitxar per l'Espanyol el primer que vaig fer va ser plantejar al staff que seria molt positiu per l'equip comptar amb un psicòleg esportiu. I em van donar la raó. Espero que aquesta figura arribi en breus al vestuari. És de gran ajuda. La ment i el cos van estretament relacionades. Si treballem tant el cos, també hem de treballar la ment.”

5. Algun cas de discriminació cap al futbol femení que hagi presenciat i que creguis que és destacable?

“Per sort no n'he viscut gaires, però el pitjor que m'ha passat va ser fa uns anys quan feia d'entrenadora d'un equip aleví en el qual tot eren nens. Un dia en un partit va venir un home gran a dir-me coses com "les dones no hauríeu d'estar als camps de futbol" i jo no em vaig quedar callada, li vaig plantar cara contestant-li. Però com sempre la que acaba perdent és la dona, i em van venir uns directius del club a dir-me que si us plau abandonés aquella zona. És a dir, que jo vaig haver de deixar el que estava fent perquè un senyor havia decidit mostrar el

masclisme en públic contra mi. El problema era que jo estava allà, no que l'home aquell deia coses no adequades.”

6. Per què creus que el futbol femení s'està posant de moda? Creus que hi ha un país i/o club referent?

“Perquè les dones estem agafant força en la societat i això fa que tot es mogui a favor de la igualtat. El món mediàtic contempla més l'esport femení i fa arribar a oïda de la gent que les dones també existim en l'esport. Això comporta més públic i més interès. En el futbol femení el país referent és EUA, perquè allà les referents en el futbol són les dones. El futbol femení allà té més repercussió que el futbol masculí, per tant, es destinen més recursos i se li dona més importància.”

7. Quina és la teva formació acadèmica i/o esportiva?

“Soc integradora social, monitora de lleure i estic formant-me per ser educadora infantil i entrenadora de futbol de primer nivell.”

8. Després de la teva vida com a jugadora a què et dedicaràs? Quines són les professions més habituals en jugadores de futbol femení després de la seva època com a jugadora?

“A mi m'agradaria dedicar-me al món de la infància. O bé, també, en alguna cosa relacionada amb el futbol però amb caire social. Les jugadores normalment acostumen a formar-se en professions que van lligades amb l'esport, hi ha moltes jugadores que estudien fisioteràpia o coses relacionades amb l'esport, com INEF.”

9. Com valoraries el futbol femení en els mitjans de comunicació?

“Cada cop anem agafant més força. Ja no es parla únicament del que passa en el món del futbol masculí, sinó que sempre hi ha un espai, encara que sigui petit, per parlar del futbol femení. Encara queda molta feina a fer, però podem dir que el futbol ja no és exclusivament masculí.”

Posteriorment, gràcies a la directora del club WSS Barcelona vaig poder contactar amb quatre jugadores del Barça: Leila Ouahabi, jugadora del FCBarcelona i internacional amb la selecció espanyola, Melanie Serrano, jugadora del FCBarcelona i internacional amb la selecció espanyola, Marta Torrejón, tercera capitana del FCBarcelona i excapitana de la selecció espanyola, i Sandra Paños, portera titular al Mundial de França 2019 amb la selecció espanyola i portera del FCBarcelona. A continuació les entrevistes:

ENTREVISTA JUGADORA DE ALTO RENDIMIENTO

Querida jugadora,

Soy Mar Azemar, estudiante 2º de bachillerato. Estoy haciendo un trabajo de investigación sobre el futbol femenino y sus beneficios físicos y psicológicos. Uno de los objetivos principales del trabajo es buscar herramientas para promocionar el futbol femenino porque como jugadora he visto que al futbol femenino aún le queda mucho para crecer y para ser reconocido. Te agradecería que contestaras esta breve entrevista.

Muchas gracias por tu colaboración.

Mar Azemar

azemar.mar2002@gmail.com

Nombre y apellidos: Leila Ouahabi

1. ¿Qué te llevó a practicar el futbol?

“El pesado de mi hermano mayor que siempre estaba con la pelota y no tenía con quien jugar.”

2. ¿Por cuáles clubes has pasado des que empezaste a jugar a futbol?

“Barça y Valencia.”

3. ¿Has padecido alguna lesión de gravedad? ¿En caso afirmativo, cuál?

“Sí. LCA.”

4. ¿Qué es para ti la figura del psicólogo deportivo? ¿Con qué te ayuda?

“Algo a lo que no se le da la importancia suficiente. Sobre todo, a entenderme a mí misma y afrontar situaciones difíciles.”

5. ¿Algún caso de discriminación ante el futbol femenino que hayas presenciado y que creas que es destacable?

“Por suerte no, siempre me han apoyado.”

6. ¿Por qué crees que el futbol femenino se está poniendo de moda? ¿Crees que hay algún país y/o club referente?

“Por la visibilidad y el apoyo de las marcas deportivas. EEUU, todas hemos querido ser alguna jugadora americana en algún momento.”

7. ¿Cuál es tu formación académica y/o deportiva?

-

8. ¿Después de tu vida como jugadora a qué te dedicarás? ¿Cuáles son las profesiones más habituales en jugadoras de futbol femenino después de su época como jugadora?

“Me gustaría poder viajar mucho antes de encasillarme en una profesión De mi generación profesoras.”

9. ¿Cómo valorarías el futbol femenino en los medios de comunicación?

“Un suficiente, hay mucho margen de mejora, pero al menos ahora salimos.”

Nombre y apellidos: Melanie Serrano

1. ¿Qué te llevó a practicar el futbol?

“La calle y el colegio”

2. ¿Por cuáles clubes has pasado des que empezaste a jugar a futbol?

“CD Cantely, Dos Hermanas, Blanes y Barça.”

3. ¿Has padecido alguna lesión de gravedad? ¿En caso afirmativo, cuál?

“Por suerte no.”

4. ¿Qué es para ti la figura del psicólogo deportivo? ¿Con qué te ayuda?

“Alguien que debería de ser parte del cuerpo técnico desde pequeñas. En estar fuerte mentalmente.”

5. ¿Algún caso de discriminación ante el futbol femenino que hayas presenciado y que creas que es destacable?

“Sobre todo, increpación desde la grada cuando era pequeña.”

6. ¿Por qué crees que el futbol femenino se está poniendo de moda? ¿Crees que hay algún país y/o club referente?

“Porque hay mucha presión social. EEUU.”

7. ¿Cuál es tu formación académica y/o deportiva?

“Un Grado.”

8. ¿Después de tu vida como jugadora a qué te dedicarás? ¿Cuáles son las profesiones más habituales en jugadoras de futbol femenino después de su época como jugadora?

“Seguir en el mundo del deporte. Profesora y periodista.”

9. ¿Cómo valorarías el futbol femenino en los medios de comunicación?

“Muchísimo mejor que antes, pero con poca difusión aún.”

Nombre y apellidos: Marta Torrejón

1. ¿Qué te llevó a practicar el fútbol?

“He nacido con una pelota en los pies, adoro el deporte.”

2. ¿Por cuáles clubes has pasado des que empezaste a jugar a fútbol?

“CFSalesians, RCDE y FCB.”

3. ¿Has padecido alguna lesión de gravedad? ¿En caso afirmativo, cuál?

“No.”

4. ¿Qué es para ti la figura del psicólogo deportivo?¿Con qué te ayuda?

“Una muy buena novedad para el fútbol femenino, es una figura que en otros deportes de élite está mucho más evolucionada, sobre todo, en deportes individuales. En mi proyección personal y mi aportación al colectivo.”

5. ¿Algún caso de discriminación ante el futbol femenino que hayas presenciado y que creas que es destacable?

“Gritos desde la grada cuando jugaba con chicos, pero los silenciaba jugando.”

6. ¿Por qué crees que el futbol femenino se está poniendo de moda?¿Crees que hay algún país y/o club referente?

“Por el trabajo y esfuerzo de compañeras, familias y clubes que llevan años luchando por la igualdad. EEUU, Alemania y Francia.”

7. ¿Cuál es tu formación académica y/o deportiva?

“INEF”

8. ¿Después de tu vida como jugadora a qué te dedicarás?¿Cuáles son las profesiones más habituales en jugadoras de futbol femenino después de su época como jugadora?

“Quiero seguir vinculada al mundo del deporte de alguna manera. Fisioterapeuta y profesora.”

9. ¿Cómo valorarías el futbol femenino en los medios de comunicación?

“En comparativa hace 10 años un gran cambio, en lo que yo creo aún nos dan muy poca visibilidad.”

Nombre y apellidos: Sandra Paños

1. ¿Qué te llevó a practicar el fútbol?

“Siempre me había gustado, en las reuniones familiares era fácil que hubiera una pelota por medio de todos los niños pequeños, podría decirse que un poco por ser el único juego.”

2. ¿Por cuáles clubes has pasado des que empezaste a jugar a fútbol?

“Los más relevantes en los que me he sentido semiprofesional y profesional, Levante UD y FCB.”

3. ¿Has padecido alguna lesión de gravedad? ¿En caso afirmativo, cuál?

“Por suerte no he tenido ninguna muy grave, pero es algo que me preocupa porque he visto sufrir a muchas compañeras.”

4. ¿Qué es para ti la figura del psicólogo deportivo? ¿Con qué te ayuda?

“Algo poco utilizado comúnmente y que creo que es muy útil, sobre todo, en deporte femenino. Rutinas de concentración y dinámicas para superar momentos claves de frustración.”

5. ¿Algún caso de discriminación ante el fútbol femenino que hayas presenciado y que creas que es destacable?

“Muchos, pero quizás el que más se sufre es que de adolescente te puedan insultar por jugar o no estar mirando desde fuera a los chicos.”

6. ¿Por qué crees que el fútbol femenino se está poniendo de moda? ¿Crees que hay algún país y/o club referente?

“Un poco por presión social y por otro lado por el buen trabajo que hacen clubes y familias. EEUU y Francia creo que son los más referentes.”

7. ¿Cuál es tu formación académica y/o deportiva?

“Estoy cursando un Grado.”

8. ¿Después de tu vida como jugadora a qué te dedicarás? ¿Cuáles son las profesiones más habituales en jugadoras de fútbol femenino después de su época como jugadora?

“Pues no sé, pero que creo que no estaría en el lado de los banquillos, espero que aún quede mucho para tener que tomar esa decisión. Profesoras y fisios creo que es lo más común.”

9. ¿Cómo valorarías el fútbol femenino en los medios de comunicación?

“Creo que hemos alcanzado mucho pero aún estamos a años luz, pero poco a poco espero que tengamos una mayor visibilidad.”

Gràcies a aquestes entrevistes he pogut saber que les jugadores estudien durant la seva etapa esportiva i a quina professió es dediquen posteriorment. També he descobert que per les jugadores la figura del psicòleg esportiu és molt important i consideren que el paper de la dona en la societat és cada vegada més important. I finalment creuen que el futbol dins els mitjans de comunicació han de millorar. Cal destacar que totes han presenciat discriminacions.

4. Fisiologia de la dona i la pràctica esportiva

4.1 Beneficis físics durant la pràctica del futbol

a) Resistència

La resistència o capacitat aeròbica, és una habilitat física i psicològica per resistir a la fatiga. La resistència psicològica és la capacitat de l'esportista que s'obliga a si mateix a suportar una càrrega d'entrenament sense interrupcions en el temps més llarg possible. Per altra banda, la resistència física, és la capacitat de l'organisme per ajornar o suportar la fatiga i el cansament.

Durant un partit, exercici de llarga durada (90 minuts), o entrenament de futbol, la jugadora haurà d'estar constantment fent desplaçaments i estar en moviment, llesta per controlar la pilota, saltar, córrer a màxima velocitat, etc. i s'haurà de recuperar ràpidament. D'aquesta manera durant el desenvolupament d'aquesta pràctica esportiva, podrà augmentar la seva capacitat física, i així, participar d'una forma més prolongada durant els partits i entrenaments. Aquesta capacitat també ajudarà a minimitzar el risc de patir una lesió, tant al dia a dia, com durant la pràctica esportiva. Per altra banda, reduirà els errors durant l'entrenament o partit, ja que la resistència afavoreix la concentració i l'estabilitat psíquica. Farà el cor més fort, incrementant la seva capacitat i grandària, d'aquesta manera

podrà bombear més sang, disminuirà les pulsacions per minut, es mantindrà la pressió sanguínia i augmentarà el colesterol HDL²⁴. També s'eleva el consum d'oxigen, així hi haurà una millor fluïdesa en el reg sanguini i s'eleva el VO₂màx. I finalment, s'obtindrà una salut més estable, perquè aquesta capacitat ens ajuda a millorar el nostre sistema immunològic.

Els beneficis en la resistència que pot experimentar la dona durant la pràctica del futbol es mesuren amb el valor VO₂màx, d'aquesta manera sabrem la forma física en què es troba l'esportista. A partir d'un Test de Rockport²⁵ ($VO_2\text{màx} = 132,6 - (0,17 \times \text{Pes}) - (0,39 \times \text{Edat}) + (6,31 \times 0 \text{ dones o } 1 \text{ homes}) - (3,27 \times \text{Temps minuts}) - (0,156 \times \text{Freqüència cardíaca})$) o un Test de Cooper²⁶ ($VO_2\text{màx} = 0,0268 \times \text{Distància(m)} - 11,3$), podem descobrir la màxima quantitat d'oxigen en mil·lilitres per cada quilogram de pes corporal que una persona pot utilitzar en un minut.

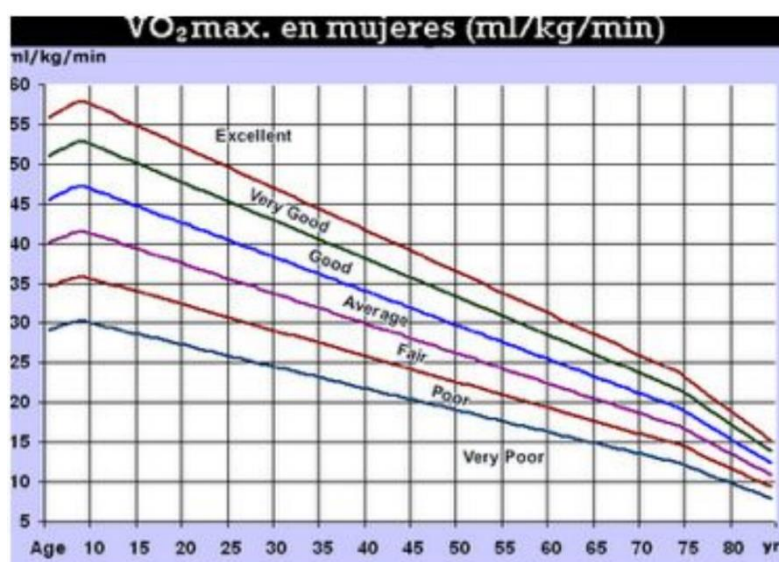


Fig.28: VO₂màx en dones

En aquesta gràfica podem veure l'evolució del VO₂màx durant els anys i segons l'edat de quin és el valor adequat en la dona.

²⁴ Colesterol HDL: és una combinació de lípids i proteïnes que restauren teixits i membranes cel·lulars..

²⁵ Test de Rockport: és una prova física en la qual hem de caminar de pressa fins a una milla (1.609 m).

²⁶ Test de Cooper: és un test físic que consisteix a aguantar fins a 12 minuts corrents tot mesurant la distància recorreguda.

b) Força

La força és la capacitat de produir la tensió que té el múscul quan s'activa i/o contrau. En el futbol es requereix força en el tronc inferior per xutar, saltar, córrer... Però també força en el tronc superior per retenir i protegir la pilota, per treure de banda... És a dir, necessitem l'equilibri entre els dos.

Dins el futbol podem trobar tres tipus de forces: força de base, força-coordinació i força específica del futbol. La força de base, és la força que té una futbolista gràcies a la seva estructura anatòmica. Aquesta força és hereditària, per tant cada jugadora la tindrà diferent, però pot incrementar-la a partir de l'entrenament. La trobem dividida en la força de resistència²⁷, força explosiva²⁸ o força màxima²⁹. Seguidament trobem la força-coordinació, tipus de força fonamental en el futbol. En aquest esport les habilitats tècniques són les capacitats que el múscul ha de desenvolupar de forma coordinativa com a unitats motores, per tant les fibres musculars "aprenen" a partir d'un patró de moviments. Així doncs, el múscul ha de tenir una força explosiva determinada (que no té temps d'expressar-la tota) per poder dur a terme els següents moviments bàsics durant un partit: accelerar, colpejar, canviar de direcció i desaccelerar. Finalment, la força específica del futbol ens indica la força produïda durant una acció futbolística. Aquesta està basada en la força-coordinació (tècnica) i la força de base. Podem trobar a una futbolista amb molta força base i poca força-coordinació que xuti la pilota més fluix que una jugadora que tingui menys força-base i més força-coordinació.

Durant l'augment i el desenvolupament d'aquestes forces disminueixen la quantitat de teixit adipós, ja que principalment l'energia s'extreu prové del greix corporal i així augmenta la despesa de calories. Per altra banda, també

²⁷ Força de resistència: és la força que es manté en un nivell constant durant un període de temps més aviat llarg.

²⁸ Força explosiva: és la força més gran que actua en el menor temps possible.

²⁹ Força màxima: és la força més gran que pot desenvolupar el sistema neuromuscular a partir d'una contracció màxima.

incrementen la circulació, el ritme cardíac, la ventilació, el metabolisme i la massa muscular que ens ajudarà a prevenir lesions i a amortir els canvis durant l'envelliment, afavorirà el rendiment esportiu i millorarà la postura, ja que els músculs es trobaran ben tonificats.

c) Velocitat

La velocitat és la capacitat de recórrer la distància entre dos punts en el menor temps possible, però en el futbol la velocitat té una altra dimensió: la velocitat és una eina per tenir superioritat en la posició respecte als nostres companys.

La velocitat en el futbol requereix velocitat de reacció, velocitat de desplaçament i velocitat d'execució gestual. La velocitat de reacció és aquella que respon a un estímul concret, és a dir, el temps que transcorre entre que es rep l'estímul fins que es du a terme el moviment. Trobem dos tipus de velocitat de reacció: la velocitat de reacció simple i la velocitat de reacció complexa. La velocitat de reacció simple és aquella que té un estímul ja conegut i fix. Per altra banda, la velocitat de reacció complexa representa el temps que tardem a reaccionar a una situació imprevista, la resposta serà improvisada. En un partit de futbol es produeixen molts estímuls d'aquest tipus, com per exemple el bot de la pilota farà que el jugador reaccioni ràpidament per atrapar la pilota abans que el contrincant (velocitat de reacció complexa). La velocitat de desplaçament és la capacitat de la jugadora en recórrer una distància en el menor temps possible, a partir de l'acceleració i la resistència. Per exemple un contraatac. Dins aquesta velocitat trobem la velocitat màxima, és la màxima capacitat de desplaçament, mantenint la màxima velocitat. Finalment, la velocitat gestual és aquella en la qual realitzem un gest de la forma més ràpida possible, és a dir un gest tècnic com podria ser un regat.

Gràcies al desenvolupament de la velocitat millorarem el funcionament i l'eficàcia del sistema cardiovascular i respiratori, incrementarem la massa muscular provocant una major resistència, disminuïrem el temps de reacció davant d'un estímul, millorarem la velocitat d'execució d'un gest concret i finalment, desenvoluparem la coordinació i la força.

d) Cor

El cor és el múscul de bombeig que subministra sang, oxigen i nutrients a totes les parts del nostre cos. Aquest múscul s'adapta al nostre esforç físic en funció de la seva intensitat.

El futbol és un bon esport per la salut del cor, ja que els canvis de ritme imprevisibles fan augmentar les respostes cardiovasculars. El cor posseeix un mecanisme d'adaptació, quan el ritme arriba a extrems peril·losos d'intensitat redueix la freqüència cardíaca, per deixar un marge que permeti suportar aquest ritme la pròxima vegada. A partir d'un entrenament regular, el cor es protegeix a si mateix reduint la seva freqüència en repòs. Tot això es produeix gràcies al teixit del cor que no para de contraure's i relaxar-se. Com qualsevol múscul, s'hipertrofia³⁰ amb l'exercici físic. D'aquesta manera, si no es fa exercici físic, el cor es fa petit i dèbil, això produirà que necessiti més pulsacions per fer córrer la sang i transportar tots els nutrients i oxigen per tot el cos. La freqüència cardíaca d'una persona sedentària estarà entre les 75 i 80 pulsacions per minut en repòs i podrà arribar, com a màxim, a les 220 pulsacions per minut durant una activitat física de certa intensitat. Aquest fet pot ser perillós, ja que el cor no es pot mantenir a aquest ritme molt de temps, així que es pot produir més cansament i fins i tot el col·lapse. Per altra banda, una persona que faci exercici físic regular, tindrà el cor més gran i fort, fet que produirà que bombi més sang en cada batec. Els vasos sanguinis³¹ seran més amples i els capil·lars³² es faran més grans. La persona que faci un entrenament regular, en repòs, tindrà aproximadament 60 pulsacions per minut, i durant un exercici de màxima intensitat arribarà, com a màxim, entre les 180 i 190 pulsacions per minut. D'aquesta manera podrà

³⁰ Hipertrofia: és el creixement o augment de la grandària de les fibres musculars.

³¹ Vasos sanguinis: són la xarxa de conductes que transporten la sang des del cor als teixits i viceversa.

³² Capil·lars: són vasos sanguinis que comuniquen les artèries amb les venes. En els capil·lars es produeix l'intercanvi de substàncies entre la sang i les cèl·lules.

mantenir aquest ritme més temps abans que arribi el cansament i el col·lapse cardíac³³.

En conclusió, la pràctica del futbol, produirà un augment de la grandària del cor i aquest bombejarà més sang als nostres músculs amb menys esforç. Però també disminuirà la tensió arterial, els pulmons augmentaran la capacitat de rebre oxigen, augmentarà el colesterol HDL i disminuirà el colesterol LDL³⁴. Tot això provocarà la reducció del risc de patir una malaltia cardiovascular com podria ser una angina de pit³⁵ o un infart de miocardi³⁶.

e) Aparell locomotor

L'aparell locomotor està format pel sistema osteoarticular (ossos, articulacions i lligaments) i el sistema muscular (músculs i tendons) que ens permet sostenir-nos dempeus i moure'ns.

En els músculs, durant la pràctica del futbol té lloc l'hipertrofia i la hiperplàsia³⁷ muscular. Aquest fenomen té lloc en la miofibril·la, la unitat bàsica del múscul formada per cèl·lules musculars, encarregada de donar les propietats de contracció i elasticitat. Durant la pràctica esportiva el múscul pateix petites ruptures a les miofibril·les, ja que el portem al límit de les seves capacitats. Quan es produeixen aquestes microlesions, les miofibril·les queden disteses i es produeix una inflamació que l'esportista podrà notar. Seguidament, les cèl·lules dorments, que es troben principalment en els tendons i en els músculs, detectaran i es dirigiran cap a la microlesió. A continuació, es transformaran en cèl·lules musculars i repararan les zones afectades. Un cop fet aquest procés, el

³³ Col·lapse cardíac: és la pèrdua sobtada del bombeig, la respiració i la consciència.

³⁴ Colesterol LDL: és una combinació de lípids i proteïnes que en gran quantitat provoquen el taponament de les artèries.

³⁵ Angina de pit: malaltia que provoca el taponament de les artèries coronàries.

³⁶ Infart de miocardi: és la mort del teixit cardíac causat per la disminució o interrupció de la circulació coronària.

³⁷ Hiperplàsia: és l'augment de mida d'un òrgan o d'un teixit (en aquest cas el muscular) a causa d'un creixement del nombre de cèl·lules.

múscul estarà format per més cèl·lules o cèl·lules més grans, que faran un mateix treball però sense tant esforç. D'aquesta manera podrem millorar el nostre to muscular durant els entrenaments.

Per altra banda, els ossos són una altra part del nostre cos que en treu més profit del futbol. Com que és un esport d'impacte (salts, xutar, caure...), els ossos necessiten créixer per poder suportar aquesta càrrega, i així reduir el risc de patir qualsevol ruptura. Durant la infància i l'adolescència, són les èpoques en les quals els ossos se senten més beneficiats durant la pràctica d'esport com el futbol. La salut d'un os es mesura amb la quantitat de calci i fòsfor que contenen. Aquesta quantitat s'anomena massa òssia, i com més densa més forts són els ossos i tenen menys probabilitats de patir una lesió. Un 95% de la massa òssia es disposa en els nostres ossos des de la infantesa fins a l'adolescència. D'aquesta manera, com que l'os necessita tenir un major volum en la pràctica del futbol, la infància i l'adolescència són claus per ajudar a augmentar la massa òssia que ens farà uns ossos més forts i més difícils de fracturar. De la mateixa forma, els tendons i les articulacions es faran més estables i forts com ho fan els ossos.

f) El cicle menstrual

El cicle menstrual són els canvis hormonals i de l'aparell reproductor que es presenten cíclicament i que tenen com a objectiu preparar el cos de la dona per aconseguir l'embaràs. Així doncs, la dona pateix molts canvis en el seu cos principalment degut als canvis hormonals³⁸. Cada etapa del cicle menstrual tindrà diferents aspectes a tenir en compte durant la pràctica del futbol.

³⁸ Canvis hormonals: canvis relacionats amb les hormones. Les hormones són substàncies orgàniques que formen un sistema de regulació hormonal que amb l'ajut del sistema nerviós, ajuda a mantenir un equilibri a l'organisme entre les cèl·lules i òrgans.

En la fase postmenstrual, hi ha un augment dels estrògens³⁹ en el cos de la dona, perquè és el moment en el qual l'òvul comença a madurar en els ovaris i l'úter creix i es prepara per a un possible embaràs. En aquest període la dona té més força i resistència a l'hora de fer un entrenament d'alta intensitat.

Seguidament, tindrà lloc la fase ovulatòria, a la meitat del cicle de 28 dies aproximadament. Durant aquest període l'òvul abandona l'ovari. En aquest estadi, la dona estarà en el millor moment per fer una pràctica esportiva com el futbol, ja que la força és elevada i la càrrega hormonal favorable a l'activitat física (els estrògens) arribarà al seu pic més alt. D'aquesta manera es permetrà un millor desenvolupament de l'activitat i un rendiment òptim.

La tercera fase és la fase premenstrual. Aquest és el moment en el qual l'òvul es desplaça a l'úter i es produeix un augment de la progesterona⁴⁰. Durant aquest procés hi ha molts canvis en el cos de la dona: augmenta la massa corporal per la retenció de líquids, augmenta la respiració per minut (pot variar la $VO_2\text{màx}$), disminueix el temps de vida de globus vermells i plaquetes, i augmenta la producció de prostaglandines⁴¹. A l'hora de practicar el futbol, la dona se sentirà més cansada, amb menys ganes de dur a terme una pràctica esportiva i respondrà pitjor a l'esforç. En aquest període és adequat fer un entrenament més moderat i no tan agressiu com en les fases anteriors, perquè la resposta corporal no serà l'esperada.

La següent fase és la coneguda com la menstrual, la qual es produeix si no hi ha una fecundació. Tindrà lloc una desinflamació del recobriment de l'úter fent que s'expulsi l'òvul mitjançant petites hemorràgies de sang, per culpa d'aquestes es

³⁹ Estrògens: són les cèl·lules que la seva funció general és la diferenciació sexual femenina. També regula el transport de glucosa i la funció mitocondrial per generar ATP (molècula encarregada de transportar i emmagatzemar l'energia)

⁴⁰ Progesterona: és l'hormona sexual que allibera els ovaris i si aquest es fecunden, la placenta. Durant el cicle menstrual posa en condicions l'endometri per facilitar la implantació de l'embrió.

⁴¹ Prostaglandines: molècules d'origen greixós que propicien la inflamació de zones del cos com el ventre.

perdrà hemoglobina⁴². En aquest procés disminuiran els nivells d'estrògens i progesterona. El cos es desinflarà, tot perdent els líquids acumulats. La pèrdua d'hemoglobina produirà una menor recepció d'oxigen en els músculs. Aquest darrer fet provocarà que no sigui gaire adequat la realització d'un entrenament que requereixi una gran demanda d'oxigen, com podria ser un entrenament amb carrera contínua o amb molta demanda física. En aquesta última fase la dona podrà patir dolors al ventre, que l'esport ens podrà ajudar a reduir. Quan es du a terme una activitat física, el cos humà genera endorfines⁴³. Aquestes hormones ens proporcionaran una major tolerància al dolor. Per altra banda, hi ha dones que poden patir canvis d'humor i ansietat durant la fase premenstrual. La pràctica del futbol pot disminuir l'estrès i alliberar la tensió, ja que la convivència amb altres persones ens poden ajudar a eliminar les pressions quotidianes i el cos alliberarà l'adrenalina⁴⁴ que causa l'estrès. Un últim benefici és la reducció de la retenció de líquids que es produeix a la darrera fase del cicle. Durant una activitat esportiva el cos eliminarà líquids, que ajudarà a la dona a eliminar la sensació de tenir el ventre inflat i d'estar cansada.

4.2 Lesions més comunes en el futbol en dones

Una lesió és aquell mal físic que afecta la funcionalitat i la capacitat de seguir amb l'activitat esportiva com a mínim 24 hores des que s'ha produït la lesió. Aquest mal físic pot aparèixer tant en un entrenament o en competició. Cal destacar, que en els casos més greus de deteriorament, una lesió ens pot portar a la retirada de l'esport.

Les lesions les podem classificar segons la gravetat (lleu, moderada o greu), és a dir, segons el temps que l'esportista tardarà a recuperar la seva rutina diària d'entrenaments i partits en la seva màxima capacitat. Per altra banda, podem diferenciar les lesions segons el tipus de teixit afectat (ossi, muscular, de

⁴² Hemoglobina: es tracta de la proteïna encarregada de transportar l'oxigen i que conté ferro.

⁴³ Endorfina: Hormona que regula el dolor, la tensió i aporta calma.

⁴⁴ Adrenalina: Hormona que activa el cos augmentant el ritme bàsic del batec del cor i expandeix els bronquis.

l·ligaments...), de la forma en què s'han dut a terme (traumàtica, fortuïta, per massa ús...), entre d'altres.

D'altra manera, podem trobar diversos factors que poden condicionar la lesió d'una futbolista. Aquests factors poden ser intrínsecs o extrínsecs. Els intrínsecs són aquells propis de la jugadora, com podria ser la seva nutrició, l'estat físic o les lesions prèvies. Per altra banda, els factors extrínsecs són els que no acostumen a dependre de la pròpia esportista, per exemple: el terreny de joc, el calçat, les condicions meteorològiques...

a. Esquinç de turmell

Un esquinç al turmell és una lesió d'un l·ligament⁴⁵ del turmell. Aquesta lesió la podem dividir segons el grau: de grau I, si és una distensió o hi ha microruptures en els l·ligaments que uneixen els ossos del turmell, hi ha poca inflamació i la persona lesionada pot començar a fer esport al cap de dues o tres setmanes; de grau II si s'ha produït una ruptura parcial, la inflamació del turmell és immediata i es necessita un repòs d'entre tres i sis setmanes abans de tornar a l'activitat esportiva; i el de grau III és el de més gravetat, suposa la ruptura total d'un o més l·ligaments, pot necessitar cirurgia i la recuperació comporta a partir de vuit setmanes.

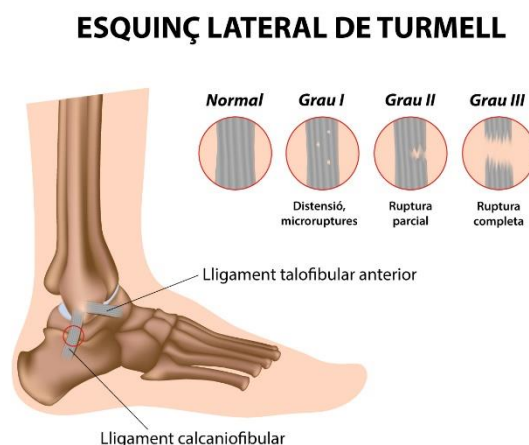


Fig. 29: L·ligaments afectats en un esquinç de turmell

Normalment, es produeix de manera inesperada a causa d'un mal gest i/o quan es trepitja. Un esquinç al turmell té lloc essencialment quan hi ha un estirament

⁴⁵ L·ligament: és una estructura en forma d'una banda molt resistent formada per teixit que connecta un os amb un altre i ajuda a mantenir les articulacions subjectades.

del lligament per sobre del límit de la seva elasticitat. Això provocarà una distensió, ruptura parcial o total d'un lligament; segons com es produeixi la lesió.

Quan una persona s'ha fet un esquinç pot presentar dolor o molt dolor quan mou el turmell. Si és de gravetat, pot resultar difícil o impossible per la persona carregar el seu propi pes sobre la cama afectada. També pot haver-hi inflamació, que sorgirà poc després de la lesió que dificultarà el moviment del peu i el turmell pot mostrar-se inestable. Per últim un hematoma que pot trigar fins a 24 hores en sorgir completament.

El tractament que s'ha de seguir en cas de tenir un esquinç és el següent. Primer de tot s'ha de parar de fer l'activitat física i aplicar gel a la zona afectada. Seguidament, s'ha de posar un embenatge compressiu i fer repòs amb la cama elevada a 45° de 24 a 48 hores. Si es necessita, es pot fer ús de crosses i d'analgèsics per reduir el dolor. Segons el grau de l'esquinç, els símptomes començaran a desaparèixer al cap d'uns dies, aquest serà el moment per treure l'embenatge i començar a fer treballs amb el fisioterapeuta (crioteràpia⁴⁶, acupuntura⁴⁷, entre d'altres). En el moment en el qual la inflamació i/o el dolor no existeixi o siguin mínims es començaran els treballs de rehabilitació, amb exercicis de moviment articular i enfortiment del turmell. Si és un esquinç molt greu o sorgeixen complicacions, com podria ser una mala cicatrització del turmell, caldria recórrer a la cirurgia.

Per evitar aquesta lesió, es faran exercicis per enfortir el peu i el turmell, activitats de propiocepció⁴⁸, com caminar sobre un pla inestable, caminar de puntetes, caminar amb les vores del peu, recolzar-se en un sol peu i ajupir-se... També és

⁴⁶ Crioteràpia: és un tractament de per les lesions que es basa en aplicar una bossa amb gel picat, gel desfet en un cub, gels reutilitzables, esprais freds o massatges amb gel. Aquest tractament redueix una inflamació, calma el dolor i afavoreix la recuperació.

⁴⁷ Acupuntura: és una teràpia alternativa que consisteix a introduir agulles a la pell en punts estratègics amb l'objectiu de disminuir el dolor o alleujar patologies.

⁴⁸ Propiocepció: és la capacitat que té el nostre cervell de saber la posició exacta de totes les parts del nostre cos en cada moment. Dur a terme exercicis que entrenin aquesta capacitat ens ajudarà a prevenir lesions.

molt important portar el calçat adequat i si és necessari portar botes que portin mitjó incorporat.

b. Trencament del menisc

El menisc és un cartílag⁴⁹ del genoll que té com a funció esmorteir el pes corporal entre el fèmur i la tibia. Està format per un teixit especial anomenat fibrocartílag⁵⁰, que és dur i elàstic. Gràcies a la seva forma de “C” absorbeix els impactes del genoll i ajuda a tenir l’articulació estable ajudant als lligaments.

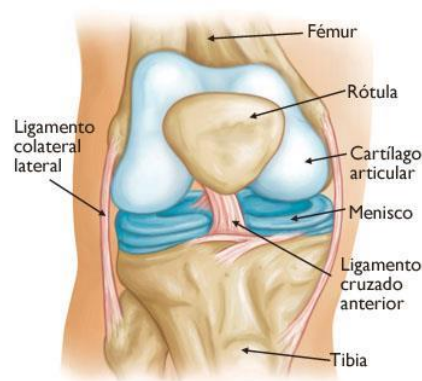


Fig. 30: Parts del genoll

Es produeix un trencament de menisc quan aquest cartílag s'esquinça. La lesió es pot produir de forma traumàtica o degenerativa. Diem que s'ha produït un trencament del menisc de forma traumàtica quan es rep un impacte al genoll mentre es recolza el pes sobre la cama o si es fa un gir molt brusc fent que el fèmur aixafi el menisc en girar. Això es produirà en accions on es faci un gir brusc o una frenada de forma agressiva. És molt normal tenir més lesions a més a més del trencament de menisc: trencament del lligament creuat anterior o trencament de tibia i fèmur. Per altra banda, es pot lesionar el menisc de forma degenerativa. Al llarg dels anys els meniscs suporten grans càrregues, i això produeix que perdin gradualment el seu contingut en aigua i col·lagen. D'aquesta manera el desgast farà que el menisc s'esquinci sense traumatisme, amb un petit traumatisme o fent moviments on els genolls treballin molt.

Els principals símptomes que pot presentar una persona amb un trencament del menisc són els següents: patirà dolor o augmentarà el dolor quan camini, pugi i baixi escales, s'aixequi d'una cadira o s'ajupi. Per altra banda, li serà difícil

⁴⁹ Cartílag: està format per teixit cartilaginós i té com a funció la sustentació d'estructures com el nas i l'orella, i permet el lliure moviment de les articulacions sense fricció.

