

**En el futbol, és diferent entrenar nois**

**i noies?**



García Honorato, Laia

Tutor: Xavier Arasa

2n Batxillerat E

IES Alexandre Satorras

Gener 2017

## **Introducció**

Sóc noia i m'agrada molt el futbol, de fet el practico. Quan estava buscant un tema que m'interessés prou per fer el meu treball de recerca em va venir al cap un moment en el camp de futbol on l'Aitor, un entrenador de l'entitat, va venir a suplir al nostre (en aquells moments) entrenador, l'Ismael. Llavors recordo que em va dir: "és molt diferent entrenar a nois que a noies, no tinc valor a cridar-vos." Això que em va dir em va fer pensar el perquè podia ser tan diferent entrenar a nois que a noies si és el mateix esport. Per què no tenia valor de cridar-nos?. Per què està més valorat el futbol masculí que el femení? Moltes preguntes em van venir al cap i vaig decidir que seria un bon tema per fer el meu treball de recerca.

La meua pregunta es podia resumir en "és diferent entrenar nois i noies?" dins d'aquest títol es formulen totes les altres preguntes que em venien al cap.

Per fer aquest treball i arribar a una conclusió he fet una recerca teòrica i una part pràctica de recerca personal.

### **Part teòrica**

El meu treball de recerca té com a objectiu respondre la pregunta de si en el futbol base és diferent entrenar nois i noies.

En primer lloc faig un petit resum sobre la història del futbol, després explico què és el futbol base, quines categories trobem, quines etapes hi ha dins d'aquestes categories, quines diferències hi ha entre elles i quins objectius es persegueixen, per donar una idea orientativa.

Després faig una recerca al voltant de 3 característiques físiques (força, velocitat, resistència) que són necessàries per a l'activitat esportiva. També descriu les diferències psicològiques entre nois i noies. L'objectiu d'aquesta recerca informativa és saber si hi ha diferències importants entre els nois i les noies que faci pensar que siguin prou importants per a fer entrenaments diferents en un equip masculí o en un equip femení.

Finalment faig una recerca al voltant del suport que tenen els equips femenins

### **Part pràctica**

Per fer la part pràctica comparo les hores d'entrenament dels equips masculins i els equips femenins de futbol base de dos clubs (on he pogut comprovar que tant en un club com en l'altre, el masculí entrena un dia més que el femení)

Per poder comparar quants clubs tenen categories femenines i quants tenen categories masculines. recullo un llistat de tots els equips de futbol base de Mataró i de les seves categories durant la temporada 2016-2017.

A continuació, exposo les teories científiques que alguns autors defensen sobre les diferències existents entre la psicologia dels homes i la psicologia de les dones, i que influeixen en determinades diferències entre la conducta femenina i la masculina.

També realitzo entrevistes entrenadors/es de Cerdanyola, entrenadors de Cirera i entrenadors dels Molinos. En una d'elles, un entrenador concreta que la metodologia de cada entrenador determina la manera de com entrena. Per poder saber com la metodologia pot influir en la manera entrenar, planificar, ensenyar i tractar els jugadors i les jugadores, investigo al voltant de la metodologia del futbol base del FC Barcelona.

Busco també les tasques del coordinador i les tasques de l'entrenador per poder observar si tenen coses en comú. En algunes entrevistes em trobo alguns entrenadors d'equips femenins alguna vegada que han de fer algunes de les taques que li corresponen als coordinadors. Per tant, he fet una entrevista a un coordinador femení de la UD Cirera.

Per buscar informació no tinc cap problema, ja que, vaig a molts camps de futbol on tinc ocasió de parlar amb molts entrenadors, coordinadors i fins i tot jugadors. La part més extensa de la informació la recopilo d'internet.

També matiso que trobo molt útil consultar tots els equips i categories que hi ha als diferents clubs esportius de Mataró.

**TEORIA**

## Història del futbol

Encara que els seus orígens no són gaire clars, podem situar-los al voltant de l'any 200 aC. a la Xina, es deia tsu chu que volia dir donar puntades de peu a una pilota feta de cuir farcit.

Durant el segle VII els japonesos van tenir una forma de futbol anomenada *kemari*, aquest joc consistia a impedir que la pilota toqués a terra únicament amb l'ajuda dels peus i mitjançant passades a la resta de jugadors.

Més endavant, al segle XIV a Florència va sorgir un joc anomenat *calcio fiorentino*, que consistia en sumar més punts que l'equip rival, per això es col·locava un forat a cada costat del camp de joc, i s'havia d'introduir la pilota en aquests forats, amb la qual cosa s'obtenien 2 punts, però si es fallava el tir, se sumava mig punt a l'equip rival.

Durant segles es va anar jugant a diferents tipus de jocs amb pilota semblants al futbol però no va ser fins al segle XII a Anglaterra que es troben evidències d'un tipus d'aquest. A l'edat mitjana se'n van conèixer diversos tipus. Bàsicament era un futbol que sovint era violent i perillós, com que estava associat especialment amb el Carnaval es va anomenar futbol de Carnaval. Tenia lloc entre grups rivals en viles i ciutats i, també entre pobles i parròquies. Hi prenen part una gran quantitat de jugadors i les porteries podien estar separades a més d'un quilòmetre.

L'any 1846 es va realitzar el primer intent seriós d'establir un reglament. Va ser promogut per H. de Winton i J. C. Thring a la Universitat de Cambridge, per intentar crear un joc de regles estandarditzat. Van arribar a un acord i en van formular deu, conegudes com 'les regles de Cambridge' i que Thring va descriure com 'el joc senzill'.

## **El futbol**

El futbol és un esport d'equip jugat entre dos equips de set o onze jugadors depenen de la categoria i amb una pilota esfèrica de cuir o un altre material adequat. El juguen més de 250 milions de persones a més de 200 països, convertint-lo en l'esport més popular del món.

Es juga en un camp rectangular de gespa o gespa artificial, amb una porteria a cada un dels costats del camp. L'objectiu del joc és introduir la pilota a dins de la porteria contrària (marcar un gol), impulsant-la amb el peu o qualsevol altra part del cos excepte les mans. Un dels set o onze jugadors de cada equip, que rep el nom de porter, és l'únic que pot tocar la pilota amb les mans.

El futbol base és molt diferent del futbol professional, tant en l'edat dels participants com en els objectius que persegueix.

Té una gran expansió de categories que són les següents:

-Escoleta: 4 i 5 anys (També pot no considerar-se futbol base, però en aquest cas considerem que és futbol base).

-Prebenjamí: 6 i 7 anys

- Benjamí: 8 i 9 anys

- Aleví: 10 i 11 anys

- Infantil: 12 i 13 anys

- Cadet: 14 i 15 anys

- Juvenil: 16, 17 i 18 anys

Sí que és veritat que no és el mateix entrenar a un benjamí que a un juvenil, perquè ni l'edat ni les característiques físiques i psicològiques són les mateixes i molt menys els objectius.

### Les primeres fases: escoleta, prebenjamí i benjamí:

Es podria dir que aquestes fases són com d'iniciació.

L'única diferència que hi ha en aquestes tres categories, és que la categoria escoleta (els més petits) comencen a iniciar-se a l'esport col·lectiu, a seguir unes regles, a formar part d'un equip on s'han d'adaptar als seus companys, etc. Després la categoria prebenjamí és més generalista i lúdica mentre que el benjamí és més específica i característica del futbol.

