CONSIDERACIONES CUANDO SE ENTRENA A NINAS Y MUJERES

FIFA®

For the Game. For the World.

POR QUE SE DEBEN TOMAR EN CUENTA ?

FIFA®
For the Game. For the World.

HECHO- Sólo el 4% de niñas entre los 6 a 19 años satisfacen las recomendaciones de actividad física diaria recomendada por La Guía de Actividad Física de Canadá (Statistics Canada, 2011). ¿En México?

HECHO - Adolescentes que participan en el deporte son menos probables a participar en actividad sexual o reportar un embarazo no deseado que su contraparte no-activa.

HECHO Las adolescentes reportan más obstáculos para poder participar en el deporte que los niños, como por ejemplo el tiempo, dinero, recursos y la preocupación por la seguridad. La falta de modelos a seguir también ha sido citado como un factor que contribuye a reducir las tasa de participación entre las niñas. (BCCEWH, 2000). ¿Existen tabus en México?

HECHO- Si una chica no participa en el deporte a la edad de 10 anos , hay sólo un 10% de posibilidad de que será físicamente activa cuando ella tenga 25 (Bunker, 1988).

POR QUE SE DEBEN TOMAR EN CUENTA?

FIFA
For the Game. For the World.

- El futbol es el deporte con mayor crecimiento entre las mujeres a nivel mundial

- Entrenadores que solo habían trabajado con niños/hombres ahora se encuentran trabajando con niñas /mujeres

- Surgen muchas preguntas respecto a las diferencias
  - Debo tratar diferente a las niñas?
  - Entrenan y juegan diferentes las niñas a los niños?
  - Crecen diferente los niños y niñas?
  - Existen técnicas o habilidades que las niñas realizan diferente?
  - Debe dirigirme de manera diferente hacia las niñas?
  - Existen consideraciones especiales o especificas a las niñas?
  - Las niñas se motivan de manera diferente a los niños?

- Existen **CONSIDERACIONES / DIFERENCIAS** dentro de los cuatro pilares del futbol

LOS PILARES DEL FUTBOL

Sin importar el género de el o la entrenadora, este(a) debe reconocer las necesidades específicas de los y las jugadores y entender las características únicas de atletas

Coaching Female Athletes
www.coachesbc

Diferencias o Consideraciones?

FIFA®
For the Game. For the World.

FISICO

FUTBOL BASE 6-12 ANOS

FIFA
For the Game. For the World.

LAS DIFERENCIAS FISICAS SON MINIMAS.

- Se pueden atribuir mas a características individuales que a diferencias de genero

LAS DIFERENCIAS PSICOLOGICAS NO SON MARCADAS COMO LO PODRIAN SER A PARTIR DE LA PUBERTAD:

- las niñas y niños juegan por las mismas razones…la diversión, pertenecer a un grupo y competir.

LAS DIFERENCIAS TECNICAS y/o TACTICAS:

- no existe evidencia para indicar que la técnica o táctica se realiza diferente o mejor por niñas y/o niños

A PARTIR DE LA ADOLENSENCIA / PUBERTAD HAY DIFERENCIAS FISICAS ENTRE NINOS Y NINAS.

A PARTIR DE LA ADOLESCENCIA

FIFA
For the Game. For the World.

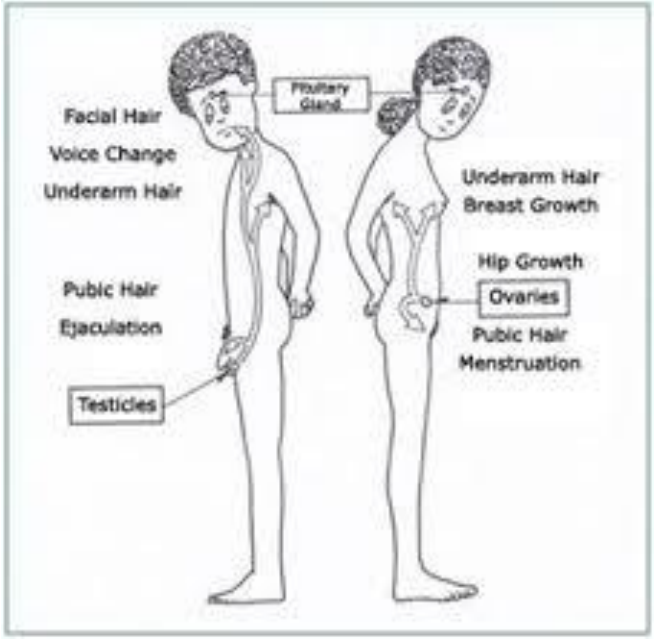
Crecimiento, aumento de peso y **maduración sexual** en

