

Dona i futbol

El futur del futbol femení

Curs 2019/2020 i 2020/2021

Barcelona

*“Hi ha homes que lluiten un dia i són bons,
hi ha uns altres que lluiten un any i són millors,
hi ha els qui lluiten molts anys i són molt bons,
però hi ha els que lluiten tota la vida: aquests són els imprescindibles.”¹*

El meu avi Joan és d'aquesta darrera mena d'homes.

A ell, que ens va deixar el passat 23 d'octubre, li dedico aquest treball.

¹ Bertolt Brecht.

Abstract

En els últims anys l'evolució del futbol femení ha estat molt important i sembla que ja no hi ha marxa enrere en l'objectiu d'aconseguir un reconeixement professional. Per això vaig decidir dedicar-hi aquesta investigació amb la voluntat de validar la meua hipòtesi de sortida: el 2030 el futbol femení haurà fet un salt qualitatiu però sense haver arribat a la igualtat plena amb el masculí. Partint del passat i examinant el present hem pogut fer propostes de futur amb l'objectiu de dissenyar un pla de millora per a un club esportiu concret, el Club de Futbol Pallejà, que és el meu. Per dur-lo a terme s'han tingut en compte tant l'opinió general de la població com la d'un seguit d'experts consultats. La igualtat es trobarà quan jugar a futbol femení sigui reconegut i prestigiats. Entre home i dona hi ha diferències físiques però no pas tècniques ni tàctiques. Els entrevistats reconeixen la progressió més que favorable del futbol femení, tot i que es mostren prudents a l'hora de concretar-ho en un any. No obstant això, tot fa pensar que el 2030 pot haver-se arribat a un nivell òptim de professionalització del futbol femení. Per aquest motiu la nostra proposta per al Pallejà s'ha fet a deu anys vista, amb la perspectiva de l'any 2030.

En los últimos años la evolución del fútbol femenino ha sido muy importante y parece que ya no hay marcha atrás en el objetivo de conseguir un reconocimiento profesional. Por eso decidí dedicar esta investigación con la voluntad de validar mi hipótesis de salida: en el año 2030 el fútbol femenino habrá hecho un salto cualitativo, pero sin haber llegado a la igualdad con el masculino. Partiendo del pasado y examinando el presente hemos podido hacer propuestas de futuro con el objetivo de diseñar un plan de mejora para un club deportivo concreto, el Club de Fútbol Pallejà, que es el mío. Para llevarlo a cabo se ha tenido en cuenta tanto la opinión general de la población como la de un seguido de expertos consultados. Se encontrará la igualdad cuando jugar al fútbol femenino sea reconocido y prestigiado. Entre hombre y mujer hay diferencias físicas, pero no técnicas ni tácticas. Los entrevistados reconocen la progresión más que favorable del fútbol femenino, aunque se muestran prudentes cuanto a la concreción de un año. No obstante, todo hace pensar que el 2030 puede haberse llegado a un nivel óptimo de profesionalización del fútbol femenino. Por este motivo la propuesta para el Pallejà se ha hecho a diez años vista, con la perspectiva del año 2030.

At the last years, the evolution of feminine soccer has been especially important, and it seems that no longer there is march back at the objective to achieve a professional recognition. That is why I decided to devote this inquest with the will to validate my initial hypothesis: in 2030 the feminine soccer will have made a qualitative jump but without having reached the full equality with the masculine. Starting since the past and examining the present has been able to make proposals of future with the objective to design a plan of improvement for the Club de Fútbol Pallejà, which is mine. To carry out it has considered so much the general opinion of the populace like the of a tracked of experts consulted. We will reach equality when female football players are recognized at the same prestigious level as male players. Despite obvious physical differences between men and women, there are no differences regarding their technical or tactical abilities. The interviewees acknowledge the progression females in this sport, but they are cautious about predicting the year this will be made possible. However, it is suggested that by 2030 an optimal level may have been reached for women's football to become a recognized profession. For this reason, our final proposal to Pallejà has been projected for extensive improvement in 2030.

Sumari

INTRODUCCIÓ	5
Presentació i motivació.....	5
Objectius inicials	6
Hipòtesi.....	6
Metodologia i estructura	6
Agraïments.....	9
Abreviatures.....	11
1. EL PASSAT: Evolució històrica.....	12
1.1 Els orígens: primeres petjades del FF. Uns apunts previs	12
1.2 El FF a l'Estat espanyol. L'esport en el règim franquista	13
1.2.1 El paper de la dona.....	14
1.2.2 NO-DO (Noticiarios y Documentales).....	14
1.2.3 1970-1980	15
1.3 Quan el context a Espanya comença a canviar	18
1.3.1 Evolució del FF del 1980 al 2000	18
1.4 L'ampliació i els primers èxits dels equips base. Evolució del FF 2000-2020	20
1.4.1 A Espanya	20
1.4.2 A Catalunya	20
1.4.2.1 FCF Campanya #Orgullosa 2017-2020.....	22
1.4.3 Temporada 2019-2020	23
1.4.3.1 El camí cap a la professionalització	23
1.4.3.2 Impacte de la pandèmia Covid19.....	24
2. EL PRESENT: Organització i fisiologia	26
2.1 Organització.....	26
2.1.1 Normativa, Institucions i Entitats.....	26
2.1.2 Anàlisi comparativa de llicències	28
2.2 Característiques fisiològiques i bases per a la bona condició física de la dona al futbol	36
2.2.1 Característiques fisiològiques	36
2.2.2 La prevenció de lesions al futbol.....	37
2.2.3 Alimentació i futbol.....	38
3. EL FUTUR: Opinions i proposta.....	41
3.1 Opinió: Enquesta i entrevista	41
3.1.1 Anàlisi del qüestionari	41
3.1.2 Anàlisi de l'entrevista	49
3.1.2.1 Al Pallejà	49
3.1.2.2 A persones enteses.....	50
3.2 Proposta	63
4. Conclusions	78
5. Bibliografia	82

INTRODUCCIÓ

Presentació i motivació

Benvinguts al meu treball de recerca.

Per dur a terme aquesta feina he investigat sobre el futbol femení per mirar d'aconseguir respostes per a alguns dels meus dubtes. L'he decidit fer sobre aquesta temàtica perquè el futbol és el meu esport preferit i en un futur m'agradaria dedicar-m'hi professionalment.

Quan era petita no sabia res del futbol femení ni coneixia cap jugadora professional, només jugadors i crec que això es devia al fet que el futbol que veia per televisió era sempre masculí. A més, la gent que m'envoltava no me n'havia parlat mai.

Des dels quatre anys fins als tretze vaig jugar en un equip mixt a Torrelles de Llobregat, on l'única noia de l'equip era jo. Després vaig començar a jugar en l'equip juvenil femení del Club de futbol Pallejà, ja que per normativa no podia seguir jugant en un equip masculí.

Per tot plegat, vaig plantejar-me un seguit de preguntes que, d'alguna manera, han conduït la meua recerca:

- Per què hi ha menys equips professionals de dones que d'homes?
- El futbol femení és un esport de prestigi per a la dona?
- Actualment hi ha condicions tècniques, socials, econòmiques i mediàtiques d'igualtat en el món del futbol?
- Per què no s'ha plantejat mai que existeixi la competició de futbol amb equips mixts?
- La igualtat ha de ser a nivell de jugadores o ha d'incloure tots els àmbits del futbol: àrbitres, juntes directives de clubs, federacions, comentaristes esportius, etc?
- Quin recorregut té per davant el futbol professional femení per arribar a obtenir el mateix reconeixement que els homes?
- Es pot dissenyar una proposta efectiva per a la millora en el joc i el reconeixement del futbol femení?
- El futur del futbol femení passa per aconseguir la igualtat en el joc o per tendir a l'equiparació de les condicions amb el futbol masculí ?

Els punts forts són clars, el futbol m'agrada i el conec des de l'experiència personal i, per tant, l'interès que he tingut i segueixo tenint pel tema és elevat i això m'ha motivat i facilitat el fet de posar-m'hi, i a més, encaixa amb la meua orientació futura. Domino la metodologia que he fet servir, ja que principalment hi ha recerca, extracció d'informació important, entrevistes, tracte amb la gent, anàlisi de dades i proposta final.

Tot i les meves ganes de conèixer més sobre el futbol femení, ha hagut certes dificultats: el tema era molt general, extens i complex i, per tant, ha calgut acotar-lo de manera adequada. Per altra banda, el futbol femení no és un tema gaire estudiat, i per això em va resultar difícil trobar tota la informació necessària i desitjada.

La majoria d'informació que he pogut agafar per realitzar el TR va ser de la tesi de **Dolors Ribalta** i de Mary Mahmoud, fetes el 2016 i 2017 respectivament. Les dues tesis em van ajudar molt ja que tractaven del futbol femení, però, com que és un tema tan ampli, no parlaven exactament del mateix. Per exemple, la tesi de Mahmoud fa referència en gran part del seu treball als diferents tipus de club

que hi ha, i això en el meu treball abasta exclusivament la part de l'entrevista a les persones tècniques del Club de Futbol Pallejà, concretament **Xavi Barreda** i **Dori Manzano**. Deixant de banda aquestes dues tesis extraordinàries, per tal d'extreure més informació he hagut de buscar notícies d'actualitat, en les quals les dades que es proporcionaven pels lectors era molt reduïda i això dificultava el fet de tenir complert un concepte o un tema concret. També amb la lectura de llibres relacionats i amb el contacte que he hagut de fer amb gent externa a l'escola perquè m'ajudessin a conduir el treball pel camí correcte, com per exemple, a la proposta final vaig parlar amb la Núria Rofin, experta en comunicació. Per tant, el meu treball és diferent a tots els que s'han fet fins ara sobre el futbol femení i a l'hora de decidir per on avançar el treball, saber bé quins apartats fer i completar-los adequadament m'ha resultat complicat. Tot plegat, el treball té com a dificultat principal saber trobar un equilibri adequat a l'extensa relació d'àmbits i sectors que envolten el futbol femení i que mostren un escenari complexa per ordenar.

Objectius inicials

Els objectius que vaig plantejar-me en un inici per assolir a l'acabar el treball són:

1. Conèixer l'evolució del futbol femení en els darrers cinquanta anys.
2. Saber si actualment es donen condicions tècniques, socials, econòmiques, mediàtiques d'igualtat en el futbol i en quin grau.
3. Definir què és la igualtat en el futbol
4. Dissenyar una proposta per a la millora en el joc, la promoció i el reconeixement del futbol femení.

Hipòtesi

La meva hipòtesi de partida va ser:

El 2030 el futbol femení haurà fet un salt qualitatiu pel que fa al reconeixement social i l'equiparació amb el futbol masculí, sense haver arribat a la igualtat plena.

Metodologia i estructura

El treball és d'anàlisi, recerca i comparació. He hagut de fer recerca a totes les pàgines i documents que estan citats a la bibliografia, en el darrer apartat del treball².

Per aconseguir resultats de cada objectiu hi ha accions imprescindibles a seguir. No sempre vaig trobar el que buscava, però per sort, sí que hi ha persones que han treballat temes relacionats i m'ha servit de gran ajuda, com ara Mahmoud amb la seva tesi doctoral: "El fútbol femenino en los clubes deportivos de la ciudad de Barcelona: un análisis de su gestión". O bé **Maria Dolors Ribalta** amb: "Dones, esport i dictadura: la memòria oral d'esportistes catalanes durant la primera etapa del franquisme".

² Vegeu pàgina 81.

La feina està estructurada en tres grans apartats: **PASSAT**, **PRESENT** i **FUTUR**.

El **passat** és el temps que cronològicament ha quedat enrere, és la base sobre la qual es construeix el present i ens permet planificar el futur. Per tal de poder dissenyar una proposta cal prèviament conèixer i entendre tot el que ha ocorregut fins ara.

Per començar amb aquest apartat, ha calgut buscar i llegir molta informació per situar-nos. Llegir és imprescindible per realitzar el treball, a més d'aconseguir interioritzar els coneixements, ja que no tot el que es llegeix es posa al treball definitiu, però sí que t'ajuda a fer-ho de la millor manera possible.

Inicialment es parla dels orígens i les primeres notícies d'equips femenins arreu del món, durant els anys compresos entre 1894 (primer equip femení de què tenim constància) i 1920 (any en què es va prohibir la pràctica del futbol femení). A continuació, s'explica l'evolució de l'esport durant el règim franquista, és a dir, del 1939 al 1977. I, a partir de l'any 1980, la situació va començar a canviar, ja que va ser reconegut per la Real Federació Espanyola de Futbol. Des del 2000 fins l'actualitat el futbol femení ha progressat positivament, tot i que aquesta darrera temporada s'ha vist molt afectat per la pandèmia de la Covid19.

Per altra banda, les projeccions futures són possibles gràcies a les experiències i coneixements actuals i, per això, cal conèixer com està organitzat el futbol femení en el **present** per tal de poder-lo fer créixer el més ràpid i de la millor manera possible.

Aquest apartat s'ha dividit en organització i fisiologia. Per al primer, s'han hagut d'explicar les normatives, institucions i entitats actuals que estan relacionades amb l'esport català i espanyol. També ha calgut dissenyar un total de nou gràfics per tal de comparar les llicències federatives entre home i dona des de la temporada 13/14. Per aconseguir-ho, ha estat necessari fer la recerca a la Real Federació Espanyola de Futbol, l'organització oficial que recull aquestes dades. I pel que fa a les característiques fisiològiques, s'han explicat les diferències principals entre persones de diferent sexe, la prevenció que cal tenir per evitar lesions i la importància de l'alimentació en l'esport.

A l'apartat de **futur** és on s'ha dissenyat una proposta³ concreta per a la millora del futbol femení en el meu club, Club de Futbol Pallejà, amb la perspectiva de l'any 2030.

Aquesta s'ha pogut dur a terme amb tots els coneixements adquirits durant el procés d'investigació i especialment gràcies al buidatge d'enquestes i entrevistes. L'enquesta ha estat destinada a 300 persones aleatòries, intentant que hi hagués una distribució equitativa pel que fa al gènere, a l'edat i al lloc de residència. Està explicada a l'apartat 3.1.1 del treball, que correspon a l'anàlisi del qüestionari. Hi ha una petita introducció a cada pregunta amb les dades més sorprenents de les respostes, que estan expressades en tant per cent (%) i en valor absolut, i seguidament, la llegenda d'aquestes.

A banda de la lectura, per a aquest últim apartat han estat clau les entrevistes, ja que ajuden a arrodonir el treball. Es van fer amb l'objectiu que les persones enteses ens poguessin ajudar a aclarir els quatre objectius inicials. Per tant, ha calgut molta recerca d'informació a través de llibres, treballs i articles, també a l'hora d'elaborar els qüestionaris per a les entrevistes.

³ Es presenta al punt 3.2 del treball, a la pàgina 63.

Quant a les entrevistes, a més de les preguntes, he demanat una petita biografia de cada persona per així conèixer tot el que han fet i fan avui en dia en relació o no al futbol femení⁴. Tot i que fer-les semblava fàcil, també m'ha resultat complicat. Prèviament a passar l'entrevista s'ha de pensar a qui fer-la i contactar amb ell/a. En el meu cas, m'interessava entrevistar a persones amb vinculació al futbol femení. Després cal esperar a què et contestin a les preguntes i un cop fet això ve el més complicat: s'han d'analitzar una a una per extreure la informació més interessant per completar el treball, que al cap i a la fi, aquest ha estat el meu objectiu en les entrevistes.

Però de nou ens trobem amb dificultats: no sempre et contesten les persones que tu desitges, però per sort, el contingut i la qualitat de les respostes que m'han arribat és molt alt i, per tant, suficient. Des d'un principi jo contava amb les respostes de deu persones. Cinc d'elles no han pogut/volgut enviar-me les respostes. Han estat Àlex Moreno, Oscar Cobacho, Natalia Arroyo i dues jugadores del FCB Femení.

Àlex Moreno és un jugador del primer equip masculí del RBB (Real Betis Balompié) amb el qual tinc relació perquè tenim família en comú. Per tant, enviar-li les preguntes va ser fàcil pels contactes, però la seva resposta no l'he poguda rebre. Això és degut a la lliga d'alt nivell en la que juga i la concentració que requereix. La lliga, a més dels entrenaments i partits comporta altres coses, com ara la desconexió total a què obliga el club.

Oscar Cobacho és l'actual entrenador del amateur femení de primera nacional del RDC Espanyol i durant aquests mesos ha hagut d'estar preparant les seves jugadores per afrontar els partits del play-off amb l'objectiu de pujar de categoria.

Natalia Arroyo és exjugadora de futbol, periodista i redactora de l'equip d'esports del diari Ara i actual entrenadora de l'equip de la lliga Iberdrola Reial Societat femenina i fins fa poc seleccionadora de la selecció catalana sub-17 femenina. Aquests mesos, igual que Àlex Moreno, també ha estat amb un volum de feina elevada. Ella perquè ha començat recentment amb el repte de la Reial Societat i ha estat un gran canvi ja que mai no havia estat entrenadora d'un equip de la lliga femenina de més alt nivell.

Les dues jugadores del FCB femení no sé qui són, ja que he arribat a elles gràcies a una amiga en comú i també en aquest cas, la lliga d'alt nivell en la que juguen té unes pautes diferents als equips de categories inferiors.

Crec que haver rebut les respostes m'hagués ajudat, ja que les obtindria d'unes persones que tenen una perspectiva diferent a les entrevistades. No obstant això, són coses que ja sabia que podien passar. Quan vaig enviar-les tenia por de quedar-me curta, però, en anar rebent les respostes, he vist que ja n'hi havia suficient. Per tant, encara m'ha anat prou bé que no m'hagin contestat totes les persones de les quals esperava resposta. També és important comentar que a l'enviar les entrevistes vaig donar com a màxim la data de l'1 d'agost per a enviar-me les respostes, i una persona ho ha enviat fora d'aquest termini, ha estat Mireia Vera, de la qual ho he rebut a finals d'agost.

En la proposta, la idea principal era fer-la per arribar a la igualtat, però al llarg de la realització del treball i sobretot en el buidatge de les entrevistes s'ha pogut veure que no és necessàriament

⁴ Vegeu pàgines 50 i 51 del treball.

important intentar aspirar a això, sinó que cal buscar el millor per al futbol femení. Ha calgut fer la proposta intentant arribar al que es creu que és millor per al futbol femení.

A l'inici del treball⁵ -que és el següent apartat- hi ha una pàgina exclusivament per explicar les abreviatures que estan ordenades alfabèticament, ja que durant el redactat es van repetint i d'aquesta manera tot es pot llegir amb més fluïdesa.

Al final es troben les entrevistes. Cada persona entrevistada es diferencia amb un color. Les respostes es mostren amb el nom i el color de la persona que pertoca i amb les respostes totes de color negre.

Els colors que rep cada persona són: **Xavi Barreda**, **Dori Manzano**, **Victor Torrijos**, **Dolors Ribalta**, **Carla Borràs**, **Carlos Vila** i **Mireia Vera**.

Les citacions fetes a peu de pàgina estan referenciades de manera diferent segons el tipus de font de la qual s'ha extret la informació. Sempre seguint el que recomana l'entitat encarregada de revisar les referències bibliogràfiques a Catalunya, el TERCMAT⁶.

L'últim apartat del treball és la bibliografia, es poden veure les pàgines web que he hagut d'utilitzar. Està estructurada amb els diferents apartats que hi ha, és a dir, igual que al sumari. Exceptuant les tesis i els llibres que he fet servir, ja que s'expliquen a l'inici de la bibliografia. Les tesis estan en aquest d'aquesta manera perquè m'ha servit d'ajuda en bona part del treball. I pel que fa als llibres, tampoc estan referenciats dins d'un bloc concret ja que no són recursos en línia.

Agraïments

En aquest apartat m'agradaria fer arribar el meu agraïment a totes aquelles persones que m'han ofert la seva col·laboració i dedicat una part del seu temps per ajudar-me a fer cada cop millor el treball.

Especialment vull reconèixer la sort que he tingut en comptar amb l'orientació de la meva mentora i tutora Judit Figuerola. Per la seva gran ajuda des del primer dia que vam començar a treballar juntes, ja que, gràcies a ella, mai no m'he sentit sola en això i qualsevol cosa que notava que no anava bé o que no sabia per on tirar, ella m'ha guiat de la millor manera possible, per contagiar-me les ganes de treballar i fer-ho bé. Perquè des de l'inici em va donar recomanacions per començar a endinsar-me a la investigació i guiar cap a on havia d'anar i fins al final que ho ha seguit fent. Per la seva confiança dipositada en mi, per la seva exigència i perseverança constat. I també per la paciència que ha tingut per animar-me a seguir treballant amb moltes ganes. Gràcies Judit! Un agraïment majúscul per tot el que has fet, sense el teu suport i els teus consells no hagués estat possible fer el treball.

També vull fer menció i agraïment al meu tutor de primer de Batxillerat Joan Esteban per la seva orientació inicial a la idea i al suport en els càlculs matemàtics d'aquesta investigació.

Així mateix, vull fer arribar el meu reconeixement a la família, perquè sempre em donen suport i m'ajuden a seguir endavant amb el meu repte com a futbolista. Mai no m'han deixat sola i sempre hem anat de la mà quan he necessitat ajuda. En especial la meva mare, perquè ha estat la meva segona

⁵ Vegeu pàgina 11

⁶ TERMCAT, CENTRE DE TERMINOLOGIA. Metodologia del treball terminològic. Barcelona: Generalitat de Catalunya. Departament de Cultura, 1990.

mentora en el treball. Sempre ha dedicat temps a escoltar-me i guiar-me en situacions complicades, tot i que tingués altres coses importants a fer.

A les tres-centes persones que han contestat el formulari que vaig enviar, gràcies per dedicar part del vostre temps a respondre i reflexionar sobre el futbol femení.

I a les persones expertes que m'han permès gaudir de les seves respostes: **Dori Manzano**, **Xavi Barreda**, **Victor Torrijos**, **Mireia Vera**, **Carlos Vila**, **Dolors Ribalta** i **Carla Borràs**. A tots ells, gràcies pel bon tracte que he rebut i per voler-me ajudar en aquest treball tan important per a mi.

En especial a **Dolors Ribalta** perquè he après moltíssim gràcies a ella i a les seves paraules, per la seva diligència en les respostes als correus i per la seva amabilitat i generositat en donar-me tant de material sense rebre res a canvi.

També a les persones que m'han ajudat en l'últim i més important apartat del treball: la proposta. A la Núria Rofin, treballadora de l'escola Claret de Barcelona i especialista en comunicació, moltes gràcies per compartir els teus coneixements amb mi. I a les persones del Club de Futbol Pallejà: **Xavi Barreda** i **Victor Torrijos**, gràcies per escoltar-me i ajudar-me a arrodonir el treball amb la proposta.

I per no oblidar-me ningú, a tota aquella gent que ha decidit abordar la temàtica del futbol femení en algun treball o projecte. M'han ajudat a mi a completar el meu, però sobretot ajuden a fer créixer positivament el futbol femení.

Abreviatures

ACFF	Associació de clubs de FF
AFE	Asociación de Futbolistas Españoles
BOE	Boletín Oficial del Estado
CFP	Club de Futbol Pallejà
COI	Comitè Olímpic Internacional
CSD	“Consejo Superior de Deportes”
FA	Football Association (Associació de futbol més antiga del món)
FCB	Fútbol Club Barcelona
FCF	Federació Catalana de Futbol
FET y de las JONS	Falange Española Tradicionalista y de las Juntas de Ofensiva Nacional Sindicalista
FF	Futbol femení
FIFA	Fédération Internationale de Football Association
FifPro	Federación Internacional de Futbolistas Profesionales
JJO	Jocs Olímpics
LNFP	Lliga Nacional de Futbol Professional
NO-DO	Noticiarios y Documentales
RCDE	Real Club Deportivo Español
RFEF	Real Federación Española de Fútbol
SF	Secció femenina (de la Falange Española)
UEFA	Union of European Football Associations
UGT	Unió General de Treballadors

1. EL PASSAT: Evolució històrica

El passat és el temps que ja ha succeït i que, en una línia cronològica, ha quedat enrere. És la base sobre la qual es construeix el present i ens permet planificar el futur. Per això, abans d'endinsar-nos al present del FF (futbol femení), cal conèixer i entendre tot el que ha ocorregut fins ara, que no és poc.

1.1 Els orígens: primeres petjades del FF. Uns apunts previs

La primera constància que hi ha d'un equip femení és del **1894**. Va ser originat per una activista dels drets de la dona que volia demostrar que les noies no eren ineptes per jugar a futbol com pensava molta gent de l'època. Parlem de Netty Honeyball (era un pseudònim i el seu nom real es desconeix), que va formar el primer club esportiu femení, el "British Ladies Football Club" del Regne Unit.



L'onze de l'equip inicial. Honeyball és la segona per l'esquerra, dempeus.⁷

El primer partit oficial entre noies va ser l'any **1895**, organitzat per la mateixa Honeyball. Va haver-hi moltes crítiques i una gran part de la societat no estava d'acord amb què les noies juguessin a futbol.

Però, no va ser fins a l'any 1920 que es va disputar el primer partit internacional. Va jugar l'equip Dick Kerr Ladies, d'Anglaterra, a França contra un equip autòcton.



L'equip "Dick, Kerr Ladies".⁸

L'equip anglès es va originar en plena primera guerra mundial (1914-1918). En aquesta època va haver-hi una clara davallada d'homes al mercat laboral i les noies van haver d'ocupar-se de tots aquests espais buits que es van deixar. Totes les noies de l'equip estaven treballant en la producció de material de guerra.

L'any **1917** va ser un període de baixa producció a la fàbrica, ja que era a finals de guerra. Hi havia moments del dia on tenien temps per descansar i l'aprofitaven per jugar a futbol. En un d'aquests

⁷ Fotografia d'un autor desconegut. (London. 23 de març del 1895) "North" team.

⁸ Fotografia de Patrick Brennan. (Anglaterra. 1920).

descansos van jugar un partit amistós contra els nois i elles els van guanyar. L'equip femení es va formar i dirigir per un treballador d'oficina: Alfred Frankland.

Des del primer partit l'any **1920**, l'equip anglès va disputar diversos partits fins que va arribar la prohibició de la FA (Associació de Futbol). El cinc de desembre de **1921** es va prohibir el FF a Anglaterra, pel fet que hi havia certes preocupacions que les noies no fossin capaces de practicar aquest esport. Aquest excés de preocupacions fan referència a les capacitats físiques de la dona, que es consideren menors que les dels homes, i a l'embaràs.

Tot i la prohibició, l'equip va anar de gira per Amèrica el **1922**. Però, per molt que elles volguessin, no podien jugar, ja que la FA va demanar prohibir a tots els camps els partits on participaven noies.

Malgrat que hi hagués una prohibició, això no impedia que arreu d'Europa i a Amèrica se seguís practicant el FF. A Anglaterra, el 1966 es va disputar la Copa Mundial de futbol.

La prohibició es va allargar fins a l'any 1971, cinquanta anys més tard. Després de la copa mundial de l'any **1966**, la FA va decidir reincorporar els partits entre les noies. I també ho va fer la UEFA (Union of European Football Associations), que es va encarregar de la gestió i el foment de l'esport femení.

Pel que fa a Espanya, hi ha una crònica que ens permet saber la data del primer partit que es va disputar, la de l'any 1914 que deia: «*Anteayer, en el campo del 'Español', se jugó el primer partido de futbol entre representantes del sexo débil, que en dicho día se parangonaron con el fuerte...*».

L'any 1918 i coincidint amb l'acabament de la primera guerra mundial es va aturar el FF a Espanya. Durant els anys següents de postguerra i fins després de la segona guerra mundial, compresos entre el 1920 i el 1959, la presencia femenina a l'esport va seguir sent anecdòtica.

1.2 El FF a l'Estat espanyol. L'esport en el règim franquista

Durant el règim franquista hi va haver pocs i tímids intents de pràctica del FF. Que la seva pràctica es consideri gairebé clandestina és causada pel context de l'època i la concepció ideològica de la dona. Així, durant el règim franquista es van emetre set lleis fonamentals. Una de les lleis, "Ley de Principios del Movimiento Nacional", estava basada en els ideals de la pàtria, la família i la religió i no va ser derogada fins al 1976, després de la mort de Franco.

El partit únic del règim franquista va ser la FET y de las JONS (Falange Española Tradicionalista y de las Juntas de Ofensiva Nacional Sindicalista). Per a les dones es va formar la "Secció femenina" (SF). La delegada Nacional va ser durant quaranta anys (1937-1977) la senyora Pilar Primo de Rivera⁹. Que dit sigui de pas, i per tenir una referència de la seva vinculació al "Movimiento", era germana del fundador de la Falange Española (FET) José Antonio Primo de Rivera i una dels fills del dictador Miguel Primo de Rivera. També fou una destacada admiradora del règim de l'Alemanya Nazi i d'Adolf Hitler, amb qui va mantenir algunes entrevistes.

⁹ RIBALTA, MARIA DOLORS. "Dones, esport i dictadura: la memòria oral d'esportistes catalanes durant la primera etapa del franquisme" (tesi doctoral). Universitat Ramon Llull, Ciències de l'Activitat Física i l'Esport, Barcelona. (2016, Gener 21).

1.2.1 El paper de la dona

A Espanya, amb la SF de “coros, danzas y adoctrinamientos”, el model de dona ideal era el d’esposa i mare sotmesa a l’home, uns ideals que encaixaven plenament amb la dictadura del moment. Així doncs, durant el franquisme es va encarregar a la SF la formació de totes les dones de la població espanyola en l’àmbit de l’educació física (gimnàstica) i l’activitat esportiva i de lleure. L’educació física i l’esport estaven basats en un ampli repertori d’exercicis que consistien en el ritme i en donar un ús “adequat” al cos femení, ja que el destí de la dona era la procreació i la cura de la família. També s’encarregava de l’adoctrinament de la dona en les obligacions morals establertes, per fer-la més dòcil i obedient, i aquesta era una manera d’assegurar el control sobre les famílies.

Va ser la SF qui amb informes de metges afins al règim va catalogar de contraproduent i perjudicial per a la salut de la dona determinats esports, com: l’atletisme, la lluita, la bicicleta, el rugbi i el futbol. El règim considerava aquestes disciplines esportives com a esports extenuants pel cos de la dona i poc femenins. A més, va establir quina era la indumentària apropiada per a la pràctica de l’esport, la qual sempre havia d’anar per sota dels genolls.

1.2.2 El NO-DO (Noticiarios y Documentales)

Tot això fou transmès a tota la població amb els diferents NO-DOs de l’època. Aquest era l’únic sistema de notícies setmanals, que es va projectava a tots els cinemes de l’Estat espanyol entre 1942 i 1981.

Als anys seixanta, en algun NO-DO es van retransmetre partits de FF, com per exemple un partit entre les seleccions d’Àustria i Alemanya del 1961. Els comentaris d’aquell partit sempre han estat ofensius i denigrants, però des de la perspectiva actual encara ho són més: *“Juegan con un ardor impropio de sus abundantes kilos”, “Lo más importante es que pierdan un poco de peso”, “La única nota optimista es que cuando se casen, si se casan, cambiaran este juego por una batería de cocina”*¹⁰.



NO-DO: *“el mundo entero al alcance de todos los españoles”*¹¹

Troben un altre exemple en un partit del 1964, retransmès amb un to festiu i de poc o cap contingut futbolístic. Sols servia per entretenir els homes i es fixava en coses com: *“aprovecha el tiempo para*

¹⁰ La Perla Films, Vimeo. *Algo más que una pasión*. Barcelona: 2015.

¹¹ Filmoteca Española. (Espanya. 4 de gener del 1943).

*acicalarse*¹², mentre mostraven imatges d'una jugadora pentinant-se. Aquesta és una dècada en la qual queda demostrat un retard en la cultura de FF respecte a Europa, on està despertant.

1.2.3 1970-1980

Els primers partits del FF a l'Estat espanyol van ser ara fa cinquanta anys. És en la dècada compresa entre 1970 i 1980 quan el FF, per iniciatives privades i individuals, amb molta intensitat, voluntat, esforç i perseverança intenta fer les primeres passes a Espanya. En la qual sense cap suport institucional, econòmic o social es creen equips femenins que són acollits en diferents clubs espanyols i en la que s'inclouen els darrers cinc anys del franquisme i cinc anys de la transició. Sorgeixen aleshores les primeres jugadores, que molts anys després han estat considerades com a "les autèntiques heroïnes del FF espanyol".

Les dates recollides més significatives són les següents:

El **8 de desembre de 1970** és una data històrica per al retorn de la pràctica del FF a l'Estat espanyol. Va ser quan es va jugar un partit de futbol entre dos equips de noies, d'entre dotze i setze anys. Fou un avenç de la "Preselecció espanyola femenina". Van competir els equips del Sizam, que posteriorment s'anomenaria Cultural Femení, contra el Mercacredit. Aquest partit va ser organitzat de forma "clandestina"¹³ per Rafael Ruiz Muga, quan tenia vint-i-dos anys, i va aconseguir que el partit es jugués al barri de Villaverde Alto, a la ciutat de Madrid. Per dur-lo a terme va buscar jugadores de diferents llocs: Galícia, Catalunya, País Basc, Andalusia i Madrid. Entre d'altres, van jugar-hi dues noies, les quals més endavant aconseguirien les dues primeres fitxes com a jugadores de futbol: Conchi Sánchez (Amancio) i Victoria Hernández de Villaverde Alto.

Diari AS, on es va publicar la notícia del partit del 1970.



¹² RTVE. *Los años del NO-DO – (1964) España doblega a la URSS*. Espanya: 2015. Minut 37'40" de vídeo on es pot sentir la frase mencionada.

¹³ "Clandestina" perquè no estava establert ni evolucionat per poder portar amb dignitat un equip femení a Espanya. Tal com diu Pérez Payá, president de la RFEF 1970-1975 a: La Perla Films, Vimeo. *Algo más que una pasión*. Barcelona: 2015.



