



UNIVERSIDAD DE GUAYAQUIL

FACULTAD DE EDUCACIÓN FÍSICA DEPORTES Y RECREACIÓN

MODALIDAD SEMIPRESENCIAL

TRABAJO DE INVESTIGACIÓN

TEMA

PLAN DE ACTIVIDADES FÍSICO-DEPORTIVAS PARA CONTRIBUIR A LA MASIFICACIÓN DEL FÚTBOL FEMENINO CON LAS ADOLESCENTES DE 10 A 14 AÑOS DEL SECTOR PARQUE ESTELLA MARIS PERIODO 2016.

Requisito para optar el título de Licenciado en Cultura Física.

NOMBRE DE LA INVESTIGADORA:

SRTA. KATHERINE JESSENIA RUGEL CRUZ

NOMBRE DEL TUTOR

LCDO. Flavio Perlaza Concha Mg.

CONSULTANTE: JOSE RAMÓN GUERRA MSC.

Guayaquil—Ecuador

AÑO 2016

DEDICATORIA

Este trabajo está dedicado a Dios por darme fuerza, perseverancia y sabiduría para llegar a mi meta tan anhelada.

A mi madre y abuela Mercedes Cruz Leiton, Lucia Cabello Sánchez, quienes siempre estuvieron presentes y son el pilar fundamental para poder cumplir con la meta trazada.

KATHERINE JESSENIA RUGEL CRUZ

AGRADECIMIENTO

(Mi agradecimiento inmenso a:)

A: LA UNIVERSIDAD DE GUAYAQUIL: FACULTAD DE EDUCACIÓN FÍSICA DEPORTES Y RECREACIÓN

En especial a mi familia quien fue el pilar fundamental para lograr mi meta anhelada.

A las personas que formaron parte de este logro profesores, compañeros entre otros. Quienes me motivaron desde los primeros años en la Universidad para seguir luchando en mis estudios.

KATHERINE JESSENIA RUGEL CRUZ

APROBACIÓN DEL TUTOR

En mi calidad de Tutor del trabajo de Investigación sobre el TEMA

PLAN DE ACTIVIDADES FÍSICO-DEPORTIVAS PARA CONTRIBUIR A LA MASIFICACIÓN DEL FÚTBOL FEMENINO CON LAS ADOLESCENTES DE 10 A 14 AÑOS DEL SECTOR PARQUE ESTELLA MARIS PERIODO 2016.

Trabajo de investigación de la egresada; SRTA. KATHERINE JESSENIA RUGEL CRUZ, de la Carrera de Licenciatura en Cultura Física Deportes y Recreación, considero que dicho Trabajo de Investigación, reúne los requisitos y méritos para ser sometido a la evaluación del Tribunal Calificador, que el Consejo Directivo de la Facultad De Educación Física, Deportes y Recreación, designe.

Guayaquil, del 2016

El Tutor:

LCDO. FLAVIO PERLAZA CONCHA Mg.

UNIVERSIDAD DE GUAYAQUIL

FACULTAD DE EDUCACIÓN FÍSICA, DEPORTES Y RECREACIÓN

APROBACIÓN DEL TRIBUNAL CALIFICADOR

Los miembros del Tribunal Calificador, aprueban el informe de Investigación sobre el Tema;

PLAN DE ACTIVIDADES FÍSICO-DEPORTIVAS PARA CONTRIBUIR A LA MASIFICACIÓN DEL FÚTBOL FEMENINO CON LAS ADOLESCENTES DE 10 A 14 AÑOS DEL SECTOR PARQUE ESTELLA MARIS PERIODO 2016.

De la egresada; SRITA. KATHERINE JESSENIA RUGEL CRUZ, de Licenciatura en Cultura Física, Deportes y Recreación.

Guayaquil, 2016

Para constancia firman.

.....
.....

.....
.....

UNIVERSIDAD DE GUAYAQUIL

**FACULTAD DE EDUCACIÓN FÍSICA, DEPORTES Y RECREACIÓN
LICENCIATURA EN CULTURA FÍSICA.**

TEMA

PLAN DE ACTIVIDADES FÍSICO-DEPORTIVAS PARA CONTRIBUIR A LA MASIFICACIÓN DEL FÚTBOL FEMENINO CON LAS ADOLESCENTES DE 10 A 14 AÑOS DEL SECTOR PARQUE ESTELLA MARIS 2016.

RESUMEN

El presente trabajo, orientado a cubrir la carencia de actividades relacionadas con la masificación del fútbol femenino, una de las manifestaciones deportivas preferidas del sector parque Estella Maris, constituye un proyecto comunitario, pues sus resultados se materializan fundamentalmente en adolescentes de 10-14 años. El mismo contó con la aplicación de varios métodos empíricos, como observaciones a las actividades físico-deportivas realizadas habitualmente por las adolescentes, encuestas a entrenadores y a estas últimas para determinar sus preferencias deportivas. Una vez obtenidos los datos preliminares, se procesaron con el auxilio de métodos matemáticos-estadísticos y se pasó a la selección del Plan de actividades físico-deportivas para contribuir a la masificación dl fútbol femenino con las adolescentes de 10-14 años del sector parque Estella Maris.

Palabras clave: masificación, femenino, fútbol. Actividades

INDICE

DEDICATORIA	I
AGRADECIMIENTO	II
APROBACIÓN DEL TUTOR	III
APROBACIÓN DEL TRIBUNAL CALIFICADOR	IV
TEMA	V
RESUMEN	VI
INTRODUCCIÓN	1
PROBLEMA	2
Objetivo	3
Objetivos específicos	3
CAPÍTULO I	4
FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA	4
Historia del fútbol femenino	4
EL VALOR DEL DEPORTE EN LA EDUCACIÓN INTEGRAL DEL SER HUMANO	8
¿QUÉ ENTENDEMOS POR DEPORTE?	12
Definiciones	14
EFFECTOS POSITIVOS DE LA PRÁCTICA FÍSICO-DEPORTIVA	15
DEPORTE, EDUCACIÓN EN VALORES Y DESARROLLO MORAL	21
Masificación del deporte	25
El fútbol como juego	26
La iniciación al juego	27
- La espontaneidad	27
- La generosidad	28
- La imaginación	29
- La creatividad.....	30

- La solidaridad.....	30
- El juego limpio y la violencia.....	31
CAPITULO II.....	33
METODOLOGÍA DE PROCESO DE INVESTIGACIÓN.....	33
DISEÑO METODOLÓGICO	34
Diseño muestral.....	34
MÉTODOS TEÓRICOS	36
Recursos humanos	43
CAPITULO III.....	44
PROPUESTA:	44
Plan de Actividades Físico-Deportivas de Masificación del Fútbol Femenino.	44
INTRODUCCIÓN.....	44
Cronograma del Plan de actividades físico- deportivas.....	46
EJERCICIOS APLICATIVOS DE LOS JUEGOS.....	49
EJERCICIOS RECREATIVOS	54
CONCLUSIONES.....	58
RECOMENDACIONES	59
BIBLIOGRAFÍA	60

INTRODUCCIÓN

El deporte, la cultura física y la recreación han devenido factores de comunicación social y elementos indispensables para el acercamiento y entendimiento entre las personas.

El fútbol satisface las necesidades del pensamiento, cuando ellos despliegan un golpe a una pelota y corren tras ella, es natural el movimiento corriendo y saltando, es un juego que estimula en ellos las destrezas al jugar que caracteriza al ser humano. Brindando beneficios fisiológicos, psicológicos que mejoran los patrones del sueño y aportan beneficios en el plano social como: deporte colectivo, socialización y así aprenden a relacionarse con su entorno.

La masividad en el deporte no solo garantiza la base sobre la que se sustenta nuestro sistema deportivo, sino también un adecuado empleo del tiempo libre, sobre todo en los jóvenes, adolescentes y niños, víctimas más vulnerables de hábitos y conductas nocivas para la salud personal y social. Por ambas razones nuestro trabajo va encaminado a fortalecer el proceso de la masificación a partir de las edades más tempranas para la iniciación en la manifestación deportiva más practicada del planeta, el fútbol, puesto que contribuimos a ampliar la base de la pirámide, al tiempo que los practicantes y allegados obtienen una fuente de recreación dirigida y organizada de acuerdo a sus gustos y posibilidades físicas e intelectuales, con su incidencia directa en la formación de valores y hábitos de conducta en correspondencia con nuestro sistema social en que el hombre es el factor fundamental.

Con la aplicación de nuestra propuesta, pretendemos organizar la práctica sistemática del Fútbol en sus diferentes manifestaciones, con actividades que se correspondan con las características y posibilidades de los diferentes grupos etarios a los que está dirigida, la formación de habilidades básicas deportivas, el desarrollo físico, formación de valores morales, éticos y estéticos como partes de una formación integral, al tiempo que indirectamente se proporciona un adecuado empleo del tiempo libre y una forma de recreación para los participantes y familiares.

Diagnóstico y determinación del problema.

Para elevar la práctica masiva del deporte, nos dimos a la tarea de identificar las preferencias de estos grupos etarios por medio de una encuesta aplicada a un grupo de 40 adolescentes de 10-14 años, detectadas como practicantes habituales en tres espacios diferentes, la Secundaria Básica, la Escuela Primaria y un área recreativa.