### Aleví:

Es pot dir que en aquesta etapa s'ensenya als jugadors una evolució bàsica en el joc. Han de saber l'estructura de defensar-crear-atacar.

### Infantil:

En aquesta categoria és la primera vegada que els nois deixen enrere el futbol 7 per començar a jugar futbol 11, unes noves dimensions de camp.

Cal destacar també que els nois i noies estan en plena pubertat, per la qual cosa l'entrenador haurà d'exercir no únicament el paper de preparador sinó també el de psicòleg, donant molta atenció a tots els seus futbolistes.

### Cadet:

En aquesta fase ens trobem a la meitat de la pubertat.

S'ha de conscienciar als jugadors de la importància del treball perquè la millora sigui contínua.

### Juvenil:

En aquesta edat els nois i noies ja han superat o estan a punt d'acabar la seva etapa de creixement.

## **Etapas**

### **1a etapa. Fins als 6 anys**

En els 2 primers anys es produeix un ràpid creixement del nen, ja que, comença a augmentar l'alçada i el pes i aprèn a caminar i a parlar. També es produeixen unes transformacions que permeten al nen passar d'un estat de total dependència a un altre de relativa independència.

Entre els 2 i 4 anys, a banda dels jocs motors, el nen s'interessa pels jocs simbòlics (Piaget, 1973)

A nivell motriu la cursa, els salts, els llançaments, el picament de peus i el colpeig són algunes habilitats que el nen assoleix en aquesta etapa.

En canvi com a conseqüència de la immaduresa biològica, cal descartar l'aprenentatge de tota tècnica depurada, com per exemple posar-li qualsevol tipus de regles. Cal tenir en compte que la seva capacitat de concentració és molt escassa i la seva atenció força inestable; per la qual cosa les sessions de treball hauran de ser curtes i molt variades.

El nen pren l'esport com un joc i el seu únic objectiu és divertir-se i no posseeix la idea de competició o cooperació en equip.

Socialment podem dir que l'infant aprèn per imitació de les persones adultes més significatives esperant a veure com aquestes reaccionen.

### **2a etapa. Dels 6 als 11 anys**

L'etapa que va dels 6 als 11 anys és de vital importància per assolir un desenvolupament físic i psíquic.

En aquesta etapa els individus creixen i això provoca una gran elasticitat de l'esquelet, una insuficiència muscular transitòria i una inseguretat motora i psicològica.

Al llarg dels 8 i 9 anys el nen pensa de manera menys egocèntrica i més lògica.



Aquest període, també es coneix com “l’etapa de la raó”, ja que, el nen presenta un pensament més estable i coherent, raonant amb lògica sobre les coses i els fets que observa o ha experimentat. (Piaget,1973)

A banda dels jocs simbòlics i de dramatització, van sorgint cada cop més els jocs de construcció i els jocs amb regles bàsiques de funcionament, donant lloc a que es puguin produir els primers jocs col·lectius organitzats.

La memòria selectiva de l’infant millora de forma sistemàtica (Bugental i cols, 1992) això provoca que el nen no es distregui tant i augmenti la concentració en la informació important (Miller i cols 1986)

En aquestes edats es produeix molt la rivalitat i comparació, ja que, és la manera a través de la qual el nen avalua les seves pròpies competències en relació a les dels seus companys (Aboud,1985; Ruble, 1983), la qual cosa permet una major realitat en les seves valoracions i també una major inseguretat, ja que, una autoavaluació negativa pot tenir efecte sobre la motivació i l’enfoc que pren el seu esforç, i tendir a evitar els reptes en els quals pot fracassar.

El nen d’aquesta etapa utilitza encara el recurs de l’insult, l’amenaça i fins i tot l’agressió física per tal d’imposar la seva llei.

Als 7 anys el nen és menys inquiet que en l’anterior etapa, als 8 millora el seu ritme psicomotor, als 9 juga incansablement i als 10 la seva estructura corporal es veu modificada i el procés de creixement s’accelera prevenint-se per a la pubertat. El nen troba l’alegria en l’activitat i fa una despesa d’energia gran. Als 11 anys el nen es mou sense parar, mentre que als 12 anys el nen es calma.

### **3a etapa. Dels 11 fins als 14 (Preadolescència)**

L’arribada de l’adolescència coincideix amb la pubertat, que s’ubica entre els 11 i 14 anys i es caracteritza per unes modificacions rellevants a nivell biològic i físic que deriven en un cos adult amb capacitats reproductives.

La pubertat s’identifica per una sèrie de modificacions corporals rellevants tant en nois com en noies. Mentre que en les noies es produeix la primera regla i el pit es

desenvolupa, en els nois hi ha una maduració dels òrgans sexuals i aparició de vellositat en la barba i el bigoti. En tots dos casos començarà a canviar la veu i a aparèixer vellositat en el pubis i les axil·les. L'acné fa les seves primeres aparicions i les olors del cos es fan molt més fortes. És un període de grans modificacions hormonals en els quals la pulsio sexual també anirà creixent.

Cal destacar que en aquest període ens trobarem amb l'existència de grans diferències individuals, ja que no tots els nens i nenes gaudeixen del mateix ritme de creixement, maduració i desenvolupament, i pel que per uns és un procés evolutiu ràpid, per d'altres és un procés lent.

Durant aquest període el pes dels pulmons es multiplica per tres i el del cor per dos, la qual cosa permet a l'adolescent respirar més profunda i lentament i disminuir la freqüència cardíaca creixent així la resistència física durant l'exercici i per tant la seva capacitat d'entrenament.

En els nois la resistència, la força, i la potència augmenten gradualment, mentre que la flexibilitat, pel fet de ser una capacitat involutiva, s'haurà de seguir exercint perquè no disminueixi progressivament. En les noies, en canvi, l'afectació hormonal i els canvis que li suposa a nivell de desenvolupament poden reduir, amb el temps, algunes aptituds físiques com la força, la potència i la velocitat, en comparació al noi.

Cognitivament també es produeixen variacions importants, ja que l'adolescent d'aquesta etapa comença a pensar i raonar de forma més abstracta i és capaç de fer hipòtesis sobre fets o possibles conseqüències abans de que aquestes succeeixin.

#### **4a etapa. L'adolescència**

L'adolescència es considera una etapa de pas entre la infància que encara no ha acabat i una maduresa que encara no s'ha assumit.

Un dels trets característics de l'adolescència, és el de construir la pròpia identitat. Aquest moment es considera el de la primera gran crisi de l'individu: la crisi d'identitat. És una etapa confosa, d'incomprensió i de variacions constants en la qual l'adolescent cerca la seva condició d'adult, i en la qual a més, ha de prendre decisions rellevants que tindran conseqüències a llarg termini en la seva vida.

El desenvolupament d'una identitat personal estable i per tant, les possibilitats de superar aquesta etapa de forma exitosa, es veurà afavorida per les experiències positives viscudes en anteriors etapes.

En aquest període, els vincles d'identificació amb els pares queda enrere i l'amistat assoleix una rellevància que no tenia abans. Tant el grup com els amics passen a ocupar una posició prioritària per a l'adolescent, el qual té una gran necessitat de reconeixement per part d'aquests que li assegurin un concepte positiu de sí mateix.

El que vol l'adolescent és diferenciar-se dels pares i sentir-se cada cop més autònom i més independent i que pot prendre les seves pròpies decisions, però això i la seva situació de dependència respecte a aquests o a d'altres persones adultes li provoca un sentiment ambivalent que es convertirà en el seu cavall de batalla al llarg de tota aquesta etapa.