⁵⁰ Fibrocartílag: és una varietat de teixit cartilaginós i es diferencia principalment dels altres teixits per les fibres de col·lagen que formen feixos gruixuts.

estendre o flexionar totalment el genoll. També pot tenir la sensació de bloqueig, això succeeix quan un tros del menisc trencat s'interposa entre la tibia i el fèmur de forma antinatural.

Abans de seguir un tractament pel trencament del menisc, hem de dur a terme les primeres cures immediatament d'haver-se produït la lesió: posar gel sobre el genoll per reduir la inflamació durant uns 15 minuts amb la cama elevada cada 4 o 6 hores, prendre antiinflamatoris per reduir la inflamació, descansar per evitar les activitats que puguin augmentar el dolor, utilitzar una genollera per immobilitzar l'articulació i si és necessari utilitzar crosses. Seguidament podem optar per un tractament conservador per persones d'edat més avançada, introduint la fisioteràpia a les primeres cures mencionades anteriorment. Els exercicis amb el fisioterapeuta ajudaran a fer forts els músculs que rodegen el genoll i els músculs de les cames per estabilitzar i sostenir l'articulació del genoll. Per altra banda, en pacients joves, esportistes d'elit i persones de més edat que no milloren amb el tractament conservador, es durà a terme una artroscòpia⁵¹ per la reparació, resecció⁵² o extirpació del menisc:

- La reparació del menisc per artroscòpia. En aquesta operació se sutura el menisc. Només entre un 5 i 8% de les ruptures del menisc es poden reparar, ja que s'ha hagut de trencar el menisc per la zona més externa, perquè és la zona amb millor reg sanguini i per tant amb més facilitat per cicatritzar, i el trencament ha hagut de ser relativament recent perquè la sutura sigui efectiva.
- La menisectomia amb artroscòpia és la intervenció més habitual per tractar els trencaments de menisc. Consisteix a treure la part trencada i estalviar el màxim de menisc possible.

I per últim la resecció amb artroscòpia i l'empelt de donant. En casos de trencaments molt greus, s'ha d'extirpar el menisc completament. El cartílag afectat serà reemplaçat pel menisc d'un donant mort. Aquesta intervenció és molt comuna en jugadores professionals de futbol que tenen un genoll molt desgastat.

⁵¹ Artroscòpia: tècnica quirúrgica que consisteix en introduir a través de dos petits orificis una càmera i diferents instruments dins el genoll per tractar la lesió del menisc.

⁵² Resecció: extirpació parcial o total d'un òrgan.

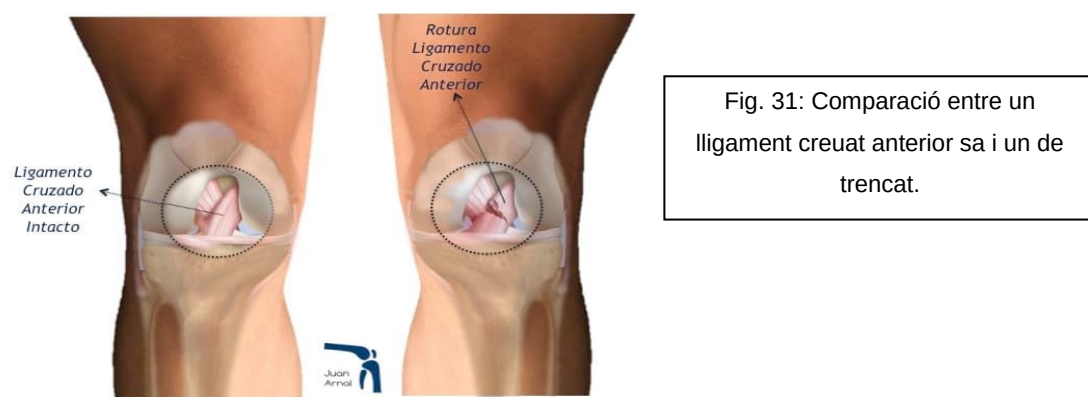
La recuperació d'aquestes operacions acostumen a ser molt ràpides en comparació amb altres operacions de genoll. En el cas de la menisectomia, es pot caminar des del primer dia amb l'ajuda de crosses i començar a fer exercicis de mobilització. Al cap d'uns 5 dies ja no es necessiten les crosses i es pot anar recuperant progressivament les activitats habituals. Des del principi de la recuperació és molt important fer exercicis de musculació per evitar l'atròfia muscular. La persona afectada podrà començar a fer esport a partir dels 3 mesos. En el cas de la intervenció en la qual se sutura el menisc, hi haurà una recuperació més lenta. S'haurà d'esperar entre 3 i 5 setmanes per carregar el pes corporal sobre el genoll. I durant les 2 i 3 primeres setmanes s'haurà de tenir una mobilitat limitada d'entre 0 i 70°. Aquestes mesures tenen com a objectiu la cicatrització de la sutura. Si s'ha hagut de trasplantar el menisc, la recuperació arribarà fins als 6 mesos. Es necessitaran crosses entre 4 i 6 setmanes per evitar descarregar el pes corporal sobre el genoll. Tot i això, la mobilitat comença pràcticament el mateix dia de la intervenció amb l'ajuda del fisioterapeuta. La rehabilitació es basarà en la recuperació del moviment i en fer forta l'articulació. La futbolista tardarà entre sis mesos i un any en tornar a l'activitat esportiva.

Per evitar que es produeixi aquesta lesió s'ha d'enfortir la musculatura de la cama, preparar-se físicament per la demanda física i portar els tacs adequats al terreny de jocs per evitar que la cama es quedi clavada a terra.

c. Esquinç o trencament del lligament creuat del genoll

Els ossos del genoll estan units entre si gràcies als lligaments (dos creuats i dos laterals). Els lligaments creuats, tant l'anterior o el posterior, es troben a dins de l'articulació del genoll. La seva funció és la de controlar el moviment del genoll cap endavant i cap enrere, la rotació externa i interna, i estabilitzar el genoll. El lligament que s'acostuma a esquinçar o a trencar més és l'anterior, que evita que la tibia es desplaci cap endavant respecte del fèmur.

Aquesta lesió té lloc quan el turmell queda bloquejat i el genoll absorbeix tot el pes corporal, d'aquesta manera, hi haurà una rotació de la tibia. Es pot produir a partir de les següents accions esportives: canviar sobtadament o ràpidament de direcció amb el turmell bloquejat, frenar de cop amb la bota clavada a la gespa, desaccelerar i que el genoll es quedi enrere, caure amb una mala posició quan al saltar o per un cop des del costat. Les lesions més greus del lligament creuat anterior van acompanyades per la ruptura de menisc, l'esquinç o ruptura del lligament lateral intern i/o ruptura del lligament creuat posterior i amb conseqüència una luxació⁵³ del genoll.



Els símptomes que presenta una lesió del lligament creuat anterior són: un espetec quan té lloc la lesió acompanyat d'un dolor intens, el dolor s'incrementa quan s'intenta recolzar el pes corporal sobre la cama lesionada, una inflamació del genoll i/o sensació d'instabilitat.

Si la lesió és de gravetat, es recomana la cirurgia, sobretot en esportistes d'elit. Una vegada diagnosticada la lesió, es duran a terme els tractaments inicials: repòs absolut, aplicar gel durant els tres primers dies entre 10 i 15 minuts cada dues hores, un embenatge per comprimir el genoll i fer servir crosses durant les primeres setmanes. Si el temps d'espera per la intervenció s'allarga més de set dies, s'hauran de realitzar treballs de rehabilitació de la zona, per evitar l'atròfia de l'articulació i reforçar la musculatura del genoll. En el cas que s'hagi produït una ruptura dels lligaments es durà a terme la reconstrucció del lligament amb

⁵³ Luxació: desplaçament permanent, complet o incomplet, del lloc que un os ocupa dins una articulació.

un empelt que pot ser del propi cos de la persona lesionada o pot provenir d'un banc de teixits, és a dir, provinent d'un donant difunt. La setmana després de la intervenció quirúrgica, es farà el mateix tractament abans de la intervenció (repòs, gel, compressió i elevació). A la segona setmana es retiraran els punts i s'aplica gel tres vegades al dia, es realitzaran exercicis de flexió del genoll, fins als 90° i es faran massatges per disminuir la inflamació del genoll. Sempre es faran servir crosses. Durant la tercera setmana, es faran exercicis de flexió del genoll. Es pot començar a fer esport de forma moderada com la natació o caminar, deixant de banda les crosses. La següent setmana es realitzaran exercicis per potenciar la força de la cama i de flexió del genoll. En aquesta etapa és recomanable iniciar el treball amb la bicicleta. A partir del primer mes, es duran a terme exercicis amb el fisioterapeuta, per enfortir la musculatura i començar a agafar, sempre a poc a poc, el ritme de l'activitat esportiva. El temps de tornada al terreny de joc va dels 6 als 12 mesos.

Cal destacar que aquesta lesió és la més comuna en el futbol femení, a causa de diferents motius:

- Més laxitud lligamentosa⁵⁴ de la dona.
- Menys volum muscular que protegeixen l'articulació del genoll.
- Angle Q⁵⁵ més gran en dones que en homes (ens ajuda a mesurar l'alineació dels genolls, que en la dona tendeix a ser més gran).

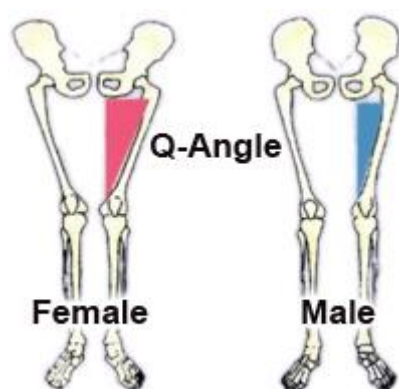


Fig. 32: Diferència entre l'angle Q d'una dona (a l'esquerra) i un d'home (a la dreta).

⁵⁴ Laxitud lligamentosa: capacitat que tenen els lligaments per estirar-se.

⁵⁵ Angle Q: és l'angle que es forma entre la línia del quàdriceps i el tendó rotulià. En les dones és més valg, és a dir, forma un arc còncau cap endins.

Per evitar aquesta lesió la futbolista, pot portar abraçadores als genolls, tenir en compte els tacs que s'han de portar segons el terreny de joc, reforçar la musculatura de la cama i potenciar l'equilibri.

d. Pubàlgia

La pubàlgia és la lesió produïda per un excés de força dels músculs de la paret abdominal i els abductors quan es contrauen sobre el pubis. D'aquesta manera hi haurà un desequilibri en la càpsula símfisis que permet el moviment de la pelvis. Podem trobar tres tipus de pubàlgia depenent on es troba la lesió: pubàlgia alta, pubàlgia baixa i pubàlgia mixta. La pubàlgia alta es produeix quan s'inflamen els músculs l'abdomen i causa el dolor. Per altra banda, la pubàlgia baixa és aquella la qual el mal es localitza pels músculs adductors. I finalment, la pubàlgia mixta té lloc quan es connecten els dos grups musculars.

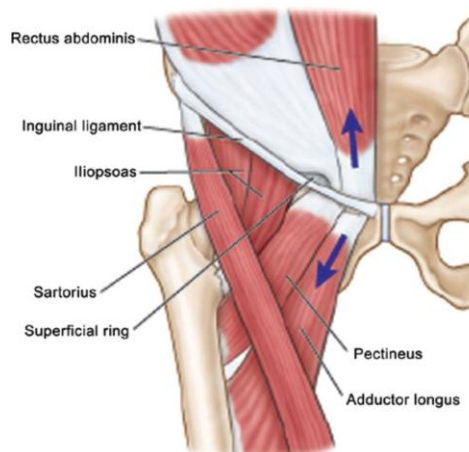


Fig. 33: Músculs afectats en la pubàlgia.

La causa principal és la inflamació de la càpsula símfisis i la sobrecàrrega muscular, és a dir, la inflamació per l'acció repetida i no es disposa del temps necessari per a una correcta recuperació. En el cas de les futbolistes, els xuts i passes amb la pilota, els canvis de direcció, els moviments forçats, els salts, els canvis de velocitat i les constants frenades, afegint-hi l'excés de partits disputats són motius pels quals pot sorgir aquesta lesió. El canvi freqüent de superfícies de joc o una mala preparació física són factors que també poden propiciar l'aparició de la pubàlgia.

La pubàlgia és una lesió que afecta amb dolor la regió pubiana, inguinal i zona baixa de l'abdomen. A mesura que passen els dies s'acostuma a tenir més dolor a la inserció de l'abductor i s'expandeix cap al múscul del mateix costat. Aquesta

lesió pot arribar a durar tota la vida i pot impedir moviments rutinaris com creuar les cames, seure, caminar o estar dempeus. Distingim quatre estadis en l'evolució de la pubàlgia:

- En un primer grau, el dolor sorgeix després de practicar l'activitat física intensa (un entrenament on hi hagi una gran demanda física o un partit).
- Seguidament, el mal sorgirà en un entrenament o en un partit.
- En el segon estadi, el dolor es manifestarà tan sols iniciar l'activitat esportiva, tot impedit la seva realització.
- Finalment, en l'últim grau, el dolor es mostrarà inclús en repòs.

El repòs és la base inicial pel tractament de la pubàlgia. A això se li afegirà l'ús d'antiinflamatoris per reduir el dolor i la inflamació del o dels tendons afectats. També es recomana fer rutines d'escalfament per millorar la zona afectada i evitar la pubàlgia crònica. Es poden realitzar pràctiques com el treball isomètric⁵⁶ d'abductors, recte anterior de l'abdomen i oblics; crioteràpia; massatges; entre d'altres.

Cal destacar que aquesta lesió afecta molts futbolistes, però a més homes que a dones.

Per prevenir la pubàlgia, s'ha de reforçar i fer treballs isomètrics a la musculatura del maluc. Dosificar les càrregues de treball i els massatges del fisioterapeuta també és un altre aspecte a tenir en compte

4.3 Patologies del cos al límit

Les lesions del cos al límit són aquelles que sorgeixen quan es sobrepassa la quantitat d'exercici que pot fer l'organisme i la pròpia persona. D'aquesta manera es perjudica el cos, produint lesions greus, lesions cròniques o fins i tot reduir l'esperança de vida.

⁵⁶ Treball isomètric: són treballs els quals es sotmet directament un múscul a tensió sense realitzar moviment.

a) Amenorrea

L'amenorrea és l'afectació menstrual que es caracteritza per l'absència de períodes menstruals durant més de tres cicles menstruals mensuals. La podem classificar en dos tipus: l'amenorrea primària o l'amenorrea secundària. S'anomena amenorrea primària aquella que dura tota la vida fèrtil de la dona i la menstruació mai comença durant la pubertat. Per altra banda, l'amenorrea secundària és aquella causada per un agent extern. Sorgeix una afecció que fa que els períodes menstruals que anteriorment eren normals i regulars passin a ser cada vegada més anormals i irregulars o absents.

L'entrenament d'alta intensitat pot augmentar la incidència d'amenorrea. La pràctica d'exercici físic estimula la producció de prolactina, una hormona que disminueix l'activitat de l'ovari. Factors com l'estrès, un nivell baix de greix corporal i una despesa alta d'energia propicien l'aparició d'amenorrea. Cal destacar que les dones que ja han tingut irregularitats menstruals són més propenses a tenir aquesta patologia. Quan aquesta afectació s'ajunta amb alteracions en la conducta alimentària i osteoporosi, s'anomena "la triada de l'atleta". Les alteracions alimentàries sorgeixen quan les esportistes volen perdre pes per millorar el seu rendiment esportiu, com a conseqüència la dona no ingereix la quantitat suficient de calories per poder dur a terme l'activitat física. Aquest fet pot provocar trastorns alimentaris greus com l'anorèxia nerviosa⁵⁷ o la bulímia⁵⁸. Les concentracions baixes d'estrògens de l'esportista i altres alteracions, provoquen l'osteoporosi. Aquesta afecció⁵⁹ és una debilitació dels ossos degut a la pèrdua de la densitat òssia (sobretot per falta de calci en l'alimentació).

⁵⁷ Anorèxia nerviosa: és una malaltia que es caracteritza pel rebuig de mantenir el pes corporal en els valors mínims normals i per molta por a engreixar. D'aquesta manera sorgiran conductes com la d'evitar la ingesta i l'activitat física excessiva.

⁵⁸ Bulímia: és la greu preocupació per la imatge corporal i el pes, acompanyada per episodis en els quals s'ingereix una gran quantitat de menjar i posteriorment es volen expulsar a través de vòmits provocats o per exemple l'abús de laxants.

⁵⁹ Afecció: és una malaltia d'una determinada part de l'organisme.

Una esportista que pateixi amenorrea patirà l'absència de tres períodes menstruals mensuals, baixarà de pes, sentirà fatiga i perdrà capacitat de concentració, pot tenir fractures per estres o sobrecàrrega, entre altres lesions.

En casos en la qual presenti l'amenorrea per causes esportives o pateixi la “triada de l'atleta”, es durà a terme un acompanyament psicològic que ajudi a reduir l'estrès i els trastorns alimentaris. També es visitarà la nutricionista per arribar al pes saludable i a la vegada ingerir la quantitat de calories i nutrients per estar sana i rendir correctament en l'activitat esportiva. En alguns casos, es recomana prendre hormones (per poder tenir els estrògens necessaris per estar sana), suplementes de calci i vitamina D, i així impedir la pèrdua de massa òssia.

Aquesta patologia es pot prevenir amb el control de l'alimentació de l'esportista i la regulació de la quantitat d'exercici físic.

b) Rabdomiòlisi

La rabdomiòlisi té lloc quan es produeixen ruptures musculars importants. Com s'ha explicat en l'apartat 4.1. *Beneficis en la salut durant la pràctica del futbol*, quan duem a terme un exercici físic, els músculs pateixen microruptures; però quan es realitza un esforç extrem es poden produir ruptures musculars més grans i molt més greus. Quan un teixit muscular pateix una ruptura d'aquesta envergadura, allibera a la sang els compostos que conté en el seu interior (potassi, magnesi, fosfat, entre d'altres). En aquesta necrosi⁶⁰ muscular, també s'alliberarà mioglobina⁶¹, que haurà de ser filtrada pels ronyons. En altres paraules, es descomponen les fibres musculars i s'alliberen al torrent sanguini. En el cas que s'hagi alliberat la mioglobina i que els ronyons no puguin filtrar la

⁶⁰ Necrosi: és la degeneració d'un teixit per la mort de les cèl·lules que el componen.

⁶¹ Mioglobina: és la proteïna encarregada de transportar i emmagatzemar l'oxigen de l'interior del teixit muscular.

sang d'aquest compost, es podrà produir una insuficiència renal⁶², que pot produir la fallada multiorgànica⁶³, que si no es tracta, pot tenir resultats nefastos.

El sobreesforç, la calor i la deshidratació són factors que propicien l'aparició dels primers símptomes de rabdomiòlisi. Cal destacar que segons la forma física i els hàbits de vida de la persona farà falta més o menys activitat física perquè pugui aparèixer la malaltia.

Quan una persona pateix rabdomiòlisi sent dolor i rigidesa musculars, rampes, inflor, mal a les articulacions, debilitat i/o cansament. En els casos més greus es pot arribar a tenir vòmits o nàusees, convulsions, febre, i un dels signes que més ens pot ajudar a identificar-la és el color molt fosc de l'orina.

El tractament per la rabdomiòlisi és aportar gran quantitat de líquids rics en electròlits⁶⁴ de forma intravenosa i prendre medicaments diürètics⁶⁵. Si es tracta d'un cas molt greu, es podria recórrer a la diàlisi⁶⁶.

Per evitar patir aquesta patologia s'ha de fer exercici físic de forma moderada amb el seu conseqüent temps de descans i l'esportista s'ha d'hidratar de forma correcta.

c) Artrosi prematura

L'artrosi és una malaltia progressiva provocada pel deteriorament i pèrdua del cartílag que es troba entre les articulacions i els ossos. L'absència d'aquest

⁶² Insuficiència renal: afecció que es produeix quan els ronyons són incapaços de filtrar adequadament les toxines i altres substàncies de rebuig de la sang.

⁶³ Fallada multiorgànica: insuficiència greu, reversible o no, de més d'un sistema orgànic vital.

⁶⁴ Electròlits: són substàncies presents en el nostre organisme, a la sang i a altres líquids corporals, que fosa o dissolta es dissocia i forma ions, com a conseqüència, un medi elèctricament conductor.

⁶⁵ Medicaments diürètics: substàncies que quan són ingerides provoquen l'eliminació d'aigua i sodi en l'organisme a través de l'orina.

⁶⁶ Diàlisi: és una teràpia que consisteix a eliminar els productes de rebuig i l'excés de líquid de la sang que els ronyons no poden eliminar.

cartílag provocarà que les articulacions arribin a fregar-se amb els ossos. Com a mecanisme de defensa l'os començarà a créixer de manera lateral, produint que l'articulació estigui deformada.

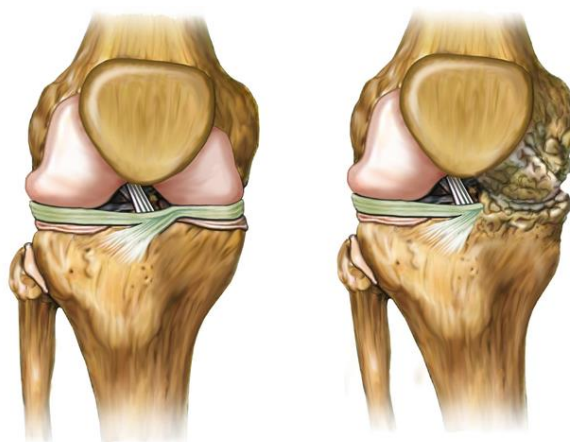


Fig. 34: Comparació entre un genoll sa (esquerra) i un amb artrosi (dreta).

Normalment, aquesta malaltia comença a aparèixer en persones adultes, aproximadament cap als 45 anys. Però en esportistes els quals el seu esport demani la repetició continua de microtraumatismes, sobrecàrregues musculars i articulars (com el taekwondo, tenis, bàsquet o futbol) serà molt fàcil que aparegui l'artrosi prematura. Segons la Mutualitat Catalana de Futbolistes un 15% dels i les futbolistes retirats o retirades presenten artrosi prematura. Haver patit fractures o traumatismes greus, sobretot en genolls i turmells, són altres factors pels quals pot sorgir l'artrosi prematura, ja que aquestes lesions acaben afectant els cartílags. Finalment, la utilització d'un calçat i un terreny inadequat, són altres factors que poden condicionar l'aparició de l'artrosi prematura. En el futbol, s'ha de tenir en compte el terreny en el qual es jugarà i quins tacs es necessitaran en la bota.



Fig. 35: Botes adequades segons el terreny de joc on es jugui a futbol.

El dolor és un dels principals símptomes que apareixeran als inicis de l'artrosi. Diferenciem dos tipus de dolors. El dolor articular que apareix mentre estem fent una activitat esportiva, que es concentra en l'articulació i si deixem de fer l'exercici i reposem va disminuint. Per altra banda, trobem el dolor que es manifesta quan s'està en repòs i desapareix en qualsevol activitat esportiva. També trobem casos en els quals la presència de dolor o molèsties a les articulacions va relacionat amb els canvis de temps o de clima. Això es produirà perquè la pressió atmosfèrica varia. Tret del dolor, els cruixits articulars són altres símptomes presents en l'artrosi quan fem servir l'articulació afectada. Finalment, la rigidesa de les articulacions, la inflamació de la zona i la pèrdua de mobilitat són altres símptomes.

L'artrosi és una malaltia que la podem tractar farmacològicament amb analgèsics per disminuir el dolor i la rigidesa de l'articulació, amb antiinflamatoris per casos en els quals el dolor sigui més agut, amb condroprotectors que són substàncies constituents del cartílag articular i que poden disminuir el dolor de l'artrosi, o amb la teràpia interarticular o amb infiltracions, que consisteixen a introduir dins l'articulació la substància antiinflamatòria. Per altra banda en fases inicials es poden fer cirurgies per corregir l'orientació de l'articulació amb la realització de talls a l'os. En els casos d'artrosi avançada es passarà pel quiròfan per implantar una pròtesi.

L'artrosi prematura es pot prevenir tenint una alimentació adequada, rica en fruits secs, verdura, llegums i peix, ja que tenen minerals com el fòsfor i el calci que ajuden a mantenir sans els cartílags. Prendre aliments amb vitamina C també és necessari per mantenir l'elasticitat dels cartílags. També cal tenir la supervisió d'un professional o actuar sota un mètode de treball que no comporti un risc per les nostres articulacions. I per últim, cal tenir en compte el tipus de tacs que utilitzarem en un partit de futbol i el terreny en el qual jugarem. D'aquesta manera previndrem lesions i com a conseqüència l'artrosi prematura.

d) Fatiga mental

La fatiga mental o *burnout* és l'estat de cansament mental, emocional i físic generat per una dedicació persistent cap a una meta i per un treball dur realitzat durant massa temps en situacions d'alta pressió. D'aquesta manera té lloc una pèrdua progressiva de l'energia i la motivació, fent aparèixer fatiga, increment de la irritabilitat i pèrdua de l'entusiasme.

Aquesta síndrome pot sorgir en el futbol per culpa de les següents variables:

- L'entrenador/a. Aquesta és la figura fonamental pel desenvolupament de l'activitat física. Exerceix influència sobre la jugadora i té suficient importància per generar a l'esportista diferents actituds davant l'esport (sentiments i emocions de caràcter positiu o negatiu). L'abús d'autoritat en el context esportiu que pot tenir l'entrenador pot generar el *burnout*.
- Altes demandes competitives. Quan una esportista es veu sotmesa a exigències molt altes i com a conseqüència a pressió per obtenir determinats resultats, augmenten les possibilitats de patir fatiga mental.
- Excessives demandes d'energia i temps. Les exigències de disposar temps i energia cap a l'esport poden sobrepassar els límits de la jugadora i provocar *burnout*.
- Monotonia de l'entrenament. Un entrenament el qual manquin al·licients i sigui excessivament mecanitzat provocaran l'avorriment que conduirà a la fatiga mental.
- Sentiments d'estar apartada. Quan una esportista té la sensació que ha deixat de ser important per a l'equip, que no es compta amb ella, que la

seva opinió no es té en compte, entre d'altres; s'originen sentiments d'estar apartada del grup, fet que pot provocar la síndrome.

- Avorriment. Si la pràctica esportiva habitual no recompensa personalment a la jugadora i no arriba a satisfer les necessitats originals que es busca en l'esport provocaran l'aparició de sentiments relacionats amb la falta de diversió i plaer en l'esport, que poden produir la disminució del desig i interès envers l'activitat que desembocaran amb el *burnout*.
- Falta d'habilitats. Quan una persona té el convenciment de ser incapaç d'arribar a les seves metes per falta d'habilitats i aquest convenciment s'acompanya amb comentaris sobre la falta d'habilitat de figures rellevants (entrenador o familiars) podem trobar-nos en un cas de fatiga mental.
- Manca d'adaptació en les expectatives originals amb l'assoliment final. No arribar a les metes proposades a l'inici, genera frustració i desesperació, sentiments que ens poden portar a la fatiga mental.
- Falta de suport en el seu grup de referència. Si els familiars i/o amics no fan costat a l'esportista aquesta se sentirà abandonada i serà més propensa a patir la fatiga mental.
- Interessos dels familiars. El futur que poden veure els pares en la seva filla pot portar a fer que tinguin un interès desmesurat o obsessiu cap a l'evolució de l'esportista. D'aquesta manera la jugadora sentirà pressions intenses i duradores que poden ocasionar la síndrome.

Perquè una esportista arribi a la fatiga mental ha de passar per tres fases. Primer de tot, els sentiments d'entusiasme i energia comencen a disminuir. En el segon estadi, deixarà d'assistir a entrenaments i sentirà angoixa. I per últim, perdre confiança i autoestima, patirà depressió i abandonarà l'activitat física. Quan la jugadora estigui patint fatiga mental se li podrà apreciar tensió, fatiga i irritabilitat que no corresponen en el moment esportiu, tindrà dificultat per experimentar emocions positives (il·lusió, expectatives positives, energia...), patirà trastorns del son, tindrà més possibilitats de passar una malaltia i/o una lesió, s'apreciarà la tendència a perdre l'entusiasme en l'esport, tindrà problemes de concentració, patirà sentiments d'aïllament i insatisfacció amb el seu rol en l'activitat esportiva.

Per disminuir la sensació de fracàs, es poden fixar objectius a curt termini per l'entrenament i no només per la competició, d'aquesta manera la jugadora se sentirà més motivada i es divertirà més. També és fonamental, que l'esportista se senti protagonista i rebi recompenses a l'esforç que ha estat duent a terme, per part de persones significatives del seu entorn com podria ser la família o els amics. L'avorriment i la monotonia dels entrenaments es poden revertir amb esforços de creativitat i variació en el treball quotidià per part del cos tècnic, així com interrupcions per la relaxació i per altres activitats d'esbarjo. Tenint en compte les recompenses, és més important recompensar l'esforç, la millora de les habilitats i l'execució, que no pas el resultat. Gratificar cada assoliment sense sobrevalorar-lo ni infravalorar-lo és un altre aspecte per prevenir la fatiga mental. I per últim afavorir l'autoestima i la motivació de la jugadora a partir de les següents creences: "Desitjo realment l'objectiu i val la pena", "Teòricament és possible assolir l'objectiu", "El que s'ha de fer per assolir l'objectiu està clar, és adequat i és congruent per a mi", "Tinc la capacitat necessària per assolir l'objectiu", "Crec que arribar al meu objectiu és responsabilitat meua" i "Aquest objectiu és una cosa que mereixo".

4.4 Diferències biològiques entre els dos sexes

Els éssers humans tenim 46 cromosomes, és a dir, un total de 23 parells. Cal destacar que 22 dels parells són autosomes⁶⁷ i el restant defineix el sexe de l'individu. El sexe biològic s'estableix en la fecundació humana, l'òvul de la dona aporta el cromosoma X i l'espermatozou el cromosoma X o Y. Si s'ajunten dos cromosomes X, resultarà una femella i si s'uneixen un cromosoma X i un cromosoma Y, sorgirà un mascle. Aquesta dotació cromosòmica determinarà quins òrgans reproductors es desenvoluparan.

Cap a la cinquena setmana del desenvolupament embrionari, es durà a terme la diferenciació sexual gràcies al gen SRY del cromosoma Y. Aquest gen commutador del sexe, indicarà el desenvolupament del teixit testicular i com a conseqüència, aquest secretarà la testosterona. A part d'aquesta diferenciació,

⁶⁷ Cromosoma autosoma: tot aquell cromosoma no sexual.

el cromosoma Y conté un conjunt de gens que ajuden a la funcionalitat de l'espermatogènesi⁶⁸, i així doncs, la fertilitat masculina.

En altres paraules, aquests cromosomes indicaran quines hormones s'hauran de secretar i per tant, quins teixits s'hauran de desenvolupar.

a) Força

La principal hormona encarregada del creixement muscular és la testosterona. Les dones posseeixen un 10% de la testosterona que té el sexe masculí, aquest fet provoca que hi hagi dissemblances entre el sistema muscular d'una dona i d'un home.

La diferència més notòria de la força entre homes i dones es troba en el tronc superior, mentre que en el tronc inferior acostuma a ser menor. Tot i això, les dones posseeixen un 10% més d'elasticitat. D'aquesta manera la força-coordinació d'una dona (habilitat en l'aprenentatge motor, coordinació i execucions tècniques) serà superior. En canvi la força base acostumarà a ser major en els homes per factors biològics, principalment per la testosterona.

b) Velocitat

La dona més ràpida en els 100 metres és Florence Griffith amb un temps de 10,49 segons i Usain Bolt, és l'home més ràpid del món amb una marca de 9,58 segons. Aquesta diferència està relacionada amb la quantitat d'hormones, la mida corporal i l'hemoglobina de cada sexe.



Fig. 36: Usain Bolt amb la marca de 9,58 segons i Florence Griffith amb el temps de 10,49 segons.

⁶⁸ Espermatogènesi: és el procés de formació dels espermatozoides (gàmetes masculins).

Durant la infància, no trobem grans diferències entre la velocitat d'un nen i d'una nena. Però quan arribar la pubertat el cos dels nois percep canvis gràcies a la testosterona, que com s'ha dit anteriorment és l'hormona que s'ocupa del creixement muscular, entre d'altres. Per altra banda, les noies tenen més estrògens que els homes. Aquesta hormona afavoreix l'augment de greix corporal. D'aquesta manera els homes tenen, de mitja, major massa muscular que les dones i menys greix corporal.

Un altre aspecte a tenir en compte és la mida corporal. Les dones acostumen a tenir uns pulmons més petits que els homes, com a conseqüència tindran un VO_2 màx. menor al dels homes. Això vol dir que les dones han de respirar més per obtenir l'oxigen que necessiten els músculs. Seguint el mateix patró, les dones tendeixen a tenir un cor més petit. D'aquesta manera, el volum d'un batec és menor.

Per últim, les dones tenen menys hemoglobina (proteïna dels glòbuls vermells que transporta l'oxigen als teixits del cos). Aquest fet es deu a la menstruació descrita en l'apartat 4.1 *Beneficis en la salut durant la pràctica del futbol*.

c) Resistència

Les dones estan més equipades metabòlicament que els homes per dur a terme tasques d'esforç durant un llarg període de temps i continu. Això és gràcies al fet que els homes tenen entre un 30 i un 50% menor capacitat d'absorció de glucosa⁶⁹. Aquesta absorció de glucosa més eficaç és gràcies als estrògens que són més presents en el cos de la dona. La gran abundància d'aquesta hormona permet que les mitocondries creïn més ràpidament l'energia necessària.

Per altra banda, les dones tenen menys fibres musculars però tenen una major proporció de fibres musculars de tipus 1. Aquest tipus de teixit contenen més

⁶⁹ Glucosa: molècula clau de la combustió per a la contracció muscular amb l'ajuda de l'ATP i els mitocondris.

mitocòndries que augmenten la capacitat de cremar la glucosa en entrenaments llargs.

Com a conclusió podem dir que les dones estan més preparades per dur a terme un exercici físic extrem que els homes. Cal afegir que els homes seran més eficaços durant tot l'entrenament però hauran de descansar més que les dones.

d) Flexibilitat

La flexibilitat és la capacitat d'extensió màxima d'un moviment en una articulació determinada. A mesura que passen els anys la flexibilitat es va perdent però aquest fet es pot retardar a partir de l'entrenament. Tot i això les dones acostumen a tenir més flexibilitat que els homes pels següents motius:

- Els estrògens. Aquestes hormones són responsables que el cos i les articulacions es puguin flexionar amb major facilitat entre altres funcions.
- La retenció de líquids. Aquest fet ofereix als teixits menor densitat, i per tant, major flexibilitat de tendons i cartílags.
- La massa muscular. Com que les dones tendeixen a tenir menor massa muscular les articulacions es troben més relaxades i amb menor to muscular.
- Greix corporal. Gràcies al fet que les dones tenen més percentatge de greix corporal les articulacions acostumen a ser més flexibles.

Entrenar la flexibilitat ajudarà a guanyar agilitat, enfortir la mobilitat i l'equilibri, millorarà la circulació i evitarà lesions. Cal destacar que una dona que no entreni la flexibilitat molt probablement serà menys flexible que un home que sí que l'entreni.

e) Sudoració

La suor ajuda al cos a rendir més durant l'exercici físic i accelera la refrigeració del cos. La distribució de les glàndules sudorípares és diferent entre homes i dones. El sexe masculí acostuma a suar més al tors i el sexe femení a les mans,

als braços i als peus. Hi ha diferents hipòtesis que intenten demostrar perquè les dones suen menys.

La primera raó és la massa corporal. Com que el sexe masculí acostuma a tenir més massa corporal suen més. Una altra hipòtesi és que el flux sanguini de la pell és major en dones. D'aquesta manera la suor no és tan necessària. Per últim, es creu que la testosterona estimula la producció de suor.

Encara que les dones tardin més a suar aquest fet té un gran avantatge: les dones no es deshidraten amb tanta facilitat.

f) Sistema ossi

El sistema ossi és l'estructura interna que sosté el cos i protegeix els òrgans vitals. Encara que la dona i l'home tinguin els mateixos ossos existeixen diferències en l'estructura.

L'esquelet femení acostuma a ser més petit i lleuger que el de l'home. De totes maneres, amb la massa no es pot fer una comparació significativa, ja que depenent del grup racial la massa de l'esquelet pot variar. Cal destacar que durant la menopausa la dona perd massa òssia per la disminució d'estrògens, hormona que ajuda a tenir els ossos forts.

Tenint en compte les extremitats superiors (húmer, cúbit i radi) i les inferiors (fèmurs, peroné i tibia) generalment són més llargs en els homes. Les mans de les dones acostumen a ser més petites perquè les falanges⁷⁰ dels homes creixen més.

⁷⁰ Falanges: ossos que componen els dits.

