

Programa para el Rendimiento por Categorías de edades Femeninas de World Rugby

Propietario: Nicky Ponsford, Director de Alto Rendimiento
Fecha: agosto de 2026



Índice

Resumen ejecutivo y Consenso	2-3
Sección 1: Revisión de Evidencias	4-6
Sección 2: Informe de Encuesta a las Uniones	7-9
Sección 3: Informe de entrevistas a partes interesadas ..	10-12
Apéndices	13-16

Resumen ejecutivo y Consenso

Antecedentes

En mayo de 2025, los directores ejecutivos de las Uniones acordaron un conjunto de líneas de trabajo para respaldar la sostenibilidad financiera del rugby femenino y asegurar su crecimiento continuo y estabilidad a largo plazo. Una de esas líneas de trabajo fue desarrollar un consenso sobre el programa por categorías de edades que mejor se adapte al rugby femenino, permitiendo a las uniones invertir en el desarrollo de programas que sean coherentes a nivel global. Esta serie de informes es producto de esa línea de trabajo.

El Consenso

Las categorías de edades representativas del rugby femenino deberían ser Sub18 y Sub21

El establecimiento de este programa debería ampliar la fuente de talentos y fomentar un entorno adecuado para el desarrollo de las niñas y que las anime a seguir en el juego. Un programa global por categorías de edades debería apoyar la retención de jugadoras haciendo visible y clara la ruta, elevando el nivel de práctica y formar jugadoras sólidas y bien preparadas mediante una exposición constante a actividades de desarrollo. En última instancia, el sistema debería apoyar el crecimiento de las deportistas hacia el nivel internacional senior eliminando el abismo Sub18 que actualmente contribuye al retiro de la participación.

	Sub18	Sub21
Propósito	Retención y desarrollo de jugadoras talentosas a través de experiencias significativas y la provisión de un programa claro.	Desarrollar jugadoras para que prosperen en el rugby internacional senior y maximicen su potencial.
Competición	Foco en la competición nacional y/o transfronteriza, a discreción de la unión.	Foco regional, con un objetivo a largo plazo de oportunidades de competición internacional.
Mejores prácticas	Construir el entorno de entrenamiento diario adecuado y ofrecer competiciones flexibles y adecuadas para el desarrollo que apoyen la retención de talentos y el crecimiento a largo plazo. Esta fase debe proporcionar un entorno que fomente la conexión social y la diversión, con una progresión personalizada y estructurada en un entorno seguro centrado en la mujer, y una fuerte capacidad y apoyo alrededor de la deportista.	Construir el entorno adecuado de alto rendimiento y definir y proteger el tiempo de juego significativo para todas las deportistas en desarrollo. Ofrecer una progresión estructurada e individualizada basada en estándares centrados en las jugadoras y específicos para mujeres, con exposición progresiva a entornos competitivos, y desarrollar capacidad alrededor de la jugadora para que reciba apoyo pleno.

En ambas etapas, el sistema debe estar completamente conectado. Cada etapa alineada y reforzando a las demás, y diseñada para la sostenibilidad y eficacia a largo plazo.

El proceso: Una conferencia para el desarrollo de consensos

El proyecto siguió un marco de conferencia para el desarrollo de consensos (CDC). Una CDC reúne a un panel de expertos y partes interesadas para evaluar las evidencias científicas disponibles y alcanzar un consenso, elaborando una declaración escrita para guiar a World Rugby en la adaptación de su programa de alto rendimiento para el rugby femenino. El proceso está diseñado para clarificar la seguridad, eficacia, costo e implicaciones más amplias del programa, y apoyar la difusión del conocimiento, el uso adecuado y la elaboración de políticas.

Lo fundamental es que una CDC no parte de opiniones, arranca de las evidencias. Cada fase de este proyecto se construyó sobre la anterior, pasando de las investigaciones publicadas, al panorama global, a las voces de los que dirigen los programas y, finalmente, a la deliberación y ² respaldo de expertos.

Fase	Proceso
1	Una revisión exhaustiva de la investigación publicada sobre programas por categorías de edades se centró en lo que se sabe sobre el desarrollo de las deportistas. Se examinaron 54 estudios internacionales, revisiones y marcos de programas. Más detalles en <i>la Sección 1: Revisión de Evidencias</i> .
2	Una encuesta realizada a managers de alto rendimiento femenino de 18 uniones, en la que se analiza el panorama de los programas deportivos femeninos a nivel nacional, representativo por categorías de edades y senior, así como los obstáculos y los factores que facilitarían un programa global por categorías de edades. Más detalles en <i>la Sección 2: Informe de la encuesta a las Uniones</i> .
3	Entrevistas con siete uniones (cuatro del Seis Naciones y tres no del Seis Naciones) explorando cómo ven el actual juego global por categorías de edades, su programa ideal y la importancia de la alineación global. Se realizaron entrevistas adicionales con entrenadores de categorías de edades, médicos de medicina deportiva y el organismo rector del cricket internacional, cuya Copa del Mundo Femenino Sub19 ofrece un caso de estudio interdeportivo directamente relevante. Más información en <i>la Sección 3: Informe de entrevistas con partes interesadas</i> .
4	Los resultados de las tres fases se compartieron con un panel de expertos con amplia experiencia en el juego femenino y en los programas por categorías de edades, en el rugby y otros deportes. Los resultados se presentaron al panel el 20 de febrero de 2026, donde se alcanzó un consenso sobre la estructura del programa femenino por categorías de edades.
5	El consenso se presentó para su revisión en un taller el 23 de febrero de 2026 con líderes del rugby femenino y de alto rendimiento.
6	El consenso fue presentado a las Comisiones de la Comunidad y de Alto Rendimiento Femenino para su respaldo el 25 de febrero de 2026.