- niñas a partir de los 10 – 11 años 12 (7-14 años)
- niños a partir de los 12 años 14 (9-16 años)

Lo cual resulta en que los hombres serán más **fuertes** y **veloces**

El **golpeo** de los varones será **mas fuerte** y mas **lejos** que el de la mujer

Los hombres **juegan y/o corren** más **rápido**



LAS DIFERENCIAS FISICAS

FIFA®
For the Game. For the World.

- La mujeres tienen **peso, estatura** y **masa corporal menor** que los hombres
- Las mujeres tienen **mayor grasa corporal** que el hombre
- Las mujeres tienen **menos resistencia aeróbica, velocidad, fuerza y potencia** que los hombres
- Las mujeres tienen **mayor flexibilidad** que los hombres
- **La Menstruación** y el **embarazo** solo presente en las mujeres
- Las mujeres tienen **mayor riesgo** de sufrir de la **TRIADA** de la atleta femenina que los hombres
- Las mujeres tiene **mayor posibilidad** de sufrir **lesiones de rodilla**, en especial del **ligamento cruzado anterior**

CARACTERISTICAS FISICAS DE FUTBOLISTAS ADULTAS (OS) DE ALTO RENDIMIENTO

FIFA
For the Game. For the World.

CARACTERISTICAS	varones	mujeres
Peso	**60 - 80** kg	**50 – 70** kg
Estatura	**170 - 180** cm	**155 - 175** cm
% grasa corporal	**6 - 16** %	**16 – 25** %
Vo2max	**50 - 69** ml/kg/min	**43 - 58** ml/kg/min
Salto Vertical	**40 - 61** cm	**35 - 52** cm
Velocidad	**7.78 - 9.54** m/s	**5.97 - 7.21** m/s

EXIGENCIAS FISICAS EN FUTBOLISTAS ADULTAS (OS) DE ALTO RENDIMIENTO

FIFA®
For the Game. For the World.

DEMANDAS	VARON	MUJER
•DISTANCIA TOTAL	•10 -13 km	9-11 km
•DISTANCIA RECORRIDA A ALTA VELOCIDAD	•2.0-2.5 km	0.7-1.7 km
•INTENSIDAD PROMEDIO	80 -90%	80 – 90 %
•CAMBIO DE VELOCIDAD, DIRECCION O ACTIVIDAD	cada 4-6 seg	cada 4-6 seg
•DESGASTE ENERGETICO TOTAL POR PARTIDO	1,500 kcal hombre de 75 kg	1,100 kcal mujer de 60kg

LA MENSTRUACION Y EL FUTBOL

FIFA
For the Game. For the World.

- **Pueden jugar las mujeres durante su periodo menstrual**?
  Si

- **Puede la menstruación afectar negativamente el rendimiento ?**
  En el mayor de los casos no.

  80% aproximadamente reportan el mismo o mejor rendimiento durante la menstruación

  Hay excepciones que deben ser consideradas – se requiere de confianza y una buena comunicación

- **El entrenamiento puede alterar el ciclo menstrual?**
  Solo si existe entrenamiento de alta intensidad y duración aunado a una ingesta calórica insuficiente

  Falta o retraso del periodo menstrual no es resultado normal del entrenamiento…es peligroso y debe ser atendido por un medico

- **Es recomendado manipular el ciclo menstrual de acuerdo a calendarios de entrenamiento o competencia?**
  No. los efectos a largo plazo aun se desconocen

EL EMBARAZO Y EL FUTBOL

FIFA®
For the Game. For the World.