Els cranis masculins i femenins també presenten variacions significatives. La protuberància occipital externa acostuma a ser més pronunciada en els homes. La mandíbula femenina tendeix a ser més arrodonida i en forma de punxa, en canvi, la masculina acostuma a ser angular i de forma quadrada en la zona de la barbeta. I per últim l'os frontal és més pronunciat en els homes que en les dones.



Fig. 37: Protuberància occipital externa en un home



Fig. 38: Os frontal

I per últim, la diferència més remarcable entre un esquelet d'un home i d'una dona és la pelvis. La pelvis de la dona és més petita, menys profunda, més ampla i amb una cavitat en forma més circular; tot pensat pel part. Per altra banda, el còccix⁷¹ és més movable, i el sacre⁷² és més ample i pla.

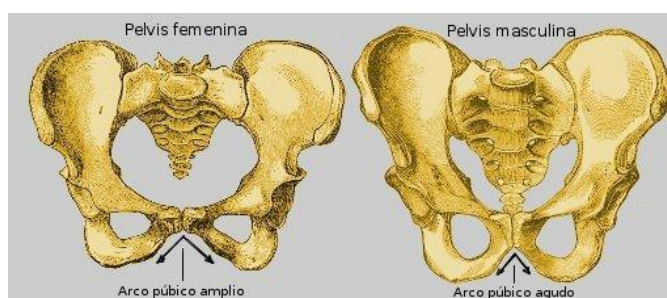


Fig. 39: Pelvis femenina a la dreta i pelvis masculina a l'esquerra.

Cal remarcar que l'angle Q és més gran en dones que en homes (ens ajuda a mesurar l'alineació dels genolls, que en la dona tendeix a ser més gran).

⁷¹ Còccix: últim os que conforma la columna vertebral.

⁷² Sacre: os en forma de triangle al final de la columna vertebral connectat a la pelvis

g) Equilibri

Les dones acostumen a tenir més equilibri que els homes gràcies al fet que són més elàstiques i que la distribució del pes corporal fa que el centre de gravetat se situï un 6% més avall que en els homes. Aquesta característica dona més estabilitat i equilibri a la dona en esports que requereixen aquestes qualitats com podria ser la gimnàstica, l'esquí, la dansa o el patinatge.

h) Despesa metabòlica

El metabolisme és una sèrie de reaccions químiques que es duen a terme dins les cèl·lules i que les permet viure. Els homes, normalment, necessiten més energia i per tant consumiran més calories, mentre que el metabolisme de les dones busca estalviar el més possible. Aquesta diferència ve determinada per la composició corporal.

Els homes tenen més massa muscular. El múscul, encara que estigui en repòs, consumeix energia. Per tant, com més massa muscular tingui una persona més calories consumirà. D'aquesta manera, les dones com que no acostumen a tenir una gran massa muscular no tindran tanta despesa de calories.

Les dones tenen més greix corporal concentrat en els malucs, cuixes i glutis per protegir el fetus en un possible embaràs. Així doncs, el cos vol conservar aquest greix.

i) Greix

Hi ha una clara diferència entre la disposició del greix corporal entre homes i dones. El sexe femení tendeix a dipositar el greix en els malucs, les cuixes i al pit per poder nodrir al possible embaràs. Per altra banda, els homes acostumen a acumular el greix corporal en les zones centrals de l'organisme, l'abdomen i el pit.

Aquesta distribució del greix en homes i dones es classifica en:

- Androide: greix localitzat bàsicament en l'abdomen. Quan una persona té forma androide la forma del seu cos ens pot recordar a una poma.
- Ginoide: el greix s'acumula en les cuixes i glutis. Si es presenta un cas de distribució ginoide, la forma del seu cos ens pot recordar a la forma d'una pera.

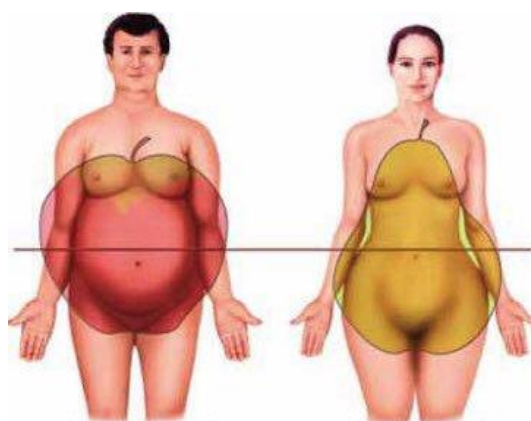


Fig. 40: Cas d'obesitat androide i d'obesitat ginoide

j) Cor

El cor i les artèries d'una dona acostumen a ser més petits que els masculins, a causa de les diferències de constitució física entre cadascú. Els responsables d'aquestes variacions són les hormones sexuals, la testosterona tendeix a ampliar les artèries mentre que els estrògens les redueixen. Aquest fet provoca que les dones siguin més susceptibles a patir coàguls a la sang i/o bloquejos en les artèries.

Un altre aspecte a tenir en compte és el ritme cardíac. El cor d'una dona, al ser més petit, expulsa de mitjana 63 ml per batec, per tant necessita 79 batecs per minut per arribar a la xifra ideal de 5 L de sang al minut. Per altra banda, l'home expulsa 75 ml per batec, així doncs necessita 67 batecs per minut per aconseguir els 5 L desitjats. Aquestes xifres poden disminuir si es tracta d'un cor d'una persona esportista o poden augmentar si es tracta d'una persona sedentària.

5. Psicologia de la dona en la pràctica esportiva

La psicologia de l'esport és una branca de la psicologia que estudia els processos psíquics i la conducta de l'ésser humà durant la pràctica esportiva. Aquesta ciència busca conèixer i optimitzar les condicions de l'esportista per arribar a l'expressió del potencial físic, tècnic i tàctic.

5.1 Història de la psicologia esportiva

a) Europa de l'Est

Als inicis de la psicologia de l'esport, a l'Europa de l'Est, aquesta ciència estava reconeguda com a àrea d'interès i constava de suport estatal. Especialistes nord-americans van voler saber en què estaven treballant els psicòlegs d'aquesta zona d'Europa, però tot intent va ser envà.

Dr. P. F. Lesgaft, va descriure l'any 1901, els possibles beneficis psicològics de l'activitat física. En canvi, Puni i Rudik van ser els primers a publicar articles sobre aquest àmbit de la psicologia a principis dels anys vint. Als inicis d'aquesta mateixa dècada es van crear els Instituts per la Cultura Física de Moscou i Leningrad, així doncs s'atribueix el començament de la psicologia de l'esport amb les seves creacions.

“La gran inversió dedicada a la investigació en els països comunistes, va començar als primers anys dels anys cinquanta com a part del programa espacial soviètic” (Garfield, 1979 a Milà). Des dels anys 20, els científics russos van estudiar tècniques de ioga per ensinistrar als astronautes perquè poguessin controlar els processos psicològics durant la seva estada a l'espai (control voluntari de funcions corporals com el ritme cardíac, temperatura, tensió muscular i control de reaccions emocionals davant de situacions estressants com l'absència de gravetat). Vint anys després aquests estudis es van aplicar a programes esportius soviètics i de la República Democràtica Alemanya. Aquests mètodes van fer fruit i van donar impressionants victòries en els esportistes

d'aquests dos territoris en les Olimpíades de l'any 1976. D'aquesta manera en els països de l'Europa de l'Est era del tot normal tenir un psicòleg de l'esport.

b) Amèrica del Nord

La primera persona que es va dedicar a la investigació de la psicologia de l'esport a l'Amèrica del Nord va ser Coleman Griffith. Va ser contractat per la Universitat d'Illinois l'any 1925 per ajudar als entrenadors a incrementar el rendiment dels seus esportistes. També va fundar el primer laboratori de psicologia esportiva a l'Amèrica del Nord i va impartir el primer curs de psicologia en el mateix territori.

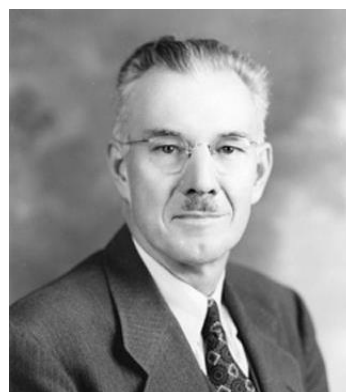


Fig. 41: Coleman Griffith

L'any 1951, John Lawther, va escriure *Psychology of Coaching* que va suscitar en els entrenadors un creixent interès per aprendre aspectes com la motivació, cohesió d'equip i relacions interpersonals.

Durant la dècada dels seixanta Bruce Ogilvie i Thomas Tutko, de la Universitat Estatal de San José, van provocar un interès encara més considerable amb la publicació de *Problems Athletes and How to Handle Them* (1966). Aquests dos psicòlegs van fer treballs amb equips professionals i universitaris, i van fomentar l'interès per la psicologia de l'esport.

En la mateixa dècada es va organitzar a escala internacional la Societat internacional de Psicologia de l'Esport (ISSP) a Roma. Aquesta reunió tenia com a objectiu divulgar la investigació en aquest àmbit i fomentar l'intercanvi d'idees. La segona reunió d'aquesta institució va ser organitzada per la Societat de l'Amèrica del Nord per la Psicologia de l'Esport i l'Activitat Física (NASPSPA) l'any 1968. Aquesta organització es va convertir en l'única i més influent societat per la psicologia de l'esport.

A la dècada dels setanta, la psicologia de l'esport a l'Amèrica del Nord va ser reconeguda com a disciplina dins les ciències de l'esport. L'objectiu dels

psicòlegs de l'esport durant aquesta època era avançar en el coneixement bàsic a través de l'estudi experimental. Com a conseqüència, els temes eren molt diversos i es dirigien a col·lectius molt específics. En aquestes investigacions va haver-hi un auge per conèixer la interacció entre l'individu i l'ambient.

Cap a finals dels anys setanta i principis dels vuitanta la psicologia de l'esport va començar a agafar una mirada més cognitiva, prestar atenció als pensaments, manera en què els atletes es mentalitzen i com influeix la mentalització en el rendiment. Els principals temes que es van treballar van ser: comportament dels entrenadors més eficaços per elevar la capacitat d'aprenentatge i fomentar el desenvolupament personal, comunicació de l'esportista, com establir i fer ús dels objectius, determinar les característiques psicològiques de les execucions exitoses, desenvolupament de tècniques psicològiques per l'entrenament, i identificació de factors psicològics importants pel tracte personal amb atletes amb fatiga mental, lesionats o retirats de la pràctica esportiva.

L'any 1985 John Silva va tenir un paper fonamental en la creació de l'Associació pel Progrés de la Psicologia de l'Esport (AAASP). El propòsit d'aquesta organització va ser la promoció de la investigació i l'estudi d'aspectes professionals com podria ser l'ètica.

c) Espanya

A Espanya, la psicologia de l'esport, va començar gràcies a experts com José María Cagigal, Josep Roig Ibáñez i Josep Ferre Hombravella junt amb el Centre Especialista en Medicina Esportiva de Barcelona.

Durant la dècada dels seixanta es va crear el primer laboratori de la psicologia de l'esport gràcies a Josep Roig Ibáñez, en el qual es va començar a fer proves relacionades amb les teories que es començaven a investigar.

Posteriorment, gràcies a congressos com el d'ISSP a Roma i la creació de la Societat Internacional de la Psicologia Esportiva, es van anar desenvolupant mètodes per millorar el rendiment esportiu en els esportistes espanyols.

Actualment el psicòleg esportiu a Espanya és un element imprescindible en equips d'alt i mitjà rendiment. El treball principal en el moment actual és estudiar les accions de l'esportista i ajudar-lo amb la motivació, comunicació i rendiment.

5.2 Com ha de ser psicològicament una futbolista?

Per ser una jugadora completa s'ha de tenir una gran preparació física, tècnica, tàctica i psicològica. Aquesta última característica pot semblar la menys important però pot arribar a ser tan decisiva com les altres. El perfil psicològic d'una futbolista es caracteritza per:

- Tenir una autoestima alta. Creure en una mateixa, en les seves capacitats i possibilitats.
- Seguretat i confiança. Dins la ment han de predominar els pensaments positius i buscar objectius assolibles. Durant un partit es pot perdre la confiança però s'ha de saber recuperar.
- Posseir control emocional. Saber manejar les emocions negatives i mantenir la influència de l'energia positiva com per exemple quan et marquen un gol en contra.
- Capacitat de concentració. No estancar-se en la jugada que la mateixa jugadora ha fet malament fa uns minuts, s'ha de saber focalitzar l'atenció al moment per no repetir errors.
- Relaxació mental. Controlar l'ansietat, l'estrès, la por i la tensió. Qualitat molt important per exemple per xutar un penal decisiu.
- Relaxació física. Poder eliminar la tensió muscular.
- Visualització. Saber crear o recrear una jugada a la ment. És una forma per veure les formes d'actuar que pot ajudar a dur a terme millor les accions
- Alta motivació i compromís. Establir objectius realistes per sentir-se realitzada i d'aquesta manera no perdre la motivació. El compromís és necessari per seguir entrenant per contínuament millorar.
- Salut. Es crea un hàbit d'anar a entrenar i fer esport que ajudarà a tenir un millor benestar físic. De la mateixa manera es creen hàbits saludables.

5.3 Beneficis en la salut psicològica durant la pràctica de futbol

Segons un estudi fet per la UEFA⁷³ de la campanya *#WePlayStrong* amb més de 4.000 nenes i dones enquestades de sis països europeus, es va demostrar que el 80% de les adolescents es mostraven amb més confiança gràcies al futbol davant del 74% de les que practicaven a altres esports. Cal afegir que un 58% van apuntar que havien superat la falta de confiança gràcies al futbol, mentre que el 51% ho va fer amb altres disciplines esportives. D'aquesta manera es va demostrar que la dona futbolista guanyava confiança i autoestima, qualitat que durant l'adolescència de les noies s'acostuma a perdre per culpa dels rols de gènere. Però la pràctica del futbol té molts altres beneficis psicològics que es veuran a continuació.

El futbol és un esport que s'ha de treballar en equip, ja que les individualitats no són les que guanyen els partits. En un esport col·lectiu s'aprenen valors com la col·laboració i la disciplina (saber ajuntar els esforços per fer bons partits), l'empatia (saber ajudar les companyes tant en el terreny de joc com a fora del camp), el compromís (no deixar de banda a l'equip i atendre a tots els entrenaments possibles) o l'esforç (sense treballar de valent no s'aconsegueixen les coses).

Per altra banda, la pràctica d'un esport ajuda a sentir-se realitzada, i d'aquesta manera sentir benestar i estabilitat emocional. Per tant, s'incrementarà l'autoestima i confiança.

El futbol requereix una gran concentració mental, ja que s'ha d'estar preparat per fer qualsevol acció sense pilota o pensar quin serà la millor passada en pocs segons. Aquesta qualitat pot ajudar en altres àmbits com podria ser l'estudi o el

⁷³ UEFA: és l'organisme encarregat de gestionar el futbol a Europa.

treball. De la mateixa manera, gràcies a la concentració que exercitarem durant la pràctica del futbol augmentarà la velocitat de pensament i l'enginy.

Afavoreix les interaccions socials. Jugar a futbol requereix fer nous contactes, fer amics i amigues, i potenciar les interaccions socials. El fet que la jugadora se senti integrada dins d'un grup on se sent important i valorada farà créixer la seva autoestima i la seva confiança.

I per últim redueix l'estrès i l'ansietat. Gràcies a la concentració que es necessita durant un entrenament o un partit de futbol, la jugadora oblida les tensions, estrès, preocupacions i ansietat, i millora la salut mental. A més a més, durant l'entrenament s'allibera hormones anomenades hormones de la felicitat com les endorfines.

5.4 Com s'ha d'enfocar la psicologia de l'esport?

Depenent dels objectius que té un equip o jugadora la psicologia s'ha d'enfocar de diferents maneres.

a) **Esport d'alt rendiment**

L'esport d'alt rendiment té com a objectiu principal aconseguir bons resultats en la pràctica esportiva. Aquest tipus d'esport implica una pràctica continuada, planificada i realitzada habitualment. La funció del psicòleg dins aquest àmbit és ajudar a l'equip a arribar al màxim nivell amb els següents processos:

- Avaluar, entrenar i controlar les habilitats psicològiques específiques del futbol. Saber controlar situacions de molt estrès, pressió i decisions difícils dins el terreny de joc.
- Assessorar a l'equip tècnic sobre la preparació dels objectius, direcció del grup, comunicació, distribució de feines...
- Assessorar a la jugadora sobre les relacions amb els mitjans de comunicació, vida fora del club, atenció en cas de lesió...

- Dur a terme entrenaments de caràcter psicològic per millorar la cohesió del grup.

b) Esport d'iniciació

L'esport d'iniciació és la fase en la qual s'inicia l'activitat esportiva, generalment en edats joves. En aquest període l'esport no està tan vist com una activitat competitiva, sinó com una activitat lúdica i de desenvolupament personal. La funció del psicòleg serà:

Orientar i assessorar a l'equip tècnic i responsables que intervenen per ajudar-los a encara l'esport com una activitat lúdica i que serveixi de desenvolupament personal.

Comunicació amb els familiars per establir un clima que afavoreixi l'activitat física i no centrar-se en la competició.

Investigar i avaluar possibles complicacions d'aprenentatge en certes jugadores. Entrenar habilitats psicològiques com les actituds i els valors que transmet el futbol.

Saber apreciar els objectius assolits, encara que no siguin la raó principal per la qual es dugui a terme l'esport.

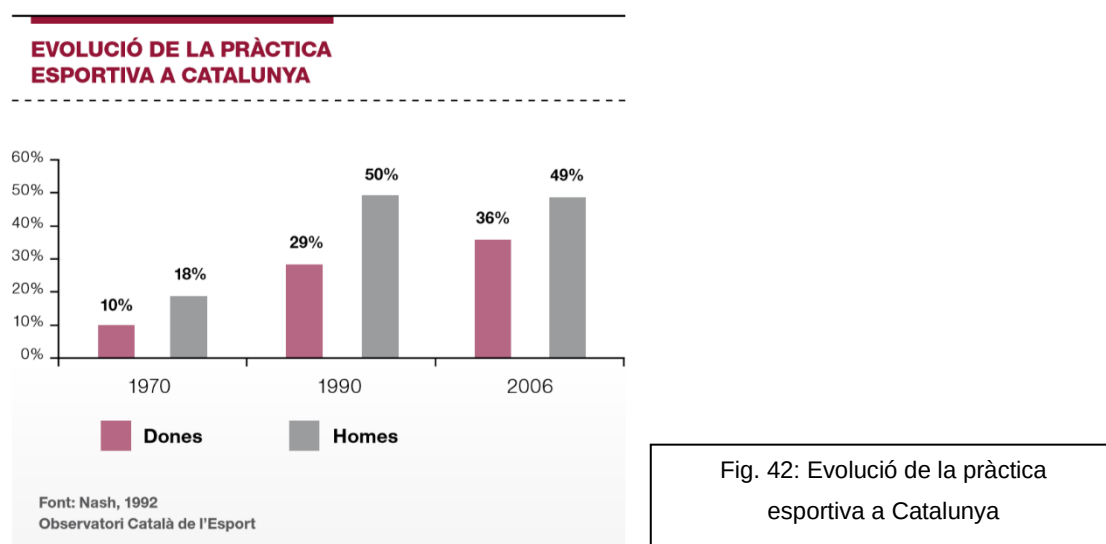
c) Esport d'oci, salut i temps lliure

Aquest tipus d'esport és practicat voluntàriament per diversió, per necessitat de millorar la salut de la persona o per passar l'estona. La figura del psicòleg en aquest àmbit no serà tan important com en l'esport d'alt rendiment, però també pot ajudar en:

- Donar a conèixer els efectes psicològics que comporta l'activitat física (valors, autoestima, confiança, treball en equip...).
- Si es tracta de nens i adolescents, formar a pares i entrenadors per valorar els assoliments.
- Saber apreciar els objectius assolits, encara que no siguin la raó principal per la qual es dugui a terme l'esport.

6. Hàbits de la pràctica esportiva entre les dones a Catalunya

L'esport ha anat evolucionant al llarg del temps i amb ell, la pràctica de l'esport en dones.



Com podem observar en la figura 42, l'esport a Catalunya està en continu creixement. Una de cada deu dones feien esport l'any 1970, veiem l'evolució, ja que l'any 2006 el 36% de les dones feien esport. Aquestes són xifres molt esperançadores, ja que veiem que l'esport cada vegada agrada més a les dones, però segueixen sent poques en comparació els homes. Un dels motius pels quals no hi ha tantes dones practicant esport és la distribució del treball domèstic i familiar. Segons l'Institut Nacional d'Estadística de Catalunya, l'any 2006 les dones es dedicaven a la llar i a la família 13,4 hores setmanals més que els homes.

ACTIVITATS MÉS PRACTICADES SEGONS EL GÈNERE

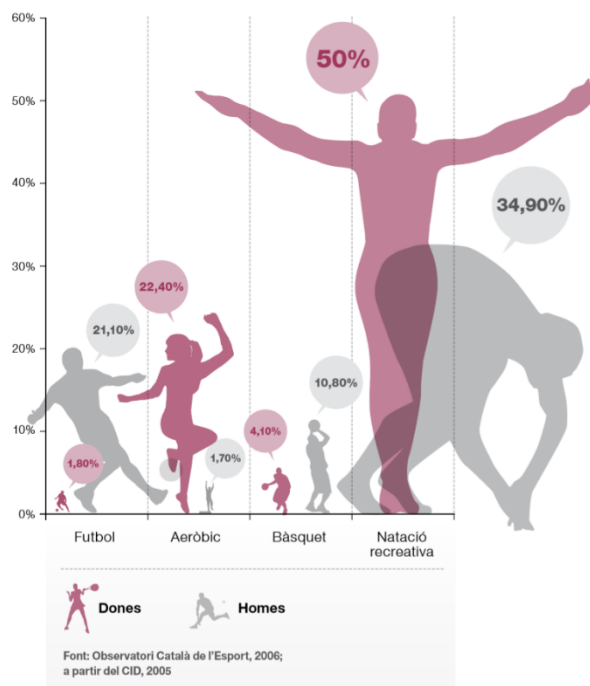


Fig. 43: Activitats més practicades segons el gènere

El futbol és l'esport menys practicat entre el sexe femení amb un 1,80%. Aquest esport està molt lluny del 50% en què es troba la natació recreativa, esport que està més relacionat socialment amb el sexe femení. Però també veiem aquesta discriminació en l'1,70% dels homes que practiquen l'aeròbic en comparació al 22,40% de les dones que el practiquen.

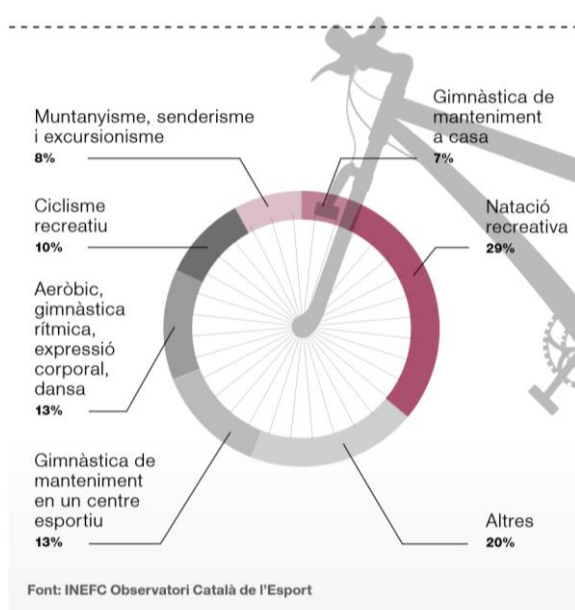


Fig. 44: Activitats més practicades en dones l'any 2004

Les dones acostumen a veure l'esport com una manera de fer salut i estètica, fet que la societat ha pogut condicionar. Per altra banda, els homes prefereixen fer esport com a entrenament, espectacle, sortida professional o a factor de reconeixement social. D'aquesta manera, veiem que en la figura 44 no destaquen els esports en equip com podria ser el bàsquet o el futbol, però sí que es ressalta la natació recreativa o esports d'expressió corporal.

7. El futbol femení

El futbol femení és un esport d'equip en el qual acostumen a jugar onze jugadores i el seu objectiu és introduir la pilota dins la porteria sense fer servir les mans, entre altres normes. Totes les accions estan vigilades per un o una àrbitra.

7.1 Campionats

Segons el DIEC⁷⁴, un campionat és: “Conjunt de proves organitzades d'acord amb una reglamentació amb l'objectiu de confrontar un grup d'equips o d'esportistes per determinar-ne els guanyadors”. Així doncs quan es competeix en el futbol femení s'enfronten dos equips d'onze jugadores durant normalment 90 minuts i qui marca més gols guanya un partit. Qui guanya més partits guanya el campionat.

a) Nacionals (Espanya)

Un campionat nacional a Espanya és aquell en el qual només competeixen equips que formen part del territori espanyol.

i) Primera Iberdrola

És la màxima competició de clubs femenins que té lloc a Espanya. La primera temporada que es va disputar va ser 1988-1989 amb el nom de Lliga Nacional

⁷⁴ DIEC: Diccionari de l'Institut d'Estudi Catalans

Femenina fins a la temporada 1995-1996. En aquest curs va passar a anomenar-se Divisió d'Honor Femenina dividia en grups territorials i amb una fase final per decidir l'equip guanyador. La temporada 2001-2002 es va crear la Superlliga Femenina amb un grup únic, el 2008-2009 es va dividir en tres grups, i la temporada 2011-2012 es va tornar a unir en un sol grup amb el nom de Primera Divisió de Futbol Femení. La temporada 2016-2017 se la coneixia com a Liga Iberdrola. Finalment, la temporada 2019/20 es funda la Primera División Pro o Primera Iberdrola en la qual participaran 32 equips. Aquest nou model de competició tindrà com a objectiu potenciar el futbol femení i consolidar-lo, fomentar la qualitat de les seleccions nacionals, establir garanties per les jugadores, atendre a la diversitat de clubs, donar suport al futbol base i avançar cap a la professionalització d'aquest esport.

Actualment juguen 16 equips que juguen tots contra tots a doble partit amb un calendari establert per sorteig. Si un equip guanya suma tres punts, si empata un punt i cap punt per perdre. El club que al final de la temporada té més punts guanya i els dos amb menys punts baixen a segona divisió.

Cal destacar, que en aquesta competició existeixen quatre canvis. Per altra banda, a la Liga Santander⁷⁵ hi ha tres canvis. Totes les altres normes són les mateixes que les del futbol masculí.

ii) Campionat d'Espanya-Copa de Sa Majestat la Reina

El Campionat d'Espanya-Copa de Sa Majestat la Reina, altrament anomenat Copa de la Reina, és un torneig espanyol que es disputa anualment amb rondes eliminatòries. L'any 1981, es va disputar el primer torneig amb el nom de Copa Reina Sofía, i va guanyar el Karbo Deportivo. La Reial Federació Espanyola de Futbol va fer oficial aquesta competició amb el nom de Campionat d'Espanya de Futbol Femení. Com que no existia una competició femenina a escala nacional,

⁷⁵ Liga Santander: és la primera divisió espanyola de futbol, és a dir, la màxima categoria de lligues de futbol a Espanya.

aquest campionat era el més important fins a la creació de la Lliga Nacional Femenina. A partir de l'any 1988, es va anomenar Copa de Sa Majestat La Reina.

En aquesta competició hi participen els vuit primers classificats de la Liga Iberdrola. En canvi, a la Copa del Rei (competició de més semblança a la Copa de la Reina però de futbol masculí) participen 84 equips: els 20 equips de la Primera Divisió, els 22 de la Segona Divisió, els 5 primers dels quatre grups de la Segona Divisió B, els campions dels 18 grups de Tercera Divisió i els quatre equips de Segona Divisió B que tenen més punts.

A la Copa de la Reina se celebra una primera fase, a partit únic, per sorteig i en una seu designada per la Federació Espanyola de Futbol. Els equips vencedors es classificaran per la semifinal i els guanyadors d'aquesta arribaran a la final, tots dos enfrontaments a partit únic. Hi ha les mateixes normes que a la Liga Iberdrola.

L'edició de la Copa de la Reina de la temporada 2018/19 va ser la primera de la història en la qual la reina va anar a veure la final i va donar la copa a la competició que porta el seu nom.



Fig. 45: Reina Letizia entregant per primera vegada el guardó que atorgava a la Reial Societat com a guanyadora de la Copa de la Reina de la temporada 2018/19.

b) Europeus

S'anomena campionat europeu aquell que competeixen clubs i seleccions procedents d'Europa.

i) Women's Champions League

La *Women's Champions League* o Lliga de Campions Femenina és el torneig europeu oficial de futbol femení més prestigiós en l'àmbit de clubs organitzat per la UEFA. És una competició que té lloc anualment i va ser creada la temporada 2001/2002.

Equip	Títols	Subtítols	Anys campiones	Anys subcampiones
Olympique Lyonnais 	6	2	2011, 2012, 2016, 2017, 2018, 2019	2010, 2013
F.F.C. Frankfurt 	4	2	2002, 2006, 2008, 2015	2004, 2012
Umeå I. K. 	2	3	2003, 2004	2002, 2007, 2008
F.F.C. Turbine Potsdam 	2	2	2005, 2010	2006, 2011
VfL Wolfsburg 	2	2	2013, 2014	2016, 2018
Arsenal L.F.C. 	1	-	2007	-
M.S.V Duisburg 	1	-	2009	-
Paris Saint-Germain F.C. 	-	2	-	2015, 2017
D.B.K Fortuna Hjørring 	-	1	-	2003
Djurgårdens I. F. 	-	1	-	2005
Zvezda Perm 	-	1	-	2009
Tyresö F. F. 	-	1	-	2014
FC Barcelona 	-	1	-	2019

Taula 4: Classificació dels equips segons els resultats a la *Women's Champions League*.

En aquesta competició pot participar el guanyador de cada lliga nacional dels països de la UEFA. Però, també es permet la participació dels vuits subcampions de les lligues amb millor coeficient UEFA (rendiment en competicions europees de les últimes cinc campanyes). El campió vigent, els dos millors equips de les dotze federacions amb millor rànquing *UEFA* es classifiquen automàticament. Els altres 40 equips competeixen en una fase de classificació per les deu places restants. Seguidament, tindrà lloc el sorteig de la fase de classificació. Els deu guanyadors dels grups de classificació accedeixen al sorteig dels setzens de final, eliminatòries a doble partit fins a la final que és a partit únic.

ii) Eurocopa

L'Eurocopa Femenina de Futbol o *European Women's Championship* és la competició de la UEFA de seleccions femenines de futbol. Va ser creada l'any 1984 amb el nom de Competició Europea Femenina de Futbol, i l'any 1991 va adoptar el nom actual. Fins al 1995, es disputava cada dos anys amb el format d'una *Final Four*⁷⁶. El 1991 i 1995 aquesta competició va servir com a fase de classificació pels Mundials. L'any 1997 va passar a jugar-se cada quatre anys i es va introduir la fase de grups amb vuit equips. El 2009 i 2013 es van afegir

⁷⁶ Final Four: final de torneig o torneig en el qual quatre equips juguen dues rondes de partits d'eliminació directa donant lloc un campió.

quatre seleccions més sent en total dotze seleccions, i l'Eurocopa del 2017 va ser la primera amb setze equips a la fase final.

Aquesta competició comença amb una fase de grups formada per 47 seleccions on les guanyadores i les tres segones amb millors estadístiques passen a la fase final del torneig juntament amb l'amfitriona del campionat. Les altres sis segones jugaran uns play-offs per determinar les tres últimes seleccions que formaran part de la fase final.

Equip	Títols	Subtítols	Participacions a la fase final
Alemanya	8	-	10
Noruega	2	4	11
Suècia	1	3	10
Holanda	1	-	3
França	-	-	6
Itàlia	-	2	12
Espanya	-	-	3
Anglaterra	-	2	8
Dinamarca	-	1	10

Taula 5: Dades de les
seleccions al llarg de la història de
l'Eurocopa

c) Internacionals

Un campionat internacional és aquell en què s'enfronten equips de tot el món.

i) **Copa Mundial Femenina de Futbol**

La Copa Mundial Femenina de Futbol o Mundial femení és el torneig més important per a les seleccions femenines de futbol. La primera edició d'aquesta competició va tenir lloc l'any 1991 a la Xina, torneig que va guanyar els Estats Units (selecció que al llarg de la història ha guanyat més mundials femenins). Des d'aquest any, el Mundial femení s'ha organitzat cada quatre anys.

En aquest torneig competeixen 24 seleccions classificades gràcies a una bona posició en les següents competicions: Copa Africana Femenina de les Nacions (Àfrica), Copa Asiàtica Femenina de l'AFC (Àsia), a Europa amb una fase de grups amb un equip repescat, tres primers classificats al Campionat Femení de

la CONCACAF (Centreamèrica i Carib), la selecció guanyadora de la Copa de les Nacions Femenina de l'OFC (Oceania) i la Copa Amèrica Femenina (Amèrica del Sud). Un cop classificats es disputa una fase de grups en la qual passen els dos primers i el millor tercer de tots els grups. A partir d'aquí, es començaran les eliminatòries amb els octaus fins a arribar a la final (tot a partit únic).

El Mundial femení que s'ha disputat l'any 2019 a França s'afirma que ha estat el millor de la història. En aquesta edició s'han batut molts rècords i s'han assolit grans gestes, aquests en són alguns exemples:

- La centrecampista Formiga es va convertir en la jugadora de més edat en jugar un mundial, tant femení com masculí, amb 41 anys i 98 dies.
- Marta Vieira da Silva es va convertir en la futbolista en marcar més gols en totes les seves aparicions als mundials amb 17 gols. Va superar als seus companys del futbol masculí, ja que el rècord el tenia l'alemany Miroslav Klose amb 16 gols.
- Rècords d'audiència en els països representats a la final. A Holanda va haver-hi una mitjana de 5,481 milions d'espectadors, superant al Mundial de Rússia masculí. Per altra banda, als Estats Units l'audiència va ser de 15,277 milions de persones, major audiència de tot el cap de setmana en el país i superant el Mundial de Rússia masculí que va ser d'11,33 milions. Entre molts altres rècords d'audiències en molts països.
- La samarreta de la selecció femenina dels Estats Units va ser la samarreta de futbol (femenina o masculina) més venuda de la història a la web de Nike.
- La selecció estatunidenca va batre el rècord de gols marcats en un Mundial femení amb un total de 26 gols.



Fig. 46: Megan Rapinoe millor jugadora i màxima golejadora del Mundial de França 2019.

ii) Jocs Olímpics

Els Jocs Olímpics és un esdeveniment internacional en el qual participen milers d'esportistes en diverses disciplines. Aquesta competició es disputa cada quatre anys en una seu diferent. Els Jocs Olímpics d'Atlanta 1996 va ser el primer any en què les dones van poder jugar a futbol, a causa de la creixent popularitat.

Per classificar-se als Jocs Olímpics les seleccions han de disputar tornejos, segons la regió hi haurà més o menys seleccions que puguin classificar-se per als Jocs Olímpics. A l'Àsia se'n classificaran dues; a l'Àfrica una; a Amèrica del Nord, Amèrica Central i al Carib dues; a l'Amèrica del Sud una; a Oceania una; a Europa tres i al país amfitrió la seva pròpia selecció. Cal destacar que el segon classificat del torneig d'Àfrica i el segon d'Amèrica del Sud disputaran un *play-off* i es decidirà quin dels dos tindrà un bitllet cap als Jocs Olímpics. Un cop als Jocs Olímpics es durà a terme una fase de grups. A cada grup hi haurà quatre seleccions de les quals passaran a la fase final dues o tres seleccions. Seguidament es disputaran a partit únic els quarts, les semifinals i les finals.

L'equip amb més medalles d'or en els Jocs Olímpics en la secció de futbol femení és la selecció estatunidenca.

7.2 Diferències entre el futbol femení i el masculí

Existeixen moltes diferències entre el futbol femení i el masculí en molts aspectes que engloben aquest esport.

a) Remuneracions

La bretxa salarial és una realitat a Espanya. En moltes feines, les dones cobren menys que els homes per realitzar la mateixa feina. Segons un estudi del diari *El Mundo* les dones cobren un 30% menys que els homes. En l'esport més popular d'Espanya també succeeix.

i) Comparació de salaris entre la Liga Iberdrola i la Liga Santander

El sou mínim d'un jugador de la Liga Santander és de 155.000 euros (13.000 euros al mes aproximadament) en una temporada. Un sou molt superior al que cobra una jugadora de la Liga Iberdrola, que és de 825,65 euros mensuals. Aquestes diferències també es traslladen als premis per guanyar les lligues, segons *Antena3* un jugador guanya 300.000 euros per guanyar la lliga i una jugadora guanya 54 euros. Però gràcies al patrocinador Iberdrola, l'equip guanyador guanya 20.000 euros més, a repartir amb totes les jugadores.

ii) Comparació de la retribució per guanyar la Copa de la Reina i la Copa del Rei

Com ja s'ha comentat en apartats anteriors, la Copa de la Reina i la Copa del Rei són les competicions equivalents en el futbol femení i el masculí. Un equip femení que guanyi la Copa de la Reina no rebrà ni un sol euro per part de la Reial Federació Espanyola. En canvi els juvenils que disputin la Copa del Rei cobraran 18.000 euros i la màxima categoria masculina 1 milió d'euros.

b) El futbol femení dins els mitjans de comunicació i els videojocs

Les futbolistes no acostumen a sortir a les portades dels diaris, no tenen els mateixos minuts a les televisions i tampoc no les trobem tan freqüentment a les consoles. En els següents apartats analitzaré aquestes mancances.

i) Presència del futbol femení en els diaris esportius digitals

Dins aquest apartat s'analitza la presència del futbol femení en els mitjans de comunicació. Destaca que el Barça és present en gairebé totes les notícies, en canvi, l'Atlètic de Madrid o l'Espanyol quasi mai surten.