Dicha encuesta reveló que las 40 niñas (100%) practican algún deporte de forma sistemática o alternativamente en el sector.

Conociendo la existencia de los ya mencionados espacios, factibles de utilizar en la práctica deportiva y los resultados de la investigación previa, nos hemos formulado la siguiente interrogante:

PROBLEMA

¿Cómo contribuir a la masificación del Fútbol Femenino con las adolescentes de 10 a 14 años del sector parque Estella Maris en Guayaquil?

Objetivo

Diseñar un plan de actividades físico-deportivas para contribuir a la masificación del Fútbol Femenino con las adolescentes de 10 a 14 años del sector “Parque Estrella Maris” en Guayaquil.

Objetivos específicos

- ✓ Fundamentar los elementos teóricos que sustenta el Fútbol Femenino, el proceso de masificación y las actividades físico-deportivas.
- ✓ Diagnosticar el nivel de conocimiento, aceptación y participación de las adolescentes en actividades relacionadas con el Fútbol Femenino.
- ✓ Seleccionar las actividades físicos-deportivos para contribuir a la masificación del Fútbol femenino con las adolescentes de 10 a 14 años.

Viabilidad Técnica:

Aunque cada persona debe disfrutar la libertad de actuar como su conciencia le indique, en ciertos casos, sus actuaciones vienen determinadas por la legislación educativa y deportiva emanada de órganos superiores, siendo muy importantes las orientaciones que éstos marquen. Así por ejemplo, la Ley del Deporte es un referente de capital importancia para la puesta en marcha de la práctica físico- deportiva en nuestra sociedad. La Ley del Deporte establece que la Educación Física y el Deporte forman parte de la educación integral de la persona y, por lo tanto, como parte sustancial del sistema educativo, debe estar regulada por Ley. Sin embargo, sus referencias se dirigen a la obligatoriedad de esta actividad de la enseñanza en todos los niveles previos al de la enseñanza universitaria.

CAPÍTULO I

FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA.

Historia del fútbol femenino

Las primeras evidencias parecen venir de la China de la dinastía Han donde se practicaba una variante antigua llamada Tsu Chu que se documenta a partir del 2500 a.C. La meta del Tsu Chu era patear el balón a través de una pequeña red abierta y se podía anotar con cualquier parte del cuerpo, excepto las manos.

En Francia y Escocia, los juegos de pelota entre las mujeres eran comunes desde el siglo XII, pero será en ésta última, concretamente en Glasgow, donde se celebre el primer partido de fútbol femenino en 1892.

Es interesante resaltar que el desarrollo del fútbol femenino va a estar íntimamente ligado a la lucha por los derechos de la mujer. Así será la activista Nettie Honeyball la que fundó el primer club deportivo denominado British Ladies Football Club con el objetivo de demostrar que la mujer podía emanciparse.

El siguiente empujón vendrá con la 1ª Guerra Mundial cuando la mano de obra femenina se incorpora masivamente al trabajo en las fábricas ocupando el lugar de los hombres que estaban en el frente. También ocuparán su lugar en los equipos que poseían muchas de estas fábricas y que, hasta entonces, eran privilegio masculino.

A pesar de alcanzar una gran popularidad (destacar el Dick, Kerr's Ladies de Preston en Inglaterra) tras el final de la guerra, la FA se negó a reconocer al fútbol femenino. Ante esto se formó la English Ladies Football Association que tuvo que enfrentarse a muchos boicots de la FA. Pero tendrá que rendirse a la evidencia y en 1969 se crea la rama femenina de la FA.

Desde 1971 la UEFA fomentará el fútbol femenino que no ha dejado de consolidarse en los últimos años, sobre todo en países como EEUU, Italia, Alemania o Japón donde no tienen nada que envidiar a sus colegas masculinos.

El fútbol femenino ha alcanzado ya la cifra de 40 millones de practicantes. Este enorme crecimiento en todo el ámbito mundial ha provocado que la FIFA se vuelque con su fomento e impulso, a través de las distintas asociaciones nacionales. A lo largo de los noventa, la expansión del fútbol femenino ha batido récords de crecimiento. Nunca antes un deporte había obtenido un desarrollo tan vertiginoso a escala mundial. Si bien en Europa es practicado desde los años setenta, el puntapié inicial del fútbol femenino fue dado por las noruegas en el Congreso de FIFA de 1986, en México, cuando se disputó el Mundial. Las mujeres nórdicas reclamaron la atención para la rama femenina del fútbol y el entonces presidente de FIFA, el brasileño Joao Havelange, accedió a la realización de un torneo experimental que tuvo lugar en 1990, en China. El éxito fue tal que al año siguiente, también en China, el fútbol femenino quedaba oficializado por FIFA en el primer mundial que consagró campeona a la selección de Estados Unidos.

El otro paso fundamental que terminó de incorporar el fútbol femenino a la superestructura del deporte universal fue dado en Atlanta 96. La experiencia fue todo un éxito, ya que las mujeres consiguieron marcar más goles que los hombres, cometieron menos faltas, jugaron un tiempo útil superior y, por si fuera poco, recaudaron más dinero, dado que en Estados Unidos es preferido el "soccer" femenino al masculino. Estados Unidos es el ejemplo más evidente del éxito del fútbol femenino. En Atlanta, una media de 78.000 espectadores presenciaron los partidos de mujeres, dato indicativo del tremendo potencial que tiene el país norteamericano, que cuenta con 13 millones de jugadoras.

Japón, Europa, Estados Unidos y China son los centros de mayor desarrollo del fútbol femenino. En Japón, actualmente, una futbolista de la Liga percibe un promedio de 50 millones de pesetas al año.

Las zonas de mayor retraso del fútbol femenino corresponden a América Latina, África y los países asiáticos del Islam.

Aun así, la FIFA espera que poco a poco, gracias a la evolución general que está teniendo la mujer en otros campos, aumente el número de practicantes femeninas en el fútbol. El presidente del máximo organismo del fútbol mundial, Joseph Blatter aseguró que en el año 2010 podía haber tantas mujeres como hombres jugando al fútbol.

Competiciones

Campeonato de Europa Femenino de la UEFA

En 1937, el equipo Dick, Kerr's ladies jugó con las Edimburgh Ladies en el "Campeonato de Gran Bretaña y el Mundo", siendo el primer partido internacional de fútbol femenino. Sin embargo, no existió una competición internacional de fútbol femenino hasta 1982 en el que el primer "Campeonato Europeo para Equipos Representativos de Mujeres" de la UEFA fue lanzado, siendo que la primera final de 1984 fue ganada por el equipo de Suecia. A esta competición le siguió el Campeonato Femenino de la UEFA, conocido también como Euro Femenino. En 1987, Noruega ganó dicho campeonato y en las siguientes ediciones hubo un absoluto dominio de la Selección femenina de fútbol de Alemania en siete de las ocho posteriores ediciones, siendo su último título el obtenido en el año 2009.

Primeros Mundiales Femeninos

En el año 1970 se organizó el primer mundial de fútbol femenino en Italia, a donde acudieron selecciones representantes de varios países por invitación. Este primer mundial fue extra-oficial y no aparece ni siquiera en la historia del fútbol femenino narrada en las páginas oficiales de la FIFA, probablemente porque no fue organizado por la FIFA ni fue reconocido por ella. Sin embargo ese mundial y el que le siguió en 1971 despertó la atención de un gran número de aficionados. El primer "mundial femenino" de 1970 fue ganado por Dinamarca quien se impuso por 2-0 al seleccionado de Italia. El segundo Mundial se celebró en México en 1971.

El equipo mexicano se impuso a las selecciones de Argentina, Inglaterra e Italia y se enfrentó en la final a Dinamarca. El encuentro se llevó a cabo en la Ciudad de México ante un récord de asistencia para un encuentro de fútbol femenino, que hasta la fecha no se ha superado en ese país [cita requerida]. El resultado final fue de 3-0 a favor de Dinamarca.

A pesar del gran éxito y la gran expectación creada por estos primeros mundiales femeninos, la desorganización de las federaciones locales hizo que se perdiera la continuidad en los torneos y no fue hasta dos décadas después, con el abierto respaldo de la FIFA, cuando se organizó el primer campeonato mundial de fútbol femenino con reconocimiento oficial.

Copa Mundial Femenina de Fútbol

Antes de su primera edición, realizada por China y ganada por los Estados Unidos en 1991, hubo varios campeonatos internacionales extraoficiales como la "Copa Femenina de Invitación" de la FIFA, también organizada por China en 1988. A partir de 1999, esta competición logra tener un interés internacional, consolidándose en las siguientes ediciones. En la actualidad, las selecciones de fútbol femenino más potentes del mundo son las de Estados Unidos, Alemania, Francia, Japón e Inglaterra.

Otras selecciones con buenos resultados en los Mundiales son Suecia, Brasil, Noruega, Canadá y China.

