



# CONCLUSIONES: DIFERENCIAS DE ENTRENAMIENTO y COMPETICIÓN ENTRE MUJERES Y HOMBRES EN EL HOCKEY PATINES



Asociación Internacional de Hockey Patines Femenino  
Asociación Española Entrenadores Hockey Patines  
Club Patí Vilanova

Durante la *V Copa de la Reina* de hockey sobre patines femenino celebrada en Vilanova i la Geltrú los días 20 y 21 de febrero, tuvo lugar una Mesa Redonda sobre la *perspectiva de género en el entrenamiento y competición en el hockey patines*.

Los ponentes Xavi Claramunt, Leny López, Carlos Figueroa y Octavi Font compartieron sus conocimientos y experiencias como entrenadores/as con la sesentena de personas que acudieron al acto.

## Algunas de las conclusiones...

Los entrenadores y entrenadoras deben **adaptar la metodología** de entrenamiento y competición según el **colectivo** al que se dirijan. Sólo así se podrá conseguir el **máximo rendimiento** de los jugadores y jugadoras.

Está comúnmente aceptado que hay que adaptar el entrenamiento y competición según la **categoría** del jugador/a (prebenjamín, benjamín, alevín...). Recientemente diferentes estudios e investigaciones señalan la necesidad de que los/as técnicos/as deportivos sean sensibles también a las diferencias de género.

## Diferencias Sociales

Las mujeres tienen una serie de **condicionantes y estereotipos sociales** que **limitan** su práctica deportiva. Figueroa explica que “se trata de un problema social, no real (...) A las chicas desde muy pequeñas se les dice que tienen que jugar con muñecas, poco deporte... y esto va condicionando”. “Por **costumbre social** se hacen muchas cosas”, se explica desde el público. “Las mujeres tienen actitudes hacia el deporte por estereotipos sociales... que tienen que dedicarse sólo a la vida familiar, ser madres... y creen que hacer o no deporte de una determinada manera es una decisión estrictamente personal”.



“La evolución del hockey femenino no es sólo una cuestión de tiempo sino también de pelea”.

Xavi Claramunt apuntó que “los inicios del hockey femenino fueron muy **duros** “la gente se reía de una jugadora de hockey, se reía cuando alguien las entrenaba”. Por todo ello el hockey femenino se convierte en una **lucha**, explica al mismo Claramunt. La evolución del hockey femenino “no es sólo una cuestión de tiempo sino también de pelea”.

De forma unánime todos los ponentes coincidieron en subrayar los **avances** del hockey femenino en muy pocos años (en número de jugadoras, equipos,

“El nivel del hockey femenino está aumentando año tras año. Cada generación nueva supera a la anterior”.

campeonatos, respeto, importancia...). “El nivel del hockey femenino está aumentando año tras año. **Cada generación nueva supera a la anterior**”, confirmó Claramunt. “La Ok Liga actual es una de las competiciones más competitivas del mundo, de mucho nivel”, siguió Claramunt, y “que provocará el trasvase de conocimientos”... entre distintos lugares, apuntó Figueroa.

Leny López explicó que los avances son importantes pero aún **queda mucho por hacer**, sobretodo en algunos lugares como **Galicia**, donde aún se viven de forma muy intensa los estereotipos, la distribución injusta de los recursos, la falta de voluntad política para crear equipos femeninos y/o mixtos,... “Hay que cambiar muchas cosas para llegar a la igualdad”, apuntó Leny. “Caminando estamos y no pararemos”, se añadió desde el público.

En esta misma línea de debate, López y el resto de ponentes concluyeron que a “**nivel táctico y técnico** no se encuentran prácticamente diferencias entre hombres y mujeres”. Ello depende mucho más de los “**recursos, de la formación de los entrenadores/as, del tiempo de práctica deportiva,**... de cada persona” que del **sexo** del practicante.