- Puede el futbol afectar la fertilidad de las mujeres?
- La investigación científica especifica sobre el futbol es limitada
- Por lo general el ejercicio mejora la fertilidad
- Sin embargo los extremos son siempre malos

- Pueden jugar las mujeres al futbol durante el embarazo?
- La investigación científica especifica sobre el futbol es limitada
- Sin embargo varias mujeres de elite han entrenado y competido durante y después del embarazo sin experimentar problemas importantes para ellas y sus bebes
- Las mujeres que hacen ejercicio regularmente suelen experimentar partos mas fáciles
- Una mujer embarazada **debe consultar** a su medico y recibir **aprobación medica** para entrenar, jugar y hacer deporte **durante todo el embarazo.**

EL EMBARAZO Y EL FUTBOL

FIFA
For the Game. For the World.

Pueden jugar al futbol las mujeres durante la lactancia?

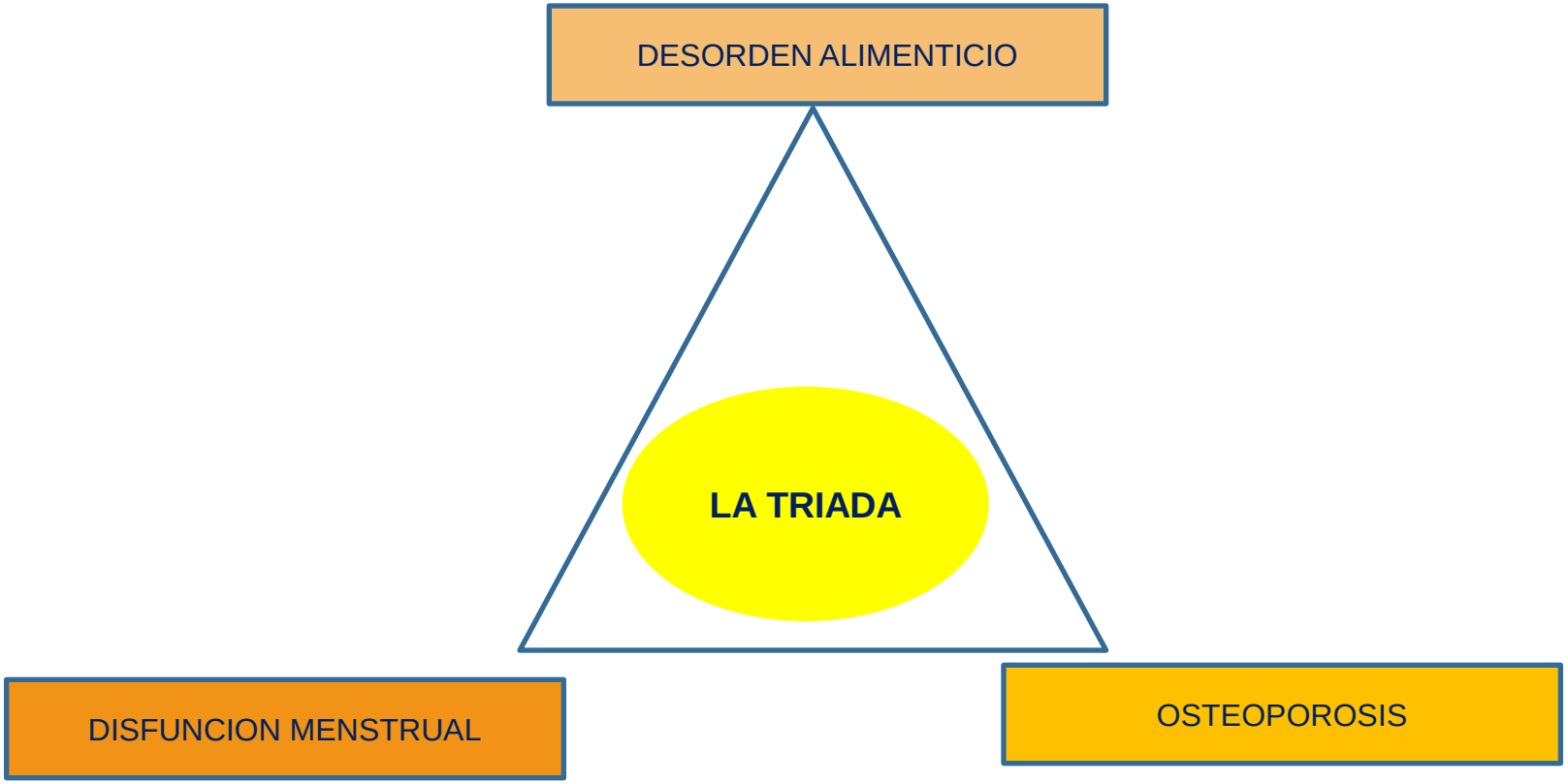
Generalmente el ejercicio moderado no afecta la calidad o composición de la leche materna