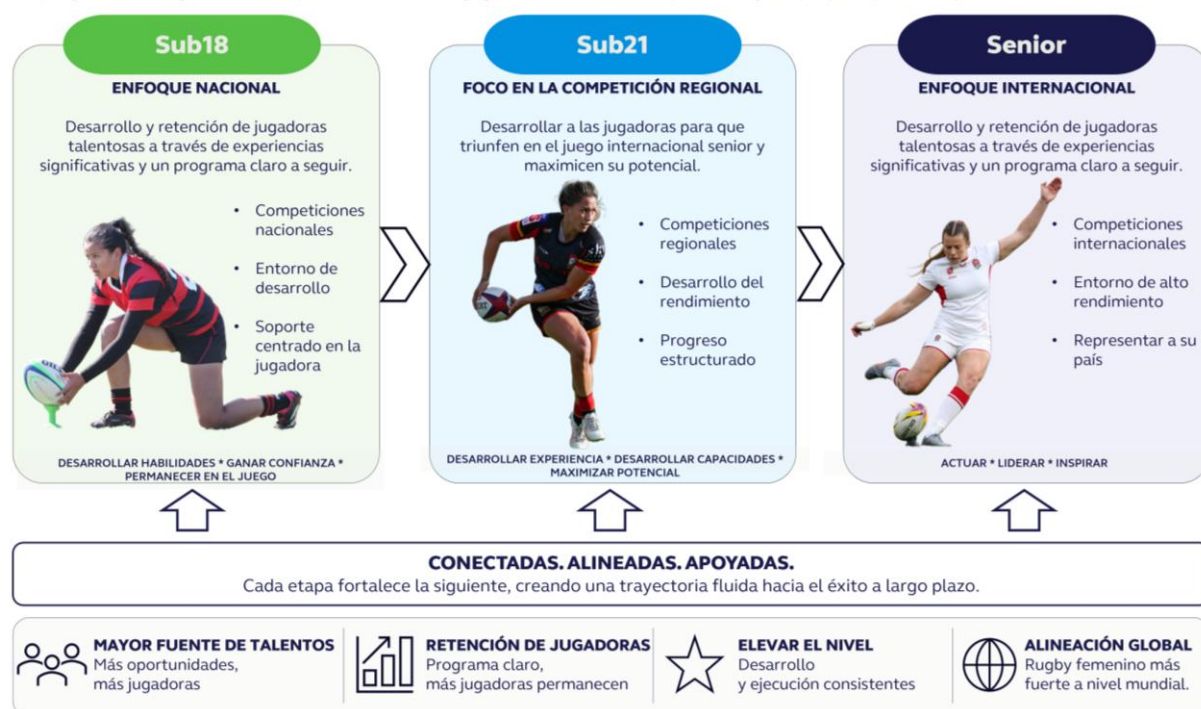
Próximos pasos

World Rugby desarrollará un kit de herramientas de mejores prácticas para los programas por categorías de edades que apoyen a las uniones en la implementación de este consenso. El equipo de Alto Rendimiento de World Rugby continuará trabajando directamente con las uniones para desarrollar sus programas y oportunidades por categorías de edades.

Resumen

PROGRAMA PARA EL RENDIMIENTO POR CATEGORÍAS DE EDADES FEMENINAS DE WORLD RUGBY

Un programa claro y conectado que desarrolla a las jugadoras, les brinda experiencia y las prepara para competir en el escenario mundial



SECCIÓN 1: REVISIÓN DE EVIDENCIAS

SECCIÓN 1: REVISIÓN DE EVIDENCIAS (DESCRIPCIÓN GENERAL)



Proceso

La Revisión de la Literatura sintetiza 54 estudios internacionales de investigación, revisiones y marcos de programas sobre cómo se desarrollan las deportistas, para informar el diseño de un programa por categorías de edades femeninas de World Rugby. Separa lo que establecen las evidencias de donde aún se requiere el juicio experto.

Lo que muestran las evidencias

- **El desarrollo femenino es diferente.** Las niñas maduran antes que los niños, enfrentan diferentes riesgos de lesión (incluyendo tasas de Ligamento Cruzado Anterior (ACL) comúnmente citadas como 2–6 veces mayores), experimentan un estancamiento de rendimiento a mitad de la adolescencia en lugar de un aumento repentino durante la pubertad, y se desarrollan dentro de diferentes estructuras y limitaciones, sin embargo, aproximadamente el 90% de la investigación sobre desarrollo de talentos no se ha realizado con deportistas femeninas.
- **La selección temprana y la especialización temprana no predicen el éxito de las seniors.** La evidencia metaanalítica más sólida muestra que los patrones de participación que predicen el éxito juvenil son opuestos a los que predicen un rendimiento de clase mundial en las seniors, y la especialización temprana aproximadamente duplica la prevalencia de lesiones en chicas.
- **El desarrollo es no lineal.** La entrada tardía, la reentrada, los estancamientos y la aceleración tardía son características comunes de las carreras femeninas exitosas; las pruebas puntuales suelen subestimar sistemáticamente el potencial.
- **El éxito de categorías por edades no equivale al potencial senior.** Solo alrededor de una de cada cinco jóvenes mejor clasificadas sigue siendo la mejor clasificada como senior; las

deportistas de clase mundial suelen alcanzar un pico a los 25–27 años.