No obstante, Font y López constataron a la par que muy a menudo son las mujeres las que cuentan con **menos recursos** (empiezan más tarde a jugar, falta de interés de los clubs y federaciones en buscar niñas, menos horas de entrenamiento, menor



nivel de exigencia, de reconocimiento, falta de presupuesto para sus ligas, falta de remuneración, de médicos/as, fisioterapeutas...



Las diferencias a nivel táctico y técnico no dependen del sexo del practicante sino de los recursos que haya tenido cada uno/a.

“Que la niña pequeña que empiece tenga las **mismas oportunidades** que el niño”, exigió Leny. Claramunt añadió que debemos conseguir también que la mujer jugadora de hockey “**juegue muchos años, hasta los 30 o más** para hacer crecer el hockey femenino”.

Que la niña pequeña que empiece tenga las **mismas oportunidades** que el niño.

En relación a la distribución de recursos, Octavi Font apunta que el femenino se merece tener a los **mejores entrenadores y entrenadoras**: “Que sea una elección para un club poner a un entrenador o entrenadora para el femenino”.

También se habló del **poder de cambio** que tienen las propias **jugadoras**. Octavi Font explica que “las jugadoras tienen mucho más poder de lo que realmente creen. A veces nos conformamos con lo que tenemos, con lo que nos dicen ante

El poder no se da, el poder se coge. La llave la tienen las propias jugadoras.

situaciones que son injustas (...) El año pasado vivimos situaciones de clubes que decían que no tenían dinero suficiente para la Ok Liga femenina a

pesar de tener unos presupuestos propios muy elevados en comparación con los costes de la Ok Liga femenina (...) No se os trata por igual. Debemos plantarnos delante de nuestros directivos. **El poder no se da, el poder se coge. La llave la tenéis vosotras**”.

*El hockey necesita mujeres dirigentes y mujeres entrenadoras para poder mejorar*

Todos los ponentes coincidieron en señalar la **falta de entrenadoras mujeres**: “No hay ninguna entrenadora en la Ok Liga masculina ni en la Ok Liga femenina por ejemplo”, explica Octavi. “Hay pocas entrenadoras, y ellas pueden aportar mucho en el mundo del hockey y del entrenamiento, pueden dar un plus, connotaciones afectivas, relacionales, etc. (...) a mi parecer están mejor preparadas que los hombres para entrenar”, explica Figuerola.



Varias son las razones para esta falta de entrenadoras. Algunas deben buscarse en la **juventud del hockey femenino**: “cuando las generaciones actuales, las que son jugadoras ahora, vayan llegando, vayan cogiendo experiencia, competición... que ya lo están porque muchas entrenan a la base... empezarán a salir entrenadoras. (...) Es cuestión de tiempo”, analiza Figueroa.

Se produjeron comentarios machistas por parte del propio profesorado del Curso Nacional de Entrenadores. Parecía que tenías que excusarte o justificarte por estar ahí.

Existen otras razones de carácter **sexista** que explican la ausencia de entrenadoras: “a los Clubes y Federaciones les cuesta confiar en las mujeres y en sus capacidades. Falta impulso, darles cargos, responsabilidades, pensar en ellas,...”, explica Font. “La mujer entrenadora tiene menos oportunidades, tiene que luchar contra las reacciones que derivan de las mentes cerradas, hay más desconfianza en sus capacidades”, añade Leny. López continua: “incluso en el último Curso de Entrenador/a Nacional, donde había más de 100 alumnos y éramos tan sólo cuatro alumnas, se produjeron comentarios machistas por parte del propio profesorado (...) Esto no puede pasar. Parecía que tenías que excusarte o justificarte por estar ahí”.

Cuesta confiar en las mujeres y en sus capacidades. Falta impulso, darles cargos, responsabilidades, pensar en ellas.

Todos los ponentes concluyeron que la mujer tiene que llegar a la **dirección** de las Federaciones, Clubes, coordinación, entrenamiento... y ello hará mejorar el hockey: “no es que el hockey haga un favor a la mujer por dejarla entrenar, jugar, dirigir,... sino que es la mujer quien colabora con el hockey por estar ahí. Tiene mucho que aportar”, se explica desde el público.