Diari AS (impulsor del FF). (1970)

Muga va tenir la visió durant el final del franquisme (1970) de fer una espècie de selecció femenina Espanyola de futbol. Pel que feia a la resta de països europeus, de l'Europa Occidental o capitalista, tant els equips com les seleccions femenines portaven uns anys d'avantatge i evolució respecte a Espanya.

També el **8.12.1970**, a Múrcia, van jugar un partit per recaptar fons entre estudiants de la Universitat de Múrcia i treballadores de "Galerías Preciados" (una cadena comercial). El més significatiu d'aquest partit són els comentaris, en els quals la veu del NO-DO fa un intent per remarcar que el futbol no és un esport per dones: "*ausencia de condiciones físicas para tan viril deporte*". D'aquesta manera, es reforça la idea de la SF de la Falange que el FF és antinatural i perjudicial per a la maternitat i el cos de la dona.

El **25.12.1970** a Barcelona es va dur a terme el primer partit femení entre el Barça femení (Selecció ciutat BCN) i la UE Centelles (Unió esportiva). Les jugadores de Barcelona portaven únicament mitgetes blaugranes i l'entrenador era Antoni Ramallets, un antic porter del Barça.

A inicis del **1971** es va organitzar el primer torneig quadrangular (o també considerada com a lliga) de Catalunya, anomenat Copa Pernord. Els quatre equips van ser: la Peña Femenina Barcelonista, el RCD Espanyol, l'Atlètic Sabadell i la UE Sant Andreu. El **8.3.1971** es va jugar la final entre el RCD Espanyol i la Peña Femenina Barcelonista, finalment va guanyar l'Espanyol. Després de l'èxit de la Copa Pernord (patrocinat per aperitius Pernord i Ràdio Nacional Espanya) a Catalunya es va decidir fer un pas més enllà i aleshores es va organitzar el primer campionat regional de Catalunya de FF, on hi van participar catorze equips. El campionat va durar un any, des del **8.5.1971** fins al **5.3.1972**. La final es va jugar entre el RCD Espanyol i el Vic, que també va guanyar l'Espanyol, pel gol-average.

El mateix **1971** van aparèixer nous equips femenins com per exemple el Ràcing València femení i el Fuengirola (Màlaga) femení. Al marge de les tímides iniciatives que sorgien com a intents de promoció del FF també van sortir iniciatives detractores i perjudicials respecte al FF. Un exemple d'això va ser quan el **1971** es van dur a terme espectacles amb la realització de la pel·lícula "Las Ibéricas futbol club"¹⁴ del partit entre "las folclóricas y las finolis". Aquest espectacle va batre rècords recaptatoris i va servir per desprestigiar un FF incipient que jugaven noies molt joves.

El **5.5.1971** la representació de quaranta clubs de futbol van constituir el "Consejo Nacional de Fútbol Femenino". Aquests clubs van fer una planificació de FF nacional per representar a la RFEF (Real Federación Española de Fútbol). El president de la federació José Luis Pérez-Payá no va voler incloure

¹⁴ C.B. Films S.A. *Las Ibéricas Futbol Club*. Madrid: 1971. Productor i director de la pel·lícula és Pedro Masó.

el FF a la federació. Així doncs, els equips femenins no van comptar en tota una dècada de cap suport, promocional, econòmic, o de cap altra mena per part de la RFEF. Paradoxalment i malgrat la manca de suport i diners es van multiplicant els clubs per tot el territori Espanyol.

Malgrat tot, el **21.2.1971** les seleccions de Portugal i Espanya van jugar un partit amb un resultat d'empat per 3-3. Amb els entrebancs i desprestigi costava molt tirar endavant, però tot i això, el consell organitzador del FF va tirar endavant amb Rafael Muga i Jose Manuel Martínez.



Muga amb la revista "Olímpico Villaverde".¹⁵

Durant aquests anys també es van jugar a Espanya i a Itàlia els partits disputats entre les seleccions d'aquests dos països. Al primer partit, les d'Espanya es van desplaçar cap a Itàlia a jugar el "Trofeu Adriàtic", ja que havien aconseguit una invitació de la federació italiana de FF, que ja existia i tenia un bon nivell. La selecció espanyola creada per Muga, en canvi, eren jugadores amb menys experiència. A Itàlia hi van jugar dos partits: el primer a Pàdua el **01.11.1971** i el segon a Udine el **04.11.72**. Partits dels quals en coneixem les jugadores, com per exemple la Vicenta Pubill, que els va jugar tots dos. Després d'aquests partits a Itàlia, i en tot aquest context desfavorable, les de Muga van convidar a les d'Itàlia a venir a Espanya, on es van disputar dos partits més: a Córdoba el **8.12.1972** i a Badajoz el **10.12.1972**.



Crònica de Marca. Partit entre Itàlia i España a Badajoz, al camp del Vivero. (Són les tres jugadores catalanes seleccionades per Muga: Elizabeth – Espanyol, Caracuel – Vich i Pubill - Barcelona)

¹⁵ Fotografia de Jaime Villanueva. (Madrid. 2019).

Fotografies de les seleccions Espanyola i Italiana, respectivament.¹⁶



Finalment vuit anys més tard, el **1980** la RFEF va fer un reconeixement del FF.

Segons el que es pot sentir en el NO-DO de l'època, no hi ha preguntes sobre el partit ni es valora com van jugar les noies. Fins i tot, el comentarista fa apreciacions com: "no crean que es cosa de broma, elles se concentran y todo", "los tiempos han cambiado, ay señor, señor, mujeres jugando al fútbol" i mentrestant, la càmera només enfoca els culs i les cuixes de les jugadores.

Malgrat tot, es va seguir jugant a futbol i a la resta de països europeus es veien i es retransmetien en els NO-DOs partits de lliga Europea com el del 1973, entre Anglaterra i Suècia, que es refereix a les noies com a "las guapas del balompié" (referint-se a les Sueques). O un partit entre dos equips femenins d'Alemanya, en el qual es critica el cabell curt de les jugadores.

Així eren de masclistes els comentaris Espanyols al FF, d'aquí i d'Europa.

1.3 Quan el context a Espanya comença a canviar

1.3.1 Evolució del FF del 1980 al 2000

Finalment, el vint-i-u d'octubre del 1980 el FF es va reconèixer per la RFEF i va ser camuflat en un "comité femenino" que depenia de la "Federación de Fútbol Sala". Lluny queden aquelles paraules del president de la RFEF quan deia que el FF no era estètic ni femení: "la mujer en camiseta y pantalón no está favorecida, cualquier traje regional les sentaría mejor"¹⁷.

Feia cinc anys que havia mort Franco i es tenia una Constitució Espanyola des de l'any 1978. Espanya entra en un sistema democràtic de monarquia constitucional i a Catalunya el **1979** s'aprova l'Estatut d'Autonomia de Catalunya, en el qual queda definida i aprovada l'execució i definició de la política esportiva com una competència exclusiva de la Generalitat de Catalunya (article 134.1.d¹⁸). Per altre

¹⁶ MUGA, Rafael R. *Las estrellas olvidadas. Orígenes del fútbol femenino español*. Madrid: 2015. (autoedició)

¹⁷ ÀNGEL ORTIZ, Miguel. *Poesía y patadas*. Barcelona: Editorial Córner, 2019.

¹⁸ Que diu: *En els apartats d), e) i g) l'article 134.1 concreta la competència exclusiva de la Generalitat en relació amb l'establiment del règim jurídic de les federacions i dels clubs esportius i de les entitats catalanes que promouen i organitzen la pràctica de l'esport, la declaració d'utilitat pública de les entitats esportives, la regulació electoral i el registre de les entitats que promouen i organitzen la pràctica esportiva, i el registre de les entitats que promouen i organitzen la pràctica de l'activitat física i esportiva amb seu social a Catalunya.*

costat, en l'àmbit Estatal, la RFEF va organitzar per primera vegada el **1983** la primera copa de la Reina de FF. Actualment, compta amb trenta-vuit edicions, ja que té una edició anterior jugada el 1981.

El **1984** es va fundar la primera competició Europea de FF que va durar fins a l'any 1989. I posteriorment, a partir dels anys noranta es va reconvertir en el campionat d'Europa femení de la UEFA, el qual persisteix fins a l'actualitat.

A l'Estat espanyol va ser l'any **1988** quan es va crear la primera divisió femenina de futbol i es va jugar la **primera lliga de futbol** la temporada **1988-1989**. Aquesta la va guanyar la Penya Barcelonista Barcelona (on jugava la Vicenta Pubill, migcampista que, entre d'altres, també va disputar els dos partits d'Itàlia del 1972). Actualment, s'han disputat trenta-dos edicions de lliga femenina de primera divisió a Espanya.



Fotografia de l'equip Penya Barcelonista Barcelona l'any 1988.

Finalment el **1991** es va jugar el **primer mundial oficial de la FIFA** (Fédération Internationale de Football Association).

La copa mundial de la FIFA junt amb els JJOO (Jocs Olímpics) són els dos esdeveniments internacionals realitzats cada quatre anys més importants del món. La selecció espanyola de FF a la copa del món va participar els anys 1991, 1995, 1999, 2003, 2007 i 2011, que es van disputar els partits inicials però no van poder classificar-se pel torneig, que es van enfrontar setze equips femenins.

Per a l'Estat espanyol i per a Catalunya, l'organització dels JJOO de Barcelona del **1992** va significar un gran esdeveniment, que va comptar amb grans inversions en millores d'instal·lacions esportives, infraestructures i una significativa promoció i foment de l'esport en general. Referent a la competició de futbol, és destacable el contrast entre l'èxit de la selecció masculina de futbol espanyola, que van obtenir la medalla d'or i la invisibilitat del FF, ja que el COI (Comitè Olímpic Internacional) no va incorporar la competició del FF fins els JJOO d'Atlanta del **1996**. D'acord amb la tesi de Mahmoud¹⁹, el FF va anar guanyant "visibilització i reconeixement social" a partir d'aquests JJOO.

Tenint en compte que el 1991 s'havia jugat el primer mundial oficial de copa femenina, en els JJOO Barcelona – 92 no es va aprofitar l'oportunitat del moment per afegir la celebració i competició del FF. D'aquesta manera, a Espanya també es va deixar passar l'ocasió de ser capdavantera en la promoció i foment del FF. Aspecte que sí va saber recollir EUA en l'organització dels següents JJOO de 1996. El **1997** es va reestructurar per celebrar cada quatre anys una altra competició important, "l'Eurocopa

¹⁹ MARY MAHMOUD "el fútbol femenino en los clubs deportivos de la ciudad de Barcelona: una análisis de su gestión" (tesi doctoral). Universitat de Barcelona - INEFC. (01 de març de 2017). A la pàgina 52 es parla de la situació del FF i del desenvolupament que té a nivell mundial i espanyol.

femenina” de la UEFA. El mateix any **1997** va augmentar a vuit el nombre d’equips participants i es va introduir la fase prèvia de grups per a la classificació. És aquest any quan la selecció femenina de futbol van quedar terceres, i no van tornar a estar classificades fins les competicions dels anys 2013 i 2017.

A l’Estat espanyol, l’any 1981 es va fer un campionat nacional no oficial. Tanmateix, no va ser fins a la temporada 1988-1989 quan es va crear la primera lliga femenina d’Espanya amb nou equips com a participants. De la temporada 1996-1997 fins al **2000-2001**, la lliga espanyola va passar a dir-se “divisió d’honor femenina”. Va haver-hi un augment considerable d’equips femenins que competien entre ells, hi havia temporades que eren quaranta-dos equips i van arribar a ser fins a cinquanta-quatre. La diferència de nivell entre els equips participants va acabar per proposar una nova reestructuració a partir de la temporada 2001-2002.

1.4 L’ampliació i els primers èxits dels equips base. Evolució del FF 2000-2020

1.4.1 A Espanya

La lliga espanyola de FF, a partir de l’any 2001-2002 fins a la temporada 2010-2011, es va passar a dir “Superliga femenina” i estava formada per un únic grup. De l’inici d’aquesta lliga en la temporada 2001-2002 fins a la 2008-2009 el nombre d’equips participants van ser primer catorze equips i després setze.

Les temporades 2009-2010 i 2010-2011 tot i l’oposició de clubs i d’algunes jugadores la competició va augmentar fins a vint-i-quatre equips. Això va significar haver de fer el torneig de lliga en dues fases i incorporar una eliminatòria a doble partit per a determinar l’equip guanyador. Al final, en la temporada 2011-2012 i donada la complicació de la “superliga”, es va tornar a la competició entre setze equips i va passar a dir-se “primera divisió femenina”. Les jugadores d’aquesta lliga pertanyien a la LNFP (Lliga Nacional de Futbol Professional), que és una associació amb entitat jurídica pròpia, però que al mateix temps pertany a la RFEF. Durant molts anys, però, hi va haver conflicte entre la LNFP i la RFEF, ja que aquesta darrera va veure la intromissió de la LNFP com una amenaça que volia crear una nova competició.

Finalment, el 2016-2017 la primera divisió femenina, donat que va aconseguir patrocini de “Red Iberdrola”, va passar a dir-se “La Liga Iberdrola”. Actualment, segueixen competint setze equips de primera divisió i els vuit primers són els equips que disputen la Copa de la Reina.

1.4.2 A Catalunya

A Catalunya, si bé les mencions al FF en la primera dècada del nou segle XXI no són molt grans, sí que es pot veure un esforç significatiu en l’estructuració, organització i coordinació d’aquest.

El futbol a Catalunya està organitzat per la FCF (Federació Catalana de Futbol) en coordinació amb la RFEF, ja que la FCF és la delegació territorial de la RFEF. En aquesta època i en referència al futbol és significativa la creació l’any 2001 de l’Associació de Clubs de Futbol de Catalunya. Aquesta associació va ser una iniciativa del centre d’esports de l’Hospitalet i la UE Gramanet per a promocionar la pràctica del futbol base en general, sense fer cap menció especial al FF. El 2005 la FCF va iniciar l’organització actual de la competició de clubs catalans anomenada Copa Catalunya Femenina, on els grans clubs guanyadors han estat el FCB (Futbol Club Barcelona), que de quinze competicions en deu ocasions ha quedat primer i en cinc en segon lloc, i el RCDE (Real Club Deportivo Español), que ha obtingut la Copa en cinc ocasions i ha estat subcampió en nou. Resta fer menció a la UE Estartit que va quedar subcampiona en una ocasió. L’any 2007 la FCF va formar una selecció de jugadores catalanes, igual a

la que ja existia de selecció masculina des de 1999. Donat que la FCF no és membre de la FIFA ni del COI, no poden fer tornejos oficials, però sí organitzar partits amistosos.

Fins a l'actualitat, la selecció absoluta catalana femenina ha celebrat sis partits amistosos contra altres seleccions. La relació dels partits jugats i els resultats obtinguts és la següent:

27/12/2014 → Euskadi 1-1 Catalunya

26/12/2015 → Catalunya 1-1 Euskadi

26/12/2016 → Galicia 0-5 Catalunya

22/12/2017 → Navarra 1-3 Catalunya

27/12/2017 → Galicia 1-6 Catalunya

21/12/2019 → Catalunya 1-1 Xile

La selecció catalana femenina manté un significat identitari.

En aquests primers anys del s. XXI si es parlava de FF era fent referència a clubs grans com el RCDE o el FCB.

RCDE femení

Si agafem la història del RCDE femení a la temporada 2001-2002 amb el nou format de la superlliga de primera divisió, el club va apostar pel FF donant el mateix tractament que al futbol base. A més, també va afavorir la utilització de les instal·lacions de Sant Adrià del Besòs, que va ajudar a donar de major identitat al club. A partir del 2004 van aconseguir un patrocinador (Quad), major implicació en els fitxatges i un nou entrenador que venia d'aconseguir èxits amb el FF del Sabadell. Aquestes circumstàncies i apostar pel FF va fer que, malgrat alguna baixa de jugadores importants, la temporada 2005-2006 es guanyés la lliga i la Copa de la Reina. En referència a la Copa de la Reina, el RCDE femení va jugar sis finals gairebé consecutives (2006, 2007, 2009, 2010, 2011 i 2012) aconseguint la copa en quatre ocasions i sent subcampiones en dues. Respecte a la Copa Catalunya que s'organitzà des de la FCF, les quatre primeres edicions (2005, 2006, 2007 i 2008) les va guanyar l'Espanyol, i aquesta és considerada l'època daurada del Club Femení.

FCB femení

La trajectòria del FCB en el s. XXI va ser una mica més tardada. Podem veure que el 2001 és l'any que el club va incorporar la secció oficial femenina que va donar lloc al FC Barcelona femení. Tot i aquest impuls, no es va poder evitar que el Barça femení baixés a segona divisió de la lliga. La millora i èxits en els resultats apareixen a partir de l'any 2008, quan l'equip va passar a la superlliga. En pocs anys va pujar als primers llocs de la classificació fins que la temporada 2011-2012 va guanyar la lliga. Així és significatiu apuntar que la temporada 2010-2011 van disputar la final de la Copa de la Reina els dos equips catalans, i per tant, obtenint el primer i segon lloc dos equips femenins de Catalunya. També va ser a partir dels anys 2006-2007 on els diaris esportius com Marca, Sport, AS, etc. incorporen informació del FF de forma habitual.

1.4.2.1 FCF Campanya #Orgullosa 2017-2020

Des de la temporada 12/13 s'han incorporat noves campanyes per part de la FCF, com per exemple les campanyes "Respecte" o "Zero insults a la grada!". Però no és fins a la temporada 17/18 quan neix la primera campanya a Catalunya enfocada exclusivament al FF, que té una duració de tres temporades (17/18, 18/19, i 19/20) i l'objectiu de potenciar el futbol i futbol sala femení durant les temporades vinents a través de quatre eixos principals: formació, ajudes econòmiques, accessibilitat i visibilitat.

La campanya planteja fer un salt més enllà vers al foment del FF. Segons explica Felix Gimeno²⁰, la campanya #Orgullosa potencia tres elements bàsics:

1. L'increment significatiu del nombre de llicències federatives i de clubs que tinguin equips femenins.
2. La implicació de tots els sectors, clubs i agents que puguin fer créixer el FF.
3. Combatre els estereotips²¹ existents en l'entorn del FF que s'han establert al llarg dels anys. Així s'ha considerat el futbol com un esport d'homes, ja que es pensa que per a la pràctica del futbol s'han de tenir comportaments i una força masculinitzada. Per altre costat s'està estenent també una imatge preconcebuda i associada a una negativitat d'acceptació social en la qual a part de la imatge masculinitzada de les dones que practiquen futbol, també es valora la seva orientació sexual d'homosexualitat²². En conclusió, es pot dir que cal treballar i trencar d'una vegada amb la imatge simplificada i primària que associa una futbolista dona amb una "lesbiana homenot".

Per al primer apartat, es duen a terme tres accions: maximitzar les inversions en el FF, gestionar tècniques de màrqueting (promocions i sensibilització) i donar suport al creixement i a la sostenibilitat del FF. Quant als segon, la FCF inclou activitats com les beques per a cursos a l'escola d'entrenadors, descomptes en les matrícules en els cursos d'àrbitres, preparar temaris específics per al desenvolupament del FF i donar assessorament als clubs per a la promoció i eines de millora en la gestió dels equips femenins. També s'organitzen jornades i competicions territorials de foment del FF a tota Catalunya. Pel que fa al tercer, en ser un aspecte molt transversal, la FCF posa especial èmfasi per una major visibilitat i publicitat del FF en tots els mitjans de comunicació que es tingui accés. És a dir, a la cobertura de les campanyes publicitàries i a una forta i fluida relació amb els mitjans de comunicació, sobretot la televisió.

És també en aquests darrers anys quan a la FCF es crea el Comitè de FF que vetlla per l'organització i direcció d'aquest. A més, s'incorpora a Natalia Arroyo com a coordinadora de les seleccions base femenina, dona amb reconeguda trajectòria i coneixement del FF i quan les seleccions autonòmiques sub-12, sub-15 i sub-17 de la FCF més empenta i prestigi estan ocupant a nivell comunicatiu, ja que igual que els clubs, han augmentat la inversió en el FF i s'ha incrementat la comunicació, ja sigui en els

²⁰ FCF Taula Rodona (6è Dia de l'Entrenador) - #Orgullosa. YouTube Min 10'22". (2018, Febrer 3). Fèlix Gimeno, director del comitè tècnic d'Entrenadors de la FCF.

²¹ Definició d'estereotips segons l'enciclopèdia: *Idea preconcebuda i simplificadora, basada generalment en pseudoconeixements, tòpics o patrons culturals prèviament establerts, que hom utilitza per a conceptualitzar una realitat social, especialment persones i grups.*

²² MARY MAHMOUD "el fútbol femenino en los clubs deportivos de la ciudad de Barcelona: una análisis de su gestión" (tesi doctoral). Universitat de Barcelona - INEFC. (01 de març de 2017). Pàgina 62 a l'apartat 2.1.3.5: "los estereotipos de género y la homofobia en el fútbol femenino" es fa referència a l'homosexualitat en l'esport.

mitjans habituals (premsa, TV, etc.) o nous canals com comptes Twitter, Instagram, Facebook... a més de les millores de les pàgines web.

1.4.3 Temporada 2019-2020

1.4.3.1 El camí cap a la professionalització

La llei que regula l'esport a l'Estat espanyol és la "ley 10/1990 de 15 de octubre". Aquesta no reconeix la dona com a esportista professional, sols com a lligues professionals la de futbol i la de bàsquet masculines. Actualment, la "ley del deporte" està en procés de revisió donat que ha quedat obsoleta, ja que en trenta anys l'esport a Espanya ha fet un canvi significatiu. En aquest marc legal, el novembre de 2018 els sindicats laborals de l'AFE, Futbolistes ON (sindicat que té com a objectiu representar a professionals del futbol espanyol, tan homes com dones) i la Unió General de Treballadors (UGT) van iniciar una taula de negociació amb la patronal de futbol: l'ACFF (associació de clubs de FF).

Finalment es va aconseguir un acord de conveni que es va signar el **divuit de febrer de 2020**. Aquest conveni permet la professionalització de les jugadores de futbol de la primera Iberdrola i per tant, que les jugadores d'aquesta lliga tinguin un salari mínim de 12.000€. Tot i la signatura, des del dia cinc de març que resta pendent de la seva publicació al "Boletín Oficial del Estado" (BOE). Aquest tràmit final pot ser que s'hagi endarrerit per la situació de l'estat d'alarma Covid19 o per l'oposició de la UGT que finalment no va signar el conveni. L' ACFF inclou la majoria dels clubs de primera Iberdrola excepte l'Athletic Club, el FC Barcelona i el Tacon-Real Madrid, les jugadores d'aquests clubs doncs, no estan subjectes al conveni col·lectiu, en el qual les futbolistes presten els seus serveis en clubs de primera divisió femenina i això és un pas endavant per a la professionalització i millora del FF. Cal destacar-ne els punts següents:

1. Té una durada d'un any amb caràcter retroactiu, de l'u de juliol de 2019 fins al trenta de juny de 2020, i està prevista la seva pròrroga cada any, sempre que no sigui denunciat per cap de les parts (article quatre i cinc).
2. En el capítol 2, es parla de jornada, horari, descans i vacances
 - a. Jornada laboral (article set): S'estableix de set hores al dia o trenta-cinc hores setmanals. No s'inclouen en la jornada els temps de concentracions i/o desplaçaments. En els partits en camp propi no es pot comptabilitzar més de vint-i-quatre hores i en contrari no es poden comptabilitzar més de setanta-dos h.
 - b. Descans (article nou): d'un dia i mig per setmana continua.
 - c. Vacances retribuïdes (article deu): es tindran trenta dies naturals, dels quals vint-i-un s'han de fer seguits.
 - d. També parla d'altres dies de permís retribuïts, de permisos mèdics i de la prevenció de riscos laborals (articles onze, dotze i tretze).
3. En el capítol tres es parla que les jugadores tindran un contracte de treball (article catorze). Així com regula aspectes de cessions entre clubs i compensació de formació.
4. En el capítol quatre es parla de les condicions econòmiques, el més significatiu és que s'estipula un salari mínim de 16.000 €/bruts a l'any (article vint-i-tres) i si es treballa el 75% de la jornada laboral el salari serà de 12.000€. Inclou també una indemnització per a totes les jugadores que tenen una jornada del 50%, les quals han d'arribar com a mínim al 75%. Així en la "retribució mínima garantida", les jugadores que tinguin jornada parcial i percebin entre 12000 i 15999€ passaran a cobrar 16000€. Les jugadores que percebin entre 16000 i 30.000€

se'ls pujarà el sou 2000€. S'aporta un model de contracte en l'annex u. També parla del premi d'antiguitat (article trenta-u) segons els anys que s'estigui en actiu.

5. Cal destacar l'article trenta-sis que parla de la prevenció de l'assetjament sexual i laboral. El més importat, no és sols que es tingui en compte, sinó que en l'annex II s'aporta un extens protocol d'actuació en el cas que es produeixi qualsevol mena d'assetjament i/o discriminació.
6. Per últim, el conveni també té en compte en el capítol 6, les millores socials i sindicals. Ja sigui amb la inclusió de permisos de maternitat, dret a estudis i formació i recol·locació.

Com a conclusió doncs, es veu aquest primer conveni com a un salt important en el reconeixement del FF professional i com un gran aspecte més que suma en la correcta estructuració de la professionalització del FF.

1.4.3.2 Impacte de la pandèmia Covid19

La pandèmia del coronavirus ha significat una aturada mundial en molts sectors. El FF també s'ha vist afectat per aquesta crisi i per les repercussions negatives just en el moment que s'iniciaven projectes engrescadors i de promoció importants des de la FIFA. A Espanya i a Catalunya la crisi de la Covid19 pot significar una amenaça per a equips i clubs petits, als quals els costarà més recuperar-se. Tot això pot ser una cadena que repercuteix en unes jugadores que ja es troben en situacions d'incertesa pel seu futur i precarietat econòmica i laboral.

La situació del FF a Europa ha estat molt analitzada per la FIFA i per la FifPro (federació internacional de futbolistes professional). Així, el que fins el 30 d'octubre de 2020 va ser vicepresident de la UEFA Michele Uva també va manifestar que "no es retallaria ni un sol euro dels fons per al FF". D'aquesta manera, FIFA i FifPro han establert un sistema de coordinació i col·laboració per dur a terme el programa "Raising Our Game", que pretén donar major impuls i projecció del FF professional. Aquest programa ja el va anunciar Gianni Infantino²³, president de la FIFA que res té a veure amb antics presidents com Joseph Blatter²⁴, el vint-i-tres de setembre de 2019, on a més anunciava pel 2020 un mundial de clubs de FF.

El programa "Raising Our Game" es va dissenyar per a executar-lo entre el 2019 i el 2022. Manté una dotació econòmica de mil milions de dòlars que es destinarà a garantir la pràctica del FF en l'etapa postcovid19. Actualment resta ajornada la final de la lliga de campiones femenina 2020 i els JJOO 2020 i s'ha desplaçat la seva celebració l'any 2021. El campionat Europeu femení que anunciava Gianni Infantino també s'ha posposat fins al 2022. Cal aprofitar l'existència de major valor comercial en el FF i per aquest motiu és important que es realitzin els tornejos internacionals. Amb la crisi també hi ha molts clubs que tenen dificultats per mantenir els equips femenins, concretament els modestos, i això afecta la relació contractual de les jugadores, així com una major despesa amb mesures de desinfecció i higiene de les instal·lacions. És per això que la FIFA proposa establir i aplicar una normativa universal d'àmbit laboral per al FF professional. Tots aquests aspectes ja es recullen en el conveni signat a Espanya, del qual manca la seva publicació oficial.

Per últim, pel que fa al futbol europeu, que inclou també l'Estat espanyol, cal exposar que en la majoria de països sols han tornat a jugar les lligues de futbol masculí. Les de FF s'han donat per acabades. És destacable i positiva l'actuació vers el FF que s'ha tingut a Alemanya, la competició femenina va

²³ Gianni Infantino. President de la FIFA des de 2016.

²⁴ Joseph Blatter. Amb càrrecs a la FIFA des de 1975 i president de 1998 a 2015 que va ser suspès del càrrec per casos de corrupció. A més també va ser denunciat per assetjament sexual a una jugadora portera.

començar el vint-i-nou de maig, en igual data de la lliga masculina, gràcies a l'aportació de dos milions d'euros que van fer de forma solidària els clubs de futbol masculins. En la lliga de primera divisió Iberdrola no s'ha reprès la competició i el FC Barcelona femení ha quedat com a equip guanyador. El retorn de la competició masculina ha estat en paral·lel amb el no retorn de la lliga femenina, i aquest fet ha estat detonant per reivindicar amb més força la professionalització del FF. La temporada vinent de lliga de la primera divisió femenina 2020-2021 no hi haurà descensos i és per aquest motiu que es disputarà entre divuit equips i no pas setze com fins ara, ja que ascendiran dos. Eren cinc els equips que estaven en posició de poder baixar de categoria: RCD Espanyol, València CF Femení, Real Betis Femenines, Sporting Huelva i el Sevilla FC Femení. Caldrà mantenir les plantilles i treballar per a mantenir equips estables i de qualitat que facin augmentar el rendiment i bons resultats.

2. EL PRESENT: Organització i fisiologia

El present, igual que el passat, ens permet planificar el futur. Les projeccions futures són permeses gràcies a les experiències i coneixements del present. Per aquest motiu, cal conèixer com està organitzat el FF, per tal de poder-lo fer créixer el més ràpid i de la millor manera possible, fent així una proposta de futur²⁵.

S'ha dividit aquest apartat en dos subapartats: l'organització estructural del FF i la fisiologia de la dona com a jugadora de futbol.

2.1 Organització

L'organització compren dos subapartats diferents que són necessaris per tenir referència de la normativa i institucions que emmarquen el FF així com conèixer com evolucionen les llicències federatives a Catalunya, per poder fer una estimació de la seva progressió.

2.1.1 Normativa, Institucions i Entitats

Per tal de dur a terme una proposta cal un coneixement del marc general de l'esport. S'inclou en aquest apartat a: les associacions, les federacions i els organismes institucionals que entre d'altres, es dediquen al foment, suport i promoció de l'esport en general. La qual cosa és important per saber en quin marc es desenvolupa el FF i el camí que té per recórrer per a la seva professionalització.

- a) En la regulació normativa de l'esport cal fer menció a la constitució espanyola de 1978, en la qual com a normativa de major rang a l'estat ja es nomena l'esport com a un àmbit vinculat a la salut. Així en l'apartat tres de l'article quaranta-tres es marca com a deure dels poders públics el foment de l'educació sanitària, física i esportiva.
- b) Als estatuts d'autonomia de Catalunya (Lleis orgàniques 4/1979 i 6/2006 de reforma de l'anterior) es marca el lleure i l'esport com a competència exclusiva de la Generalitat de Catalunya (article 134.1). És doncs el Departament de presidència de la Generalitat de Catalunya qui s'ocupa de la planificació, foment, divulgació, coordinació i implantació de la pràctica d'activitats físiques o esportives arreu de Catalunya.
- c) És important destacar el text unificat i únic de la Llei 1/2000 de l'esport a Catalunya. La Llei de l'esport té com a objectiu la planificació, promoció i competició d'alt nivell en col·laboració amb les federacions esportives. Així marca tres nivells d'associacionisme esportiu:
 - Les entitats bàsiques o de primer nivell que són els clubs i/o associacions esportives.
 - El segon nivell són les federacions esportives, unions esportives i/o consells esportius.
 - I el tercer nivell que correspon a la unió de federacions esportives de Catalunya i/o a la unió de consells esportius de Catalunya.

Tal com marca la normativa, totes les entitats esportives cal que estiguin reconegudes al registre d'entitats esportives de la Generalitat de Catalunya. També és en aquesta Llei catalana de l'esport on

²⁵ Al final del treball hi ha la proposta. (punt 3.2 - pàgina 63).

es parla del tribunal català antidopatge de l'esport i de la comissió contra la violència en els aspectes esportius, es defineix doncs el que són infraccions en aquest àmbit de l'esport.

A continuació s'enumera un llistat de les estructures, organitzacions i planificació actuals que existeixen a l'Estat espanyol i a Catalunya, conjuntament amb una breu explicació del que s'encarreguen:

Organització administrativa-esportiva: (sector públic)

A Espanya:

- **Consejo Superior de Deportes (CSD).** És un organisme autònom de caràcter administratiu, mitjançant el qual s'exerceix l'actuació de l'administració de l'estat en l'àmbit de l'esport.
- **Departamento Deportivo Autonómico.** S'ocupen de la gestió general de totes les comunitats autònomes d'Espanya i té diferents funcions, com per exemple el foment i el desenvolupament de l'esport en els seus diferents nivells.
- **Servicio de las entidades locales.** És la gestió directa dels serveis.
- **Servicio de las universidades.** Entre altres funcions, tenen la de promoció de l'activitat física i esportiva dins de la seva pròpia comunitat.

A Catalunya:

- **Secretaria general de l'esport.** És l'òrgan de direcció política de l'esport a Catalunya. Entre d'altres, té la intenció d'impulsar el reconeixement internacional de les diferents seleccions catalanes dels diversos esports; d'acord amb la Unió de Federacions Esportives de Catalunya (UFEC).
- **Consell Català de l'Esport.** És l'organisme de la Generalitat de Catalunya que s'ocupa de la planificació estratègica i de l'execució de la política esportiva, sota les directives de la secretaria general de l'esport.
- **Àrea d'esports de la Diputació de Barcelona.** És l'organisme de gestió indirecte que dona suport als municipis de la província de Barcelona, ja sigui per a desenvolupar els plans d'equipament esportius o per a donar suport a les activitats de promoció de l'esport.
- **Regidoria d'esports de l'Ajuntament.** És l'Ens local més proper als clubs i entitats esportives del municipi. És qui organitza, promou i dona suport a les activitats esportives així com qui vetlla per l'adequat manteniment dels equipaments esportius.