Después del ejercicio intenso puede aumentar los niveles de acido láctico en la leche materna por lo cual podría ser menos agradable para el bebe…..

Se sugiere extraer la leche antes de hacer ejercicio o aplazar la lactancia

Que es la triada de la atleta femenina?

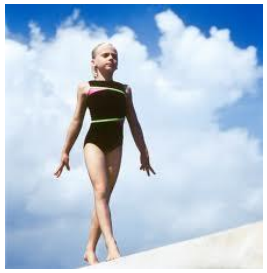
LA TRIADA DE LA ATLETA FEMENINA

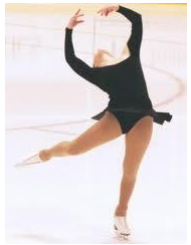


LA TRIADA DE LA ATLETA FEMENINA

FIFA®
For the Game. For the World.

Mas común en deportes que enfatizan la belleza y delgadez pero se puede presentar en deportes de conjunto





DESORDEN ALIMENTICIO: *anorexia nervosa* y *bulimia nervosa* conllevan a una mala nutrición la cual a su vez conduce hacia una

DISFUNCION MENSTRUAL como la *amenorrea* afectando producción de estrógenos que a eventualmente puede afectar densidad de los huesos incrementando las posibilidades de

OSTEOPOROSIS (por mala nutrición y desequilibrio hormonal)

Photographs: © 2005, P. Motta, Science Source/Photo Researchers

As you get older, your bones tend to become spongy and break more easily. The photograph on the left shows bone from a healthy person. The photo on the right shows thin bone from a person with osteoporosis.

Diferencias o Consideraciones?

FIFA®
For the Game. For the World.

TECNICA

LAS DEFICIENCIAS TECNICAS

- No existen diferencias técnicas : lo que resalta es una **deficiencia** técnica en el juego femenil

- Cabeceo
- Pases de larga distancia
- Recepción / control orientado
- Tiro a gol (técnica y fuerza)
- Pases o tiro con parte exterior del pie
- Portería

Diferencias o Consideraciones?

FIFA®
For the Game. For the World.

TACTICA

LAS DEFICIENCIAS TACTICAS

FIFA
For the Game. For the World.

Las **deficiencias** tácticas en el juego femenil si se compara al varonil:

•Velocidad de juego / velocidad de toma de decisiones

•Conocimientos y manejo de los conceptos tácticos básicos ofensivos y defensivos

•Reproducción de la presión / juego de transición rápidas (defensa-ofensa)

•Flexibilidad táctica (dominar varios sistemas y estilos de juego y posiciones

•Uso del cuerpo para la protección del balón

•Jugadas a balón parado bien trabajadas

•Cambios de juego de forma eficientes y rápidos

Recomiendaciones

- Incluye teoría y sesiones practicas dirigidas a mejorar el conocimiento táctico. Usar videos ..
- Usar progresión adecuada para el entrenamiento táctico: de lo individual, parejas, grupo pequeño, equipo completo
- Atención a los pequeños detalles
- Desarrollar una clara y precisa filosofía de juego
- Definir claramente las funciones y responsabilidades especificas para cada posición.