Juegos Olímpicos

Ante la creciente popularidad del fútbol femenino, el COI decidió incluirlo en el programa de los Juegos Olímpicos de Atlanta 1996, torneo que, al igual que en Atenas 2004, Pekín 2008 y Londres 2012, ganó el equipo de los Estados Unidos. El oro en los Juegos Olímpicos de Sídney 2000 fue para Noruega.

EL VALOR DEL DEPORTE EN LA EDUCACIÓN INTEGRAL DEL SER HUMANO

El ser humano es una entidad global formada por tres dimensiones, biológica, psicológica y social, que dan lugar a manifestaciones biosociales, psicobiológicas y psicosociales del desarrollo.

Como soporte y puente entre la persona y el ambiente en el que ésta se desenvuelve, y también como conexión entre muchas de las operaciones humanas entre sí, se encuentra la motricidad (actividad física, deporte), la cual repercute en tres grandes áreas: biomotriz, psicomotriz y socio motriz. Por tanto, la práctica deportiva puede hacerse partícipe de la formación integral del ser humano, la motricidad y las diferentes dimensiones del desarrollo en su aportación a la educación integral del ser humano (adaptado a partir de Gutiérrez, 2003), puesto que guarda relación con todos estos elementos, no limitándose únicamente a las repercusiones físicas, sino teniendo también una gran capacidad de influencia sobre las funciones psicológicas (emocionales) y sociales (relacionales). Pero cabe hacer una observación.

Hasta tiempos muy recientes, cuando se hablaba del desarrollo de la persona se hacía casi exclusivamente refiriéndose a las primeras edades, hasta llegar a la adolescencia.

Sin embargo, actualmente la consideración de la persona desde la perspectiva del ciclo vital (life span), hace que contemplemos el desarrollo del ser humano durante toda su existencia. Este nuevo enfoque, además de suponer una valiosa perspectiva filosófica y social, aporta un nuevo modelo de educación, una educación permanente, una educación que se extiende a lo largo de toda la vida de la persona. Decir que el deporte contiene en sí mismo un importante cúmulo de valores, tanto sociales como personales, y que revierten en beneficio de sus practicantes, no parece que sea una aportación novedosa, puesto que ya los clásicos pregonaron el valor del deporte como formador del carácter.

Arnold (1991) nos recuerda la creencia tradicional de que a través de la participación en juegos y deportes surgen cualidades tan admirables como lealtad, cooperación, valor, resolución, fuerza de voluntad, dominio de sí mismo, resistencia, perseverancia o determinación. Sin embargo, aunque el deporte viene formando parte de la educación y la cultura de la humanidad desde los tiempos más remotos, a lo largo de la historia ha pasado por diferentes vicisitudes, disfrutado de unas épocas de florecimiento y auge, en las cuales se ha dado tanta importancia a la formación del cuerpo como a la del espíritu, y sufriendo otras en las que el ostracismo y el olvido han relegado lo físico a un segundo plano.

Afortunadamente, en las últimas décadas el deporte ha dejado de constituir un mero espectáculo de divertimento para ser considerado, nuevamente, como una excelente herramienta para la educación integral de las personas. Así, viene resaltándose su valor formativo desde los primeros días de nacimiento del individuo, favoreciendo su desarrollo motor y psicomotor.

Pasando por el proceso de socialización del período dedicado al deporte y actividad física en el medio escolar; siguiendo con la práctica física y deportiva a lo largo de la juventud y madurez, unas veces como medio de relajación del estrés cotidiano, otras como complemento de ocio; hasta ser considerado útil, finalmente, como medio de estimulación del ánimo de vida y de activación psicosocial en la vejez, sin olvidar otros muchos beneficios para la salud física y mental, aspectos destacados por autores como Biddle (1993a, b), Berger (1996), Berger y McInman (1993), Blázquez (1995), Cruz (2003, 2004), Gutiérrez (1995, 2003), Pejenaute (2001) y Sánchez (1996, 2001), entre otros.

Pero a la vez que el deporte ha pasado a ocupar un primer plano en nuestros días, con la alta consideración educativa y formativa antes mencionada, también ha dado lugar a dos vertientes cada vez más distanciadas en el terreno de sus manifestaciones: por un lado, el deporte espectáculo con la persecución constante de la excelencia y el triunfo y, por otro lado, la práctica física y deportiva como medios de educación integral, contacto con la naturaleza, promoción de la salud, alivio del estrés, búsqueda de nuevas sensaciones y aventuras, disfrute y relación social, aspectos lúdicos y formativos más próximos al deporte para todos, según manifiestan Oja y Telama (1991).

Aunque aparentemente estas dos vertientes se encuentran claramente diferenciadas, la realidad es que viene produciéndose una constante invasión de los modelos profesionalizados del deporte adulto, del deporte espectáculo, sobre esos otros modelos más educativos del deporte, esos modelos más encaminados a convertir el deporte en un estilo de vida activo, saludable y perdurable en el tiempo (Gutiérrez, 2000). Esto ocurre, según Knop (1993), porque el deporte destinado a niños y jóvenes se ha visto sometido a una fuerte presión que busca el triunfo por encima de todo, donde ganar es lo único que importa, siendo acompañado por un incremento de la violencia y el engaño.

Por eso, después de numerosos análisis e investigaciones, psicólogos, sociólogos y educadores parecen estar cada vez más de acuerdo en que el deporte será bueno o malo según cómo se desarrolle su práctica. Nos decía Huxley (1969) que, bien utilizado, el deporte puede enseñar resistencia y estimular un sentimiento de juego limpio y respeto por las normas, un esfuerzo coordinado y la subordinación de los intereses personales a los de grupo; sin embargo, mal utilizado, puede promover la vanidad personal, el deseo codicioso de victoria y odio entre rivales, y un espíritu corporativo de intolerancia y desdén por los demás (Arnold, 1991).

Así pues, frente a la defensa del valor del deporte como importante herramienta para la educación integral del ser humano, también se levantan voces críticas que resaltan su lado oscuro, el que hace que sus practicantes se vean arrastrados por los modelos del deporte espectáculo y copien lo peor de sus manifestaciones: agresividad, violencia, afán desmesurado de triunfo y otras cualidades socialmente no deseables. Ante esta división de opiniones, a lo largo de este artículo presentaremos las cualidades positivas del deporte, a la vez que pondremos de relieve las condiciones en que debe desarrollarse su práctica para que tales efectos positivos puedan alcanzarse.

De acuerdo con lo anteriormente expuesto, debemos aprovechar la celebración del «Año Europeo de la Educación a través del Deporte» para que ésta se convierta en algo más que un simple acontecimiento festivo con final en el comienzo del nuevo año. Consideramos que debe servir, entre otras funciones importantes, para reconocerle al deporte su capacidad de múltiples aportaciones a la educación integral del ser humano, para resaltar los valores más positivos derivados de su práctica y proponer la eliminación de los aspectos negativos que últimamente se le vienen asociando, dándole un nuevo enfoque en favor de recuperar la verdadera esencia del juego.

¿QUÉ ENTENDEMOS POR DEPORTE?

Con frecuencia encontramos utilizados como sinónimos los términos actividad física, ejercicio físico y deporte, aunque tienen significados diferentes, acabando por emplear el término actividad física como aglutinador de todos ellos. Blasco (1994), matizando estos términos, considera actividad física «cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que conlleva un gasto de energía». De acuerdo con esta definición, actividad física lo es prácticamente todo, desde subir las escaleras y pasear, hasta tocar el piano o cocinar. Se denomina ejercicio físico a la actividad física planeada, estructurada y repetitiva con el objetivo de adquirir, mantener o mejorar la forma física. Por último, se entiende como deporte la actividad física de naturaleza competitiva y gobernada por reglas institucionalizadas. Pero la cuestión no queda aún resuelta, puesto que también cuando hablamos de deporte se hace necesario especificar a qué tipo de deporte nos estamos refiriendo.

En este sentido, Blázquez (1995) considera «deporte recreativo» aquel que es practicado por placer y diversión, sin ninguna intención de competir o superar a un adversario, únicamente por disfrute o goce; entiende por «deporte competitivo» el practicado con la intención de vencer a un adversario o de superarse a sí mismo; y el «deporte educativo» sería aquel cuya pretensión fundamental es colaborar al desarrollo armónico y de potenciar los valores del individuo.

Como afirma Sánchez (1995), deporte puede ser «toda actividad física que el individuo que la practica asuma como un esparcimiento y que suponga para él un cierto compromiso de superación, de reto, de cumplimiento o superación de metas, compromiso que en un principio no es necesario que se establezca más que con uno mismo».

La forma de interpretar estos términos no es universal. Así, Shephard (1994) manifiesta que las concepciones europea y americana del deporte difieren de una forma sustancial, ya que la concepción americana define el deporte como «actividad física vigorosa que es comprendida en una búsqueda de placeres tales como la interacción social, animación, competición, peligro y estimulación vertiginosa», mientras que la concepción europea del deporte (Oja, 1991), comprende «todas las actividades físicas recreativas, no sólo los juegos competitivos, sino también las actividades individuales relacionadas con la salud y la condición aeróbica».