- **El entorno es más importante que la ventaja inicial.** La calidad del entrenamiento, el entorno y los sistemas de apoyo superan las ventajas físicas iniciales.

Lo que las evidencias no apoyan

Sistemas rígidos y lineales inspirados en los programas de los jugadores masculinos de rugby; la exclusión temprana basada en la madurez física o el rendimiento a corto plazo en los partidos; y programas estrechos y de alta carga por categorías de edades con puntos de entrada limitados. La investigación sugiere que mantener un modelo derivado del hombre conlleva riesgos de rendimiento, salud, sistema, equidad y reputación.

Confianza en Las Evidencias

- **Conclusiones de alta confianza:** la selección temprana no predice el éxito en las seniors; el desarrollo no es lineal; el riesgo de lesiones y a la salud alcanza su pico durante la adolescencia y se amplifica con la especialización temprana.
- **Confianza moderada:** el momento óptimo de especialización según el contexto, y los mejores modelos para la agrupación basada en la madurez en un deporte de contacto.
- **Requiere consenso de expertos:** umbrales de edad para decisiones de selección difíciles, protecciones sanitarias mínimas obligatorias y el equilibrio entre los principios globales y la flexibilidad local.

Recomendaciones

1. **Diseñar primero para la mujer.** Construir a partir de la evidencia y necesidades específicas de las mujeres en lugar de adaptar plantillas masculinas.
2. **Demorar la selección formal y mantenerla provisional.** Retrasar la selección representativa hasta mediados de la adolescencia o más tarde, recurrir a evaluaciones multidimensionales repetidas, retrasar la exclusión de candidatas y juzgar programas sobre la conversión de seniors.
3. **Diseñar la permeabilidad.** Múltiples puntos de entrada, reincorporación y salida, incluidas rutas formales de incorporación tardía y transferencia de talentos con un entrenamiento adaptado a la transferencia.
4. **Promover el muestreo y gestionar la carga temprana.** Fomentar la participación en varios deportes hasta aproximadamente los 16 años; desaconsejar el entrenamiento en un solo deporte durante todo el año antes de esa edad; controlar las cargas combinadas.
5. **Monitorear y corregir el sesgo de selección desde el primer día.** Seguir los datos de cuartil de nacimiento y maduración en cada plantel desde la primera incorporación, mientras el plazo siga abierto.
6. **Evaluar la maduración con métodos apropiados para las mujeres.** Evitar herramientas validadas solo en niños; considerar agrupaciones informadas en la madurez cuando la desadaptación física cree un riesgo de rendimiento o seguridad.
7. **Estructurar la transición de las categorías inferiores a las superiores como una fase de varios años con apoyo** Exposición graduada de las seniors, apoyo psicológico e integración deliberada, medida por rendimiento y bienestar.

8. **Hacer que el apoyo a la doble carrera sea una función central del programa.** Formalizar la flexibilidad educativa y laboral, teniendo en cuenta la economía semiprofesional de la mayoría del rugby femenino.
9. **Integrar la salud femenina de las deportistas desde el principio.** Educación y seguimiento de la salud menstrual, detección de trastornos de la regulación emocional (RED), entrenamiento neuromuscular para la prevención de lesiones del ligamento cruzado anterior (ACL) y vigilancia estandarizada de lesiones en todos los programas.
10. **Invertir en la calidad y coherencia del entorno.** Formación de entrenadores, preparación holística, alineación entre deportistas, padres y entrenadores; auditorías periódicas del medio ambiente; mujeres en el diseño y la gobernanza.
11. **Convertir el programa en un motor de evidencias.** Seguimiento prospectivo y longitudinal de quién progresa, quién se va y por qué; evaluación comparativa de uniones mediante una auditoría basada en pilares y adaptada al contexto.

Resumen clave: Los fallos de los sistemas de selección de talentos convencionales están ya bien documentados, y el rugby femenino es aún lo suficientemente joven como para evitarlos. Las evidencias apuntan a un programa que seleccione más tarde y de forma provisional, se mantenga abierto a las incorporaciones tardías, proteja la salud de las adolescentes, facilite la transición al rugby senior en paralelo a la educación y se evalúe en función de los resultados en la categoría sénior y del bienestar de las deportistas, y no de los resultados en las categorías de edades.

SECCIÓN 2: INFORME DE LA ENCUESTA A LAS UNIONES

SECCIÓN 2: INFORME DE LA ENCUESTA A LAS UNIONES (RESUMEN)



Orientación estratégica: Las evidencias respaldan firmemente un sistema de categorías de edades femeninas, flexible, con múltiples puntos de acceso, que priorice desarrollo a largo plazo, salud y retención por encima de los resultados de rendimiento a corto plazo.



Proceso

World Rugby encuestó a 18 uniones nacionales de todas las regiones del rugby femenino sobre sus programas nacionales, representativos, transiciones internacionales senior y las barreras y factores de éxito que moldean el rugby de mujeres y niñas. Los resultados están completamente anonimizados, se informan por nivel de madurez del sistema (Establecida, en Desarrollo, Emergente) o en acumulados, y se cruzan con las evidencias de investigaciones de la Sección 1.