Una altra característica pròpia d'aquest període és la de tenir les emocions a flor de pell, amb canvis ràpids d'humor que moltes vegades descol·loquen a l'adult.

## **Entrenaments per categories**

### **Escoleta:**

El joc col·lectiu s'ha d'insistir bastant perquè és freqüent que "el més bo" agafi la pilota i no la passi. L'ocupació de l'espai en el camp és important també, ja que és freqüent que vagin tots darrere la pilota pel camp.

Normalment s'utilitzen molts jocs tradicionals com: l'aranya, el mocadors, etc.

### **Prebenjamí i benjamí:**

En aquestes categories segueixen bastant present les actuacions dels nens d'escoleta encara que l'entrenador ha d'enfocar més els entrenaments a gestos tècnics bàsics com és el xut, el regat, els passos, entre d'altres. També ha d'ensenyar el concepte d'atacar i defensar. Respecte a la preparació física ha de ser tractada amb jocs divertits.

És important que en aquesta fase s'ensenyin valors com la companyonia, el respecte cap a àrbitres, companys, rivals i entrenadors i el fet de saber perdre és evident que tots volem guanyar tant entrenadors com jugadors. L'ésser humà, des que neix fins que mor, viu en una constant competició amb tots els éssers que l'envolten, i és per això que hem de treure-li la màxima pressió als nens.

### **Aleví:**

A aquesta fase ja es pot treballar aspectes tàctics i exercicis físics, però sense oblidar el component lúdic. En capacitats físiques s'insistirà en les facultats coordinatives i en la velocitat dels jugadors. També s'afegiran accions tècnic-tàctiques d'atac com el desmarcatge, creació d'espais lliures, etc. Els fonaments bàsics de la tàctica han de ser explicats en aquesta fase, ja que el jugador és capaç d'entendre conceptes i anar-los aplicant a poc a poc.

### **Infantil:**

Una de les tasques principals de l'entrenador serà l'ensenyament dels sistemes de joc típics del futbol 11. Aquests conceptes no seran difícils d'adquirir, ja que són els mateixos amb els quals juguen en les consoles o veuen en la tele. La tàctica es comença treballar a nivell bàsic i intermedi, es comencen a introduir jugades d'estratègia a pilota parada, es treballa la pujada de les línies per jugar al fons de joc i altres moviments tàctics.

En l'àmbit físic no s'ha d'arribar a esforços màxims, centrant les qualitats a treballar en la resistència. El treball de la velocitat i la coordinació continuen sent els aspectes més importants; s'iniciarà el treball específic de força muscular però sense que prengui una part important en la periodització, sent treballat de manera extraordinària.

El gruix de l'entrenament està centrat a perfeccionar les habilitats tècniques, encara que té major importància el treball de la tàctica i l'estratègia, i s'augmenta també el treball físic però sense arribar a esforços màxims.

### **Cadet:**

A nivell tècnic, es buscarà polir els gestos eliminant els defectes arrossegats de categories inferiors.

A nivell tàctic els jugadors han de conèixer tots els principis ofensius i defensius i ser capaços de posar-los en pràctica adequadament. S'ha de destacar la importància de la transició en les accions defensives i ofensives als jugadors i les seves responsabilitats tàctiques. El joc sense pilota té molta importància.

A nivell físic, es continuarà treballant la velocitat i la coordinació però és a partir d'aquesta categoria on s'hauria de començar a incloure el treball de força específic i el de resistència, ja que els partits són més llargs i més intensos que en les altres categories.

## Juvenil:

L'entrenament gira al voltant del perfeccionament del futbolista i del joc, per a això és necessari augmentar el treball en matèria tàctica, tècnica i la preparació física. En aquesta categoria s'incidirà en els mitjans tàctics, ja que se suposa que la tècnica està completament adquirida després de tants anys de preparació.

El gruix de l'entrenament anirà enfocat en accions de joc competitives, situacions tàctiques i treball físic. La part tècnica se situa en el treball de tornada a la calma o d'escalfament o treballat en forma de sessions extraordinàries.



Foto de l'entitat AEILL Cerdanyola, Javier Molina entrenant al prebenjamí.

## Diferències psicològiques entre homes i dones

1. Circuits cerebrals diferents. Els homes tenen més sinapsi connectant a les cèl·lules en una regió particular del cervell.
2. Les dones senten el dolor de forma diferent als homes i són capaces de suportar més dolor que els homes.
3. Els homes són més propensos a tenir problemes de memòria que les dones, és a dir, les dones tenen millor memòria.
4. Les hormones són diferents: En la dona l'estrogen, la progesterona i l'oxitocina estableixen relació amb els circuits cerebrals per propiciar conductes pròpiament femenines. En l'home predominen la testosterona, la vasopressina i la substància d'inhibició Müllleriana (SIM)
5. Estar en bona forma és més difícil per a les dones que per als homes.
6. Dormir malament és més nociu per a les dones que per als homes.

Un estudi, va descobrir que el somni deficient està associat amb problemes psicològics (angoixa) i un elevat risc de malalties cardiovasculars i diabetis tipus. I van descobrir també que això es donava molt més en les dones que en els homes.

7. Dones i homes tindrien diferents estructures cerebrals

Els científics estan trobant evidència que suggereix que el cervell d'homes i dones es formen a partir diferents "programacions" genètiques i que existeixen diferències entre alguns circuits neurològics i la concentració de neurotransmissors.

8. Homes i dones discuteixen de forma diferent

Tant els homes com les dones discuteixen, però cadascun té un estil diferent. Està el submís, passiu, agressiu, abusiu-passiu, agressiu-abusiu, submís-agressiu, etc.

Les dones solucionen els problemes centrades en el procés, en canvi els homes centrats en la meta.

9. Les dones es preocupen més que els homes.

Les dones, de totes les edats, tendeixen a preocupar-se més, i a tenir preocupacions més intenses que els homes. Les dones també tendeixen a percebre més risc en moltes situacions i a tenir més ansietat que els homes. No es coneix la raó de per què és així. També poden ser més depressives.

10. Les dones són millor que els homes per interpretar el llenguatge no verbal.

11. Els homes prenen decisions de més risc que no pas les dones.

12. Les dones comparteixen els seus sentiments, els homes guarden silenci

Una de les diferències és la facilitat amb que les dones comparteixen les seves intimitats amb el seu grup d'amigues. Parlen de sentiments i fins i tot poden quedar simplement per parlar i recolzar-se. En el cas dels homes, parlar de sentiments entre ells és una cosa que no sol donar-se amb molta freqüència. Els homes poden parlar de tots els temes, des de política a esport, però no solen parar-se a parlar dels seus sentiments o intimitats encara que estiguin passant un mal moment.