Organització privada: (sector privat – sense ànim de lucre)

A Espanya:

- **"Comité Olímpico Español".** Encarregat principalment de la participació de cada país en els jocs olímpics, a més de divulgació de l'esport i suport als esportistes.
- **"Federacions Deportivas Españolas".** Organització esportiva en un àmbit territorial determinat. (RFEF)
- **Agrupacions de clubs.** Associació de segon grau formada per un conjunt de clubs que es dediquen a la pràctica o promoció de la modalitat esportiva. (ACFF)

- **“Entes de Promoción Deportiva”**. Associació de segon grau formada per clubs o associacions que té com a objectiu la promoció i organització de les activitats esportives. (AFE – Asociación de Futbolistas Españoles)

A Catalunya:

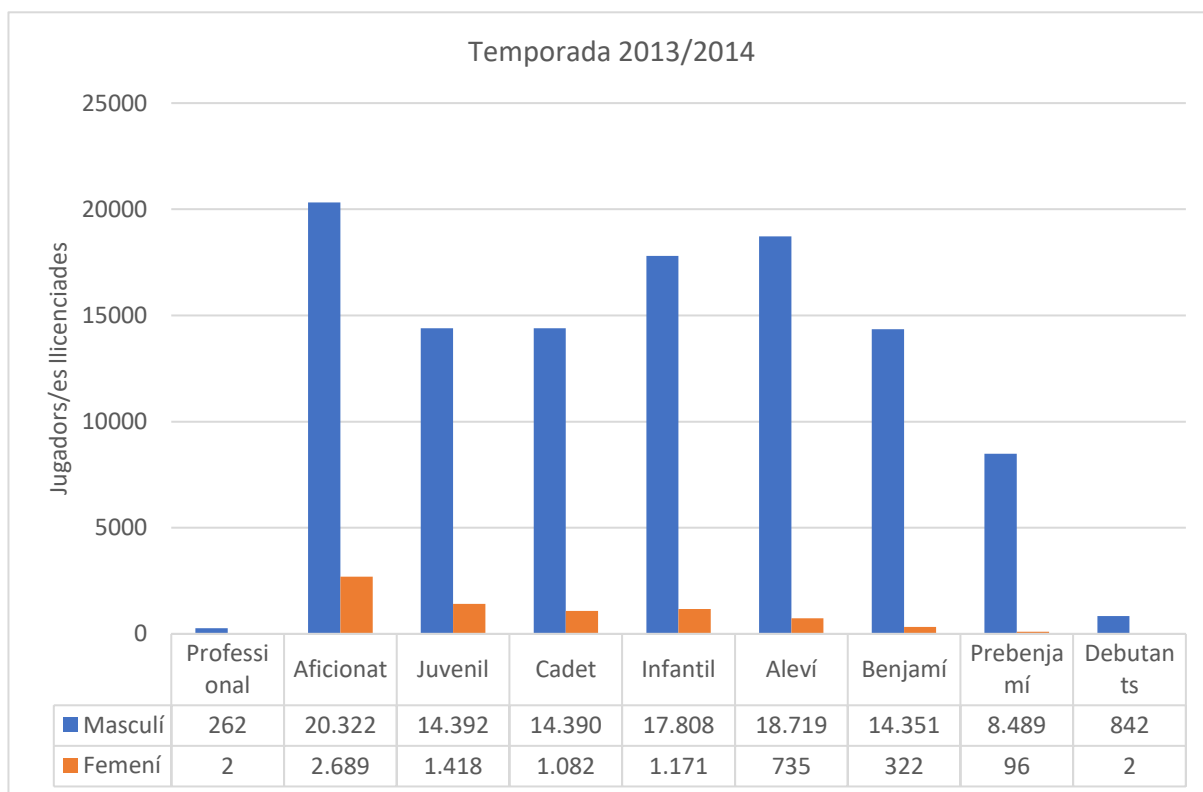
- **FCF**. Es va constituir l'any 1900 i és una entitat privada d'utilitat pública, única i social sense ànim de lucre. És la federació territorial de la RFEF i qui representa a Catalunya. Està constituïda per associacions, clubs esportius i/o altres entitats. En matèria competitiva i disciplinària a nivell estatal i internacional depèn de la RFEF i de la FIFA. S'ocupa de promoure, reglamentar, organitzar i dirigir el futbol en les seves disciplines. També és la màxima autoritat esportiva per a tots els clubs i membres afiliats i s'organitza amb delegacions territorial. Les llicències federatives individuals s'atorguen a través de la FCF i del portal del federat.
- **Delegació territorial FCF – Baix Llobregat**. És subordinada de la junta directiva de la FCF en referència a les funcions, organització i estructura administrativa. Disposen de l'assignació econòmica que adjudica la junta directiva de la FCF i té funcions de:
 - Programar activitats que siguin aprovades per la FCF.
 - Dur a terme les actuacions esportives encomanades i representades per la FCF.

2.1.2 Anàlisi comparativa de llicències

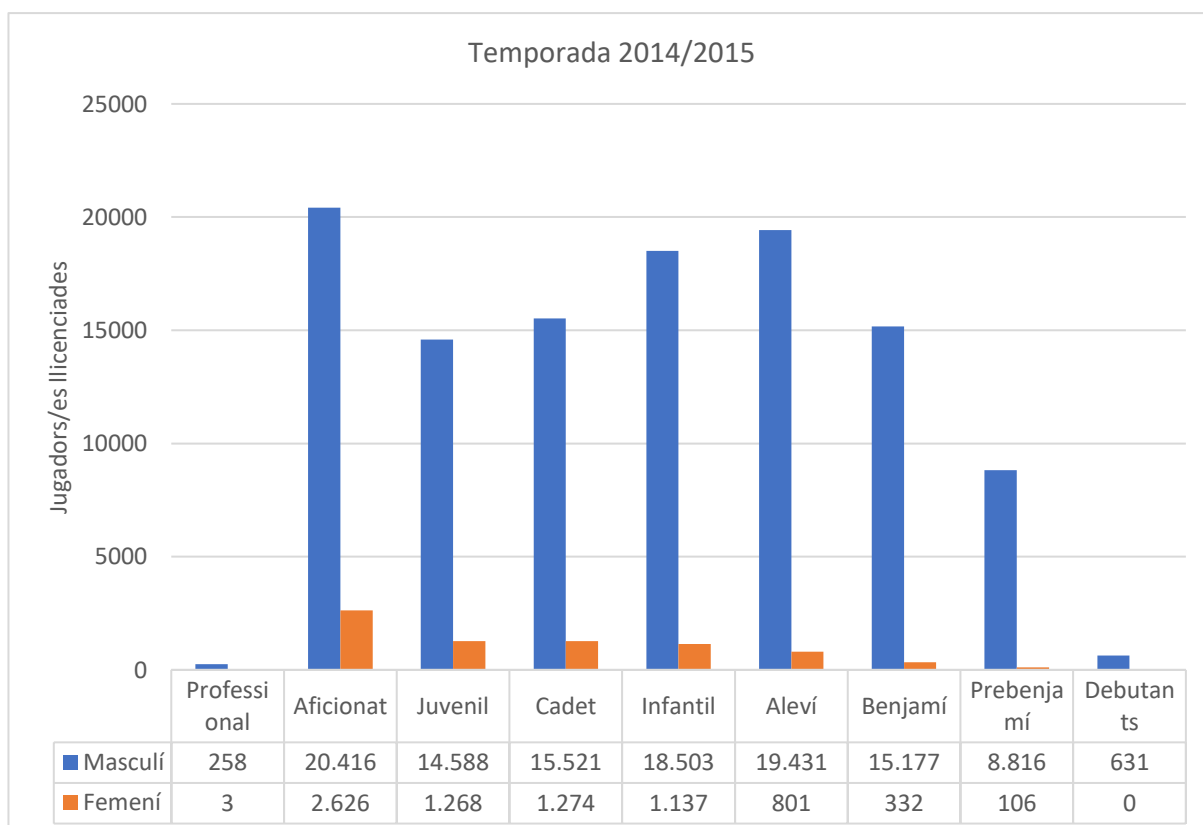
A continuació s'aporta una anàlisi de la comparativa, des de la temporada 2013/2014 fins a la 2016/2017, de com han evolucionat les llicències federatives a Catalunya tant masculines com femenines.

Les primeres sis gràfiques estan per ordre de temporada, cada una dividida amb categories i on es poden visualitzar les persones amb llicència federativa segons el gènere. La setena gràfica està dividida per temporades i no per categories per diferenciar durant cada any com han augmentat les llicències totals de jugadors i jugadores.

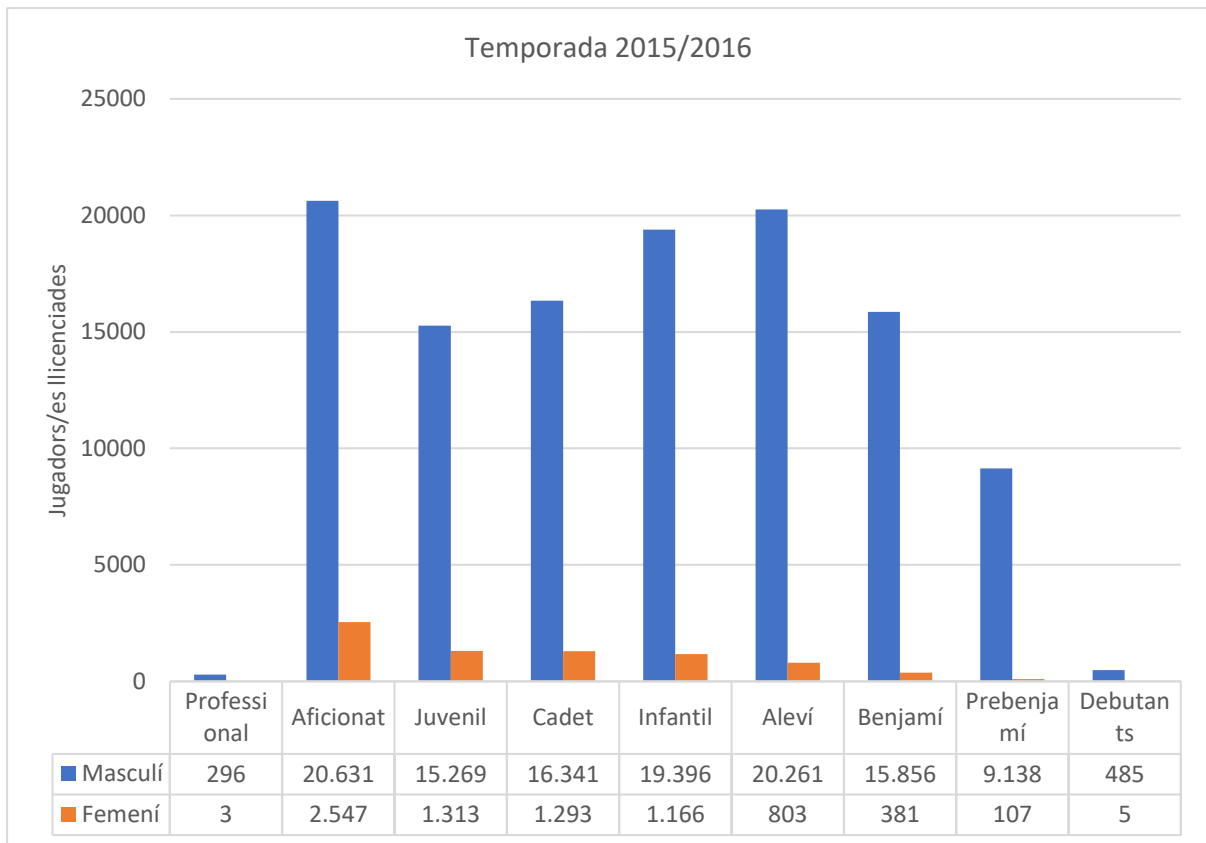
Gràfic 1:



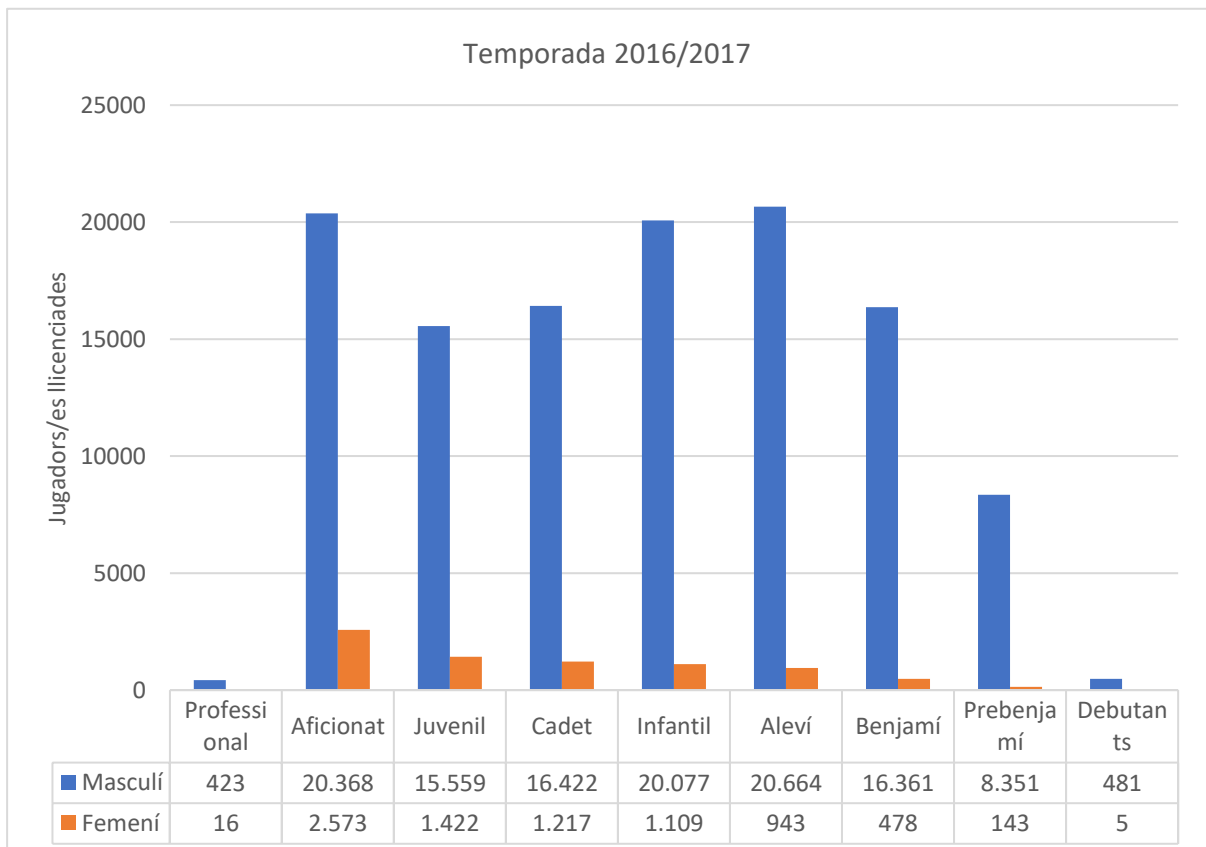
Gràfic 2:



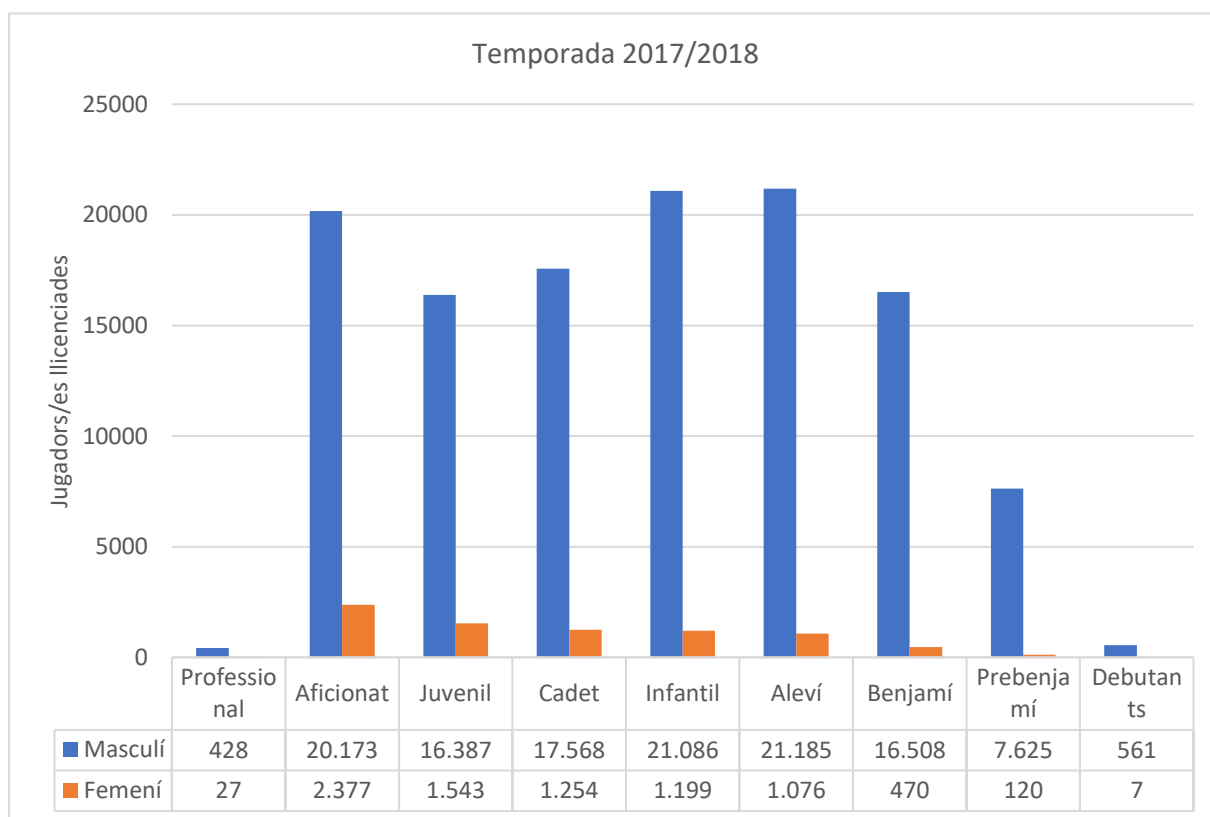
Gràfic 3:



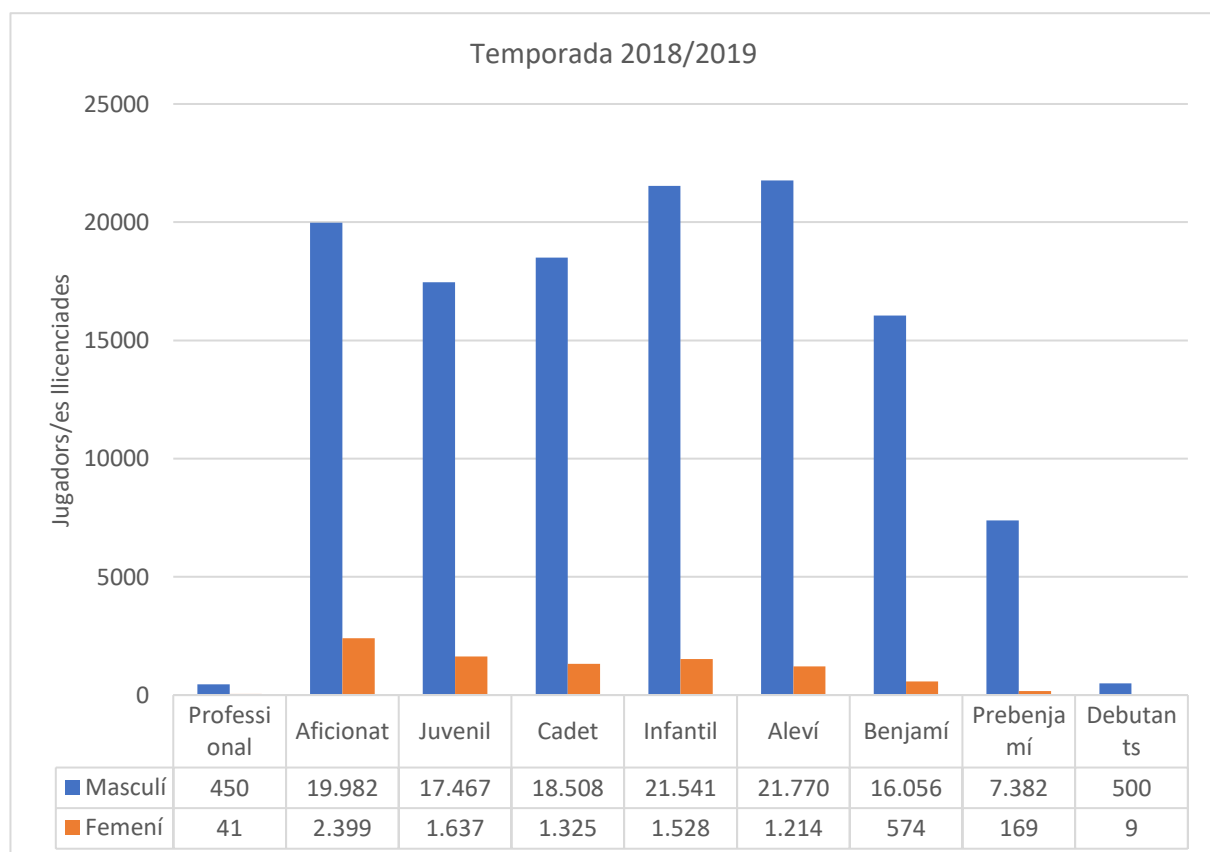
Gràfic 4:



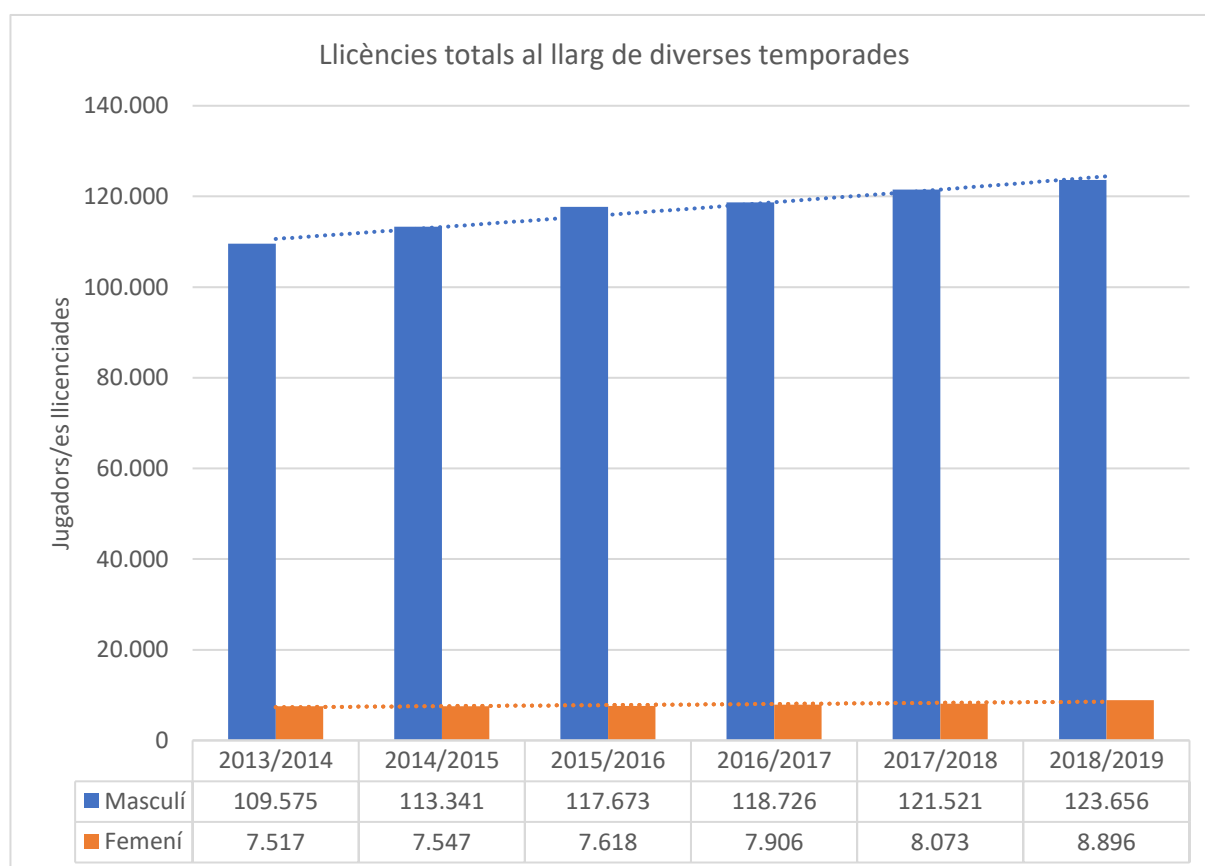
Gràfic 5:



Gràfic 6:



Gràfic 7:



Conclusió de les gràfiques 1-7:

Els resultats d'aquesta darrera gràfica es basen en valors numèrics. En les darreres sis temporades registrades els homes han augmentat en valor absolut 14.081 futbolistes i les dones 1.379. Amb aquestes dades és possible calcular el percentatge que ha augmentat amb una simple regla de tres. En les sis temporades els homes han augmentat un 12,85% i les dones un 18,34% respecte a la temporada inicial (13/14).

Malgrat que el valor relatiu de les dones llicenciades és superior al dels homes, això no reflecteix l'augment real ni la diferència de llicències entre homes i dones, ja que el nombre absolut de llicències d'homes és mil vegades més que el de les dones.

Per altra banda, es pot observar l'augment en les dues últimes temporades del nombre i percentatge de futbolistes amb llicència. La darrera temporada (18/19), respecte de la 17/18, s'han llicenciat 2.135 homes i 823 dones més. En percentatges, els homes han augmentat un 1,75% i les dones un 10,19%. Això vol dir que, si al llarg dels anys es va augmentant cada cop més el nombre de dones futbolistes que d'homes, arribarà un dia en què aquestes dues s'igualaran pel que fa a persones amb llicència federativa.

Càlcul estimatiu:

És possible fer un pronòstic de l'evolució de llicències, per això s'ha de calcular quin any arribaran a estar en igualtat les persones llicenciades d'homes i dones.

Per fer aquest càlcul cal conèixer l'equació de les dues paràboles de la gràfica (blava dels homes i taronja de les dones) que són les següents:

- Equació dels jugadors: $y = -1756/15 \cdot t^2 + 51023/15 \cdot t + 109575$
- Equació de les jugadores: $y = 1096/15 \cdot t^2 - 1343/15 \cdot t + 7517$

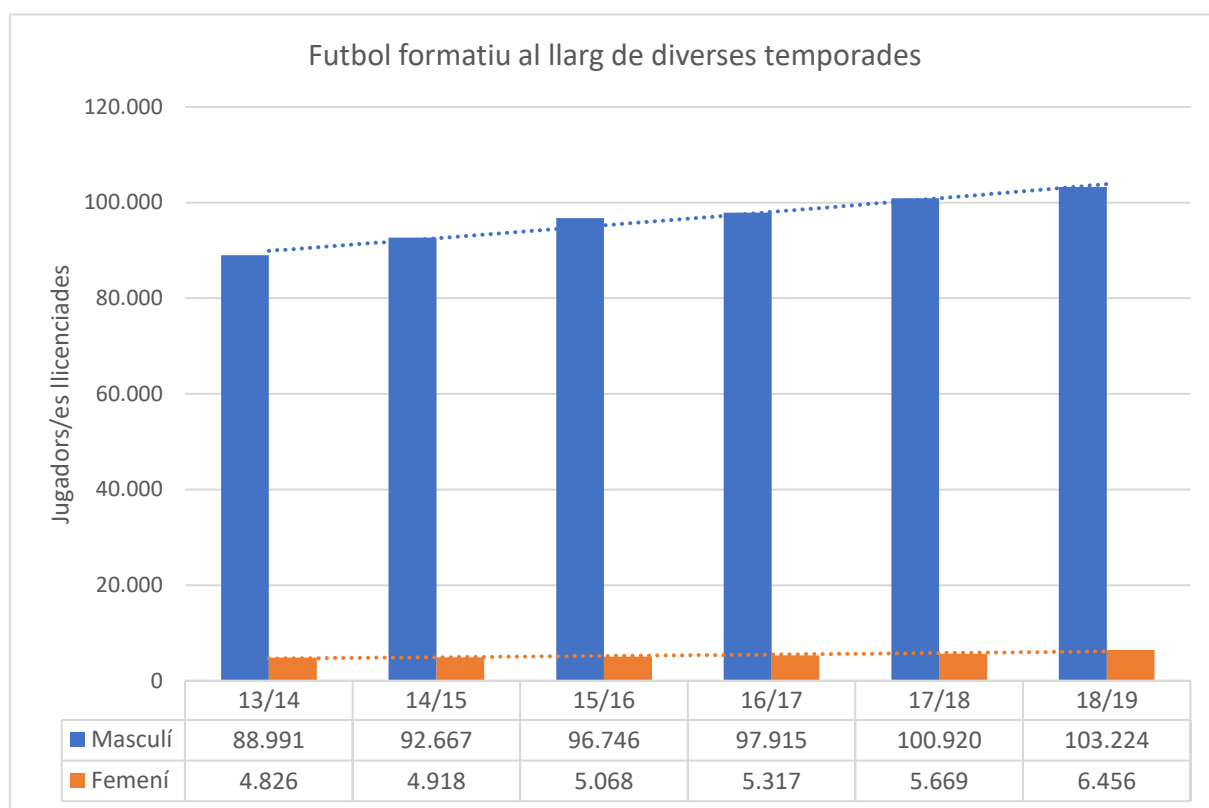
Un cop coneixem les dues equacions s'han d'igualar i d'aquesta manera ens serà possible trobar a quin any les dues paràboles coincidirán, i per tant, quin any el nombre de llicències serà el mateix. Un cop igualades, trobem que la incògnita del temps és de trenta-quatre anys. Això vol dir que des de l'any 2018/2019 fins d'aquí a trenta-quatre anys no es creuarán les dues paràboles. (2018/2019 + 34 = 2052/2053). La temporada **2052/2053** serà quan s'igualaran les llicències si segueix havent-hi el mateix augment actual.

Amb aquesta evolució de llicències han de passar trenta-quatre anys, però la igualtat no s'ha de trobar amb el nombre de llicències. L'equiparació es trobarà quan jugar a FF sigui reconegut i prestigiat. S'han de fer campanyes de foment d'aquest esport femení però no pas per aconseguir el mateix nombre de llicències que els homes, sinó per arribar a què la pràctica de l'esport sigui igualitària i remunerada.

A l'hora de fer les taules amb el total de llicències federatives ens hem donat compte que per tal d'extreure conclusions més acurades de l'evolució d'aquestes cal diferenciar les llicències federatives en etapa de formació -també conegut com a futbol base- i les llicències federatives per a persones majors de divuit anys, que inclou dues categories: amateur (=aficionat) i professional. Així doncs, s'entén com a futbol base l'etapa que desenvolupen els nens/es i joves menors d'edat en els clubs de futbol que -en la gran majoria dels casos- forma part de les activitats extraescolars dels infants i joves. L'índex d'augment és molt més significatiu respecte el futbol masculí amb el femení, donat que al 2020 i de forma general encara hi ha activitats extraescolars desenvolupades majoritàriament per nens i d'altres per nenes, i el futbol forma part de les primeres. D'altra banda, la majoria de pobles i ciutats de Catalunya que tenen camp de futbol és més probable que els pares apuntin als seus fills a futbol que no pas a les filles, ja que en general el futbol encara ara no forma part dels interessos més comuns entre les nenes.

La següent gràfica fa referència a la suma de totes les llicències del futbol formatiu (persones d'entre quatre i disset anys) al llarg de les quatre temporades, per poder observar la corba de creixement (des de debutants fins a juvenils).