Resultados principales

- **No existe una estructura global uniforme.** La duración de la temporada varía de 8 a 43 semanas, la exposición anual de partidos va desde los que se disputan solo en festivales a más de 30 partidos, y el rugby femenino comienza desde Sub8 hasta Sub17. La norma mundial es la agrupación por edades de dos años; es la densidad de participación, y no la fisiología, lo que determina la estructura.
- **La edad de inicio es el único punto de consenso global.** La identificación formal de talentos suele comenzar en Sub15–Sub16, pero solo alrededor de 4–5 uniones mantienen el desarrollo continuo durante todo el año a partir de esa edad; la mayoría recurre a concentraciones esporádicas.
- **La transición de Sub18 a senior es la etapa más frágil de todos los niveles;** constituye la mayor brecha estructural a nivel mundial y es la etapa que las propias uniones identifican como la más vulnerable.
- **La edad para debutar es uniforme (alrededor de los 22 años), pero la preparación no.** La experiencia en el rugby en un debut internacional senior oscila entre 1 y 12 años. La acumulación de experiencia antes del debut, no la edad, es lo que diferencia los sistemas

fuertes de los frágiles, y también determina la duración de la carrera (de 2 a más de 11 años).

- **La retención, no la selección temprana, es el problema crítico del sistema.** Los uniones informan un abandono de más del 50% entre Sub16 y Sub18 y hasta 1 de cada 3 chicas abandona el deporte en la adolescencia. 13 de las 18 uniones señalan diferencias estructurales significativas con respecto a las trayectorias masculinas, y las uniones de todos los niveles advierten contra la copia del modelo masculino.

Lo que ha funcionado

Cuando aumenta la competición significativa, mejora la retención y la claridad de la trayectoria. El liderazgo específico para las mujeres y la inversión en este ámbito han acelerado de forma cuantificable el progreso allá donde se han implantado, y el éxito visible de las seniors impulsa las aspiraciones de las generaciones más jóvenes.

Recomendaciones

1. **Establecer los 15-16 años como referencia global para el inicio de la identificación formal de talentos:** la norma de facto de la encuesta y en consonancia con la investigación sobre el momento de especialización. El inicio debería significar desarrollo estructurado, no la desafectación prematura: debe desalentarse la selección antes de este momento, y mantenerse abierta la posibilidad de incorporación después de ese punto.
2. **Convertir la transición de la categoría Sub18 a Sub21 en la prioridad protegida del marco.** Cada unión, sea cual sea su nivel, debería poder definir su oferta post-escolar: una competición estructurada de Sub20/Sub21, un centro regional transfronterizo o concentraciones y programas de transición. Esta es la palanca más influyente de la encuesta.
3. **Respaldar oficialmente la división por franjas de edad de dos años (y, cuando sea necesario, de varios años)** como estándar global aceptado para el juego femenino, reservando bandas de un solo año para sistemas de alta densidad.
4. **Ofrecer orientación sobre la transición de equipos mixtos a equipos exclusivamente de niñas (normalmente de Sub12 a Sub14),** fomentando opciones solo para niñas desde etapas más tempranas cuando los números lo permitan — los uniones que las introdujeron antes informan mejor retención y confianza — manteniendo los formatos mixtos y modificados como herramientas de iniciación.
5. **Definir estándares mínimos de exposición por nivel:** Duración de la temporada, número anual de partidos y horas de entrenamiento escaladas a contextos Establecidos / en Desarrollo / Emergentes, de modo que las temporadas de 8 semanas y la participación limitada a festivales se reconozcan como por debajo del umbral de desarrollo en lugar de normalizarse.
6. **Incorporar deliberadamente el Seven en el marco:** como una solución legítima de densidad y una vía de desarrollo acelerada en Sub13–Sub15 y en contextos Emergentes, integrada (no compitiendo contra) el programa del rugby de XV a partir de Sub16.
7. **Adoptar criterios de preparación basados en la experiencia para el debut en la categoría sénior, junto con la edad:** Edad de entrenamiento, exposición al contacto y estándares de preparación física. Dos décadas de datos de encuestas e investigación coinciden en que la edad cronológica por sí sola es un mal indicador de preparación.

8. **Incorporar estándares específicos para mujeres en todos los niveles:** conciencia sobre crecimiento y maduración, gestión progresiva de la carga de contacto, entrenamiento neuromuscular para la prevención de lesiones del ligamento cruzado anterior (ACL), alfabetización en salud menstrual, evaluación de la disponibilidad energética (RED) y vigilancia estandarizada de lesiones, desde el inicio de la trayectoria deportiva, no solo en la fase de elite.
9. **Construir arquitectura de retención, no solo de selección:** Múltiples puntos de entrada y reingreso, rutas formales de transferencia de talentos, flexibilidad de doble carrera en torno a la educación y disfrute y pertenencia como objetivos explícitos de diseño durante el periodo Sub16–Sub23.
10. **Invertir en el personal como factor multiplicador:** Desarrollo de entrenadoras, contenidos sobre fisiología femenina en la formación de entrenadoras de todas las categorías de edades y puestos de liderazgo específicos para las vías de desarrollo femeninas; la encuesta muestra que una gobernanza específica acelera de forma cuantificable el progreso.
11. **Adoptar un modelo escalonado de ‘programa mínimo viable’ en lugar de una plantilla única,** de modo que un marco diseñado para grupos de 1.000 jugadoras sea aplicable a uniones con grupos de 25 jugadoras.
12. **Hacer un seguimiento longitudinal del sistema.** Se deben publicar anualmente métricas globales comunes: retención por categorías de edades, tasas de transición, experiencia al debut, duración de la carrera, vigilancia de lesiones, de modo que el marco se evalúe según lo que la encuesta muestra que importa: resultados y retención de las seniors, no resultados por categorías de edades.

