

REBEL
GIRLS
SPORT

En colaboración con



¡IMPARABLES!

Las deportistas de Nike United



REBEL
GiRLS
SPORT

En colaboración con



¡IMPARABLES!

Las deportistas de Nike United





© Rebel Girls, Inc., 2025

Rebel Girls apoya los derechos de autor. Los derechos de autor fomentan la creatividad, potencian la diversidad de voces, promocionan la libertad de expresión y crean una cultura dinámica. Gracias por leer una edición autorizada de este libro. Le agradecemos también que cumpla con las leyes de derechos de autor y no reproduzca, escanee o distribuya ninguna parte del libro, en ninguna forma, sin permiso previo. De esta manera, está apoyando a los creadores independientes al tiempo que permite que Rebel Girls publique libros para niñas rebeldes, se encuentren donde se encuentren.

NIKE y el diseño Swoosh son propiedad registrada y autorizada de NIKE.

Good Night Stories for Rebel Girls y Rebel Girls son marcas registradas.

Rebel Girls, Inc.
421 Elm Ave.
Larkspur, CA 94939
www.rebelgirls.com

Texto de Sarah Parvis
Ilustraciones de Joanne Dertili
Diseño de Georgia Rucker

CRÉDITOS DE LAS FOTOGRAFÍAS 3, 5, 6-7: Nike.
8: © Noah Alirangues. 10: Bradley Collyer/Alamy.
12: Nike. 14: Por gentileza de Patri Guijarro. 16: Por gentileza de Naomi Girma. 18: Nike. 20: Por gentileza de Sophia Wilson. 22: Por gentileza de Deyna Castellanos. 24, 26, 27, 29: Nike. 30-31: Rebel Girls.

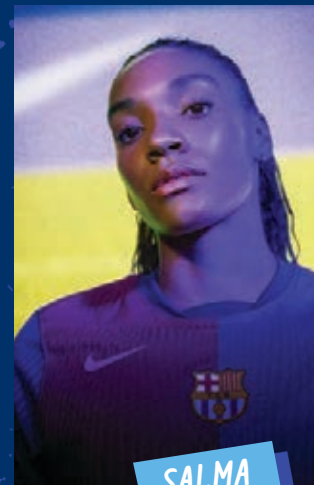
AGRADECIMIENTO ESPECIAL AL EQUIPO DE REBEL GIRLS: Amy Pfister, Anjelika Temple, Annie Liu, Denise Gomez-Rivera, Emma May-Bradley, Haley Dapkus, Inky Son, Isadora Manzano, Jes Wolfe, Natalie Hara, Rachel Toby y Sarah Parvis.

Impreso en Canada, 2025
10 9 8 7 6 5 4 3 2 1

ISBN: 979-8-88964-166-7



INDICE



SALMA



LAUREN



SOPHiA

4 El futuro del fútbol

6 Descubre tu poder

8 Salma Paralluelo

10 Lauren James

12 Nutre tu velocidad

14 Patri Guijarro

16 Naomi Girma

18 Multiplica tu versatilidad

20 Sophia Wilson

22 Deyna Castellanos

24 Desarrolla tu precisión

26 Celebra tu deporte

28 Equipadas para la gloria

30 ¡Más libros!

32 Sobre Rebel Girls



DEYNA



PATRI



NAOMI

EL FUTURO

DEL FÚTBOL



CON NIKE UNITED, Nike ha reunido a un grupo imparable de jugadoras para exhibir la potencia, la versatilidad y el estilo indiscutible de la excelencia futbolística. Niñas de todo el mundo admiran a Salma Paralluelo, Lauren James, Patri Guijarro, Naomi Girma, Sophia Wilson y Deyna Castellanos, y se maravillan ante su coraje y determinación.

Celebra sus éxitos y deja que te sirvan de motivación para soñar en grande. Después, al igual que Salma, Lauren, Patri, Naomi, Sophia y Deyna, puedes fomentar tu concentración, intensidad y talento hasta alcanzar el triunfo. Céntrate en cada ejercicio, partido o torneo uno por uno y forja tu propio camino hacia el éxito.

ESCANEA PARA
VER LOS VÍDEOS



Para saber más sobre estas increíbles jugadoras y escucharlas describir con sus propias palabras sus trayectorias deportivas, escanea el código.