L'Esportiu

Dins la pàgina principal d'aquest diari esportiu no trobem notícies sobre el futbol femení, però sí que hi ha informació sobre esport femení com el bàsquet i l'hoquei. Si ens introduïm a l'apartat del Barça una de les vuit notícies destacades que hi ha és de futbol femení. No passa el mateix amb l'Espanyol. A la secció "+Futbol" identifiquem una notícia de futbol femení i es tracta d'informació sobre el Mundial de França 2019. Una notícia de futbol femení d'entre divuit de futbol masculí. Si cliquem a "Més" trobarem l'apartat de futbol femení on podrem llegir tota mena de notícies sobre el futbol femení, professional com el del Barça o de caràcter més amateur com podria ser l'Olot.

Sport

Si entrem a la pàgina principal del diari "Sport", difícilment trobarem una notícia sobre el futbol femení de portada. Un cop seleccionem l'apartat de Barça, observem algunes de les seccions d'aquest club, entre d'elles el femení, on podrem apreciar notícies destacades sobre nous fitxatges i sobre la pretemporada a dia 16/7/2019. Seguidament a la pestanya de Reial Madrid no hi constatarem cap notícia sobre el futbol femení, ja que l'equip encara s'està formant. A l'apartat "Fútbol" distingim "Nacional" on trobem presència femenina amb la "Liga Iberdrola" i a "Internacional" el Mundial de França 2019. Cal destacar que en aquests últims apartats no hi trobem la "Copa de la Reina" ni la *Women's Champion League*.

Cal puntualitzar que dins l'apartat "Liga Iberdrola" hi ha informació que no correspon en aquest àmbit com notícies sobre el Mundial de França de 2019.

Mundo Deportivo

Sorprenentment a la pàgina d'inici del Mundo Deportivo sí que trobem notícies relacionades amb el futbol femení, encara que hàgim de baixar molt per trobar-les. Les notícies destacades són: "Oficial: los 16 clubs se apuntan a la nueva Liga Femenina de la RFEF" i "Así está el mercado de fichajes de la Liga Iberdrola". Dins l'apartat del Barça, dues de les nou notícies pertanyen al futbol femení però dins de les notícies de l'Espanyol i de l'Atlètic de Madrid no trobem cap informació del futbol femení. I finalment, dins l'apartat de futbol no trobem ni

una sola notícia del futbol femení, sembla que saber com són les botes d'un jugador del Reial Madrid sigui més important que la creació d'una nova lliga femenina. Dins d'aquesta categoria només trobem competicions de futbol masculí: La Liga, La Liga 2, *Champions League*, *Europa League*, Copa del Rei i El Clásico Madrid-Barça. Hem d'entrar a les tres ratlles a la part superior de la pàgina *web* per trobar l'apartat de futbol i allà trobarem la pàgina de futbol femení.



/ FÚTBOL FEMENINO

Oficial: los 16 clubs se apuntan a la nueva Liga Femenina de la RFEF



/ FÚTBOL FEMENINO

Así está el mercado de fichajes de la Liga Iberdrola

Fig. 47: Dues notícies a la pàgina principal del Mundo Deportivo

Marca

A la pàgina principal del Marca també apreciem una notícia sobre el futbol femení d'entre totes les altres. Aquesta ens informa sobre la "Primera Divisió Pro". Dins l'apartat del Barça, de l'Atlètic de Madrid i de l'Espanyol no hi ha presència de futbol femení. Per trobar notícies d'aquest esport hem de recórrer a l'apartat de

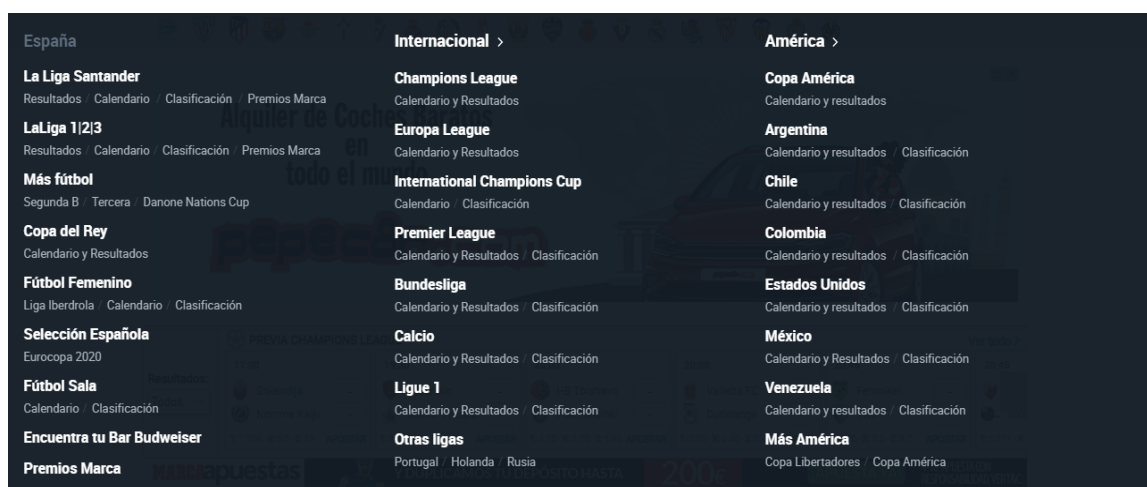


Fig. 48: Menú de futbol al diari Marca on només hi trobem un apartat dedicat al futbol femení de 22 dedicats al masculí.

futbol, on trobarem tota mena de notícies sobre el futbol femení, tot i que no estan dividides segons el campionat com els del futbol masculí.

AS

Només entrar a la pàgina web de l'AS no trobem cap notícia sobre el futbol femení. Cal que cliquem a les tres ratlles de la part superior i seleccionem futbol. En aquest apartat serà la primera vegada que distingim dues competicions de futbol femení: la Liga Iberdrola i la *Champions League* Femenina; a part de la categoria específica de futbol femení. Dins del futbol femení podrem veure notícies molt variades com: la Selecció Espanyola Sub-19, el nou model de lliga, possibles fitxatges, el Mundial de França 2019... Cal apuntar que destaquen les notícies de l'Atlètic de Madrid.

ii) Retransmissió dels partits de futbol femení a Espanya

A Espanya, la "Liga Iberdrola" es pot seguir pels canals de televisió "Gol TV" i la plataforma de pagament "Movistar+". Les empreses privades, "Gol TV" i "Movistar+" han arribat a un acord amb la Reial federació Espanyola de Futbol per poder oferir en directe quatre dels millors partits de cada jornada de la "Liga Iberdrola".

"Gol TV" no només ha apostat per la "Liga Iberdrola", sinó que també retransmet partits de la Copa de la Reina, la final de la *Women's Champions League*, el Mundial de França 2019, entre d'altres. Cal puntualitzar que el pas del Barça per la *Women's Champions League* de la temporada 2018/19 s'ha pogut seguir per Barça TV o per la pàgina web del Barça.

iii) FIFA

La dona en el món dels videojocs sempre ha estat representada segons els estereotips de gènere, des del personatge femení representat com a objecte de recompensa, passant per la noia que felicita el protagonista per la feina feta, les dones que surten simplement per decorar o la sexualització de la figura

femenina. En els últims anys, ha anat canviant la representació de la dona en els videojocs i s'ha diversificat, tot eliminant alguns estereotips.

Un dels exemples que senyalen que el paper de la dona en el món dels videojocs està canviant és el videojoc de futbol "FIFA". A finals de setembre del 2016 va sortir al mercat el nou "FIFA 16" que marcava el principi del futbol femení a les consoles. En aquesta edició podies jugar amb les seleccions femenines més importants: Alemanya, Estats Units, França, Suècia, Anglaterra, Brasil, Canadà, Austràlia, Xina, Itàlia i Mèxic. Al "FIFA 17" es va augmentar fins a catorze seleccions i al "FIFA 18" podem seguir la història d'un personatge de futbol femení, Kim Hunter, en el mode història. Finalment, al "FIFA 19" tenim l'oportunitat de jugar el Mundial de França



Fig. 49: Portada del "FIFA 16" on veiem la jugadora Alex Morgan i el jugador Leo Messi.

2019 amb 22 seleccions nacionals amb la seva roba i escuts oficials, pilota oficial, estadis, anuncis i molts altres elements d'aquest torneig. En el nou FIFA 20 s'espera que es puguin incorporar les millors lligues de futbol femení.

c) Casos de sexisme en el futbol

Els casos de sexisme en el futbol femení són constants i sembla que la societat no acabi d'acceptar que les dones també puguin jugar a un esport que inicialment era considerat per a homes.

i) Arbitratge

Em fa fàstic que una dona arbitri

En un partit de cinquena divisió italiana entre l'Agropoli i el Sant'Agnello, el comentarista Sergio Vessicchio del Canale Cinque TV d'Itàlia va deixar anar un comentari sexista el 25 de març de 2019.

Abans que comencés el partit l'arbitra Annalisa Moccia estava duent a terme les feines habituals per preparar el partit com comprovar que les xarxes de les porteries estiguessin en bon estat, entre d'altres. El periodista, quan va veure aquesta imatge va afirmar que li feia fàstic i va dir: "Que la Federació permeti una cosa així és un acudit, una cosa impresentable en un camp de futbol. No és apta per estar en un camp de futbol".⁷⁷

Aquest fet va ser denunciat públicament per moltes figures del futbol, com les assistents que van arbitrar en el Mundial de França 2019 que van fer cartells per donar suport a Annalisa amb missatges com "Orgulloses de ser àrbitres" o "Nosaltres et donem suport Annalisa".

Àrbitra assetjada

Eva Alcaide, de 17 anys, estava arbitrant el dia 3 de desembre de 2017, al camp de Los Manantiales de Alhaurín de la Torre quan va rebre tota mena d'insults masclistes.

Tot va passar quan estava arbitrant un partit de la segona divisió andalusa juvenil quan un grup de joves espectadors li van dir des de la grada: "Mare meva, la linier, quin cul!", "L'agafava de la cua i la posava de quatre grapes", "Com et dutxis al vestuari espero que no se't caigui el xampú", "Ets verge?" o "Quina cara de *guarra*" entre altres. El club local va expulsar el grup de joves a la mitja part després de ser informats pels tres àrbitres.

Aquests insults van ser recollits en l'acte per l'àrbitre i denunciats a través del compte de *Twitter* de l'afectada. La noia declarava: "M'he sentit totalment

⁷⁷ Vegeu el clip del vídeo al següent enllaç: <https://twitter.com/i/status/1110090160119709696>

assetjada i inclús he arribat a tenir por pel que podien fer després. He hagut d'estar aguantant tot el que he sentit" i "El millor de tot és el grup de *niñatos* no tenien més de 17 anys fins i tot hi havia nens de 13-14 anys i han planejat i inclús intentat tocar-me el cul".

La noia ho va denunciar amb el propòsit de conscienciar la societat per evitar fets d'aquest tipus, i a més a més apel·la a la necessitat d'educar i d'actuar per prevenir-los.

Insults i es baixen els pantalons davant de l'àrbitra

Giulia Nicastro, va ser bombardejada amb insults sexistes pel públic i alguns jugadors durant un partit de juvenils.

El mes de maig de 2019, durant un partit de futbol base d'un torneig a Itàlia entre el Treporti i el Miranense, l'àrbitra de 22 anys rebia constantment insults masculistes i gestos vulgars. Però l'acte més greu es va produir quan un dels jugadors que estava a punt de sacar de banda es va baixar els pantalons dirigint-se a Giulia Nicastro i li va dir: "A veure si tens coratge d'expulsar-me o..." juntament amb una invitació grollera. L'àrbitra, li va treure immediatament la cartolina vermella acte que va fer que alguns pares encara increpessin més a la jove.

Després dels fets, la federació de futbol d'Itàlia va donar suport a Giulia i ella va ser rebuda amb missatges de suport quan va tornar als camps de futbol.

ii) Periodisme

Una dona, un micròfon i el sexisme en el futbol

Claudia Neuman es va convertir en la nova comentarista de l'Eurocopa 2016 a la televisió alemanya, fet que va provocar molta polèmica de caràcter sexista.

Neuman, una veterana i experimentada periodista de futbol, ja havia retransmès Mundials femenins i partits de la “Bundesliga”⁷⁸, però tot va canviar quan va començar a comentar els partits de l'Eurocopa de França 2016. Per primera vegada, s'enfrontava a un micròfon durant un gran torneig masculí de seleccions. Els comentaris sexistes a les xarxes socials no van tardar a sorgir: “Res en contra amb l'emancipació, però no pots deixar-nos el futbol a nosaltres?”, “Hauries d'estar cuinant”, “Aquella vella hauria de dedicar-se a comentar tornejos de gimnàstica rítmica”, “Qui la va autoritzar a sortir de la cuina?”, “Segur que és lesbiana”, entre d'altres.

La cadena televisiva ZDF, on treballava Neuman durant l'Eurocopa li va donar tot el seu suport i va afirmar que els insults no són una opinió.

Assetjament durant el Mundial de futbol de Rússia 2018

Diverses periodistes van ser assetjades mentre feien la seva feina als carrers de Rússia.

El primer cas va ser Julia Guimarães, una de les 44 reporteres que es van desplaçar a Rússia per retransmetre els partits del Mundial de futbol. Un aficionat va intentar fer un petó a aquesta periodista de la cadena Globo TV mentre estava en directe. La dona molt enfadada li va dir: “No facis això! No tornis a fer això una altra vegada, d'acord?” mentre el noi en anglès li diu “Ho sento”. La reportera li crida: “No t'he autoritzat a fer això. No és educat i tampoc és correcte. Mai ho facis!”.⁷⁹

Un altre cas va ser la de la periodista colombiana Julieth González. Durant una retransmissió en directe des dels carrers de Rússia, un home se li va acostar, la va agafar i li va fer un petó sense dir res més. La noia va seguir la seva feina sense dir res, hores després va publicar al seu *Instagram* el següent missatge: “RESPECTE! No mereixem aquest tracte. Som igualment valuoses i

⁷⁸ Bundesliga: és la màxima competició futbolística que es disputa a Alemanya.

⁷⁹ Vegeu el clip del vídeo al següent enllaç: <https://twitter.com/i/status/1011298586708070400>

professionals. Comparteixo l'alegria del futbol, però hem d'identificar els límits de l'afecte i l'assetjament".⁸⁰

Com aquests dos esdeveniments en podem trobar molts per Internet. Moltes reporteres reivindiquen que estan fent la seva feina i que no se les ha de molestar i molt menys assetjar com en els casos de Julia Guimarães i Julieth González.

Informem d'esport? Segur?

El 24 d'agost de 2018 el diari AS va posar a la portada les jugadores de la selecció espanyola que s'enfrontarien al Japó a la final del Mundial sub-20 amb el següent titular: "¡Vamos chicas!". Aquesta mena de notícies són encoratjadores pel futbol femení i ajuden a pensar que la societat avança cap a la igualtat.

Però els mitjans esportius segueixen publicant peces informatives i galeries fotogràfiques on la dona és vista com un objecte. El mateix dia que el diari AS publicava la notícia de la selecció sub-20 difonia una galeria d'imatges de dones amb banyador amb el següent titular. "Las 10 Chicas Tikitakas más guapas de julio".



Fig. 50: Els dos articles que publica el diari AS en un mateix dia, un donant suport al futbol femení i l'altre sexualitzant a la dona.

⁸⁰ Vegeu el clip del vídeo al següent enllaç:

https://www.instagram.com/p/BkDMypDFqv/?utm_source=ig_embed

Aquests contrastes d'informació fan que es generi una impressió falsa de l'esportista i de la dona.

iii) Altres

El Terrassa retira el seu equip de Veterans

El Consell de l'Administració del Terrassa FC, va anunciar que retirava de la competició a l'equip de Veterans del club perquè va increpar amb crits i insults sexistes a les jugadores de l'equip femení B durant un partit contra el Viladecavalls.

El dia 2 de febrer de 2019, mentre el Terrassa FC B disputava un partit de la Segona Divisió femenina contra el Viladecavalls, els jugadors de l'equip de Veterans del Terrassa FC les van increpar amb insults com els següents: "Aneu a la cuina, aneu a fregar, sou unes merdes, sou unes brutes". Aquests insults van provocar que la graderia, les jugadores i els equips tècnics intentessin fer fora del camp a l'equip de Veterans, fet que va provocar una baralla i que se suspengués el partit. Les jugadores d'ambdós equips van voler protestar asseguint-se al centre del camp.

Aquest esdeveniment va provocar que molts dels partits de futbol femení que es van jugar la següent jornada arreu de Catalunya, comencessin amb totes les jugadores assentades.

Saps ballar *twerking*?

Ada Hegerberg, futbolista noruega de l'Olympique de Lyon, va fer història quan es va proclamar la guanyadora de la primera Pilota d'Or. El DJ Martin Solveig, l'encarregat d'animar la gala, va fer una pregunta totalment fora de lloc a l'Ada.

Quan la guardonada va pujar a l'escenari va fer un discurs d'agraïment en el qual animava a totes les noies futbolistes a seguir amb els seus somnis: "Vull donar les gràcies a les meves companyes d'equip, perquè sense elles tot això no hagués estat possible. Gràcies al meu club, al nostre president, Jean-Michel Aulas, gràcies pel que fas pel futbol femení". Seguidament el DJ va preguntar a Hegerberg si podia



Fig. 51: Reacció d'Ada Hegerberg quan li pregunten si pot fer twerking.

fer *twerking* i la jove futbolista li va contestar un "no" rotund i amb una expressió facial que ho deia tot. Va baixar de l'escenari immediatament mentre l'animador seguia rient. Minuts abans, el DJ va ballar amb Kylan Mbappé, que va ser guardonat amb el premi del millor jugador jove de l'any, entregat també per primera vegada. A ell li va preguntar si podien ballar junts, mentre que a ella li va demanar que fes un ball provocatiu.⁸¹

Les xarxes socials es van omplir amb denúncies criticant el comentari totalment fora de lloc del DJ Martin Solveig.

L'interès de Joseph Blatter pel físic de les futbolistes

Josep Blatter, durant la seva etapa de 17 anys a la FIFA va menysprear i sexualitzar a les futbolistes.

Hope Solo, una de les millor jugadores de la història, va afirmar que Joseph Blatter la va agredir sexualment a la gala de la Pilota d'Or del 2012: "Em va tocar el cul abans de sortir a presentar un premi" va dir Hope Solo trencant el seu silenci.

⁸¹ Vegeu el clip del vídeo al següent enllaç: <https://twitter.com/i/status/1069701084439044096>



Fig. 52: Hope Solo amb Joseph Blatter a la gala en la qual Hope Solo va ser agredida sexualment.

Durant els primers anys de mandat de Joseph Blatter, el futbol femení era gairebé invisible. La seva estratègia per atreure el públic cap el futbol femení era canviar la vestimenta: “Les dones haurien de jugar a futbol amb menys roba, com al voleibol. Podrien portar pantalons més ajustats. Són guapes”. Un altre exemple va ser que al Mundial del Canadà 2015 els equips van jugar a camps de gespa artificial.

En un comitè executiu de la FIFA s’escollia entre Lydia Nsekerea i Moya Dodd per ocupar un càrrec representatiu en l’organització, i Blatter es va dirigir a les assistents dient: “Alguna senyora disposada? Vinga, a casa parlen molt... Aquí tenen l’oportunitat de fer-ho”. Finalment, va guanyar Dodd. Dies abans de l’elecció Blatter va dir que era atractiva i tenia bones cames. Era una elecció condicionada pel físic.

L’any 2015, Joseph Blatter va ser expulsat de la FIFA per un cas de corrupció. Les reaccions a les xarxes socials de futbolistes van ser abundants.

d) I després què?

Les jugadores que juguen a la primera divisió espanyola no tenen el mateix sou que els seus companys masculins, per tant després de la seva carrera esportiva trien camins diferents.

Aquestes jugadores acostumen a seguir estudiant durant la seva etapa esportiva graus relacionats amb l'esport com fisioteràpia, INEF, i altres decideixen emprendre el camí cap a la formació com a entrenadora, periodistes o mestres.

Elba Vergés, jugadora del RCD Espanyol, actualment s'està formant per ser educadora infantil i entrenadora de futbol de primer nivell i té previst que quan pengi les botes es dedicarà al món de la infància o es treballarà d'alguna cosa relacionada amb el futbol però amb caire social. Altres jugadores com Sandra Paños o Leila Ouahabi, no volen seguir a les baquetes quan es retiri del futbol. Per altra banda, Sandra Paños, Melanie Serrano i Marta Torrejón, també segueixen o ja han estudiat un grau o una carrera universitària durant la seva etapa esportiva.

e) Pressupostos de les federacions

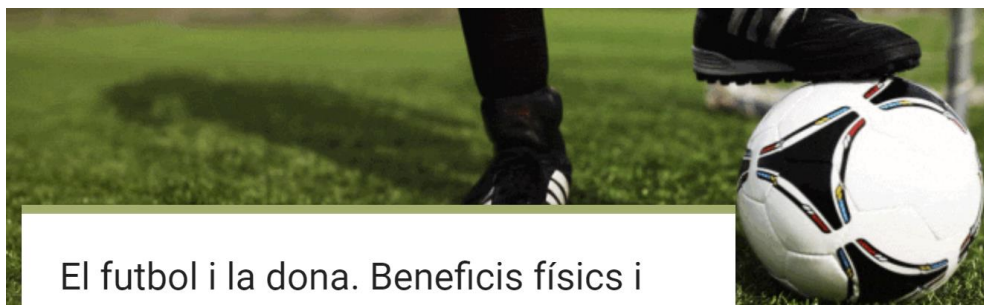
El curs 2014-2015 la Reial Federació Espanyola de Futbol no va dedicar ni l'1% del pressupost (126.235.000 euros) al futbol femení (1.200.000 euros) amb unes 44.000 llicències. Una gran diferència respecte d'altres federacions de països europeus:

- Anglaterra: 15.074.500 euros amb 89.118 llicències.
- França: 10.500.000 euros amb 73.484 llicències.
- Alemanya: 7.000.000 euros amb 258.380 llicències.
- Noruega: 6.000.000 euros amb 106.696 llicències.
- Suècia: 4.374.000 euros amb 167.949 llicències.
- Dinamarca: 2.500.000 euros amb 72.890 llicències.
- Àustria: 1.900.000 euros amb 28.121 llicències.
- Bielorússia: 1.300.000 euros amb 1.810 llicències.
- Finlàndia: 1.254.100 amb 26.507 llicències.
-

f) Coneixement del futbol femení de la població

Una de les preguntes que em vaig plantejar quan vaig començar a fer aquest treball va ser: què sap la població sobre el futbol femení? D'aquesta manera, em vaig plantejar passar un qüestionari per descobrir el coneixement del futbol femení entre la població.

El qüestionari l'he dut a terme amb formularis de *Google* i està dividit en tres parts: una petita introducció on explico el contingut i la finalitat del treball i l'usuari ha d'especificar el seu sexe i edat; una segona part on hi ha preguntes sobre competicions, jugadores, televisió i campanyes; i per últim una secció de medicina i psicologia esportiva. El qüestionari conté algunes preguntes tipus test, si les qüestions estan resoltes correctament, s'obté un punt i en cas contrari no se'n suma cap. La puntuació màxima és de 10 punts. A continuació el qüestionari:



El futbol i la dona. Beneficis físics i psicològics.

Benvolgut/da,
Soc una alumna de batxillerat i estic fent el treball de recerca sobre el futbol i la dona i els beneficis físics i psicològics que comporta la seva pràctica, entre moltes altres coses. Les preguntes que trobareu a continuació són per analitzar els coneixement que té la nostra societat sobre el futbol femení. Us prego que contesteu les preguntes sense consultar-les.

** Obligatòria*

Sexe *

☐ Femení

☐ Masculí

☐ Prefereixo no especificar-ho

Edat *

- ☐ 10-15 anys
- ☐ 15-20 anys
- ☐ 20-30 anys
- ☐ 30-40 anys
- ☐ 40-50 anys
- ☐ 50-60 anys
- ☐ +60 anys

SEGÜENT

Pàgina 1 de 3

No envieu mai contrasenyes a través de Formularis de Google.

El futbol femení

El futbol femení és un esport d'equip en el qual acostumen a jugar onze jugadores i el seu objectiu és introduir la pilota dins la porteria sense fer servir les mans, entre altres normes. Totes les accions estan vigilades per una persona que arbitra.

Com es diu la lliga espanyola de futbol femení ? *

1 punt

- ☐ Liga Santander
- ☐ Liga 123
- ☐ Liga Iberdrola
- ☐ No ho sé

Has vist mai un partit de futbol masculí sencer? (TV o en directe) *

- ☐ Sí
- ☐ No

On pots veure partits de la lliga espanyola de futbol femení? 1 punt *

- ☐ Gol TV
- ☐ Esport 3
- ☐ Eurosport
- ☐ No ho sé

Quin és el jugador o jugadora amb més gols en totes les seves participacions al Mundial? *

1 punt



☐ Marta Vieira da Silva



☐ Miroslav Klose



☐ Pelé



☐ Alex Morgan



☐ No ho sé

Qui va guanyar la Pilota d'Or el desembre de l'any 2018? * 1 punt



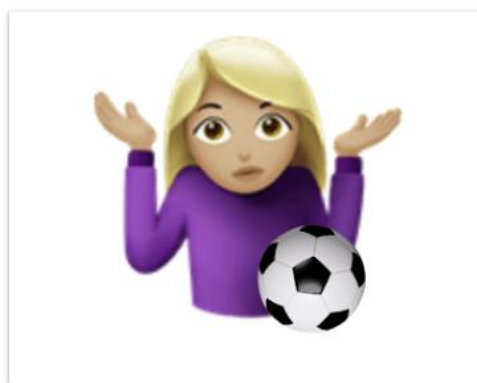
☐ Marta Vieira da Silva



☐ Kosovare Asllani



☐ Ada Hegerberg



☐ No ho sé

On s'ha celebrat i qui ha guanyat el Mundial femení 2019? * 1 punt

☐ A França i ha guanyat els Estats Units

☐ A Holanda i ha guanyat els Estats Units

☐ No ho sé

☐ A Rússia i ha guanyat França

☐ A França i ha guanyat Holanda

Qui va ser la màxima golejadora del Mundial 2019? *

1 punt



☐ Megan Rapinoe



☐ Lieke Martens



☐ Van de Sanden



☐ Alex Morgan



☐ Marta Vieira da Silva



☐ No ho sé

Quin és l'equip amb més Women's Champions League? *

1 punt

- ☐ PSG
- ☐ Olympique Lyonnais
- ☐ F.C.Barcelona
- ☐ F.C. Bayern de Munic
- ☐ No ho sé

Saps alguna campanya que impulsi el futbol femení? En cas afirmatiu quines? *

0 punts

La vostra resposta

Medicina i psicologia esportiva dins el futbol femení

Sabries dir alguna lesió i/o patologia comuna que pot patir una jugadora de futbol? *

0 punts

La vostra resposta

Què és el menisc? *

1 punt

- ☐ Un cartílag del genoll
- ☐ Un tendó del genoll
- ☐ Un lligament del genoll
- ☐ No ho sé

Què és l'amenorrea? *

1 punt

- ☐ Ruptures continuades de les fibres musculars
- ☐ Patologia que produeix que el cos no absorbeixi bé els líquids
- ☐ Irregularitats o retirada del cicle menstrual
- ☐ No ho sé

Què és el "burnout"? *

1 punt

- ☐ El cansament mental, emocional i físic
- ☐ Incapacitat dels músculs per seguir treballant
- ☐ Incapacitat de l'organisme per cremar calories
- ☐ No ho sé

Saps quins beneficis psicològics té el futbol en la dona? En cas afirmatiu quins? *

0 punts

La vostra resposta

Saps quins beneficis físics té el futbol en la dona? En cas afirmatiu quins? *

0 punts

La vostra resposta

El futbol i la dona. Beneficis físics i psicològics.

Moltes gràcies per la vostra col·laboració. Si feu clic a "Mostra la puntuació" podreu veure les respostes que heu fet bé i malament, i les solucions completes. Us recomano veure les solucions per descobrir una mica més sobre el futbol femení.

MOSTRA LA PUNTUACIÓ

Fig. 53: Enquesta per analitzar els coneixements de futbol femení de la població.

Finalment, em van respondre 162 persones i vaig poder dur a terme els següents gràfics. Seguidament les respostes del primer bloc del qüestionari:

Sexe

162 respostes

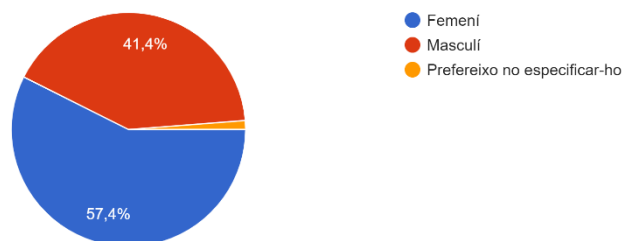


Fig. 54: En aquest gràfic apreciem que van contestar més dones (93) que homes (67). Cal destacar que dues persones no van voler especificar el sexe.

Edat

162 respostes

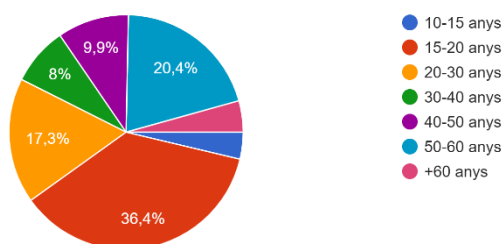


Fig. 55: Aquí podem apreciar que van fer el qüestionari tota mena d'edats, destacant els adolescents d'entre 15 i 20 anys, els joves d'entre 20 i 30 anys i els adults d'entre 50 i 60 anys.

A continuació les respostes del segon bloc, el futbol femení:

Com es diu la lliga espanyola de futbol femení ?

81 / 162 respostes correctes

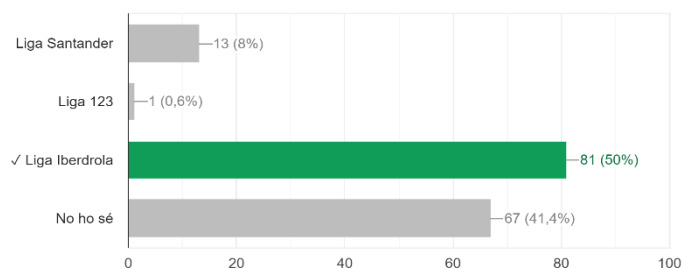


Fig. 56: A les respostes del segon bloc veiem que el 50% dels enquestats han sabut respondre aquesta pregunta. En canvi, l'altre 50% està format per 67 persones que no ho saben, 13 que la confonen amb la lliga de futbol masculí (Liga Santander) i 1 persona que la confon amb la segona divisió masculina.

Has vist mai un partit de futbol femení sencer? (TV o en directe)

162 respostes

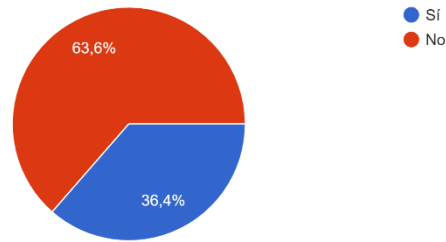


Fig. 57: En aquest gràfic veiem com la majoria dels enquestats mai han vist un partit de futbol femení, 103 persones no n'han vist i només 59 sí, on destaquen 25 homes i 34 dones, per tant sembla que interessa més el futbol femení a les dones.

Has vist mai un partit de futbol masculí sencer? (TV o en directe)

162 respostes

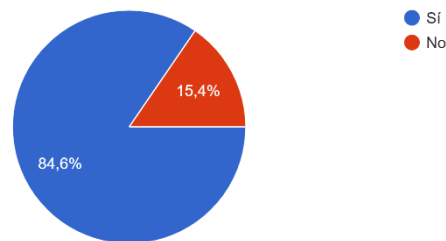


Fig. 58: Aquest gràfic contrasta amb l'anterior, ja que veiem que només un 15,4% (25 persones) no han vist un partit de futbol masculí sencer xifra molt diferent del 63,6% (103 persones) en el cas del futbol femení.

On pots veure partits de la lliga espanyola de futbol femení?

45 / 162 respostes correctes

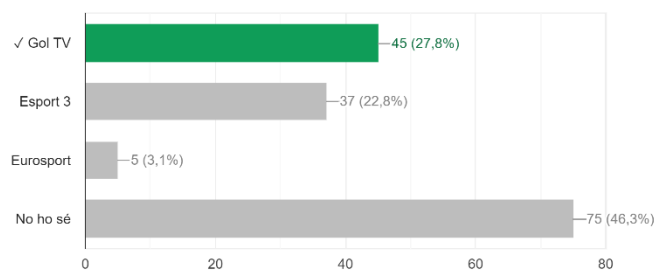


Fig. 59: En el següent gràfic veiem que molt poca gent sap on veure un partit de futbol femení de la lliga espanyol, fet que pot provocar que la població no miri enfrontaments de futbol femení.

Quin és el jugador o jugadora amb més gols en totes les seves participacions al Mundial?

40 / 162 respostes correctes

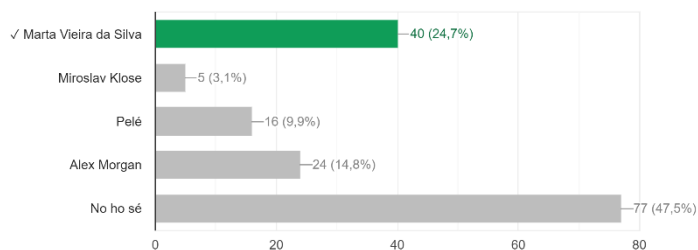


Fig. 60: En el següent gràfic veiem la mateixa tònica que en la figura 60. Cal destacar que bastant gent ha votat Alex Morgan, molt probablement per la repercussió mediàtica que va tenir durant el Mundial 2019.

Qui va guanyar la Pilota d'Or el desembre de l'any 2018?

52 / 162 respostes correctes

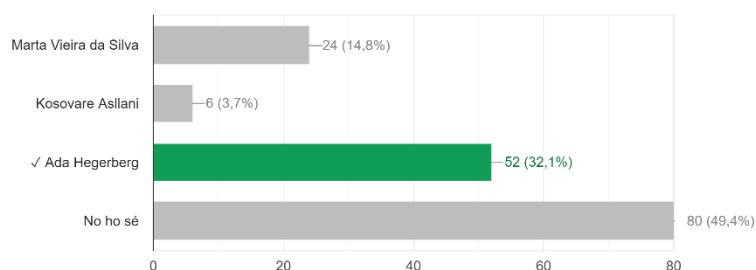


Fig. 61: Aquí podem veure un petit auge en les respostes correctes, tot i que la resposta "No ho sé" hagi augmentat. El cas d'Ada Hegerberg a la gala de la Pilota d'Or va tenir molta repercussió per l'ofertament de fer *twerk* per part del presentador. Per tant, pot ser que sigui una de les raons per les quals sigui una resposta que molta gent hagi contestat bé.

On s'ha celebrat i qui ha guanyat el Mundial femení 2019?

77 / 162 respostes correctes

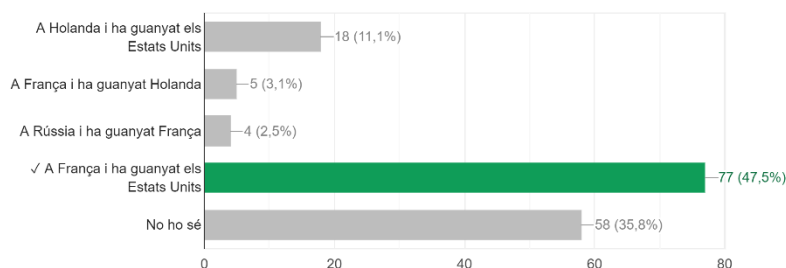


Fig. 62: Aquesta gràfica ens senyala que el Mundial 2019 ha estat seguit o si més no els mitjans audiovisuals els hi ha donat molts minuts, ja que gairebé la meitat ha respost bé.

Qui va ser la màxima golejadora del Mundial 2019?