Dice Sánchez (2001) que tal noción coincide más con la definición que sobre este concepto propone la Carta Europea del Deporte, que está fundamentalmente vinculada a la idea de deporte para todos, y que es la siguiente: «toda forma de actividad física que, a través de una participación, organizada o no, tiene por objetivo la expresión o la mejora de la condición física y psíquica, el desarrollo de las relaciones sociales y la obtención de resultados en competición de todos los niveles». En la literatura especializada encontramos que los autores americanos suelen utilizar con mayor frecuencia el término ejercicio físico (Weinberg y Gould, 1996), mientras que en nuestro contexto acostumbramos a emplear el de actividad física o actividad físico-deportiva para englobar también al deporte.

La manifestación humana alrededor de la cual se conceptualiza lo que denominamos como educación física por un lado y deporte por otro es única, y ésta es su actividad física, manifestación a la que según las épocas o tendencias se ha denominado en su acepción general con los términos de ejercicio físico, movimiento corporal o actividad motriz.

(Sánchez, 1995) Atendiendo a todo esto, en los siguientes apartados no abordaremos tanto el deporte entendido como competición y búsqueda de triunfos, sino el deporte y la actividad física (o la práctica físico-deportiva) en su vertiente de herramienta y complemento para la educación integral de la persona, sin pretender con ello ignorar el valor que la competición, convenientemente planteada, pueda significar para el desarrollo personal y social.

Según esta investigadora en referencia al deporte considerando los autores consultados, y al hablar de fútbol femenino se debe entender los aportes como una forma de no solo para la competencia porque también está el deporte recreativo aquel que es practicado por placer y diversión, sin ninguna intención de competir o superar a un adversario.

Definiciones

Es necesario definir varios términos claves, esenciales al propósito de este artículo. Nosotros adoptamos las definiciones de Caspersen y cols. (17) para actividad física, ejercicio, y aptitud física:

1. Actividad física: cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que provocan un gasto energético.

2. Ejercicio: movimiento corporal planeado, estructurado, y repetitivo, realizado para mejorar o mantener uno o más componentes de la aptitud física.

3. Aptitud física: una serie de atributos que las personas tienen o adquieren, que se relacionan con la capacidad para realizar una actividad física.

El componente de la aptitud física, que ha sido más frecuentemente estudiado en su asociación con la salud, es la potencia aeróbica o, como es medido en el laboratorio de fisiología, el máximo consumo de oxígeno.

Este atributo, también es llamado capacidad cardiovascular, cardiorrespiratoria, o de resistencia. A menos que se especifique lo contrario, nosotros usaremos el término aptitud física para referirnos a la potencia aeróbica. El otro término principal que necesita ser definido es salud. En este artículo, nosotros tomamos un amplio espectro de salud, no sólo el que excluye a la enfermedad, sino también al que incluye a la capacidad de desarrollar actividades de la vida diaria. Los puntos límites de la enfermedad son frecuentemente utilizados en estudios de actividad física. Sin embargo, para nuestros propósitos, la definición de salud va más allá de la exclusión de la enfermedad clínica, para enfatizar sobre la capacidad funcional o el estado funcional de la salud.

Esta última característica incluye el hecho de evitar la incapacidad funcional, pero también se extiende a mayores niveles de capacidad funcional. Uno de los efectos mejor documentados de la actividad física regular es el mayor nivel de aptitud física. Esto permite un mayor grado de capacidad funcional para participar en un amplio rango de actividades diarias, sin dificultad y disfrutando de las mismas. La persona activa es difícil que se fatigue con las actividades rutinarias de la vida diaria y tiene una mayor capacidad para desenvolverse ante una emergencia, o para participar de actividades recreacionales intensas.

EFFECTOS POSITIVOS DE LA PRÁCTICA FÍSICO-DEPORTIVA

Hace ya más de una década que Oja y Telama (1991), recogiendo las conclusiones de los trabajos presentados en el Congreso Mundial de Deporte para todos, celebrado en Finlandia en 1990, hacen especial hincapié en el valor del deporte para la formación integral de la persona, es decir, para todas y cada una de sus áreas del desarrollo, tanto para las físicas (forma física, salud y prevención de la enfermedad) como para las psicológicas (autoestima, personalidad, calidad de vida) y las sociales (relación con los demás, rendimiento en el empleo, evitación de la

soledad), además de poder influir sobre el desarrollo moral y la promoción de diversos valores sociales y personales.

Actualmente, al deporte se le reconoce su capacidad como elemento integrador de colectivos inmigrantes (Heinemann, 2002; Medina, 2002), medio para enseñar responsabilidad a jóvenes en riesgo (Hellison, 1995), herramienta para la prevención y tratamiento de las drogodependencias (Martínez, 1999), mecanismo favorecedor de la reinserción en las instituciones penitenciarias (Negro, 1995), útil en la recuperación social de los barrios marginales (Balibrea, Santos y Lerma, 2002), favorecedor de la socialización de personas mayores, y activador de diversas funciones en las personas con discapacidad (Goldberg, 1995).

El deporte es un fenómeno social cada vez más incorporado al ámbito de lo cotidiano en la sociedad contemporánea, que afecta en gran medida al concepto de calidad de vida, se incorpora dentro del gran espectro del ocio como elemento catalizador de la salud física y psicológica del individuo y, cada vez más, se utiliza como producto, objeto de intercambio social y eje económico en muchos casos. El deporte permite, por medio de una actividad física más o menos sistemática, recuperar las posibilidades funcionales originales y jugar un papel profiláctico y terapéutico para prevenir y eliminar estados de fatiga o de agotamiento psíquico debido a tensiones repetidas (Cecchini, 1998).

Las demandas sociales obligan a las personas a que se integren en un contexto que exige dedicación y rendimiento. Como consecuencia de ello, el tiempo libre se ha convertido en una vía de realización que ayuda al individuo a desarrollarse social y personalmente. La actividad física nos es inmensamente útil para combatir las enfermedades de moda con alto nivel de mortalidad, como son las cardiovasculares, en cuya etiología se encuentra el sedentarismo y el desequilibrio, tensión física-inacción física como factores de alta responsabilidad (García Ferrando, 2001).

Como señala Brandon (1999), la actividad física y el deporte son terapias no farmacológicas efectivas para reducir el estrés, los trastornos del sueño, depresión, ansiedad y otros deterioros que surgen a lo largo del proceso de envejecimiento. También Biddle (1993b) expone que actualmente se reconoce que ciertas formas de actividad física pueden estar relacionadas con el bienestar psicológico y reducir el riesgo de algunos problemas de salud, tanto físicos como mentales y que la literatura especializada que contempla la investigación sobre los posibles beneficios de salud mental para las personas mayores que practican regularmente ejercicio físico es cada vez más abundante.

Así, por ejemplo, existe un importante consenso en las afirmaciones hechas por el Instituto Nacional de Salud Mental de Estados Unidos (Morgan y Goldston, 1987) en cuanto a que el ejercicio: se encuentra asociado con la reducción de estados de ansiedad, a largo plazo, está asociado con reducciones de rasgos como el neocriticismo, puede ser un buen aliado para el tratamiento profesional de la depresión, favorece la reducción de varios índices de estrés, y tiene efectos emocionales beneficiosos a lo largo de todas las edades y para todos los géneros.

Stephens (1988), en un análisis de amplias investigaciones con población norteamericana, concluyó que el nivel de actividad física estaba positivamente relacionado con el humor, bienestar general y bajos niveles de depresión y ansiedad, principalmente para las mujeres de edad avanzada. Como un aspecto importante de la salud mental, investigadores y educadores vienen prestando cada vez mayor atención a la autoestima (Biddle, 1993b). En este sentido, Gruber (1986), en una revisión sobre la actividad física y el desarrollo de la autoestima en niños, encontró evidencias de una repercusión positiva del ejercicio sobre esta

variable, siendo mayores sus efectos en personas con discapacidad y para actividades de fitness más que para las creativas.

Aunque todas las actividades físicas mostraron tener una positiva influencia sobre la autoestima de los sujetos analizados.

Castillo (1995), resumiendo la información procedente de diferentes publicaciones informa que la investigación desarrollada sobre las posibles repercusiones de la práctica físico-deportiva ha ofrecido los siguientes resultados: – la actividad física está relacionada positivamente con la salud, de tal manera que varios tipos de actividad física son efectivos para mejorar los aspectos mentales, sociales y físicos de las personas; la actividad física parece estar relacionada con otras conductas de salud tales como los hábitos de fumar, la alimentación y la higiene, por lo que aumentando la práctica de actividad física, se podría influir en otros hábitos relacionados con la salud; los años escolares representan un período crítico en el desarrollo de hábitos de práctica de actividad física y deportiva.

En este mismo sentido se expresan Berger y McInman (1993), considerando que el deporte, el ejercicio, la recreación y la danza ofrecen maravillosos medios para instaurar estilos de vida que sean perdurables, enriquecedores, estimulantes y saludables. En una revisión de la literatura científica, concluyeron que el ejercicio contribuye potencialmente a la calidad de vida en varios sentidos. El ejercicio incrementa el bienestar psicológico a lo largo de la vida, aumenta el auto concepto y provee de oportunidades para experimentar momentos álgidos.