DESCUBRE TU PODER

Cada una de las extraordinarias mujeres de este libro ha experimentado los mejores y peores momentos de ser deportista. ¡Y no cesan de volver a por más! Han descubierto la fuerza y el goce del deporte. ¿Y tú? Mientras lees sobre los logros de estas deportistas, pregúntate qué supone para ti practicar deporte.

«Lo que nos hace especiales a cada una de nosotras es lo que nos hace ser las mejores. No hay forma de pararnos, y eso da miedo».

—SOPHIA WILSON

SOPHIA

«Las cosas no siempre van bien. El éxito implica enfrentarse a obstáculos y momentos difíciles. Pero si realmente quieres algo, tienes que luchar por ello. Eso es lo que quiero transmitir: la motivación y el empeño de perseguir lo que más te gusta».

—SALMA PARALLUELO

«Soy una persona tranquila, una jugadora de equipo y me encanta ganar».

—NAOMI GIRMA

REFLEXIONES

¿Cuáles son **TUS** puntos fuertes en el fútbol?

¿Qué **EJERCICIOS** quieres practicar esta temporada?

¿Qué rutina de **PREPARACIÓN** sigues antes de un partido?

¿Qué quieres que piensen tus **CONTRINCANTES** cuando te vean salir al campo?

Si pudieras escoger **UNA CANCIÓN** como himno, ¿cuál sería?



SALMA PARALLUELO

DELANTERA

ESPAÑA

NACIMIENTO:
13 DE NOVIEMBRE DE 2003

«Preparados, listos, ¡ya!». Salma y sus hermanos solían echar carreras cerca de su casa, en Zaragoza (España). En el parque, en el patio del colegio, por el barrio... siempre estaban en movimiento, ya fuera corriendo, jugando o chutando el balón.

A los siete años centró su energía en dos deportes: atletismo y fútbol. Durante la adolescencia ganó medallas como velocista, vallista y triplista. En el campo de fútbol, su velocidad y potencia impulsaron a España a conquistar el campeonato del mundo en las categorías sub-17 y sub-20. Cuando el FC Barcelona la fichó en 2022, tomó la difícilísima decisión de abandonar el atletismo y concentrarse en el fútbol.

Aún adolescente, Salma desempeñó un papel fundamental en el camino hacia el triunfo de la selección española en el Mundial de 2023. En cuartos de final, ya bien entrada la prórroga, superó en velocidad a las defensas neerlandesas, recortó y lanzó un zurdazo que rebotó en el poste y entró en la red. España pasó a semifinales y cuatro días más tarde Salma volvió a hacer su magia. En el minuto 81, vio un hueco y mandó el balón con maestría dentro de la portería.

Pero ser una adolescente superestrella del fútbol conllevaba un precio. Tantos años de llevar su cuerpo al límite comenzaron a pasarle factura: jugar le producía dolor. Salma tuvo que tomar otra difícil decisión.

En octubre de 2024 se apartó del fútbol.

Cuatro meses más tarde, volvió lista para estar al 100 % para la Eurocopa 2025. Tomarse un tiempo para descansar y recuperarse fue la mejor decisión tanto para ella como para su futuro. ¡Y su futuro se promete brillante!

¡ASOMBROSO!

De adolescente, Salma pulverizó el récord de España de los 300 metros vallas en la categoría sub-16 con la extraordinaria marca de 42,56 segundos. Asimismo, ostenta el récord nacional de los 400 metros en la categoría sub-18 con un tiempo de 53,83 segundos.



«El deporte siempre ha sido mi forma de expresarme. Es algo que me apasiona. Me hace feliz y me ayuda a desarrollarme».



CONSEJO DE ENTRENAMIENTO

Los deportistas entrenan duro. Siempre corren riesgo de lesionarse. Salma nos recuerda que prestemos atención a lo que el cuerpo nos dice. Si sientes dolor o agotamiento, tómate el tiempo necesario para descansar y recuperarte; es la mejor forma sana y jugar durante mucho tiempo.



