

SARA MONFORTE E IRENE FERRERAS, DOS ENTRENADORAS QUE ROMPEN BARRERAS EN LOS BANQUILLOS DE LIGA F

Con La vida de Sara Monforte (Castellón, 14 de octubre de 1980) y de Irene Ferreras (Fuenlabrada, 4 de marzo de 1989) siempre ha estado ligado al fútbol. La entrenadora castellonense empezó a darle sus primeras patadas a un balón en la calle. Después pasó por el fútbol sala y el mixto antes de crear con sus amigas el Panteras de Castellón. “Fundamos un equipo porque no teníamos. No ganábamos casi nunca, pero de ahí me convocaron para la Selección valenciana, y luego ya la española”, expresa. En su currículum destacan dos Ligas y ocho Copas de la Reina, seis con el Levante UD y dos con el RCD Espanyol. “Durante mucho tiempo fui la jugadora con más títulos de Copa”, responde. Con veinte años de carrera profesional a sus espaldas, la en ese momento centrocampista, recuerda con mucho cariño su paso por el DSV Colegio Alemán (antiguo Valencia CF) como “el momento en el que cambié la forma de ver las cosas porque pasé de ganar títulos a pelear por la permanencia. Todo el mundo debería pasar por esas situaciones”.

Por su parte, Irene Ferreras empezó en el filial del Rayo Vallecano. “Es el club de mi vida. Los valores que he recibido del Rayo me definen ahora: la valentía, la humildad y el coraje. Es algo que te deja una esencia, que forma parte de ti y siempre me ayuda cuando me enfrento a dificultades”, afirma. En Vallecas ganó una Copa de la Reina y dos Superligas, una de ellas con poca participación porque también estaba en el filial, donde era capitana y también ganó la liga. “Me resulta curioso porque las tengo en casa, pero nunca hablo de ello. En su día no les di mucho valor, pero ahora sí porque cada vez es más difícil conseguir títulos”, destaca. La madrileña también defendió las porterías del Pozuelo y del filial del Atlético de Madrid hasta que se retiró en 2015 por una hernia discal que le obligó a dejar de jugar, pero al igual que Sara, ambas querían seguir ligadas al fútbol.

“Lo tuve muy claro, sobre todo, los últimos años. Siempre me ha gustado saber por qué hay que hacer esto, por qué hay que hacerlo otro, y me ha gustado mucho transmitirlo y enseñarlo para que las jugadoras puedan entender mejor el juego”, expone Sara Monforte, que un mes después de retirarse en el Zaragoza la llamó el Villarreal para ponerla al frente del equipo. Con Josep Alcácer, Luis Carrión y Cristian Toro como sus referentes como entrenadora, fueron dos mujeres las que depositaron su confianza en ella para que dirigiera al conjunto groguet. “Nunca voy a olvidar la valentía que tuvieron Patri Traver y Laura Cuesta de querer confiar en mí. Siendo mujeres es mucho más difícil que confíen en nosotras”, explica la castellonense. Un pensamiento que comparte Irene Ferreras. Licenciada en INEF y con la titulación de entrenadora, empezó en el Olímpico de Moratalaz.

“Entrenábamos a las nueve y media de la noche y yo entraba a las cinco de la mañana en el Decathlon”, expresa. Después pasó por La Solana, donde “me hacía dos horas en coche para ir a entrenar, viajes larguísimos en autobús...”. Hasta que, de nuevo, una mujer apareció en su camino y le dio la oportunidad de entrenar al equipo de su vida. “Laura Torvisco confió en mí para entrenar al Rayo Vallecano”, responde la preparadora madrileña, que cuando era futbolista también le marcó la figura de Carmen Martín. “Cuando era niña me llevaba y me recogía de entrenar. Yo era una niña viendo a una jugadora-entrenadora del Rayo y no era consciente de que estaba impactando en mi manera de ser”. Una personalidad que la llevó a tomar las riendas del primer equipo del Rayo Vallecano, y a acabar dirigiendo al Valencia CF, donde “es la primera vez que tuve un sueldo para cumplir mis necesidades básicas”.

Ambas comparten ese carácter y esa capacidad para adaptarse a las situaciones difíciles que ha permitido a las dos entrenadoras “estar en un deporte de hombres en el que te importe poco lo que te dicen”, explica una Sara Monforte que ascendió a Primera División con el Villarreal CF, al que mantuvo varias temporadas en la élite, hasta que, tras el descenso del conjunto castellonense firmó por el RCD Espanyol, donde otra vez, una mujer, Dolors Ribalta, le dio la oportunidad. “Habría que preguntarles a los directores deportivos de los clubes. El género no identifica lo que eres a nivel de entrenador. Sí se le dan oportunidades a hombres que no han entrenado femenino, pero ahí nadie se pregunta si tienen experiencia en femenino, pero a nosotras no se nos da la opción de entrenar masculino”, afirma. Su homóloga también coincidió con otra mujer que le volvió a cambiar la vida.

Estando de segunda entrenadora del Real Madrid CF, Irene Ferreras recibió una llamada de Rocío Candal para firmar por el Deportivo Abanca, que en ese momento militaba en 1ª RFEF. “Me llevó al proyecto que cambió mi carrera”, responde contundente. Convencida por su representante, la entrenadora madrileña llegó a A Coruña en busca del ascenso. “En verano discutí con ella mil veces, y la llegué a decir “hazme caso a mí que llevo muchos años” y me contestó “en esta parte del proyecto la decisión la tomo yo, y en los partidos las decisiones las vas a tomar tú” y empezamos a trabajar de la mano sin conocernos de nada”, destaca Irene, que logró el ascenso a Primera dos años después de llegar al cargo, aunque ya sin Rocío en el club, a la que define como “una mujer silenciada porque el equipo del ascenso lo planificó ella”. Después de once jornadas en la élite fue destituida.