Gràfic 8:



Conclusió del gràfic 8:

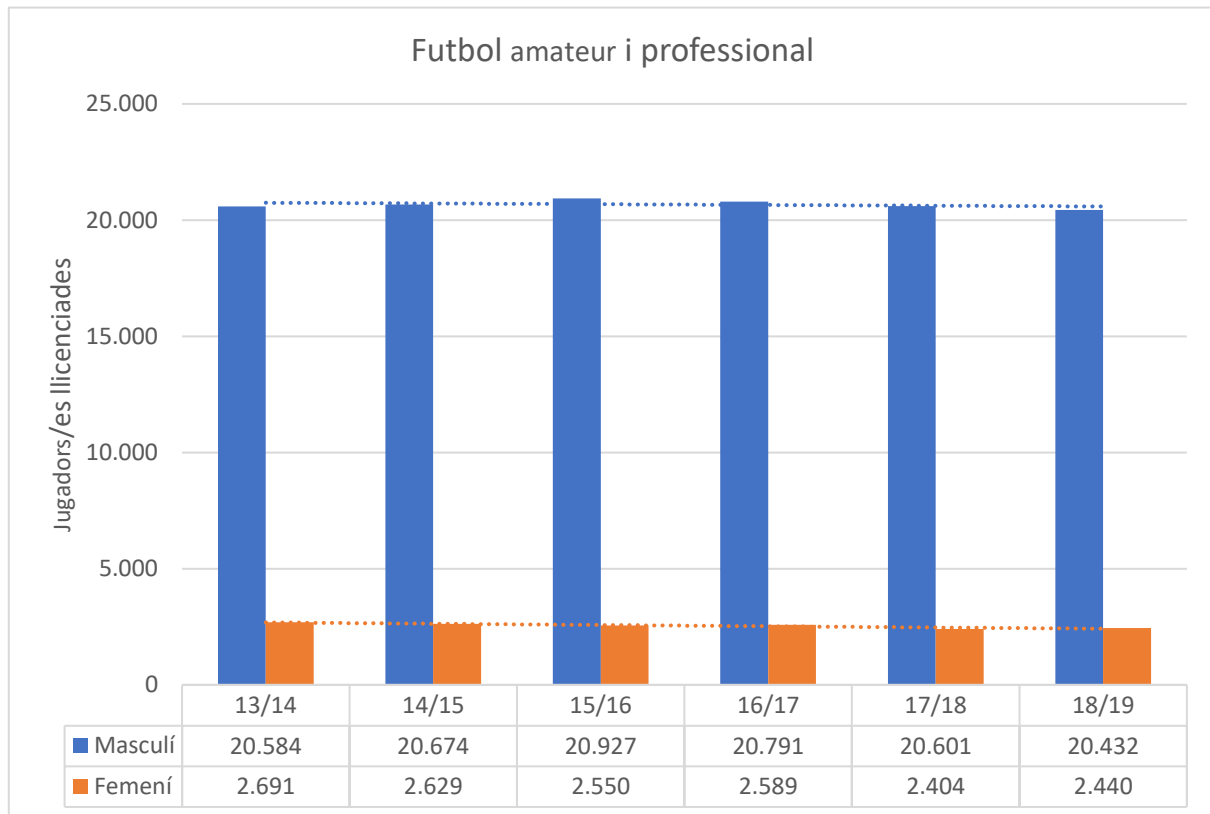
L'augment de les jugadores llicenciades al futbol formatiu és constant, d'unes cent llicències més cada any. De la temporada 2017/2018 a la temporada 2018/2019 augmenta un total de 787, una xifra alta i poc freqüent. L'augment diferenciat ve donat perquè en aquesta temporada es va iniciar la campanya #Orgullosa²⁶.

A més d'aquesta campanya significativa, el veritable progrés a Catalunya de FF es produeix també a partir dels anys 17/18, ja que és quan sembla que coincideix amb una millora de la informació i de nivell qualitatiu en el joc.

La següent gràfica fa referència a la suma de llicències professionals i amateurs que hi ha hagut a cada temporada.

²⁶ Està explicada anteriorment i és important destacar que té com a un dels seus objectius la captació per a l'increment de llicències.

Gràfic 9:



Conclusió del gràfic 9:

El nombre de nens que s'inscriuen des de petits a futbol són més que el de nenes. Però pel que fa a les lligues amateurs i professionals, no hi ha, en cap dels dos gèneres, un augment diferenciat i els dos augments són estables. Això vol dir que, per tal d'augmentar i igualar el nombre de futbolistes dones respecte d'homes, s'hauria de produir una corba taronja creixent des de les bases, des del futbol formatiu. Però el que més sorprèn, és la diferència que hi ha. Si mirem la darrera temporada (18/19), veiem com per cada 10.000 homes, hi ha 1.000 dones. I, per tant, per cada deu jugadors (gairebé una plantilla d'onze), hi ha només una dona.

Al marge de les raons d'evolució històrica que ja s'ha desenvolupat en l'apartat u d'aquest treball, és necessari veure si existeixen determinants diferencials fisiològics entre l'home i la dona per explicar si la separació de modalitats 'futbol femení i masculí' és per raons estrictament culturals o també biològiques.

2.2 Característiques fisiològiques i bases per a la bona condició física de la dona al futbol

2.2.1 Característiques fisiològiques

En un estudi²⁷ de la Universitat Europea de Madrid es va fer una mena de recerca de similituds i diferències fisiològiques en el FF respecte del maculí i es va arribar a la conclusió que no es podia determinar l'existència de diferències significatives, donada la dificultat de comparar dades extrems amb mètodes i matisos diferents. Aquest estudi acaba dient: "La escasez de investigaciones sobre la mujer futbolista así como la diversidad en los grupos objeto de estudio hacen que sea difícil comparar los datos mostrados en esta revisión. En aquellos casos en los que sí resultan comparables, la heterogeneidad encontrada en la bibliografía sobre las características de las mujeres futbolistas sugiere que, tal y como concluye Gorostiaga (2002), quizás no existan unas características específicas de la mujer futbolista, de la misma manera que ocurre en los hombres futbolistas (Casajús, 2004). Incluso, estas características podrían ser diferentes según la demarcación que ocupase cada jugadora y las funciones que desarrollase dentro del sistema de juego de su equipo".

En un segon article de la revista Kronos, *La revista universitaria de la educación física y el deporte*²⁸, s'analitzen les característiques fisiològiques de les jugadores de l'Atlètic de Madrid femení B i del CFF Estudiantes, per tal de descriure les característiques funcionals i poder conèixer la càrrega fisiològica de l'esforç que es realitza en els partits i entrenaments de futbol. Quan es realitza exercici físic de futbol, es produeix un esforç important en el cos humà. L'esforç físic, el consum d'energia i l'impacte que té sobre l'organisme constitueixen la càrrega de l'entrenament. Les càrregues de l'entrenament poden ser externes, com ara els quilòmetres que es fan durant un partit, o fisiològica interna, que és la reacció biològica del cos de la dona segons l'esforç realitzat. En l'article mencionat, les autores van analitzar les característiques (edat, alçada, pes, IMC) de les jugadores i durant tres partits es va analitzar la freqüència cardíaca i les concentracions d'àcid làctic.

Poder mesurar les pulsacions per minut, així com les concentracions d'àcid làctic a la sang, permet veure el nivell de cansament que produeix un partit de futbol i com impacta en el cos de cada jugadora. L'anàlisi de concentració en la sang d'**àcid làctic** és important, ja que aquest compost orgànic es produeix en el nostre cos durant la realització d'activitat física. Tot i que es coneix perquè s'acumula als músculs i provoca agulletes, ajuda a millorar el rendiment, ja que es determina la capacitat màxima de la persona i és útil per controlar el rendiment de l'entrenament.

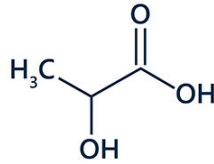
Tal com comenta el Dr. Tomás Fernández Jaén²⁹, la glucosa és la principal font d'energia que utilitzen els músculs per realitzar la contracció durant l'activitat física. L'àcid làctic és un producte del metabolisme de la glucosa per obtenir l'energia quan se sobrepassa el metabolisme aeròbic. S'aconsegueix l'energia sense que intervingui l'oxigen. Per tant, el cos d'un/a jugador/a produeix àcid làctic quan l'organisme de la persona no pot obtenir l'energia a través de l'oxigen.

²⁷ Gómez López, Maite (2006, Gener) *¿Existen un conjunto de características comunes y propias de las jugadoras de fútbol?* Facultad de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte. Universidad Europea de Madrid. Punt 4/4.

²⁸ Arecheta, C, Gómez M, Lucía A. La importancia del VO2 max para realizar esfuerzos intermitentes de alta intensidad en el fútbol femenino de elite. Kronos. 2006;15-06-20.

²⁹ Especialista en Medicina de l'Esport, expert en tendinopaties, múscul, i esport paralímpic. És Cap del servei de Medicina i Traumatologia de l'Esport a la clínica CEMTRO des del 1998 i secretari de la Comissió Mèdica de la Lliga de Futbol Professional. És autor de nombroses publicacions nacionals i internacionals, i més de 200 participacions en congressos. A més, és membre de diferents societats.

Composició de l'àcid làctic.

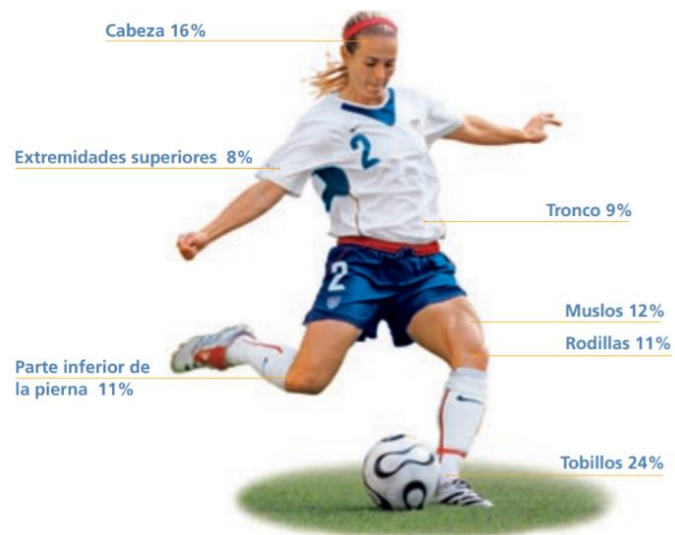


El futbol i qualsevol altre esport es veu afectat per les diferències biològiques que hi ha entre persones de diferent sexe. Les que més relació tenen amb el FF són les següents: les **diferències hormonals** i la **distribució del greix** (la dona sintetitza més estrògens, i a causa d'això tendeix a emmagatzemar major quantitat de greix), **neurològiques i cerebrals** (el cervell de la dona sol ser més dens i té major proporció de matèria gris), **massa muscular i òssia** (els homes acostumen a tenir major desenvolupament de músculs i ossos), **gestió del flux de la sang** (el flux de sang de l'home al llarg del seu cos és relativament proporcional entre les diferents parts, en canvi en el cos de la dona tendeix a haver major flux de sang a l'abdomen), **cor i pulmons** (aquests òrgans tendeixen a ser més grans en homes. Això també influeix en que els homes presentin major força muscular i resistència). Pel que fa al nivell tècnic no hi ha cap diferència entre home i dona. Tot i així, les diferències fisiològiques sí incideixen a l'hora d'apreciar diferències en la forma de desenvolupar el joc.

2.2.2 La prevenció de lesions al futbol

Tal com afirma la FIFA³⁰, les lesions en dones no són exactament iguals a les dels homes. Aquesta organització internacional ha fet un estudi de les seves competicions mostrant així l'índex de lesions per partit: és més baix en partits de noies joves (2'3 jugadores lesionades per partit) que al dels homes joves (2'5 per partit). Sembla però que les lesions en partits femenins va en augment, encara que la majoria són de poca gravetat.

Localització de lesions amb percentatge de freqüència.³¹



Les lesions són producte de múltiples factors i la major part d'aquestes es produeixen per contacte físic. Aproximadament dos terços de les lesions s'efectuen a les cames, especialment als turmells, genolls i músculs i la lesió més comuna és l'esquinç de turmell. La segona part del cos més afectada és

³⁰ FIFA. Salud y buena condición física de las futbolistas. (2011). En espanyol. Prevenció de lesions i alimentació.

³¹ Mateix document de la FIFA.

el cap, seguidament del tronc i els braços. Aquesta localització no es diferencia gaire amb les que pateixen els homes. I pel que fa a les causes de les lesions tampoc es diferencien gaire, és a dir, hi ha molt poca diferència en el lloc on es produeixen les lesions. És important comentar que aquestes lesions es produeixen més en partit que no pas als entrenaments i que fins ara no s'ha detectat cap diferència significativa jugant en camp natural o artificial. Aquestes es podrien evitar si es seguissin d'una forma més exigent unes mesures determinades, com ara bé: utilitzar un equipament correctament, respectar les regles de joc per a gaudir d'un joc net o -el més important- dur a terme exercicis on estiguin integrats els exercicis de prevenció de lesions durant l'entrenament.

La FIFA fa en aquest estudi una menció especial a un programa complet d'escalfament que redueix les lesions anomenat "11+", consisteix en la prevenció de lesions i hi ha una especial atenció a la postura i control del cos, potenciant: la força, l'equilibri, l'agilitat i l'estabilitat.

A l'hora de veure la freqüència de lesió en les diferents parts del cos va ser molt sorprenent l'alta probabilitat que hi havia de patir-la al cap, i no s'ha de subestimar, ja que després de les cames són el lloc més freqüent. Entre les dones és més comú veure xocs entre caps mentre que amb els homes hi ha més xocs de cap i colze. Normalment hi ha commocions cerebrals, que no necessàriament comporta una pèrdua de consciència, i es pot produir per exemple quan a una jugadora li va una pilota al cap quan no està preparada per rebre-la.

2.2.3 Alimentació i futbol

A més de l'entrenament és molt important el factor de la **dieta** per a l'esportista, ja que té un efecte en el rendiment d'aquest. Una dieta sana té diferents beneficis: major recuperació entre entrenaments i partits, aconseguir un rendiment elevat, etc. Molts cops es mal interpreta el fet de seguir-la: ha de ser necessari ingerir una quantitat d'aliments suficient per a cobrir les necessitats energètiques que obliga l'acció de fer esport i no s'ha de pensar que l'objectiu és aconseguir un cos més prim, ja que això comporta a un esgotament en entrenaments i partits i també a la vida quotidiana. És tan important incorporar a la dieta els micronutrients com els macronutrients, en el cas de les dones es recomana que la ingesta d'**hidrats de carboni** sigui d'uns 5-12 g per cada kg de massa corporal. La mitjana de dones esportistes no ho compleix i això provoca uns afectes secundaris que van més enllà del rendiment baix, com ara la disminució de la velocitat d'acceleració, i entre 1 i 4 g d'hidrats de carboni per cada kg de pes durant les sis hores anteriors al partit.

També presenten un paper molt important les **proteïnes**, ja que ajuden al creixement i reparació de músculs, conjuntament amb tenir un sistema immunològic sa. És recomanable prendre entre 1,4 i 1,7 g per cada kg al dia.

Cal afegir l'aigua o els **líquids** que continguin hidrats de carboni i s'ha de beure abans, durant i després de l'exercici. Es recomana mig litre una hora prèvia al partit aproximadament. Durant l'entrenament també convé beure però les quantitats depenen del temps i la intensitat de l'exercici. Normalment es prenen líquids que no tenen els hidrats de carboni necessaris per a cobrir les necessitats, i és recomanable prendre begudes que continguin un 4 o 8% d'hidrats, és a dir, per cada 100 ml de beguda 4-8 g d'hidrats. I un cop finalitzat, com a màxim 1,2 i 1,5 litres per cada kg de pes perdut. Les begudes pel postentrenament cal que continguin sodi, la sal principal que es perd en forma de transpiració durant l'esport. Posant exemples de begudes més comunes i seguint les recomanacions sobre aquestes, podem beure quines compleixen i quines no:



	ENERGIA (Kcal/L)	SODI (mg/L)
Recomanacions ³²	80-350	460-1150
Powerade	240	500
Aquarius	260	200
Isostar en polvo	300	680
Gatorade	250	460
Isoenergy victory endurance	367	681

Podem veure que l'Aquarius no és una beguda aconsellada perquè la seva aportació de sodi és insuficient per a compensar aquesta pèrdua de sals.

Així doncs, i tal com comenta Shannon Boxx³³: “els elements principals són l'aigua i un bon equilibri entre hidrats de carboni i proteïnes. És realment important assegurar-se que es menja suficient, sobretot la nit abans d'un partit. És així mateix molt important que la nutrició sigui conseqüent” ³⁴.

Però també és fonamental en el cas del FF introduir a la dieta els micronutrients com ara el ferro. És un component clau de l'hemoglobina i uns baixos nivells d'aquesta produeixen fatiga i disminució del rendiment. A diferència dels homes, les dones necessiten més ferro a causa de les pèrdues de sang de la menstruació i una menor ingesta d'aliments. En el mateix estudi fet per la FIFA, es va veure que una de cada tres jugadores de l'equip de la selecció sueca tenien anèmia, és a dir, un nombre insuficient de glòbuls vermells, ocasionat per una falta de ferro. Per a combatre això hi ha aliments claus com ara la carn vermella o els cereals enriquits en ferro.

I per acabar, també es parla dels suplementes dietètics. Aquests exerceixen molt poca influència en el rendiment de l'esportista i no contraresta els efectes d'una dieta desequilibrada.

Conclusions:

Comparar les diferències fisiològiques entre futbolistes de diferent sexe és complicat i per aquest motiu es conclou que no es poden determinar, donada la dificultat de comparar dades extretes amb mètodes i matisos diferents. Tot i que els estudis no poden determinar les diferències, això no vol dir que no n'hi hagin. Està científicament demostrat que sí que n'hi ha. La diferència biològica més clara i

³² Extretes del document de consens de begudes per a l'esportista (Palacios Gil-Antuñano, et al, 2008).

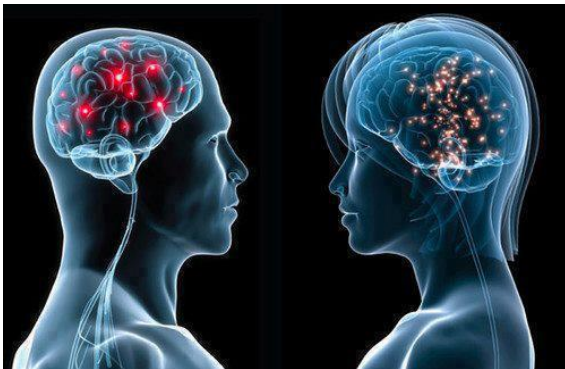
³³ Shannon Boxx, trenta anys, migcampista, integrant de la selecció femenina nord-americana.

³⁴ FIFA. Health and Fitness for the Female Football Player. (2011). En anglès. Pàgina 48/68.

que es veu més afectada al futbol és que el cor i els pulmons tendeixen a ser més grans en homes, i això implica que ells presentin una major força muscular i resistència.

També s'ha pogut demostrar que la diferència que hi ha en les lesions entre persones de diferent sexe és mínima i existeix degut a les diferències biològiques comentades anteriorment.

Pel que fa a l'alimentació, està clar que per a un bon rendiment cal seguir una bona dieta amb les quantitats d'aliments suficients per a cobrir les necessitats energètiques que obliga l'acció de fer esport. Com que el cos de la dona és diferent al de l'home, provoca que les quantitats d'ingesta de macronutrients i micronutrients siguin lleugerament diferents.



Diferències al cervell entre l'home i la dona³⁵ i músculs del cos humà.³⁶

³⁵ Institut Ciències de la Vida: Observatori de Bioètica Universitat Catòlica de València. 2018.

³⁶ Lady Fitness. "Diez curiosidades sobre los músculos que quizás no conocías". 2014.

3. EL FUTUR: Opinions i proposta

3.1 Opinió: Enquesta i entrevista

Com a treball de camp s'ha realitzat una enquesta dirigida a la població en general i entrevistes a diferents experts/es. L'enquesta està feta amb l'objectiu de veure el que la gent, que no té perquè tenir cap relació amb el FF, percep i sap sobre el tema i per poder comparar respostes entre les persones que han respost. Les entrevistes tenen l'objectiu de completar i arrodonir el treball i poder veure què opina gent experta de diferents àmbits del FF i després redactar una proposta pròpia aplicable al CFP (Club de Futbol Pallejà).

La primera de les entrevistes s'ha fet amb l'objectiu de saber la situació en la que es troba el club, basant-nos en les preguntes que explica Mahmoud a la seva tesi doctoral³⁷ de com veuen el club l'any 2030 i quines coses volen aconseguir. Les altres entrevistes van dirigides a gent que té una vinculació especial amb el FF, concretament a cinc persones i cada una té una perspectiva diferent.

3.1.1 Anàlisi del qüestionari

El formulari es compon de tres apartats diferents. Primerament es pregunta el gènere, l'edat i el lloc de residència, ja que interessa que sigui una resposta equitativa pel que fa als tres aspectes. Seguidament hi ha preguntes d'interès pel FF i per acabar un apartat on es pregunten coses relacionades amb l'evolució del futbol.

Resultat qüestionari: Introducció

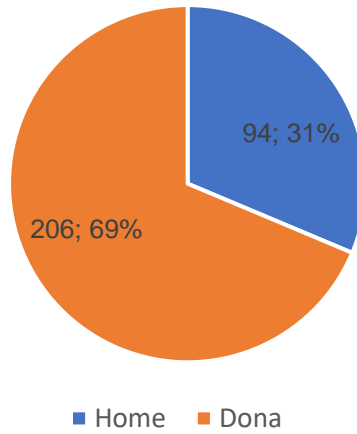
El perfil de persones que ha contestat el qüestionari és majoritàriament de dones, amb el 69%, enfront del 31% d'homes. Pel que fa a l'edat, és significativa la resposta de joves menors de divuit anys: un 31%. Tanmateix la major part de respostes han estat fetes per persones majors de trenta-sis anys. Pel que fa a la procedència, és majoritàriament de Barcelona ciutat i municipis del Baix Llobregat. També és significatiu que a més de la meitat de les persones no els agrada gens o gairebé gens el futbol.

Així, cal tenir en compte també que el 67% de les respostes (200 persones) no tenen cap relació amb el FF, la qual cosa és important per a aquest treball de recerca, ja que ens aporta una visió del que es percep des de la població en general sobre aquest tema.

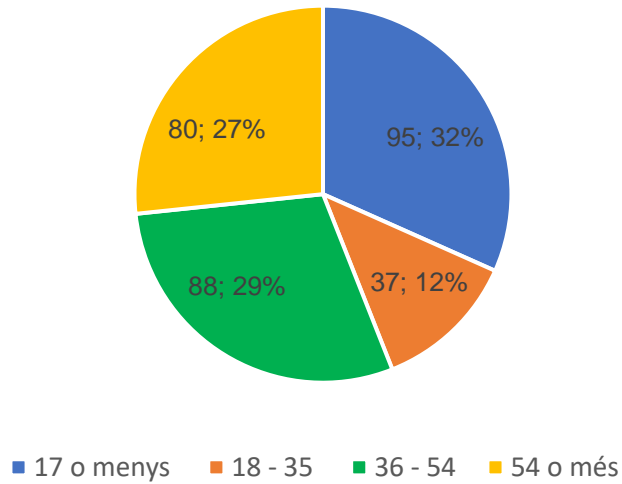
Així doncs, podem dir que el **perfil majoritari** de persones que han contestat el qüestionari correspon a: **una dona major de trenta-cinc anys que resideix en un municipi del Baix Llobregat sense relació amb el FF i que presenta un interès baix per a la pràctica del futbol en general.**

³⁷ MARY MAHMOUD "el fútbol femenino en los clubs deportivos de la ciudad de Barcelona: una análisis de su gestión" (tesi doctoral). Universitat de Barcelona - INEFC. (01 de març de 2017). A la seva tesi fa moltes preguntes a molts clubs diferents per poder descriure les característiques estructurals dels clubs, conèixer el perfil de persones vinculades i analitzar la posició dels equips femenins i les dones dins del conjunt del club. Les preguntes que s'han fet al treball són les que estan més relacionades amb la proposta personal. Per això, s'ha preguntat sobre el FF del club, les instal·lacions i els orígens. A més de les preguntes de Mahmoud s'ha preguntat sobre els objectius del club l'any 2030, ja que la proposta va dirigida a aquest i enfocada al mateix any.

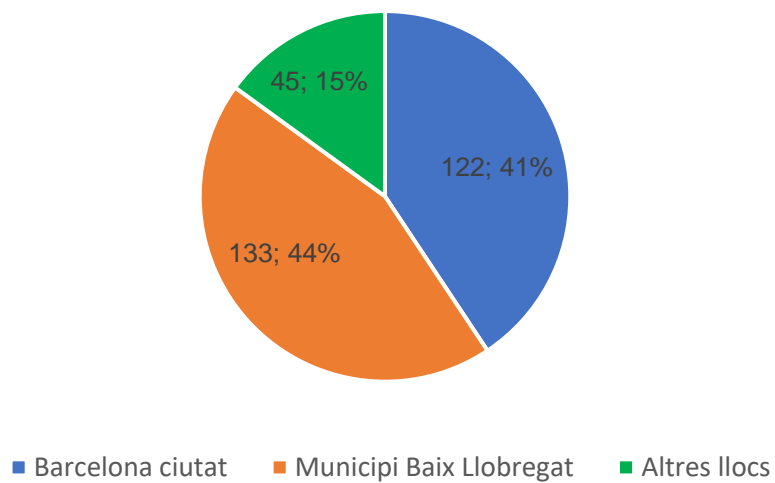
Gènere



Edat

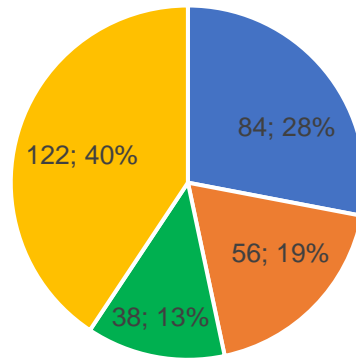


Lloc de residència



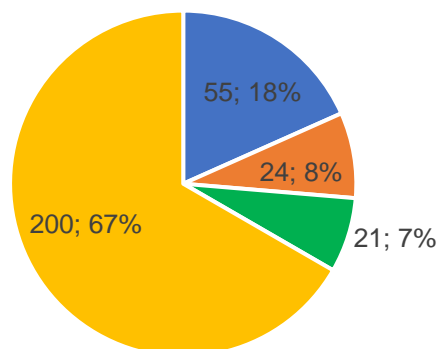
Resultat qüestionari: Interès pel FF

Tens coneixement i/o interès pel FF?



- Sí, m'agrada el futbol i hi tinc interès
- M'agrada el futbol però no segueixo el FF
- No m'agrada gaire el futbol però m'interesso per l'equip local
- No m'agrada el futbol i no segueixo cap equip

Tens relació amb el FF?

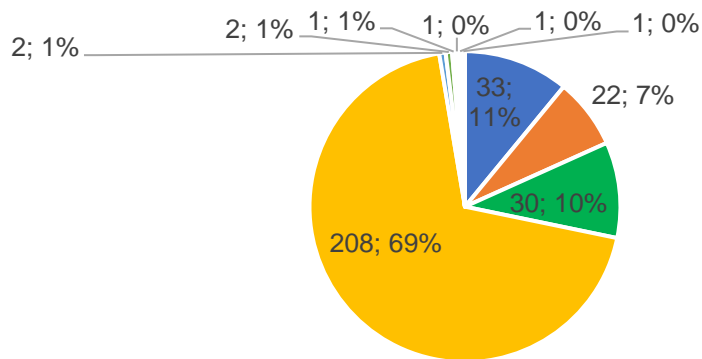


- Sí, tinc una familiar
- Sí, sóc jugadora
- Estic vinculat/da a un club que té secció femenina (soci, entrenador, etc.)
- No hi tinc cap relació

Resultat qüestionari: Evolució del futbol

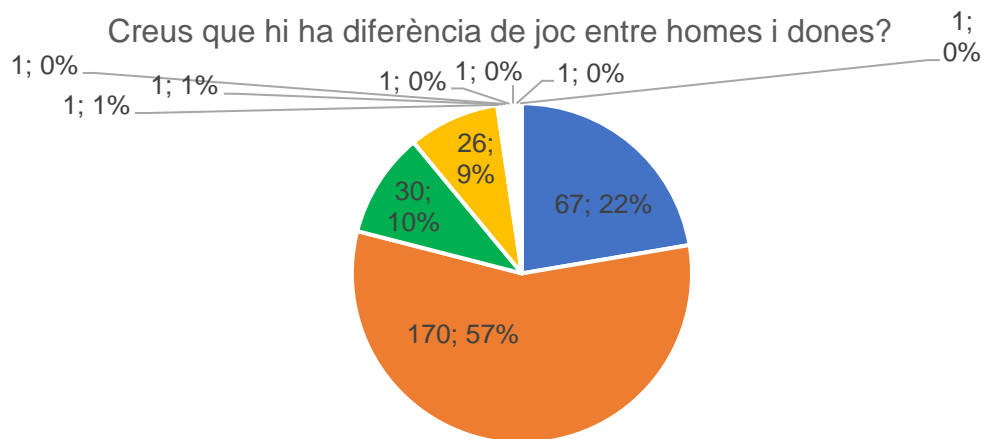
Gairebé el 70% de les persones (208 persones) que han donat resposta a aquest qüestionari consideren que el FF ha evolucionat en un grau baix ja que va molt enrere respecte al masculí. El més interessant són les respostes obertes, que van seguides de les quatre primeres:

En quin grau creus que ha evolucionat el FF respecte al masculí?



- En un grau elevat perquè se'l promociona molt
- Gairebé no ha evolucionat
- NS/NC
- En un grau baix perquè va molt per darrere del futbol masculí
- Punt mitjà
- Ha evolucionat molt però no ha tingut difusió
- Ha evolucionat, però se'l promociona poc
- Crec que va evolucionant però té poca ajuda
- Creo que tiene mucha calidad pero no la misma presencia en los medios

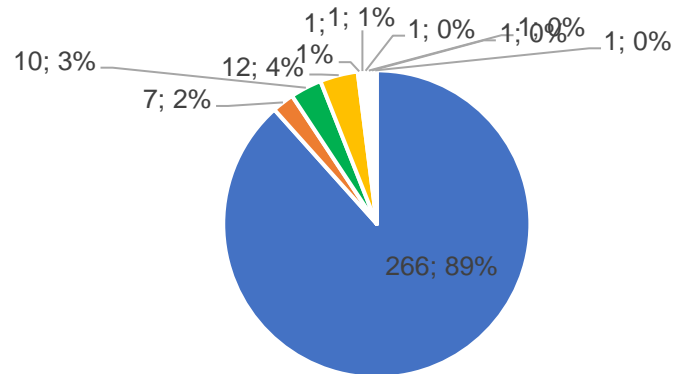
Pel que fa a la diferència en el joc, la majoria creu que no existeix (57% = 170 persones). En les respostes obertes s'apunten algunes opinions interessants sobre la qüestió:



- Sí, perquè els homes tenen més força i velocitat
- La diferència és insignificant, tot depèn de la tècnica i el físic
- No hi ha diferència, podria haver-hi equips mixtes
- NS/NC
- Homes i dones són diferents
- Hi ha diferència i no crec que fer equips mixtes sigui gaire bona idea
- En el mateix nivell hi ha bastant diferència física i tècnica
- Són diferents estils de futbol, el femení més tàctic i masculí més al xoc
- No, les regles són les mateixes
- Depèn de l'edat

Les respostes confirmen la percepció general que el futbol masculí és un gran negoci (88'7% = 266 persones) que mou ingents quantitats econòmiques, mentre que el femení no té aquesta promoció.

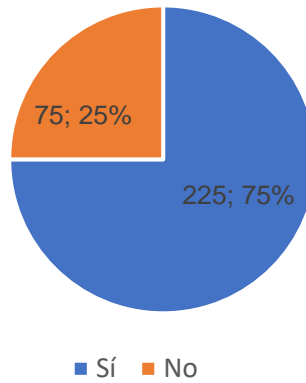
Per què es retransmeten tants partits d'homes i tan pocs de dones?



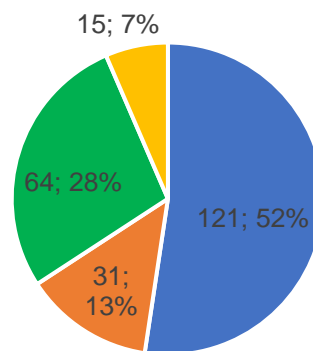
- Perquè el futbol masculí és un gran negoci
- Perquè el joc femení és més avorrit i lent
- Perquè la rivalitat entre clubs femenins és menor que en masculins
- NS/NC
- La promoción del futbol masculino le lleva años de ventaja al femenino
- Todo lo mueve el dinero
- Per tradició i abans no hi havia gaires de dones
- Per la societat patriarcal, que promou els rols de gènere
- La majoria d'esports s'atribueixen a característiques masculines
- Porque el fútbol masculino mueve millones y el femenino no

El més significatiu de les respostes és la percepció que cal una major igualtat en el món del futbol. Si bé tenen matisos diferents, la majoria considera una causa justa i equitativa arribar a la igualtat entre el FF i el masculí.

T'agradaria veure més partits de FF?

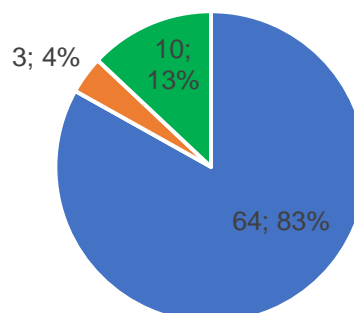


(Si has respost que sí) Per quin motiu?



- Perquè cal igualar el suport que donem al futbol d'homes i de dones
- Perquè m'agrada veure futbol sigui d'homes o de dones
- Per les dues anteriors
- Per cap de les anteriors

(Si has respost que no) Per què?



- Perquè no m'atrau
- Perquè és un joc massa agressiu per a la dona
- Per altres motius

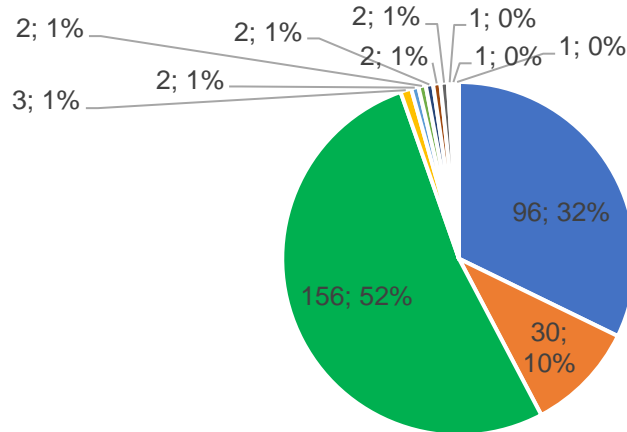
Amb tot, cal tenir en compte que la majoria de respostes poden haver estat influïdes pel fet que provenen de dones majors de trenta-cinc anys, ja que elles acostumen a lluitar més que no pas els homes per a la igualtat en qualsevol àmbit.

L'última pregunta del qüestionari és sobre el futur de la pràctica del FF, amb la perspectiva del 2030.