LAUREN JAMES

DELANTERA

INGLATERRA

NACIMIENTO:
29 DE SEPTIEMBRE DE 2001

Para Lauren, el fútbol siempre ha sido lo primero. Tanto cuando practicaba el disparo con sus hermanos como cuando jugaba con el equipo local, siempre ha trabajado para perfeccionar sus habilidades. A menudo, era la única chica, lo cual la ayudó a mejorar y convertirse en la jugadora que es hoy. Aprendió a arrebatar el balón y, una vez en su poder, a protegerlo de sus contrincantes. Nunca fue fácil, pero resultó ser un perfecto entorno de entrenamiento para alguien con un talento excepcional. ¡Aquellos rudos partidos en el parque no serían la última vez que Lauren daría mil vueltas a un grupo de chicos en un terreno de juego!

A los seis años, Lauren ingresó en el equipo sub-10 femenino del Chelsea FC, pero a los 13 años fichó por el club rival, el Arsenal. El equipo que le correspondía por edad no suponía un reto suficiente para Lauren, por lo que, durante un tiempo, los entrenadores optaron por ponerla a jugar en el equipo de las mujeres. Sin embargo, como seguía siendo muy pequeña, encontraron una mejor solución haciéndola entrenar con los chicos. Lauren debutó como profesional en 2017 y, un año más tarde, fichó por el Manchester United, donde hizo gala de su talento para regatear y sortear rivales. Entre 2018 y 2021 marcó 22 goles en 40 partidos de liga.

En 2021, esta delantera de pies ágiles volvió a firmar por el Chelsea. Con este club ha ganado cuatro títulos de la Superliga Femenina inglesa (WSL) y cuatro Copas Challenge de la Asociación de Fútbol inglesa (FA). También destaca en la selección nacional, aportando en cada partido su potencia, precisión y un control del balón de otro nivel. En el segundo partido de Inglaterra en la Eurocopa 2025, Lauren anotó dos goles contra Países Bajos, lo que contribuyó a que su selección avanzara en el torneo y acabara revalidando el título.

¿Cuál es el siguiente paso para Lauren? Su mayor objetivo es «seguir mejorando, marcando goles, ayudando al equipo y ganando trofeos».

¡ASOMBROSO!

Para Lauren, el fútbol es el deporte de la familia. ¡Su hermano mayor Reece también juega en el Chelsea y en la selección inglesa! Lauren y Reece son la primera pareja de hermano y hermana de la época moderna que representa a su país en categoría absoluta.

10

¡ASOMBROSO!

El primer gol que Lauren marcó contra Países Bajos en la Eurocopa 2025 registró una velocidad de 101,87 km/hora. ¡A eso se le llama tener potencia!

«Juega cada partido como si fuera el último».



CONSEJO DE ENTRENAMIENTO

Para Lauren, el secreto del éxito reside en disfrutar. «Tienes que ser feliz fuera del campo para poder rendir bien dentro», explica. Ya sabes: ¡no dejes de divertirte!

NUTRE TU VELOCIDAD

LA VELOCIDAD ES ESENCIAL para deportistas de élite como Salma y Lauren. Las jugadoras de fútbol siempre buscan el espacio en el que irrumpir inesperadamente para hacerse con el balón y dirigirse como un rayo hacia la portería rival dejando atrás a sus contrincantes.

Estos son algunos ejercicios que te ayudarán a entrenar los músculos para poder iniciar la carrera, superar a tus rivales y convertirte en una fuerza imparable en el campo.

SALMA



SALTOS VERTICALES

1. Sitúate de pie, con las piernas separadas a la anchura de los hombros y con las manos sobre las caderas.
2. Sin doblar mucho las piernas, salta hacia arriba impulsándote con las puntas de los pies. Cuando estés en el aire, apunta las puntas de los pies hacia arriba.
3. Aterrizas sobre la almohadilla del pie, y, como un resorte, vuelve a saltar rápidamente. Continúa saltando durante 30 segundos.



RODILLAS ALTAS

1. Colócate de pie, con las piernas separadas a la anchura de los hombros.
2. Levanta la rodilla derecha hasta el pecho.
3. Cambia de pierna y levanta la rodilla izquierda.
4. Mueve los brazos en ángulo recto rápidamente hacia arriba en movimientos alternos al tiempo que elevas las rodillas cambiando de una a otra. Sigue así durante 30 segundos.