42 / 162 respostes correctes

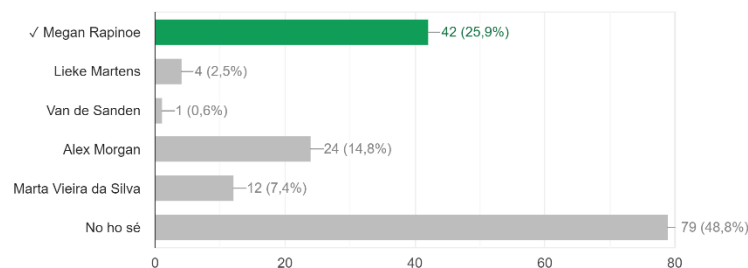


Fig. 63: Aquí veiem com la població sap bastant poc sobre les jugadores que van participar en el Mundial 2019.

Quin és l'equip amb més Women's Champions League?

66 / 162 respostes correctes

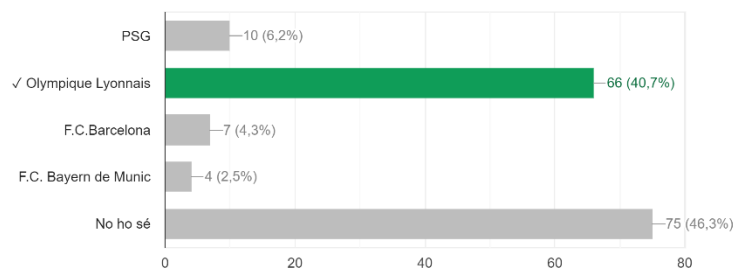


Fig. 64: Sobtadament he pogut veure que gairebé la meitat dels participants en aquesta enquesta saben que l'Olympique Lyonnais és l'equip amb més *Women's Champions League*. Fet que es pot explicar amb la derrota del Barça a la final de l'any 2019 contra l'Olympique de Lyon, ja que Nike va promocionar molt aquest partit.

Saps alguna campanya que impulsi el futbol femení? En cas afirmatiu quines?

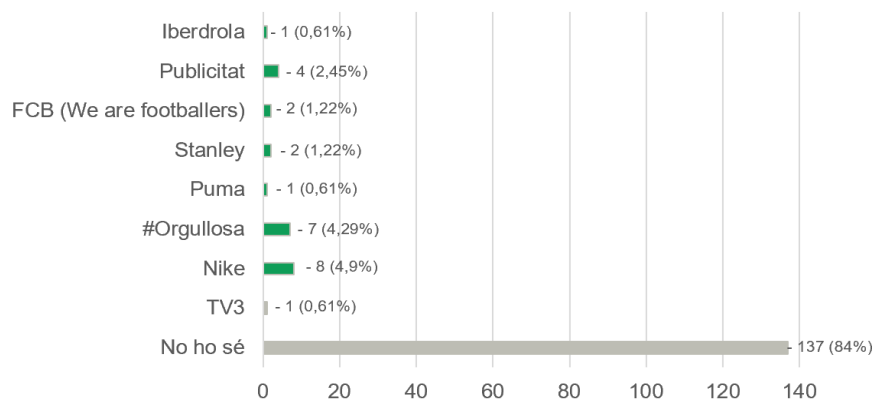


Fig. 65: En aquesta pregunta podem observar que molt poca gent sap quines campanyes impulsen el futbol femení. Cal destacar que la majoria de les respostes que senyalen alguna campanya són marques.

Seguidament les respostes de l'apartat “Medicina i psicologia esportiva dins el futbol”:

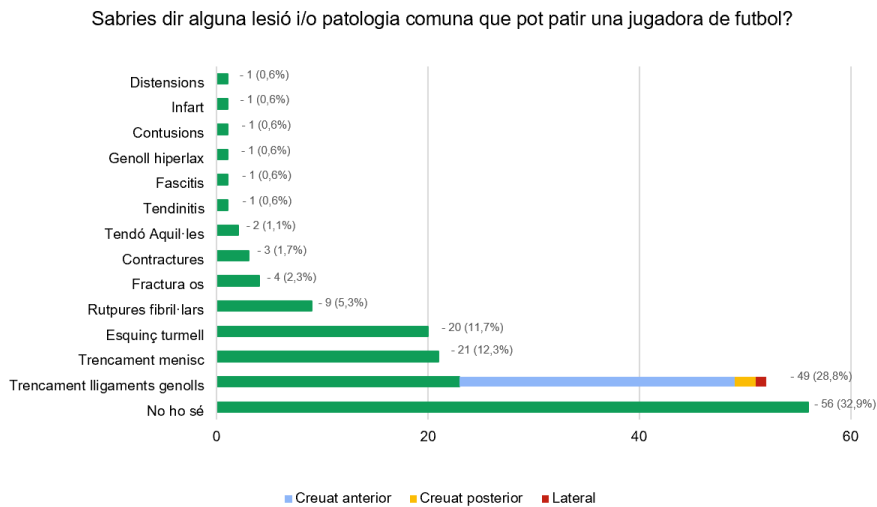


Fig. 66: En aquesta pregunta s’han citat 170 lesions. Les que predominen són les lesions dels genolls i l’esquinç de turmell. M’ha sobtat la resposta que deia genoll hiperlax, ja que és una lesió més comuna en dones però no tan coneguda. En aquesta pregunta predominen les persones que saben lesions i/o patologies i no les que no en saben.

Què és el menisc?

99 / 162 respostes correctes

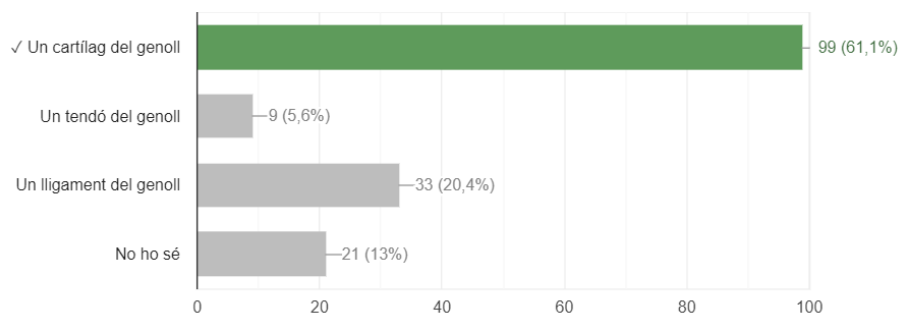


Fig. 67: Com a la pregunta anterior les persones que van encertar correctament la pregunta són més que les que ho van fer incorrectament.

Què és l'amenorrea?

70 / 162 respostes correctes

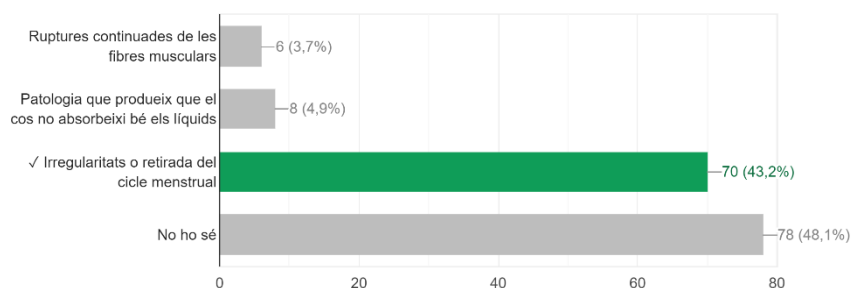


Fig. 68: Trencant la línia de més respostes correctes que incorrectes veiem que la majoria d'enquestats no saben què és aquesta malaltia que es produeix en el cos de la dona al límit. Cal destacar que en aquesta pregunta només un 8,6% s'han confós de resposta i no han seleccionat "No ho sé".

Què és el "burnout"?

60 / 162 respostes correctes

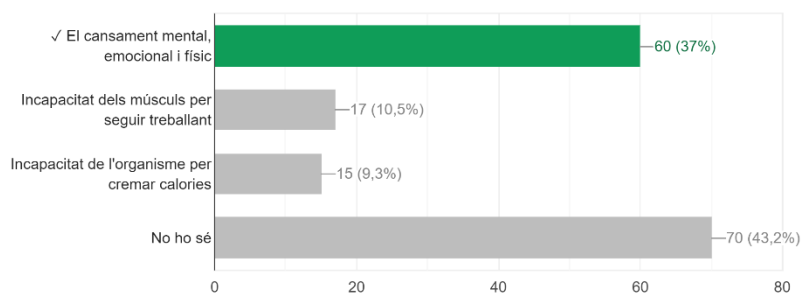


Fig. 69: En aquest gràfic veiem que només un 37% ha sabut quina és aquesta patologia física i psicològica que afecta els esportistes.

Saps quins beneficis psicològics té el futbol en la dona? En cas afirmatiu quins?

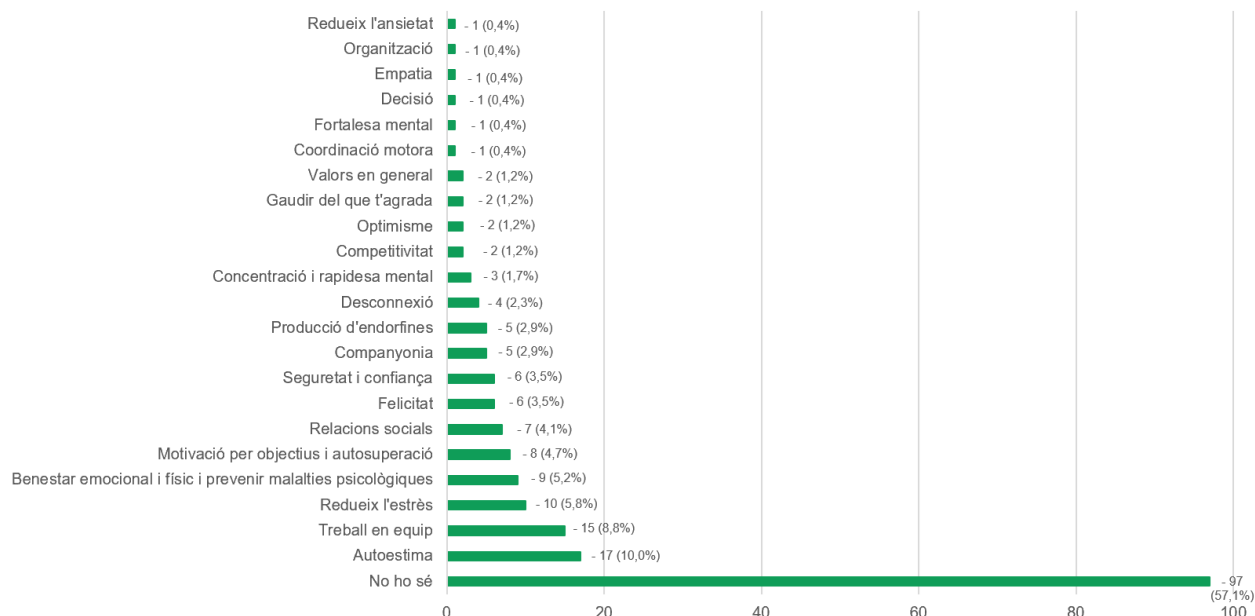


Fig. 70: En aquest gràfic veiem com una mica menys de la meitat de la gent sap quins són els beneficis psicològics que té la pràctica del futbol en dones. Destaca l'autoestima, el treball en equip i la reducció de l'estrès; molt possiblement motius principals pels quals les persones fan esport.

Saps quins beneficis físics té el futbol en la dona? En cas afirmatiu quins?

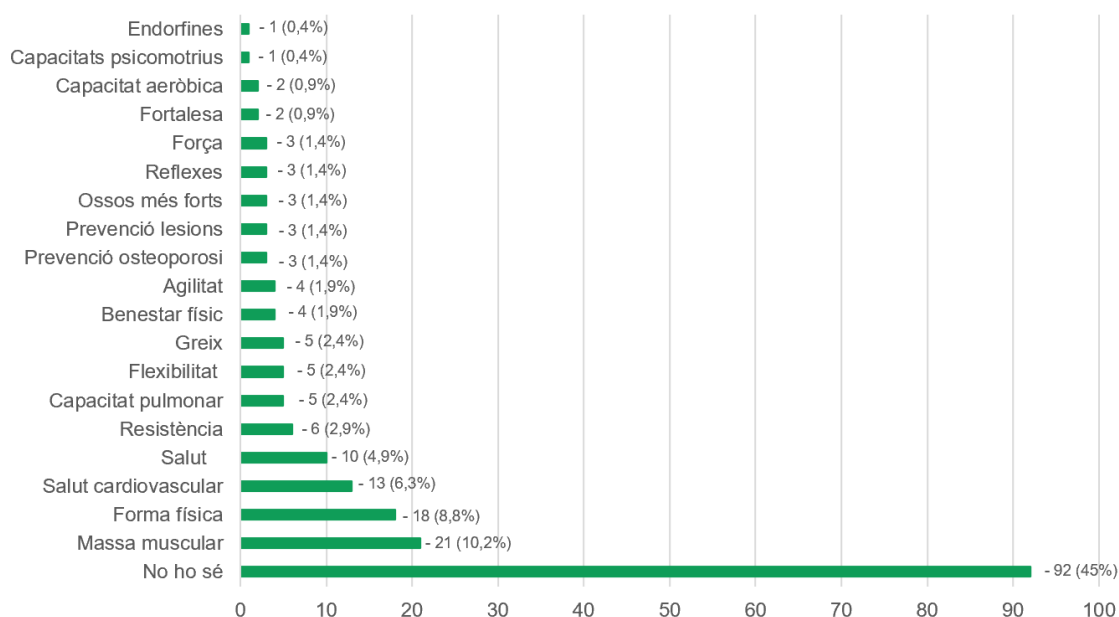


Fig. 71: Aquí podem apreciar que més de la meitat de les persones que han respost saben quins són els beneficis físics, un 55%, a diferència dels beneficis psicològics que arriben al 42,9%. Cal destacar que ningú ha citat cap benefici exclusiu en les dones, com la reducció dels dolors menstruals.

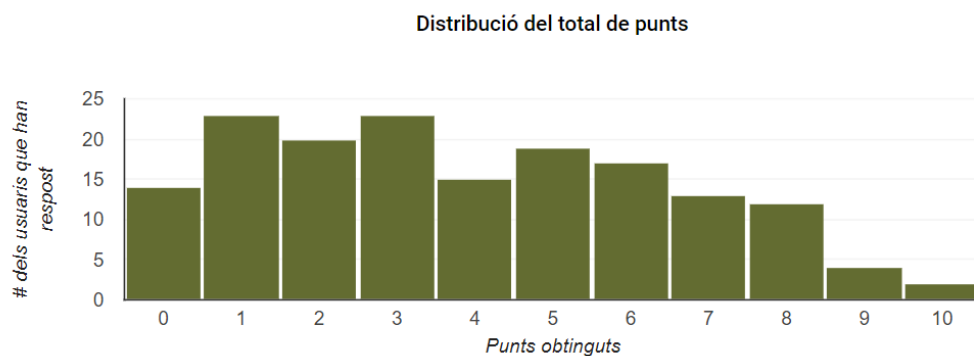


Fig. 72: En aquest gràfic veiem els punts que s'han obtingut en les preguntes puntuables (10). Només una persona ha aconseguit contestar totes les preguntes puntuables correctament, però les d'expressió escrita no les ha respost correctament, per tant ningú ha contestat totes les preguntes bé. Finalment, la mediana és de 4 sobre 10.

En aquestes enquestes he pogut apreciar que a la majoria de les preguntes més de la meitat dels enquestats no saben la resposta. D'aquesta manera puc concloure que la meitat de la població sap molt poc sobre el futbol femení.

8. Campanyes que impulsen el futbol femení

Cada vegada són més les campanyes que ajuden que el futbol femení creixi. En aquest apartat en destacaré tres, una en l'àmbit europeu, una del territori català i una d'una escola de futbol.

8.1 Together #WePlayStrong

La campanya *Together #WePlayStrong*, creada per la UEFA, col·labora amb les 55 federacions que la formen per garantir que el futbol sigui l'esport número u per les dones de tota Europa l'any 2020. Aquest organisme europeu treballa per fomentar la pràctica del futbol entre nenes i adolescents. Aquesta campanya compta amb el suport de la Unió Europea.



Fig. 73: Logotip de la campanya *Together #WePlayStrong*

Aquesta iniciativa es pot seguir per la seva pàgina web (www.weplaystrong.org) on podem trobar un apartat en el qual podem editar les nostres fotos amb motius futbolístics, també podem veure noies jugant a futbol, trucs i consells pels entrenaments i futbolistes conegudes. També la podem seguir per *Twitter* ([@WePlayStrong](https://twitter.com/WePlayStrong)), *Facebook* (facebook.com/WePlayStrong/), *Instagram* (instagram.com/weplaystrong/), i *YouTube* (youtube.com/user/UEFA). En totes aquestes xarxes socials podrem veure fotos i vídeos com el que va protagonitzar Millie Bobby Brown actriu que protagonitza la sèrie de Netflix *Stranger Things*⁸².

Cal destacar, que a les competicions europees de futbol femení les jugadores porten el símbol d'aquesta campanya estampada a la samarreta.

8.2 #Orgullosa

La Federació Catalana de Futbol (FCF) va llençar la temporada 2017/2018 una campanya anomenada #Orgullosa per promocionar el futbol i el futbol sala femení.



Fig. 74: Logotip de la campanya #Orgullosa

La FCF vol fer créixer el futbol femení ajudant a jugadores, entrenadores i àrbitres subvencionant una part de la quota de la Mutualitat en jugadores que es matriculin, un 50% de bonificació en la inscripció dels cursos de nivell Bàsic, Avançat i Professional per part de l'Escola d'Entrenadors de la FCF i curs gratuït per noies d'entre 14 i 24 anys que vulguin ser àrbitres de futbol i futbol sala. Per altra banda, també fa aportacions als clubs: subvenció econòmica a tots els equips de futbol femení que participin en competició federada, subvenció al quilometratge que es realitzi durant la lliga, inscripció gratuïta a l'hora de registrar un nou equip de futbol o futbol sala femení, subvenció d'una part de la quota d'inscripció (antiga quota d'equip de la Mutualitat), subvenció d'una part de l'import per cada llicència de jugadora nova (que no hagi tingut mai llicència federativa).

⁸² Vegeu aquest vídeo al següent enllaç: <https://www.instagram.com/p/B0BVbz5FsLI/>

A més a més, les jugadores portaran uns brodats a les mànigues de les samarretes amb el logotip d'Orgullosa i a l'inici del partit portaran una banderola amb el mateix logotip.

8.3 Cap nena en fora de joc

La campanya “Cap Nena En Fora De Joc” neix gràcies a la creació de *Women's Soccer School* Barcelona. L'important per aquesta escola de futbol és el creixement de la jugadora tant esportivament com personalment: desenvolupar les habilitats motrius, coordinatives i psicològiques; i treballar amb els valors (respecte, esforç, companyonia, compromís, responsabilitat i humilitat).



Fig. 75: Escut de Women's Soccer School

L'objectiu principal de la campanya Cap Nena En Fora De Joc és acostar l'esport a totes les nenes i noies que ho desitgin i que la seva situació econòmica ho impedeixi.

9. Desenvolupament d'una pàgina web

Des de la meua pròpia experiència he pogut veure que és difícil conèixer quins clubs o escoles de futbol tenen secció femenina, o saber si hi ha algun lloc a prop de casa teua on pugui anar a practicar aquest esport. Així doncs, vaig plantejar-me fer una pàgina *web* en la qual qualsevol noia pogués trobar tota mena d'informació sobre el futbol femení i a la vegada saber on pot anar a practicar-lo a Barcelona ciutat. També vaig trobar interessant fer una web en la qual totes les nenes i noies que juguen a futbol poguessin trobar tota mena d'informació que els interessés.

Gràcies a les enquestes on vaig descobrir els coneixements que té la societat sobre el futbol femení, vaig decidir dedicar apartats de la pàgina web a: on veure partits de futbol femení a la televisió, quins són els beneficis físics i psicològics

del futbol en la dona, futbolistes famoses i campanyes que l'impulsen. Cal destacar que també duré a terme un apartat de lesions perquè en el futbol és molt normal patir lesions, tot i que els resultats de les enquestes van ser bastant satisfactoris en aquest àmbit.

Primer de tot, desenvolupar la meua idea, vaig anar a la pàgina web de la Federació Catalana de Futbol. Allà vaig tenir la possibilitat de buscar tots els clubs de futbol de Barcelona sense poder distingir si tenien equip femení. Un cop dins el buscador tenia un llistat de 172 clubs que vaig haver de mirar un per un si tenia secció femenina al club. Hi havia clubs que no tenien pàgina web i no ho podia saber fàcilment així que havia de recórrer al seu *Facebook* o *Twitter*. Finalment, vaig trobar 13 clubs amb secció femenina de futbol herba. Em va impressionar molt la xifra de 172 clubs que hi ha a Barcelona només 36 tinguin secció femenina. Vaig fer les següents fitxes amb els seus corresponents mapes:

BARCELONA, F.C.

Telèfon: 934963721, 934963719, 934963600

Pàgina web: www.fcbarcelona.cat



Les Corts: Av. Arístides Maillol, s/n



Barceloneta, C.F.

Telèfon: 932212509

Pàgina web: <https://www.facebook.com/Barceloneta1930>



Ciutat Vella: Carrer de la Selva, 49



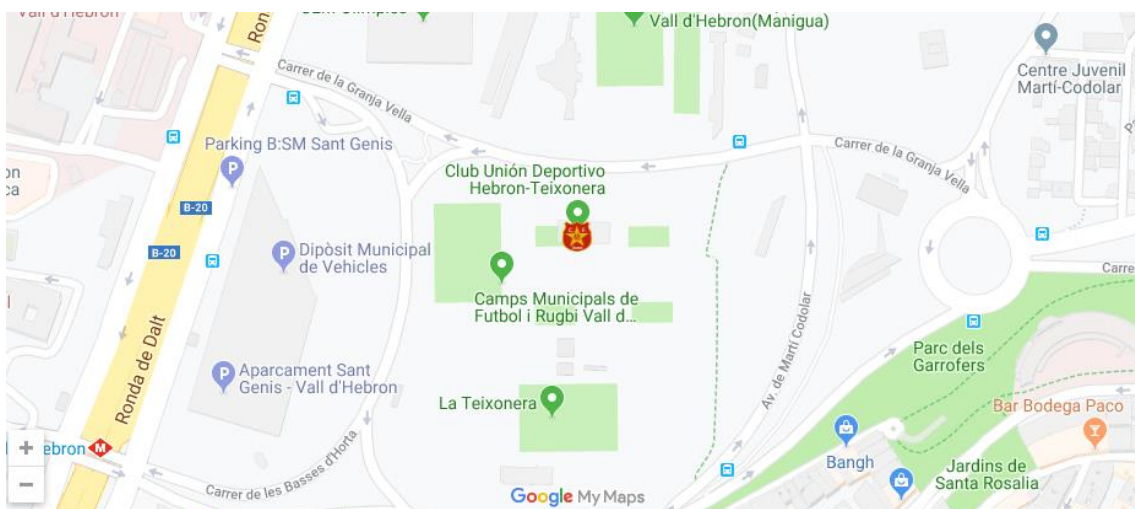
Damm, C.F.

Telèfon: 932909200, 696630562

Pàgina web: www.cfdamm.cat



Horta-Guinardó: Carrer de la Granja Vella, 10



Escola Esportiva Guineueta, C.F.

Telèfon: 933539563

Pàgina web: www.guineueta.com

Nou Barris: Carrer del Castor s/n



Europa, C.E.

Telèfon: 932102551

Pàgina web: www.ceeuropa.ca



Gràcia: Plaça d'Alfonso Comín, 1



Júpiter, C.E.

Telèfon: 933141104, 933143819

Pàgina web: www.cejupiter.cat

Sant Martí: Carrer Agricultura, 238

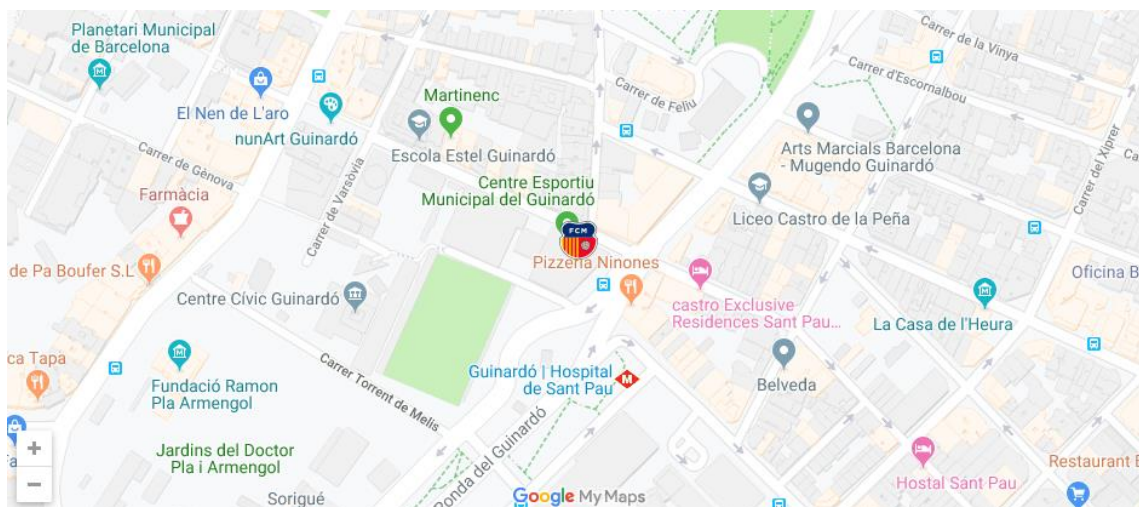


Martinenc, F.C.

Telèfon: 934359107, 934364746

Pàgina web: www.fcmartinenc.cat

Horta-Guinardó: Carrer Telègraf, 31-45



Sant Andreu, U.E.

Telèfon: 933112954

Pàgina web: www.uesantandreu.cat/

Sant Andreu: Carrer Santa Coloma, 39



Sant Jordi, C.E.

Telèfon: 626689897

Pàgina web: www.cesantjordi.com



Sant Martí: Carrer de Menorca, 7



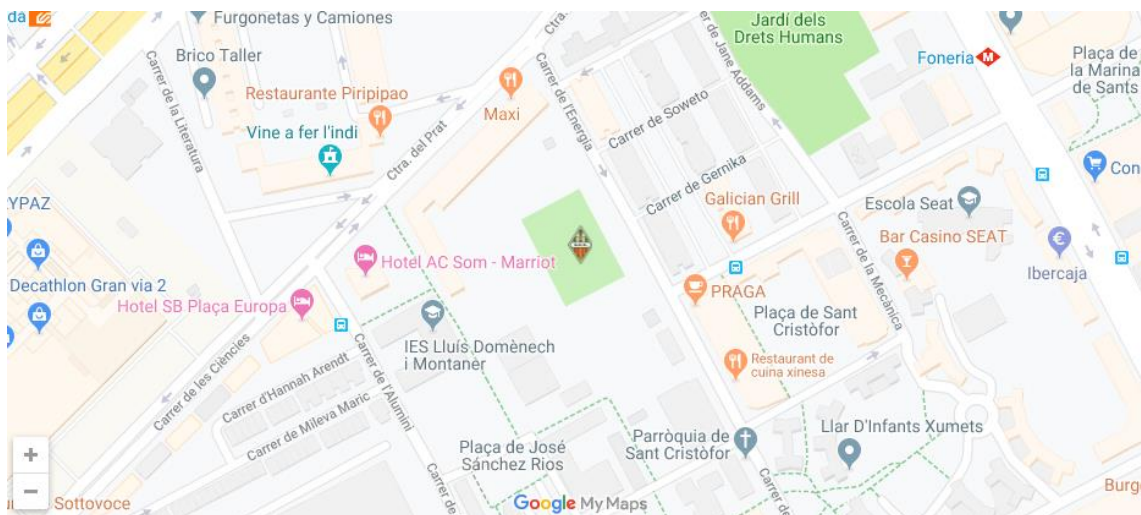
Sants, U.E.

Telèfon: 934316408, 672318730

Pàgina web: www.uesants.cat



Sants-Montjuïc: Carrer de l'Energia, 3



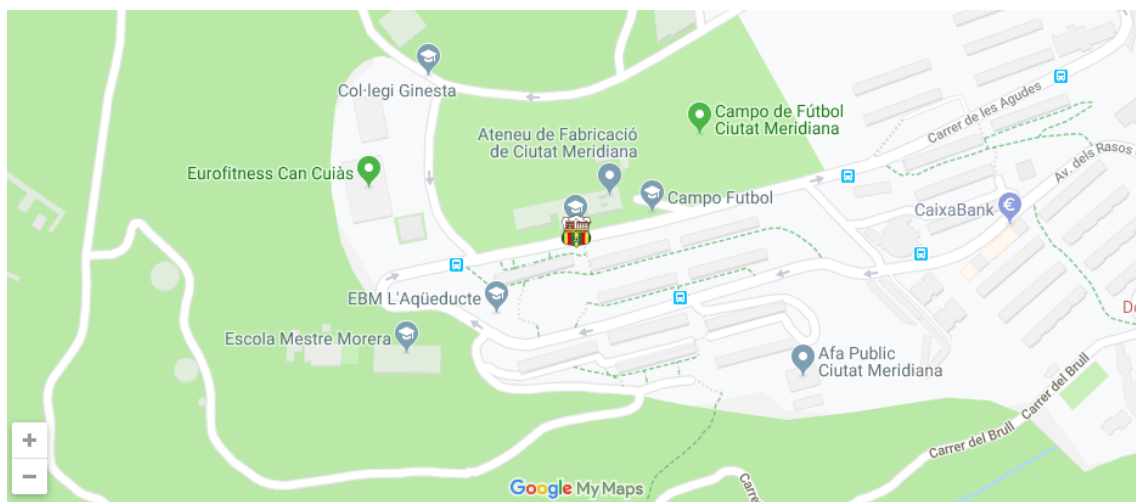
Unificació Ciutat Meridiana, C.E.

Telèfon: 933596873, 667070525

Pàgina web: <https://ceuciutatmeridiana.es>



Nou Barris: Av. dels Rasos de Peguera, 232



Vila Olímpica, C.E.

Telèfon: 933909215, 645956435

Pàgina web: www.cevilaolimpica.com



Sant Martí: Carrer de Lope de Vega, 236



Women's Soccer School Barcelona

Telèfon: 654624444, 697701772

Pàgina web: www.barcelonawss.com



Horta-Guinardó: Carrer de Samària,



Un cop vaig tenir tots els equips vaig fer una fitxa de cada u vaig anar a *GoogleMaps* i allà vaig crear el meu propi mapa amb les adreces dels clubs⁸³:

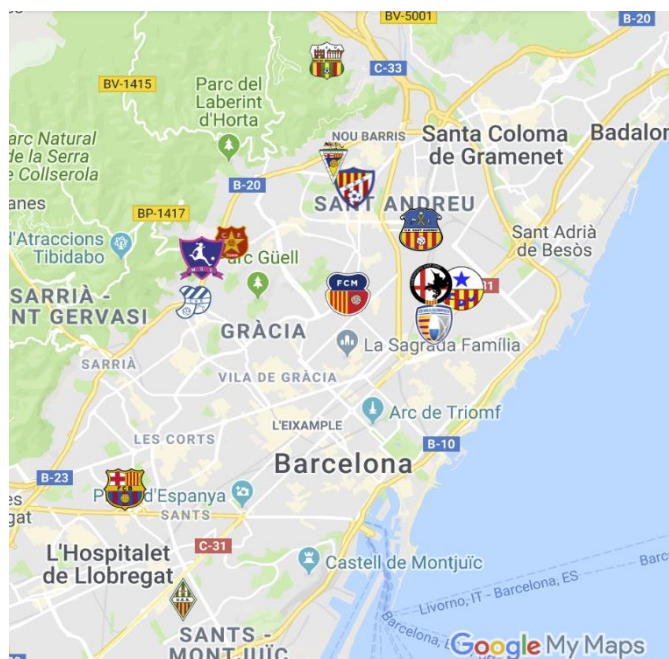


Fig. 76: Mapa amb els clubs de futbol femení a Barcelona.

Seguidament vaig crear la pàgina web amb *Wordpress*. A la pàgina d'inici vaig inserir el buscador de clubs, eina que et permet introduir un barri en el buscador i et mostra tots els clubs de futbol herba d'aquella zona, i el mapa que havia fet anteriorment. A continuació vaig introduir a la web l'arxiu de tots els clubs que havia buscat a la web FCF i vaig comprovar que el cercador funcionava correctament.

⁸³ Vegeu el mapa al següent enllaç:

https://drive.google.com/open?id=1xhSaEV0C7J5P_ronfhVfoWby7ipENo1k&usp=sharing

Inici

En aquest buscador podreu trobar tots els clubs de futbol de Barcelona ciutat on es pot practicar el futbol femení. Solament heu d'escriure un barri al buscador i se us indicaran els clubs de futbol que tenen aquesta categoria (tingueu en compte els accents). Per altra banda també hi ha un mapa on veureu els clubs.

Buscar

CERCA



Fig. 77: Pàgina inicial amb el cercador i el mapa.

Resultats de la cerca per a: Horta



Fig. 78: Exemple del cercador introduint el barri “Horta”.

“Tots els clubs” és el següent apartat que vaig introduir a la web. En aquesta pàgina trobem principalment els escuts de tots els clubs amb els seus corresponents noms. Si fem clic a alguna d’aquestes imatges, se’ns portarà a la fitxa del club amb el seu mapa.



Fig. 79: Pàgina de “Tots els clubs” ordenats alfabèticament.

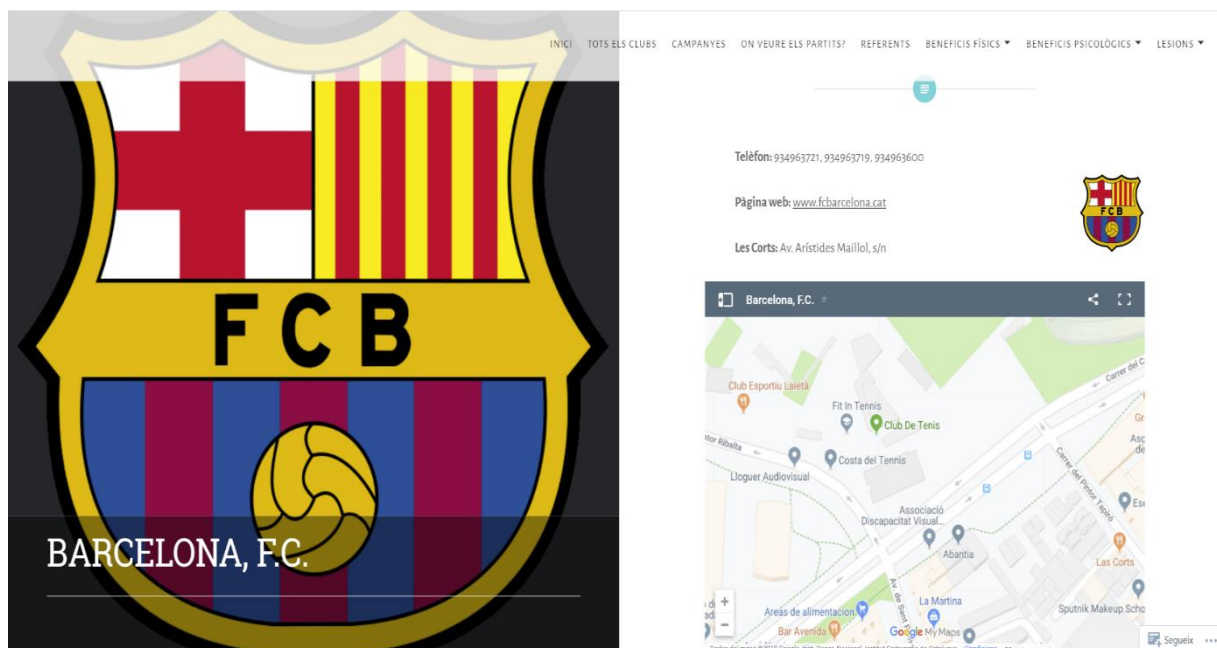


Fig. 80: Exemple de fitxa d'un club (FC Barcelona).

La següent pàgina que vaig crear va ser “Campanyes”. Aquí vaig escriure petits resums sobre *Together #WePlayStrong*, *#Orgullosa* i “Cap nena en fora de joc”. Cada campanya té una fotografia que la representa i icones d'*Instagram*, *Twitter* i *Web* que et dirigeixen a les seves corresponents xarxes socials i/o webs.

Campanyes que impulsen el futbol femení

Si gaudeixes amb el futbol femení, t'agradarà saber les campanyes que ajuden que aquest esport estigui creixent cada vegada més.

Together #WePlayStrong



Aquesta campanya va ser creada per la UEFA i col·labora amb 55 federacions europees. El seu objectiu és que el futbol sigui l'esport número u per les dones de tota Europa l'any 2020. Aquest organisme que té el suport de la Unió Europea, vol fomentar la pràctica del futbol entre nenes i adolescents.

#Orgullosa



#ORGULLOSA

La Federació Catalana de Futbol va començar la temporada 2017/18 la campanya #Orgullosa. El principal objectiu és fer créixer el futbol i el futbol sala femení ajudant a jugadores, entrenadores i àrbitres subvencionant la Mutualitat, l'escola d'entrenadors, aportacions als clubs entre d'altres.