El 52% (156 persones) de les respostes asseguren que el FF tindrà el seu model propi de professió i valors. Potser s'expressa més un desig que una realitat. Tanmateix, el fet de tenir com a objectiu assolir un model propi per al FF constitueix una fita amb molt de recorregut per endavant.

Per si això no fos prou, i tal com comenta **Ribalta** a l'entrevista³⁸, tot i que l'evolució del FF en els darrers anys ha estat molt gran, una pandèmia ho ha paralytat tot. I, en el cas del futbol, ha afectat molt més el sector femení que el masculí (almenys pel que fa a l'elit d'aquest esport).

Creus que l'any 2030 la pràctica del FF serà una professió de prestigi?



- Sí, crec que serà una bona professió
- El FF no serà mai una professió de prestigi
- Sí, però el FF tindrà el seu model propi de professió i valors
- Depèn del negoci que en treguin les TV, clubs, marques, etc
- M'agradaria que sí però no ho sé
- Prestigi no seria el més important, sinó apropar-se a l'estatus del masculí.
- Tinc esperança en l'evolució de la igualtat de gènere
- Dependerà del negoci que genere
- Sí, però encara no es podrà equiparar amb el masculí
- L'any 2030 no ho crec, però espero que amb el pas dels sí
- Serà una professió de prestigi però més tard del 2030
- Potser es perdrà l'interès pel futbol i evolucionaran els esports de pantalla

³⁸ **Maria Dolors Ribalta**, comunicació via correu electrònic, catorze de juliol de 2020. Pregunta 6 de 7.

3.1.2 Anàlisi de l'entrevista

3.1.2.1 Al Pallejà

A l'objectiu de saber la situació actual del club, com el veuen l'any 2030 i quines aspiracions tenen com a club responen **Barreda (X)**, coordinador del club, i **Manzano (D)**, coordinadora del primer equip femení.

1. Quin any es va fundar el club?

D: 1922

2. Quin any es va formar el primer equip femení del club?

D: 2005 sense estar federades i 2006 federades

3. Com va sorgir la idea de formar l'equip femení del club?

D: Ens vam unir unes quantes noies del poble que volíem jugar a futbol però no teníem on jugar-hi. Així doncs, ens vam posar en contacte amb el club i va sorgir la idea.

4. D'on són les jugadores de l'equip femení (A)? (D)

	Pallejà (Barri)	Baix Llobregat	Altres comarques
Nº	6	12	3

5. A més de la FCF, el club té subvenció de l'Ajuntament del poble?

X: Sí, de caràcter nominatiu i directe de 34.700 € anuals.

6. Com qualificaries la qualitat del material (pilotes, etc.) i l'equipació (samarretes, mitgetes, etc.) dels equips femenins del club? 1 (molt malament) i 5 (molt bé)

X: material 4 i equipació 4

7. Com creus que es mantenen les instal·lacions del club? (vestidors, gespa, etc.) 1 (molt malament) i 5 (molt bé)

X: 2

8. Quants entrenadors té el club? Quantes dones i quants homes? (X):

	Totals	Homes	Dones
Futbol Masculí	33	31	2
Futbol femení	10	5	5

9. Homes i dones de la junta directiva (X):

	Totals	Homes	Dones
Junta Directiva	13	11	2

10. Quin tipus de club creus que facilita més la promoció del futbol femení. Per què?

Només femení	X
Amb secció femenina	

X: És probable que hi hagi clubs amb secció femenina que facilitin per igual la promoció, però crec que els clubs que són exclusivament i única femenins tenen més força pel simple fet d'excloure l'estructura masculina.

11. Com creus que haurà evolucionat el futbol femení respecte del masculí l'any 2030 es un club com el Pallejà?

X: El C.F. Pallejà ja fa anys que aposta pel futbol femení. Potser no hem tingut l'evolució esperada els darrers anys, però estem mirant d'aprendre dels errors per tal d'igualar el potencial d'altres clubs de la comarca. Crec que en un període de deu anys reduïrem aquesta distància entre els practicants d'un sexe i de l'altre. En qüestions purament del joc, l'aspecte físic sempre serà diferencial per una qüestió de natura. Però, els registres tècnics i tàctics cada vegada seran més semblants. Potser al 2030 ja podem parlar d'igualtat total.

12. Com t'agradaria que evolucionés el futbol femení del Pallejà des d'ara fins a l'any 2030?

X: Com ja he comentat a la pregunta anterior, m'agradaria molt que hi hagués una igualtat entre el nombre d'equips femenins i masculins de la base. Nosaltres aplicarem les eines necessàries per fer evolucionar per igual el nivell dels nostres jugadors i jugadores. Si ho aconseguim, segur que augmentarem el nombre d'equips femenins i el seu nivell, cosa que ens permetrà nodrir el nostre primer equip. Fa anys que gaudim del privilegi de jugar a categoria Nacional, i la temporada 20/21 serà la primera on podrem presumir d'haver confeccionat el planter definitiu amb grans incorporacions del nostre Juvenil.

3.1.2.2 A persones enteses

Per a realitzar les entrevistes ens hem posat en contacte amb persones que tenen una visió i experiència diferent en el món del FF. Els hem formulat un total de set preguntes i les seves respostes han sigut diverses i subjectives, degut a què cadascú hi té una vinculació diferent. Tot i així, cal mencionar que la diferència d'opinió és enriquidora i necessària, al mateix temps que aporta complementarietat en les respostes.

Les cinc persones entrevistades són les següents:

Amb un perfil de coordinació s'ha entrevistat **Victor Torrijos**, l'actual entrenador de primera nacional del Pallejà femení. La seva carrera futbolística no és gens curta: va jugar des de l'any 1998 fins al 2010, passant pel Marianao Poblet UD, Santboià FC, Gavà CF, Viladecans UD, Castelldefels UE i Font Santa Fatjó CD. Com a entrenador, ha estat des del 2011 fins avui entrenant equips femenins. Començant per la Font Santa Fatjó CD, passant pel Cerdanyola i acabant al CF Pallejà.

Com a experta acadèmica hem parlat amb la Dra. **Dolors Ribalta**, que actualment és professora a la Facultat de Psicologia, Ciències de l'Educació i de l'Esport (Universitat Ramon Llull-URL). És mestra d'Educació Física (Universitat de Lleida), diplomada en Psicologia de l'Esport en Edat Escolar (UAB_INEFC) i Llicenciada i Doctora en Ciències de l'Activitat física i de l'Esport (URL). Va ser jugadora d'escacs, és cinturó negre de taekwondo i, a més, ha estat jugadora de futbol. Va realitzar íntegrament la seva carrera esportiva al RCD Espanyol de Barcelona durant tretze anys (1995-2007): hi va guanyar una lliga, tres copes de la reina i va arribar a disputar la Champions League Femenina. Va formar part de la selecció Catalana absoluta amb què va obtenir dos Campionats d'Espanya. Va fer tasques d'entrenadora, directora esportiva i posteriorment va obrir-se camí en el món de la docència, primer a l'escola i després a la universitat.

Des d'un perfil d'àrbitre ha contestat **Carla Borràs**, nascuda l'any 1994. Va començar a jugar a futbol als vuit anys a l'equip de l'escola. Tot i voler fer-ho ja des dels cinc anys, l'escola no ho permetia a les nenes així que va haver d'esperar una mica. Després de tres anys practicant l'esport amb nens va fitxar per l'Espanyol, on va ser vuit anys. Va arribar a debutar amb el primer equip. Amb dinou anys va jugar dues temporades al Sant Andreu i, mentrestant, ja començava a compaginar-ho amb l'arbitratge després d'haver fet un curs a la Federació durant vuit setmanes. Amb vint-i-u anys, des del Comitè la van fer decidir entre futbol i arbitratge i es va decantar pel segon, ja que considerava que sempre podria tornar a jugar, mentre que l'oportunitat de viure el futbol des d'una altra vessant, en aquest cas l'arbitratge, només es presentava una vegada, així que va voler provar-ho. Actualment, sis temporades després, segueix arbitrant a 3a catalana masculina i Reto Iberdrola i també està present a partits de la Liga Iberdrola.

Amb un perfil de fisioterapeuta hem entrevistat **Carlos Vila**, que va començar a estudiar el Grau en Ciències de l'Activitat Física i l'Esport (CAFE) a la Universitat de Vigo, i l'últim any va fer un intercanvi a l'INEF de Catalunya (Montjuïc). Mentre estudiava CAFE va estar una temporada com a segon entrenador i preparador físic a l'equip juvenil del Club Esportiu Valladares (lliga gallega). També va estudiar el grau en Fisioteràpia a la Universitat Autònoma de Barcelona, mentre ho compaginava amb la feina d'entrenador personal. A l'acabar la carrera, va començar a treballar com a fisioterapeuta i readaptador esportiu en un centre especialitzat, i va col·laborar dos anys amb la Federació Catalana de Futbol fent de fisioterapeuta en campus de FF. Actualment ha obert un centre dedicat a la fisioteràpia, readaptació esportiva i entrenament personal.

Com a professora i comentarista hem parlat amb **Mireia Vera**, que va estudiar Magisteri d'educació física i actualment està treballant com a tutora en una escola de primària a Sabadell. Pel que fa al tema esportiu, va començar a jugar de ben petita, el seu pare ha estat jugador i àrbitre durant molts anys. Va començar al Llers CF, un club que fa dècades va ser molt important i fins i tot va aconseguir títols. Va estar com a jugadora al Cornellà de Terri, Santa Eugènia, Girona, Escola Manu Lanzarote. I d'entrenadora va començar al Girona masculí, va estar col·laborant a l'escola del Barça a l'Índia (a Delhi) i després va formar part del Girona femení i Manu Lanzarote portant l'equip cadet. D'aquí va fer el salt a la selecció catalana femenina sub16. Arran d'entrenar la selecció he participat als mitjans de comunicació comentant partits de totes les categories, tant a tele com a ràdio.

Les preguntes són les següents:

1. En quins àmbits i/o sectors creus que ha d'evolucionar el FF per arribar a la igualtat amb el futbol masculí? (Si és que creus que interessa arribar a la igualtat? si no, a què caldria aspirar?)

Torrijos: Crec sincerament que mai no hi haurà igualtat total. El futbol femení és un esport, el futbol masculí és un negoci. Aposto pel creixement del futbol femení, i per en un reconeixement social i econòmic molt més gran en pocs anys, gràcies sobretot al paper dels equips espanyols a Europa, al creixement del nombre de llicències de noies que practiquen futbol al país, a la inversió seriosa de nous patrocinadors, a la signatura d'un conveni col·lectiu real, i al suport de cadenes de TV en la seva expansió.

Ribalta: La igualtat amb el futbol masculí és una utopia a hores d'ara. El sostre de vidre per a les dones existeix i és molt difícil de trencar. L'ideal seria que no hi hagués debat entre el món del futbol masculí i el del futbol femení i parléssim de futbol.

Ara bé, si vols que analitzem una mica diferents àmbits, penso que a nivell tècnic, tàctic i físic hi ha una bona preparació tant pel que fa als homes com a les dones i que actualment tants nens com nenes poden rebre una bona formació. En aquest sentit aquí no hi ha distàncies, cada cop hi ha més nenes que juguen i el futbol ha deixat de ser un "vedat privat" per als homes. A mesura que es puja en la piràmide, el futbol per als homes es va professionalitzant i per a les dones encara hi ha molt pocs equips amb aquestes característiques.

A nivell de l'àmbit econòmic i comercial està a anys llum del masculí, i també en els àmbits de mitjans i seguiment: de la mateixa manera és molt difícil veure dones en els àmbits d'entrenament, arbitratge i llocs de direcció o presa de decisions del futbol. També cal suport institucional i arribar a acords, com el conveni col·lectiu, que es pugui fer extensiu a d'altres esports femenins.

Finalment, m'agradaria afegir que el món del futbol masculí i femení no haurien de ser un espai d'inversions mal finançades, salaris que pugen sense cap tipus de fre, fitxatges amb preus desorbitats. No crec que aquest sigui el camí que s'ha de recórrer.

Borràs: Crec que no es tracta d'un sol àmbit o sector dins del que seria el món del futbol, no només femení que necessités evolucionar per arribar a la igualtat. Considero que es necessita la suma de tots els factors que formen part del futbol per arribar a la igualtat, és a dir: l'augment de llicències federatives, major presència en els mitjans de comunicació no només en notícies puntuals sinó també en seguiment -que ja s'està aconseguint-, major presència de dones en posicions capdavanteres en els cossos tècnics i els clubs de futbol que, a poc a poc, es van introduint -però a compta gotes-, canvi de mentalitat de la societat, ajudes per part de la federació i competició, etc. Perquè es pot parlar molt de donar suport a principi de temporada però després, a l'hora de la veritat, el partit més important de l'any, en el qual es decideix el títol de lliga, no es televisa per cap canal o la primera edició de la Supercopa d'Espanya femenina es disputa a Salamanca, ciutat sense equip de futbol masculí a les dues lligues professionals i sense femení, entre setmana i coincidint en horaris amb partits de Copa del Rei masculina. Per tant, en alguns casos sembla que sí que hi hagi una empenta, però després es veuen accions que fan pensar tot el contrari.

Vila: El fútbol femenino, igual que cualquier otro tipo de deporte (o cualquier otro ámbito), debe aspirar a alcanzar una equiparación con la sección masculina. Para que esto ocurra, en el contexto actual del deporte profesional, tienen que aparecer un interés económico. El deporte profesional (y

los deportistas) se ha convertido desde hace tiempo en un escaparate, que genera enormes cantidades de dinero a las grandes compañías que venden sus productos aprovechando la fama y notoriedad de los deportistas a los que patrocinan. Hace falta que estas grandes compañías vean un importante nicho de mercado en el FF, y quieran invertir en él. De esta forma, la rueda se empezará a mover. Los patrocinadores llevarán a que los medios de comunicación se interesen y empiecen a hablar del FF y con ello que más niñas quieran practicarlo, por lo que aumentará la competencia de las mismas. Los clubes apostarán por sus secciones femeninas, contratando entrenadores y staff más profesional y esto aumentará la calidad de las jugadoras y con ello, el número de aficionados por FF.

Vera: Crec que és un problema pensar tant en la igualtat. És més, crec que seria negatiu per al futbol femení ja que perdria molt la seva essència. Si que cal mirar enrere i fixar-nos en el camí recorregut fins a dia d'avui, els canvis viscuts són molt importants però segurament no suficients. Així que espero que entre tots seguim posant el nostre granet de sorra per ajudar al futbol femení a seguir creixent de manera sana.

2. Per a què prosperi el FF, què creus que és més important? Grada de l'1 al 7, sent l'1 el més important.

Que hi hagi més clubs amb secció femenina	Torrijos: 3 Ribalta: 4 (1) ³⁹ Borràs: 4	Vila: 1 Vera: 3 (4)
Que s'igualin les licències federatives	Torrijos: 4 Ribalta: 3 (6) Borràs: 7	Vila: 3 Vera: 2 (1)
Que hi hagi major nombre de dones en llocs directius de les organitzacions esportives (clubs, entitats, etc.)	Torrijos: 7 Ribalta: 1 (4) Borràs: 3	Vila: 4 Vera: 3 (5)
Que hi hagi major nombre d'entrenadores , ja sigui per a FF o masculí	Torrijos: 5 Ribalta: 1 (5) Borràs: 5	Vila: 5 Vera: 3 (2)
Que hi hagi major cobertura en mitjans de comunicació del FF	Torrijos: 2 Ribalta: 1 (3) Borràs: 1	Vila: 2 Vera: 3
Que hi hagi una regulació i política de suport específica per al FF	Torrijos: 1 Ribalta: 1 (2) Borràs: 2	Vila: 7 Vera: 4 (6)
Que hi hagi major nombre d'àrbitres dones de futbol	Torrijos: 6 Ribalta: 1 (7) Borràs: 6	Vila: 6 Vera: 4 (7)

³⁹ Tots els nombres en parèntesi i de color blau fan referència a l'ordre que nosaltres hem establert, guiant-nos per les respostes i justificacions de les seves respostes.

Ribalta:

- Que hi hagi més **clubs** és realment allò important i que no desapareguin, sinó que es mantinguin. És evident que si els grans clubs existents (FC Barcelona, Reial Madrid, Atlètic de Madrid...) tenen secció femenina, es tindrà més recursos i visibilitat però més enllà de l'esport d'alta competició, l'esport ha de donar cabuda a totes les persones que vulguin poder practicar-lo i per tant l'existència de diferents clubs (amb o sense secció femenina) és necessària. Hi ha una tesi doctoral⁴⁰, de Mary Mahmoud defensada el 2017 sobre "el fútbol femenino en los clubs deportivos de la ciudad de Barcelona: una análisis de su gestión" que analitza aquest aspecte.

- És important que augmentin les **licències federatives** perquè això voldrà dir que cada cop hi ha més noies que s'apunten a la pràctica del futbol femení i que ho consideren un esport atractiu per a elles com passa a EUA. De fet amb el programa #Orgullosa de la Federació Catalana de futbol és un dels objectius que es busca. Des de la meua perspectiva el més important és que augmentin les licències federatives de noies esportistes, que no hi hagi abandonament durant l'adolescència i edat adulta i que les noies vegin la carrera de Ciències de l'Activitat Física i l'Esport (CAFE) com una opció de futur atès que els darrers anys hi ha un descens de noies que estudien CAFE (ho pots veure en la tesi de Pedrona Serra⁴¹, a la pàgina 50).

- És importantíssim trencar aquest sostre de vidre de les dones en la **gestió esportiva**. Ho mostra la tesi de la Marta Moragas.

- Igual que l'apartat anterior també és bàsic trencar aquest sostre de vidre i que les dones tinguin oportunitats en aquest **àmbit d'entrenadores**. Això ho pots aprofundir en la tesi de Ingrid Hinojosa⁴²: La professió d'entrenador i entrenadora des de la perspectiva de gènere i benestar laboral.

- És important que el futbol femení **sigui visible**. Actualment els mitjans s'han democratitzat molt i a Twitter, Instagram... pots seguir l'actualitat del futbol femení. En la premsa escrita i en les ràdios i televisions l'esport femení encara està lluny de les quotes d'igualtat amb l'esport masculí. També hi ha molts estudis que ho corroboren. La Clara Sainz de Baranda⁴³ ho treballa molt i també a la pàgina 56 de la tesi de la Mary Mahmoud⁴⁴ ho pots trobar.

⁴⁰ MARY MAHMOUD "el fútbol femenino en los clubs deportivos de la ciudad de Barcelona: una análisis de su gestión" (tesi doctoral). Universitat de Barcelona - INEFC. (01 de març de 2017). La tesi té com a objectius: descriure les característiques estructurals dels clubs de FF a Barcelona, conèixer el perfil de les persones vinculades, analitzar la posició dels equips femenins i les dones dins del club i proposar una classificació en funció de la situació de l'equip.

⁴¹ PEDRONA SERRA "La perspectiva de género en los estudios de ciencias de la actividad física y el deporte" (tesi doctoral). Universitat de Barcelona. (27 de juny de 2016). A la pàgina 50 de la tesi es parla sobre la lentitud i la caiguda de les dones i l'increment dels homes a les carreres esportives.

⁴² INGRID HINOJOSA "La professió d'entrenador i entrenadora des de la perspectiva de gènere i benestar laboral" (tesi doctoral). Universitat de Barcelona. (12 de juliol de 2019). La tesi pretén abordar la professió d'entrenador/a des de la perspectiva de gènere i benestar laboral. Per fer-ho es van desenvolupar tres estudis diferents: primer es va dissenyar un qüestionari, seguidament es va distribuir una bateria de qüestionaris i finalment s'aprofundeix en un dels factors psicosocials del segon estudi: el conflicte feina-família.

⁴³ CLARA SAINZ "Mujeres y deporte en los medios de comunicación : estudio de la prensa deportiva española" (1979-2010) " (tesi doctoral). Universitat Carlos III de Madrid. (22 de febrer de 2013). La tesi té com a objectiu principal presentar i analitzar la imatge de les dones durant l'esport que es mostra pels canals de comunicació espanyols.

⁴⁴ MARY MAHMOUD "el fútbol femenino en los clubs deportivos de la ciudad de Barcelona: una análisis de su gestión" (tesi doctoral). Universitat de Barcelona - INEFC. (01 de març de 2017). A la pàgina 56 s'explica la professionalització del FF i apareixen exemples de diferents països del món on es va començar a promoure i a fer-se visible a través dels mitjans de comunicació.

- Opino que és importantíssima la **regulació i el suport**, però no només en el futbol, també en l'esport femení on encara hi ha moltíssimes desigualtats. Per exemple, mira les dotacions econòmiques d'uns i d'altres, les i els esportistes que són professionals...

- El tema de les **àrbitres** va en la mateixa línia que les entrenadores i les directives, tot i que les àrbitres les podem veure representades a la lliga Iberdrola (màxima competició del futbol femení), no passa el mateix en les competicions masculines.

Conclusió pregunta 1 i 2:

Les respostes dels experts a la primera i segona preguntes fan referència a l'opinió i classificació puntuada sobre els sectors que consideren més importants per a l'evolució del FF. A partir de les seves respostes s'ha pogut fer el quadre següent.

El quadre està fet amb l'objectiu d'obtenir una única classificació dels àmbits esmentats. En primer lloc, s'han repartit des de 7 punts fins a 0 per cada resposta. I per a explicar-ho millor, es farà a través d'un exemple: imaginem que una persona ha considerat que el més important és "que hi hagi més **clubs** amb secció femenina": per tant, se li havia associat el nombre u a la taula anterior. En aquesta nova taula, que es pot veure a continuació, se li associen 7 punts, ja que és l'1 de l'anterior. A l'àmbit que abans tenia el nombre 2, ara se li associen 6 punts, i així successivament. (taula anterior 1-7 a la pròxima taula, 2-6, 3-5, 4-4, 5-3, 6-2, 7-1). I si es dona el cas que hi ha dues persones que consideren que cal que hi hagi "més **clubs** amb secció femenina" ha d'estar en primer lloc, s'associen set punts per a cada resposta i, per tant, aquest àmbit obté catorze punts.

Val a dir que no tothom ha fet classificació del 1r al 7è lloc en ordre d'importància. **Ribalta** i **Vera** no ho han fet d'aquesta manera: tanmateix, tenint en compte el que han escrit s'ha pogut fer la taula. També han estat molt valuoses, per aprofundir en aquest treball, les referències a diferents tesis i treballs que ha aportat **Dolors Ribalta**.

	Clubs		Llicències		Llocs directius		Entrenadores		Mitjans de comunicació		Regulació i p. de suport		Àrbitres	
1r lloc (7punts)	2	=14	1	=7	0	=0	0	=0	1	=7	1	=7	0	=0
2n lloc (6punts)	0	=0	0	=0	0	=0	1	=6	2	=12	2	=12	0	=0
3r lloc (5punts)	1	=5	1	=5	1	=5	0	=0	2	=10	0	=0	0	=0
4t lloc (4punts)	2	=8	1	=4	2	=8	0	=0	0	=0	0	=0	0	=0
5è lloc (3punts)	0	=0	0	=0	1	=3	4	=12	0	=0	0	=0	0	=0
6è lloc (2punts)	0	=0	1	=2	0	=0	0	=0	0	=0	1	=2	3	=6
7è lloc (1punt)	0	=0	1	=1	1	=1	0	=0	0	=0	1	=1	2	=2
SUMA TOTAL	27		18		17		18		29		22		8	
ORDRE FINAL	2n		4t		5è		4t		1r		3r		6è	

Així doncs, malgrat què les cinc persones enteses tenen diferents trajectòries, professions i visions del món del FF, hi ha molta coincidència (per bé que amb matisos i paraules diferents) en la importància dels mitjans de comunicació i l'existència de clubs amb secció femenina. La regulació i la política de l'esport és l'aspecte que crea major controvèrsia, ja que tres persones ho col·loquen entre els primers llocs en importància mentre que n'hi ha dues que no ho consideren gaire important.

En definitiva però, els experts coincideixen que aquests tres aspectes -presència mediàtica, regulació i clubs- són els que més afavoreixen la projecció i l'evolució del FF.

És curiós també que el nombre de llicències, la presència de dones entrenadores i de dones en llocs directius tinguin puntuacions similars i es considerin aspectes importants, però en segon terme. L'aspecte que es considera menys significatiu per a l'evolució del FF és que hi hagi dones àrbitres.

En qualsevol cas, i donat el poc marge entre les puntuacions, es pot concloure que per a la correcta evolució del FF és necessària la convergència i la conjunció dels diferents aspectes enunciats.

3. Actualment es podria afirmar que han avançat més les jugadores en nombre, tècnica, potència, ... que no pas l'entorn (clubs, polítics, entrenadors, societat, etc.) del FF?

Torrijos: la jugadora actual té un perfil tècnic molt més elevat que la jugadora de fa dues dècades. Òbviament és perquè comencen abans a entrenar, amb categories per edats, reben millor formació..., en resum, practiquen moltes més hores . A nivell físic, la jugadora es cuida més, entrena més hores, envoltada de millors professionals . No m'atreuria a dir si l'entorn ha crescut més o menys que el nivell del futbol femení espanyol, per exemple. Crec que van de la mà, a mes suport, més recursos: a més recursos, més dedicació i més preparació. Sí que és cert que a nivell específic per posicions, la porteria (normalment per limitacions físiques d'alçada i potència) és la demarcació que més marge de millora té actualment. Vull destacar també que hi ha hagut una millora molt significativa en els aspectes tàctics del joc ja que cada vegada més, els equips hi dediquen més hores i amb millors criteris, al treball d'equip.

Ribalta: Actualment podem dir que les jugadores tenen més oportunitats i possibilitats. Des de petites poden aprendre amb entrenadors/es i en clubs a diferència d'abans, en el meu cas i en les jugadores anteriors a mi, apreníem al carrer jugant amb els nois i no teníem la possibilitat de formar part d'un equip mixt perquè no estava regulat. Per tant les jugadores d'abans passaven de jugar amb amics i amigues al carrer o en competicions informals a jugar als equips sèniors.

Actualment, els entrenaments també han millorat en nombre i qualitat però encara estem lluny de les potències mundials en futbol femení i no tots els equips tenen les mateixes condicions. Hi ha alguns equips de la lliga Iberdrola "professionalitzats", però són una minoria encara que no reflecteix tot el futbol femení. L'entorn del futbol femení ha avançat molt en els darrers anys i crec que unes millors condicions d'horaris, entrenaments, dedicació, suport... faran que les jugadores siguin cada cop millors, no perquè abans no fossin bones, sinó que amb millors condicions, el seu rendiment serà millor. Tenen una millor base i és qüestió de fer-la créixer positivament.

Borràs: Crec que no tots els factors s'haurien de posar en el mateix sac. Crec que l'evolució dels clubs ha anat lligada a l'evolució física i tècnica que han dut a terme les futbolistes. Al final, els clubs, sobretot el Barça i l'Atlètic de Madrid, han professionalitzat la secció convertint en professionals les seves jugadores, però en canvi des de la política no s'ha fet cap avenç. Considero que les jugadores han donat un pas endavant molt important demostrant que s'ho prenen seriosament i que lluiten per ser professionals i viure del futbol com una professió, i això ha fet que part del seu entorn també hagi evolucionat. Han anat les dues parts de la mà.

Vila: En los últimos años, nuestra sociedad en general y, dentro de ella, el deporte y el fútbol femenino, está sufriendo una gran evolución. Muchas desigualdades que hasta hace pocos años se consideraban normales, ya no son toleradas por la mayoría de la población. Sin embargo, sigue habiendo deportes, entre los que se encuentra el FF, a los que aún les queda un largo camino por recorrer en lo que se refiere a igualdad.

Existe todavía una gran diferencia entre países en lo que se refiere a afición o profesionalidad del futbol femenino. En países como Estados Unidos, es un deporte profesional equiparable a la categoría masculina, mientras que, en España, la liga femenina aún no se considera profesional.

En cuanto a las jugadoras, pasa algo parecido. El interés que desde hace unos años han empezado a mostrar equipos como el FC Barcelona o Atlético de Madrid por desarrollar sus equipos femeninos, ha

provocado una rápida mejora de sus jugadoras. Esto no ocurre en otros equipos de la liga Iberdrola, los cuales están teniendo una evolución mucho más lenta, lo que se traduce en unas diferencias abismales entre las condiciones físicas y calidad de las jugadoras, haciendo que la mayoría de los partidos sean muy desiguales.

Vera: Es pot afirmar que cada vegada les jugadores estan millor entrenades i per tant han millorat molt tècnicament i sobretot si mirem la primera Iberdrola, veiem que físicament estan molt més treballades que quan jo jugava, per exemple. També es cuiden més i les hores d'entrenament han augmentant molt, per això veiem una gran millora. L'entorn cada vegada esta més familiaritzat amb l'esport femení en general, però com deia anteriorment cal seguir en aquest camí per trencar alguns estereotips que encara perduren en la societat.

Conclusió pregunta 3:

Les persones enteses coincideixen en fer palesa la millora tècnica i de condicions físiques de les jugadores. Hi ha qui exposa que hi ha una evolució diferenciada segons les posicions (**Torrijos**) i hi ha qui posa èmfasi en l'argument d'oportunitat d'entrenar des de la base per arribar en les millors condicions a la professionalització (**Ribalta**). Pel que fa a l'entorn, també es descriu una certa millora, ja que cada cop està més familiaritzat amb el FF (**Vera**). També hi ha qui veu que la política de suport no avança prou (**Borràs**) i qui reconeix l'esforç de clubs com el FCB i l'Atlètic de Madrid per tal d'aconseguir una professionalització digna (**Vila**).

4. En la cultura de la nostra societat, creus que encara es considera el futbol com un esport d'homes?

Torrijos: Sí, encara que cada cop menys. Òbviament som de les societats més avançades a nivell mundial, però encara tenim feina. Crec que el treball de conscienciació a les escoles, marcarà un futur molt més igualitari per a l'esport en general.

Ribalta: El futbol femení en contrast amb el futbol masculí té una història relativament curta i ha estat durant molt de temps (erròniament, és clar) considerat un esport inapropiat per a les dones, tant físicament com per l'ús del vestuari que consideraven que no era l'adequat.

De fet va estar prohibit a Anglaterra des de 1921 fins 1971 i a Espanya no es va oficialitzar fins 1980. L'evolució que ha fet ha estat lenta, constant i no exempta de MOLTES dificultats.

El futbol en una societat patriarcal i androcèntrica ha estat lligat a la masculinitat hegemònica i s'ha considerat un esport més propi d'homes. De fet durant el franquisme, esports com l'atletisme, el futbol...no es consideraven aptes per a les dones, atès que per a ser considerats idonis ho havien de ser des d'un punt de vista pràctic, femení i honest.

Actualment hi ha hagut un creixement del futbol femení en molts territoris del món. Des de la inclusió del futbol femení en els jocs d'Atlanta (1996), la progressió ha estat ascendent i en el nostre país en els darrers anys amb la lliga Iberdrola ha fet un salt qualitatiu per obrir fronteres i canviar mentalitats. Per finalitzar aquesta qüestió, només m'agradaria matisar que l'esport és esport independentment de qui el practica.

Borràs: Sí, és cert que cada vegada menys. És a dir, al tenir-ho més present en el dia a dia fa també que la gent s'acostumi a veure més futbol femení o, si més no, a sentir-ne parlar i això fa que aquesta "mentalitat" vagi canviant. De totes maneres els típics comentaris de "què bé juga aquesta nena" pel fet de ser nena o "ostres, és una noia" encara se senten.

Vila: En la cultura més tradicional de nuestra sociedad, el fútbol, al igual que la mayoría de deportes que presentan un contacto directo entre los deportistas, como pueden ser balonmano o judo, es considerado un deporte de hombres.

Tradicionalmente, las mujeres tenían reservado otro tipo de deportes más estéticos, como pueden ser las distintas disciplinas de gimnasia, natación o deportes en los que no existe un contacto directo contra el adversario, como podría ser el caso de tenis o vóleybol. Afortunadamente esta idea está cambiando, lo que nos permite ver tanto a grandísimas jugadoras de futbol nacionales como campeones masculinos de patinaje artístico.

Vera: Cada vegada menys. Un exemple molt clar seria fixar-se en les escoles a les hores del pati, cada vegada són més les nenes o noies que juguen a futbol. També les famílies estan més obertes al fet que les seves filles puguin fer allò que les agrada.

Conclusió pregunta 4:

Aquesta pregunta aporta dos enfocaments interessants amb punts coincidents, són els següents:

- Els qui parteixen del fet d'aconseguir la igualtat entre homes i dones
- Els qui posen èmfasi en l'esport i la normalització de la pràctica, sigui quin sigui el seu gènere. En paraules de **Ribalta**: "l'esport és esport independentment de qui el practica"

5. Com veus tu que en la pràctica del FF estigui tan present el tema de l'homosexualitat? I com creus que ho veu la societat?

Torrijos: Acostuma a ser una via de sortida per a noies que troben una acceptació ràpida i fàcil de la seva condició sexual. No són jutjades internament en cap moment des de la ignorància. La societat relaciona futbol femení amb homosexualitat, tot i que el nou perfil de jugadora s'allunya molt dels estereotips de la jugadora "camionera" dels inicis del FF.

Ribalta: De fet, per començar, hauríem de dir que l'homosexualitat està present en la societat i que l'esport només és un reflex de la societat, però la gran diferència per a les dones lesbianes o bisexuals respecte als nois és que tal com diu Brian Pronguer: 'women athletes are often expected to be lesbians; men athletes are seldom expected to be gay'.