ESPRINT Y RETORNO

1. Coloca un objeto, como un cono, una zapatilla o una botella de plástico, a una distancia aproximada de 6 a 9 metros.
2. Corre hacia el objeto a toda velocidad.
3. Regresa andando al punto de partida.
4. Completa el circuito 10 veces.
5. Después de un descanso, cambia la distancia y repite el ejercicio.



PATRI GUIJARRO

CENTROCAMPISTA

ESPAÑA

NACIMIENTO:
17 DE MAYO DE 1998

Patri se crio en Palma, la capital de Mallorca, una isla bañada por el sol y salpicada de montañas al este de la península Ibérica. Se pasaba el día en el parque con su padre, que le transmitió su pasión y goce por el fútbol.

De pequeña, entrenaba con niños. Más tarde, a los 17 años, se mudó a Barcelona para entrar en La Masía, la famosa academia juvenil del FC Barcelona, donde volvió a ser la única chica.

Poco a poco, fue dejando su marca. Sin embargo, no fue hasta la Copa Mundial Sub-20 de 2018 cuando su fama creció vertiginosamente. En el partido inaugural, consiguió un triplete contra Paraguay. Posteriormente, un gol suyo en la fase de grupos sirvió para eliminar al equipo estadounidense. En las siguientes fases, consiguió el gol ganador contra Nigeria y un impresionante cabezazo contra Francia. Aunque España acabó perdiendo la final, Patri se llevó el Balón de Oro a la mejor jugadora del torneo y la Bota de Oro a la máxima goleadora.

En la final de la Liga de Campeones de 2023, Patri volvió a hacer gala de su calidad y su capacidad para mantener la calma bajo presión. Con su equipo perdiendo por 0-2 al descanso, Patri anotó dos tantos tras la reanudación que abrieron el camino de una remontada épica (3-2).

Gracias a su talento y a su conocimiento del juego, ha demostrado ser un arma «no tan secreta» infalible y versátil tanto para el FC Barcelona como para España.

Cuando faltan otras compañeras y es necesario cambiar el equipo, Patri es la jugadora perfecta a la que recurrir, ya que puede jugar en cualquier posición. Juegue donde juegue, Patri siempre está a la altura.

¡ASOMBROSO!

Patri lucha por sus derechos y por los de sus compañeras de deporte. En 2021, junto con su compañera de equipo Andrea Pereira, fundó FutPro, un sindicato para las futbolistas profesionales que juegan en España.

«Siempre hay que dar el cien por cien, y un poco más».

CONSEJO DE ENTRENAMIENTO

Patri sabe que mantenerse en forma consiste en algo más que dar unas cuantas vueltas al campo. «La nutrición es tan importante como el entrenamiento. Es nuestro combustible y nos ayuda a rendir mejor», explica.



NAOMI GIRMA

DEFENSA

ESTADOS UNIDOS

NACIMIENTO:
14 DE JUNIO DE 2000

Huyendo de la guerra civil que había estallado en Etiopía, el padre de Naomi se mudó a California, donde creó un club de fútbol para compartir su amor por este deporte con los niños del barrio. Por eso, para Naomi el fútbol siempre fue algo más que marcar goles: era también una comunidad. Marcara quien marcara, ¡se desgañitaba celebrando los tantos de su equipo!

A algunos niños, sus padres tenían que arrastrarlos al entrenamiento cada fin de semana. ¡Pero a Naomi no! Las entradas, los pases, el trabajo en equipo... ¡le encantaba todo! Durante los años de secundaria, adquirió velocidad, potencia y visión de juego, lo que le permitió conseguir un puesto en la plantilla de la Universidad de Stanford. En su segundo año de carrera, fue elegida capitana del equipo, al que guio a su tercer título nacional. El mundo del deporte se fijó en ella. Y aunque el confinamiento causado por el Covid y una lesión de rodilla interrumpieron momentáneamente su trayectoria, fue la elección número uno del Draft de la Liga Nacional de Fútbol Femenino (NWSL) de 2022.

Captada por San Diego Wave, Naomi deslumbró tanto a sus nuevas compañeras de equipo como a los hinchas con su increíble habilidad para asistir a las delanteras.