Este pasado verano la fichó Roberto Valverde para volver a entrenar en Primera y convertirse en la primera mujer de la historia en dirigir al Granada CF. “Antes eran cosas a las que no le daba mucha importancia, pero me hace ilusión porque una mujer haciendo algo así demuestra que está rompiendo barreras y tenemos esa responsabilidad como referentes”, contesta orgullosa. Precisamente, el director deportivo del conjunto nazarí ya quiso en su momento fichar a Sara Monforte. “Hay hombres que confían más en nosotras, pero hay menos”, destaca la entrenadora castellanense, a lo que Irene Ferreras añade “él se puso a entrenar en fútbol femenino

cuando no le importaba a nadie. Al final cuando vienes de esas raíces hay algo que te une. Te gusta el fútbol y compartes esa pasión”. El curso pasado, la entrenadora del RCD Espanyol fue durante unos meses la única mujer dirigiendo en Liga F Moeve.

“Presión no sentía, pero responsabilidad sí porque tenemos la oportunidad de hacerlo porque estamos representando a nuestras compañeras”, destaca. Esta temporada la arrancaron cuatro mujeres en los banquillos de Liga F, pero Emily Lima (Levante UD) y Ana Junyent (FC Badalona Women) fueron destituidas. “Irene y yo tenemos caracteres muy parecidos porque somos las supervivientes. Somos dos personas muy reivindicativas que hemos intentado abrirnos paso en el fútbol femenino”, continúa la entrenadora del cuadro perico, a lo que su homóloga responde que “nos hemos adaptado a situaciones muy difíciles. He sentido en mi carrera como se engrandece mi fracaso y se silencia mi éxito, o esta temporada aguanto todos los días una eterna comparación con el entrenador anterior. Somos dos tías muy luchadoras, que no nos han llegado las cosas fáciles, y que tenemos muy claro cuáles son nuestros valores”.

Además, Irene Ferreras no tarda en deshacerse en halagos de su compañera de profesión. “Sara es una de las mejores entrenadoras que tenemos en España, pero no tiene el reconocimiento que pueden tener ciertos entrenadores habiendo hecho una buena temporada. Yo me veo muy reflejada en ella. Para mí es un ejemplo”, afirma la preparadora del Granada CF. Por su parte, Sara Monforte habla sobre la manera similar de ver el fútbol de ambas entrenadoras. “Yo he tenido jugadoras que ha tenido ella y me dicen que les recuerdo mucho a Irene. Al final, queremos dejar huella en las jugadoras. Esa es mi forma de entrenar”, destaca. Además, la castellonense tiene un sueño. “Me gustaría ser entrenadora de un equipo masculino. No me van a dar la oportunidad en Segunda División, pero sí en un Juvenil. A día de hoy no lo veo, pero en el futuro sí, por demostrar que las mujeres también somos válidas”, afirma.

Un sueño que también comparte su homóloga en el Granada CF. “Yo también tengo la ilusión de dedicarme al fútbol masculino algún año. Los futbolistas son futbolistas y tú los convences y les ayudas igual”, responde Irene Ferreras que tiene muy claro el por qué no hay mujeres entrenando en fútbol masculino. “Porque el futbolista cuando se retira tiene dinero, pero las mujeres no se pueden permitir estar dos-tres años haciendo cursos de entrenadoras”, expone, aunque visualiza un futuro más igualitario porque “cuando se empiecen a retirar ciertas futbolistas con cierto renombre van a tener más opciones de llegar a banquillos relativamente rápido”. Por su parte, Sara Monforte remarca que “no confían en nosotras. Es muy difícil darle una oportunidad a una mujer cuando creen que no estamos capacitadas. Cambiar la percepción social es muy complicado porque estamos en un país muy machista”.

La entrenadora castellonense afirma que “el déficit es compararlo con el fútbol masculino porque no tiene nada que ver. Cuando vas a ver un partido de tenis masculino y femenino ¿buscas lo mismo? No puede ser lo mismo Alcaraz que Sabalenka. Igual que un partido de baloncesto femenino no puede ser lo mismo que un partido de masculino”. Una opinión que Irene comparte porque “hemos crecido en una sociedad

en la que tenemos que estar sin llamar la atención. Una mujer que saca pecho es una mujer problemática, pero un hombre que saca pecho es un hombre con personalidad. Estamos cambiando eso, pero gente como Sara y como yo tenemos que seguir peleando". En el RCD Espanyol hay tres jugadoras con madera de entrenadoras. "Anna Torrodà sé que prefiere ser segunda, pero Ainoa Campo y Lucía Vallejo podrían ser entrenadoras", responde Sara Monforte, que tiene muy clara su conclusión.

"Gente como Irene o como yo tenemos la obligación de ayudar dentro del fútbol femenino. Pensar menos en nosotras y más en las jugadoras. Es importante querer estar aquí. Los entrenadores no tienen que mirar la competición como un trampolín, sino que las futbolistas interpreten el fútbol y sean cada vez más inteligentes para entender el juego". Por su parte, la entrenadora del Granada CF se muestra muy orgullosa de su trayectoria porque "nadie me ha regalado nada para llegar donde estoy ahora. Estoy muy feliz de mirar el recorrido que tengo y poder poner mi granito de arena para que esto crezca". Ambas son ejemplos de entrenadoras que rompen barreras diariamente, que son referentes para las más pequeñas y que buscan "ayudar a Liga F a darle más nivel cada día. Es pensar en hacer que la liga se convierte en algo sostenible y que entre todas podamos seguir avanzando".

Departamento de Comunicación

Liga F

EDITA: IUSPORT

Marzo 2026