Desafortunadamente, tales beneficios son experimentados por un pequeño porcentaje de gente, aquellos que ejercitan frecuentemente. También Balaguer y García Merita (1994) destacaron que la actividad física posee efectos beneficiosos para la salud.

En un trabajo desarrollado con muestras españolas, encontraron una relación positiva entre la realización de actividad física de forma regular y la mejora del auto concepto-autoestima, los estados de ánimo, la mejora de la depresión y la mejora de la ansiedad.

Además, la actividad física parece estar positiva o negativamente relacionada con otras conductas tales como fumar, dieta e higiene. La actividad física también parece ser capaz de ejercer efectos positivos sobre otras áreas del desarrollo humano. Field, Diego y Sanders (2001) concluyen que los estudiantes con mayor nivel de ejercicio presentan mejores relaciones con sus padres (en cuanto a intimidad, calidad en las relaciones, frecuencia de manifestaciones afectivas y apoyo familiar), menor depresión, emplean mayor cantidad de tiempo en actividades deportivas, menor uso de drogas y tienen mejor rendimiento académico que los estudiantes con menor nivel de ejercicio. Como puede apreciarse, son cada vez más numerosos los autores que coinciden en señalar la práctica física regular como un elemento generador de multitud de beneficios psicológicos y sociales.

La evidencia acumulada sugiere que para la población general, la actividad física estructurada y planificada está asociada con beneficios psicológicos en cuatro grandes áreas: mejor estado de ánimo, reducción del estrés, auto concepto más positivo y más elevada calidad de vida. Naturalmente, estos beneficios son aún más destacados en poblaciones especiales tales como las personas clínicamente depresivas o ansiosas, quienes padecen enfermedades coronarias, los mayores de edad y quienes padecen ciertas enfermedades específicas. Además, el ejercicio, especialmente si es habitual, también está asociado con una gran cantidad de beneficios físicos. Debido a ello, tanto los investigadores como los profesionales de la actividad física y la salud están buscando las

formas de aumentar el número de personas que persiga y mantenga los estilos de vida activos.

Sin embargo, como señalaba recientemente Daley (2002), a pesar de la evidencia que apoya la relación entre el ejercicio y el bienestar, la mayoría de la gente permanece sedentaria.

En el pasado, parecía que los jóvenes tenían asumida su condición de personas físicamente activas, pero el contexto social y los cambios tecnológicos producidos alrededor de las últimas décadas han afectado de manera significativa en los niveles de actividad física de los niños, prefiriendo éstos actividades sedentarias (televisión, ordenador, videojuegos) y viajar en coche más que en bicicleta.

Estos cambios también parecen haber modificado los estilos de vida de los jóvenes y los patrones de actividad física general, hasta el punto de llegar a constituir serios problemas de salud en ambientes industrializados (Daley, 2002; Sallis y Patrick, 1994). Otra intervención que apoya este mismo punto de vista es la de Singer (1996), señalando que la documentación cada vez más precisa sobre los efectos favorables de la salud, longevidad y beneficios psicológicos asociados a la participación en prácticas regulares de ejercicio, ha venido creciendo de forma progresiva, y que por ello, pocos pueden decir actualmente que no conocen las ventajas de la práctica física, debido a la gran cantidad de testimonios sobre su evidencia científica.

Entonces, se pregunta, ¿por qué la mayoría de las personas intentan evitar el esfuerzo y la actividad física vigorosa en cualquiera de sus formas?, abundando en esta idea decía Berger (1996) que algo debe de estar equivocado, porque no se entiende que el ejercicio esté asociado a tantas bondades y sin embargo haya tan pocas personas que lo

practiquen con suficiente intensidad y frecuencia como para beneficiarse de tales ventajas.

Por eso, dice Rainer Martens (1996) que tal vez el objetivo más importante de los profesionales de la actividad física sea convertir a los niños en practicantes activos para toda la vida.

Según este autor, todos queremos que nuestros niños y jóvenes tengan un amplio conocimiento acerca de las actividades físicas, adquieran la habilidad necesaria para implicarse en una amplia variedad de actividades y sepan apreciar los beneficios de una vida activa. De este modo, el reto de todos los interesados en mejorar la salud pública es conocer cómo impedir la tendencia hacia la inactividad física en los escolares, cómo influir en los niños para que desarrollen hábitos de ejercicio físico y lo trasladen a la vida adulta. De aquí que un objetivo principal de nuestra tarea debería consistir en conocer por qué la mayoría de los adultos son inactivos, y esto sólo es posible si partimos de un análisis sobre cómo iniciamos a los niños en la actividad física y el deporte (Gutiérrez, 2000).

La práctica masiva del fútbol garantiza en los adolescentes el desarrollo de capacidades físicas, la adquisición de hábitos, habilidades y destrezas, la formación de valores, la utilización adecuada del tiempo libre y el desarrollo de la cultura del medio ambiente.

DEPORTE, EDUCACIÓN EN VALORES Y DESARROLLO MORAL

Psicólogos, pedagogos, sociólogos y educadores físicos vienen destacando el valor educativo del deporte para el desarrollo psicosocial del individuo y como medio de integración social y cultural. Quienes defienden este planteamiento, consideran el deporte como una herramienta apropiada para enseñar a todos, pero sobre todo a los más jóvenes, virtudes y cualidades positivas como justicia, lealtad, afán de superación, convivencia, respeto, compañerismo, trabajo en equipo,

disciplina, responsabilidad, conformidad y otras (Cruz, 2004; Gutiérrez, 1994, 1995, 2003; Kleiber y Roberts, 1981; Sage, 1998).

Pero a su vez, no podemos ignorar que cada día son más frecuentes las prácticas deportivas que se olvidan de esos valores y resaltan la vanidad personal, intolerancia, alineaciones ilegales, empleo de drogas para mejorar el rendimiento, conductas agresivas y abundancia de trampas (Shields y Bredemeier, 1995).

También señalan algunos autores el excesivo empeño puesto en el triunfo, y que la competición reduce los comportamientos pro sociales y promueve conductas antisociales (Bay-Hinitz y cols. 1994; Beller y Stoll, 1995; Priest y cols. 1999; Stephens y Bredemeier, 1996). En este mismo sentido se expresaba Hardman (1998) al indicar que en los últimos años se ha producido una clara comercialización del deporte, por lo que algunas escuelas del Reino Unido, ejemplo tradicional del fair play, han juzgado necesario introducir un código deportivo de conducta para combatir el declive de la deportividad en las competiciones escolares, considerado una consecuencia del deporte de alto nivel.

Pero seamos optimistas y abogemos por el lado bueno, el que permite obtener cualidades positivas a través de la práctica deportiva, sin olvidar, no obstante, que tanto los propios practicantes como los sistemas organizativos y educativos, a diferentes niveles, deberán mantenerse alerta y poner todos los medios a su alcance para evitar caer en la vertiente no deseable.

Son muchos los valores que pueden trabajarse mediante la práctica deportiva. Por ejemplo, valores utilitarios (esfuerzo, dedicación, entrega), valores relacionados con la salud (cuidado del cuerpo, consolidación de hábitos alimentarios o higiénicos), valores morales (cooperación, respeto a las normas).

Ahora bien, para educar en valores, el deporte debe plantearse de forma que permita: 1) fomentar el autoconocimiento y mejorar el auto concepto, 2) potenciar el diálogo como mejor forma de resolución de conflictos, 3) la participación de todos, 4) potenciar la autonomía personal, 5) aprovechar el fracaso como elemento educativo, 6) promover el respeto y la aceptación de las diferencias individuales, y 7) aprovechar las situaciones de juego, entrenamiento y competición para trabajar las habilidades sociales encaminadas a favorecer la convivencia.

(Amat y Batalla, 2000) En consonancia con este planteamiento, podemos señalar que en las dos últimas décadas se han desarrollado diversos programas de intervención destinados al desarrollo de valores en los contextos de la actividad física y el deporte, entre los cuales Shields y Bredemeier (1995) y Weiss y Smith (2002) destacan como más significativos los siguientes: «fair-play para niños» (Bredemeier y cols., 1986; Gibbons, Ebbeck y Weiss, 1995; Wandzilak et al., 1988); «desarrollo de habilidades para la vida» (Danish y Nellen, 1997); «enseñanza de responsabilidad social y personal» (Hastie y Buchanan, 2000; Hellison, 1995); «programas de educación socio moral» (Miller, Bredemeier y Shields, 1997); y «deporte para la paz» (Ennis y cols., 1999), entre otros.

Todos estos programas se basan en dos teorías principales: la teoría del aprendizaje social (Bandura, 1986), y la teoría del desarrollo estructural, fundamentada en el desarrollo del razonamiento moral (Haan, 1978; Kohlberg, 1969; Rest, 1984). En nuestro propio marco social y educativo, aunque aún resultan insuficientes, cada día son más abundantes los programas de este tipo que están utilizando la educación física y el deporte como recursos para el desarrollo de valores, desarrollo moral y desarrollo de la responsabilidad personal y social (Escartí y cols., 2002;

Gutiérrez y cols., 2002; Gutiérrez y Vivó, 2002; Jiménez, 2000; Pardo, 2003; Vivó, 2001), obteniendo resultados de notable consideración.