En los Juegos Olímpicos de 2024, jugó todos los minutos de cada partido de EE. UU. Algunas de las mejores jugadoras del mundo se lanzaron al ataque contra Naomi. Sin embargo, la línea defensiva que ella lideraba frustró una y otra vez las ofensivas rivales. Naomi interceptó pases, sorteó rivales y asistió a sus compañeras. Y como premio a sus esfuerzos, no solo obtuvo la medalla de oro, sino que lo hizo delante de su familia. ¡Un sueño hecho realidad!

En 2025, Naomi se convirtió en el fichaje más caro de la historia al firmar por el Chelsea, con el que ya ha acumulado éxitos ganando en la WSL, la copa de la Liga y la copa de la FA.

¡ASOMBROSO!

A Naomi le encanta jugar en el estadio de Wembley de Londres. Ha jugado allí con el Chelsea, con la mitad del estadio animando a su equipo. Y también lo ha hecho con la selección de Estados Unidos sin apenas apoyo del público. Sin embargo, el ambiente del estadio le encantó en todas las ocasiones.

16

«No dejes de esforzarte por conseguir más... El fútbol femenino ha progresado muchísimo, pero siempre se puede hacer más».



CONSEJO DE ENTRENAMIENTO

Para Naomi, «conocer a las jugadoras fuera del terreno de juego es realmente importante». Permite desarrollar la confianza entre compañeras, exigirse unas a otras el máximo rendimiento y apoyarse en el campo cuando la situación se pone tensa.



JUGADORAS TAN EXCEPCIONALES como Naomi y Patri aportan mucho talento al equipo. Utilizan su gran habilidad y técnica para atacar con seguridad, recuperar balones y sortear rivales. Con precisión quirúrgica, aprovechan su capacidad para el regate y el pase para controlar el juego, filtrar balones y sacar partido del más mínimo hueco.

El ritmo de partido puede cambiar en un abrir y cerrar de ojos, por lo que las futbolistas deben saber adaptarse y practicar el toque de balón. Para aumentar los reflejos y potenciar la seguridad con el balón, practica el control y la agilidad con estos divertidos ejercicios.



NAOMI

PISTA DE OBSTÁCULOS

1. Toma cuatro o cinco objetos que no se puedan romper, como libros, peluches, cojines, zapatillas o botellas de plástico.
2. Colócalos en el jardín, tu sala de juegos, el gimnasio o el parque: un lugar donde tengas espacio para correr sin peligro.
3. Diseña un recorrido alrededor de los objetos.
4. Regateando, conduce el balón hasta el final del recorrido y regresa al punto de partida.
5. Cambia el recorrido, escoge un objeto para darle una vuelta entera o intenta completar el circuito golpeando el balón únicamente con el exterior. ¡Diviértete variando el ejercicio!

CONTROL DEL BALÓN MÁGICO



1. Colócate de pie con los pies separados a la anchura de los hombros y sitúa el balón delante de ti.
2. Utiliza el exterior del pie derecho para desplazar el balón ligeramente a la derecha.
3. Da uno o dos pasos a la derecha y utiliza el interior del pie derecho para devolver el balón al punto de origen.
4. Cambia de pie y utiliza el exterior del pie izquierdo para desplazar el balón ligeramente a la izquierda.
5. Da uno o dos pasos a la izquierda y utiliza el interior del pie izquierdo para devolver el balón al punto de origen.



6. Sigue alternando los pies y empujando el balón de un lado a otro durante 30 segundos.

SOPHIA WILSON

DELANTERA

ESTADOS UNIDOS

NACIMIENTO:
10 DE AGOSTO DE 2000

Con apenas seis años, Sophia ya corría por el campo para hacerse con el balón y conducirlo hacia la portería. Jugaba en un equipo de fútbol 3 contra otros pilluelos y ya por entonces quería ser la mejor. Tras el entreno, los otros niños estaban deseando plantarse frente al televisor y tomarse un tentempié. Sin embargo, Sophia solo quería volver a casa para seguir practicando. Desde entonces, no ha cejado en su empeño.