## Diferencias Físicas

López consideró que a nivel físico las principales diferencias entre hombres y mujeres estriban en la **fuerza y velocidad** (diferente masa muscular, sistema



hormonal...) Estas características deben ser tenidas en cuenta para poder entrenar adecuadamente a hombres y mujeres.

En este sentido, Claramunt explica la necesidad de entrenar y **trabajar más** en las mujeres las capacidades de fuerza y velocidad (gimnasio, ejercicios con objetivos específicos,...)

Se apuntó también que la mujer deportista “no tiene que jugar o querer parecerse al hombre”. Hockey femenino y masculino son diferentes y “no hay comparación posible”. “Sin dejar de ser mujer, es el entrenador o entrenadora quien debe **identificar las diferencias y adaptar** su metodología de entrenamiento y competición”, argumenta Font. “Por ejemplo, la diferencia en la fuerza de chut es real pero quizás el entrenador o entrenadora podría crear **patrones tácticos** para poder finalizar más cerca de portería”.

Surgió el debate también sobre la pertinencia de los **equipos mixtos** y la **diferencia de físico** entre unas y otros.

Las experiencias con los equipos mixtos han sido muy positivas

En opinión de Carlos Figueroa, las **experiencias** con los equipos mixtos en el hockey sobre patines “han sido **muy positivas**” y por ello deberíamos continuar en esta línea. Font añade que en **etapas de iniciación** “no hay ningún tipo de diferencia física, táctica, técnica... ente niños y niñas”, y por lo tanto es recomendable formar equipos mixtos en las edades de formación. Los ponentes consideraron conveniente, por la aparición de las diferencias físicas, separar chicos y chicas a partir de **juvenil** (y siempre y cuando fuera posible porque hay suficiente cantidad de chicos y chicas y no quedara nadie sin poder jugar).

Font quiso desmontar uno de los **tópicos** existentes en referencia a los equipos mixtos: “Es usual que se diga que las niñas que entrenan con niños son mejores porque entrenan con niños”. Font explica que ello sucede no porque las niñas entrenen con niños sino porque han dispuesto de unos recursos, unas horas de entrenamiento, una competición, han entrenado con compañeros/as de edades similares,... que probablemente no hubieran tenido si se tratase de un equipo femenino.



En opinión de Carlos Figueroa debemos cambiar la mentalidad del hockey femenino y sus jugadoras hacia otra mentalidad más profesional. Debemos

“Debemos inculcar y preparar psicológicamente a las deportistas mujeres para vivir el hockey de manera intensa, profesional”

“inculcar y preparar psicológicamente a las deportistas mujeres para vivir el hockey de manera intensa, profesional, con un compromiso fuerte con los entrenamientos, competición...” (...) El hockey femenino a veces “se toma como un pasatiempo, para pasarlo bien”. “Esto me recuerda al hockey masculino de hace 40 años, cuando era casi todo amateur”. Figueroa entiende que ello viene originado por los condicionantes sociales y estereotipos hacia la mujer y el deporte: “se trata de un problema social, no real. Se dice a las chicas que deben jugar con muñecas, poco deporte... y esto les va condicionando”. “Esta mentalidad es la que aún nos diferencia respecto al masculino. Una vez tengamos esto estaremos preparados para trabajar y evolucionar mucho más tácticamente, técnicamente,...”. Figueroa cree que se trata de una evolución propia del hockey femenino a la que llegaremos en unos pocos años.

Una de las diferencias psicológicas más subrayadas durante la mesa redonda fue la **emotividad** con que funcionan las mujeres deportistas. Son “más sensibles, tienen un mundo interior más enriquecedor, complejo... la forma de relacionarse, transmitiendo sensaciones, amistad, frustraciones también...”, explica Figueroa. “Se guían más por las emociones”, añade Leny. “Los entrenadores y entrenadoras deben ser sensibles a esta característica” (en la manera de comunicar, de entrenar, etc.), continúa Font.