Nivel	Programa mínimo viable
Establecido (alta capacidad)	Competición por categorías de edades en varios niveles; participación anualizada; integración de la ciencia del deporte, medicina y provisión de salud femenina; calendario internacional estructurado Sub18 y Sub21
En Desarrollo	Inicio en las categorías Sub15 y Sub16; enfoque en la competición Sub18; apoyo de transición para las categorías Sub20/21 mediante concentraciones con vistas a una competición continua; desarrollo de la integración de la salud femenina
Emergente	Detección de talentos a través de competiciones y festivales nacionales; exposición a equipos representativos en ciclos cortos; colaboración regional y centros transfronterizos; normas básicas de bienestar y salud femenina

SECCIÓN 3: INFORME DE ENTREVISTAS A LAS PARTES INTERESADAS

SECCIÓN 3: INFORME DE ENTREVISTAS CON LAS PARTES INTERESADAS (RESUMEN)



Proceso

Después de la encuesta realizada a 18 uniones, se llevaron a cabo entrevistas en profundidad con siete uniones (cuatro del Seis Naciones y tres no del Seis Naciones), además de entrenadores de categorías de edades, médicos especialistas en medicina deportiva que trabajan en el ámbito del rugby femenino y un representante del organismo rector del críquet internacional, cuya Copa del Mundo Femenina Sub19 ofrece un caso práctico interdeportivo directamente relevante. Las conclusiones se han anonimizado, y las citas se atribuyen únicamente por grupo de partes interesadas.

Resultados principales

- **Ambos grupos de uniones quieren las mismas dos cosas:** un puente significativo entre el rugby escolar y el senior, y un calendario internacional estructurado por categorías de edades hacia el que avanzar; primero a nivel regional y, después, a nivel global.
- **El bienestar de las jugadoras que han sido seleccionadas rápidamente es la preocupación más importante.** Los entrevistados describieron que las chicas eran "lanzadas" al rugby internacional senior sin la experiencia acumulada, como las experiencias de decepción y exclusión y la capacidad de la jugadora para afrontarlo, por ello, sugirieron algunas normas propuestas sobre la edad mínima de selección.
- **Las uniones que no pertenecen al Seis Naciones piden a World Rugby que decida y establezca estándares:** dirección clara, lineamientos de mejores prácticas y requisitos mínimos vinculados a la participación en competiciones (por ejemplo, un programa de

salud y bienestar en la categoría Sub16 antes de presentar un equipo para el torneo Sub18). Advierten que la brecha entre las naciones top y el resto está aumentando.

- **La experiencia del cricket demuestra que la creación de competiciones desde arriba hacia abajo funciona.** Establecer un torneo global por categorías de edades con criterios de clasificación obligó a las naciones miembro a crear programas que antes no existían. El torneo es la política de desarrollo, y su visibilidad desbloquea presupuestos, captación de entrenadoras y mensajes positivos para las jugadoras jóvenes.
- **Los expertos médicos añaden dos requisitos de diseño:** la preparación física debe comenzar mucho antes para las chicas, como medida de prevención de lesiones y no como un lujo para mejorar el rendimiento, y debe haber mujeres cualificadas integradas en los equipos médicos y de rendimiento; lo importante es la capacidad, no el mero gesto simbólico.

El camino que imaginaron las Partes Interesadas

Una etapa Sub18 con enfoque en el desarrollo ("la prioridad es desarrollar a las jugadoras... ganar no lo es todo"), y una competición Sub21 con flexibilidad hacia Sub23 para mantener a las jugadoras en sistemas avanzados de rendimiento durante más tiempo. En torno al núcleo competitivo: festivales regionales por invitación en Sub18 y categorías superiores; un calendario estable y predecible con franjas de edad que se celebran en ciclos de tres años; y un apoyo holístico que refleje lo que están afrontando las chicas de 17 años.

Recomendaciones

Estas recomendaciones amplían y son coherentes con las doce recomendaciones de mejores prácticas del Informe de la Encuesta a las Uniones que se encuentran en la Sección 2. Representan lo que agregarían las partes interesadas entrevistadas:

1. **Anunciar el objetivo final.** Comprometerse con una arquitectura internacional definida por categorías de edades (por ejemplo, festivales regionales Sub18 → competiciones globales Sub20/Sub21) con un calendario plurianual publicado, para que las uniones puedan planificar y financiar hacia atrás a partir de él. Ambos grupos de uniones afirmaron que la armonización y la inversión vendrán después de la decisión.
2. **Utilizar criterios de cualificación como política de desarrollo.** Establecer estándares mínimos no negociables a la entrada en competiciones por categorías de edades (programas de salud y bienestar, provisión de preparación física, salvaguardias de bienestar) siguiendo el modelo demostrado del cricket y la solicitud explícita de las uniones no del Seis Naciones.
3. **Crear festivales antes de las finales.** Crear festivales internacionales regionales por invitación en Sub18 alrededor del núcleo competitivo, dando múltiples puntos de exposición sin convertir cada evento en un torneo definitivo.
4. **Proteger a las jugadoras que avanzan rápidamente.** Introducir barreras de protección para transiciones aceleradas: estándares mínimos de edad y preparación para la selección internacional senior, exposición graduada y apoyo psicológico para jugadoras que enfrentan la competición de elite y la exclusión de ser seleccionadas por primera vez.