A més a més, les jugadores porten uns brodats a les mànigues de les samarretes amb el logotip d' #Orgullosa i a l'inici del partit porten una banderola amb el mateix logotip.

Cap nena en fora de joc



La campanya Cap nena en fora de joc és de l'escola de futbol Women's Soccer School Barcelona. L'objectiu principal és acostar l'esport a totes les nenes i noies que ho vulguin i que la seva situació econòmica ho dificulti.

L'important per aquesta escola de futbol és el creixement de la jugadora tant esportivament com personalment: desenvolupar les habilitats motrius, coordinatives i psicològiques; i treballar amb els valors (respecte, esforç, companyonia, compromís, responsabilitat i humilitat).

Fig. 81: Pàgina de "Campanyes", en la qual trobem una introducció i les campanyes *Together#WePlayStrong*, #Orgullosa i "Cap nena en fora de joc", amb les seves respectives imatges i accessos directes a les xarxes socials.

La pàgina "On veure els partits?" va ser la següent que vaig idear i crear. En aquesta explico on es poden veure els partits de futbol femení (lliga, Copa de la Reina i *Women's Champions League*). A baix de la pàgina trobem dos escuts, un del RCD Espanyol de Barcelona i un del FC Barcelona, els equips d'alt rendiment de Catalunya. Si fem clic sobre ells, se'ns redirigirà a una pàgina on trobarem les jornades amb les dates dels partits de la Liga Iberdrola.

On veure els partits?

Vols seguir els partits de futbol femení per la televisió? Els dos canals que ofereixen partits televisats són Gol TV i Movistar+. Retransmeten quatre dels millors partits de cada jornada de la Liga Iberdrola. Només en el cas de Gol TV podem seguir la Copa de la Reina i la final de la Women's Champions League.

En concret, podem veure alguns partits del Barça per Barça TV o per la seva pàgina web.

A continuació, si feu clic sobre els escuts se us mostraran tots els partits que disputaran aquests dos equips catalans a la lliga espanyola 2019/20.



Fig. 82: En aquest apartat explico on es pot veure el futbol femení.

RCD Espanyol de Barcelona

EDITA

Jornada 1: 8 de setembre de 2019

Deportivo Abanca – RCD Espanyol de Barcelona

Jornada 2: 15 de setembre de 2019

RCD Espanyol de Barcelona – València Féminas CF

Jornada 3: 22 de setembre de 2019

Madrid CF – RCD Espanyol de Barcelona

Jornada 16: 12 de gener de 2020

RCD Espanyol de Barcelona – Deportivo Abanca

Jornada 17: 19 de gener de 2020

Valencia Féminas – RCD Espanyol de Barcelona

Jornada 18: 26 de gener de 2020

RCD Espanyol de Barcelona – Madrid CF Femenino

Fig. 83: Extracte de la pàgina que ens sortirà si fem clic a l'escut del RCD Espanyol. Aquí trobem tots els seus partits de la lliga 2019/20.



FC Barcelona

EDITA

Jornada 1: 8 de setembre de 2019

FC Barcelona – CD Tacón

Jornada 2: 15 de setembre de 2019

Rayo Vallecano de Madrid – FC Barcelona

Jornada 3: 22 de setembre de 2019

FC Barcelona – Club Atlético de Madrid

Jornada 16: 12 de gener de 2020

CD Tacón – FC Barcelona

Jornada 17: 19 de gener de 2020

FC Barcelona – Rayo Vallecano

Jornada 18: 26 de gener de 2020

Club Atlético de Madrid – FC Barcelona

Fig. 84: Extracte de la pàgina que ens sortirà si fem clic a l'escut del FC Barcelona. Aquí trobem tots els seus partits de la lliga 2019/20.

A “Referents” trobem unes fitxes amb una fotografia on vaig resumir la biografia de les futbolistes perquè fos més atractiu per llegir. Les jugadores que trobem són: Hope Solo, Carli Lloyd, Marta Vieira da Silva, Vero Boquete, Alex Morgan i Ada Hegerberg.



Referents

EDITA

Hope Solo



Naixement: 1981 a Richland, Estats Units

Posició: Portera

Inicis: Amb una infància complicada, va començar a Richland Bombers com a davantera. A la universitat de Washington passa a ser portera.

Equips: Richland Bombers, Washington Huskies, Philadelphia Charge, Kopparbergs/Göteborg, Olympique Lyonnais, Saint Louis Athletica, Atlanta Beat, MagicJack, Seattle Sounders Women i Seattle Reign FC.

Triomfs: Guant d'Or als Mundials de 2011 i 2015, medalla olímpica d'or l'any 2008 i 2012, medalla d'or al Mundial de 2015, entre d'altres.

Actualment: Retirada



Carli Lloyd

Naixement: 1982 a Delran, Estats Units

Posició: Davantera

Inicis: Durant la seva etapa a l'institut Delran i a la universitat de Rutger, va ser guardonada diverses vegades pels seus èxits esportius. Durant els anys 2002 i 2005, va jugar amb la selecció sub-21 dels Estats Units amb la qual va guanyar diversos premis.

Equips: Rutgers Scarlet Knights, Central Jersey Splash, New Brunswick Power, South Jersey Banshees, New Jersey Wildcats, Chicago Red Stars, Sky Blue FC, Atlanta Beat, Western New York Flash, Houston Dash, Manchester City, Sky Blue FC i selecció dels Estats Units.

Triomfs: Millor jugadora de l'any per la FIFA 2012, 2015 i 2016; Pilota d'or del Mundial 2015; medalla d'or al Mundial 2015 i 2019; medalla d'or als Jocs Olímpics de 2008 i 2012; entre d'altres.

Actualment: Sky Blue FC



Marta Vieira da Silva

Naixement: 1986 a Dois Riachos, Brasil

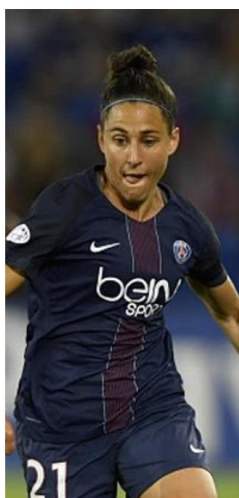
Posició: Davantera

Inicis: Amb una infància complicada, va haver d'aprendre a llegir i escriure sense anar a l'escola, la família s'avergonyia perquè jugava a futbol... Va recórrer 14.000km per jugar a futbol professionalment al Vasco de Gama, a Rio de Janeiro.

Equips: CSA, Vasco de Gama, Santa Cruz, Umeå IK, Los Angeles Sol, Santos, FC Gold Pride, Western New York Flash, Tyresö FF, FC Rosengård, Orlando Pride i selecció del Brasil

Triomfs: Millor jugadora de l'any per la FIFA 2006, 2007, 2008, 2009, 2010, 2018; Pilota d'or del Mundial 2007; medalla de plata als Jocs Olímpics de 2004 i 2008; una Women's Champions League, entre d'altres.

Actualment: Orlando Pride



Vero Boquete

Naixement: 1987 a Santiago de Compostela, Espanya

Posició: Centrecampista/davantera

Inicis: El seu primer equip va ser el Xuventú Aguiño de Ribeira, equip amb el qual va jugar amb nois fins als 15 anys. L'any 2005 va fitxar pel Painsa Zaragoza debutant a la Superliga.

Equips: Xuventú Aguiño de Ribeira, Painsa Zaragoza, RCD Espanyol, Chicago Red Stars, Western New York Flash, FC Energy Voronezh, Philadelphia Independence, Tyresö FF, Portland Thorns, 1.Frauen-Fußball-Club Frankfurt, Bayern Munic, Paris Saint-Germain, Beijing BG Phoenix FC, Utah Royals FC i selecció espanyola.

Triomfs: Copa de la Reina, Women's Champions League, quarta en el Premi a la Millor Jugadora d'Europa de la UEFA 2015, Campionat Europeu sub-19, entre d'altres.

Actualment: Utah Royals FC

Alex Morgan



Naixement: 1989 a San Dimas, els Estats Units

Posició: Davantera

Inicis: Als 14 anys va començar a jugar a futbol i el 2007 va ingressar a la universitat de Califòrnia a estudiar economia política. Allà, va començar a entrenar amb l'equip Califòrnia Golden Bears, i es va convertir en la màxima golejadora diverses vegades. Després de graduar-se va fer el pas cap al futbol professional amb el Western New York Flash.

Equips: AYSO Region 31, California Golden Bears, West Coast FC, California Storm, Pali Blues, Western New York Flash, Seattle Sounders Women, Portland Thorns FC, Orlando Pride, Olympique Lyonnais i selecció estatunidenca

Triomfs: Women's Champions League, Division 1 Féminine 2016-17, Coupe de France Féminine 2016-17, medalla d'or en els Jocs Olímpics de 2012, medalla d'or en els Mundials de 2015 i 2019, entre d'altres.

Actualment: Orlando Pride

Ada Hegerberg



Naixement: 1995 a Molde, Noruega

Posició: Davantera

Inicis: Els seus inicis en el futbol els trobem al club Sunndal Fotball i posteriorment al Kolbotn IL. Amb només 16 anys va debutar a la lliga absoluta noruega, convertint-se en la noia més jove fent un hat-trick.

Equips: Sunndal, Kolbotn, Stabæk Fotball Kvinner, Turbine Potsdam, Olympique Lyonnais i selecció noruega

Triomfs: Quatre Women's Champions League, cinc Division 1 Féminine, quatre Coupe de France Féminine 2016-17, UEFA Best Women's Player in Europe, Pilota d'or femenina 2018, entre d'altres.

Actualment: Olympique Lyonnais

Fig. 85: Fitxes de les jugadores seleccionades ordenades per ordre de naixement.

Seguidament vaig fer l'apartat de “Beneficis físics”. Si fem clic directament a “Beneficis físics” se'ns obrirà una pàgina amb uns dibuixos que vaig crear amb *Power Point*. Si li donem a qualsevol de les imatges, se'ns dirigirà a la pàgina corresponent, trobem les pàgines de “Resistència”, “Força”, “Velocitat”, “Cor”, “Aparell locomotor” i “Cicle menstrual”, on explico de forma resumida els beneficis que comporta el futbol femení.

Beneficis físics

Durant la pràctica del futbol hi ha múltiples beneficis físics en el cos de la dona. Feu click sobre la imatge i se us redirigirà a la seva explicació.

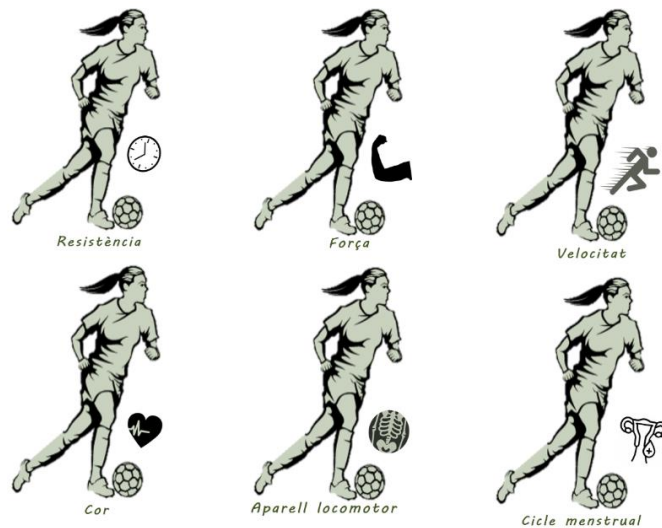


Fig. 86: Pàgina de “Beneficis físics” amb les imatges que et dirigeixen a la seva explicació corresponent.

Resistència

Com que el futbol és un esport en el qual es fan desplaçaments i s'ha d'estar en moviment, ens hem de recuperar molt ràpidament per poder aguantar els 90 minuts que acostuma a durar un partit. D'aquesta manera augmentem la capacitat física, és a dir, participar d'una forma més prolongada durant els partits i entrenaments.

Però la resistència també té altres beneficis:

- Minimitza el risc de patir una lesió.
- Afavoreix la concentració i l'estabilitat psíquica.
- Salut cardiovascular.

En resum, millorarem la nostra salut.



Rose Lavelle

Fig. 87: Resum de com millora la resistència durant la pràctica del futbol.



Força

Principalment quan desenvolupem els nostres músculs es produeix un augment de la massa muscular que ens ajuda a prevenir lesions, a amortir els canvis durant l'envelliment i millora la postura.

Aquest equilibri que desenvoluparem també ens ajuda en:

- Disminuir la quantitat de teixit adipós.
- Increment de la circulació i ritme cardíac.
- Millor ventilació.
- Rendiment esportiu.

Tenir uns músculs ben tonificats ens portarà beneficis sempre que no arribem al límit del nostre cos.



Fig. 88: Resum de com millora la força durant la pràctica del futbol.



Velocitat

En el futbol la velocitat té moltes variants. La velocitat de reacció (respondre a un estímul), la velocitat de desplaçament (recórrer una distància en el menor temps possible) i la velocitat d'execució gestual (dur a terme un gest de forma més ràpida possible). Desenvolupar aquestes tres velocitats ens ajudarà en:

- El funcionament i l'eficàcia del sistema cardiovascular
- L'incrementem la massa muscular i per tant trobem els mateixos beneficis que la força (prevenir lesions, disminuir la quantitat de teixit adipós, millora del rendiment esportiu...)
- La disminució del temps de reacció davant un estímul.
- La millora dels nostres gestos tècnics (per exemple regats).



Fig. 89: Resum de com millora la velocitat durant la pràctica del futbol.

Cor

El cor és un dels grans beneficiats durant la pràctica del futbol, perquè els canvis de ritme imprevisibles fan augmentar les respostes cardiovasculars. Com que el cor s'adapta i augmenta el volum durant la pràctica del futbol es produeixen els següents beneficis:

- Bombeig de més sang en cada batec perquè el cor és més gran.
- Es redueixen les pulsacions per minut.
- Disminució de la tensió arterial.
- Els pulmons augmenten la capacitat de rebre oxigen.
- Augmenta el colesterol "bo" (HDL) i disminueix el colesterol "dolent" (LDL).
- Reducció del risc de patir una malaltia cardiovascular.

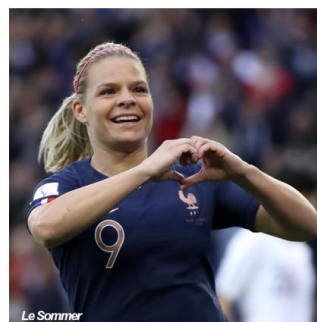


Fig. 90: Resum de com millora la velocitat durant la pràctica del futbol.

Aparell locomotor

L'aparell locomotor està format pel sistema muscular (músculs i tendons) i pel sistema osteoarticular (ossos, articulacions i lligaments).

Els músculs com augmenten el seu volum tindrà els següents beneficis:

- Prevenció de lesions musculars.
- Disminuir la quantitat de teixit adipós.
- Rendiment esportiu.

Per altra banda, els ossos treuen molt profit del futbol perquè necessiten adaptar-se per suportar la càrrega de saltar, xutar, caure... D'aquesta manera augmentaran la massa òssia i per tant ajudarà en.

- Reduir el risc de parir qualsevol ruptura o lesió.

Durant la infància i adolescència es diposita gairebé tota la massa òssia, així que durant aquesta època és molt bo jugar a futbol per fer uns ossos encara més forts.



Fig. 91: Resum de com millora l'aparell locomotor durant la pràctica del futbol.

Cicle menstrual

Durant el cicle menstrual tenen lloc canvis hormonals que produiran diferències en el cos, segons en la fase en què es troba el cicle menstrual el nostre cos es trobarà més apte o no per fer exercici físic.

En la fase postmenstrual, tindrem més força i resistència quan es fa un entrenament d'alta intensitat per l'augment d'estrògens.

A la fase ovulatòria, meitat del cicle d'aproximadament 28 dies, ens trobarem en el millor moment per jugar a futbol, la força és elevada i els estrògens estan en el pic més alt. Així doncs, hi haurà el millor desenvolupament de l'activitat i un rendiment òptim.

Durant la fase premenstrual, durant la pràctica del futbol ens sentirem més cansades, amb menys ganes de fer esport i es respondrà pitjor a l'esforç.

I a la fase menstrual, el cos tampoc estarà al 100% per fer una activitat esportiva. Però jugar a futbol ens pot ajudar a reduir els dolors de ventre provocats per la menstruació, ajuda a reduir els possibles canvis d'humor i ansietat durant la fase premenstrual i menstrual i elimina els líquids que donen la sensació d'estar cansada i tenir el ventre inflat.



Toni Duggan

Fig. 92: Resum dels beneficis en el cicle menstrual durant la pràctica del futbol.

Per altra banda, també vaig introduir els beneficis psicològics. Fent clic a “Beneficis psicològics” vaig posar imatges fetes per mi les quals representen cada benefici i et dirigeixen a la seva explicació. Els apartats que vaig resumir van ser: “Valors”, “Concentració”, “Interaccions socials”, “Estrès i ansietat” i “Benestar”.

Beneficis psicològics

Quan practiquem futbol la nostra salut psicològica millora. Feu clic a les imatges per descobrir els diferents beneficis.

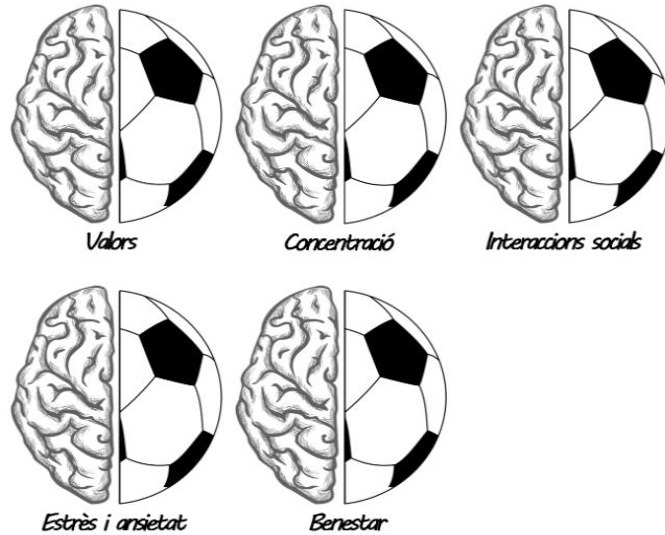


Fig. 93: Pàgina de “Beneficis psicològics” amb les imatges que et dirigeixen a la seva explicació corresponent.

Valors

Un dels principals beneficis del futbol és adquirir valors, com el treball en equip. Un valor important que s'ha d'aprendre des de petita, ja que els partits no els guanya una sola persona sinó tot el grup.

Dins d'aquest esport col·lectiu trobem altres valors com la col·laboració i la disciplina (saber ajuntar els esforços per fer bons partits), l'empatia (saber ajudar les companyes tant en el terreny de joc com a fora del camp), el compromís (no deixar de banda a l'equip i atendre a tots els entrenaments possibles) o l'esforç (sense treballar de valent no s'aconsegueixen les coses).



Fig. 94: Resum dels valors que s'adquireixen gràcies al futbol.

Concentració

L'increment de la concentració mental és un dels beneficis que ens dona el futbol. S'ha d'estar preparat per fer qualsevol acció o pensar amb pocs segons quina és la millor decisió. Aquesta qualitat pot ajudar en altres àmbits com podria ser l'estudi o el treball. De la mateixa manera, gràcies a la concentració que exercitem durant la pràctica del futbol augmentarà la velocitat de pensament i l'enginy.



Megan Rapinoe abans de tirar un penal al Mundial 2019

Fig. 95: Resum sobre la concentració que s'exercita amb el futbol.

Interaccions socials

El futbol també afavoreix les interaccions socials, perquè requereix fer nous contactes. Quan una jugadora es sent integrada dins un equip on se sent important i valorada farà créixer la seva autoestima i confiança.



Mariona Caldentey i Aitana Bonmatí

Fig. 96: Resum sobre les interaccions socials en el futbol.

Estrès i ansietat

L'estrès i l'ansietat són factors que es poden ajudar a reduir gràcies a aquest esport. Quan ens concentrem en un partit o entrenament, oblidem les tensions, l'estrès, les preocupacions i l'ansietat; d'aquesta manera millorem la nostra salut mental.



Fig. 97: Resum sobre es redueix l'estrès i l'ansietat amb el futbol.



Benestar

La pràctica d'esport ajuda a sentir-se realitzada, per tant, sentir benestar i estabilitat emocional. Per altra banda, durant la pràctica del futbol com qualsevol altre esport, el cos allibera endorfines (hormones de la felicitat) que ens ajuden a estar més alegres, tenir més autoestima i confiança.



Fig. 98: Resum sobre com afecta el futbol en el benestar.

I per últim vaig dedicar un apartat a les lesions, ja que com he explicat les lesions estan al dia dia de la futbolista. Vaig resumir l'esquinç de turmell, el trencament de menisc, l'esquinç o el trencament del lligament creuat del genoll i la pubàlgia, tot fent una fitxa amb els següents subapartats: "Què és?", "Com es produeix?", "Síntomes", "Tractament" i un vídeo en el qual un metge o fisioterapeuta explica la lesió.



Lesions

Una lesió és un mal físic que afecta la funcionalitat i la capacitat de seguir amb l'activitat esportiva com a mínim 24 hores des que s'ha produït la lesió. Aquest mal físic pot aparèixer tant en un entrenament o en competició.

Els tractaments que s'especifiquen en aquesta pàgina web no s'han de fer servir en cap cas sense la supervisió d'un professional de la salut.



Fig. 99: Introducció de les lesions en la qual s'explica què és una lesió i s'adverteix que els tractaments de la pàgina no s'han de fer servir sense la supervisió d'un professional de la salut .

Esquinç de turmell

Què és? És una lesió d'un lligament del turmell.

Com es produeix? A causa d'un mal gest i/o quan es trepitja, quan el lligament del turmell s'estira per sobre del límit de la seva elasticitat.

Síntomes: Dolor o molt dolor quan es mou el turmell, és difícil o impossible carregar el propi pes sobre el peu afectat, inflamació i hematoma.

Tractament: Primer de tot s'ha de parar de fer l'activitat física i aplicar gel a la zona afectada. Seguidament, s'ha d'aplicar un embenatge compressiu i fer repòs amb la cama elevada de 24 a 48 hores. Si és necessari, es pot fer ús de croses i analgèsics per reduir el dolor. Quan els símptomes comencen a desaparèixer, es pot treure l'embenatge i fer treballs amb el fisioterapeuta. Si és un esquinç molt greu o sorgeixen complicacions, com podria ser una mala cicatrització del turmell, caldria recórrer a la cirurgia.

ESQUINÇ LATERAL DE TURMELL



Fig. 100: Fitxa en la qual s'explica l'esquinç de turmell.

Trencament de menisc

Què és?: És el trencament total o parcial del menisc (cartílag del genoll que té com a funció esmorteir el pes corporal entre el fèmur i la tibia).

Com es produeix?: Es pot produir de forma traumàtica o degenerativa. És de forma traumàtica quan es rep un impacte al genoll mentre es recolza el pes sobre la cama o si es fa un gir molt brusc. És molt normal tenir més lesions a més a més del trencament de menisc: trencament del lligament creuat anterior o trencament de tibia i fèmur. Per altra banda, de forma degenerativa es produeix quan el desgast dels anys fa perdre el contingut en aigua i col·lagen, d'aquesta manera el menisc s'esquinça sense traumatisme, amb un petit traumatisme o fent moviments on els genolls treballin molt.



Síntomes: Dolor o molt dolor al caminar, pujar i baixar escales, aixecar-se d'una cadira o ajupir-se, és difícil estendre i flexionar totalment el genoll i sensació de bloqueig.

Tractament: Primerament s'ha de posar fel sobre el genoll amb la cama elevada, prendre antiinflamatoris per reduir la inflamació, repòs, usar una genollera per immobilitzar l'articulació i si és necessari fer servir croses. El metge pot indicar un tractament amb el fisioterapeuta o l'artroscòpia (cirurgia per fer una reparació, resecció o extirpació del menisc amb empelt de donant).

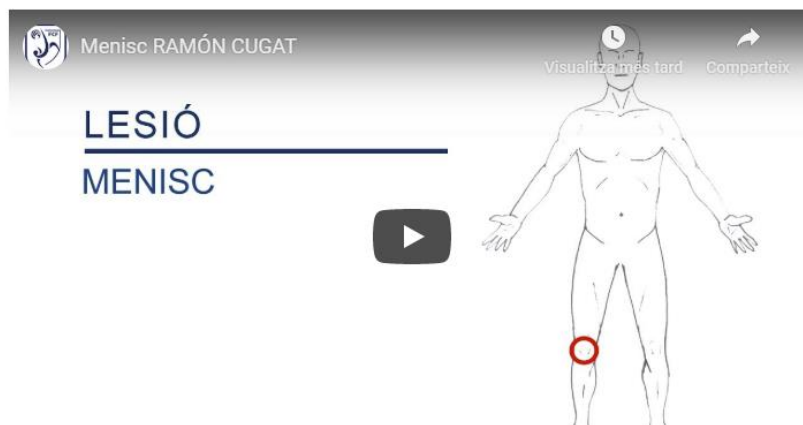


Fig. 101: Fitxa en la qual s'explica el trencament del menisc.

Esquinç o trencament del lligament creuat del genoll

Què és? Els lligaments creuats, tant l'anterior com el posterior, que estan dins l'articulació del genoll i tenen la funció de controlar el moviment del genoll i estabilitzar-lo, s'esquincen o es trenquen.

Com es produeix? Es produeix quan el turmell queda bloquejat i el genoll absorbeix tot el pes corporal i la tibia rota. Normalment succeeix per un canvi sobtat o ràpid de direcció amb el turmell bloquejat, frenar de cop amb la bota clavada a la gespa, desaccelerar i que el genoll es quedi enrere, caure amb mala posició quan es salta o per un cop pel costat.



Síntomes: Un espetec quan té lloc la lesió, dolor intens que s'incrementa quan s'intenta recolzar el pes corporal sobre la cama lesionada, inflamació del genoll i/o sensació d'inestabilitat.

Tractament: Durant els primers dies s'ha de fer repòs absolut, aplicar gel durant els tres primers dies entre 10 i 15 minuts cada dues hores, posar un embenatge que comprimeixi el genoll i fer servir croses. Seguidament s'haurà d'intervenir quirúrgicament si el metge ho precisa. Si el temps d'espera per la intervenció s'allarga més de set dies, s'hauran de realitzar treballs de rehabilitació de la zona, per evitar l'atròfia de l'articulació i reforçar la musculatura del genoll.



Fig. 102: Fitxa en la qual s'explica l'esquinç o el trencament del lligament creuat del genoll.

Pubàlgia

Què és? És la lesió produïda per un excés de força dels músculs de la paret abdominal i els abductors quan es contrauen sobre el pubís.

Com es produeix? Normalment es produeix per una sobrecàrrega muscular (inflamació per l'acció repetida i no es disposa del temps necessari per a una correcta recuperació). El canvi freqüent de superfícies de joc o una mala preparació física són factors que també poden propiciar l'aparició de la pubàlgia.



Síntomes: Dolor a la regió pubiana, inguinal i zona baixa de l'abdomen. A mesura que passen els dies s'acostuma a tenir més dolor a la inserció de l'abductor i s'expandeix cap al múscul del mateix costat. Aquesta lesió pot arribar a durar tota la vida i pot impedir moviments rutinaris com creuar les cames, seure, caminar o estar dempeus.

Tractament: És imprescindible el repòs, que se li afegiran antiinflamatoris per reduir el dolor i la inflamació.



Fig. 103: Fitxa en la qual s'explica la pubàlgia.

Quan vaig tenir l'estructura de la pàgina completada vaig fer la pàgina web més vistosa amb un altre tema de *WordPress*, li vaig canviar els colors i vaig crear amb *Power Point* el logotip de la pàgina web.



Fig. 104: Logotip que vaig crear per la pàgina web.

Finalment, la pàgina és pública i tota nena, noia o dona pot trobar tota mena d'informació sobre l'esport que més els agrada, l'enllaç és el següent: <https://futfem.home.blog> .

10. Conclusions

L'objectiu principal d'aquest treball era buscar eines i estratègies per promocionar el futbol femení, i vaig decidir que la millor manera de fer-ho era construir una pàgina web. Un espai digital que vaig crear amb totes les dades recollides i els resultats de les enquestes, eina útil per a qualsevol jugadora o futura jugadora d'aquest esport, ja que hi pot trobar la informació que necessiti per practicar-lo. Gràcies a l'elaboració d'aquesta pàgina web he pogut adquirir coneixement de disseny de l'aplicació *WordPress*. A més a més, he après com fer el logotip i els dissenys per la pàgina web amb *PowerPoint* d'una forma atractiva pel lector. Aquesta web es va nodrir de les conclusions dels següents objectius.

A partir de l'observació i anàlisi de diferents estudis sobre la pràctica esportiva entre les dones catalanes, vaig poder concloure que prefereixen l'esport no competitiu i individual amb la finalitat de fer salut i millorar estèticament. Aquest va ser un altre factor per decantar-me cap a la creació de la web, perquè les dones contemplin altres pràctiques esportives, com és el futbol.

L'altre objectiu plantejava investigar els beneficis físics, psicològics i les lesions, per posteriorment fer-ne promoció a la pàgina web. Una de les raons per les

quals el futbol femení està creixent, és pels múltiples beneficis que comporta per a la salut. El primer benefici físic tractat va ser la resistència, com que el futbol és un esport en el qual es necessita estar contínuament en moviment millorem aquesta capacitat juntament amb el sistema immunològic. Per altra banda, la força que desenvolupem ens ajuda a disminuir el teixit adipós i augmenta la massa muscular que prevé la possibilitat de patir una lesió, alenteix els canvis durant l'envelliment i millora la postura. Seguidament, la velocitat és un altre aspecte que es beneficia augmentant la força, reduïm el temps de reacció davant de diferents estímuls i per últim augmentem la nostra coordinació. La resistència, la força i la velocitat ajuden a la salut respiratòria i la cardiovascular. Com ja he afirmat, els músculs són uns grans beneficiats durant la pràctica del futbol, però dins l'aparell locomotor també trobem els ossos que augmenten la seva densitat òssia i en conseqüència són més difícils de fracturar. Atenent al cicle menstrual, alleuja els símptomes que es poden patir, sobretot en la fase menstrual (estrès, ansietat, canvis d'humor, tensió, dolors del ventre, retenció de líquids, cansament...).

Encara que hi hagi molts beneficis en el futbol, també trobem lesions i patologies del cos al límit. He pogut concloure que les lesions de genoll en dones acostumen a produir-se més que en els homes per l'angle Q, així doncs, una jugadora haurà de fer més exercicis de prevenció de lesions dels genolls que de la pubàlgia (lesió molt comuna en el món del futbol però més comuna en homes). Però també observem lesions les quals es produeixen quan portem el cos al límit que es poden prevenir amb un pla esportiu adequat i amb l'ajuda d'un psicòleg.

Primerament, quan em vaig plantejar l'apartat de diferències biològiques, pensava que aquestes diferències condicionaven molt el rendiment esportiu. Però finalment, he pogut concloure que una dona pot tenir un major rendiment que un home, només fa falta tenir un bon pla d'entrenament.

Per altra banda, vaig dedicar un apartat on vaig poder estudiar la psicologia esportiva. He descobert que aquesta és una branca bastant nova i que encara té molt camí per recórrer. Seguint en l'àmbit psicològic, quan es practica el futbol se sent benestar i estabilitat emocional que provocarà la superació de la falta de

confiança i augmentarà l'autoestima. Un punt molt important és l'adquisició de valors: treball en equip, col·laboració, disciplina, empatia, compromís i esforç; que desembocarà en un millor rendiment esportiu. La concentració mental és un altre aspecte que s'estimula juntament amb la velocitat de pensament i l'enginy.

La pràctica del futbol ajudarà a tenir una millor salut, tant física com psicològica. D'aquesta manera vaig creure important que aquests dos apartats fossin presents a la meua pàgina web perquè poden esdevenir ser motius pels quals una noia comenci a practicar aquest esport.

Les conclusions sobre el darrer objectiu, explorar els orígens i l'estat actual d'aquest esport en clau femenina, em van indicar que la dona en la història de l'esport ha tingut un paper poc destacat. He volgut visualitzar el màxim d'esportistes perquè gràcies al seu gra de sorra he pogut realitzar aquest treball. No és fins als anys 20 i 30 on la dona comença a agafar protagonisme en diferents àmbits socials i un d'ells, l'esport. A Espanya, aquest auge es veu afectat per la dictadura franquista. Amb l'acabament d'aquest règim, la dona cada vegada s'interessa més per la pràctica esportiva. Però no és fins al moment actual en el qual trobem una gran projecció en els esports femenins i en especial la visualització del futbol femení en els diferents mitjans, tertúlies, entreteniments, la celebració del primer mundial femení a la Xina l'any 1991... Això ho he verificat gràcies a les campanyes esportives, als mitjans de comunicació, a les entrevistes realitzades a jugadores d'alt rendiment i a la directora general d'un club exclusivament femení. Dins l'objectiu d'emmarcar on es troba el futbol femení actualment, vaig poder concloure que aquest esport està infravalorat en el nostre país, com indiquen les remuneracions, la presència en els mitjans de comunicació i en els videojocs. Altres exemples d'aquesta afirmació són els casos de sexisme que afecten habitualment a dones involucrades en el món del futbol, com n'és de difícil per una jugadora professional pugui seguir estudiant durant la seva etapa esportiva i trobar una feina quan aquesta s'acaba i els escassos però creixents pressupostos que destinen les federacions al futbol femení.

Com que aquest treball tracta del futbol femení, un esport en continua expansió, m'ha resultat impossible posar totes les notícies d'aquest esport. En conclusió, el futbol femení està de moda i no para de créixer.

Per finalitzar, m'agradaria puntualitzar el meu grau de satisfacció en la realització d'aquest treball. Ha estat un camí llarg i constant, sobretot durant l'estiu. Estic molt satisfeta de la feina aconseguida, ja que he assolit els objectius que em vaig marcar el desembre, i sobretot, em complau pensar que la pàgina web sigui un recurs molt útil. La confecció d'aquesta m'ha aportat coneixements de disseny i d'eines digitals. També he conegut una sèrie d'episodis de la història de l'esport i he entès el moment actual de la pràctica de l'esport femení. Finalment, m'he reafirmat amb la meva vocació cap a la medicina esportiva i no tant cap a la psicologia.

11. Bibliografia

Fàbregas Gaya, F; Martínez Isern, I. 2017. Un gol per la igualtat. Barcelona: La Torratxa

FIFA. 2019. Qualification System. Tokyo: FIFA

Garcés de Los Fayos Ruiz E.; Jara Vera, P.; Vives Benedicto, L.. 2002. Deporte y Burnout. Murcia: Universidad de Murcia.

Menayo Ramos, D. 2015. El fútbol femenino en 20 toques. Cydonia

Ortín Montero F. J.; Jara Vera P.. 2004. Cuadernos de Psicología del Deporte. Vol.4 ~ Murcia: Universidad de Murcia.

Sans Torrelles, À. 2017. El Fútbol femenino. Vol. 6 ~ MC Sports

Sherry E.; Stephen F. Wilson. 2002. Manual Oxford de medicina deportiva. Barcelona: Editorial Paidotribo

Williams, J.M.. 1991. Psicología aplicada al deporte. Madrid: Biblioteca Nueva.
Hontoria González, L.; González Lorente, V.; Alvarez Fidalgo M.; Calvo Manzano J.; Calvo Manzano, J.; Chamarro Sánchez, P.; Juanes Morales, M.A; Montoya Miñano, J.. 1997. Manual de lesiones deportivas. Madrid: Boots Healthcare

12. Webgrafia

ALIMENTACIÓN ESPORT. *Definició d'esport* [en línia]

<https://alimentacioenesport.wordpress.com/definicio-desport/>

[consulta:19.1.2019].

ENCICLOPÈDIA. *Esport*

<https://www.enciclopedia.cat/EC-EEC-5016.xml> [consulta:19.1.2019, 18.2.2019, 10.3.2019, 13.3.2019] .

WIKIPÈDIA. *Women's sports* [en línia].

https://en.wikipedia.org/wiki/Women%27s_sports[consulta:19.1.2019, 18.2.2019, 10.3.2019, 13.3.2019]

JUNIOR REPORT. *Història de l'esport femení, una lluita per la igualtat* [en línia].

<https://www.junior-report.cat/historia-lesport-femeni-lluita-igualtat/>

[consulta:19.1.2019, 18.2.2019, 10.3.2019, 13.3.2019]

EMAKUNDE. *Participación femenina en el deporte* [en línia].

http://www.emakunde.euskadi.eus/contenidos/informacion/pub_informes/es_emakunde/adjuntos/interna.01.participacion.femenina.deporte.cas.pdf

[consulta:19.1.2019, 18.2.2019, 10.3.2019, 13.3.2019]

MUJER Y DEPORTE. *Historia de la mujer en el deporte* [en línia].

