

Alternativa físico- recreativa para la práctica del fútbol femenino.

Jorge Manuel Pérez-de León. Dirección Municipal de Deportes de Manzanillo. Granma-Cuba.
Mayelín Salmerón-Vidal. Filial Universitaria de Cultura Física de Manzanillo. Granma-Cuba.
Reinier Robel Estrada-Infante. Dirección Municipal de Deportes de Manzanillo. Granma-Cuba.

Resumen:

La necesidad de lograr que las niñas en edades comprendidas entre los 6-10 años realicen la práctica del deporte de fútbol femenino en las comunidades, es una de las problemáticas actuales que enfrenta la sociedad. La intención es ofrecer una alternativa físico recreativa que posibilite la práctica de este deporte, a partir de las experiencias obtenidas con el trabajo comunitario en la zona número 148 de la circunscripción número 78 del Reparto Pérez del municipio Manzanillo en la provincia de Granma.

Palabras clave: fútbol femenino/ alternativa físico- recreativa/ niñas

Abstract:

The necessity to obtain that girl between 6-10 years old practice the female football sport in communities, is one of the problem to face the society. The intention of the author is to offer a recreative- physical alternative which provides the practice of this sport, beginning with the experiences obtained with the community work in zone # 148, circumscription # 78, in Pérez District in Manzanillo, Granma province.

Words key: feminine soccer / physical alternative - recreational / girls

Introducción:

Es conocido por gran parte de la población mundial los beneficios que le brinda el deporte y cualquier actividad física a la salud del organismo humano. El trabajo en conjunto de estos campos han convertido a Cuba en uno de los países que más lucha por prolongar la vida sana, por educar las cualidades morales y volitivas, enriquecer las normas de conducta social, mejorar las relaciones sociales, los hábitos higiénicos y sanitarios, así como los estéticos, dando la posibilidad a la participación de ambos sexos.

En los momentos actuales a raíz del esfuerzo que se libra por lograr en todos los habitantes de las diferentes regiones del país un cambio en el modo de pensar sobre la participación femenina en algunos deportes como el fútbol, que siempre fue conocido como un deporte masculino, y ahora se ha generalizado, se plantea la necesidad de insertarlo en la comunidad para producir cambios en el modo de actuación de los pobladores, que les permita interiorizar la elevada influencia formativa que ejerce esencialmente en la actividad social del sexo femenino, tratando de llevar las ventajas que proporciona la práctica de ejercicios dirigidos a mejorar la eficiencia física .

En el fútbol los nuevos reglamentos exigen en las categorías escolares que participen 2 niñas en cada equipo, las mismas deben realizar todas las acciones deportivas en igualdad de condiciones que los varones.

Sin embargo, no se ha logrado una concientización por parte de los padres y la familia para que apoyen a las niñas en la práctica de este deporte. En el municipio de Manzanillo no se cuenta con ningún trabajo que desde la comunidad motive, oriente, incite, concientice a la población en general de la importancia y el nivel de desarrollo físico de las niñas que practiquen el fútbol de forma recreativa, especialmente en la zona número 148 en la circunscripción número 78 de la comunidad del Reparto Pérez.

Desarrollo:

Para la realización del trabajo fue necesario la aplicación de una alternativa para lograr la práctica del fútbol femenino recreativo en estas edades, pues esto es una nueva orientación del organismo superior pero hasta el momento no se ha realizado, que es la vinculación de niñas a dicha práctica, partiendo precisamente de la caracterización y sistematización de los conocimientos sobre el deporte, la comunidad y la edad escolar en las niñas , así como la vinculación directa entre ellas .

El objetivo está encaminado a aplicar una alternativa físico-recreativa para favorecer la práctica del fútbol femenino en edad escolar de la zona número148 en la circunscripción número 78 de la comunidad del Reparto Pérez en el municipio de Manzanillo. Se trabajará con la comunidad en función de mejorar el modo de pensar sobre la práctica del fútbol femenino recreativo, un deporte que por historia ha sido masculino y que hoy con el desarrollo deportivo y la emancipación de las mujeres, ya inmiscuye directamente a niñas en estas edades en la práctica del mismo, no como equipos puros de sexo solamente sino mixtos, con la aplicación de esta nueva alternativa físico-recreativa se favorecerá la

motivación, el interés y el conocimiento sobre dicho deporte de manera recreativa desde la propia comunidad .

La comunidad objeto de investigación, es escogida precisamente por los grupos sociales que la integran, dentro de la zona se encuentra la escuela de Enseñanza Primaria que más matrícula tiene en todo el municipio.

Según plantea Aldo Pérez (1993) en su obra, se entiende por comunidad un determinado conjunto o espacio residencial en los que existe determinada organización territorial. En correspondencia con el desarrollo de las construcciones urbanas y de asentamientos poblacionales se hace imprescindible la organización de la Recreación Física en su seno como vía eficaz para la dinamización del uso del tiempo libre de esas poblaciones, mediante la concepción de que no es necesario trasladarse para disfrutar de una agradable actividad recreativa. La organización de los vecinos, convirtiéndose en protagonistas, conjuntamente con instituciones y organizaciones para la realización de las actividades, crea excelentes condiciones para un uso educativo y creativo del tiempo libre, a la vez que incide de manera particular en el mejoramiento de la calidad de la vida de estos.