13. El maneig de l'agressivitat és diferent entre els sexes

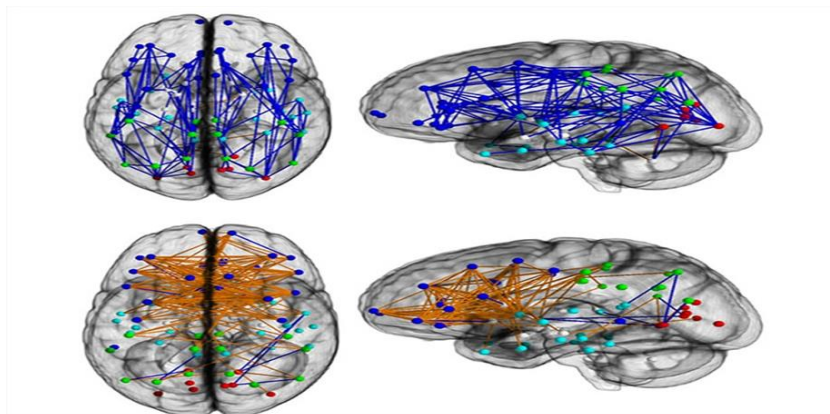
Les nenes ho bolquen cap a dintre quan tenen un problema, la qual cosa pot originar que passi més desapercebut; mentre que els nens solen realitzar males conductes que permeten treure els seus conflictes a l'exterior però, d'una manera, que li pot portar problemes.

14. Homes i dones veuen diferent.

Un estudi recent assenyala que les dones tenen major capacitat de diferenciar els colors que els homes, mentre que aquests perceben millor les distàncies i els moviments ràpids.



## Dibuixos del cervell masculí i del cervell femení.



El cervell masculí és el de l'esquerra. Té més connexions dins de cada hemisferi.

El cervell femení és el de la dreta. Té més connexions entre els dos hemisferis.

Els científics estan trobant evidències que suggereixen de que el cervell dels homes i els de les dones es formen a partir diferents "programacions" genètiques i que existeixen diferències entre alguns circuits neurològics i la concentració de neurotransmissors.

El Dr. Jill Goldstein de l'Harvard Medical School, després de mesurar i comparar 45 regions cerebrals entre homes i dones sans, va trobar que les parts del lòbul frontal involucrades en la presa de decisions i la resolució de problemes, era proporcionalment més gran en les dones. El mateix passava amb l'àrea que regula les emocions. D'altra banda, altres estudis ja havien trobat que l'hipocamp, involucrat en la memòria a curt termini, també és més gran en dones que en homes. El sorprenent és que en l'hipocamp també resideix l'habilitat d'orientació i navegació espacial.

En els homes les àrees amb major extensió van resultar ser el còrtex parietal, encarregat de processar els senyals que envien els sentits i les percepcions de l'espai. La regió de l'amígdala que controla les emocions i l'impuls sexual també és major en els homes.

El Dr Larry Cahill sosté que si hi ha diferències d'estructura, llavors també ha d'haver-hi diferències funcionals. A través de l'estudi de l'activació cerebral va trobar que homes i dones usen diferents llocs per al procés de les emocions i els homes recorden més coses, tot i que però les dones retenen millor els detalls.

En relació als neurotransmissors, les dones semblen tenir una menor concentració de serotonina.

## Característiques físiques diferencials entre nois i noies en els esports

Les diferències generals, i que són presents en tots els esports són:

**-Força:** Els homes són més grans, tant en pes com en altura. Això dona avantatge als homes.

Un home típic té aproximadament el doble de músculs i la meitat de greix que una dona amb una mesura similar. El greix del cos d'una dona representa el 27% del seu pes, mentre que en l'home aquest percentatge és del 15% del seu pes. Pel que fa a la musculatura, el teixit muscular humà es compon del mateix independentment del gènere. Tot múscul humà respon a l'estimulació de la mateixa manera. Si una dona s'entrena amb el pes que s'adapta a les seves necessitats, va guanyant força, al mateix ritme que un home que s'entrena en el mateix nivell d'intensitat, en relació a la seva grandària i capacitat. La sobrecàrrega progressiva, o la idea d'augmentar periòdicament la càrrega de resistència per desafiar els límits de la força, és la clau per a la construcció de força i el poder, tant en els homes com les dones poden. Es pot observar, no obstant això, que les dones tendeixen a igualar la força dels homes més a prop en els músculs del cos més baixos que en els músculs superiors del cos.

És cert que les dones en general no són tan fortes com els homes. També és cert, gran part d'això es troba simplement en com es construeixen els cossos dels homes i les dones amb diferents propòsits. A causa de diferents grandàries i funcions, els mateixos grups de músculs i el potencial per guanyar força treballen en diferents escales.

**-Velocitat:** El cos de l'home està genèticament dotat d'unes característiques biològiques que el fan més eficient per córrer a més velocitat que la dona. Això es deu a tres característiques:

1. El cor dels homes és més grans i bombeja una major quantitat de sang que el de la dona.

2. Els seus pulmons també són més grans, és a dir, que el consum màxim d'oxigen de l'home és aproximadament d'un 25% a un 30% major que el d'una dona.

3. Els homes també tenen les cames més llargues que les dones, tot i que hi ha excepcions a aquesta dada. Per això quan han de recórrer la mateixa distància, les dones necessiten més passes i per tant més energia muscular que els homes, i no són tan eficients com aquests.

**-Resistència:** Els homes consumeixen més oxigen que les dones com que tenen molta més musculatura, encara que les dones cremen més greixos i menys hidrats de carboni, que són importants per l'energia. Els homes són més agressius i tenen l'autoestima més alta. Els músculs de les dones són més flexibles, això és degut a les diferències hormonals i anatòmiques.



Aquestes són las 3 característiques de les que parlem: força, velocitat i resistència.

# PRÀCTICA

## Comparació d'hores d'entrenaments

En la taula que presento a continuació, faig la comparació que hi ha de les hores d'entrenament entre els equips masculins i els equips femenins del futbol base. Per això comparo les dades del club de futbol UD CIRERA i el club de futbol UD MOLINOS.

<b>U.D. CIRERA</b>	
<b>INFANTIL-CADET (NOIES)</b>	<b>Dimecres 18:30h-20:00h</b>
	<b>Divendres 18:30h-20:00h</b>
<b>INFANTIL (NOIS)</b>	<b>Dilluns 19:30h-22:00h</b>
	<b>Dimecres 19:30h-22:00h</b>
	<b>Divendres 19:30h-22:00h</b>

<b>UD MOLINOS</b>	
<b>CADET-JUVENIL (NOIES)</b>	<b>Dimarts 19:00h-20:30h</b>
	<b>Dijous 19:00h-20:30h</b>
<b>JUVENIL (NOIS)</b>	<b>Dilluns 20:00h-21:00h</b>
	<b>Dimecres 20:00h-21:00h</b>
	<b>Divendres 20:00h-21:00h</b>

Com es pot observar, l'estudi l'he realitzat amb 2 equips diferents, però comparant les mateixes categories. Podem comprovar que en els dos clubs, els nois entrenen 1 dia més que les noies.

## Qui rep més suport?

### Suport publicitari

Espanya ha viscut l'inici d'una era pel que fa als contractes dels futbolistes, les clàusules de rescissió; s'ha aprovat la denominada popularment llei del futbol, una norma jurídica dedicada a legislar les transmissions de futbol per les diferents televisions; i també hem observat com la publicitat té moltes coses a dir en referència als protagonistes del joc.

Al futbol femení li fa falta suport, "quan qualsevol equip femení té 1 euro de deute el club el tanca. No obstant això en masculí, poden deure milions i milions que no passa gens". Així ho assegura David Menayo, redactor de Marca TV. "En Primera Divisió Femenina, els últims equips de la taula són els que més manques tenen. Depenen de la subvenció de l'Ajuntament, que els surti un patrocinador d'última hora, i que els prestin camps per entrenar".