El futbol femení fa visible les lesbianes i en mostra referents tant internacionals com al nostre país -la Megan Rapinoe, la Mapi León, el petó de dues jugadores sueca i noruega al darrer mundial- i ho normalitza. Però també apareixen altres jugadores heterosexuales que tenen filles i continuen jugant com l'Alex Morgan. Segurament amb el cas de la transsexualitat, hi ha menys casos a l'elit, però tenim exemples, com el d'Alba Palacios aquí a Espanya i el de Mara Gómez a Argentina entre d'altres. L'esport hauria de ser divers i que tothom hi tingui cabuda i crec que el futbol femení és divers i tolerant, com hauria de ser la societat. D'altra banda, hi ha un problema quan al futbol masculí això no passa i ens

indica que per als nois gais és molt difícil fer aquest pas, de fet el primer que ho va fer, fou el futbolista anglès Justin Fashanu que va declarar-se obertament gai el 1990 i va acabar de forma tràgica amb un suïcidi i recentment ha sortit de l'armari, també a Anglaterra Thomas Beattie, ex-jugador de primera divisió que declarava que "va sacrificar qui era" pel futbol. Per desgràcia, la societat encara és molt "masclista".

La visió de la societat imagino que serà segons l'òptica de qui ho miri, és difícil que hi hagi una opinió unànime. Hi haurà persones que ho trobaran fantàstic i d'altres, malauradament, una aberració. Cal recordar que encara hi ha vuit països al món on l'homosexualitat està castigada amb pena de mort. (Afganistan, Aràbia Saudita, Iran, Mauritània, Pakistan, Sudan, Iemen i alguns estats del nord de Nigèria) i més de setanta països segueixen perseguint per llei l'homosexualitat.

Per tant, encara és molt necessària la lluita a favor dels drets humans i les llibertats de les persones.

Si anem enrere, en un dels darrers articles que vaig publicar sobre FÚTBOL, MUJERES Y FRANQUISMO: REDES DE SOCIALIZACIÓN LÉSBICA EN BARCELONA A TRAVÉS DEL FÚTBOL FEMENINO (1970-1979) vam analitzar que algunes de les noies que formaven part dels clubs de futbol entre el 1970 i el 1979 eren lesbianes i en aquest moment aprofitaven l'esport per crear xarxes de socialització, per conèixer noies, per trobar espais d'identitat sexual, per poder ser elles... Hem de recordar que el 1979 l'homosexualitat va ser despenalitzada a Espanya. Per tant, benvinguts fossin els clubs en aquell moment i en posteriors per trobar espais on les noies poguessin ser elles independentment de la seva orientació sexual.

Borràs: Crec que no és, ni molt menys hauria de ser un problema per a un esport, el fet que tingui un major o menor nombre de persones homosexuals. No s'ha de negar que en el futbol femení hi ha un percentatge de noies que són homosexuals o bisexuals, però això no les fa menys persones. Crec que si algú té un problema amb el fet que en el futbol femení hi hagi noies que siguin homosexuals, qui té el problema és ell i no pas el futbol femení. Que al futbol masculí el tema de l'homosexualitat sigui un tabú i els jugadors en qüestió no puguin estimar lliurement és un endarreriment molt gran.

Vila: Creo que se trata de un estereotipo como otro cualquiera. La homosexualidad aún sigue siendo un tema tabú en el mundo del deporte profesional. Muchos deportistas (creo que especialmente en el ámbito del fútbol) aún tienen reticencias a mostrar su preferencia sexual por miedo a que pueda afectarles a nivel de apoyo o patrocinadores, pero posiblemente nos sorprendería saber el porcentaje real de deportistas masculinos que son homosexuales. Creo que, en este caso, las deportistas homosexuales tienen menos miedo de defender su condición sexual y por ello puede dar la falsa sensación de que hay un mayor porcentaje respecto al deporte masculino.

Mireia V: Aquest és un dels majors prejudicis que recau sobre el futbol femení. Segurament anys enrere era un espai on les noies podien ser elles mateixes i compartir moments amb persones a qui els hi passava el mateix. Actualment, però, crec que això ja no és tan així i cal destruir aquest estigma que moltes vegades encara fa dubtar famílies.

Conclusió pregunta 5:

La conclusió de la pregunta inclou la visió de l'homosexualitat i fa èmfasi en com n'és de diferent l'acceptació si la comparem amb el que succeeix en el món del futbol masculí.

El FF ha estat un espai de llibertat i de coincidència, independentment de l'orientació sexual. Aquest és un valor del FF ja que trenca tabús i estereotips.

6. Creus que l'any 2030 la pràctica de FF serà una professió de prestigi?

Torrijos: Serà una professió. I això serà un gran avenç. Actualment només (crec) hi ha dos equips a la lliga espanyola professionals (entrenaments de matí i nòmies altes). El 2030 estic segur que existirà un conveni ja consolidat.

Ribalta: Hauran passat deu anys, i tot i que l'evolució del futbol femení en els darrers anys ha estat molt gran, una pandèmia ho ha paralitzat tot, i no només en el cas del futbol. A més, si ens hi fixem, també ha afectat molt més el futbol femení que el masculí (almenys a l'elit).

Em costa poder anticipar el futur perquè si mirem la història, el paper de la dona i l'esport femení a Espanya, i especialment a Catalunya, trencava murs durant la segona república. La guerra civil i la posterior dictadura franquista van trencar el model de dona de la segona república i la democratització, normalització i progressiva incorporació de la dona a l'esport.

Les autoritats del règim van trencar la dinàmica anterior i van esmicolar tots els guanys que s'havien assolit (sufragi universal, matrimoni civil i divorci, control de la natalitat, coeducació, popularització de l'esport, etc.). Per tant, esperem que la polarització i els conflictes que estem vivint no trenquin aquesta evolució, que la història no cometi els mateixos errors i que aquest món malalt en molts aspectes en què vivim pugui guarir-se.

Borràs: Crec que en deu anys la situació del futbol femení serà força diferent a com és actualment, o com a mínim això espero. En els últims anys he vist molts canvis positius que semblen que tindran una llarga i bona evolució, però al mateix temps a vegades també veig moviments que em fan pensar tot el contrari.

Vila: Creo que sí. En pocos años el FF está teniendo una enorme evolución, y las jugadoras más importantes ya comienzan a ser figuras mediáticas reconocidas mundialmente. Creo que dentro de diez años este reconocimiento y fama será mucho mayor (aunque quizás necesite algún año más para poder equipararse al futbol masculino actual).

Vera: Crec que si jugadores i la gent que s'hi dedica segueixen cuidant els petits detalls com estan fent fins ara, la professió seguirà un camí positiu. Ara ja hi ha jugadores que poden viure d'aquest esport però moltes altres juguen per passió i a canvi d'una recompensa econòmica que no és suficient per als pocs anys que dura aquesta professió.

7. Per últim, creus que en un futur interessa que existeixi un model propi de FF? Si és que sí, amb quins valors? (quan parlo de model propi em refereixo a què el model de futbol masculí està molt comercialitzat amb grans fitxatges, molts diners, etc. I que les dones poden tenir aquest model de professió sense estar tant desvirtuat pels diners.)

Torrijos: Cada esport, professional o no, té un model de desenvolupament i comercialització propi. En aquest cas crec que el FF se sembla més a un model similar al bàsquet o futbol sala espanyol. Esport professionals, amb un públic fidelitzat, minoritari en comparació amb el futbol masculí, però que

puntualment (mundials, europeus, Champions, fins i tot partits crucials de la lliga Iberdrola) tindran uns pics d'audiència, patrocini i suport tant social, econòmic i polític molt més gran que l'actual. Un punt d'inflexió ha estat la professionalització del FCB, del ATM, el debut en un mundial, el FCB a la final de Champions, el conveni TV amb Gol, el patrocini de Iberdrola, així com l'aparició de Rubiales a la RFEF i altres aspectes nous com per exemple la creació del Reial Madrid femení.

Ribalta: El model del futbol (masculí i femení) hauria de ser un model sostenible, consolidat, tolerant, divers, amb igualtat. M'agradaria veure més dones entrenadores, àrbitres, directives i que cada cop sigui menys excepció i més normalitat.

En el cas de les noies, un model que protegeixi les jugadores per poder desenvolupar-lo professionalment a l'elit i amb unes condicions mínimes a la resta de categories. Que fomenti la base, tingui en compte el futbol més modest i que miri més enllà de la competició. Maria Teixidor proposava l'altre dia a un entrevista ("al patio") que no s'hagués de parlar de futbol masculí o femení i que potser es podria tendir cap a un model mixt.

Borràs: Crec que seria el millor tenir un model propi que s'allunyi del "negoci" en el qual s'ha convertit el futbol masculí, però, al final, quan apareixen els diners qualsevol intent s'esvaeix. Per exemple, hi ha unes clàusules monetàries per a les jugadores menors de vint-i-tres anys en concepte de drets de formació que arriben als 500.000€ i que obliguen els clubs espanyols que les volen fitxar a assumir aquest cost. Al futbol femení que els traspessos, fins al moment i només exceptuant-ne un, són gratuïts, no tenen cap tipus de sentit aquestes clàusules. Això comporta que algunes jugadores no puguin canviar d'equips o que hagin de fitxar per a equips estrangers per poder evitar les clàusules.

Vila: No sé si modelo propio, pero está claro que en un futuro el FF debe ser un deporte en sí mismo, con su propia afición, jugadoras estrella y difusión mediática. Los valores deberían ser similares al de resto de deportes (esfuerzo, perseverancia, respeto), pero dado las diferencias que existen actualmente con el fútbol masculino, y con el objetivo como ya he comentado que poco a poco estas diferencias vayan desapareciendo, uno de los valores más importantes que el FF puede transmitir es el de igualdad.

Vera: Tant de bo el model sigui propi del futbol femení, perquè cada vegada que sento comparacions amb el masculí, m'agraden menys. M'agradaria que les jugadores seguissin sent tan accessibles com fins ara amb el públic, cosa impossible amb el futbol masculí que actualment és molt hermètic. Que no es desvirtués la competició amb les grans quantitats de diners i que es cuidessin molt més els continguts a les xarxes socials, ja que al cap i a la fi han de ser un referent positiu. Els valors més terrenals i senzills possibles, ja que han d'aprofitar per col·laborar o ajudar a la societat el màxim amb la seva posició.

Conclusió pregunta 6 i 7:

Òbviament en la proposta final aprofundirem en aquests aspectes, ja que a banda de l'opinió de les persones enteses, hem afegit la visió de la població en general, enquestes i la dels coordinadors del club CF Pallejà.

Tots els experts reconeixen la favorable progressió del FF, la qual cosa fa pensar que el 2030 pot haver-se arribat a un nivell òptim per tal que la pràctica del FF esdevingui una professió. Amb tot, la majoria es mostren també molt prudents quant a la concreció d'aquesta evolució.

Mereixen especial atenció les consideracions que aporta **Ribalta**, ja que d'una banda, apunta una anàlisi de la història que ens recorda que els avenços anteriors al franquisme també es van veure estroncats i es va retrocedir⁴⁵. I, de l'altra, assenyala un tema molt recent d'aquest any 2020: la pandèmia i la crisi sanitària provocada per la Covid19. Encara no sabem els efectes d'aquesta situació en la pràctica i evolució del FF, però sí que ha deixat en evidència que la progressió cap a la professionalització s'ha alentit.

Pel que fa a la necessitat d'un model propi de FF, les opinions són ben diverses. Des de qui apunta a un model sostenible i divers i, per tant, creu que seria interessant explorar la via futbol mixt (**Ribalta**) fins a qui es decanta per la necessitat d'un model propi que s'allunyi del gran negoci i que aposti per la professionalització de la seva pràctica. **Vera** en ressalta el factor humà i de proximitat de les jugadores amb el públic, aspecte que no s'hauria de perdre.

Abans de presentar la nostra proposta, volem precisar que aquest treball es va començar a dissenyar abans de l'aparició de la Covid19. Però és evident que la normalitat que ens espera mai no serà igual que la precedent. I fins i tot en els qüestionaris, on no hi ha cap pregunta que hi estigui directament relacionada, la qüestió ha aparegut en la pregunta 6, ja que les implicacions per al futur d'aquest esport femení ja han començat a manifestar-se (**Ribalta**).

3.2 Proposta

En aquest darrer apartat del treball es duu a terme una proposta de programa de futur per potenciar el FF al CFP (C.F.Pallejà). Per a realitzar-la, prèviament hem fet el buidatge de l'enquesta a la població, l'entrevista al club i les entrevistes dirigides als experts.

En primer lloc ha calgut esbrinar el que es creu que és millor per al FF. Tothom és diferent i, per tant, tenim pensaments diferents. No hi ha una veritable certesa del que és millor, però ens hem de guiar sempre per la gent que més en sap. Per això ha calgut seguir el que comenta la gent entesa.

Totes aquestes persones coincideixen en la idea que **cada esport té el seu model propi**, amb tot el que comporta: afició, patrocini, suports, etc, i el FF no és una excepció. Per tant, arribar a la igualtat amb el futbol masculí és una fita a la qual no cal aspirar, ja que el FF encara té camí per recórrer i es poden fer les coses bé des d'un inici, sense cometre els mateixos errors que en el masculí. Errors com ara el gran negoci que s'ha creat i ha desvirtuat el joc i l'esport.

Aquesta proposta ha de ser el màxim d'eficient possible, sempre tenint en compte que hem de ser realistes perquè es pugui dur a terme i en puguem treure fruit. Està enfocada a treballar per a un futur millor, i això implica que s'ha de fer créixer positivament la base del FF per aconseguir unes millors condicions i, per tant, un rendiment més alt de les jugadores. Per a obtenir un bon model propi s'ha de tenir clar que ha de ser tasca de tothom, ha de protegir les jugadores, per poder desenvolupar-lo a l'elit, i ha de tenir unes condicions mínimes per a la resta de categories, tal com comenta **Ribalta**.

⁴⁵ Vegeu apartat 1.2.1. El FF a l'Estat espanyol. L'esport en el règim franquista: el paper de la dona. Pàgina 14.

Però, centrant-nos en el CFP i en el que van dir des del cub, podrem enfocar bé la proposta i tenir fixat un o diversos objectius. **Xavi Barreda**, com a persona important a la part directiva del club, té clar el que és el millor per a la seva entitat. Les seves respostes han estat de gran ajuda per a realitzar aquesta proposta. Tal com ell explica a l'entrevista, els clubs que són únicament i exclusiva femenins tenen més força pel simple fet d'excloure l'estructura masculina. Però, en aquest cas, el Pallejà disposa de les dues seccions: masculina i femenina. Per tant, l'escenari de partida és amb les dues seccions diferenciades. El club ja fa anys que aposta pel FF, però els darrers anys potser no s'ha obtingut l'evolució esperada. **Barreda** creu que en un període de deu anys, l'any 2030, es reduirà la distància entre els practicants d'un sexe i de l'altre.

Per qüestions purament de natura fisiològica, l'estructura física sempre serà diferent entre home i dona i és per aquest motiu que la idea de formar i competir entre equips mixts queda descartada. Però, pel que fa als registres tècnics i tàctics, cada vegada seran més semblants.

S'ha de fer una millora en el joc i les condicions del FF. Actualment hi ha jugadores que poden viure d'aquest esport, però moltes altres juguen per passió i a canvi d'una recompensa econòmica que no és suficient per als pocs anys que dura aquesta professió (tal com comenta **Vera**). Per poder aconseguir aquest objectiu, és important **igualar el nombre d'equips femenins i masculins des de la base**.

Aquest objectiu és un dels que es té al Pallejà (tal com comenta **Barreda**) i s'han d'aplicar les eines necessàries per fer evolucionar per igual el nivell dels jugadors i de les jugadores del club. Si això s'aconsegueix, de ben segur que augmentarà el nombre i el nivell dels equips femenins, cosa que permetrà nodrir el primer equip femení.

Pel que fa a l'enquesta a la població, tal com es diu a la conclusió d'una de les respostes⁴⁶, sembla haver-hi **consens en el fet que l'any 2030 el FF tindrà el seu model propi de professió i valors**.

Si l'objectiu d'aquest treball fos fer una proposta per al futbol en general, hauríem de fer una proposta de futur en què hi hagués, en aquest ordre, una millora dels diferents àmbits que l'envolten:

1r – Major cobertura en **mitjans de comunicació** del FF

2n - Més **clubs** amb secció femenina

3r - Una **regulació i política de suport** específica per al FF

4t - L'equiparació del nombre de **llicències** federatives

5è - Major nombre de dones en **llocs directius** de les organitzacions esportives (clubs, entitats, etc.)

6è - Major nombre **d'àrbitres** dones de futbol

Deia Schopenhauer⁴⁷ que “no hi ha cap vent favorable per a aquell que no sap a quin port es dirigeix”; un cop acabades les enquestes a les persones expertes, es pot arribar a la conclusió que el port on s'ha de dirigir el FF està consensuat que sigui el **d'esdevenir una professió de futur digna**. El “vent

⁴⁶ Vegeu pàgina 48: “El 52% (156 persones) de les respostes asseguren que el FF tindrà el seu model propi de professió i valors. Potser s'expressa més un desig que una realitat. Tanmateix, el fet de tenir com a **objectiu assolir un model propi per al FF constitueix una fita amb molt de recorregut per endavant**”.

⁴⁷ Arthur Schopenhauer, filòsof alemany (1788-1860).

favorable” es produirà quan mitjans de comunicació, clubs, política de suport, jugadores, directives i àrbitres remin en la mateixa direcció.

Finalment, i per tal de donar resposta a la necessitat del CFP de garantir i promocionar la pràctica del FF com a esport de qualitat i orgull, que al mateix temps permeti arribar a oferir un benefici mínim a les jugadores, s’elabora la següent proposta de programa:

1. **Objectiu general** del programa: aconseguir que la secció femenina del club sigui un model de referència per a la pràctica del futbol al Baix Llobregat i àrea Metropolitana.
2. **4 projectes específics:** que van des de la millora de les instal·lacions del club i del camp, passant per la de la gestió administrativa i de l’augment del suport de la secció femenina des del futbol base, així com de les condicions tècniques i tàctiques de les jugadores del primer equip i acabant amb un projecte transversal de comunicació i promoció del FF al club. Els quatre projectes s’han estructurat tenint en compte un seguit d’aspectes:
 - a) En **què** consisteix?
 - b) **Qui** seria responsable de redactar-lo, liderar-lo i fer-lo possible?
 - c) **Mesura** concreta i **a qui va dirigit**
 - d) **Cost** de les mesures
 - e) **Calendarització i temporalitat**⁴⁸

A. Projecte de millora de les instal·lacions del club i del camp

- a) El projecte consisteix en millorar les instal·lacions i el camp: vestidors, dutxes, gespa, il·luminació, pla mesures postcovid19, serveis de bugada, infermeria (fisioterapeutes), etc. L’any 2008 es va fer l’última remodelació al camp de futbol i va consistir en la construcció de nous vestuaris, la renovació de les grades i la instal·lació de gespa artificial al terreny de joc.



La imatge mostra les instal·lacions actuals que ofereix el CFP.⁴⁹

⁴⁸ Al final de cada projecte s’afegeix la previsió de cara als anys 2021, 2025 i 2030

⁴⁹ Imatge extreta de la web oficial de l’ajuntament de Pallejà, a l’apartat d’instal·lacions esportives.

b) Aquest àmbit de millora la junta directiva del club ha de saber-la treballar i negociar amb l'Ajuntament de Pallejà, ja que les instal·lacions són municipals. El responsable del projecte seria doncs el tècnic municipal d'esports amb un membre de la junta directiva.

c) Per a explicar les mesures concretes cal fer prèviament una descripció i valoració de l'estat del material (vestuaris, grades, gespa, etc.). Per saber com estaran les instal·lacions d'aquí a cinc i deu anys cal esperar, i un cop arribi el moment, seguir el mateix procés: valoració i execució.

Les mesures que cal prendre aquesta temporada van dirigides a dos moments:

a. Octubre de 2020 → Sol·licitar al servei d'Esports de la Diputació de Barcelona l'elaboració d'un estudi i projecte integral de les inversions necessàries a les instal·lacions del club.

b. Estiu de 2021 → Inici de l'execució del que és més urgent per a la temporada següent 2021/2022: la millora de l'estat de la gespa artificial i la instal·lació de dues noves torres de llum.

El projecte de millora de les infraestructures va dirigit a tothom que fa ús de les instal·lacions municipals, com ara gent del club o bé dels equips visitants. Per a la seva realització cal cercar l'Ajuntament de Pallejà com a propietari de l'espai i la junta directiva del club com a representants de la gestió.

d) Pel que fa als recursos i als costos, cal tenir prevista una inversió de 100.000€, que caldria garantir que l'Ajuntament de Pallejà tingués assignada en el capítol d'inversions del pressupost municipal del 2021, per executar-la l'estiu del 2021. El club disposa de tres subvencions: la municipal, per part de l'Ajuntament⁵⁰, de la FCF, juntament amb la campanya #Orgullosa⁵¹, i de la RFEF⁵². A més de les subvencions, el club rep diners de la venda de material i articles del club, com ara samarretes, xandalls, pantalons, mitgetes, etc. També de sortejos que el propi club decideixi fer, sobretot en èpoques de celebració: Nadal, inici de l'estiu i final de les lligues de futbol. I de la publicitat de marques, que bé es poden posar en cartells publicitaris o bé a les samarretes i altres articles de l'equipació.

e) El calendari de la millora integral de les instal·lacions cal estructurar-lo en tres períodes concatenats:

1r - Disposar a u de març de 2021 del document d'anàlisi funcional de la millora d'instal·lacions.

2n - L'execució, l'estiu de 2021, de la instal·lació de dues torres de llum i de la millora de la gespa.

3r - Durant el 2022, l'execució de les altres inversions necessàries que hagin aparegut en l'estudi de millores de la Diputació de Barcelona.

⁵⁰ Per part de l'Ajuntament de Pallejà, aquest últim any es van rebre al club 34.700€ de caràcter nominatiu i directe.

⁵¹ El CFP ha rebut un total de 3.519'98€ per part de la FCF l'any 2020.

⁵² La RFEF dona subvencions de 13.000€ anuals als clubs que tinguin un equip femení a primera nacional, com és el cas del Pallejà. A més, la federació també s'encarrega de pagar el transport en els partits que juga l'equip (avió i autocar).

Temps	1 (2021)	5 (2025)	10 (2030)
Mesures concretes	Execució de la millora de l'estat de la gespa artificial i la instal·lació de dues noves torres de llum.	Execució de la millora del que necessiti renovació, és a dir, el que estigui present en la diagnosi d'instal·lacions que es durà a terme de forma periòdica.	

B. Projecte de millora de la gestió administrativa i augment del suport de la secció femenina del futbol base

- a) El projecte té com a objectiu la millora en la gestió de dos àmbits:
- El sector intern organitzatiu del CFP, per tal d'incidir en la millora de la gestió administrativa i augmentar el protagonisme del FF a l'interior del club.
 - El sector extern del club, per aconseguir la sinèrgia i complicitat de la FCF del Baix Llobregat⁵³ a l'hora de liderar un projecte d'expansió del FF a la comarca en totes aquelles poblacions que no disposen de jugadors suficients per tenir una secció femenina estable des dels equips base.
- b) El projecte ha d'estar liderat pel coordinador general del CFP i la coordinadora del FF, ja que pel seu coneixement (arran de la llarga trajectòria en el club i en el FF) són dues persones idònies per treballar en equip i formar una secretaria tècnica que fomenti la participació de la junta directiva del club, així com de la secció femenina de la FCF del Baix Llobregat, que vagi més enllà de col·laborar en les jornades de la campanya #Orgullosa i dels entrenaments comarcals. Qui és ara el coordinador general del CFP era l'entrenador del primer equip femení i va aconseguir que pugés a la categoria de primera nacional. Des de fa sis temporades l'equip s'hi manté, i la temporada 20/21 ha estat la primera en què s'ha tingut el privilegi de poder confeccionar l'equip amb grans incorporacions del Juvenil.
- c) Les mesures a aplicar i els resultats a aconseguir s'estructuren també en els dos sectors enunciats anteriorment:
- En el sector intern del CFP s'hauran de plantejar les mesures que impliquin descomptes en les quotes del FF, així com garantir a les famílies la participació i organització, per part de la secció femenina del club, de tornejos i jornades d'entrenament oberts a tothom que hi vulgui participar. Cal també que des del club, amb la implicació de la FCF del Baix Llobregat, es faci pública una declaració conjunta on es posi de manifest el compromís de fomentar el FF a la comarca i que el club treballarà per donar suport i sortida a les inquietuds de nenes, adolescents i dones que vulguin desenvolupar la pràctica del futbol de forma lúdica i plaent.

⁵³ Tal i com s'indica a l'apartat 2.1.2 del treball, quan es parla de les organitzacions privades sense ànim de lucre, la FCF "s'ocupa de promoure, reglamentar, organitzar i dirigir el futbol en les seves disciplines. També és la màxima autoritat esportiva per a tots els clubs i membres afiliats." Aquesta s'organitza en delegacions territorials i en aquest cas és la del Baix Llobregat: "disposen de l'assignació econòmica que adjudica la junta directiva de la FCF". Pel que fa a les llicències federatives individuals, s'atorguen a través de la FCF i del portal del federat.

- b. En l'àmbit extern, el projecte es planteja amb la signatura d'un conveni entre la FCF del Baix Llobregat i el CFP, gràcies al qual el Pallejà esdevingui un club de referència a la comarca per a les poblacions petites del voltant que vulguin tenir secció femenina⁵⁴.

El projecte té com a beneficiàries les nenes que volen jugar a futbol des de petites en altres poblacions que no tenen secció base femenina i a les exjugadores que van acabar la seva trajectòria quan van complir dinou anys i ja no van poder continuar al futbol amateur per manca de suport i finançament.

- d) El club ha de fer un estudi de costos en el qual consti quina quantitat econòmica deixa d'ingressar de forma directa de les quotes de jugadores del futbol base i de quina manera pot compensar aquesta rebaixa d'ingressos.

La inversió cal contemplar-la en el pressupost de l'annualitat 2021 i s'ha d'anunciar a les famílies de jugadores a l'abril de 2021.

Per a les jugadores que acaben l'etapa de juvenil i no passen al primer equip de primera nacional, es proposa que el CFP disposi d'un equip amateur B; la seva inscripció, la llicència federativa i l'equipació del conjunt seran administrades pel club, així com el pagament d'arbitratge. Els desplaçaments seran pagats per cada jugadora, tot i que el club pot facilitar el lloguer d'un autobús en cas que sigui necessari. Per part del club es calcula un cost per a vint-i-cinc jugadores de 120€ en llicències federatives. I l'equipació per a cada una, és a dir, 3.000€ anuals. Cal afegir el cost dels arbitratges, que és de 120€ per partit aproximadament. En definitiva, tenint present que a les lligues no professionals hi ha uns catorze equips, i per tant, vint i sis jornades, tot plegat tindrà un cost de 3.120€ a l'any.

Per aconseguir 6.000€ per al foment de la igualtat en la pràctica del futbol, la directiva del club pot mirar d'incrementar el finançament de l'Ajuntament de Pallejà⁵⁵ i fer activitats de promoció com articular, amb les jugadores del futur amateur B, activitats de suport als entrenaments dels equips base, gravar els partits de l'equip amateur A, etc.

Pel que fa als equips base, es preveu que els costos puguin ser assumits per la FCF, ja que es considera futbol en etapa de formació.

Els tècnics del CFP seran els recursos humans que s'encarregaran de fer la proposta de:

- Declaració institucional conjunta on es manifesta la intenció de l'Ajuntament, club i FCF de donar suport al FF, amb l'assessorament i l'orientació del CFP.
- Materialització d'un conveni per a quatre anys (amb possibilitat de pròrroga de dos anys més), en què les entitats signants es comprometen a una inversió garantida de 6.000€ anuals, a banda de les activitats de suport i capital humà que proporciona el club.

- e) La temporalitat la podem establir en tres etapes diferents:

⁵⁴ Tal com assegura **Barreda** a l'entrevista.

⁵⁵ Tal com s'indica a l'apartat 2.1.2 - Normativa, Institucions i Entitats de la pàgina 26 d'aquest treball, "la regidoria d'esports de l'Ajuntament de Pallejà és l'ens local més proper als clubs i entitats esportives del municipi. És qui organitza, promou i dona suport a les activitats esportives així com qui vetlla per l'adequat manteniment dels equipaments esportius."

1a. A l'abril de 2021 es proposa que es faci pública la declaració conjunta entre l'Ajuntament de Pallejà, la FCF del Baix Llobregat i el CFP, per la qual es dona suport al futbol base i amateur femení i s'inicia una prova pilot de suport per a la temporada 2021/2022.

2a. Prova pilot 21/22 en què es constitueix un equip amateur B de vint-i-cinc jugadores i, en els equips base, se separa l'equip juvenil i l'equip cadet, de manera que existeixin els mateixos equips de formació futbol base femenins i masculins: promeses (quatre i cinc anys), prebenjamins (sis i set anys), benjamins (vuit i nou anys), alevins (nou i deu anys), infantil (dotze i tretze anys) i cadet juvenil (setze – divuit anys).

3a. Signatura d'un conveni de col·laboració entre les entitats citades (Ajuntament, FCF Baix Llobregat i CFP) pel qual es dona continuïtat a la prova pilot de la temporada anterior. El conveni serà per a quatre anys i amb possibilitat de prorrogar-se dos anys més. Les temporades incloses són: 2022/2023, 2023/2024, 2024/2025 i 2025/2026. En la darrera temporada caldrà preveure la creació d'un equip de veteranes, que disposaran de l'espai per seguir practicant el FF.

<i>Temps</i>	<i>1 (2021)</i>	<i>5 (2025)</i>	<i>10 (2030)</i>
Mesures concretes	Que es faci pública la declaració conjunta entre l'Ajuntament de Pallejà, la FCF del Baix Llobregat i el CFP.	Des del 2022 fins al 2025 cal fer la prova pilot i la signatura d'un conveni de col·laboració entre les entitats pel foment del FF a la comarca.	Des del 2026 fins al 2030 s'ha de fer la pròrroga i l'ampliació del conveni.

C. Projecte per a la millora de les condicions tècniques i tàctiques de les jugadores del primer equip

a) Consisteix en aconseguir una millora del joc tècnic⁵⁶ i tàctic⁵⁷, de la preparació física, de l'alimentació, així com la integració i cohesió de l'equip.

El projecte cal realitzar-lo en dues etapes i hi ha objectius específics per a cadascun:

- A curt termini (temporada 2020/2021): aconseguir la permanència a primera nacional. Aquesta temporada el primer equip femení conserva la categoria de primera nacional, ja que no hi ha hagut descensos. La propera, seran cinc els equips que baixaran de categoria. Per altra banda, en l'equip hi ha hagut una renovació significativa de jugadores que provenen del juvenil de Pallejà, ara ja majors de divuit anys.
- A llarg termini (5 temporades, fins la 2025/2026): aconseguir un equip consolidat i estable amb excel·lent forma física i tàctica. A més de la millor preparació tècnica i física, cal treballar la cohesió d'equip perquè cada jugadora no només doni el millor de sí mateixa, sinó que el conjunt de l'equip jugui amb la màxima compenetració i competència, per obtenir l'èxit i la permanència en la categoria.
Interessa que l'equip quedi consolidat i estable abans de l'any 2030, i així poder aspirar a reptes més grans, com ara pujar de categoria.

⁵⁶ Es defineix com l'execució de moviments estructurals que obeeixen a una sèrie de patrons tempo-espacials models, que garanteixen l'eficiència.

⁵⁷ És el procés en què es conjuguen totes les possibilitats físiques, tècniques, teòriques, psicològiques i altres, per donar una solució immediata a les diferents situacions imprevistes i canviants que es creen en condicions d'oposició i col·laboració.

b) La persona que ha de liderar el projecte és el propi entrenador, amb la implicació de la resta de cos tècnic i de les jugadores.

L'entrenador **Torrijos** ja va dir en les seves respostes que també tindrà en compte un projecte d'entrenament molt especialitzat en la posició de cada jugadora, així com l'entrenament específic de porteres, que s'explica en el següent punt.

c) A continuació s'apunten un seguit d'aspectes per a la millora de la condició física, la prevenció de lesions, l'obtenció de millores tècniques de l'equip i el desenvolupament les activitats de cohesió.

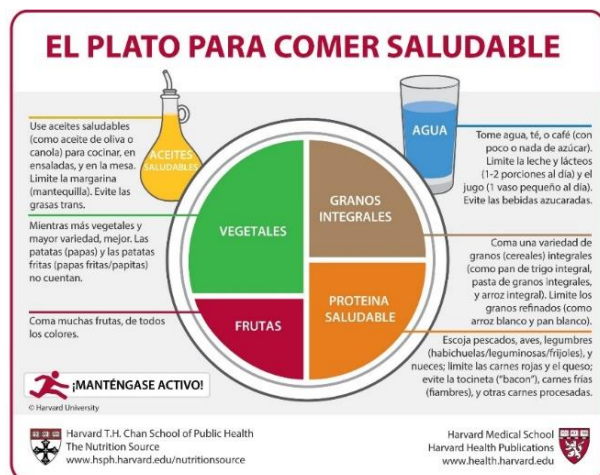
1. Millora en les pautes d'alimentació i els hàbits de vida saludable.

Cal tenir un adequat descans nocturn que garanteixi un mínim de set o vuit hores diàries. Així com l'hàbit d'hidratació del cos amb un mínim d'un litre i mig d'aigua (entre sis i vuit gots) al dia.

La ingesta d'alimentació abans d'un partit ha de ser com a mínim tres hores abans de jugar-lo i ha d'incloure hidrats de carboni, proteïna i fruita i/o verdura. La dieta que cal seguir durant la setmana ha de ser equilibrada i completa d'acord amb la piràmide dels aliments⁵⁸ i l'anomenat "plat Harvard"⁵⁹.



Piràmide dels aliments.



Plat de Harvard.