"La Recreación es aquella actividad humana, libre, placentera, efectuada individual o colectivamente, destinada a perfeccionar al hombre. Le brinda la oportunidad de emplear su tiempo libre en ocupaciones espontáneas u organizadas, que le permiten volver al mundo vital de la naturaleza y lo incorporan al mundo creador de la cultura, que sirven a su integración comunitaria y al encuentro de su propio yo, y que propenden, en última instancia, a su plenitud y a su felicidad".

Jesús Martínez del Castillo (1998), define que las actividad física del tiempo libre: "Son todas las actividades físicas que pueden desarrollarse en el tiempo libre con diversas finalidades (recreativas, lúdicas, educativas, compensatorias, deportivas, competitivas...) sin importar el espacio en que se desarrollen, el número de participantes y el cuadro o nivel de organización".

Se asumen estos conceptos pues se encuentran más ligados con la línea a investigar, se considera que estos sostienen una alta profundidad en su contenido, el cual recoge en su criterio argumentos tales como actividades individuales y colectivas, espontáneas u organizadas, e integración comunitaria, las cuales no se encuentran dentro de las definiciones de otros.

En nuestro País se brinda especial atención a esta etapa de la vida para que su desarrollo físico y mental se lleve a efecto de forma normal y con las condiciones psicosociales

requeridas .En estas edades aparecen deberes y exigencias sociales, al incrementarse las exigencias, se derivan de ello un mayor número de responsabilidades y también niveles de independencia. A pesar de lo antes expuesto, coexisten rasgos de dependencia, pues viven bajo la tutela de los padres, aunque esto se manifiesta socialmente en igualdad de condiciones para niños y niñas.

Es preciso establecer algunos rasgos de diferencia en el desarrollo biológico de las niñas ya que en ellas es notable que a pesar de su dinamismo por la edad son más lentas que los niños que realizan actividad física sistemática o aquellas niñas que practican algún deporte, en cuanto a reacción y capacidad de adaptación a la actividad física pues no han creado las bases fisiológicas necesarias. A continuación citamos algunos de los cambios que ocurren bajo la influencia de la actividad física en el organismo de las niñas en este rango de edad.

En el músculo:

1. El contenido de proteína en los músculos disminuye.
2. Aumenta la concentración de polipéptidos y sustancias que contienen nitrógeno de origen no proteico (creatinina, creatina, ácido adenínico, amoníaco, urea, etc.)
3. Se forma un mayor número de miofibrillas.
4. Aumentan los filamentos de actina y miosina.
5. Aumenta el sarcoplasma y el sarcolema.

Cambios que ocurren en la sangre: Estos cambios son producto del ejercicio físico, pueden ser temporales permanentes y reflejos condicionados. Cambios temporales: desaparecen dentro de 24 horas después de realizada la actividad física, dependen de la carga. El carácter y las dimensiones de los cambios se encuentran relacionados directamente con la carga.

Son reversibles.

1. La concentración de glucosa en sangre aumenta durante el trabajo breve, pero de gran potencia, durante un trabajo duradero la concentración de glucosa en sangre puede ser inferior a su nivel de reposo, ya que la reserva de glicógeno del hígado y la velocidad de su movilización disminuye, pero la necesidad de glucosa en las células permanece grande.
2. Aumenta la concentración de ácido láctico ejercen una influencia desfavorable en el organismo.

Cambios permanentes:

El número de eritrocito varía (varones puede llegar de 6-7 millones por CC, hembras hasta 5 y en algunos casos hasta 5.5 millones por CC). Aumenta el contenido de hemoglobina. Aumento de los leucocitos y trombocitos. Disminuye el ácido láctico (en reposo). Aumentan las reservas alcalinas. Reflejos condicionados: es necesario la presencia de un reflejo condicionado: producto del lugar, público o clima. Se producen cambios metabólicos teniendo en cuenta el papel del sistema nervioso central sobre los cambios bioquímicos provocado en una competencia o en un entrenamiento.

Siempre que se lleva a cabo un ejercicio físico, se producen adaptaciones en el organismo que están coordinadas entre sí. Se producen por tanto adaptaciones metabólicas, circulatorias, cardíacas, respiratorias, sanguíneas y en el medio interno. El sistema aeróbico participa como fuente energética de forma predominante en este ejercicio, siendo la vía energética de mayor rentabilidad y con productos finales que no producen fatiga. Es la vía metabólica más importante en ejercicios de larga duración.

Se considera como definición conceptual de trabajo que el fútbol recreativo: Es la interrelación del juego de fútbol con otros juegos recreativos para las niñas, estos juegos incluirán además elementos técnicos del deporte tales como conducción , pase, tiro a puerta, cabeceo, recepciones y golpeos, estos los definiremos más adelante, todos ellos relacionados con variantes técnicas de otros deportes, sin exigencia muy elevadas sobre el cumplimiento de las reglas, tiempo de duración y exigencia física.