Diferencias o Consideraciones?

FIFA®
For the Game. For the World.

PSICOLOGICO

EL ASPECTO PSICOLOGICO

FIFA
For the Game. For the World.

LA PSICOLOGIA APLICADA LA DEPORTE ES……

LA CIENCIA QUE SE OCUPA DE TODOS LOS ASPECTOS PSIQUICOS PRESENTES EN TODA ACTIVIDAD FISICA O DEPORTIVA. TODA ACTIVIDAD DEPORTIVA IMPLICA SENSACIONES, PENSAMENTOS EMOCIONES, VOLUNTAD E INTELIGENCIA. LA PSICOLOGIA DEL DEPORTE SE ENCARGA DE ESTA VERTIENTE INTERNA DE LA ACTIVIDAD FISICA Y DEPORTIVA.

- El estado mental o psicológico influye directamente sobre el desempeño físico, técnico y táctico

- Se debe aprender y entrenar este aspecto a diario

- Diversas experiencias y entornos crean diversidad psicosocial que también afecta el rendimiento.

CARACTERISTICAS PSICOLOGICAS Y SOCIALES

FIFA
For the Game. For the World.

CARACTERISTICAS SOCIALES

- Comunicación
- Comprensión
- Interactuar
- Gustos
- Intereses
- Conductas

CARACTERISTICAS PSICOLOGICAS

- Motivación
- Concentración
- Confianza
- Auto-estima
- Carácter
- Estrés
- Actitud
- Creatividad
- Auto control
- Personalidad

Experiencias y entornos diferentes resultan en una psico socializacion diferente y esta afecta el rendimiento

SEXO vs GENERO

FIFA
For the Game. For the World.

SEXO	GENERO (rol)
Diferencias físicas	Asignado a un sexo
Biológico	Cultural
Natural (inalterable)	Alterable (no natural)

PERO SE CONFUNDEN

SE CONSIDERAN SER SINONIMOS

Como patea a gol una niña que nunca a jugado futbol?
Como corre una niña que no ha hecho mucho deporte?

Como patea a gol un niño que nunca a jugado futbol?
Como corre un niño que no ha hecho mucho deporte?

Como patea una niña que ha jugado futbol toda su vida?

DIFERENCIAS DE GENERO

FIFA
For the Game. For the World.

NINOS COMPORTAMIENTO MASCULINO

- Azul
- Coches, soldados , balones y pelotas

- Fuerte
- Atlético
- Agresivo
- Cuerpo – funcional – para llegar a sus propios limites
- Competitivo

- Relación con el deporte es natural

NINAS COMPORTAMIENTO FEMENINO

Rosa
Muñecas, hornos, cazuelas
Débil
Tentativa
Sumisa
Pasiva
Cuerpo – decorativo – movimiento limitado

Relación con el deporte es conflictiva

SE CONFUNDEN COMO SI FUERAN SINONIMOS

Experiencias y entornos diferentes

resultan en

una psico socialization diferente

y

esta afecta el rendimiento

DIFERENCIAS PSICOSOCIALES

FIFA®
For the Game. For the World.

Hay ideas, conceptos y características culturales que están cambiando y tenemos que estar listos para aceptarlo…..cambios que inician con Uds., los y las entrenadoras……

AGRESIVIDAD

COMPETITIVIDAD

RIVALIDAD

Hay ciertas características asociadas a la competencia y al FUTBOL que hasta hoy no son compatibles con ideas culturales y de genero.

Uno de nuestros grandes retos es ensenarles a las niñas que pueden poseer estas características y habilidades y aun ser femeninas!