## Suport per part del club

El suport per part del club no és el mateix pels nois que per les noies. No tots els clubs aposten per tenir un equip femení. Per comprovar-ho he fet un recerca de tots els equips de Mataró de futbol base i les seves categories, on podem observar que només tres dels deu equips tenen equips femenins. Aquesta és la llista de tots els equips de futbol base de Mataró de la temporada 2017-2018:

**CE MATARÓ:** Té 5 prebenjamins, 7 benjamins, 8 alevins, 4 infantils i 3 juvenils. Té 1 equip femení encara que no forma part del futbol base, ja que, son amateurs.

**UD CIRERA:** Té 3 prebenjamins, 6 benjamins, 5 alevins, 4 infantils, 4 cadets i 2 juvenils. D'equips femenins té: 1 prebenjamí-benjamí-aleví, 2 aleví-infantil, 1 infantil-cadet i 2 cadets-juvenils.

**AEILL Cerdanyola:** Té 4 prebenjamins, 5 benjamins, 4 alevins, 3 infantils, 1 cadet i 1 juvenil. No té equips femenins.

**UD MOLINOS:** Té 2 prebenjamins, 2 benjamins, 2 alevins, 2 infantils, 2 cadets i 1 juvenil. D'equips femenins té: 1 cadet-juvenil i 1 amateur que com el cas del CE MATARÓ aquest equip amateur tampoc formaria part del futbol base.

**EF SALESIANS:** Té 2 prebenjamins, 3 benjamins, 3 alevins, 1 infantil i 1 cadet. No té equips femenins.

**AC JUVENTUS:** Té 2 prebenjamins, 4 benjamins, 5 alevins, 2 infantils, 2 cadets i 2 juvenils. No té equips femenins.

**AD LLANTIA:** Té 2 prebenjamins, 2 benjamins, 2 alevins, 2 infantils, 2 cadets i 1 juvenil. No té equips femenins.

**CE PLA D'EN BOET:** Té 2 prebenjamins, 3 benjamins, 3 alevins, 1 infantil, 2 cadets i 1 juvenil. No té equips femenins.

**CF ROCAFONDA:** Té 1 prebenjamí, 3 benjamins i 2 alevins. No té equips femenins.



## **Parlem de diners**

A la Superlliga femenina no s'arriben ni als sis milions d'euros entre tots els pressupostos dels clubs participants. Això és, molt menys de la desena part de la despesa que el Real Madrid va fer per Gareth Bale (uns 91 milions d'euros).

Entre el futbol femení i masculí no només són clares, les diferències físiques. Aquestes són altres de les diferències:

-Hi ha molta desigualtat econòmica.

-Cal bregar amb la Llei de l'Esport. El futbol femení no és reconegut legalment com a esport professional.

-Un dels majors dèficits d'aquesta disciplina és la poca assistència als estadis més enllà de cites claus, com per exemple, jornades decisives de lliga i rondes finals de Copa de la Reina, en les quals l'expectació és més gran.

Els tornejos televisats donen indicis sobre l'interès que generaria un major protagonisme del futbol femení en els mitjans. S'espera que la Real Federació de Futbol (RFEF) i els clubs més importants a nivell de Lliga BBVA moguin la primera peça perquè aquesta disciplina creixi.

El futbol femení també és un dels grans oblidats a l'hora de subvencionar. Sense inversió hi ha més precarietat i, a més precarietat, més talents es marxen del futbol nacional a la recerca de complir un somni pel qual demostren que valen.

## **Entrevista a Silvia Sedano**

He llegit una entrevista molt interessant que li feien a Silvia Sedano, doctora en ciències de l'activitat física i esport, professora a la Universitat Europea Miguel de Cervantes de fisiologia de l'exercici i preparadora física en futbol.

A continuació, presento una entrevista que es va fer a una web dedicada a l'esport en què Silvia Sedano comenta les diferències, des del seu punt de vista, que hi ha entre entrenar a nois i entrenar a noies.

### **Repercussió mediàtica**

Parlem llavors de la repercussió mediàtica: Si la veritat és que el futbol femení cada vegada va tenint més repercussió, encara està molt lluny dels esports masculins més populars com seria el futbol, el tennis, el bàsquet, el ciclisme, i fins i tot d'altres esports femenins que gaudeixen de major espai en els mitjans de comunicació. Almenys s'ha aconseguit que es retransmetin els partits de la Selecció (encara que no se'ls dóna molta publicitat) i l'any passat tots els divendres retransmetien un partit de Primera Divisió.

Sedano, com a preparadora física en futbol del Real Valladolid (Superliga Femenina) i autora d'articles com a "Estudi antropomètric en dones futbolistes. Anàlisi en funció del nivell competitiu i de la posició ocupada en el terreny de joc" explica que, encara que no es pot generalitzar, entrenar a un equip femení té els seus avantatges i inconvenients: "l'experiència m'ha permès comprovar que les dones futbolistes són molt més compromeses a l'hora de realitzar els exercicis que plantejges, són molt més perfeccionistes, sempre busquen fer-ho tot correctament. També he pogut apreciar que la capacitat de sacrifici és major en aquestes que en els nois. D'altra banda, des del punt de vista psicològic, són més inestables i això deriva en moltes ocasions en problemes de comunicació amb les companyes o amb els tècnics, que si no se solucionen de pressa, acaben provocant una important disminució del rendiment. També resulta més complicat separar la parcel·la esportiu-professional de la parcel·la personal, alguna cosa que no ocorre tan habitualment en els nois",

## **Diferències des del punt de vista de l'entrenament, de la preparació física i dels exercicis**

Totes dues modalitats són molt semblants, però també moltes diferències, que han fet que el futbol femení gaudi de personalitat pròpia al món de la recerca en les Ciències de l'Esport, especialment des de l'any 2000. Des de llavors ha crescut enormement l'interès de la comunitat científica per aquest esport. De la mateixa manera que passa en altres modalitats esportives, des d'una perspectiva fisiològica existeixen diferències entre homes i dones practicants del futbol; no obstant això, les característiques de l'esforç en termes qualitius són similars. Això significa que el patró de moviments durant una competició (tipus de desplaçaments, tipus d'accions, tipus de recuperacions, etc...) és molt semblant".

Avui dia la planificació de l'entrenament en dones en el que a preparació física es refereix segueix uns patrons similars als plantejats en el futbol masculí.

Sedano argumenta que "a l'hora de seleccionar aquells exercicis més adequats per a una modalitat esportiva, sigui la que sigui, hem de valorar tres aspectes: factors de rendiment importants per a aquesta modalitat (capacitats que cal treballar), característiques del nostre esportista i objectius de l'entrenament. Tal com hem assenyalat amb anterioritat, el futbol femení qualitativament és molt similar al masculí, per tant els exercicis a fer són molt semblants. En aquest sentit no es valora que el futbolista sigui home o dona, sinó el seu nivell de partida, ja que l'objectiu al qual es desitja arribar és el mateix: millorar el seu rendiment personal en la pràctica del futbol. És a dir, cal individualitzar al màxim, independentment del sexe", afirma.

Avui dia la capacitat que es considera més important en futbol és la força i dins d'aquesta, la força explosiva que és la capacitat de l'individu per realitzar gestos potents com poden ser els salts, els sprints o els golpeijos propis d'aquest esport.

En les jugadores de futbol cal posar l'accent principalment en l'entrenament preventiu, que està molt relacionat amb la capacitat de força.