2. Entrenament específic per a porteres i entrenaments específics segons la posició de cada jugadora:

- Per a porteres: tots els equips tenen al seu especialista en entrenament de porteres i porteres. En el cas del primer equip femení del Pallejà, l'entrenador de porteres de l'equip és alhora entrenador de la resta de porteres i porteres del club, però té més dedicació al primer equip femení. Això vol dir que sempre està present en els

⁵⁸ Recomanada per l'OMS, l'Organització Mundial de la Salut. La piràmide es va actualitzar a principis del 2017 i es van incloure, per primera vegada, els suplementos nutricionales que es veuen a la base de la piràmide. L'actualització era necessària i la va fer l'OMS amb l'ajuda de SENC (Societat Espanyola de Nutrició Comunitària) i de més de 100 experts en alimentació i salut pública.

⁵⁹ El "plat Harvard" també es coneix com a plat per menjar saludable. Ha estat creat per experts en nutrició de l'escola de Salut Pública de Harvard i els editors en Publicacions de Salut de Harvard, és una guia per aconseguir menjars saludables i equilibrats.

entrenaments i partits d'aquest equip. A cada entrenament -dilluns, dimecres i divendres- prepara a les porteres per a la sessió amb un escalfament específic. Després, i si així ho vol l'entrenador, s'incorporen al treball de la resta de l'equip; en cas contrari, segueixen amb l'entrenador de porteres fins que l'entrenador ho digui.

Als partits també hi assisteix amb la resta del cos tècnic, veu els errors que s'hi han produït i així, al proper entrenament, i amb l'orientació de l'entrenador, treballen per a què no es tornin a cometre.

- Segons la posició de les jugadores: aquest aspecte és important ja que es juga com s'entrena. Per això fer els exercicis i que les jugadores estiguin en una posició real de partit garanteix que després a l'hora de competir les coses surtin millor. Els exercicis s'anomenen exercicis de posició i per a poder-los realitzar s'ha de tenir en compte: l'estil de joc de l'equip i les característiques individuals de cada jugadora.

3. Entrenaments per a la millora física i la cohesió d'equip:

En aquest apartat s'inclouen tres tipus d'activitats:

- La millora física, que es divideix en: velocitat, resistència i força. Per a millorar la velocitat es poden fer: fartleks⁶⁰, escales de velocitat, exercicis amb gomes elàstiques, etc. En el cas de la resistència es poden fer exercicis com: carrera continua, partits, etc. I per a la força: circuits físics amb definició a porteria, canvis de ritme, etc. A més de fer un bon seguiment per part dels fisioterapeutes.
- La millora tàctica de l'equip, que inclou: visionat⁶¹ dels partits jugats, entrenaments de jugadores i definició d'estratègies abans de cada partit.
- La cohesió de grup, que millora amb activitats que generin vincle i respecte per la diversitat entre les jugadores de l'equip. Així, cada mes cal fer una activitat conjunta com ara: anar un dia a entrenar a la platja a voleibol, fer sopars de carmanyola durant el visionat dels partits jugats, anar a esquiar o aprofitar els dies de desplaçament a altres ciutats per fer activitats plegades. I també com encaixar les derrotes i aprendre dels errors.

El projecte va dirigit directament a les jugadores del primer equip del CFP i, de forma més indirecta, al reforç prestigi del club i del FF al municipi.

d) Per dur a terme aquest projecte es necessita inversió en RRHH (Recursos Humans): professionals de la nutrició i medicina esportiva i entrenadors especialitzats.

Per altra banda, es necessitaran recursos tècnics de gravació de partits i d'entrenaments. I per últim, finançament del club per dur a terme activitats de cohesió.

Pel que fa a la gravació dels partits, cal que una persona del cos tècnic gravi els partits i posteriorment faci una edició dels talls del vídeo que interessa analitzar i corregir. En cas que la persona no disposi d'una càmera, la pot oferir el club. Seria sense un benefici extra per a aquesta

⁶⁰ Consisteix en realitzar diferents canvis de ritme a mesura que es van fent voltes al camp.

⁶¹ Veure les gravacions dels partits amb l'objectiu de millorar tàcticament.

persona per part del club, ja que el cos tècnic té com a objectiu utilitzar totes les eines per a què les jugadores puguin competir el més bé possible.

El cost del finançament del club per a les activitats dependrà del tipus d'activitat, però el preu pot estar entre els 300-400€.

e) La temporalitat, com ja s'ha explicat anteriorment, està dividida en dues etapes:

1. A curt termini, que inclou tota la temporada 2020/2021.
2. A llarg termini, que inclou les cinc temporades dels anys 2022-2023-2024-2025 i 2026. En aquest termini s'hauran de treballar molt quines mesures prendrà l'equip en el cas que els resultats a curt termini no siguin els esperats.

<i>Temps</i>	<i>1 (2021)</i>	<i>5 (2025)</i>	<i>10 (2030)</i>
Mesures concretes	Assegurar la permanència a primera nacional.	Aconseguir un equip consolidat i estable amb excel·lent forma física i tàctica.	Afrontar reptes més grans que ara no seríem capaces d'aconseguir.

D. Projecte de comunicació i promoció del FF al club

La secció femenina del CFP ja fa uns anys que va per davant de la masculina. Però això no vol dir que la promoció del FF al club vagi per davant. Per això, cal fer un projecte per comunicar i promocionar la secció femenina del club.

Abans d'endinsar-nos-hi caldria tenir present que existeix el Pla de comunicació externa i el Pla de comunicació interna. Tenen aspectes diferencials, tot i que la estructura sigui semblant:

1. Definir els objectius del Pla de comunicació⁶²
2. Definir els usuaris⁶³
3. Definir el missatge que volem transmetre
4. Seleccionar els canals⁶⁴
5. Definir el pressupost⁶⁵
6. Calendari de l'execució del Pla⁶⁶
7. Avaluació: definir uns marcadors per avaluar si el Pla de comunicació ha tingut èxit.

Per poder avaluar quin tipus de Pla de comunicació cal fer servir, prèviament cal definir els objectius del projecte.

El projecte per a la comunicació i promoció del FF al CFP està fonamentat en una doble vessant d'objectius i/o resultats: augmentar el nombre de noves jugadores des de la base i aconseguir que les

⁶² S'explica l'objectiu i fa referència a l'apartat a): En què consisteix?

⁶³ Fa referència a les persones a les que ens dirigim, a l'apartat c): A qui va dirigit?

⁶⁴ La mesura concreta s'explica amb la definició del missatge i la selecció dels canals, també a l'apartat c).

⁶⁵ Fa referència a l'apartat d): cost de les mesures concretes. També s'explica qui seria el responsable de redactar-lo, liderar-lo i fer-lo possible, i per tant, es refereix a l'apartat b).

⁶⁶ Fa referència a la calendarització i la temporalitat del projecte, a l'apartat e).

jugadores no abandonin la pràctica. Per al primer objectiu elaborarem un Pla de comunicació externa. I per al segon, un Pla de comunicació interna.

Pla de comunicació externa:

1. Objectiu: augmentar el nombre de noves jugadores des de la base.
2. Usuaris: famílies de nenes d'entre cinc i deu anys. L'edat de les jugadores que s'apunten és d'entre cinc i deu anys i, tot i que l'objectiu va dirigit a nenes d'aquesta edat, cal atraure l'atenció dels pares, ja que són els qui decideixen inscriure-hi a les seves filles.
3. Missatge: hem de comunicar el que oferim, el que ens fa diferents i per què ens han d'escollir a nosaltres. Per això, cal captar l'atenció del públic, i és important comentar tot el que t'aporta el futbol: mantens una vida sana, obtens beneficis físics, millora la salut mental i emocional, aprens a treballar en equip, valors de convivència i col·lectivitat, respecte, disciplina i compromís, entre moltíssimes altres coses. Per tant, hem de transmetre missatges positius, com per exemple: al club podràs desenvolupar moltes habilitats esportives i socials i, a més, hi faràs moltes amistats.
4. Canals: per fer la difusió, cal veure on podem trobar el públic. La podem fer a través d'anuncis a les xarxes socials més utilitzades (Instagram, Facebook i Twitter), amb cartells publicitaris (al carrer, a les escoles i a les entitats del poble), i també amb xerrades de presentació, etc.
5. Pressupost: en funció del pressupost que l'entitat vulgui i/o pugui destinar-hi s'adaptarà el nombre d'accions a realitzar. La junta directiva del club serà la responsable de trobar les persones difusores. El club pot destinar una petita assignació⁶⁷ d'uns 200€⁶⁸ a les persones difusores, que haurien d'estar assabentades del que passa al club, com ara: saber com van els entrenaments, els entrenadors que hi ha a cada equip, els temes d'actualitat (instal·lacions,...), etc. A més, haurien de tenir coneixements sobre comunicació. Aquesta petita assignació ja inclou les accions a realitzar, com el cost d'imprimir cartells o qualsevol altra acció que calgui dur a terme.
6. Calendari de l'execució: podem preveure quan la gent pren la decisió d'inscriure's (a finals i a l'inici del curs esportiu). L'inici i el final d'una lliga depèn de la categoria en què es troba; en el cas del futbol base, les lligues acostumen a començar a inicis del mes d'octubre i acaben l'any següent a finals de maig o inicis de juny. També hi ha nenes que volen començar l'any amb un nou repte i per això s'apunten a principis d'any.
7. Avaluació: podem avaluar diferents punts del Pla. Si volem avaluar l'èxit que ha tingut algun canal utilitzat, per exemple, amb un anunci que hem publicat a les xarxes socials, podem veure quantes persones han clicat l'anunci, quant de temps s'han quedat mirant-lo i llegint-lo, etc. El més important és fer l'avaluació de l'objectiu, ja que, si ha tingut èxit, voldrà dir que la resta d'aspectes han funcionat correctament. Cada vegada que s'apunti una jugadora, podem preguntar-li per què s'ha inscrit i veure si és perquè ha assistit a alguna xerrada o ha vist algun cartell publicitari del club.

Pla de comunicació interna:

⁶⁷ Ja que no es consideraria com a un contracte, i per això no ha de complir el salari mínim (el semiprofessional a Espanya és de 1.108,3€).

⁶⁸ Aquest preu és un valor aproximat que s'ha establert per part del CFP. Ha calgut explicar el projecte al club i ells, sabent la quantitat de què disposa el club han donat un valor aproximat.

1. Objectiu: aconseguir que les jugadores no abandonin la pràctica.
2. Usuaris: les jugadores que marxen acostumen a ser les adolescents entre dotze i dinou anys, ja que és en aquesta edat on hi ha molta feina d'estudis (ESO, batxillerat i estudis posteriors) i no es troba temps per jugar i també pot ser a causa d'una lesió llarga (com, per exemple, trencament de creuats o lesions musculars). Normalment les dues raons van relacionades amb el fet que les noies veuen que en un futur no es podran guanyar la vida practicant aquest esport i, per tant, decideixen deixar-ho. Així doncs el pla anirà dirigit a les noies adolescents i als pares que prenen un paper important en la decisió de les seves filles.
3. Missatge: cal explicar a les famílies tot allò que han de saber perquè les jugadores segueixin vinculades al club. És important mantenir informades les famílies i les jugadores de tot el que passa al club: si hi ha millores a les instal·lacions, canvis d'entrenadors/es, entrades i sortides de jugadores, etc. Es fa amb l'objectiu que des de casa vegin que hi ha una forta implicació per part del club i que volen que les jugadores estiguin a gust amb tot el que les envolta. En el cas del Pal·lejà és molt important que les famílies i les pròpies jugadores tinguin molt clar que el primer equip femení del club està en una molt bona categoria, primera nacional, i que val la pena lluitar per arribar-hi i mantenir-s'hi.
4. Canals: la gent amb què cal posar-se en contacte està localitzada, perquè són les jugadores vinculades al club i les seves famílies. Per això, la difusió es pot fer a través de correus i newsletters. S'enviarà individualment i cada vegada que sigui necessari. Tanmateix, el receptor té la paraula i pot decidir com vol rebre la informació, si prefereix fer-ho a través de reunions, doncs es valorarà l'opció i s'intentarà sempre tenir content el públic.
5. Pressupost: igual que en l'altra proposta, la junta directiva del club serà la responsable de trobar les persones difusores. Pot ser la mateixa persona que es dediqui a executar el Pla de comunicació externa i, en aquest cas, l'assignació pujaria dels 200 fins als 420€. En cas que sigui una altra persona, el preu aproximat seria d'uns 200€ mensuals. I seguint el mateix patró que a l'altre Pla de comunicació, la persona encarregada hauria d'estar al dia de tot el que passa al club i hauria de tenir coneixements sobre comunicació.
6. Calendari de l'execució: podem preveure quan la gent pren la decisió de marxar del club. Acostumen a marxar quan el nivell d'estudis és elevat: sobretot a batxillerat (setze – divuit anys), i durant l'inici o a mitjans del curs, és a dir, a l'octubre i al desembre. Quan pateixen una lesió és molt difícil de preveure, però sí que a vegades va relacionat amb una mala preparació i això passa quan les jugadores tenen mals hàbits i no entrenen com toca: acostumen a ser les petites, ja que, com més gran millor preparació, i cada noia és més conscient de la importància de mantenir uns bons hàbits.
7. Avaluació: es pot avaluar el canal, preguntant a les famílies si els ha servit la informació rebuda o volen alguna altra cosa, és a dir, tenir feedback de les famílies. I per fer l'avaluació de l'objectiu i comprovar que ha tingut èxit, cal tenir una visió de conjunt a final de temporada de les jugadores que han marxat i per quin motiu.

Algunes consideracions:

El sou que es donaria per part del club a la persona que s'encarregués dels dos Plans de comunicació alhora seria més alt que no pas si en fossin dues, ja que en ambdós casos la informació que es demana

que sàpiguen és la mateixa. I el club creu que una mateixa persona que s'encarregués dels dos mostraria una major implicació i estaria més implicada amb tota la gent del club.

El club també ofereix una petita oficina on hi ha ordinadors i una impressora per a què es puguin dur a terme les accions necessàries. Només estaria oberta quan hi hagués activitats, és a dir, durant les tardes dels dies laborals perquè hi ha entrenaments i durant els caps de setmana que hi hagi partits. Encara que seria possible treballar des de casa si es disposa dels materials necessaris: mòbil, ordinador i impressora.

Cal tenir present que, durant els mesos de pandèmia de la Covid19, s'ha tingut l'oportunitat de començar a realitzar algunes accions de promoció. El club ha estat molt més present a les xarxes socials, s'han tornat a activar els comptes d'Instagram que estaven inactius: @cf_palleja i @cfpallejafem. El primer inicialment era un compte exclusivament masculí i es va decidir unir-los i publicar el que passa al club en un únic compte. Durant aquests mesos s'han realitzat sortejos per a què les famílies veiessin una implicació i ganes de tornar a la normalitat per part del club. També s'ha anat publicant el que succeïa i les notícies d'actualitat relacionades amb l'esport català per a mantenir les famílies informades. També s'ha utilitzat més el compte de Twitter @cfpalleja_, on s'han penjat les mateixes notícies que apareixien a Instagram.

Després d'haver fet la valoració del projecte podrem canviar i millorar cada Pla de comunicació. Les famílies i jugadores són les principals implicades en el projecte, per això cal que transmetin al club allò que els ha agradat i el que no. Això implicarà que, amb el pas dels anys, cada Pla millori i els resultats que es volen aconseguir també ho facin. Per aquest motiu, cada any s'ha de repetir el procés: valorar, dissenyar, implementar i avaluar. L'any 2021 s'ha d'executar el pla, el 2025 el pla haurà millorat després de quatre valoracions i del feedback de les famílies i de les jugadores. Aleshores es podrà valorar què fer: seguir amb el mateix Pla (però millorat), elaborar un altre Pla o buscar altres solucions per a realitzar la comunicació i promoció del FF al club. I l'any 2030 és massa lluny com per assegurar avui en dia el que caldrà fer. Per això, cal esperar fins que arribi l'hora de decidir i actuar d'acord amb les circumstàncies.

<i>Temps</i>	<i>1 (2021)</i>	<i>5 (2025)</i>	<i>10 (2030)</i>
Mesures concretes	Executar el pla: valoració, disseny, implementació i avaluació.	Valorar què fer: seguir amb el mateix Pla (però millorat), elaborar-ne un altre o buscar mètodes alternatius per a realitzar la comunicació i promoció del FF al club	

Un cop explicats els quatre projectes, és important fer un **esquema resum de la proposta** que els inclogui:

	Projecte A	Projecte B	Projecte C	Projecte D
Què	Millora de les instal·lacions del club i del camp.	Millora de la gestió administrativa i augment del suport de la secció femenina del futbol base.	Millora de les condicions tècniques i tàctiques de les jugadores del primer equip.	Comunicació i promoció del FF al CFP.
Qui ho lidera	Junta directiva del CFP i Ajuntament del municipi.	Coordinador general i coordinadora del FF del CFP.	Entrenador i cos tècnic.	La junta directiva del CFP troba la persona difusora.
A qui va dirigit	A tothom que faci ús de les instal·lacions municipals.	A nenes que volen jugar a llocs on no hi ha secció base femenina i a exjugadores que no van poder continuar jugant en un amateur.	A les jugadores del primer equip del CFP i a reforçar el prestigi del club i del FF al municipi.	A les famílies de nenes d'entre cinc i deu anys i a jugadores adolescents que deixen el futbol .
Mesures concretes	<ol style="list-style-type: none"> 1.Tenir un estudi diagnòstic de les instal·lacions. 2.Canvi de la gespa artificial i instal·lació de dues noves torres de llum. 3.Execució de la resta de millores detectades en la diagnòstic. 	Sector intern del club: aplicar mesures que afavoreixin el FF. I sector extern: signatura d'un conveni entre FCF Baix Llobregat i CFP.	<ol style="list-style-type: none"> 1.Millora en les pautes d'alimentació i els hàbits de vida saludable. 2.Entrenament específic per a porteres i segons la posició de cada jugadora. 3.Entrenaments per a la millora física i la cohesió d'equip. 	<ol style="list-style-type: none"> 1.Difusió de missatges positius. 2.Contactar amb famílies i jugadores perquè segueixin vinculades al club.

Costos	Tenir prevista una inversió de 100.000€.	El club fa un estudi per compensar les rebaixes d'ingressos. Amateur B: 6.000€ aprox. i equips base: s'encarrega la FCF.	Inversió en RRHH i finançament per a les activitats: 300-400€.	Si la persona s'encarrega de fer la difusió per a les nenes: 200€. Si contacta amb les famílies de les adolescents: 200€. Si fa les dues: 420€.
Calendari	2021: millorar gespa i dues torres de llum	2021: fer pública la declaració conjunta entre: Ajuntament, FCF Baix Llobregat i CFP	2021: assegurar la permanència a primera nacional.	2021: Executar el pla: valoració, disseny, implementació i avaluació.
	2025 i 2030: millorar el que estigui present en la diagnosi d'instal·lacions.	2025: des del 2022 cal fer la prova pilot i signatura del conveni.	2025: aconseguir un primer equip consolidat.	2025 i 2030: Valorar què fer: seguir amb el mateix Pla, elaborar-ne un altre o buscar mètodes alternatius.
2030: des del 2026 cal fer la pròrroga i l'ampliació del conveni.	2030: afrontar reptes més grans.			

4. Conclusions

Les conclusions d'aquest exhaustiu treball, com no pot ser d'altra manera, estan orientades a donar resposta a les preguntes inicials del treball⁶⁹, als objectius inicials⁷⁰ i a verificar o no la hipòtesi definida a l'inici, que reproduceixo tot seguit: "El 2030 el futbol femení haurà fet un salt qualitatiu pel que fa al reconeixement social i l'equiparació amb el futbol masculí, sense haver arribat a la igualtat plena".

Quant a les conclusions referents als objectius inicials, si bé és difícil disposar d'una única resposta consensuada, sí que es poden fer aportacions per ordenar situacions complexes com és la del FF actual.

D'acord amb l'objectiu 1: "Conèixer l'evolució del futbol femení en els darrers cinquanta anys", ser conscient de la història del FF a l'Estat espanyol ens orienta a l'hora de donar resposta a algunes de les preguntes inicials:

- Per què hi ha menys equips professionals de dones que d'homes?
- El futbol femení és un esport de prestigi per a la dona?

Per donar resposta a la primera pregunta cal fer una mirada enrere. Venim de la secció femenina de "coros, danzas y adoctrinamientos" (1937-1977) de la Falange Española que va imposar que el model de dona era el d'esposa i mare sotmesa a l'home i va catalogar el futbol com a esport perjudicial per a la salut femenina. La perseverança d'algunes dones futbolistes va fer possible iniciar-ne la pràctica, però no fou suficient perquè actualment hi hagi igual nombre d'equips professionals masculins i femenins. Els equips de FF parteixen d'un evident desavantatge en la seva promoció, suport i consideració social, la qual cosa també ha generat una visió sexista d'una part important de la societat masclista i patriarcal que, encara avui, és un greu impediment per aconseguir que el FF sigui un esport de prestigi.

Així doncs, aquest TR **SÍ que m'ha permès conèixer l'evolució del FF i es pot afirmar que cinquanta anys de trajectòria són insuficients per parlar d'igualtat amb el futbol masculí**, que s'ha professionalitzat d'entrada i s'ha promocionat de forma desigual i desavantajosa per al FF al llarg dels anys, especialment en l'època del franquisme.

Els objectius inicials dos i tres: "Saber si actualment es donen condicions tècniques, socials, econòmiques, mediàtiques d'igualtat en el futbol i en quin grau" i "definir què és la igualtat en el futbol" els hem unit, degut a la seva similitud, i els relacionem amb les preguntes introductòries següents:

- Actualment hi ha condicions tècniques, socials, econòmiques i mediàtiques d'igualtat en el món del futbol?
- Per què no s'ha plantejat mai que existeixi la competició de futbol amb equips mixts?
- La igualtat ha de ser a nivell de jugadores o ha d'incloure tots els àmbits del futbol: àrbitres, juntes directives de clubs, federacions, comentaristes esportius, etc?
- Quin recorregut té per davant el futbol professional femení per arribar a obtenir el mateix reconeixement que els homes?

Les preguntes són força ambicioses i àmplies ja que presenten diverses condicions i àmbits de recerca. Les conclusions per a aquests objectius s'han d'extreure doncs del final de l'apartat u del TR i sobretot del dos: **El present: Organització i fisiologia.**

⁶⁹ Que he marcat a la pàgina 5 de la introducció.

⁷⁰ Vegeu pàgina 6.

La llei 1/2000 de l'esport a Catalunya és un pas important per ordenar l'estructura de clubs i entitats. Tanmateix, aquesta llei catalana és més important pel que no diu que no pas pel que diu, ja que no fa referència a la professionalització dels esports amb seccions femenines, com el FF. L'única referència que existeix actualment de reconeixement normatiu de lligues professionals són les masculines de futbol i bàsquet és la "Ley 10/1990 de 15 de octubre", també coneguda com a "Ley del deporte", la qual ha quedat obsoleta i poc adaptada als nous temps, ja que no reconeix com a lligues professionals esports femenins com el futbol, el bàsquet i altres esports d'equip.

Malgrat que tenir un reconeixement normatiu favorable no signifiqui necessàriament tenir assolides les condicions socials i mediàtiques adequades, **sí que seria un pas crucial i un punt de partida important per a l'avenç qualitatiu i la normalització de l'esport femení en general, i del FF en particular.**

En referència a la igualtat en llicències federatives masculines i femenines, a nivell percentual anual els homes les augmenten un 1'75% i les dones un 10'19%. Tot i això, actualment les xifres canvien molt quan parlem en nombres absoluts, ja que per cada 10.000 jugadors hi ha 1.000 jugadores. Dit d'una altra manera: per cada dona jugadora de futbol hi ha deu homes amb llicència, és a dir, gairebé una plantilla titular sencera.

En el treball es fa una previsió del temps que trigaran a trobar-se les paràboles que igualen les llicències federatives d'homes i dones. Així doncs, es pot preveure que d'aquí a trenta-quatre anys (la temporada 2052/2053) hi hagi igual nombre de llicències.

En definitiva, es pot afirmar que **la igualtat no depèn d'arribar a tenir el mateix nombre de llicències masculines i femenines, sinó que va lligada al reconeixement, prestigi i professionalització del FF.**

El TR posa de manifest que actualment encara no es donen plenament les condicions per a la igualtat, tot i que s'estan fent molts avenços. La resposta a qüestions com per què no s'ha plantejat que existeixin competicions mixtas ve donada per aspectes evidents de caire fisiològic. Així, la constitució física sempre serà diferent per qüestions de natura entre homes i dones i, és per aquest motiu que, **amb les condicions actuals, la idea de formar i competir entre equips mixts queda descartada.**

L'objectiu inicial quatre està enfocat a dissenyar una proposta de futur per a la millora en el joc, la promoció i el reconeixement del FF. L'objectiu va lligat a les preguntes introductòries següents:

- Es pot dissenyar una proposta efectiva per a la millora en el joc i el reconeixement del FF?
- El futur del FF passa per aconseguir la igualtat en el joc o per tendir a l'equiparació de les condicions amb el futbol masculí?

Per desenvolupar l'objectiu i obtenir una resposta per a aquestes preguntes, ha estat de molta utilitat l'apartat tres del treball -que parla del futur del FF-, així com la proposta concreta per al CFP. Es tracta d'una proposta de programa general que inclou quatre projectes simultanis i de futur:

- A. Millora de les instal·lacions del club i del camp.
- B. Millora de la gestió administrativa i augment del suport de la secció femenina del futbol base.
- C. Millora de les condicions tècniques i tàctiques de les jugadores del primer equip.
- D. Comunicació i promoció del FF al CFP.

Així doncs, el nostre objectiu ha quedat assolit amb el disseny i la planificació d'aquest programa de futur per a un club concret⁷¹.

Quant a la darrera pregunta introductòria, que fa referència a les perspectives de futur del FF, han estat de gran utilitat les respostes del qüestionari i de les entrevistes a les persones expertes, ja que es pot concloure que, a nivell general, hi ha una opinió força consensuada sobre el fet que el FF ha de poder fer el seu propi camí i evolucionar cap a un model professionalitzat i amb bones condicions per a la seva pràctica, sense que es desvirtui per l'excés de negoci que genera i que poc té a veure amb el desenvolupament d'un joc de qualitat.

Arribats a aquest punt, ens resta comprovar si podem o no validar la nostra hipòtesi inicial: **El 2030 el FF haurà fet un salt qualitatiu pel que fa al reconeixement social i l'equiparació amb el futbol masculí, sense haver arribat a la igualtat plena.** És evident que, per a verificar-la amb certesa, caldria esperar deu anys i comprovar el seu acompliment. Com que això no és possible, hauré de recórrer als resultats de la recerca feta al llarg d'aquest any d'investigació. A l'inici del treball vam plantejar una hipòtesi que fos optimista i realista alhora, és a dir, que no fos una afirmació impossible d'acomplir, tot i la seva dificultat. **La recerca ha estat d'utilitat per confirmar que la igualtat plena, si bé és una utopia que el 2030 no serà acomplerta, sí que és una fita i un camí a seguir en un horitzó més llunyà.**

En paraules de **Dolors Ribalta**: "La igualtat amb el futbol masculí és una utopia a hores d'ara", "l'ideal seria que parléssim de futbol,... el futbol masculí i el FF no haurien de ser un espai d'inversions mal finançades,... no crec que aquest sigui el camí que s'ha de recórrer"⁷².

En definitiva, se sap quina ruta cal seguir i tècnicament és possible fer-ho. Existeixen però un seguit de condicionants que alenteixen l'evolució del model propi del FF, així com la seva transformació i reconeixement social.

Per tot el que s'ha anat analitzant al llarg d'aquest treball, es pot preveure que en deu anys la millora del FF serà significativa i favorable; si això es produeix en el marc d'una societat avançada, tolerant i justa socialment, llavors quedaria **confirmada** la nostra hipòtesi.

La **no confirmació** de la hipòtesi vindria donada segons l'evolució del context actual i la radicalització d'idees i pensaments polítics, sense oblidar la crisi sanitària de la Covid19, que afecta àmbits tan importants com la salut de la població, el desenvolupament econòmic i tot el sistema públic de salut poc dotat per donar resposta a una pandèmia d'aquestes característiques.

Tenir en compte tots aquests aspectes, i que això ens porti a la no validació de la hipòtesi, **no significa en cap cas que no s'hagi de seguir treballant per a què el FF faci un salt qualitatiu en la seva pràctica, professionalització i reconeixement social**, cosa que ens permetrà arribar a tenir un equilibri amb el model de futbol masculí o, fins i tot, com comenta Maria Teixidó en el programa "el patio"⁷³, el 2030 ja es començarà a parlar d'un model mixt de futbol com a possibilitat real, cosa que avui encara és impensable.

⁷¹ Exposat a les pàgines 75 i 76 d'aquest document.

⁷² Vegeu pàgina 52.

⁷³ El Patio (2020, juliol 02). Entrevista a MARÍA TEIXIDOR, exresponsable del fútbol femenino del #BARÇA | Programa 32. <https://www.youtube.com/watch?v=SbuCFrzNMXc>.

Mara Teixidor és una empresària i advocada catalana i va ser la primera dona a la història del FCB que va ocupar el càrrec de secretària de la junta directiva.

Aconseguir la fita de tenir un model propi de FF, sostenible i de qualitat és la direcció en la qual ens cal remar plegats i plegades.

Dues imatges on s'aprecia la millora actual de les condicions en competicions femenines de futbol (terreny de joc, equipació, afició, etc.)



Partit entre les seleccions de Portugal i d'Espanya (3-3) el 21/02/1971 a La Condomina (Múrcia).⁷⁴

Partit de quarts de final de la Copa de la Reina del 31/01/2019. Juguen l'Atlètic de Madrid contra l'Athletic de Bilbao (2-0) a San Mamés.



El desig de moltes jugadores de futbol⁷⁵ és poder desenvolupar la professió i l'esport que ens agrada perquè, com diu en Pep Guardiola⁷⁶: "La gran sort que un pot tenir és fer el que li agrada. Trobar això és l'essència de tot".

⁷⁴ La RFEF no les reconeixia com a equip de la selecció i el propi àrbitre no estava d'acord amb la celebració d'aquell partit. Va jugar Conchi Amancio, coneguda com 'la primera capitana de la selecció'.

⁷⁵ I una d'elles soc jo.

⁷⁶ És exfutbolista i entrenador català, actualment entrena al Manchester City.

5. Bibliografia

Tesis (m'han servit d'ajuda en més d'un apartat del treball):

// **Mary Mahmoud.**

<https://www.tesisenred.net/handle/10803/405706#page=1>

[Consulta: 26/03/2020] (tot i que també l'he consultat dies després)

Directa / oficial / *El fútbol femenino en los clubes deportivos de la ciudad de Barcelona: un análisis de su gestión* (tesi doctoral). Institut Nacional d'Educació Física de Catalunya, Barcelona. (Publicació: 01/03/2017). //

// **Maria Dolors Ribalta.**

<https://www.tesisenred.net/handle/10803/352226#page=1>

[Consulta: 27/03/2020] (tot i que també l'he consultat dies després)

Directa / oficial / *Dones, esport i dictadura: la memòria oral d'esportistes catalanes durant la primera etapa del franquisme* (tesi doctoral). Universitat Ramon Llull, Ciències de l'Activitat Física i l'Esport, Barcelona. (Publicació: 21/01/2016). //

Llibres:

Trujillo, Gracia; BERZOSA, Alberto. *Fiestas, memorias y archivos*. Madrid: Brumaria, 2019. / (He consultat el capítol 3, "Mujeres futbolistas y lesbianas en la Barcelona tardofranquista", escrit per RIBALTA, Maria Dolors i PUJADAS MARTÍ, Xavier)

MUGA, Rafael R. *Las estrellas olvidadas. Orígenes del fútbol femenino español*. Madrid: 2015. (autoedició)

ÀNGEL ORTIZ, Miguel. *Poesía y patadas*. Barcelona: Editorial Córner, 2019.

CORREIA, Mickaël. *Una història popular del futbol*. Manresa: Hoja de Lata Editorial, 2018

EL PASSAT: Evolució històrica: Els orígens: primeres petjades del FF. Uns apunts previs

// **Edu Casado, revista 20 minutos.**

<https://blogs.20minutos.es/quefuede/2014/04/04/quien-fue-nettie-honeyball-la-valiente-pionera-del-futbol-femenino/>

[Consulta: 05/04/2020]

Indirecte / oficial / *Quién fue... Nettie Honeyball: la valiente pionera del fútbol femenino* (Publicació: 04/04/2014). //

// **Sofía Valgañón, especial Marca.**

<https://especiales.marca.com/futbol/historia-futbol-femenino/> ,
<https://especiales.marca.com/futbol/historia-futbol-femenino/nettie-honeyball-origenes.html> i
<https://especiales.marca.com/futbol/historia-futbol-femenino/primer-partido-oficial.html>

[Consulta: 05/04/2020]

Indirecte / oficial / *El tortuoso camino de las amazonas del balón*. (Publicació: 2020). Informació sobre Netty els anys 1894 i 1895 //

// **Aimara G. Gil, diari AS.**

https://as.com/futbol/2020/03/31/femenino/1585660525_989108.html

[Consulta: 05/04/2020]

Indirecte / oficial / *El origen: Nettie Honeyball y el primer partido hace 125 años*. (Publicació: 31/03/2020). Informació sobre Netty Honeyball //

// **BBC Mundo.**

https://www.bbc.com/mundo/noticias/2014/12/141218_deportes_mujeres_futbol_auge_prohibicion_jump

[Consulta: 05/04/2020]

Indirecte / oficial / *El origen: Nettie Honeyball y el primer partido hace 125 años*. (Publicació: 23/12/2014). Informació sobre la prohibició del FF del 1920 //

// **Wikipèdia.**

https://es.wikipedia.org/wiki/Dick,_Kerr_Club_de_f%C3%BAAtbol_Femenino#Or%C3%ADgenes

[Consulta: 05/04/2020]

Directe / no oficial / *Dick, Kerr Club de fútbol Femenino*. (Darrera edició: 05/04/2020). Informació sobre l'equip Dick Kerr Ladies //

// **Blogs. Público.**

<https://blogs.publico.es/strambotic/2019/06/prohibio-el-futbol-femenino/>

[Consulta: 05/04/2020]

Indirecte / no oficial / *Cuando Inglaterra prohibió el fútbol femenino durante 50 años (1921-1971)*. (Publicació: 07/06/2019). Informació sobre la prohibició //

// **Jaume Miserachs. Comisión Mujer y Deporte.**

<http://mujerydeporte.org/w/?p=7651#top>

[Consulta: 05/04/2020]

Directe / oficial / *100 años del primer partido de fútbol femenino*. (Publicació: 09/06/2014). Crònica del partit l'any 1914 //

El FF a l'Estat espanyol. L'esport en el règim franquista. El paper de la dona

// Wikipèdia.

https://ca.wikipedia.org/wiki/Secci%C3%B3n_Femenina

[Consulta: 05/04/2020]

Directe / no oficial / *Sección Femenina*. (Darrera edició: 12/12/2019). //

// Xavier Pujadas.

https://ruc.udc.es/dspace/bitstream/handle/2183/11570/III_XEAFD_art_5.pdf?sequence=2&isAllowed=y

[Consulta: 06/04/2020]

Directe / oficial / *De espectadoras a protagonistas. las mujeres y el deporte en la IIª república española (1931-1936)*. (Publicació: 28/03/2012). Universitat Ramon Llull. //

// Hoy se juega fem. (Font: Wikipèdia).