A los 12 años, ingresó en el Real Colorado, uno de los mejores clubes de su país. El esfuerzo que ello suponía era enorme, ya que la sede del club estaba en Denver, a hora y media de su casa. Su madre tuvo que cambiar de trabajo para poder llevarla a los entrenamientos en coche. Aun así, Sophia nunca se perdió ninguna sesión. Incluso después de ganar el campeonato universitario de la NCAA de 2019 con el equipo de la Universidad de Stanford, Sophia siguió empeñada en mejorar su juego. Después de sesiones de entrenamiento agotadoras, se quedaba para practicar sprints y levantar más pesas.

Cuando en 2020 se inscribió en el Draft de la NWSL, fue elegida en primer lugar y fichada inmediatamente por el Portland Thorns.

Una y otra vez, su esfuerzo ha obtenido recompensa. En 2022, marcó 11 goles con la selección nacional y 14 con los Thorns, llevó a su equipo a su tercera victoria en el campeonato de la NWSL y fue elegida Futbolista Estadounidense Femenina del Año.

En 2024, llevó consigo su vertiginosa velocidad e impresionante manejo del balón a las Olimpiadas de París. Y no decepcionó.

En la prórroga de la semifinal del torneo contra Alemania, y con los segundos corriendo, Sophia enterró el balón en el fondo de la red, catapultando así a la selección estadounidense hacia la contienda por la medalla de oro... que lograrían ganar.

Todo el mundo está ansioso por ver cuál será su siguiente hito.

¡ASOMBROSO!

En 2022, Sophia se convirtió en la Jugadora del Año de la NWSL más joven de la historia. Tenía apenas 22 años. Un año más tarde ganó la Bota de Oro.

20



«Rematar y marcar goles es algo que siempre, siempre se puede mejorar y perfeccionar. Por eso me encanta».

CONSEJO DE ENTRENAMIENTO

El consejo de Sophia para las campeonas en ciernes es recordar la razón por la que empezaste a jugar. No dejes nunca de disfrutar jugando. Y, en sus propias palabras, «no dejes que nada ni nadie te robe la confianza en ti misma».

DEYNA CASTELLANOS

DELANTERA

VENEZUELA

NACIMIENTO:
18 DE ABRIL DE 1999

Habían transcurrido 94 minutos de partido y Deyna dejó escapar un gemido. Camerún acababa de anotar el gol que igualaba el marcador. Sabía que empatar no era suficiente. Para pasar de ronda en la Copa Mundial Sub-17 de 2016, Venezuela necesitaba un triunfo. Con la presión aumentando de nivel y el reloj acercándose a la hora, Deyna vio un rayo de esperanza. Cuando sonó el silbato, corrió hacia el balón y chutó desde el círculo central. El balón sobrevoló los sorprendidos rostros de las defensas camerunesas y los guantes de la portera y se alojó en el fondo de la red.

No era la primera vez que Deyna sorprendía con su audacia. De hecho, lleva desafiando las expectativas desde bien pequeña. A los cinco años, acompañaba a su hermano a los entrenamientos. Se le iluminaba el rostro al ver el juego y pronto empezó a trotar detrás del balón y a practicar sus propias jugadas. Las miradas de desaprobación y los comentarios mordaces no tardaron en llegar. «¿No sabe que el fútbol es solo para niños?», preguntaba la gente. Sin embargo, Deyna hacía oídos sordos. El fútbol la hacía sentirse fuerte y libre. ¡Y se le daba fenomenal!

En 2016, aceptó una beca para jugar en la Universidad de Florida State, donde acumuló 48 goles en 82 partidos y ganó el campeonato universitario de la NCAA.

Tras terminar los estudios, Deyna transfirió sus dinámicos ataques y espectaculares chutes al club español Atlético de Madrid. Desde entonces, ha jugado en el Manchester City inglés y en el Bay FC y en los Portland Thorns de Estados Unidos. Y ha continuado aprendiendo por el camino. Su consejo para ganar en el fútbol, y en la vida, es: «simplemente sé una buena persona y una buena compañera de equipo».

¡ASOMBROSO!

Deyna no es solo una crack en el terreno de juego. Cuando se mudó a Estados Unidos, no hablaba nada de inglés. Sin embargo, se olvidó de sus preocupaciones, metió las botas en la maleta y se marchó a vivir a un nuevo país, donde aprendió un nuevo idioma, hizo amigas inolvidables y aprendió un sinfín de nuevas habilidades futbolísticas.