## **Les lesions i els riscos són els mateixos?**

Silvia Sedano afirma que sí, són similars perquè les característiques de l'esforç també són semblades. "Les lesions més freqüents estan relacionades amb les articulacions del genoll i el turmell (fonamentalment esquinços). També són freqüents les lesions musculars com els famosos trencaments fibril·lars i contractures, que moltes vegades apareixen per una incorrecta planificació de l'entrenament. Encara que les lesions són similars, els estudis relacionats amb la prevenció incideixen molt en el fet que en jugadores de futbol cal posar l'accent principalment en l'entrenament preventiu, que està molt relacionat amb la capacitat de força. Això es deu fonamentalment a dos aspectes: menor nivell inicial de força en les dones i les diferències anatòmiques que influeixen en l'impacte articular dels exercicis", explica.

A continuació faig un comentari personal de l'entrevista, en el que resumeixo els punts que m'han semblat més interessants de l'entrevista:

1. La Silvia Sedano creu que entrenar a equips femenins té avantatges i inconvenients. Pensa que les dones futbolistes són molt més compromeses i perfeccionistes a l'hora de fer els exercicis, i també diu que la capacitat de sacrifici és major que la dels nois. D'altra banda, pensa que des del punt psicològic, són més inestables i això en ocasions provoca problemes de comunicació amb les companyes o amb els tècnics que pot acabar en una disminució del rendiment esportiu.
2. En l'entrevista diu que la preparació física i els exercicis que es realitzen en els entrenaments femenins segueixen uns patrons similars als plantejats en el futbol masculí.
3. Finalment, la Silvia Sedano afirma que els riscos i els tipus de lesions que pateixen les dones i els homes esportistes són similars perquè les característiques de l'esforç també són semblants.

## **Metodologia FC Barcelona**

La metodologia del futbol base canvia segons el club, per explicar com són les metodologies posaré d'exemple la metodologia del FC Barcelona en el futbol base que és la següent:

L'educació integral es compon de 4 punts:

- Formar bones persones.
- Crear hàbits de vida saludables.
- Que siguin feliços amb l'estil de vida que han escollit.
- Responsabilitat dels estudis.
- Formar bons jugadors de futbol.

El futbol base del FC Barcelona té uns objectius per als entrenaments que són:

- Assimilar una preparació física específica.
- Adquirir un nivell tècnic adequat.
- Aprendre a desenvolupar el seu talent dins del sistema de joc.
- I aprendre tot això gaudint d'aquest esport.

Aquestes són les coses principals, després estan els entrenaments, que com ja he explicat són diferents per cada categoria.

La metodologia és una de les coses més importants i que canvia segons l'equip, la categoria, etc... Però no varia molt, ja que el més important és tant formar jugadors/es com persones, llavor no només en els entrenaments s'ensenyen jugades, tàctiques, a com fer els passos, a com xutar, com defensar, etc. Si no que també s'ensenyen valors i ha formar-se com a persones.

## Les entrevistes i les preguntes

He fet 6 entrevistes a diferents entrenadors de futbol per conèixer el seu punt de vista sobre la manera d'entrenar als nois i a les noies. El que he pogut constatar és que no tots coincideixen. Alguns pensen que és diferent entrenar a nois que a noies i d'altres pensen que no creuen que hi hagi diferències en la planificació i durant els entrenaments. Per fer aquestes entrevistes, el primer que havien de fer era presentar-se: dir el seu nom, les categories que han entrenat, i si volien la seva edat. A continuació els he demanat que escollissin ells les preguntes que volien respondre. Les 6 preguntes que els proposo són les següents:

1.A qui prefereixes entrenar, a nois o a noies? Per què? (Si has entrenat a tots dos) Creus que canvien els objectius?

2.Creus que els entrenaments femenins són més relaxats? I més exigents?

3.Has fet algun cop de coordinador i entrenador al mateix temps? (És a dir, el coordinador del club no feia res per l'equip i has hagut de fer tu algunes de les seves tasques).

4.Creus que tenen el mateix suport per part del club? I per part dels mitjans de comunicació?

5.Has vist partits femenins a la TV? N'has vist molts?

6.Quines diferències veus en els entrenaments femenins i els entrenaments masculins?

A continuació faig una transcripció de les 6 entrevistes que he fet:

### **Entrevista nº1:**

Javier Molina, actualment entrenador del prebenjamí A de AEILL Cerdanyola. Té 23 anys.

Javi, creus que els entrenaments femenins són més relaxats?

- “Què si els entrenaments femenins són més relaxats envers els masculins? Bé, podríem dir que sí, però hi ha molta controvèrsia en aquest tema, parlem que és un esport col·lectiu, de contacte i hi ha adversaris, per tant no sempre podem dir que són més relaxats, aquest terme fa molta influència a la intensitat de l'entrenament, la intensitat que marca l'entrenador, la categoria, etc.”

Javi, creus el femení i el masculí tenen el mateix suport per part del club? I per part dels mitjans de comunicació?

- “Aquí podem dir que segons el club, segons la política d'aquest, no tot això sempre és veritat perquè els equips femenins solen estar millor vistos, tenen una escola una miqueta diferent i un equip femení sempre pot donar categoria al club, sempre torno a remarcar que segons la política del club. Per una altra part sí que els mitjans de comunicació no donen tanta importància, estem parlant de l'esport rei aquí a Espanya i en el món i sí que els mitjans de comunicació sempre donen més importància a l'esport masculí.”

### **Entrevista nº 2:**

Matías, entrenador de UD Molinos del cadet-juvenil femení. Ha estat també d'entrenador del masculí: a l'aleví, a l'infantil i al cadet i també del femení ha estat amb l'aleví-infantil. Té 45 anys.

Matias, creus que canvien els objectius?

- “Jo he entrenat a tots dos i jo no em plantejo els objectius fins que no ser a quin equip em toca portar, però en principi no tenen per què variar, pot ser que l'objectiu si tu tens una plantilla molt bona, sigui estar a dalt i intentar quedar el millor possible

o pot ser que tinguis un equip molt bàsic i el que hakis de fer és començar des de sota i ensenyar el més bàsic com serien els controls i els passes, així que és igual l'equip que tinguis sigui el masculí o el femení l'objectiu acaba sent el mateix, tot depèn si és un equip bàsic o un equip fort.”

### **Entrevista nº 3:**

Jose Antonio, entrenador de UD Molinos del cadet-juvenil femení, i ha estat també entrenador de l'aleví-infantil femení.

Jose, quines diferències veus en els entrenaments femenins i els entrenaments masculins?

- “La diferència entre nois i noies jo crec que és que els nois van més sobrats en el sentit de què creuen que ja ho saben tot i les noies acostumen a escoltar i aprendre millor que els nois”.

Jose, creus que tenen el mateix suport per part del club? I per part dels mitjans de comunicació?

- “El futbol masculí tant per part del club com per part dels mitjans de comunicació té més suport que el femení, però últimament està creixent més encara que es segueix necessitant molta més ajuda.”

### **Entrevista nº4:**

Raül, entrenador de UD Molinos de l'amateur femení, ha estat també d'entrenador amb l'infantil-cadet femení i de masculins ha portat l'aleví i el cadet.

Raül, creus que els entrenaments femenins són més relaxats?

- “No, el que passa és que els nois són més explosius, més intensos i pot ser que sembli que els entrenaments són més intensos, però no, jo diria que no hi ha cap diferència perquè físicament treballem per edats i tot este adaptat a l'edat de la persona no del sexe.”