5. **Estabilizar las bandas de edades y los límites.** Definir los grupos de edades globales, mantenerlos durante ciclos de tres años con revisión formal y brindar orientación para conciliar los límites del año escolar y del año natural.
6. **Promover una preparación física más temprana para las niñas,** posicionada como prevención de lesiones, con una progresión adecuada a la edad desde la entrada al programa, y considerar la edad biológica y cronológica en las decisiones de seguridad en competición.
7. **Integrar a mujeres calificadas en los equipos de coaching, médico y rendimiento,** con el apoyo de programas de Desarrollo Profesional Continuo (CPD) centrados en las mujeres y una política de captación deliberada. Dar prioridad a la capacidad, aprovechando la visibilidad que genera una competición global.
8. **Aprovechar la visibilidad de forma deliberada:** transmitir en directo y por televisión los eventos por categorías de edades para impulsar el efecto de los modelos a seguir, transmitir mensajes positivos sobre la imagen corporal, facilitar la contratación de entrenadores y justificar la inversión a nivel directivo en todas las uniones.
9. **Gestionar la brecha de equidad de forma explícita.** Combinar la competición global con la inversión en el desarrollo regional, de modo que el marco reduzca, en lugar de ampliar, la distancia entre las uniones Establecidas y Emergentes.

APÉNDICES

1. Bonito FP, Emmonds S, Teles J, Keshtkarhesamabadi B, Moura F, Coelho-e-Silva MJ, et al. Growth and maturation in youth female football players and its association with body composition and physical performance: a scoping review. *International Journal of Sports Science & Coaching*. 2026. doi:10.1177/17479541251380019
2. Mancino F, Kayani B, Gabr A, Fontalis A, Plastow R, Haddad FS. Anterior cruciate ligament injuries in female athletes: risk factors and strategies for prevention. *Bone & Joint Open*. 2024;5(2):94–100. doi:10.1302/2633-1462.52.BJO-2023-0166
3. Fraser KK, Kochanek J. What place does elite sport have for women? A scoping review of constraints. *Frontiers in Sports and Active Living*. 2023;5:1121676. doi:10.3389/fspor.2023.1121676
4. Haugen TA, Solberg PA, Foster C, Morán-Navarro R, Breitschädel F, Hopkins WG. Peak age and performance progression in world-class track-and-field athletes. *International Journal of Sports Physiology and Performance*. 2018;13(9). doi:10.1123/ijssp.2017-0682
5. Barth M, Güllich A, Macnamara BN, Hambrick DZ. Predictors of junior versus senior elite performance are opposite: a systematic review and meta-analysis of participation patterns. *Sports Medicine*. 2022;52:1399–1416. doi:10.1007/s40279-021-01625-4
6. Güllich A, Barth M. Effects of early talent promotion on junior and senior performance: a systematic review and meta-analysis. *Sports Medicine*. 2024;54:697–710. doi:10.1007/s40279-023-01957-3
7. Hayano T, Plummer H, Oliver GD, Andrews JR. Early sport specialization in the adolescent female athlete. *Annals of Joint*. 2021;6:41. doi:10.21037/aoj-2020-sri-06
8. Dunn EL, Lawrence GP, Gottwald VM, Hardy J, Holliss B, Oliver SJ, et al. Thirty years of longitudinal talent development research: a systematic review and meta-aggregation. *International Review of Sport and Exercise Psychology*. 2025;18(2):974–1001. doi:10.1080/1750984X.2024.2309623
9. Newland BL, Encel K, Phillips P. Participation opportunities and pathways for women and girls. In: Sherry E, Rowe K, editors. *Developing Sport for Women and Girls*. London: Routledge; 2020. doi:10.4324/9780367854201-2
10. Brown N, Williams GKR, Stodter A, McNarry MA, Roldan-Reoyo O, Mackintosh KA, et al. A global women's rugby union web-based survey. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2023;20(8):5475. doi:10.3390/ijerph20085475
11. Green A, Fleischman D, Mulcahy R, Kean B. Game changer—talent transfer pathways in sport: a systematic review. *Frontiers in Sports and Active Living*. 2024;6:1401409. doi:10.3389/fspor.2024.1401409
12. Brustio PR, Stival M, Cardinale M, Mulasso A, Rainoldi A, Boccia G. Performance pathways in elite middle- and long-distance track and field athletes: the influence of a successful youth. *Journal of Science and Medicine in Sport*. 2024;27(9):654–659. doi:10.1016/j.jsams.2024.05.007
13. Kelly AL, Till K, Jackson D, Barrell D, Burke K, Turnnidge J. Talent identification and relative age effects in English male rugby union pathways: from entry to expertise. *Frontiers in Sports and Active Living*. 2021;3:640607. doi:10.3389/fspor.2021.640607
14. Drew K, Morris R, Tod D, Eubank M. A meta-study of qualitative research on the junior-to-senior transition in sport. *Psychology of Sport and Exercise*. 2019;45:101556. doi:10.1016/j.psychsport.2019.101556
15. Gavin K, Ryan L, Daly E. On different sides of the ruck? Exploring stakeholder perceptions of female rugby talent development environments. *International Journal of Sports Science & Coaching*. 2026. doi:10.1177/17479541261436711