(Pejenaute, 2001: 101) Por encima de estos planteamientos de política organizativa y educativa se encuentra la esfera que compone la ideología del sistema social general que, como podemos apreciar por las informaciones ofrecidas en los diversos medios de comunicación, puede presentar diferencias entre unas culturas y otras, así como entre unas épocas y otras dentro de una misma cultura. Bien es cierto, no obstante, que cada día se van haciendo menores estas diferencias, fruto de la construcción de la «aldea global» o «sociedad red», como expone Castells (1999).

En consonancia con esto último, García Ferrando, refiriéndose a la orientación de la sociedad española en la actual época postmoderna, señala lo siguiente: En el campo del ocio y del deporte, el avance del proceso post modernizador significa fractura y diversificación, declinar de las organizaciones deportivas jerarquizadas o burocratizadas o, lo que es lo mismo, repliegue del deporte federado y de los clubes deportivos tradicionales, y eclosión de formas diferentes, con un fuerte componente individualizador de ejercitarse corporalmente y de hacer deporte. Ello no significa que el deporte de competición, sobre todo en su versión más elevada de desempeño, el deporte profesional y de alta competición, haya perdido relevancia.

Más bien al contrario, ha cobrado un protagonismo mediático como nunca lo ha tenido, de tal manera que su presencia en los ámbitos del entrenamiento y de la publicidad así como el volumen económico que moviliza, se ha ido incrementando según ha ido avanzando la década. (García Ferrando, 2001: 96) Así pues, sólo con la unidad de criterio entre las fuerzas que emanan de todas y cada una de las unidades personales y sociales que integran este modelo ecológico será posible diseñar y

experimentar una práctica deportiva educativa, una práctica que abarque a todos y durante toda la vida.

Esto puede parecer una utopía, como ya han considerado algunos, pero nadie puede negar que si cada uno de nosotros adopta una postura en sintonía con el planteamiento global propuesto, la práctica deportiva podrá terminar siendo verdaderamente educativa.

Según Cruz, 2004, Kleiber y Roberts, 1981 consideran el deporte como una herramienta apropiada para enseñar a todos, pero sobre todo a los más jóvenes los cuales necesitan conocer sobre los valores, virtudes y cualidades positivas que le ayudaran en su desarrollo deportivo.

Masificación del deporte.

El deporte constituye una de las manifestaciones culturales más difundidas en las sociedades contemporáneas. Esto ocasiona que desde el deporte se puedan atender muy adecuadamente una serie de propósitos, necesidades e intereses de personas que viven en el mundo actual. También ofrece una doble vertiente en la utilización del tiempo libre: por un lado es un elemento ideal para la realización de actividades de diversa índole, con propósitos muy diversos; y por otro presenta una oferta fascinante como espectáculo.

Cuando hablamos de masificación del deporte, nos referimos a que la práctica deportiva sea accesible a todas las personas, sin condicionantes de ninguna índole, es decir, la popularización masiva de la práctica del deporte. El “Deporte para Todos” es un concepto vinculado a la recreación y esparcimiento mediante la práctica de la actividad física y el deporte en el tiempo libre. Los fines que persigue son:

- ¾ Desarrollo mental, físico y social.

- ¾ La comprensión de los valores morales, y del espíritu deportivo, de la disciplina y de las reglas.
- ¾ El respeto por sí mismo y por los demás.
- ¾ El aprendizaje de la tolerancia y la responsabilidad, elementos esenciales de la vida en una sociedad democrática.
- ¾ La adquisición del dominio de sí mismo, del amor propio y la autorrealización.
- ¾ La adquisición de un modo de vida sano.

El Deporte para todos tiene en común con la Educación Física el potencial formativo de carácter integral y su orientación hacia la salud a través de la condición física y la mejora de la calidad de vida, sin embargo se diferencia de ella por su carácter espontáneo y voluntario, y por su independencia, respecto a los planteamientos de la enseñanza formal de los sistemas educativos. También se destaca que el papel que debe desempeñar la Escuela para que los jóvenes participen progresivamente y de forma duradera en la práctica de una actividad física o deportiva, será necesaria la ayuda de otros agentes sociales y gubernamentales.

El fútbol como juego

El fútbol es un juego deportivo, como el baloncesto, balonmano, hockey o rugby, caracterizado por el enfrentamiento directo entre dos equipos con la finalidad de marcar el gol en la meta contraria y evitarlo en la propia, regido por sus reglas que no dan margen a las dudas e interpretaciones en cuanto a letra y espíritu.

El fútbol siempre ha sido un juego de masas, desde sus orígenes, en su desarrollo y divulgación, y en la actualidad es un fenómeno social incomparable en cuanto a participación.

Hay que contar con que los niños son de por sí jugadores, que se expresan mejor así que mediante otro tipo de manifestaciones, y que jugando se sienten felices. Por otra parte, y como valor añadido al de la satisfacción por el juego, el talante lúdico de los niños, a través de sus gestos múltiples, permite dar a conocer sinceramente su conducta, su forma de ser más íntima, delante de todos.

La iniciación al juego

Los profesores saben que iniciar en la práctica del fútbol es un quehacer prioritariamente educativo que se preocupa del tiempo presente de los niños. Iniciar a los niños en el fútbol es una tarea que atenderá a un tipo de valores y actitudes que se dan cita en esas edades y que resumiríamos en la espontaneidad, la generosidad, la imaginación, la creatividad y la solidaridad. Nos interesa citar estas cinco categorías humanas, que se revelan en la actividad lúdica de los niños, porque entendemos que de su estudio y de su comprensión se obtendrán respuestas sumamente esclarecedoras acerca del asunto que ocupa nuestra atención, el del trabajo de instrucción con los adolescentes.

- La espontaneidad

Nadie más espontáneo que los niños mientras juegan, ya lo hemos dicho, y nada aprecian mejor los niños que sentirse libres -en nuestro caso practicar el fútbol-, sin trabas que le coarten su movilidad. La espontaneidad está tan indisolublemente unida a su vida, que sin ella a los niños les faltaría su aire y hasta su razón de vivir.

Son distintos los modos de reaccionar de los niños y de los adultos, son cuestiones que no conviene mezclar, pero sí interesa tenerlas en cuenta a la hora de dirigir los equipos.

Cuando las personas que integran los grupos humanos se comportan de manera diferente, urge determinar el ámbito de actuación de los directores de esos grupos-equipos- humanos, los entrenadores, para no confundir sus contenidos.

Las niñas y adolescentes se ofrecen como son, individualmente y en equipo, cualidad ésta de doble filo a la hora de establecer pautas en la programación directiva de estos equipos. Por una parte es fácil conocer los pros y los contras de cada jugador, y del equipo, pero por otra parte no siempre la espontaneidad revela lo mejor de cada uno y puede inducir al error de los profesores cuando valoren las características de sus jugadores.

- La generosidad

Su actitud, que se entrega al fútbol desinteresadamente, sin otra justificación que la de sentirse satisfechos por lo que hacen, no sólo merece el aplauso de sus profesores, sino que al mismo tiempo les proporciona otra de las oportunidades más creativas para realizar con éxito su tarea de dirigir a los equipos.

Los niños aceptan las lecciones de sus profesores, dispuestos a llevarlas a cabo sin discusión, movidos por un impulso generoso que no pondrá trabas a cuanto se les indique. Qué fácil resulta dirigir a un equipo cuando sus integrantes se mantienen unidos a su profesor, pendientes de sus indicaciones, predispuestos a traducir en gestos deportivos las palabras que se les hayan propuestos como normas de juego.

Añadimos que incluso, a veces, el profesor tendrá que solicitar algún tiempo de reflexión a sus jóvenes jugadores, que llevados de sus ganas de ejecutar en seguida las órdenes recibidas podrían malograr los resultados por falta de precisión en el ejercicio de lo que se les ha mandado.

En estas primeras edades el afán por hacerlo todo bien, rápidamente y sobre todo generosamente, podría dar al traste, por ejemplo, con una sesión bien planificada de entrenamiento.

- **La imaginación**

Si bien no es una actitud en el sentido más cabal del término, sí podemos afirmar en cambio que es una facultad, una capacidad, humana de inventar mundos distintos, o formas de ser distintas, o soluciones inesperadas, que enriquece la personalidad de aquellos de los que decimos son imaginativos. Ser imaginativo propicia, facilita, la búsqueda de respuestas personales sin tener que esperar un determinado tipo de órdenes. Los niños imaginativos, lo mismo que los adultos, al aplicar al fútbol todo su dinamismo humano y técnico potencian la calidad del juego hasta niveles insospechados.

Los profesores y activistas tendrán, eso sí, que aprovechar toda esa fuerza que dimana de la imaginación de los niños para proyectarla hacia el fin que el equipo persiga. Sin prisas por incorporarla a la unidad del equipo y con paciencia, que en estos casos supone una cualidad necesaria para la oportuna dirección de equipos.