<https://mujerydeporte.wordpress.com/2007/08/11/historia-de-la-mujer-en-el-deporte/> [consulta:19.1.2019, 18.2.2019, 10.3.2019, 13.3.2019]

WIKIPÈDIA. *Amazones* [en línia].

[https://ca.wikipedia.org/wiki/Amazones_\(mitologia\)](https://ca.wikipedia.org/wiki/Amazones_(mitologia))

[consulta:19.1.2019, 18.2.2019, 10.3.2019, 13.3.2019]

WIKIPÈDIA fr. *Margot la Hennuyère* [en línia].

https://fr.wikipedia.org/wiki/Margot_la_Hennuy%C3%A8re [consulta:19.1.2019, 18.2.2019, 10.3.2019, 13.3.2019]

IRIA GRANDAL. *Así ha evolucionado el deporte femenino en España* [en línea].
<https://www.sportlife.es/noticias/articulo/origen-deporte-femenino-espana-pioneras#pagina-2> [consulta:19.1.2019, 18.2.2019, 10.3.2019, 13.3.2019]

VITÓNCA. *Mujeres que han hecho historia en el deporte* [en línea].
<https://www.vitonica.com/entrenamiento/las-xx-mujeres-que-han-hecho-historia-en-el-deporte> [consulta:19.1.2019, 18.2.2019, 10.3.2019, 13.3.2019].

ÉLIDA ALFARO. *Mujeres y el deporte: evolución y situación actual* [en línea].
<http://www.munideporte.com/imagenes/documentacion/ficheros/20100805132024Elida%20Alfaro.pdf> [consulta:19.1.2019, 18.2.2019, 10.3.2019, 13.3.2019]

BIBLIOTECA MUNICIPAL DE LARDERO. *Charlotte Cooper* [en línea].
<http://lardero.biblioteca.larioja.org/content/31-mujeres-charlotte-cooper>
[consulta: 13.3.2019]

TENNIS FAME. *Charlotte Cooper* [en línea].
<https://www.tennisfame.com/hall-of-famers/inductees/charlotte-cooper-sterry>
[consulta: 13.3.2019]

PEDRO HERNÁNDEZ. *Charlotte Cooper: Reina en Wimbledon y en los Juegos Olímpicos* [en línea].
<https://www.lavanguardia.com/deportes/tenis/20180705/45579379387/charlotte-cooper-wimbledon-juegos-olimpicos.html> [consulta: 13.3.2019]

ECURED. *Charlotte Cooper* [en línea].
https://www.ecured.cu/Charlotte_Cooper [consulta: 13.3.2019]

MUJERES QUE HACEN HISTORIA. *Charlotte Cooper* [en línea].
<https://mujeresquehacenlahistoria.blogspot.com/2011/08/siglo-xx-gertrude-ederle.html> [consulta: 13.3.2019]

PINTEREST. *Gertrude Ederle* [en línea].
<https://www.pinterest.com/pin/259590365991330682/> [consulta: 13.3.2019]

MAKERS. *Kathrine Switzer* [en línea].
<https://web.archive.org/web/20170322150004/http://www.makers.com/kathrine-switzer> [consulta: 13.3.2019,16.3.2019]

ATLETAS INFO. *Kathrine Switzer 50 años después de hacer historia* [en línea].
<https://www.atletas.info/running/kathrine-switzer-50-anos-despues-de-hacer-historia/> [consulta: 13.3.2019,16.3.2019]

ARCHIVE. *Kathrine Switzer. Marathon Woman* [en línea].
<https://web.archive.org/web/20170322150001/http://kathrineswitzer.com/about-kathrine/1967-boston-marathon-the-real-story/> [consulta: 13.3.2019,16.3.2019]

CRISTINA MITRE. *Mujeres que me inspiran: Kathrine Switzer* [en línea].
<http://www.thebeautymail.es/marathon-woman/> [consulta: 13.3.2019,16.3.2019]

IÑIGO MARÍN. *Kathrine Switzer, la primera maratoniana que derrotó el machismo* [en línea].
<https://www.20minutos.es/deportes/noticia/maraton-boston-primera-mujer-correr-katherine-switzer-3314770/0/> [consulta: 13.3.2019,16.3.2019]

WIKIPÈDIA. *Kathrine Switzer* [en línea].
https://es.wikipedia.org/wiki/Kathrine_Switzer [consulta: 13.3.2019,16.3.2019]

LOURDES GÓMEZ. *Gertrude Ederle, nadadora* [en línea].
https://elpais.com/diario/2003/12/03/agenda/1070406011_850215.html
[consulta: 20.3.2019]

BIOGRAPHY YOUR DICTIONARY. *Gertrude Ederle* [en línea].
<https://biography.yourdictionary.com/gertrude-ederle> [consulta: 20.3.2019]

WIKIPÈDIA. *Larissa Latínina* [en línea].
https://ca.wikipedia.org/wiki/Larissa_Lat%C3%ADnina [consulta: 20.3.2019]

ANNET KULYAGINA. *The Many Sides of Larisa Latunina and Her Many Olympic Medals* [en línea].
<http://www.passportmagazine.ru/article/1261/> [consulta: 20.3.2019]

ECURED. *Larissa Latynina* [en línea].
https://www.ecured.cu/Larisa_Lat%C3%BDnina#cite_note-1
[consulta: 20.3.2019]

SPORT MAGISTER. *Larissa Latynina-EXCELENCIA* [en línea].
http://www.sportmagister.com/noticia.asp?id_rep=1151 [consulta: 20.3.2019]

WIKIPÈDIA. *Nadia Comaneci* [en línea].
https://en.wikipedia.org/wiki/Nadia_Com%C4%83neci [consulta: 21.3.2019]

PINTEREST. *Nadia Comaneci* [en línea].
<https://www.pinterest.cl/pin/645562927814041587/> [consulta: 21.3.2019]

BUSCA BIOGRAFIAS. *Nadia Comaneci* [en línea].
<https://www.buscabiografias.com/biografia/verDetalle/212/Nadia%20Comaneci>
[consulta: 21.3.2019]

BUSCA BIOGRAFIAS. *Dawn Fraser* [en línia].

<https://www.buscabiografias.com/biografia/verDetalle/4524/Dawn%20Fraser>

[consulta: 23.3.2019]

MUJERES RIOT. *Una campeona rebelde* [en línia].

https://mujeres-riot.webcindario.com/Dawn_Fraser.htm [consulta: 23.3.2019]

CLARA PARDO. *Un pez rebelde* [en línia].

https://as.com/masdeporte/juegosolimpicos/leyendas/dawn_fraser.html

[consulta: 23.3.2019]

WIKIPÈDIA. *Dawn Fraser* [en línia].

https://ca.wikipedia.org/wiki/Dawn_Fraser [consulta: 23.3.2019]

JAIME JESÚS PELAEZ MENDEZ. *Historia Dakar: Cómo Jutta Kleinschmidt se convirtió en la primera mujer de la historia en ganar un Dakar*. [en línia].

<https://www.nitro.pe/dakar/historia-dakar-como-jutta-kleinschmidt-se-convirtio-en-la-primera-mujer-de-la-historia-en-ganar-un-dakar.html>

[consulta: 23.3.2019,24.3.2019]

BIOGRAFIAS Y VIDAS. *Jutta Kleinschmidt*. [en línia].

<https://www.biografiasyvidas.com/biografia/k/kleinschmidt.htm>

[consulta: 23.3.2019,24.3.2019]

ECROSS GERMANY. *Jutta Kleinschmidt wird Sportdirektorin der e-CROSS GERMANY 2014*. [en línia].

<https://ecross-germany.de/2014/09/12/jutta-kleinschmidt-wird-sportdirektorin-der-e-cross-germany-2014/> [consulta: 23.3.2019,24.3.2019]

WIKIPÈDIA. *Ral·li Dakar*. [en línia].

https://ca.wikipedia.org/wiki/Ral%C2%B7li_Dakar

[consulta: 23.3.2019,24.3.2019]

WIKIPÈDIA. *Ral·li dels Faraons*. [en línia].

https://ca.wikipedia.org/wiki/Ral%C2%B7li_dels_Faraons

[consulta: 23.3.2019,24.3.2019]

PARALYMPIC. *Zorn Trischa*. [en línia].

[https://www.paralympic.org/asp/lib/theasp.asp?pageid=8937&sportid=514&pers](https://www.paralympic.org/asp/lib/theasp.asp?pageid=8937&sportid=514&personid=681727&wintergames=-1&refreshauto=1)
[onid=681727&wintergames=-1&refreshauto=1](https://www.paralympic.org/asp/lib/theasp.asp?pageid=8937&sportid=514&personid=681727&wintergames=-1&refreshauto=1) [consulta: 24.3.2019]

TRISCHA ZORN. *Trischa Zorn*. [en línia].

<https://trischazorn.weebly.com/biography.html> [consulta: 24.3.2019]

ALMUDENA RIVERA. *Trischa Zorn, la reina de los Juegos Paralímpicos de Barcelona 92*. [en línia].

<https://www.marca.com/paralimpicos/2017/09/03/59a976f722601dfe458b45d4.html> [consulta: 24.3.2019]

WIKIPÈDIA. *Trischa Zorn*. [en línia].

https://en.wikipedia.org/wiki/Trischa_Zorn [consulta: 24.3.2019]

NTAC. *Meet Trischa Zorn-Hudson*. [en línia].

<https://www.ntac.blind.msstate.edu/businesses/blindworkers/profiles/profiles.php?profile=hudson> [consulta: 24.3.2019]

BARRAQUER. *Anaridia-Hudson*. [en línia].

<https://www.barraquer.com/que-tratamos/aniridia/> [consulta: 24.3.2019]

JOCK BIO. *Leslie*. [en línia].

http://www.jockbio.com/Bios/Leslie/Leslie_bio.html [consulta: 25.3.2019]

ECURED. *Lisa Leslie* [en línia].

https://www.ecured.cu/Lisa_Leslie [consulta: 25.3.2019]

BIOGRAPHY. *Lisa Leslie* [en línia].

<https://www.biography.com/people/lisa-leslie-12816766> [consulta: 25.3.2019]

WNRWWMN. *Lisa Leslie* [en línia].

<https://www.wnrwmn.com/lisa-leslie> [consulta: 25.3.2019]

NÚRIA PICAS. *Núria Picas* [en línia].

<http://www.nuriapicas.com/biografia/> [consulta: 26.3.2019]

ENCICLOPÈDIA. *Núria Picas* [en línia].

<https://www.enciclopedia.cat/EC-GEC-21068487.xml> [consulta: 26.3.2019]

WIKIPÈDIA. *Núria Picas i Albets* [en línia].

https://ca.wikipedia.org/wiki/N%C3%B0ria_Picas_i_Albets [consulta: 26.3.2019]

WIKITIONARY. *Astràgal* [en línia].

<https://ca.wiktionary.org/wiki/astr%C3%A0gal> [consulta: 26.3.2019]

WIKITIONARY. *Ultra trail* [en línia].

https://es.wikipedia.org/wiki/Ultra_trail [consulta: 26.3.2019]

WIKIPÈDIA. *Venus Williams* [en línia].

https://ca.wikipedia.org/wiki/Venus_Williams [consulta: 26.3.2019, 27.3.2019]

KRYSTIN ARNESON. *Serena Williams Won Wimbledon Twice Today, Tying the Grand Slam Title Record in Singles and Making History with Sister Venus in Doubles* [en línia].

<https://www.glamour.com/story/serena-williams-won-wimbledon>

[consulta: 26.3.2019, 27.3.2019]

BIOGRAPHY. *Venus Williams* [en línia].

<https://www.biography.com/people/venus-williams-9533011>

[consulta: 26.3.2019, 27.3.2019]

WIKIPEDIA. *Serena Williams Won Wimbledon Twice Today, Tying the Grand Slam Title Record in Singles and Making History with Sister Venus in Doubles* [en línia].

KRYSTIN ARNESON. *Serena Williams* [en línia].

<https://www.biography.com/people/serena-williams-9532901>

[consulta: 26.3.2019, 27.3.2019]

WIKIPÈDIA. *Lidia Valentín* [en línia].

https://ca.wikipedia.org/wiki/Lidia_Valent%C3%ADn_P%C3%A9rez

[consulta: 27.3.2019]

BRIDGESTONE. *Lidia Valentín: Biografía* [en línia].

<https://www.superalosobstaculos.es/embajadores/lidia/?referrer=https%3A%2F%2Fwww.google.com%2F> [consulta: 27.3.2019]

DIARIO DE VALDERRUEDA. *La leonesa Lidia Valentín, nueva medalla de plata en Pekín 2008 por dopaje de tres rivales* [en línia].

<http://www.diariodevalderrueda.es/texto-diario/mostrar/486625/leonesa-lidia-valentin-nueva-medalla-plata-pekín-2008-dopaje-tres-rivales>

[consulta: 27.3.2019]

LIDIA VALENTÍN. *Lidia Valentín* [en línia].

<https://www.lidiavalentin.com/es/content/6-biografia> [consulta: 27.3.2019]

MARIANNE VOS OFFICIAL. *Biography: IT WAS MEANT TO BE!* [en línia].

<http://www.mariannevosoofficial.com/biography> [consulta: 27.3.2019]

PINTEREST. *Marianne Vos* [en línia].

<https://www.pinterest.es/RegieRocket/marianne-vos/?lp=true>

[consulta: 27.3.2019]

WIKIPÈDIA. *Marianne Vos* [en línia].

https://ca.wikipedia.org/wiki/Marianne_Vos [consulta: 27.3.2019]

HISTORIA BIOGRAFIA. *Ronda Rousey* [en línea].

<https://historia-biografia.com/ronda-rousey/> [consulta: 27.3.2019]

CESAR PARRA. *Ronda Rousey regresará en diciembre* [en línea].

<http://villamelones.mx/ufc/ronda-rousey-regresara-en-diciembre>

[consulta: 27.3.2019]

BIOGRAPHY. *Ronda Rousey* [en línea].

<https://www.biography.com/people/ronda-rousey-21319725>

[consulta: 27.3.2019]

IMDB. *Ronda Rousey* [en línea].

<https://www.imdb.com/name/nm3313925/bio> [consulta: 27.3.2019]

WIKIPEDIA. *Ultimate Fighting Championship* [en línea].

https://es.wikipedia.org/wiki/Ultimate_Fighting_Championship

[consulta: 27.3.2019]

WIKIPEDIA. *WWE* [en línea].

<https://es.wikipedia.org/wiki/WWE> [consulta: 27.3.2019]

WIKIPEDIA. *Mireia Belmonte* [en línea].

https://es.wikipedia.org/wiki/Mireia_Belmonte [consulta: 27.3.2019]

UCAM. *Mireia Belmonte brilla en Tarragona 2018* [en línea].

<http://www.ucamdeportes.com/noticias/mireia-belmonte-brilla-en-tarragona-2018> [consulta: 27.3.2019]

MAYO CLINIC. *Escoliosis* [en línea].

<https://www.mayoclinic.org/es-es/diseases-conditions/scoliosis/symptoms-causes/syc-20350716> [consulta: 27.3.2019]

NATACIONCS. *Mireia Belmonte, Biografía* [en línea].

<http://natacioncs.com/blog/mireia-belmonte-biografia/> [consulta: 27.3.2019]

BUSCA BIOGRAFIAS. *Mireia Belmonte, Biografía* [en línea].

<https://www.buscabiografias.com/biografia/verDetalle/10311/Mireia%20Belmonte>

[e](https://www.buscabiografias.com/biografia/verDetalle/10311/Mireia%20Belmonte) [consulta: 27.3.2019]

BELIEFNET. *Su padre la abandonó, su madre...una drogadicta, però fue adoptada y ahora es la mayor atleta del mundo* [en línea].

<https://www.beliefnet.com/espanol/simone-biles-biografia.aspx>

[consulta: 28.3.2019]

QUIÉN.NET. *Biografía de Simone Biles – Quién es* [en línea].

<https://www.quien.net/simone-biles.php> [consulta: 28.3.2019]

MUNDO DEPORTIVO. *Simone Biles se suma a la lista de las 140 mujeres víctimas sexuales de Larry Nassar* [en línea].

<https://www.mundodeportivo.com/mas-deporte/20180115/4447961828/simone-biles-se-suma-a-la-lista-de-las-140-mujeres-victimas-sexuales-de-larry-nassar.html> [consulta: 28.3.2019]

FUTBOL FEMENINO. *Historia* [en línea].

<https://futbolfemenino.webnode.es/historia/> [consulta: 28.3.2019, 30.3.2019, 31.3.2019]

SE FUTBOL. *El fútbol femenino ha experimentado una enorme progresión en la última década. Se han multiplicado los equipos, la afición y el nivel táctico y la calidad de las jugadoras.* [en línea].

<https://www.sefutbol.com/historia-del-futbol-femenino-deporte-elite-y-progresion> [consulta: 28.3.2019, 30.3.2019, 31.3.2019]

FIFA. *Los orígenes del futbol femenino.* [en línea].

<https://es.fifa.com/news/los-origenes-del-futbol-femenino-2569648> [consulta: 28.3.2019, 30.3.2019, 31.3.2019]

WIKIPEDIA. *Cuju* [en línea].

<https://en.wikipedia.org/wiki/Cuju> [consulta: 28.3.2019, 30.3.2019, 31.3.2019]

WIKIPEDIA. *Futbol femenino* [en línea].

https://es.wikipedia.org/wiki/F%C3%BAtbol_femenino [consulta: 28.3.2019, 30.3.2019, 31.3.2019]

HOY SE JUEGA FEM. *Historia del fútbol femenino* [en línea].

<https://www.hoysejuegafem.com/historia-del-futbol-femenino/> [consulta: 28.3.2019, 30.3.2019, 31.3.2019]

NIEVES TORRES VILLAR. *El papel de la mujer en la guerra civil española* [en línea].

<http://bibliotecavirtualsenior.es/wp-content/uploads/2016/06/El-papel-de-la-mujer-en-la-Guerra-Civil-espa--ola.pdf> [consulta: 28.3.2019, 30.3.2019, 31.3.2019]

HISTORY OF SOCCER. *History of Soccer* [en línea].

http://www.historyofsoccer.info/women_soccer.html [consulta: 28.3.2019, 30.3.2019, 31.3.2019]

BBC. *The Honeyballers: Women who fought to play football*. [en línea].
<https://www.bbc.com/news/uk-scotland-highlands-islands-24176354>
 [consulta: 28.3.2019, 30.3.2019, 31.3.2019]

MIGUEL ÁNGEL ORTIZ. *Las Spanish Girls's Club* [en línea].
<https://www.panenka.org/pasaportes/10816/> [consulta: 28.3.2019, 30.3.2019, 31.3.2019]

Enrique Pérez. *El primer Mundial femenino de la historia*. [en línea].
<https://www.revistaindios.es/especiales/semana-femenina/china-1991-primer-mundial-femenino-la-historia/> [consulta: 3.4.2019]

WIKIPEDIA. *Hope Solo*. [en línea].
https://en.wikipedia.org/wiki/Hope_Solo [consulta: 3.4.2019]

Jeré Longman. *Judge Dismisses Assault Charges Against U.S. Goalie Hope Solo*. [en línea].
<https://www.nytimes.com/2015/01/14/sports/soccer/judge-dismisses-assault-charges-against-hope-solo.html> [consulta: 3.4.2019]

REVISTA MIRA. *La tristes historia de Hope Solo la portera de Estados Unidos*. [en línea].
<https://www.revistamira.com.mx/2017/05/26/la-triste-historia-de-hope-solo-la-portera-de-estados-unidos/> [consulta: 3.4.2019]

ALBERTO MARRODAN. *La increíble historia de Hope Solo*. [en línea].
<https://colgadosporelfutbol.com/la-increible-historia-de-hope-solo/>
 [consulta: 3.4.2019]

BIOGRAPHY. *Hope Solo*. [en línea].
<https://www.biography.com/athlete/hope-solo> [consulta: 3.4.2019]

NICK ZACCARDI. *Hope Solo: U.S. needs a goalkeeper, but I would need an answer*. [en línea].
<https://olympics.nbcsports.com/tag/hope-solo/> [consulta: 3.4.2019]

HOPE SOLO. *The Blog*. [en línea].
<http://hopesolo.com/blog/> [consulta: 3.4.2019]

JACK ROLLIN. *Carli Lloyd*. [en línea].
<https://www.britannica.com/biography/Carli-Lloyd> [consulta: 3.4.2019]

SAMANTHA HARVITT. *Carli Lloyd Reveals retirement Plans*. [en línea].
<https://the18.com/soccer-news/carli-lloyd-reveals-retirement-plans>
 [consulta: 3.4.2019]

BIOGRAPHY. *Carli Lloyd Biography*. [en línea].

<https://www.biography.com/athlete/carli-lloyd> [consulta: 3.4.2019]

DANIEL ZAMORA. *Carli Lloyd, la mayor futbolista del planeta*. [en línea].

https://revistadiners.com.co/actualidad/44000_conozca-la-mejor-futbolista-del-planeta/ [consulta: 3.4.2019]

CARLI LLOYD. *About Carli*. [en línea].

<http://www.carlilloyd.com/about-carli/> [consulta: 3.4.2019]

WIKIPEDIA. *Carli Lloyd*. [en línea].

https://en.wikipedia.org/wiki/Carli_Lloyd [consulta: 3.4.2019]

SUCCESS STORY. *Carli Lloyd Sucess Story*. [en línea].

<https://successstory.com/people/carli-anne-lloyd> [consulta: 3.4.2019]

LORENA ARROYO. *Marta, la reina del fútbol, seis veces la mejor del mundo, que destronó a Messi de la cima*. [en línea].

<https://www.laprensagrafica.com/deportes/Marta-la-reina-del-futbol-seis-veces-la-mejor-del-mundo-que-destrono-a-Messi-de-la-cima--20180924-0080.html>

[consulta: 3.4.2019]

CARLOS SÁNCHEZ-LAFUENTE. *Historias de superación del futbol femenino :Marta Vieira*. [en línea].

<https://es.besoccer.com/noticia/historias-de-superacion-del-futbol-femenino-marta-vieira-367079> [consulta: 3.4.2019]

PINTEREST. *Marta*. [en línea].

<https://www.pinterest.es/pin/418553359114848529/?lp=true> [consulta: 3.4.2019]

KATY18_1. *Marta vieira da silva*. [en línea].

https://es.slideshare.net/Katy18_1/marta-vieira-da-silva [consulta: 3.4.2019]

HOPE SOLO. *La mayor futbolista del mundo está en Chile: Marta Vieira da Silva, la temible líder e la escuadra de Brasil*. [en línea].

<https://www.eldesconcierto.cl/2018/04/03/la-mejor-futbolista-del-mundo-esta-en-chile-marta-vieira-da-silva-la-temible-lider-de-la-escuadra-de-brasil/>

[consulta: 3.4.2019]

LATIN AMERICAN POST. *Marta Vieira da Silva: Una leyenda del futbol femenino*. [en línea].

<https://latinamericanpost.com/es/23521-marta-vieira-da-silva-una-leyenda-del-futbol-femenino> [consulta: 3.4.2019]

EL UNIVERSO. *Marta Vieira da Silva supera a Messi y CR7 en premios FIFA*. [en línea].

<https://www.eluniverso.com/deportes/2018/09/30/nota/6977420/marta-supera-messi-cr7-premios-fifa> [consulta: 3.4.2019]

ONU MUJERES. *Comunicado de prensa: ONU Mujeres anuncia a Marta Vieira da Silva como Embajadora de buena voluntad*. [en línea].

<http://www.unwomen.org/es/news/stories/2018/7/press-release-un-women-announces-marta-vieira-da-silva-as-goodwill-ambassador> [consulta: 3.4.2019]

WIKIPEDIA. *Marta (futbolista)*. [en línea].

[https://pt.wikipedia.org/wiki/Marta_\(futebolista\)#T%C3%ADtulos\[22\]](https://pt.wikipedia.org/wiki/Marta_(futebolista)#T%C3%ADtulos[22])

[consulta: 3.4.2019]

LORENA ARROYO. *Marta: los secretos de una leyenda del fútbol*. [en línea].

https://www.bbc.com/mundo/noticias/2013/10/131010_perfil_marta_vieira_100_mujeres_lav [consulta: 3.4.2019]

TRIBUNASNET. *Marta Vieira da Silva, la leyenda viva del fútbol*. [en línea].

<https://www.youtube.com/watch?v=HUzTrLnvQYA> [consulta: 3.4.2019]

PATRICIA SCHILT. *Vero Boquete, la jugadora que cambió el fútbol femenino español*. [en línea].

<https://sports.vice.com/es/article/4xjqxd/vero-boquete-la-jugadora-que-cambi-el-ftbol-femenino-espaol> [consulta: 6.4.2019]

PRISCILA GUILAYN. *Deportista de élite: Vero Boquete*. [en línea].

<https://www.mujerhoy.com/vivir/protagonistas/201707/28/deportistas-elite-vero-boquete-20170728101833-p.html> [consulta: 6.4.2019]

CRISTIAN Y FABIO. *Biografía de Verónica Boquete*. [en línea].

<http://coletrastretris.blogspot.com/2012/11/biografia-de-vero-boquete-cristian-y.html> [consulta: 6.4.2019]

JUAN PEDRO FERNÁNDEZ RIAU. *Vero Boquete: la niña que desafió al fútbol*. [en línea].

<https://www.publico.es/deportes/futbol-vero-boquete-nina-desafio.html>

[consulta: 6.4.2019]

FERMÍN DE LA CALLE. *Vero Boquete ficha por el Real Madrid en Estados Unidos*. [en línea].

https://www.elconfidencial.com/deportes/futbol/2019-01-09/vero-boquete-ficha-por-el-real-madrid-royals-utah_1748466/ [consulta: 6.4.2019]

WIKIPEDIA. *Vero Boquete*. [en línea].

https://es.wikipedia.org/wiki/Vero_Boquete [consulta: 6.4.2019]

ANDRÉS FELIPE. *Alex Morgan*. [en línea].

<https://historia-biografia.com/alex-morgan/> [consulta: 6.4.2019]

ADRIÁN ARRANZ. *Alex Morgan, la futbolista icona de marcas que rompe barreras por el feminismo*. [en línea].

<https://www.eleconomista.es/deportenegocio/noticias/9651742/01/19/AlexMorgan-la-futbolista-icoma-de-marcas-que-rompe-barreras-por-el-feminismo.html>

[consulta: 6.4.2019]

THE FAMOUS PEOPLE. *Alex Morgan*. [en línea].

<https://www.thefamouspeople.com/profiles/alex-morgan-15276.php>

[consulta: 6.4.2019]

FOX SPORTS. *Alex Morgan on 2019 Women's World Cup: Expectations is come out on top*. [en línea].

<https://www.foxsports.com/soccer/video/1376244803507> [consulta: 6.4.2019]

BIOGRAPHY. *Alex Morgan*. [en línea].

<https://www.biography.com/athlete/alex-morgan> [consulta: 6.4.2019]

WIKIPEDIA. *Ada Hegerberg*. [en línea].

https://en.wikipedia.org/wiki/Ada_Hegerberg [consulta: 6.4.2019, 7.4.2019]

HUGO AVALOS. *¿Quién es Ada Hegerberg, la primera Balón de Oro femenino de la historia?*. [en línea].

<https://www.pasionfutbol.com/noticias/Ada-Hegerberg-Balon-de-Oro-femenino-2018-FIFA-Olympique-Lyon-historia--20181203-0041.html> [consulta: 6.4.2019,

7.4.2019]

SOY502. *Ada Hegerberg, primer Balón de Oro femenino de la historia*. [en línea].

<https://www.soy502.com/articulo/ada-hegerberg-primer-balon-oro-femenino-historia-32419> [consulta: 6.4.2019, 7.4.2019]

GELSON. *Ada Herberg Biography*. [en línea].

<https://gossipgist.com/ada-hegerberg-biography> [consulta: 6.4.2019, 7.4.2019]

EL FUTBOL ES INJUSTO. *El futbol y sus beneficios para la salud* [en línea].

<https://www.elfutbolesinjusto.com/reportajes/el-futbol-y-sus-beneficios-para-la-salud/> [consulta: 13.4.2019, 15.4.2019]

BENEFICIOS. *El Fútbol - 10 Beneficios De Su Práctica Para La Salud* . [en línea].
[https://beneficiooss.com/futbol/#10 Beneficios de la practica de el futbol par a la salud](https://beneficiooss.com/futbol/#10_Beneficios_de_la_practica_de_el_futbol_par_a_la_salud) [consulta: 13.4.2019, 15.4.2019]

PERSONALRUNNING. *¿Cómo saber cuál es nuestro VO2 max?*. [en línea].
<https://www.personalrunning.com/como-saber-cual-es-nuestro-vo2-max/>
[consulta: 15.4.2019, 16.4.2019]

ALTO RENDIMIENTO. *Mejora de la capacidad aeróbica (Vo2 max)*. [en línea].
<http://altorendimiento.com/mejora-de-la-capacidad-aerobica-v02max/> [consulta: 15.4.2019, 16.4.2019]

FEDERICOCORONELPF. *Resistencia Aerobica Futbol*. [en línea].
<http://federicocoronelpf.blogspot.es/tags/resistencia-aerobica-futbol/> [consulta: 15.4.2019, 16.4.2019]

PLANIFICA TUS PEDALADAS. *VO2 max ciclistas*. [en línea].
<http://www.planificatuspedaladas.com/wp-content/uploads/2015/03/vomax-ciclistas.jpg> [consulta: 15.4.2019, 16.4.2019]

EDUCATIVA. *Beneficios de la resistencia*. [en línea].
http://educativa.catedu.es/44700165/aula/archivos/repositorio/1000/1117/html/1_beneficios_de_la_resistencia.html [consulta: 15.4.2019, 16.4.2019]

MEDILINE PLUS. *Colesterol Bueno (HDL)*. [en línea].
<https://medlineplus.gov/spanish/hdlthegoodcholesterol.html>
[consulta: 15.4.2019, 16.4.2019]

ANDRÉS CALDERÓN OTERO. *La fuerza en el fútbol*. [en línea].
<https://mundoentrenamiento.com/fuerza-en-el-futbol/> [consulta: 16.4.2019]

MARIA MUÑOZ. *Entrenamiento de Fuerza para Futbol*. [en línea].
<https://www.hsnstore.com/blog/importancia-de-la-fuerza-en-futbol/>
[consulta: 16.4.2019]

PROF. ENRIQUE CESANA. *Fuerza en el Fútbol*. [en línea].
<http://www.plazadedeportes.com/imgnoticias/12332.pdf> [consulta: 16.4.2019]

ECURED. *Coordinación*. [en línea].
https://www.ecured.cu/Coordinaci%C3%B3n#Coordinaci.C3.B3n_muscular
[consulta: 16.4.2019]

HOLMES PLACE. *La importància del entrenamiento de fuerza en mujeres*. [en línea].
<https://www.holmesplace.com/es/es/blog/fitness/la-importancia-del-entrenamiento-de-fuerza-en-las-mujeres> [consulta: 16.4.2019]

WIKIDEPORTE. *Fuerza resistencia*. [en línea].

http://wikideporte.com/wiki/Fuerza_resistencia [consulta: 16.4.2019]

WIKIDEPORTE. *Fuerza explosiva*. [en línea].

http://wikideporte.com/wiki/Fuerza_explosiva [consulta: 16.4.2019]

WIKIDEPORTE. *Fuerza máxima*. [en línea].

http://www.wikideporte.com/wiki/Fuerza_m%C3%A1xima [consulta: 16.4.2019]

FUERZA Y CONTROL. *La velocidad de reacción: El tiempo de reacción simple, complejo y la anticipación*. [en línea].

<https://www.fuerzaycontrol.com/la-velocidad-de-reaccion-el-tiempo-de-reaccion-simple-complejo-la-anticipacion/> [consulta: 19.4.2019, 21.4.2019]

ENRIC SORIANO. *Velocidad en el fútbol*. [en línea].

<https://www.martiperarnau.com/velocidad-en-el-futbol/> [consulta: 19.4.2019, 21.4.2019]

WIKIDEPORTE. *Fuerza máxima*. [en línea].

http://educativa.catedu.es/44700165/aula/archivos/repositorio/1000/1117/html/4_beneficios_de_la_velocidad.html [consulta: 19.4.2019, 21.4.2019]

FRANCISCO JOSÉ GUTIÉRREZ VELAZ. *La velocidad en el futbol actual*. [en línea].

<https://es.slideshare.net/WILLYFDEZ/la-velocidad-en-el-futbol-actual>

[consulta: 19.4.2019, 21.4.2019]

ABEL LORENZO AGRAS. *Velocidad en el fútbol*. [en línea].

<https://mundoentrenamiento.com/velocidad-en-el-futbol/> [consulta: 19.4.2019, 21.4.2019]

MUNDO SILBATO. *Tipos de ejercicios de velocidad en el fútbol*. [en línea].

<https://www.mundosilbato.es/blog/tipos-ejercicios-velocidad-futbol>

[consulta: 19.4.2019, 21.4.2019]

SALUD Y CARDIOLOGÍA. *Conoce los beneficios de jugar a futbol para el corazón*. [en línea].

<https://saludycardiologia.com/conoce-los-beneficios-de-jugar-futbol-para-el-corazon/> [consulta: 24.4.2019, 27.4.2019]

ADANIA QUINTERO. *Beneficios del fútbol y sus efectos positivos de la salud*. [en línea].

<https://deportesaludable.com/deportes/futbol/beneficios-del-futbol-efectos-positivos-la-salud/> [consulta: 24.4.2019, 27.4.2019]

NATALIA CASTEJÓN. *Jugar al futbol mejora la salud cardiovascular, metabólica y emocional*. [en línea].

<https://www.webconsultas.com/noticias/ejercicio-y-deporte/jugar-al-futbol-mejora-la-salud-cardiovascular-metabolica-y-emocional> [consulta: 24.4.2019, 27.4.2019]

DR. ZIGOR MADARIA. *Futbol para el paciente cardiovascular*. [en línea].

<https://fundaciondelcorazon.com/ejercicio/deportes/1094-futbol-para-el-paciente-cardiovascular.html> [consulta: 24.4.2019, 27.4.2019]

ENTRENA TU ENERGIA. *Hipertrofia muscular*. [en línea].

<http://entrenatuenergia.com/index.php/2018/07/23/hipertrofia-muscular-que-es-y-como-conseguirla/> [consulta: 24.4.2019, 27.4.2019]

MELANIE RAMOS. *Diferencias entre un corazón entrenado y uno sedentario*. [en línea].

<https://www.hsnstore.com/blog/diferencias-entre-corazon-entrenado-uno-sedentario/> [consulta: 24.4.2019, 27.4.2019]

INFERMERIA VIRTUAL. *Vasos sanguíneos*. [en línea].

https://www.infermeravirtual.com/cat/activitats_de_la_vida_diaria/fitxa/vasos_sanguinis/sistema_cardiovascular_i_sistema_linfatic [consulta: 24.4.2019, 27.4.2019]

PAU IRACULIS. *Els vasos sanguíns*. [en línea].

https://prezi.com/ubgrr_rhyoad/els-vasos-sanguinis/ [consulta: 24.4.2019, 27.4.2019]

MEDILINE PLUS. *Colesterol malo (LDL)*. [en línea].

<https://medlineplus.gov/spanish/ldlthebadcholesterol.html> [consulta: 24.4.2019, 27.4.2019]

FUNDACION DEL CORAZÓN. *Los riesgos del sedentarismo*. [en línea].

<https://fundaciondelcorazon.com/corazon-facil/blog-impulso-vital/2896-los-riesgos-del-sedentarismo.html> [consulta: 24.4.2019, 27.4.2019]

VALL D'HEBRON. *Angina de pit*. [en línea].

<https://hospital.vallhebron.com/ca/malalties/angina-de-pit> [consulta: 24.4.2019, 27.4.2019]

CANALSALUT. *Infart de miocardi*. [en línea].

http://canalsalut.gencat.cat/ca/sistemadesalut/urgencies/primers_auxilis/infart_de_miocardi/ [consulta: 24.4.2019, 27.4.2019]

CONCEPTO DE. *Aparato locomotor*. [en línea].

<https://concepto.de/aparato-locomotor/> [consulta: 8.5.2019, 11.5.2019]

TV3. *La maratón a fons*. [en línea].

<https://www.ccma.cat/tv3/alacarta/quequicom/la-marato-a-fons/video/2941150/>

[consulta: 8.5.2019, 11.5.2019]

WIKIPEDIA. *Miofibril·la*. [en línea].

<https://ca.wikipedia.org/wiki/Miofibril%C2%B7la> [consulta: 8.5.2019, 11.5.2019]

NEWS GYMPASS. *Hipertrofia muscular*. [en línea].

<https://news.gympass.com/es/hipertrofia-fuerza-muscular/> [consulta: 8.5.2019, 11.5.2019]

WIKIPEDIA. *Hipertrofia muscular*. [en línea].

https://es.wikipedia.org/wiki/Hipertrofia_muscular [consulta: 8.5.2019, 11.5.2019]

MUNDO FUTBOL BASE. *Beneficios de jugar al fútbol para la salud*. [en línea].