Raül, creus el femení i el masculí tenen el mateix suport per part del club? I per part dels mitjans de comunicació?



-En el cas particular del nostre club et diria que no, òbviament no té el mateix pes dins del club que el masculí i dels mitjans de comunicació et diria també que encara està bastant lluny pel que fa a repercussió mediàtica del futbol masculí, sigui per televisió, xarxes socials o diaris, encara és un esport que està creixent.

Raül, has vist partits femenins a la TV? N'has vist molts?

- "Sí, per exemple, el diumenge passat vaig veure el FC Barcelona- Atlètic de Bilbao els dos equips que s'estan jugant la super lliga femenina i em va semblar un autèntic partit de futbol, però no, no es pot veure gaire futbol femení a la televisió perquè no és un esport com té dit abans que tingui gaire repercussió mediàtica."

### **Entrevista nº 5:**

L'Oriol és entrenador de l'AEILL Cerdanyola. Ha entrenat a prebenjamins, benjamins i alevins. També ha fet preparació física a cadets i juvenils i té 23 anys.

Oriol, creus el femení i el masculí tenen el mateix suport per part del club? I per part dels mitjans de comunicació?

- "La meva opinió sobre el futbol masculí i el futbol femení crec que en el futbol masculí hi ha una mica més d'intensitat, encara que tampoc he portat futbol femení però sí que l'he pogut observar, crec que també depèn bastant de l'entrenador si utilitza una metodologia amb una forma d'ensenyar més directa, més agressiva o és un entrenador que és més tranquil i utilitza més els reforços positius. També crec que depèn del grup de nens que et toquin pot ser, és un grup de nens que vénen a passar-ho bé o que no li agrada tant el futbol o nens que els hi agrada el futbol i són més intensos. Penso que el problema i és una de les coses per la qual el futbol masculí és més intens, és que en el futbol masculí es busca més els resultats que el nen aprengui o que evolucioni, llavors la pressió dels pares que veuen aquest esport com una cosa on han de treure al millor nen del món és contraproductiu i molts cops és més intens però tampoc s'aprèn massa."

## Entrevista nº 6:

Míriam Contreras, ha estat entrenadora de l'equip masculí de l'escoleta i del prebenjamí. Algunes vegades ha estat amb l'aleví. Amb l'equip femení ha estat de l'aleví-infantil i de l'infantil-cadet. Té 21 anys.

Míriam, creus el femení i el masculí tenen el mateix suport per part del club? I per part dels mitjans de comunicació?

- "Que si els equips femenins tenen el mateix suport que els equips masculins? Això és el que tots us volen fer creure però a l'hora de la veritat no és així. Tots els equips presumeixen molt de promoure els equips femenins, però de cap manera es destinen els mateixos fons, els equips femenins són menyspreats pels clubs que tant presumeixen de tenir-los. De cara al públic els hi encanta dir; tenim equips femenins i de portes en dins els tenen per la subvenció que els hi donen, no és el mateix dir porto un equip aleví de nens que un de nenes, estic farta d'escoltar comentaris com: " les nenes no juguen a futbol, juguen a la pilota" hem de madurar una mica encara en aquest tema i veure que si som iguals per tot en això també.

Per part dels mitjans de comunicació pel que fa a Mataró a la revista de la nostra ciutat al Capgrossos cada setmana surten resums i resultats de partits del masculí, i els femenins? Jo encara estic per veure que mencionen algun equip sigui quin sigui i encara que sigui a l'última pagina, a baix de tot i en lletra petita.

De manera més general òbviament els equips masculins són televisats amb més regularitat, ja que mouen molts diners més."

Míriam, a qui prefereixes entrenar, a nois o a noies? Per què?

- "Si em donessin a escollir entre un equip femení i un masculí, suposo que escolliria les nenes, encara que miraria molt l'edat perquè a certa edat les noies donen molts més problemes que els nois. Jo si fes una valoració d'amb qui m'ho he passat millor destacadament amb les nenes, m'ho he passat massa bé amb elles i no ho canviaria per res suposo que tornaria a escollir-les".

Míriam, creus que els entrenaments femenins són més relaxats? I més exigents?

- “No penso que els entrenaments femenins siguin més relaxats o més dolents que els del masculí, el que passa és que avui dia el món del futbol és encara massa masculista i solen posar als entrenadors més joves o amb menys experiència amb els equips femenins. Tot depèn de l'entrenador que et toqui si aquest val i li agrada ensenyar serà un bon entrenament, si pel contrari només va a passar l'estona els entrenaments no seran ni bons ni exigents.”

Miriam, has fet algun cop de coordinadora i entrenadora al mateix temps?

- “Quan he estat d'entrenadora del femení sí que he fet tasques que hauria d'haver fet el coordinador, com per exemple, el recapte de nenes això és una cosa que hauria de fer el coordinador o almenys amb el masculí ell ho feia, ell es dedicava les tardes a trucar a les mares per intentar convèncer-les de què els seus nens apuntessin al nostre equip això amb el femení no passava, l'havíem de fer els entrenadors.”

Per complementar la informació que m'ha explicat la Míriam sobre les tasques d'un entrenador i les tasques d'un coordinador, presento un breu resum de cadascuna d'elles.

#### Tasques del coordinador d'un equip de futbol

Les funcions del coordinador es resumeixen en aquests punts:

1. Planificar i coordinar als jugadors i entrenadors per categories.
2. Solucionar problemes que sorgeixin, normalment de infraestructura.
3. Supervisar i establir les programacions de cada equip amb l'entrenador.
4. Evaluar la memòria final de la temporada segons els objectius marcats i aconseguits amb tot l'equip tècnic.
5. Informar periòdicament al director Deportiu de la marxa de l'àrea Deportiva de futbol i els esdeveniments que siguin destacats.
6. Elaborar i presentar els pressupostos per la adquisició del material que faci falta pel desenvolupament del treball a l'escola de futbol.

7.Elaborar amb els entrenadors les normes de règim intern i disciplina.

8.Ajudar en la formació d'entrenadors.

9.Mirar jugadors per fixar.

10.Fer les entrevistes o reunions amb mares/pares i entrenadors.

11.Organitzar partits amistosos i torneigs.

### Tasques de l'entrenador de futbol

1.Realitzar exercicis acords amb l'edat.

2.Realitzar exercicis amb dinàmica, diversió i que no formin cues d'espera.

3.Globalitzar les feines en els exercicis.

4.Realitzar jocs-exercicis i desenvolupar aspectes tècnics i tàctics.

5.Fomentar els valors educatius corresponents.

6.Organitzar els entrenaments.

7.No posicionar als nens en una determinada posició sinó que ensenyar-los a jugar de totes o la majoria.

8.Fer que tots els nens en un partit juguin per igual.

9.Realitzar sempre orientacions constructives al jugador.

Per acabar de complementar el que ha dit la Míriam he fet també una entrevista al coordinador femení de la UD Cirera, Carlos Gonzalez. Aquí deixo la transcripció:



## **Comentari de les entrevistes**

Primera pregunta: A qui prefereixes entrenar, a nois o a noies? Per què?

La Míriam ha dit que preferia entrenar a noies i és l'única que ha respòs aquesta pregunta.

Segona pregunta: Creus que canvien els objectius?

En Matías l'ha respòs i ha dit que no, que en principi no haurien de canviar depèn l'equip que et toqui (si és més dèbil o més fort) pots proposar-te uns objectius o uns altres.