«Todo lo que hago con mi selección nacional lo hago con el fin de enorgullecer a mi país y a mi familia, pero también para abrir las puertas a esas niñas que pensaban que algo así no era posible».



CONSEJO DE ENTRENAMIENTO

Deyna tiene palabras de aliento para todas las futuras campeonas: «No te avergüences de cometer errores, porque aprenderás de ellos y sencillamente mejorarás».

LAS DELANTERAS MÁS

PELIGROSAS tienen una puntería inigualable. Tanto a la hora de armar la pierna como cuando esprintan por el terreno de juego, su objetivo es identificar el camino al gol y lanzar un disparo imparabile. Ahora bien, entrenar el chute no es solo cosa de delanteras como Deyna y Sophia. Todas las jugadoras deben perfeccionar la puntería y chutar con precisión quirúrgica.



DEYNA

MEJORA LA PUNTERÍA

1. Encuentra un lugar seguro donde haya una pared o una valla. Lo mejor es practicar este ejercicio en el exterior o en un gimnasio. Aléjate de ventanas u objetos que puedan romperse.
2. Utiliza una tiza o notas adhesivas para señalar los objetivos en la pared. Coloca algunos cerca del suelo y otros más arriba. También puedes usar conos, peluches, botellas de plástico u objetos similares.
3. Elige un punto inicial, a unos 3 metros de la pared. Coloca el balón en el suelo, selecciona el objetivo, echa la pierna hacia atrás, apunta . . . ¡y chuta!
4. Sigue practicando y comprueba cómo mejora tu puntería.
5. Cambia de pie y continúa practicando.
6. Descansa, cambia el punto desde el que disparas a otro lugar y repite los pasos 3-5.



DISPARA EN CARRERA

Repite el ejercicio anterior, pero esta vez sepárate 3 a 6 metros aproximadamente del balón. Aproxímate corriendo al esférico y practica a apuntar tus chutes mientras estás en movimiento.

Practicar deporte ayuda a mantener el cuerpo y la mente ágiles y en forma. Es también una forma fantástica de crear una comunidad y entablar amistades para toda la vida. Y además es muy divertido. ¿De qué forma te ha cambiado la vida el deporte?

«Siento que mejoro año tras año, lo cual es un objetivo personal que me siento orgullosa de estar consiguiendo».

—PATRi GUJARRO

PATRi

«Hago todo lo posible por ser un referente para las niñas que quieren jugar al fútbol y para todos los niños y niñas en general. . . Quiero que sientan que, si quieren llegar a ser algo, pueden conseguirlo siendo quienes son».

—LAUREN JAMES

«Representar a mi país es lo mejor y me permite dar voz a la niña que no tuvo un equipo femenino ni nada parecido. Las jugadoras de mi generación definitivamente hemos cambiado eso en mi país. Y ahora vemos a muchas niñas jugando y pateando un balón».

—DEYNA CASTELLANOS

LAUREN



REFLEXIONES

¿Cuál es TU estilo de juego?

¿A qué SÍMBOLOS del deporte admiras y por qué?

¿Qué palabras o frases puedes decirte para ANIMARTE en el campo?

¿Qué significa el fútbol PARA Ti?

¿Cuáles son tus OBJETIVOS DEPORTIVOS?



EQUIPADAS PARA LA GLORIA

«SENTIRTE SEGURA CON TU EQUIPACIÓN es muy importante a la hora de saltar al terreno de juego», explica Salma. Según Naomi, «con mis botas me siento fuerte y lista para jugar». Las futbolistas de primer nivel entrenan y compiten al límite. Saben que una fracción de segundo cuenta y que cualquier pequeño desliz puede suponer la diferencia entre la emoción de una jugada que pasa a la historia y lamentarse por la ocasión perdida. Por ello, necesitan una equipación que sea tan excepcional como ellas.

Este es el motivo por el que Nike ha reunido al conjunto de excepcionales futbolistas de Nike United para que le ayuden a diseñar tres botas que potencien algunas de las cualidades más apreciadas por las jugadoras: velocidad, precisión y versatilidad.