16. McEwan GP, Unnithan VB, Carter M, Dugdale JH, Datson N. Talent identification and development strategies in elite women's soccer: a pan-European perspective. *Science and Medicine in Football*. 2026;10(1):96–104. doi:10.1080/24733938.2024.2404920
17. Curran O, MacNamara A, Passmore D. What about the girls? Exploring the gender data gap in talent development. *Frontiers in Sports and Active Living*. 2019;1:3. doi:10.3389/fspor.2019.00003
18. Kelly AL, Jackson DT, Barrell D, Burke K, Till K. The relative age effect in male and female English age-grade rugby union: exploring the gender-specific mechanisms that underpin participation. *Science and Medicine in Football*. 2022;6(3). doi:10.1080/24733938.2021.1955145
19. Smith KL, Weir PL, Till K, Romann M, Cobley S. Relative age effects across and within female sport contexts: a systematic review and meta-analysis. *Sports Medicine*. 2018;48(6):1451–1478. doi:10.1007/s40279-018-0890-8
20. Mountjoy M, Ackerman KE, Bailey DM, Burke LM, Constantini N, Hackney AC, et al. 2023 International Olympic Committee's (IOC) consensus statement on Relative Energy Deficiency in Sport (REDs). *British Journal of Sports Medicine*. 2023;57(17):1073–1097. doi:10.1136/bjsports-2023-106994
21. Runswick OR, Ould-Dada H, Lewis D. The developmental activities of women's professional pathway cricketers. *Journal of Sports Sciences*. 2024;42(6):547–557. doi:10.1080/02640414.2024.2351290
22. Flower K, Knight C, Rouquette O, Waldron M, Barrell D, Mumford E, et al. Barriers and facilitators to participation in women's and girls' rugby: a mixed-methods study. *Journal of Sports Sciences*. 2025;43(18):1907–1923. doi:10.1080/02640414.2025.2526290
23. Baker J, Wilson S, Johnston K, Dehghansai N, Koenigsberg A, de Vegt S, et al. Talent research in sport 1990–2018: a scoping review. *Frontiers in Psychology*. 2020;11:607710. doi:10.3389/fpsyg.2020.607710
24. Mkumbuzi NS. Women's rugby for all: toward an intersectional women's rugby research agenda. *European Journal of Sport Science*. 2024;24(11):1754–1764. doi:10.1002/ejsc.12127
25. Heyward O, Emmonds S, Roe G, Scantlebury S, Stokes K, Jones B. Applied sports science and sports medicine in women's rugby: systematic scoping review and Delphi study to establish future research priorities. *BMJ Open Sport & Exercise Medicine*. 2022;8(3):e001287. doi:10.1136/bmjsem-2021-001287
26. Heyward O, Whitehead S, Roe G, Peace H, Walmsley A, Kemp S, et al. Performance and wellbeing research priorities in Premiership Women's Rugby: a Delphi study including players and staff. *European Journal of Sport Science*. 2026:e70102. doi:10.1002/ejsc.70102
27. Saynor ZL, Hassan A, Wilson F. Women's rugby as a catalyst for advancing female-specific science and safety in sport. *European Journal of Sport Science*. 2024;24(12):1683–1687. doi:10.1002/ejsc.12212
28. Baker J, Johnston K, Wojtowicz M, Wattie N. What do we really know about elite athlete development? Limitations and gaps in current understanding. *British Journal of Sports Medicine*. 2022;56(23):1331–1332. doi:10.1136/bjsports-2022-105494
29. Talukdar K, Harrison C, McGuigan M, Borotkanics R. Kinetics and kinematics of sprinting in mid and post peak height velocity female athletes. *International Journal of Strength and Conditioning*. 2021;1(1). doi:10.47206/ijsc.v1i1.65
30. Findlay RJ, Macrae EHR, Whyte IY, Easton C, Forrest LJ. How the menstrual cycle and menstruation affect sporting performance: experiences and perceptions of elite female rugby players. *British Journal of Sports Medicine*. 2020;54(18):1108–1113. doi:10.1136/bjsports-2019-101486