Para la investigación trabajamos con una población de 32 niñas que están en el rango de edad objeto de estudio, se tomó una muestra de 18, que representan el 58 % de la población ya que del resto, (4) no estaban interesadas en participar, 2 ya practican otro deporte, 5 los padres se niegan a que participen, pues manifiestan situaciones personales que no les posibilitan la práctica en los horarios propuesto para las actividades, 3 niñas presentaban problemas de salud y enfermedad por lo que no pueden realizar actividad física.

Luego de observada la población se conocieron sus características psicosociales, donde de las 18 niñas, solo 7 de ellas viven con padres casados, 3 viven con otros familiares como abuelos, y el resto son hijos de padres divorciados que viven separados, lo que dificultaba la comunicación con ambos miembros para la toma de decisiones sobre la práctica deportiva de estas niñas.

Luego de conformado el grupo se continuó la aplicación de la alternativa física-recreativa que consistió en trabajar dos ramas: las actividades con la familia y las actividades con las niñas.

Grupo número 1 de actividades: aquí era preciso la participación de un representante familiar que mantuviera relaciones cercanas con la niña para que fuese portavoz del desempeño de las actividades y el resultado de las mismas. Se realizó con la ayuda de una madre que se designó como delegada que citaba y orientaba las acciones a los familiares conjuntamente con los entrenadores.

- charlas recreativas e instructivas del desarrollo femenino con la realización de actividad física deportiva.
- valores femeninos que se desarrollan con la práctica del deporte.
- transmisión y debates de películas con el tema del fútbol femenino donde las protagonistas son niñas.

Grupo número 2 actividades con las niñas: aquí podían o no estar los padres o familiares, ya que eran realizadas estas actividades en la comunidad.

- juegos intramurales de fútbol recreativo en las escuelas de equipos puros femeninos y de ambos sexos (mixtos).
- juegos de kikinbol en las escuelas de equipos puros femeninos.
- programas de “A jugar” con elementos técnicos del fútbol.
- competencias de habilidades con los balones para ambos sexos.

Distribución del tiempo por actividades.

Frecuencia semanal: 3 veces alternado entre los dos grupos de actividades.

Tiempo de duración: 30-45 minutos.

Después de aplicada la alternativa durante un período de seis meses , podemos decir que los resultados fueron satisfactorios, ya que de 18 niñas que iniciaron solamente 2 presentaron los padres alguna queja y se manifestaron en ocasiones en contra de la participación de sus hijas en este tipo de actividades, pues la consideraban no acorde para hembras, entre estos dos casos se encontraba una niña que vivía con su abuela, su madre era la que no estaba al tanto de los gustos y habilidades de su hija en el deporte de fútbol femenino recreativo; luego de 3 semanas ausentes a las actividades, por fin el entrenador y el resto de las madres lograron convencer a la madre de la niña, cediendo esta a participar y

ver la labor que se realizaba, autorizando a la niña a participar en las actividades programadas .

Después de dos meses se realizó la primera actividad competitiva dentro del municipio, participando en la misma varios Combinados Deportivos, y allí se alcanzó el primer lugar, en el que desempeñaron un papel decisivo las 8 niñas seleccionadas para conformar el equipo. Posteriormente fueron seleccionadas para participar por su escuela en el evento Provincial de Fútbol para Todos, alcanzando también el primer lugar, dándole la posibilidad de representar a la provincia de Granma en el evento Nacional que se celebrará en la provincia de Cienfuegos.

Los resultados fueron positivos en las competencias que participaron las niñas, de igual forma ocurrió con la masividad, la cultura social y deportiva, el número de madres, familiares y niñas que asistía a las actividades era mayor , en las actividades programadas de 18 niñas que iniciaron, al transcurrir 6 meses se incorporaron 7 niñas más, pero la participación de la población también aumentó porque eran muchas las personas motivadas por los encuentros y el entusiasmo del grupo en medio del desempeño de las actividades.

Conclusiones:

- La aplicación y el éxito de esta alternativa física-recreativa posibilita un mejor desarrollo del fútbol femenino recreativo en nuestro municipio.
- Con la aplicación de esta alternativa física-recreativa para el fútbol femenino se logró una mayor cantidad de participantes.

Cita y notas:

1. Aldo Pérez Sánchez. (1993). Recreación: Fundamentos Teóricos Metodológicos. México, Talleres Gráficos Instituto Politécnico Nacional
2. Jesús Martínez del Castillo. (1998). Deporte y calidad de vida. Investigación social y deporte. (Compilación). Madrid. Librerías deportivas Esteban Sanz, S. L.
3. Lic. Jorge Manuel Pérez de León. (2010). Alternativa físico recreativas para la población femenina escolar. Tesis para optar por el título académico de Máster en Actividad Física en la Comunidad. Facultad de Cultura Física de Granma.