<http://mundofutbolbase.es/art/987/beneficios-de-jugar-futbol-para-la-salud>

[consulta: 8.5.2019, 11.5.2019]

COSAS DE FUTBOL. *Músculos que más desarrollamos en el fútbol*. [en línea].

<https://www.cosasdefutbol.es/musculos-que-mas-desarrollamos-en-el-futbol/>

[consulta: 8.5.2019, 11.5.2019]

JULIOMEZACOACH. *El aparato locomotor implicado en el fútbol*. [en línea].

<https://es.slideshare.net/juliomezacoach/aparato-locomotor-implicado-en-el-ftbol> [consulta: 8.5.2019, 11.5.2019]

MUNDO FUTBOL BASE. *Aparato locomotor-estructura, funciones, enfermedades y tratamientos*. [en línea].

<http://mundofutbolbase.es/art/3908/aparato-locomotor-mdash-estructura-funciones-enfermedades-y-tratamientos> [consulta: 8.5.2019, 11.5.2019]

JUANRALLO. *¿Por qué crecen tus músculos?*. [en línea].

<https://www.juanrallo.com/por-que-crecen-los-musculos/> [consulta: 8.5.2019, 11.5.2019]

WIKIPEDIA. *Hiperplasia*. [en línea].

<https://es.wikipedia.org/wiki/Hiperplasia> [consulta: 8.5.2019, 11.5.2019]

BUENA VIDA. *Jugar al fútbol de Chico: huesos más Fuertes y más grandes*. [en línea].

https://www.clarin.com/buena-vida/fitness/jugar-futbol-chico-huesos-fuertes-grandes_0_HyHbe8q-x.html [consulta: 8.5.2019, 11.5.2019]

MUNDOTRAINING. *Cómo afecta el deporte a los huesos*. [en línea].
<https://www.mundotraining.com/articulos/2010/01/15/como-afecta-el-deporte-a-los-huesos/> [consulta: 8.5.2019, 11.5.2019]

EVA FERRER Y SARA ÁLVAREZ. *¿Influye la menstruación en tu rendimiento deportivo?*. [en línea].
<https://www.sportlife.es/entrenar/mujer/articulo/influye-menstruacion-rendimiento-deportivo> [consulta: 5.6.2019]

MCF. *La dona i l'esport durant el cicle menstrual*. [en línea].
https://www.mcf.cat/wp_mcf/2019/01/09/la-dona-i-lesport-durant-el-cicle-menstrual/ [consulta: 5.6.2019]

DEXEUS. *Cicle menstrual: com afecta al teu exercici*. [en línea].
<http://cat.dexeus.com/qui-som/sala-de-premsa/ultimes-noticies/menstruacio-exercici-telva> [consulta: 5.6.2019]

JAMAICA R RETTBERG, JIA YAO, ROBERTA DIAZ BRINTON. *Estrogen: A master regulator of bioenergètica Systems in the brain and body*. [en línea].
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4024050/> [consulta: 5.6.2019]

CUITATE PLUS. *Progesterona*. [en línea].
<https://cuidateplus.marca.com/reproduccion/embarazo/diccionario/progesterona.html> [consulta: 5.6.2019]

ENCICLOPÈDIA. *Hormona*. [en línea].
<https://www.enciclopedia.cat/EC-GEC-0114958.xml> [consulta: 5.6.2019]

MEDLINE PLUS. *Hemoglobina*. [en línea].
<https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/003645.htm> [consulta: 5.6.2019]

FEDA. *Beneficios del ejercicio físico durante la menstruación*. [en línea].
<https://www.feda.net/beneficios-del-ejercicio-fisico-la-menstruacion/> [consulta: 5.6.2019]

GYM VIRTUAL. *Beneficios del ejercicio físico durante la menstruación*. [en línea].
<http://gymvirtual.com/beneficios-del-deporte-durante-la-menstruacion/> [consulta: 5.6.2019, 7.5.2019]

EINAR ENOCH MARTÍNEZ GARCÍA. *Ejercicios más efectivos para combatir el estrés*. [en línea].
<https://holadoctor.com/es/%C3%A1lbum-de-fotos/los-ejercicios-m%C3%A1s-efectivos-para-combatir-el-estr%C3%A9s> [consulta: 5.6.2019, 7.5.2019]

EL UNIVERSAL. *Las lesiones mas frcuentes en el fútbol* . [en línea].
<http://www.eluniversal.com.co/salud/las-lesiones-mas-frecuentes-en-el-futbol-280955-GBEU397010> [consulta: 5.6.2019]

SANITAS. *Esguince de tobillo* . [en línea].
<https://www.sanitas.es/sanitas/seguros/es/particulares/bibliotecadesalud/Lesion/es/lesion-ligamentosa/esguince-tobillo.html> [consulta: 5.6.2019, 6.6.2019]

ACUPUNT. *Esquinç de turmell* . [en línea].
<http://acupunt.com/esquinc-de-turmell/> [consulta: 5.6.2019, 6.6.2019]

CLINICA DEL PIE MEXICO. *Esguinces de Primer, Segundo y Tercer Grado* [en línea].
<https://clinicadelpiemexico.wordpress.com/2011/09/29/esguinces-de-primer-segundo-y-tercer-grado/> [consulta: 5.6.2019, 6.6.2019]

FISIOTERAPIA ONLINE. *¿Qué es el esguince de tobillo? Grdo 1,2 y 3*. [en línea].
<https://www.fisioterapia-online.com/videos/que-es-esguince-de-tobillo-grado-1-2-y-3> [consulta: 5.6.2019, 6.6.2019]

DR. FRANCISCO BELDA MARUENDA. *Tratamiento del esguince de tobillo grado 3*. [en línea].
<https://www.informaciondemedicina.com/tratamiento-del-esguince-de-tobillo-grado-3/> [consulta:5.6.2019, 6.6.2019]

SANITAS. *Acupuntura* . [en línea].
<https://www.sanitas.es/sanitas/seguros/es/particulares/bibliotecadesalud/medicina-alternativa/acupuntura-beneficios.html> [consulta:5.6.2019, 6.6.2019]

TERAPIA DE FRIO. *Rotura de menisco: síntomas, diagnostico, causes y tratamiento*. [en línea].
<https://www.terapiadefrio.com/blogs/terapia-de-frio-calor-tratamiento-natural-de-lesiones/rotura-de-menisco-sintomas-diagnostico-causas-y-tratamiento>
[consulta: 9.6.2019, 10.6.2019]

LABICICLETAMX. *¡Ey, cuidanos!, somos tus rodillas*. [en línea].
<http://new.labicicleta.mx/index.php/2018/06/28/ey-cuidanos-somos-tus-rodillas/>
[consulta: 9.6.2019, 10.6.2019]

SANITAS. *Transplante de menisco* . [en línea].
<https://www.sanitas.es/sanitas/seguros/es/particulares/biblioteca-de-salud/prevencion-salud/trasplante-menisco.html> [consulta: 9.6.2019, 10.6.2019]

WIKIPEDIA. *Fibrocartílag* . [en línea].

<https://ca.wikipedia.org/wiki/Fibrocart%C3%ADlag> [consulta: 9.6.2019, 10.6.2019]

G-SE. *Cartílag. Composición*. [en línea].

<https://g-se.com/cartilago-composicion-bp-P57cfb26e5e9fa> [consulta: 9.6.2019, 10.6.2019]

WIKIPEDIA. *Teixit cartilaginós*. [en línea].

https://ca.wikipedia.org/wiki/Teixit_cartilagin%C3%B3s [consulta: 9.6.2019, 10.6.2019]

SANITAS. *Rotura de menisco*. [en línea].

<https://www.sanitas.es/sanitas/seguros/es/particulares/biblioteca-de-salud/Lesiones/lesion-osea/rotura-menisco.html> [consulta: 9.6.2019, 10.6.2019]

QUIRÓN. *Rotura de menisco, ¿cómo se produce?*. [en línea].

<https://www.quironsalud.es/hospital-barcelona/es/preguntas-frecuentes/rotura-menisco-produce> [consulta: 9.6.2019, 10.6.2019]

DR. JUAN ARNAL. *Rotura de Menisco*. [en línea].

<https://traumatologomadrid.es/rotura-de-menisco/> [consulta: 9.6.2019, 10.6.2019]

MCF. *Trencament de Menisc*. [en línea].

https://www.mcf.cat/wp_mcf/2017/03/30/trencament-de-menisc-tractament/ [consulta: 9.6.2019, 10.6.2019]

MAYO CLINIC. *Rotura de Menisco*. [en línea].

<https://www.mayoclinic.org/es-es/diseases-conditions/torn-meniscus/diagnosis-treatment/drc-20354823> [consulta: 9.6.2019, 10.6.2019]

WIKIPEDIA. *Menisc*. [en línea].

[https://ca.wikipedia.org/wiki/Menisc_\(anatomia\)](https://ca.wikipedia.org/wiki/Menisc_(anatomia)) [consulta: 9.6.2019, 10.6.2019]

OPERARME. *Tiempo de recuperación tras una operación de menisco*. [en línea].

<https://www.operarme.es/noticia/212/tiempo-de-recuperacion-tras-una-operacion-de-menisco> [consulta: 9.6.2019, 10.6.2019]

SANITAS. *Rotura deL Ligamento Cruzado*. [en línea].

<https://www.sanitas.es/sanitas/seguros/es/particulares/bibliotecadesalud/Lesiones/lesion-ligamentosa/rotura-ligamento-cruzado.html> [consulta: 9.6.2019, 10.6.2019]

DR. KEVIN ROSE. *Clinical Diagnosis*. [en línia].
<http://www.peakformhealthcenter.com/piriformis-syndrome-part-ii-evaluation/>
 [consulta: 16.6.2019]

WIKIPEDIA. *Genoll valg*. [en línia].
https://ca.wikipedia.org/wiki/Genoll_valg [consulta: 16.6.2019]

WIKIPEDIA. *Luxació*. [en línia].
https://ca.wikipedia.org/wiki/Luxaci%C3%B3_de_r%C3%B2tula [consulta: 16.6.2019]

UNIVERSITY OF TOLEDO MEDICAL CENTER. *Q-Angle of the Knee*. [en línia].
https://www.youtube.com/watch?v=y6k7I_UoaNE [consulta: 16.6.2019]

ENCICLOPÈDIA. *Luxació*. [en línia].
<https://www.enciclopedia.cat/EC-GEC-0120703.xml> [consulta: 16.6.2019]

DR. JUAN ARNAL. *Rotura de Ligamento Cruzado Anterior*. [en línia].
<https://traumatologomadrid.es/lesion-ligamento-cruzado-anterior/> [consulta: 16.6.2019]

MCF. *Lesions del genoll*. [en línia].
https://www.mcf.cat/wp_mcf/2017/01/26/lesions-de-genoll/
 [consulta: 15.6.2019, 16.6.2019]

NEUS VIVES. *T'expliquem les fases de recuperació en la ruptura del lligament creuat anterior*. [en línia].
https://www.claror.cat/revistaclaror/article/RevistaClaror78_Creuat
 [consulta: 16.6.2019]

MCF. *Diferències del lligament creuat anterior entre homes i dones*. [en línia].
https://www.mcf.cat/wp_mcf/2017/10/11/diferencies-del-lligament-creuat-anterior-entre-homes-i-dones/ [consulta: 16.6.2019]

GUNTER KNOCKAERT. *Pubalgia y tendinitis en los aductores*. [en línia].
<http://www.oste43.com/oste43/index.php/es/articles-en/172-pubalgia.html>
 [consulta: 16.6.2019]

DELGADO. *Entrenamiento isométrico: qué es, para qué sirve y cómo utilizarlo en el gimnasio*. [en línia].
<https://www.vitonica.com/musculacion/entrenamiento-isometrico-que-sirve-como-utilizarlo-gimnasio> [consulta: 16.6.2019]

SOLO FISIO. *¿Qué es la pubàlgia?*. [en línia].

<http://www.solofisio.com/especialidades/articulo/que-es-la-pubalgia-158>

[consulta: 16.6.2019]

MCF. *La pubàlgia, una lesió que molesta que requereix repòs*. [en línia].

https://www.mcf.cat/wp_mcf/2017/02/14/la-pubalgia-una-lesio-molesta-que-requereix-repos/ [consulta: 16.6.2019]

SANITAS. *Pubalgia*. [en línia].

<https://www.sanitas.es/sanitas/seguros/es/particulares/biblioteca-de-salud/Lesiones/lesion-tendinosa/pubalgia.html> [consulta: 16.6.2019]

ICONICA. *Pubalgia: causes, síntomas, tratamiento y ejercicios*. [en línia].

<https://www.iconicasports.com/pubalgia-causas-sintomas-tratamiento-y-ejercicios/> [consulta: 16.6.2019]

ANA CALLEJO MORA. *Pubalgia: cómo tratarla para volver a rendir en el deporte*. [en línia].

<https://cuidateplus.marca.com/ejercicio-fisico/2018/03/28/pubalgia-como-tratarla-volver-rendir-deporte-162246.html> [consulta: 16.6.2019]

STAND FOR CHILDRENS. *Amenorrea en adolescentes*. [en línia].

<https://www.stanfordchildrens.org/es/topic/default?id=amenorrea-90-P04679> [consulta: 18.6.2019]

HELEN DEVOS. *La triada de la atleta*. [en línia].

<https://kidshealth.org/DevosChildrens/es/teens/triad-esp.html#> [consulta: 18.6.2019]

ELENA KONOVALOVA. *El ciclo menstrual i el entrenamiento Deportivo: una mirada al problema*. [en línia].

<http://www.scielo.org.co/pdf/rudca/v16n2/v16n2a02.pdf> [consulta: 18.6.2019]

LIFE BRIDGE AGENCY. *¿Qué es amenorrea? Causas y tratamientos habituales*. [en línia].

<https://lifebridgeagency.es/blog/amenorrea-que-es-causas-y-tratamientos/> [consulta: 18.6.2019]

QUIRÓN. *Anorexia nerviosa*. [en línia].

<https://www.quironsalud.es/hospital-madrid/es/cartera-servicios/trastornos-alimentacion/enfermedades/anorexia-nerviosa> [consulta: 18.6.2019]

QUIRÓN. *Bulimia*. [en línea].

<https://www.quironsalud.es/hospital-madrid/es/cartera-servicios/trastornos-alimentacion/enfermedades/bulimia> [consulta: 18.6.2019]

DR. JOSÉ MARÍA BUENO. *Qué es la rabdomiòlisis: sus causa, síntomas y tratamientos*. [en línea].

<http://muysaludable.sanitas.es/deporte/la-rabdomiolisis-causas-sintomas-tratamientos/> [consulta: 19.6.2019]

SANIDAD CASTILLA-LA MANCHA. *Nefrólogos del Hospital de Ciudad Real constatan la relación entre el sobreesfuerzo que realizan los vendimiadores y el fracaso renal agudo*. [en línea].

<https://sescam.castillalamancha.es/saladeprensa/notas-de-prensa/nefrologos-del-hospital-de-ciudad-real-constatan-la-relacion-entre-el> [consulta: 19.6.2019]

WIKIPEDIA. *Kidney failure*. [en línea].

https://es.wikipedia.org/wiki/Insuficiencia_renal [consulta: 19.6.2019]

ECURED. *Mioglobina*. [en línea].

<https://www.ecured.cu/Mioglobina> [consulta: 19.6.2019]

CLÍNICA UNIVERSIDAD DE NAVARRA. *Fallo multiorgánico*. [en línea].

<https://www.cun.es/diccionario-medico/terminos/fallo-multiorganico> [consulta: 19.6.2019]

NUTRI REPOSE. *¿Qué son los electrolitos? Funciones en el cuerpo del deportista*. [en línea].

<https://www.nutriresponse.com/blog/que-son-los-electrolitos/> [consulta: 19.6.2019]

PORTAL CLÍNIC. *Què és la Diàlisi?*. [en línea].

<https://portal.hospitalclinic.org/ca/proves-i-procediments/dialisi/definicio> [consulta: 19.6.2019]

VITONICA. *La artrosis prematura en deportistas: el desgaste de las articulacions debido al deporte*. [en línea].

<https://www.vitonica.com/prevencion/la-artrosis-prematura-en-deportistas-el-desgaste-de-las-articulaciones-debido-al-deporte> [consulta: 19.6.2019]

VITONICA. *La artrosis prematura, un trastorno ligado al deporte*. [en línea].

<https://www.vitonica.com/lesiones/artrosis-prematura-un-trastorno-ligado-al-deporte> [consulta: 19.6.2019]

MCF. *L'artrosi i els esportistes*. [en línia].

https://www.mcf.cat/wp_mcf/2018/12/20/lartrosi-i-els-esportistes/

[consulta: 19.6.2019]

FRANCIS LUQUE. *¿Qué botas de fútbol utilizan tus jugadoras?*. [en línia].

<https://futbolenpositivo.com/que-botas-utilizan-tus-jugadores/>

[consulta: 19.6.2019]

FISIOTERAPIA SENDATUZ. *Corticoides intraarticulares: pérdida de cartílago y dolor de rodilla en artrosis* [en línia].

<https://www.fisioterapiasendatuz.com/2018/05/23/artrosis-corticoides/>

[consulta: 19.6.2019]

HOSPITAL CLÍNIC. *Artrosis* [en línia].

<https://portal.hospitalclinic.org/ca/malalties/artrosi/tractament>

[consulta: 19.6.2019]

RUBÉN MEGÍA GONZÁLEZ. *Cuando el sexo no está en los cromosomas* [en línia].

<https://revistageneticamedica.com/blog/cuando-sexo-no-esta-los-cromosomas/>

THE CONVERSATION. *Hombres y mujeres son más diferentes genéticamente de lo que se creía: un tercio del genoma se expresa de forma diferente según el sexo* [en línia].

<https://www.xataka.com/investigacion/hombres-y-mujeres-son-mas-diferentes-geneticamente-de-lo-que-se-creia-un-tercio-del-genoma-se-expresa-de-forma-diferente-segun-el-sexo>

OSCAR CASTILLERO MIMENZA. *Las 12 diferencias biológicas entre hombres y mujeres* [en línia].

<https://psicologiaymente.com/psicologia/diferencias-biologicas-hombres-mujeres> [consulta: 28.6.2019]

MARTA HERNÁNDEZ; QUERALT MARAÑÓN; XOEL MATO. *Determinación del sexo y gen SRY en la especie humana* [en línia].

http://bioinformatica.uab.cat/base/documents/genetica_gen/portfolio/Determinaci%C3%B3n%20del%20sexo%20y%20gen%20SRY2016_6_20P8_44_21.pdf

[consulta: 28.6.2019]

DRA. BEATRIZ BARBERÁ BELDA. *Diferenciación sexual y su patología* [en línea].

http://www.chospab.es/area_medica/obstetriciaginecologia/docencia/seminarios/2009-2010/sesion20100626_1.pdf [consulta: 28.6.2019]

SEMANA. *La gran diferencia* [en línea].

<https://www.semana.com/vida-moderna/salud/articulo/la-gran-diferencia/13826-3> [consulta: 28.6.2019]

JAVIER FELIPE LÓPEZ. *Diferencias entre hombres y mujeres para el entrenamiento* [en línea].

<https://sportadictos.com/2014/10/diferencias-hombres-y-mujeres-entrenamiento>

DRA. NIEVES PALACIOS. *Las diferencias de física/ejercicio entre hombres y mujeres deportistas* [en línea].

<https://www.ladeportista.com.ar/las-diferencias-de-fisicoejercicio-entre-hombres-y-mujeres-deportistas/> [consulta: 1.7.2019]

SERGIO PARRA. *Los hombres corren más rápido que las mujeres per ¿por qué?* [en línea].

<https://www.xatakaciencia.com/sabias-que/los-hombres-corren-mas-rapido-que-las-mujeres-pero-por-que> [consulta: 1.7.2019]

HOMO HOMINI SACRA RES. *Usain Bolt vs Florence Griffith* [en línea].

<https://www.homohominisacreres.net/igualdad/entre-hombres-y-mujeres-en-el-deporte.php/attachment/usain-bolt-florence-griffit> [consulta: 1.7.2019]

THEA LUND. *Why Women Can Handle More Training Volume Than Men* [en línea].

<https://barbend.com/women-training-volume/> [consulta: 1.7.2019]

XTEC. *La flexibilitat* [en línea].

https://blocs.xtec.cat/efsegur/files/2013/02/LA_FLEXIBILITAT.pdf

[consulta: 1.7.2019]

CLOCKWORK TRAINING. *Las mujeres son más flexibles ¿mito o realidad?* [en línea].

<https://www.clockworktraining.es/blog/las-mujeres-son-mas-flexibles-mito-realidad/> [consulta: 1.7.2019]

WEBEDIA BRAND SERVICES. *Mujeres y hombres no somos iguales en cuanto a sudoración* [en línea].

<https://www.vitonica.com/maximumprotection/mujeres-y-hombres-no-somos-iguales-en-cuanto-a-sudoracion> [consulta: 1.7.2019]

LATASHA FAVORS. *Esqueleto masculino vs. Esqueleto femenino* [en línea].

https://muyfitness.com/esqueleto-masculino-vs-esqueleto-femenino_13116458/ [consulta: 2.7.2019]

WIKIPEDIA. *Hueso frontal* [en línea].

https://es.wikipedia.org/wiki/Hueso_frontal [consulta: 2.7.2019]

JULIO MUÑOZ. *Casillas o Valdés, ¿quién es mejor portero?* [en línea].

<https://colgadosporelfutbol.com/casillas-o-valdes-quien-es-mejor-portero/> [consulta: 2.7.2019]

DOMINGO SÁNCHEZ. *Musculación para el hombre y la mujer deportista* [en línea].

<https://www.sportlife.es/deportes/articulo/musculacion-para-el-hombre-y-la-mujer-deportista> [consulta: 2.7.2019]

JOEL PRIETE. *Diferencias metabólicas entre hombres y mujeres* [en línea].

<https://www.foroatletismo.com/nutricion/diferencias-metabolicas-entre-hombres-y-mujeres/>

RAQUEL PÉREZ DE LEÓN. *Metabolismo: diferencias entre hombres y mujeres* [en línea].

<https://www.mediotiempo.com/opinion/raquel-perez-de-leon/columna-raquel-perez-de-leon/metabolismo-diferencias-entre-hombres-y-mujeres>

[consulta: 2.7.2019]

ISAF. *Disposición de la grasa corporal en el hombre y la mujer* [en línea].

<https://www.institutoisaf.es/disposicion-de-la-grasa-corporal/>

LIC. ALICIA CROCCO. *¿Tienes obesidad androide o ginoide?* [en línea].

https://www.clarin.com/buena-vida/nutricion/tenes-obesidad-androide-ginoide_0_rkS26igq.html [consulta: 2.7.2019]

MARCO GÓMEZ. *Obesidad androide y obesidad ginoide* [en línea].

<https://twitter.com/marcogomezmd/status/1025148642217418753>

[consulta: 2.7.2019]

DESFIBRILADOR. *Diferencias entre el corazón de mujeres y hombres* [en línea].
<https://www.desfibrilador.com/diferencias-entre-el-corazon-de-mujeres-y-hombres/> [consulta: 2.7.2019]

EL UNIVERSAL. *10 diferencias de corazón entre los hombres y las mujeres* [en línea].
<https://de10.com.mx/vivir-bien/2016/09/29/10-diferencias-de-corazon-entre-los-hombres-y-las-mujeres> [consulta: 2.7.2019]

CONDOR PERFORMANCE. *Coleman Griffith* [en línea].
<https://condorperformance.com/history-sports-psychology/coleman-griffith/>
[consulta: 3.7.2019]

MI CARRERA UNIVERSITARIA. *Psicología del deporte: historia, características* [en línea].
https://micarrerauniversitaria.com/c-deporte/psicologia-del-deporte/#Europa_Espana [consulta: 3.7.2019]

FEMINIZA. *Beneficios de jugar al fútbol para las mujeres* [en línea].
<https://www.feminiza.com/beneficios-de-jugar-al-futbol-para-las-mujeres/>
[consulta: 3.7.2019]

CRISTINA HERRERA. *El futbol potencia autoestima y confianza de niñas y mujeres, según encuesta* [en línea].
<http://diosasolimpicas.com/2017/05/el-futbol-potencia-autoestima-y-confianza-de-ninas-y-mujeres-segun-encuesta/> [consulta: 3.7.2019]

DEPORTE DE CABEZA. *Características psicológicas que definen a un deportista de élite* [en línea].
<http://www.deportedecabeza.com/caracteristicas-psicologicas-que-definen-a-un-deportista-de-elite/> [consulta: 4.7.2019]

ROCÍO PARRADO PARRADO. *Perfil psicológico de un buen deportista* [en línea].
http://copao.cop.es/files/contenidos/Profesion_Deportes/documentos_interes/Perfil_psicologico_de_un_buen_deportista.pdf [consulta: 4.7.2019]

COP. *Psicología de la Actividad Física y del Deporte* [en línea].
<https://www.cop.es/perfiles/contenido/deporte.htm> [consulta: 4.7.2019]

DIPUTACIÓ DE BARCELONA. *Reflexions en femení* [en línea].
<https://www1.diba.cat/uliep/pdf/48892.pdf> [consulta: 4.7.2019]

DIPUTACIÓ DE BARCELONA. *Hàbits d'esport a la província de Barcelona* [en línia].

<https://www1.diba.cat/uliep/pdf/46320.pdf> [consulta: 4.7.2019]

VIQUIPÈDIA. *Primera Divisió femenina de futbol d'Espanya* [en línia].

https://ca.wikipedia.org/wiki/Primera_Divisi%C3%B3_femenina_de_futbol_d%27Espanya [consulta: 5.7.2019]

DIEC. *Campionat* [en línia].

<https://dlc.iec.cat/results.asp>

REAL FEDERACIÓN ESPAÑOLA DE FUTBOL. *Futbol femenino* [en línia].

https://www.rfef.es/sites/default/files/normas_femeninoweb.pdf

EL CONFIDENCIAL. *“Me encantaría repetir muchas más veces” Letizia debuta en la Copa de la Reina* [en línia].

https://www.elconfidencial.com/deportes/futbol/2019-05-11/reina-letizia-casa-real-copa-atletico-real-sociedad_1996126/ [consulta: 15.7.2019]

WIKIPEDIA. *UEFA Women's Champions League* [en línia].

https://en.wikipedia.org/wiki/UEFA_Women%27s_Champions_League
[consulta: 15.7.2019]

UEFA. *Sorteada la ronda de clasificació #UWCL* [en línia].

<https://es.uefa.com/womenschampionsleague/draws/>

WIKIPEDIA. *Eurocopa femenina* [en línia].

https://es.wikipedia.org/wiki/Eurocopa_Femenina [consulta: 15.7.2019]

UEFA. *La fase de clasificació, el 29 de agosto* [en línia].

<https://es.uefa.com/womenseuro/news/newsid=2592408.html>

[consulta: 15.7.2019]

FIFA. *Equipos* [en línia].

<https://es.fifa.com/womensworldcup/teams/> [consulta: 16.7.2019]

WIKIPEDIA. *Copa Mundial Femenina de Fútbol* [en línia].

https://es.wikipedia.org/wiki/Copa_Mundial_Femenina_de_F%C3%BAtbol
[consulta: 16.7.2019]

AIMEE LEWIS. *Francia 2019: El Mundial femenino más importante de la historia, en cifras* [en línia].

<https://cnnespanol.cnn.com/2019/07/03/francia-2019-el-mundial-femenino-mas-importante-de-la-historia-en-cifras/> [consulta: 16.7.2019]

LA VANGUARDIA. *La final del Mundial femenino bate récords de audiencia* [en línea].

<https://www.lavanguardia.com/deportes/futbol/20190709/463401710489/mundial-francia-femenino-records-audiencia-final-estados-unidos-holanda.html>

[consulta: 16.7.2019]

JAMES RETTIG. *Megan Rapinoe Quotes Nipsey Hussle In Post Celebrating World Cup Win* [en línea].

<https://www.stereogum.com/2050417/megan-rapinoe-nipsey-hussle-world-cup-win/news/> [consulta: 16.7.2019]

WIKIPEDIA. *Fútbol femenino* [en línea].

https://es.wikipedia.org/wiki/F%C3%BAtbol_femenino#Juegos_Ol%C3%ADmpicos [consulta: 16.7.2019]

ANTENA 3. *Las diferencias entre el fútbol femenino y el masculino: 54 euros por ser campeonas de Liga frente a los 300.000 de ellos* [en línea].

https://www.antena3.com/noticias/deportes/futbol/las-diferencias-entre-el-futbol-femenino-y-el-masculino-54-euros-por-ser-campeonas-de-liga-frente-a-los-300000-de-ellos_201807265b59d4110cf2ed1bb43cda84.html

[consulta: 16.7.2019]

MARÍA HERNÁNDEZ. *La brecha salarial aumenta en España: las mujeres cobren un 30% menos y soportan más precariedad* [en línea].

<https://www.elmundo.es/economia/macroeconomia/2018/02/12/5a8190e6e5fdeaa55d8b4648.html> [consulta: 16.7.2019]

[consulta: 16.7.2019]

ROBERTO RODRÍGUEZ. *Día de la Mujer: El fútbol, epicentro de la brecha salarial entre hombres y mujeres en el deporte* [en línea].

<https://www.lavanguardia.com/deportes/futbol/20180308/441334502682/dia-mujer-8m-huelga-feminista-deportes-futbol-brecha-salarial.html>

[consulta: 16.7.2019]

SPORT. *Fútbol femenino* [en línea].

<https://www.sport.es/es/mundial-francia-2019/> [consulta: 16.7.2019]

MUNDO DEPORTIVO. *Fútbol femenino* [en línea].

<https://www.mundodeportivo.com/futbol> [consulta: 16.7.2019]

MARCA. *Fútbol femenino* [en línea].

<https://www.marca.com/> [consulta: 16.7.2019]

L'ESPORTIU. *Femení* [en línea].

<https://www.lesportiudecatalunya.cat/futbolcat/femeni.html> [consulta: 16.7.2019]

AS. *Fútbol femenino* [en línea].

https://as.com/tag/futbol_femenino/a/?omnil=src-sab [consulta: 16.7.2019]

PALCO 23. *Movistar+ toma el testigo de beIN y emitirá la Liga Iberdrola y la Copa de la Reina* [en línea].

<https://www.palco23.com/marketing/movistar-apuesta-por-el-futbol-femenino-emitira-la-liga-iberdrola-y-la-copa-de-la-reina.html> [consulta: 16.7.2019]

SARA BORONDO. *El papel de la mujer en los videojuegos* [en línea].

<https://vandal.elespanol.com/reportaje/el-papel-de-la-mujer-en-los-videojuegos#como-son-los-personajes-femeninos> [consulta: 17.7.2019]

EL PERIÓDICO. *El fútbol femenino llega a los videojuegos de la mano de "FIFA 16"* [en línea].

<https://www.elperiodico.com/es/tecnologia/20150528/futbol-femenino-llega-videojuego-fifa-16-4228056> [consulta: 17.7.2019]

ORIGIN. *FIFA 16* [en línea].

<https://www.origin.com/esp/en-us/store/fifa/fifa-16> [consulta: 17.7.2019]

AS. *La árbitra Giulia Nicastro recibe insultos sexistas e incluso un jugador se baja los pantalones* [en línea].

https://as.com/epik/2019/05/27/portada/1558955887_774413.html

[consulta: 17.7.2019]

EL ESPAÑOL. *Una árbitra de 17 años, acosa en un partido de fútbol: "Qué cara de guarra"* [en línea].

https://www.elespanol.com/deportes/futbol/20171205/267224200_0.html

[consulta: 17.7.2019]

MARÍA ARAGÓN. *Las árbitras del Mundial de fútbol femenino explotan ante el último caso de sexismo* [en línea].

<https://www.elperiodico.com/es/deportes/20190327/arbitras-mundial-femenino-explotan-machismo-futbol-7376821> [consulta: 17.7.2019]

DW. *Una mujer, un micrófono y el sexismo en el futbol* [en línea].

<https://www.dw.com/es/una-mujer-un-micr%C3%B3fono-y-el-sexismo-en-el-f%C3%BAtbol/a-19346469> [consulta: 17.7.2019]

T.F.. *Sexismo en el Mundial de Rusia: el acoso a varias periodistas enciende el debate* [en línea].

https://www.elconfidencial.com/deportes/futbol/mundial/2018-06-26/sexismo-mundial-rusia2018-reporteras_1584443/ [consulta: 18.7.2019]

XAVIER RAMON. *Deporte femenino y periodismo deportivo: ente la invisibilidad y el sexismo* [en línea].

<https://fundaciongabo.org/es/etica-periodistica/blogs/deporte-femenino-y-periodismo-deportivo-entre-la-invisibilidad-y-el-sexismo> [consulta: 18.7.2019]

20 MINUTOS. *El Terrassa retira a su equipo de veteranos por los insultos machistas* [en línea].

<https://www.20minutos.es/deportes/noticia/terrassa-retira-veteranos-insultos-machistas-3554466/0/> [consulta: 21.7.2019]

LA VANGUARDIA. *El Terrassa retira a su equipo de veteranos después de sus insultos machistas contra el equipo* [en línea].

<https://www.lavanguardia.com/deportes/futbol/20190205/46224424029/jugador-as-terrassa-retira-veteranos-insultos-machistas.html> [consulta: 21.7.2019]

EL ESPAÑOL. *Las 5 muestras de que a Joseph Blatter sólo le interesó el físico de las futbolistas* [en línea].

https://www.elespanol.com/deportes/futbol/20171111/261224318_0.html

[consulta: 21.7.2019]

LA VANGUARDIA. *Le preguntan a Ada Hegerberg si sabe “perrear” tras entregarle el Balón de Oro* [en línea].

<https://www.lavanguardia.com/deportes/futbol/20181203/453325138951/ada-hegerberg-perrear-balon-de-oro-comentario-solveig.html>

WEPLAYSTRONG. [en línea].

<http://www.weplaystrong.org/#!/en/home> [consulta: 21.7.2019]

FCF. *#Orgullosa* [en línea].

<http://futbolfemeni.com/orgullosa> [consulta: 21.7.2019]

WSS. [en línea].

https://barcelonawss.com/?page_id=606&lang=ca [consulta: 21.7.2019]

EL IMPARABLE CRECIMIENTO DEL FÚTBOL FEMENINO EN EUROPA. *La Liga Iberdrola*. [en línea].

<https://www.iberdrola.com/conocenos/deporte-femenino/futbol-femenino/futbol-femenino-europa> [consulta: 28.7.2019]

LA SECCIÓN FEMENINA DE FÚTBOL ES LA ÚNICA RENTABLE DEL BARÇA. *Carles Ruipérez*. [en línia].

<https://www.lavanguardia.com/deportes/futbol/20181011/452294844967/barcelona-femenino-beneficios-patrocinador-stanley.html> [consulta: 28.7.2019]

EL REAL MADRID COMPRARÍA LA PLAZA DEL CD TACÓN Y TENDRÍA EQUIPO FEMENINO. *AS*. [en línia].

https://as.com/futbol/2019/06/22/videos/1561196229_039830.html

[consulta: 28.7.2019]

EL ATLÉTICO-BARÇA FEMENINO BATE EL RÉCORD DE ASISTENCIA A UN PARTIDO ENTRE CLUBES. *La Vanguardia*. [en línia].

<https://www.lavanguardia.com/deportes/fcbarcelona/20190317/461077968694/asistencia-record-wanda-metropolitano-atletico-barcelona.html>

[consulta: 28.7.2019]

EL FUTBOL FEMENÍ CATALÀ CREIX MÉS D'UN 10% EN LLICÈNCIES L'ÚLTIM ANY AMB #ORGULLOSA. *FCF*. [en línia].

<http://fcf.cat/noticia/el-futbol-femeni-catala-creix-mes-d-un-10-en-llicencies-l-ultim-any-amb-orgullosa/08/03/2019> [consulta: 28.7.2019]

EL ESPANYOL LOGRA UN RÉCORD PARA EL RECUERDO. *Roberto Rodríguez*. [en línia].

<https://www.lavanguardia.com/deportes/rcdeespanyol/femenino/20190422/461782994660/espanyol-atletico-de-madrid-record-asistencia-rcde-stadium.html>

[consulta: 28.7.2019]

PRIMERA IBERDROLA. *RFEF*. [en línia].

<https://www.rfef.es/competiciones/futbol-femenino/calendario/12/0> [consulta: 27.8.2019]

MENISC RAMÓN CUGAT. *Mutualitat Catalana de Futbolistes*. [en línia].

<https://youtu.be/dOBDUrAJ54Q> [consulta: 29.8.2019]

ESQUINÇ DE TURMELL DANIEL BARASTEGUI. *Mutualitat Catalana de Futbolistes*. [en línia].

<https://youtu.be/Se3jtyhfwj8> [consulta: 29.8.2019]

LLIGAMENT CREUAT ANTERIOR RAMÓN CUGAT. *Mutualitat Catalana de Futbolistes*. [en línia].

<https://youtu.be/RBAOoYKfw8Y> [consulta: 29.8.2019]

PUBALGIA DEL FUTBOLISTA. *Fundación Amical*. [en línea].
https://youtu.be/Leim_9Lz6P0 [consulta: 29.8.2019]