31. Hayward E, Akam L, Hunter D, Mastana S. Role of the menstrual cycle on performance and injury risk: a survey of female professional rugby players in the United Kingdom. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2024;21(2):150. doi:10.3390/ijerph21020150
32. Selbekk SA, Lilleengen MS, Stålesen J, Ransom D, Sæther SA. Junior-to-senior transition in elite female football: identifying predominant sources of stress among junior players from both player and coach perspectives. *Frontiers in Psychology*. 2025;16:1621559. doi:10.3389/fpsyg.2025.1621559
33. Jacobs S, De Bosscher V, Venter R, Patatas JM, Scheerder J. Contextual factors influencing the South African elite sporting system: an 'open system' approach. *International Journal of Sport Policy and Politics*. 2021;13(4):699–714. doi:10.1080/19406940.2021.1951327
34. De Bosscher V, Descheemaeker K, Shibli S. Starting and specialisation ages of elite athletes across Olympic sports: an international cross-sectional study. *European Journal of Sport Sciences*. 2023;3(5):9–17. doi:10.24018/ejsport.2023.3.5.100
35. Gulbin JP, Oldenziel KE, Weissensteiner JR, Gagné F. A look through the rear view mirror: developmental experiences and insights of high performance athletes. *Talent Development & Excellence*. 2010;2(2):149–164.
36. De Bosscher V, De Rycke J. Talent development programmes: a retrospective analysis of the age and support services for talented athletes in 15 nations. *European Sport Management Quarterly*. 2017;17(5). doi:10.1080/16184742.2017.1324503
37. Peters CM, Hendry DT, Hodges NJ. A scoping review on developmental activities of girls' and women's sports. *Frontiers in Sports and Active Living*. 2022;4:903886. doi:10.3389/fspor.2022.903886
38. Andrew M, Finnegan L, Datson N, Dugdale JH. Men are from quartile one, women are from? Relative age effect in European soccer and the influence of age, success, and playing status. *Children*. 2022;9(11):1747. doi:10.3390/children9111747
39. Ribeiro E, Barreira J, Carraco D, Galatti L, Götze M, Cal Abad CC. The relative age effect in under-17, under-20, and adult elite female soccer players. *Science and Medicine in Football*. 2024;8(2):153–160. doi:10.1080/24733938.2022.2164608
40. Kelly AL, Coutinho D, Radnor JM, Burke K, Barrell D, Jackson D, et al. Disentangling gender and relative age effects in women's and girls' rugby union. *Journal of Functional Morphology and Kinesiology*. 2024;9(2):61. doi:10.3390/jfkm9020061
41. Alder SE, Causer J, Champ FM, McRobert AP, Datson N, Andrew M. Talent identification and development processes of female soccer academies from the top three tiers in England. *Journal of Expertise*. 2024;7(4):130–148.
42. Mehus I, Martindale RJJ, Andronikos G, Aspvik NP, Bergström M, Sæther SA. Comparing talent development environments of girls and boys in handball and ice hockey in Norway. *European Journal of Sport Science*. 2025;25(1):e12225. doi:10.1002/ejsc.12225
43. McGreary M, Morris R, Eubank M. Retrospective and concurrent perspectives of the transition into senior professional female football within the United Kingdom. *Psychology of Sport and Exercise*. 2021;53:101855. doi:10.1016/j.psychsport.2020.101855
44. Bellingan L, Sewry N, MacMillan C, Viljoen C. The reporting of injury epidemiology and risk factors in women's rugby: a scoping review. *Journal of Science and Medicine in Sport*. 2026;29(3):249–258. doi:10.1016/j.jsams.2025.09.009
45. Eldos A, Perumbalath S, W V. Women's sports injuries: a bibliometric study of research trends and future perspectives. *Apunts Sports Medicine*. 2025;60:100469. doi:10.1016/j.apunsm.2024.100469

46. Woodhouse LN, Tallent J, Patterson SD, Waldron M. International female rugby union players' anthropometric and physical performance characteristics: a five-year longitudinal analysis by individual positional groups. *Journal of Sports Sciences*. 2022;40(4):370–378. doi:10.1080/02640414.2021.1993656
47. Woodhouse LN, Tallent J, Patterson SD, Waldron M. Elite international female rugby union physical match demands: a five-year longitudinal analysis by position and opposition quality. *Journal of Science and Medicine in Sport*. 2021;24(11):1173–1179. doi:10.1016/j.jsams.2021.03.018
48. Nolan D, Curran O, Brady AJ, Egan B. Physical match demands of international women's rugby union: a three-year longitudinal analysis of a team competing in the Women's Six Nations Championship. *Journal of Functional Morphology and Kinesiology*. 2023;8(1):32. doi:10.3390/jfkm8010032
49. Woodhouse LN, Bennett M, Tallent J, Patterson SD, Waldron M. The relationship between physical characteristics and match collision performance among elite international female rugby union players. *European Journal of Sport Science*. 2023;23(8). doi:10.1080/17461391.2022.2144765
50. Peeters A, Leduc C, Piscione J, Lacombe M, Carling C, Babault N. Anthropometric and physical characteristics in U16, U18 and U20 elite French youth rugby union players. *PLoS One*. 2023;18(12):e0295623. doi:10.1371/journal.pone.0295623
51. Briscoe T, Darrall-Jones J, Heyward O, Sawczuk T, Jones B, Brindle T, et al. Ready or not? The anthropometric and physical qualities of youth female rugby league players in England. *Journal of Strength and Conditioning Research*. 2026 (published ahead of print).
52. Scantlebury S, McCormack S, Sawczuk T, Emmonds S, Collins N, Beech J, et al. The anthropometric and physical qualities of women's rugby league Super League and international players: identifying differences in playing position and level. *PLoS One*. 2022;17(1):e0249803. doi:10.1371/journal.pone.0249803
53. De Bosscher V, Shibli S, van Bottenburg M, De Knop P, Truyens J. Developing a method for comparing the elite sport systems and policies of nations: a mixed research methods approach. *Journal of Sport Management*. 2010;24(5):567–600. doi:10.1123/jsm.24.5.567
54. Tennis Canada. The Whole Player Development Pathway. Toronto: Tennis Canada; 2023.