<https://www.hoysejuegafem.com/historia-del-futbol-femenino/>

[Consulta: 06/04/2020]

Indirecte / no oficial / *Historia del FF*. (Publicació: 2020). FF a Espanya //

// Bea Langreo, Elena Buenavista y Natalia Martín, revista 20 minutos.

<https://brandedcontent.20minutos.es/pioneras-futbol-como-comenzo-seleccion-femenina-espana/>

[Consulta: 06/04/2020]

Indirecte / oficial / *Pioneras del fútbol: así comenzó la Selección Española femenina*. (Publicació: 2020) Selecció Espanyola //

NO-DO (Noticiarios y Documentales) i 1970-1980

// Juan Morenilla, dirari El País.

https://elpais.com/deportes/2019/06/16/actualidad/1560703885_733643.html

[Consulta: 07/04/2020]

Indirecte / oficial / *El hombre que creyó en el fútbol femenino*. (Publicació: 18/06/2019). Informació d'en Rafael Muga. També he extret d'aquí la fotografia d'ell. //

// Districte Villaverde.

<https://www.districtovillaverde.com/primer-partido-de-futbol-femenino-espanol-1970/>

[Consulta: 07/04/2020]

Indirecte / oficial / *Primer partido de fútbol femenino español 1970*. (Publicació: 09/03/2015). Fotografia del partit al diari //

// RTVE a la carta.

<https://www.rtve.es/alacarta/videos/los-anos-del-no-do/anos-del-no-do-1964-espana-doblegaurss/3236239/>

[Consulta: 07/04/2020]

Directe / oficial / *Los años del NO-DO*. (Publicació: 31/07/2015). Comentarís del NO-DO. //

// Wikipèdia.

https://ca.wikipedia.org/wiki/Secci%C3%B3n_Femenina

[Consulta: 07/04/2020]

Directe / no oficial / *NO-DO*. (Darrera edició: 15/03/2020). //

// Revista El Confidencial.

https://www.elconfidencial.com/cultura/2015-11-02/documentos-digitalizados-nodo-rtve-filmoteca-espanola_1080995/

[Consulta: 08/04/2020]

Directe / oficial / *6.753 documentos digitalizados del NO-DO, disponibles en la web de RTVE*. (Publicació: 02/11/2015). Fotografia del NO-DO. //

// Diari AS.

<https://as.com/descargables/2017/04/24/99ccd2e2c3403e8e4d93d9e661e566da.pdf>

[Consulta: 09/04/2020]

Directe / oficial / *Una mujer llamada Amancio*. (Publicació: 12/07/2012). //

// La Perla Films, Vimeo.

(Tràiler): <https://vimeo.com/121637540>

[Consulta: 09/04/2020]

Directe / oficial / *Algo más que una pasión*. (Publicació: 2015). També imatges tretes d'aquest documental. //

// FC Barcelona

<https://www.fcbarcelona.es/es/noticias/887434/introduccion-historica-del-futbol-femenino>

[Consulta: 08/04/2020]

Directe / oficial / *Introducción histórica del futbol femeninoa..* Primer partit del FCB Femení. //

// Xavier Muñoz, Diari Mundo Deportivo.

<https://www.mundodeportivo.com/futbol/fc-barcelona/20200328/48138583124/se-cumplen-49-anos-de-la-primera-final-femenina-de-futbol-en-catalunya.html>

[Consulta: 08/04/2020]

Indirecte / oficial / *Se cumplen 49 años de la primera final femenina de fútbol en Catalunya*. (Publicació: 29/03/2020). Informació de la Copa Pernord. //

// **Pedro Masó** (Director)

(Sense registrar): <https://ver.flixole.com/watch/da645a78-63fc-4289-9133-bab8539e4d36>

[Consulta: 09/04/2020]

Indirecte / no oficial / *Las Ibéricas Fútbol Club*. (Publicació: 1971). Pel·lícula. //

Quan el context a Espanya comença a canviar. Evolució del FF del 1980 al 2000

// **David Menayo**, diari *Marca*.

https://www.marca.com/reportajes/2013/04/serial_futbol_femenino/2013/04/23/seccion_01/1366710025.html

[Consulta: 19/04/2020]

Indirecte / oficial / *El origen clandestino de la selección*. (Publicació: 23/04/2013). Cap a l'any 1980. //

// **Generalitat de Catalunya**.

https://portaljuridic.gencat.cat/ca/pjur_ocults/pjur_resultats_fitxa/?action=fitxa&mode=single&documentId=686048&language=ca_ES

[Consulta: 20/04/2020]

Directe / oficial / Portal Jurídic de Catalunya (Publicació del document: 10/05/2012). Article 134.1.d. //

// **Wikipèdia**.

https://es.wikipedia.org/wiki/Liga_Nacional_de_f%C3%BAAtbol_femenino_1988-89

[Consulta: 20/04/2020]

Directe / no oficial / *Liga Nacional de fútbol femenino 1988-89*. (Darrera edició: 26/03/2020). Primera lliga de futbol la temporada 1988-1989. //

// **Ecu Red**.

https://www.ecured.cu/Copa_Mundial_Femenina_de_F%C3%BAAtbol#:~:text=China%201991,-Art%C3%ADculo%20principal%3A%20Copa&text=El%20primer%20Campeonato%20Mundial%20del,dos%20tiempos%20de%2040%20minutos.

[Consulta: 20/04/2020]

Directe / no oficial / *Copa Mundial Femenina de Fútbol*. (Publicació: 2015). Primer mundial. //

// **Jose Santacruz**, RTVE.

<https://www.rtve.es/playz/20200115/pioneras-seleccion-espanola-futbol-femenino/1995610.shtml>

[Consulta: 20/04/2020]

Directe / oficial / *Así ha cambiado el fútbol femenino en España: de la Selección Española "Clandestina" al reconocimiento y el estrellato.* (Publicació: 15/01/2020). Vídeo 9'20", parla principalment de l'Amanda i la Victoria. //

// RTVE a la carta.

<https://www.rtve.es/alacarta/videos/conexion-vintage/conexion-vintage-futbol-cocina-25-10-19/5423352/>

[Consulta: 20/04/2020]

Directe / oficial / *Fútbol o cocina.* (Publicació: 25/10/2019). FF a Europa i a Espanya. //

L'ampliació i els primers èxits dels equips base. Evolució del FF 2000-2020. A Espanya i a Catalunya.

// Miguel Olmeda, ABC.

<https://www.abc.es/contentfactory/post/esliga/los-grandes-cambios-del-futbol-femenino-a-lo-largo-de-los-anos/>

[Consulta: 26/04/2020]

Indirecte / oficial / *Los grandes cambios del fútbol femenino a lo largo de los años.* (Publicació: 15/01/2020). //

// FCF.

<http://fcf.cat/futbol-femeni>

[Consulta: 26/04/2020]

Directe / oficial / Notícies diverses que es van actualitzant. //

// Wikipèdia.

[https://es.wikipedia.org/wiki/Real_Club_Deportivo_Espa%C3%B1ol_\(femenino\)](https://es.wikipedia.org/wiki/Real_Club_Deportivo_Espa%C3%B1ol_(femenino))

[Consulta: 26/04/2020]

Directe / no oficial / *Real Club Deportivo Español (femenino).* (Darrera edició: 07/04/2020). //

// Wikipèdia.

[https://es.wikipedia.org/wiki/F%C3%BAtbol_Club_Barcelona_\(f%C3%BAtbol_femenino\)](https://es.wikipedia.org/wiki/F%C3%BAtbol_Club_Barcelona_(f%C3%BAtbol_femenino))

[Consulta: 26/04/2020]

Directe / no oficial / *Fútbol Club Barcelona (fútbol femenino).* (Darrera edició: 14/06/2020). //

// Wikipèdia.

https://es.m.wikipedia.org/wiki/Selecci%C3%B3n_femenina_de_f%C3%BAtbol_de_Espa%C3%B1a

[Consulta: 26/04/2020]

Directe / no oficial / *Selección femenina de fútbol de España*. (Darrera edició: 05/06/2020). //

// **Fem Futbol**

<http://femfutbol.es/natalia-arroyo>

[Consulta: 27/04/2020]

Directe / no oficial / *La gran diferencia, desde que llegué, es la profesionalización de este deporte*. (Publicació: 2017). Petita Entrevista a Natalia Arroyo//

// **Aimara G. Gil, diari AS.**

https://as.com/futbol/2020/05/22/femenino/1590142017_204682.html?omnil=resrelart

[Consulta: 28/04/2020]

Indirecte / oficial / *FIFA y FifPro llegan a un acuerdo para colaborar por el femenino*. (Publicació: 22/05/2020). FIFA i FifPro //

// **Mayca Jiménez, diari AS.**

https://as.com/futbol/2020/05/21/femenino/1590079830_853887.html?omnil=resrelart

[Consulta: 28/04/2020]

Indirecte / oficial / *La ACFF solicita al CSD que la Primera Iberdrola sea profesional*. (Publicació: 21/05/2020). //

FCF Campanya #Orgullosa 2017-2020.

// **FCF**

<http://m.fcf.cat/campanyes>

[Consulta: 25/05/2020]

Directe / oficial / *Campanyes*. (Publicació: 2020). //

// **FCF**

<http://futbolfemeni.com/>

[Consulta: 25/05/2020]

Directe / oficial / *Campanya Orgullosa*. Notícies. //

// **FCF**

<https://www.youtube.com/watch?v=fYc8enA6VrE>

[Consulta: 25/05/2020]

Directe / oficial / *Campanya Orgullosa*. (Publicació: 27/06/2017). Esport promocional del projecte #Orgullosa //

// **FCF**

<http://m.fcf.cat/es/noticia/-orgullosa-destina-mas-de-1m-por-segundo-ano-al-futbol-femenino-catalan/21/02/2019>

[Consulta: 25/05/2020]

Directe / oficial / *Campanya Orgullosa*. (Publicació: 2020). //

// FCF

<http://m.fcf.cat/noticia/l-evolucio-del-futbol-femeni-en-el-dia-de-l-entrenador/12/05/2020>

[Consulta: 25/05/2020]

Directe / oficial / *l'evolució del futbol femení, en el dia de l'entrenador*. (Publicació: 2020). //

Temporada 2019-2020. El camí cap a la professionalització i impacte de la pandèmia Covid19.

// AFE.

https://www.afe-futbol.com/files/cms/web/uploaded_files/Convenio%20Colectivo%20Futbol%20Femenino.pdf

[Consulta: 13/06/2020]

Directe / oficial / *Convenio colectivo para las futbolistas que prestan sus servicios en clubes de la primera división femenina de fútbol*. (Publicació: 2020). //

// Mario Vallejo, RTVE.

<https://www.rtve.es/deportes/20200512/discriminacion-liga-femenina-futbol-coronavirus-rfef-feb/2013916.shtml>

[Consulta: 13/06/2020]

Indirecte / oficial / *Igualdad de genero. Las federaciones de fútbol y baloncesto niegan discriminación por la cancelación de las ligas femeninas*. (Publicació: 12/05/2020). //

// Mario Vallejo, RTVE.

<https://www.rtve.es/deportes/20200512/discriminacion-liga-femenina-futbol-coronavirus-rfef-feb/2013916.shtml>

[Consulta: 13/06/2020]

Indirecte / oficial / *El fútbol femenino, el gran olvidado en la crisis del coronavirus: un paso atrás hacia la igualdad*. (Publicació: 04/05/2020). //

// Iusport

<https://iusport.com/art/105706/el-impacto-de-la-covid-19-sobre-el-futbol-femenino-a-debate-en-soccerex>

[Consulta: 14/06/2020]

Indirecte / oficial / *El impacto de la COVID-19 sobre el fútbol femenino, a debate en Soccerex.* (Publicació: 01/05/2020). //

// **Futbolistas ON**

<https://www.futbolistason.com/category/futbol-femenino/>

[Consulta: 14/06/2020]

Indirecte / oficial / *gran repercusión mediática de la lista de compensación del fútbol femenino.* (Publicació: 2020). Diverses notícies//

// **lusport**

<https://www.palco23.com/entorno/el-futbol-femenino-pide-a-rubiales-que-no-les-excluya-de-las-ayudas-contra-el-covid-19.html>

[Consulta: 14/06/2020]

Indirecte / oficial / *El fútbol femenino pide a Rubiales que no les excluya de las ayudas contra el Covid-19.* (Publicació: 27/03/2020). //

// **M.J.Caley, RTVE.**

<https://www.rtve.es/deportes/20200219/puntos-claves-del-convenio-colectivo-del-futbol-femenino/2002608.shtml>

[Consulta: 14/06/2020]

Indirecte / oficial / *Los puntos claves del convenio colectivo del fútbol femenino.* (Publicació: 19/02/2020). //

// **Món Esport.**

https://www.elmon.cat/monesport/futbol/conveni-colectiu-futbol-femeni-realitat_2112385102.html

[Consulta: 14/06/2020]

Indirecte / oficial / *El primer Conveni Col·lectiu del futbol femení ja és una realitat.* (Publicació: 18/02/2020). //

// **Catalunya Press.**

<https://www.catalunypress.cat/texto-diario/mostrar/1823762/aixi-primer-conveni-collectiu-per-futbol-femeni>

[Consulta: 14/06/2020]

Indirecte / oficial / *Així és el primer Conveni Col·lectiu per al futbol femení.* (Publicació: 19/02/2020). //

// **El Español.**

https://www.elespanol.com/deportes/futbol/20200219/convenio-futbol-femenino-espana-pedian-consiguen-jugadoras/468704356_0.html

[Consulta: 14/06/2020]

Indirecte / oficial / *El convenio del fútbol femenino en España: lo que pedían y lo que consiguen las jugadoras.* (Publicació: 19/02/2020). //

// **Iusport.**

<https://iusport.com/art/105262/el-convenio-colectivo-del-futbol-femenino>

[Consulta: 14/06/2020]

Indirecte / oficial / *El convenio colectivo del fútbol femenino.* (Publicació: 24/04/2020). //

// **Macya Jiménez, Diari AS.**

https://as.com/futbol/2020/05/18/femenino/1589763925_163444.html

[Consulta: 14/06/2020]

Indirecte / oficial / *Fútbol femenino: el convenio colectivo, en stand-by.* (Publicació: 24/04/2020). //

// **Natalia Arroyo, Diari Ara.**

https://www.ara.cat/esports/futbol/cara-creu-lesions-coronavirus-covid-19_0_2459754193.html

[Consulta: 14/06/2020]

Indirecte / oficial / *La cara i la creu de les lesions en l'era coronavirus.* (Publicació: 28/05/2020). Covid-19. //

// **Natalia Arroyo, Diari Ara.**

https://www.ara.cat/esports/barca/coronavirus-covid-19-Entrenar-recepta-guanyadora-Barca-femeni-lluís-cortès-intensitat_0_2422557836.html

[Consulta: 14/06/2020]

Indirecte / oficial / *El coronavirus interrompt el millor any del femení.* (Publicació: 17/05/2020). Covid-19. //

// **John Freddy Piedrahita**

<http://culturafisicajohnfreddypiedrahita.blogspot.com/p/carga-de-entrenamiento.html?m=1>

[Consulta: 14/06/2020]

Indirecte / no oficial / *Carga de entrenamiento.* (Publicació: 01/10/2018). //

// **FIFPRO**

<https://fifpro.org/media/bzidhfrq/fifpro-wf-covid19-es.pdf>

[Consulta: 15/06/2020]

Directe / oficial / *covid-19: implicaciones para el fútbol femenino profesional.* (Publicació: 2020). //

// **FIFPRO**

<https://www.fifpro.org/es/sector/fifa-y-fifpro-llegan-a-un-acuerdo-para-seguir-apoyando-el-futbol-femenino>

[Consulta: 15/06/2020]

Indirecte / oficial / *FIFA y FIFPRO llegan a una acuerdo para seguir apoyando el fútbol femenino.* (Publicació: 21/05/2020). //

// **Helena García Amo, Grada 3.**

<https://www.grada3.com/2020/06/12/mercado-fichajes-futbol-femenino-espanol/>

[Consulta: 15/06/2020]

Indirecte / oficial / *Mercado en el futbol femenino tras el Covid-19.* (Publicació: 12/06/2020). //

// **Lillo Montalto Monella, EuroNews.**

<https://es.euronews.com/2020/06/11/el-futbol-europeo-post-covid-vuelven-las-ligas-europeas-masculinas-de-futbol-pero-no-las-f>

[Consulta: 15/06/2020]

Indirecte / oficial / *El fútbol europeo post-COVID: Vuelven las ligas europeas masculinas de fútbol, pero no las femeninas.* (Publicació: 11/06/2020). //

EL PRESENT: Organització i fisiologia. Organització. Anàlisi comparativa de llicències

// **RFEF**

http://cdn1.sefutbol.com/sites/default/files/pdf/licencias_2013-2014.pdf

[Consulta: 16/05/2020]

Directe / oficial / *Memoria de Actividades 2013-2014.* (Publicació: 30/06/2014). //

// **RFEF**

http://cdn1.sefutbol.com/sites/default/files/pdf/licencias_2014-2015.pdf

[Consulta: 16/05/2020]

Directe / oficial / *Memoria de Actividades 2014-2015.* (Publicació: 30/06/2015). //

// **RFEF**

http://cdn1.sefutbol.com/sites/default/files/pdf/licencias_2015-2016.pdf

[Consulta: 16/05/2020]

Directe / oficial / *Memoria de Actividades 2015-2016.* (Publicació: 30/06/2016). //

// **RFEF**

http://cdn1.sefutbol.com/sites/default/files/rfef_memoria_2017_licencias.pdf

[Consulta: 16/05/2020]

Directe / oficial / *Memoria de Actividades 2016-2017*. (Publicació: 30/06/2017). //

// RFEF

https://cdn1.sefutbol.com/sites/default/files/pdf/licencias_memoriatem.-2017-2018.pdf

[Consulta: 16/05/2020]

Directe / oficial / *Memoria de Actividades 2017-2018*. (Publicació: 30/06/2018). //

// RFEF

https://cdn1.sefutbol.com/sites/default/files/pdf/19.-_licencias_numero_y_tipos.pdf

[Consulta: 16/05/2020]

Directe / oficial / *Memoria de Actividades 2018-2019*. (Publicació: 30/06/2019). //

Notícies i/o pàgines relacionades:

// Helena Celma, diari El Nacional.

https://www.elnacional.cat/ca/esports/8-marc-dia-dona-bretxa-salarial-futbol-masculi-femeni-mundial_475833_102.html

[Consulta: 17/05/2020]

Indirecte / oficial / *L'escandalosa bretxa salarial entre el futbol masculí i femení mundial*. (Publicació: 08/03/2020). Bretxa salarial//

// Mamen Hidalgo, diari 20 minutos.

<https://www.20minutos.es/deportes/noticia/seleccion-futbol-femenino-futbolistas-pioneras-mundial-canada-origenes-2478119/0/>

[Consulta: 17/05/2020]

Indirecte / oficial / *Las pioneras y "poco reconocidas" jugadoras de la selección femenina de fútbol*. (Publicació: 08/03/2020). Pioneres poc reconegudes. //

// Tribuna Olímpica.

<http://www.tribunaolimpica.es/articulo/ellas/futbol-femenino-breve-historia-deporte-prohibido/20190208125904004270.html>

[Consulta: 17/05/2020]

Indirecte / oficial / *Fútbol Femenino: breve historia de un deporte prohibido*. (Publicació: 08/02/2019). Esport restringit. //

// Vicente Martínez Calatrava

<https://www.cihefe.es/cuadernosdefutbol/2011/04/los-primeros-pasos-del-futbol-femenino-en-espana/>

[Consulta: 17/05/2020]

Indirecte / oficial / *Los primeros pasos del futbol femenino en España*. (Publicació: 17/03/2011).
Primers passos a Espanya. //

// **Álex López Sanfeliu.**

https://eldesmarque.com/valencia/levante-ud/240725-eva-navarro-y-ona-batlle-estudian-aceptar-ofertas-del-extranjero-para-escapar-de-los-abusivos-derechos-de-formacion?amp=1&_twitter_impression=true
<https://twitter.com/cchantalreyes/status/1248202026363822081?s=09>

[Consulta: 17/05/2020]

Indirecte / oficial / *Eva Navarro y Ona Batlle estudian aceptar ofertas del extranjero para escapar de los abusivos derechos de formación*. (Publicació: 08/04/2020). //

// **Wikipèdia.**

https://es.m.wikipedia.org/wiki/Danae_Boronat

[Consulta: 17/05/2020]

Directe / no oficial / *Danae Boronat*. (Darrera edició: 09/04/2020). primera dona en narrar per tv un partit masculí //

// **Teleaudiencias.**

<https://teleaudienciastv.wordpress.com/2019/06/23/entrevista-exclusiva-a-sara-gimenez-veo-a-la-seleccion-espanola-de-futbol-femenino-con-muchas-ganas-y-confianza-en-este-mundial/amp/>

[Consulta: 17/05/2020]

Indirecte / oficial / *ENTREVISTA EXCLUSIVA A SARA GIMÉNEZ: "Veo a la Selección Española de Fútbol Femenino con muchas ganas y confianza en este Mundial"*. (Publicació: 18/06/2019). primera dona en retransmetre per radio un partit masculí //

// **Alejandro Pecci, Estadio Deportivo.**

<https://www.estadiodeportivo.com/noticias-futbol/futbol-femenino/2020/05/14/willy-realidad-futbol-femenino-espana/278667.html>

[Consulta: 17/05/2020]

Indirecte / oficial / *'Willy' y la realidad del fútbol femenino en España: "No tengo cotizados ni cinco años"*. (Publicació: 14/05/2020). //

// **Ramón Fuentes, Diari Sport.**

<https://www.sport.es/es/noticias/futbol-femenino/proyecto-los-clubs-para-que-futbol-femenino-salto-profesional-7961707>

[Consulta: 17/05/2020]

Indirecte / oficial / *Proyecto de los clubs para que el fútbol femenino dé el salto a profesional.* (Publicació: 14/05/2020). Projecte dels clubs per al futur//

// **Diari 20 minutos.**

<https://www.sport.es/es/noticias/futbol-femenino/proyecto-los-clubs-para-que-futbol-femenino-salto-profesional-7961707>

[Consulta: 17/05/2020]

Indirecte / oficial / *El PP pide que se revoque la suspensión de la Primera Iberdrola y declararla como profesional.* (Publicació: 12/05/2020). Projecte dels clubs per al futur.//

// **FCF.**

<http://m.fcf.cat/es/junta>

[Consulta: 26/04/2020]

Directe / oficial / Només hi ha una dona a la junta directiva de la FCF. //

// **Diari Ara.**

https://www.ara.cat/videos/entrevistes/Entrevista-Antoni-Bassas-Natalia-Arroyo_3_2469383044.html

[Consulta: 15/06/2020]

Indirecte / oficial / *Entrevista a Natalia Arroyo.* (Publicació: 15/06/2020). //

// **Helena Celma**

https://ddd.uab.cat/pub/tfg/2019/212508/TFG_Celma_Perez_Helena.pdf

[Consulta: 18/05/2020]

Directa / oficial / *La discriminació mediàtica del futbol femení a Espanya.* (Publicació: 03/06/2019). //

Normativa, Institucions i Entitats

// **CSD**

<https://www.csd.gob.es/es/csd/organizacion/estructura-y-equipo-directivo/definicion-y-competencias>

[Consulta: 19/05/2020]

Directe / oficial / *Definición y competencias.* (Publicació: 2019). //

// **Formación de Técnicos Deportivos, Junta de Andalucía.**

<http://www.juntadeandalucia.es/turismocomercioydeporte/iad/calamardo/iadformacion/tdci/cf-old-01.html>

[Consulta: 19/05/2020]

Directe / no oficial / *La organización deportiva nacional: su estructura administrativa y el régimen disciplinario.* (Publicació: 2012). //

// **Silvia Guzmán Morales, EF Deportes.**

<https://www.efdeportes.com/efd92/sde.htm>

[Consulta: 19/05/2020]

Directe / no oficial / *Estructura, organización y planificación nacional del deporte: el Sistema Deportivo Español.* (Publicació: 2016). La Silvia és llicenciada en Ciències de l'Activitat Física i l'esport i té un màster oficial en educació física i salut. //

// **Consell Català de l'Esport.**

http://esport.gencat.cat/ca/SG_Esport_i_Activitat_Fisica/consell-catala-de-lesport/funcions/

[Consulta: 19/05/2020]

Directe / oficial / *Funcions.* (Publicació: 04/02/2011). Organització a Catalunya. //

// **Diputació de Barcelona.**

https://llibreria.diba.cat/cat/libro/els-ajuntaments-i-l-esport-a-la-demarcacio-de-barcelona_59102

[Consulta: 20/05/2020]

Directe / oficial / *Els ajuntaments i l'esport a la demarcació de Barcelona.* (Publicació: 2017). Organització a Catalunya. //

// **Consell Català de l'Esport.**

http://www.observatoridelesport.cat/docus/estudis_publicats/OCE_12_estudis_publicats_ca.pdf

[Consulta: 20/05/2020]

Directe / oficial / *Els clubs esportius a Catalunya.* (Publicació: novembre 2010). //

Característiques fisiològiques i bases per a la bona condició física de la dona al futbol

// **Matias Rodriguez, Efficient Football.**

<https://www.efficientfootball.com/entrenamiento-en-futbol-femenino/>

[Consulta: 16/06/2020]

Indirecte / oficial / *Entrenamiento en Fútbol Femenino. Un modelo de entrenamiento específico para ellas.* (Publicació: 20/11/2018). //

// **Barça Innovation Hub.**

<https://barcainnovationhub.com/es/los-desafios-medicos-del-futbol-femenino/>

[Consulta: 16/06/2020]

Directe / oficial / *Los desafíos médicos del fútbol femenino* (Publicació: 2020). //

// **diari Marca.**

<https://www.marca.com/futbol/futbol-femenino/primeradivision/2020/06/05/5eda753b268e3e73298b45e0.html>

[Consulta: 16/06/2020]

Indirecte / oficial / *Futbolistas ON lleva a la Audiencia Nacional la lista de compensación.* (Publicació: 05/06/2020). //

// **Pilar Oyón, Luis Franco, Francisco J.Rubio i Alfredo Valero.**

http://archivosdemedicinadeldeporte.com/articulos/upload/or03_oyon.pdf

[Consulta: 16/06/2020]

Directe / oficial / *Fútbol femenino categorías inferiores. Características antropométricas y fisiológicas. Evolución a lo largo de una temporada.* (Publicació: 15/06/2015). //

// **Victoria Macías Moreno.**

<https://hera.ugr.es/tesisugr/15755368.pdf>

[Consulta: 16/06/2020]

Directe / oficial / *Estereotipos y deporte femenino. La influencia del estereotipo en la práctica Deportiva d niñas y adolescentes.* (Publicació: Juny 1999). //

// **Maite Gómez López.**

<https://www.efdeportes.com/efd92/jugad.htm>

[Consulta: 16/06/2020]

Indirecte / oficial / *¿Existen un conjunto de características comunes y propias de las jugadoras de fútbol?* (Publicació: gener 2006). La Maite està llicenciada a la Facultat de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte. Universidad Europea de Madrid. //

// **Arecheta, C, Gómez M, Lucía A. Revista Kronos.**

http://futbolpf.org/doc/F%C3%BAAtbol%20Femenino%201_Maite%20G%C3%B3mez%20L%C3%B3pez.pdf

[Consulta: 16/06/2020]

Directe / oficial / *La importancia del VO2 max para realizar esfuerzos intermitentes de alta intensidad en el fútbol femenino de elite.* (Publicació: 2006). //

// **Top Doctors.**

<https://www.topdoctors.es/doctor/tomas-fernandez-jaen#:~:text=Fern%C3%A1ndez%20Ja%C3%A9n%20es%20experto%20en,la%20Liga%20de%20F%C3%BAAtbol%20Profesional.>

[Consulta: 16/06/2020]

Directe / oficial / *Dr. Tomás Fernández Jaén*. (Publicació: 2018). Informació de qui és el Dr. Tomás. //

// **Diana Arrastia, El Mundo.**

<https://corresdevalientes.elmundo.es/ponte-en-forma/por-que-es-importante-el-acido-lactico-para-los-corredores>

[Consulta: 16/06/2020]

Directe / oficial / *¿por qué es importante el ácido láctico para los corredores?*. (Publicació: 2020). Informació de l'àcid làctic. //

// **Wikipèdia.**

https://es.wikipedia.org/wiki/%C3%81cido_l%C3%A1ctico

[Consulta: 16/06/2020]

Directe / no oficial / *Ácido láctico*. (Darrera edició: 22/04/2020). //

// **FIFA.**

<https://resources.fifa.com/image/upload/salud-buena-condicion-fisica-las-futbolistas-609494.pdf?cloudid=emvaqyw6bqkdd97s7utt>

[Consulta: 16/06/2020]

Directe / oficial / *Salud y buena condición física de las futbolistas*. (Publicació: 2011). En espanyol. Prevenió de lesions i alimentació //

// **FIFA.**

<https://resources.fifa.com/image/upload/female-player-booklet-1452572.pdf?cloudid=thc79bbqdf5g6qnpcaib>

[Consulta: 16/06/2020]

Directe / oficial / *Health and Fitness for the Female Football Player*. (Publicació: 2011). En anglès. Shannon Boxx. //

// **Palacios Gil de Antuñano, FEMDE.**

<http://femede.es/documentos/Consenso%20hidratacion.pdf> i <http://www.26millas.com/la-hidratacion-del-deportista/>

[Consulta: 16/06/2020]

Directe / oficial / *Consenso sobre bebidas para el deportista. composición y pautas de reposición de líquidos*. (Publicació: 2008). Documento de Consenso de la Federación Española de Medicina del Deporte. Alimentació, taula comparació //

Imatges de la taula comparativa de begudes:

<https://www.tutrebol.es/isotonicas/5880-bebida-isotonica-ice-storm-powerade-500-ml.html>,
<https://www.dragonoriental.com/bebidas/175-aquarius-330ml.html>,
<https://todoclinic.es/sport/213-isostar-naranja-polvo-400-gr-7612100034606.html>,
<https://deliciasdeamerica.com/producto/gatorade-cool-blue-946ml/>,
<https://3nutritionpro.com/bebidas-isotonicas/1897-iso-energy-victory-endurance-limon-8414192305188.html>.

// **Palacios Gil de Antuñano, FEMDE.**

<https://www.cwu.edu/sports-nutrition/eating-competition>

[Consulta: 16/06/2020]

Directe / oficial / *Eating Before Competition*. (Publicació: 1999). //

Proposta

// **Ajuntament de Pallejà.**

<http://www.palleja.cat/pl282/el-municipi/equipaments/id249/zona-esportiva.htm>

[Consulta: 12/10/2020]

Directe / oficial / *Zona esportiva*. (Publicació: 29/03/2017). //

// **FCF.**

<http://fcf.cat/es/noticia/la-campana-orgullosa-destina-mas-de-1-2m-a-la-promocion-del-futbol-femenino-catalan/27/03/2018#:~:text=FCF%20%7C%20La%20campa%C3%B1a%20%23Orgullosa%20destina,promoci%C3%B3n%20del%20f%C3%BAAtbol%20femenino%20catal%C3%A1n&text=El%20proyecto%20%20impulsado%20por%20la,f%C3%BAAtbol%20como%20de%20f%C3%BAAtbol%20sala>.

[Consulta: 10/10/2020]

Directe / oficial / *Diners que dona amb subvencions anuals*. //

// **diari ABC.**

abc.es/sociedad/abci-nueva-piramide-alimentaria-incluye-primera-suplementos-nutricionales-201703291709_noticia.html

[Consulta: 12/10/2020]

Indirecte / oficial / *La nueva pirámide alimentaria incluye, por primera vez, los suplementos nutricionales*. (Publicació: 29/03/2017). //

// **HARVARD T.H. CHAN.**

<https://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/healthy-eating-plate/translations/spanish/>

[Consulta: 12/010/2020]

Directe / oficial / *The Nutrition Source*. (Publicació: 2020). //

// Competize.

<https://www.competize.com/blog/entrenamientos-fisicos-de-futbol-rendimiento/>

[Consulta: 12/010/2020]

Directe / oficial / *Entrenamientos físicos de fútbol. Ejercicios para mejorar velocidad, resistencia y fuerza.* (Publicació: 14/03/2019). //