Como algunas de las superestrellas que las han precedido, las futbolistas de Nike United seguirán superando límites, rompiendo récords y abriendo paso a una nueva y emocionante era para el fútbol femenino.

Las **MERCURIAL** se diseñaron para futbolistas como Lauren y Salma, cuya explosiva velocidad y rápidos reflejos las convierten en jugadoras inolvidables.

Sophia y Deyna calzan unas **PHANTOM**, que las ayudan a afinar la precisión de golpeo y a soltar zapatazos imparables.

Las **TIEMPO** se crearon para jugadoras como Patri y Naomi, que marcan el ritmo del partido con su toque extraordinario y su versatilidad.



¡MÁS LIBROS!

Si quieres descubrir más historias motivadoras sobre mujeres y niñas extraordinarias y obtener consejos de eficacia probada sobre cómo crecer y perseguir tus sueños, mira estos otros libros de Rebel Girls.



¡ESCANEA PARA
DESCUBRIR MÁS!



Para descubrir más historias sobre mujeres y niñas innovadoras, escanea el código QR.

SOBRE

**REBEL
GIRLS**

Rebel Girls, con certificado de Empresa B, es una marca internacional y multiplataforma de empoderamiento que tiene como objetivo contribuir a crear una generación de niñas con mayor motivación y seguridad en sí mismas. La marca está comprometida a crear contenidos, productos y experiencias para empoderar a niñas de la generación alfa y dotarlas de los conocimientos y herramientas que necesitan para desarrollarse. Porque las niñas seguras de sí mismas transformarán radicalmente el mundo.

Con una comunidad de 43 millones de niñas que se autodefinen como Rebel Girls, repartidas por más de 115 países, la marca conecta con la generación alfa mediante una serie de libros, una aplicación de primer nivel, eventos y artículos de mercadotecnia. Hasta la fecha, Rebel Girls ha vendido más de 11 millones de libros en 62 idiomas y ha alcanzado 100 millones de escuchas/visitas virtuales. Entre los galardones conseguidos, destacan el premio Apple Design en la categoría de Impacto social en 2022, 10 premios Webby y aparecer en la lista de libros más vendidos del *New York Times*, entre otros.



REBEL GIRLS SPORT es un nuevo proyecto que quiere servir de motivación para que tanto adolescentes como preadolescentes adquieran seguridad en sí mismas, apoyen el deporte femenino y descubran una afición para toda la vida mediante contenidos, experiencias y productos.

ÚNETE A LA COMUNIDAD DE REBEL GIRLS

Visita rebelgirls.com y suscríbete a nuestra lista de correo para disfrutar de anticipos, novedades, actividades creativas y mucho más. Si quieres saludar o tienes alguna pregunta, mándanos un correo electrónico a hello@rebelgirls.com. ¡Nos encanta recibir vuestros mensajes!



MÁS LUGARES DONDE ENCONTRARNOS

Para mirar: youtube.com/RebelGirls Para escuchar: rebelgirls.com/app

Para comprar: rebelgirls.com/shop



Y para tu dosis diaria de Rebel Girls, no dejes de seguirnos en Instagram y Facebook [@rebelgirls](https://www.instagram.com/rebelgirls)



¡LEGENDARIAS!

Conoce a las excepcionales futbolistas de Nike United y maravíllate con sus increíbles éxitos en el terreno de juego. Lleva tu fútbol al siguiente nivel con Salma Paralluelo, Lauren James, Patri Guijarro, Naomi Girma, Sophia Wilson y Deyna Castellanos.

EN ESTE LIBRO:



encontrarás historias de preparación y triunfo que te inspirarán



recibirás consejos de profesionales sobre cómo mejorar tu juego



aprenderás ejercicios que te ayudarán a potenciar tu velocidad, tu precisión y tu versatilidad



explorarás reflexiones inteligentes con las que podrás desarrollar tu propio estilo de juego



Rebel Girls es una marca internacional multiplataforma de empoderamiento que tiene como objetivo contribuir crear la generación de niñas con mayor motivación y seguridad en sí mismas.

REBEL
Girls
SPORT
rebelgirls.com

Certified
(B)
Corporation

WOMEN
OWNED

ISBN 979-8-88964-166-7



IMPRESO EN
CANADA



¡IMPARABLES!

REBEL GIRLS