El fútbol necesita esa imaginación tanto en las edades primeras de los niños y de los jóvenes como en las edades de los jugadores adultos. La imaginación, aplicada como es debido a los esquemas del juego, que no coartan sino que liberan la iniciativa de todos los futbolistas, imprime al fútbol una riqueza que lo embellece de forma sobresaliente.

- **La creatividad**

Esta sí que es una actitud de primer orden, algo así como el santo y seña de una forma de entender y de practicar el fútbol más allá de cualquier convencionalismo. La creatividad afianza el poder imaginativo del futbolista que impulsado por ella alcanzará sus cotas más altas.

Cuanto más creativo se muestre un niño o un joven, más necesitará la comprensión de sus profesores y de sus compañeros de equipo. Podría suceder que esta actitud, este talante creativo, y sus respuestas consecuentemente creativas, chocaran con las respuestas más convencionales de los restantes miembros del equipo de fútbol. Y si esto sucede, deberían ponerse a prueba, de parte del profesor, sus dotes de buen director de equipos. Como la creatividad es un signo de distinción, los profesores deben consolidar en los niños aquellas aportaciones originales, creativas, sin miedo a futuras lesiones o a conductas violentas.

- **La solidaridad**

Los conceptos de grupo, de compañerismo o de amistad, tan propios de los niños, tendrán que convivir con otros conceptos, propios también de estas primeras edades, como son los del individualismo, o los del liderazgo posible. Difícil convivencia, a veces, que podría perjudicar tanto el proceso estrictamente educativo como el proceso de la iniciación al fútbol.

El profesor, de todas formas, entenderá que la solidaridad, uno de los aglutinantes de todo equipo deportivo, debe alcanzar, en los procesos de iniciación al fútbol, su máxima expresión. No se ponen en duda, ya se ha dicho antes, las posibles características creativas de cada futbolista joven, pero se fomentará la cohesión, la vinculación, entre todos los futbolistas infantiles y juveniles, como pauta necesaria no sólo de eficacia deportiva, sino de ética deportiva.

- **El juego limpio y la violencia.**

Decir juego limpio es aceptar iniciarse en el mundo del fútbol sin marrullerías, sin trampas, sin el recurso a la violencia que destruye al contrario.

Es sobre todo, reconocerse cada uno como un ser humano que acepta voluntaria y éticamente las reglas de un deporte llamado fútbol.

No es una regla más del fútbol, la de jugar limpio, sino el fundamento sobre el que se asientan todas las demás. Los niños y los jóvenes que manifestaran una conducta antideportiva, deberían ser advertidos seriamente desde un principio, al tiempo que el profesor debería estudiar las causas de ese comportamiento. De lo contrario, estas actitudes violentas desencadenarías muchos problemas a la hora de dirigir el grupo.

El juego limpio no sólo evidencia la aceptación de unas normas de convivencia y de enfrentamiento deportivo, sino que demuestra el talante disciplinado frente a los árbitros que dirigen el partido -dirigir un partido de fútbol también forma parte de los problemas de la dirección de equipos, y un deseo manifiesto de mejora personal.

La niña o adolescente, que se acerca al mundo del fútbol, se entrega de lleno a este cometido con la generosidad que le es proverbial, y al hacerlo rechaza cualquier obstáculo que le impida lograr sus propósitos.

El futbolista joven que acepta el juego limpio favorece, además el entendimiento mutuo entre sus compañeros, que descubren en él un magnífico aliado en el esfuerzo eficaz de todos -un equipo que es reiteradamente sancionado por un árbitro será incapaz de conseguir ningún tipo de metas-, y se granjea el respeto de sus

oponentes que actuarán frente a él con la misma consideración que él les dispensa.

Para dirigir a un equipo de niños y de jóvenes, la única preocupación debería ser la de iniciarles, éticamente y técnicamente, en todas las respuestas posibles a las mil y una variantes del juego. La suma de todas esas enseñanzas, que hacen realidad tanto el fútbol como su ejecución reglamentaria, representa el mejor libro de cabecera para la dirección de equipos.

CAPITULO II

METODOLOGÍA DE PROCESO DE INVESTIGACIÓN.

La presente investigación está fundamentada en una estrategia investigativa orientada a realizar un estudio sobre el comportamiento de la práctica del fútbol femenino en el sector parque Estela Maris en Guayaquil, en adolescentes de 10-14 años, donde se realizó un diagnóstico para conocer las principales dificultades en la masificación del mismo.

Por otra parte se pretende utilizar acciones físico- deportivas que resuelvan la problemática existente y aplicar en un segundo momento los instrumentos investigativos que permitan comparar y validar el Plan de Actividades físico- deportivas para contribuir a la masificación del fútbol en el sector parque Estella Maris en Guayaquil, por lo que se clasifica como no experimental.

En el presente epígrafe haremos un análisis de los resultados obtenidos durante la investigación los cuales permitieron hacer un estudio inicial del objeto de investigación y de esta forma conocer donde radicaban las principales dificultades y potencialidades del mismo, donde utilizamos diferentes métodos e instrumentos investigativos que nos permitieron diagnosticar la problemática como punto de partida de nuestro trabajo, así como obtener información en cuanto a la experiencia y criterios no solo de los posibles usuarios sino también de personas de una vasta experiencia que con sus ideas, sugerencias y valoraciones contribuyeron a la ejecución y fortalecimiento de nuestro trabajo tanto desde el punto de vista teórico, práctico y científico.

DISEÑO METODOLÓGICO

El presente tema de investigación es orientado por una realidad de la entidad, se ha constatado que el proceso de masificación del deporte es un fenómeno de las sociedades contemporáneas, estimulado por factores como la necesidad de recreación física, la conservación de la salud, la formación estética y el desarrollo deportivo.

El fútbol, desde sus orígenes un deporte de masas, brinda una amplia gama de posibilidades para su expansión, con independencia de los espacios de que se disponga para su práctica, contribuyendo a un empleo beneficioso del tiempo libre y la formación de valores éticos y estéticos así como de una cultura general integral en los grupos etarios más sensibles de la sociedad, teniendo en cuenta los tipos de actividades y su dosificación de acuerdo a las edades de los participantes. El mismo requiere de una investigación descriptiva, donde se utilizó encuestas.

Lo dicho con anterioridad necesita de las experiencias propias y de otros, al análisis descriptivo, el razonamiento crítico y el desarrollo de una propuesta, que permitan solucionar el problema detectado.

Diseño muestral.

Población: Es el conjunto de personas en los que se va a realizar la investigación. Son todas las personas que están en un pueblo, ciudades, escuela de fútbol, institución deportiva y en varios clubes etc., que se va a realizar con el objeto de quien se pretende remediar el dicho problema.

Para realizar este proyecto se tomó 40 adolescentes de 10-14 años, que realizan de forma habitual actividades físico deportivas en el sector

parque Estella Maris y a los 8 entrenadores y profesores de Cultura Física.

Cuadro #1

Estratos	cantidad
Adolescentes del sector parque Estella Maris	40
Entrenadores y profesores de Cultura Física	8
Total de población y muestra	48

Muestra: Es la unidad de análisis de la población que se selecciona con el propósito de hacer el proyecto más factible y manejable que será objeto de las 40 adolescentes de 10 a 14 años, que representan el 100% de la población.

Tipo de muestra: Probabilística, porque todos las adolescentes tienen posibilidades de ser estudiados.

Forma de selección: Muestreo aleatorio simple. De cada 3 se selecciona 1.

Informantes claves: (entrenadores, profesores de Cultura Física).

Cuadro # 2

Estratos	cantidad
Adolescentes del sector parque Estella Maris	40
Entrenadores y profesores de Cultura Física	8
Total de población y muestra	48

MÉTODOS TEÓRICOS

Histórico - Lógico: Permitió conocer los antecedentes, trayectoria y evolución acerca del proceso de masificación por la práctica del fútbol femenino en las adolescentes.

Análisis-síntesis: Se realizó un estudio detallado de cada una de las partes o componentes del proceso de masificación por la práctica del fútbol femenino.

Inductivo-deductivo: Ayudó a profundizar en las particularidades y generalidades de la temática, reflejando los aspectos más comunes del proceso.

MÉTODOS EMPÍRICOS

Observación: Permitió verificar el comportamiento de la masividad en la práctica de actividades físicas deportivas de las adolescentes de 10-14 años del sector parque Estella Maris.

Encuesta a las adolescentes: Mediante el mismo se comprobó las necesidades y preferencias deportivas que tienen las niñas durante el horario extraescolar en el sector.

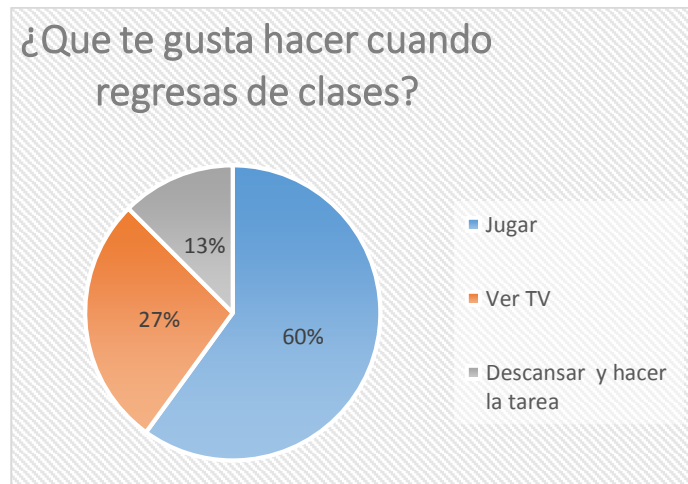
Los métodos empíricos y teóricos tienen como base la dialéctica materialista que concibe el desarrollo en constante cambio transformación, que parte de lo simple a lo complejo.