Esta sensibilidad es una de las razones por las que Figueroa cree que las mujeres “están mejor preparadas para entrenar que los hombres, precisamente por este mundo interior, el de las relaciones, de poder entender mejor las dinámicas” (...) “La gente me preguntaba, se extrañaba de por qué entré en el femenino como si fuera un paso atrás (...) no se dan cuenta de que estoy aprendiendo muchísimo, el ser cercano, las relaciones...”.

Otra de las características más repetidas durante la mesa redonda fue la “**confianza, la fe ciega en el entrenador/a**”, explican Claramunt y Font. Añaden también que “las mujeres tienen connotaciones afectivas hacia el entrenador/a,



y los entrenadores y entrenadoras deben ser sensibles a esta connotación pero al mismo tiempo no perder la **autoridad, la jerarquía**". "Hay que saber **equilibrar la autoridad con ser cercano**, y ello es **complejo**", apunta López.

Los ponentes también señalan que ellas son por lo general "muy agradecidas" y "tienen **muchas ganas de aprender**, con una **gran predisposición para el trabajo** y para trabajar duro", detalla Font. Tienen "mucho ilusión, ganas de aprender. Nadie está aquí por dinero", añade Figueroa.

Socialmente, por la educación transmitía, valores,... la mujer en general tiene menos confianza y autoestima en sus capacidades que el hombre. Se trata de un problema social que debemos ir cambiando.

Así mismo, ante una crítica o corrección, mujeres y hombres responden diferente. Font comenta que "las mujeres se resienten más que los hombres". Por ello hay que prestar

atención en la forma de decir las cosas, las correcciones. "Socialmente, por la educación transmitía, valores, etc. la mujer en general tiene **menos confianza y autoestima en sus capacidades** que el hombre". Se trata de un problema social que debemos ir cambiando.

Mujeres y hombres tenemos **maneras diferentes de solucionar los conflictos**.

Otra característica apuntada durante la mesa redonda es que mujeres y hombres tenemos "**maneras diferentes de solucionar los conflictos**". No obstante, hay el estereotipo social de que las "mujeres son más complicadas o difíciles de entrenar". Pero "lo que falta son conocimientos para saber actuar... porque los entrenadores/as actuamos siempre desde el punto de vista masculino, como si todos fueran hombres", aportan desde el público. "Hace falta analizar y conocer estas diferencias para actuar de la manera adecuada", continúa Font.

Font señaló también "la **importancia de la cohesión de grupo para que la mujer deportista rinda**". Claramunt cree que un aspecto clave, tanto en equipos masculinos como femeninos, es que el entrenador o entrenadora conozca y "controle el vestuario y las relaciones".



Es importante la cohesión de grupo para que la mujer rinda.

Otro de los aspectos a tener en cuenta psicológicamente a la hora de entrenar mujeres es que por lo general “ellas necesitan tener las cosas más controladas antes de un partido, no basta con sólo calentar y jugar”. Se necesita una planificación mayor.

Para terminar, Leny López explicó cómo el primer entrenador de Popov ayudó a convertirlo en una de las figuras que más han brillado a lo largo de la historia de la natación consiguiendo varios oros olímpicos. Lo que convierte en extraordinaria esta historia su entrenador no caminaba sino que iba en silla de ruedas.

La capacidad de superación y transformación humana es inmensa. Y las posibilidades que se abren ante nosotr@ también. ¿Tendrá razón Carlos Figueroa cuando dice que con la ilusión se llega lejos? Nosotr@s tenemos mucha y con ella esperamos mejorar nuestro deporte y la sociedad.

Muchas gracias a tod@s los que hicisteis posible un acto como éste.

Carla Giudici Font y Marta Soler Balcells

*Asociación Internacional de  
Hockey sobre Patines Femenino (AIHPF)*  
[www.hockeyfemenino.org](http://www.hockeyfemenino.org)  
[hoepafeminino@gmail.com](mailto:hoepafeminino@gmail.com)