Tercera pregunta: Creus que els entrenaments femenins són més relaxats? I més exigents?

Aquesta pregunta l'han contestat en Javi, en Raül i la Míriam. En Javi pensa que en general sí, però que no sempre podem generalitzar-ho perquè això depèn de l'entrenador, de la intensitat, etc. En Raül pensa com la Míriam que no són més relaxats.

Quarta pregunta: "Has fet algun cop de coordinador i entrenador al mateix temps? (És a dir, el coordinador del club no feia res per l'equip i has hagut de fer tu algunes de les seves tasques)"

Aquesta l'ha contestada la Míriam, i diu que quan ha estat d'entrenadora en el femení sí que ha hagut de fer tasques que hauria d'haver fet el coordinador.

Cinquena pregunta: "Creus el femení i el masculí tenen el mateix suport per part del club? I per part dels mitjans de comunicació?"

Aquesta l'han contestat en Javi, en Jose, en Raül, l'Oriol i la Míriam i tots 5 pensen el mateix que no tenen el mateix suport ni per part del club ni per part dels medis de comunicació.

Sisena pregunta: "Has vist partits femenins a la TV? N'has vist molts?"

L'ha contestat en Raül, i sí que ha vist partits però no pot veure masses perquè falta repercussió mediàtic.

Setena pregunta: "Quines diferències veus en els entrenaments femenins i els entrenaments masculins?"

L'ha contestat en Jose. Ell pensa que els nois van més de sobrats, en el sentit de que no es deixen aprendre, en canvi les noies es deixen ensenyar i aprendre i escolten molt més que els nois.

## Gravació d'un entrenament femení i d'un entrenament masculí

Amb el permís dels dos clubs de futbol, vaig poder gravar els entrenaments que es fan a un equip de noies i a un equip de nois. Quan vaig anar a gravar els diferents equips, em vaig fixar en aquestes sis característiques:

- **La durada:** vaig poder comprovar que la durada és la mateixa tots dos duren 1h i 30min.
- **Els tipus d'exercici:** canvien una mica, ja que els exercicis dels nois són més complexos posant a prova la coordinació, els controls, els passes i els xuts i les noies ho van fent per separat.
- **La intensitat:** tenen més intensitat els nois encara que les noies tenen intensitat però a la seva manera, em de tenir en compte que normalment els nois són més moguts i no es cansen tan ràpid.
- **El tracte d'entrenadors a jugadors:** això canvia les noies tenen més confiança amb els seus entrenadors i en canvi en els nois no. Els entrenadors també són més suaus amb les noies que amb els nois.
- **L'exigència de l'entrenador:** és depèn de l'entrenador, si és un entrenador dur l'exigència serà molta, però si és més tranquil l'exigència serà poca.
- **L'exigència dels jugadors:** les noies es posen més exigència a elles mateixes.



A continuació presento una taula amb els resultats diferencials entre els dos entrenaments atenent a les 6 característiques que acabo de mencionar:

	<b>NOIS</b>	<b>NOIES</b>
<b>Durada</b>	1h i 30 min	1h i 30min
<b>Tipus d'exercicis</b>	Xut, passes, coordinació...Tot junt	Xut, passes, coordinació...Separat
<b>Intensitat</b>	Tenen més intensitat que les noies	Tenen intensitat però a la seva manera, encara que els nois tenen més intensitat
<b>Tracta d'entrenadors a jugadors/es</b>	Es més freda la relació entre entrenadors i jugadors	És diferent a la dels nois
<b>Exigència de l'entrenador</b>	Depèn de l'entrenador més exigència	Depèn de l'entrenador més exigència
<b>Exigència dels jugadors</b>	Menys exigència	Més exigència

## Conclusió

“Un esport que, o es fa per amor, o no es fa”. Així defineixen el futbol femení aquelles que es dediquen a ell. Onze jugadores, dues porteries, un camp i una pilota. Mateix joc i mateixes regles que el masculí. No obstant això, a Espanya és impossible viure del futbol sent dona.

Tant en el futbol base com en el futbol professional el masculí té més suport publicitari, penso que influeix bastant a l'hora d'escollir si entrenar a un equip de nois o un de noies, ja que no és el mateix entrenar a nois que a noies segons diuen els entrenadors. Penso que molts entrenadors pensen que les noies són més dèbils, és a dir, si un noi s'enfada amb un altre i han d'entrenar junts al terreny de joc seran companys, en canvi les noies no ho faran. També diuen que ens fem estimar en el sentit de què després quedem totes juntes amb ells i coses similars, en canvi els nois en aquest sentit són més freds i van més a lo seu.

Després d'analitzar tots els factors que jo penso que influeixen en el meu tema, he revisat la meva hipòtesi inicial i he pogut observar que és errònia, “és diferent entrenar a nois que a noies?”. He analitzat les diferents idees que tenien alguns entrenadors davant el tema del futbol masculí i femení gràcies a les activitats d'entrevistar a diferents entrenadors i coordinador que havia programat i, d'aquesta manera puc confirmar que realment hi ha una diferència entre el que és el futbol femení i futbol masculí, hi ha moltes diferències com he pogut comprovar en el treball, per exemple, el suport que rep un equip masculí no és el mateix suport que rep un equip femení, ja sigui per part del club o per part dels mitjans de comunicació.

Resumint la meva pregunta inicial amb tot el treball diré les diferències generals entre entrenar a nois i entrenar a noies:

La durada dels dos entrenaments és la mateixa, tots dos fan 1 hora i 30 min, per tant això no és una diferència.

Comencem parlant dels exercicis que són els que canvien, els entrenaments de les noies són més bàsics, més de xut, passes, controls i els de nois són més complexos

fan per exemple conservacions amb comodins aplicant els passes, xuts i controls tot a la vegada. Hi ha cops que apliquen parts tècniques/teòriques.

Una altra de les coses és que els nois posen més intensitat però perquè són més moguts ells s'estan movent tot el dia i no es cansen, en canvi les noies fan els entrenaments amb intensitat però a la seva manera, si els comparem sí que es nota que els nois fan els entrenaments amb més intensitat.

El tracta entre jugadors i entrenadors penso que és diferent, les noies confien amb l'entrenador fins al punt d'explicar-li les seves coses, amb això vull dir, si estan enfadades amb una de l'equip, li poden explicar a l'entrenador el que ha passat, entre altres coses, els nois només van a competir, en canvi les noies busquen competir però divertint-se.

A l'hora de parlar de l'exigència que demanen els entrenadors penso que això no és per tots igual depèn molt de l'equip, la categoria i l'entrenador, si és un entrenador que només vol guanyar i guanyar, l'exigència serà superior, però si és un entrenador que és més relaxat i veu que la intensitat és bona amb això li bastarà i l'exigència serà inferior, també pot haver-hi un punt intermedi.

En conclusió que m'ha agradat molt fer aquest treball, m'ha motivat molt aquest tema i penso que em servirà per al meu futur, ja que, a part de treball vull ser entrenadora i si pogués, m'encantaria poder portar un equip femení per aportar un granet de sorra en tots aquests projectes que s'estan fent per potenciar i igualar el futbol femení.

Per últim m'agradaria agrair-li a l'Oriol Llop i Matías Cuartero per deixar-me gravar els seus entrenaments i agrair a totes aquelles persones que han fet possible aquest treball de recerca.