SIN EMBARGO

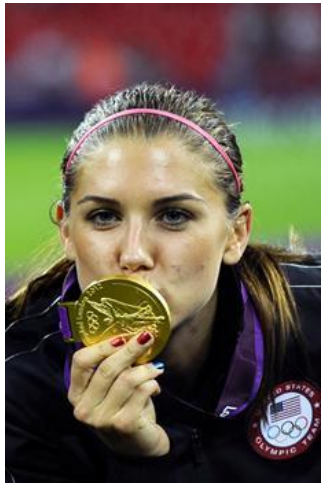
No todas las niñas ni mujeres son femeninas independientemente del
deporte o actividad que hagan!

Contribuir al desarrollo sin ningún prejuicio !

Uno de nuestros grandes retos es ensenarles a las niñas que pueden poseer estas características y habilidades y aun ser femeninas!

SIN EMBARGO

No todas las niñas ni mujeres son femeninas independientemente del deporte o actividad que hagan!



LA COMUNICACION

Hombres y Mujeres se comunican y asocian de manera diferente

LOS HOMBRES:

•tienden a tener una lealtad superior hacia sus iguales (horizontales) que hacia sus superiores (los funcionarios/jefes/lider).

•la bases de todo enfrentamiento/competicion de grupo masculino.

•El líder es respetado, admirado y aceptado como el organizador/líder, pero es con sus iguales que los hombres construyen fuerza y alianza para luchar o competir contra un enemigo común.

FORMAS DE COMUNICACION

Mientras que...

LAS MUJERES:

•establecen una lealtad superior hacia sus líderes (vertical) que hacia sus iguales (horizontal).

•La lealtad de la mujer en grupos competitivos es hacia su líder.

•Lider debe proporcionar atención individualizada a cada elemento de la tropa y asegúrese de que no se perciban preferencias.

Debe haber un equilibrio legítimo en las relaciones...

Diferencias psicosociales

FIFA
For the Game. For the World.

A diferencia de los hombres, las mujeres tienden a

- Interactuar de manera mas cooperativa y menos egocéntricos
- Se les dificulta competir con sus compañeras de equipo
- A veces las amistades son mas importantes que el buen desempeño
- Son mas comunicativas
- No les gusta que se les grite
- Les gusta que todas las jugadoras, titulares o cambios, sean tratadas de manera equitativa por el o la entrenadora
- Son mas sensibles
- Tienen una autoestima y/o autoconfianza baja

Diferencias psicosociales

FIFA
For the Game. For the World.

- Colocan el rendimiento en contexto del rendimiento del equipo
- Tienden a ser motivadas por la forma en que su trabajo y su esfuerzo afecta al resto del equipo
- Ponen mayor énfasis en su relación social que con sus compañeras de equipo y/o entrenador(a)
- Es difícil separar lo que sucede fuera del campo con lo que sucede dentro de el
- En algunas culturas el proceso de socialización que determina lo que es ser “femenino” limita el desarrollo de cualidades físicas a una temprana edad.

Recomendaciones

- Promover la diversión, la creatividad y la habilidad de resolución de problemas en el entrenamiento
- Empodera a las jugadoras motivándolas a ser proactivas
- Usa un estilo de entrenamiento positivo y de descubrimiento guiado
- Fortalece la autoestima de las jugadoras enfatizando las acciones positivas durante los entrenamientos y juegos.

  Técnica del sándwich o emparedado

  Pia Sundjjage
- No bajen las expectativas de las jugadoras por ser niñas o mujeres
- Entrenen a la atleta, a la futbolista No a un genero!

RECOMENDACIONES PARA ENTRENAR A MUJERES

FIFA
For the Game. For the World.

“Women have a superior understanding that the relationships are more important than the game itself”

Las mujeres tienen una comprensión superior de que las relaciones humanas son mas importantes que el juego en si”

Anson Dorrance

“Entrénenos como hombres, trátenos como mujeres ”

Mia Hamm

FIFA®
For the Game. For the World.

GRACIAS POR SU ATENCION!