ENCUESTA REALIZADA A LAS ADOLESCENTES

Análisis de los resultados de la encuesta aplicada a la muestra de 40 adolescentes (beneficiarios potenciales) de 10-14 años del sector parque Estella Maris. (Ver anexo 1).

¿Qué te gusta hacer cuando regresas de clases? Jugar, ver tv o descansar y hacer la tarea.

Nº	ALTERNATIVA	F	%
1	Jugar	24	60%
2	Ver tv	11	27%
3	Descansar y hacer la tarea	5	13%
TOTAL		40	100%

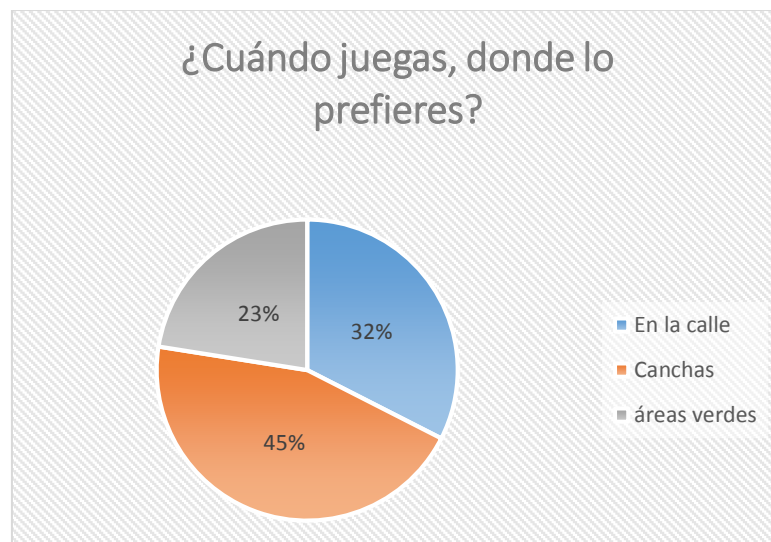


Análisis:

La encuesta nos dice que un 60% de las adolescentes expresa que les gusta jugar mientras que un 27% desean quedarse viendo tv.

¿Cuándo juegas, donde lo prefieres? En la calle, canchas o áreas verdes.

Nº	ALTERNATIVA	F	%
1	En la calle	13	32%
2	Canchas	18	45%
3	Áreas verdes	9	23%
TOTAL		40	100%

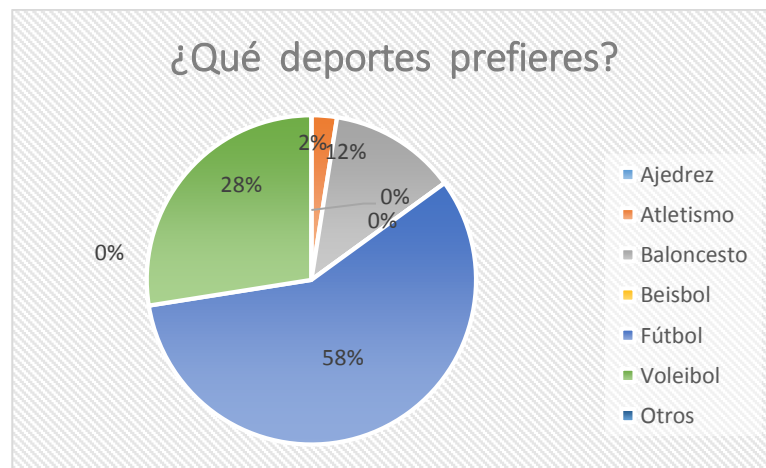


Análisis:

La encuesta nos dice que un 45% de las adolescentes prefiere jugar en canchas mientras que el 32% se inclina por jugar en la calle.

¿Qué deporte prefieres?

Nº	ALTERNATIVA	F	%
1	Ajedrez	0	0%
2	Atletismo	1	2%
3	Baloncesto	5	12%
4	Béisbol	0	0%
5	Fútbol	23	58%
6	Voleibol	11	28%
7	Otros	0	0%
TOTAL		40	100%

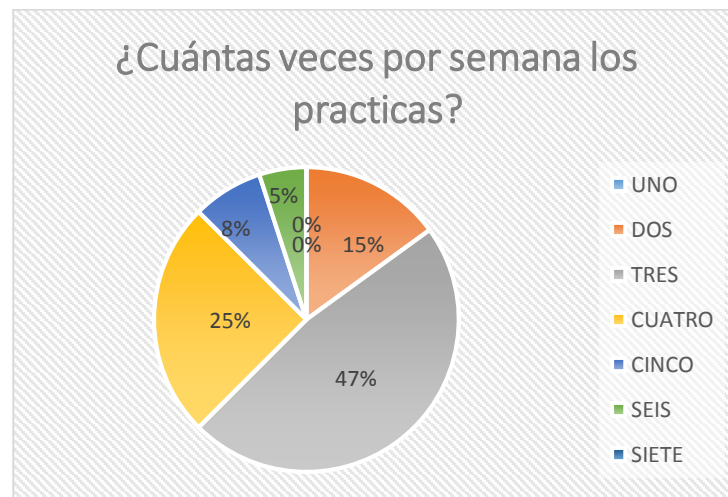


Análisis:

La encuesta nos dice que el 58% de las adolescentes prefieren jugar fútbol mientras que el 28% opto por jugar voleibol.

¿Cuántas veces por semana los practicas?

Alternativa	F	%
1	0	0%
2	6	15%
3	19	47%
4	10	25%
5	3	8%
6	2	5%
7	0	0%
Total	40	100%



Análisis:

En cuanto a la frecuencia con que realizan estas actividades un 47% de las adolescentes realiza tres veces por semana y un 25% lo realiza cuatro veces.

Esto demuestra una inclinación hacia la sistematización en la ejecución de diferentes manifestaciones deportivas, lo que constituye una base importante para la aplicación de acciones desarrolladoras de la masificación.

ENCUESTA REALIZADA A LOS ENTRENADORES Y PROFESORES DE CULTURA FÍSICA

Análisis de los resultados de la Encuesta a los informantes claves (entrenadores y profesores de Cultura Física).

La misma fue aplicada con el objetivo de identificar los aspectos fundamentales sobre el comportamiento del trabajo de la masividad de actividades deportivas en el sector.

¿Considera Ud. que las niñas y adolescentes del sector reciben una atención satisfactoria en su tiempo libre?

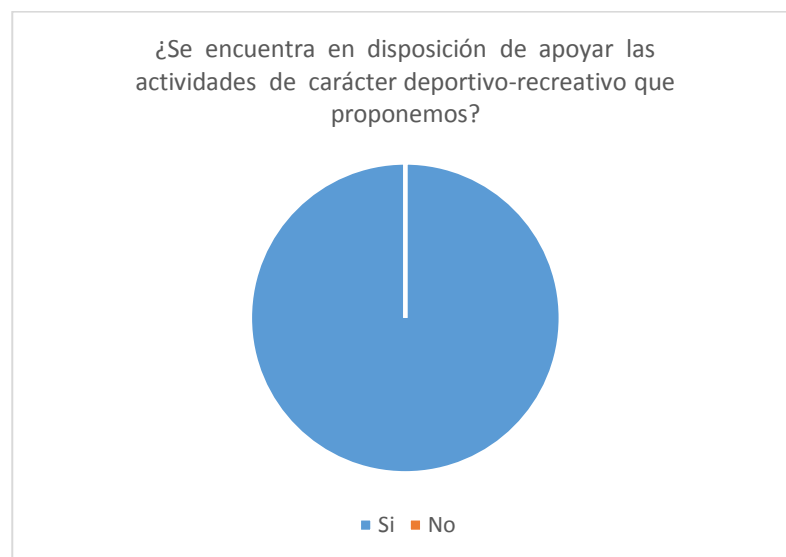
Nº	ALTERNATIVA	F	%
1	A veces	3	37%
2	Si	1	13%
3	No	4	50%
TOTAL		40	100%



Análisis: El 50% de los profesores y entrenadores consideran que no existe una buena atención hacia las necesidades deportivas y recreativas de las niñas y adolescentes del sector.

¿Se encuentra en disposición de apoyar las actividades de carácter deportivo-recreativo que proponemos?

Nº	ALTERNATIVA	F	%
1	Si	8	100%
2	No	0	0%
TOTAL		40	100%



Análisis:

Todos los profesores y entrenadores están en disposición de facilitar y apoyar la formación de grupos masivos.

Recursos humanos

Entrenadores, adolescentes del sector parque Estella Maris.

Recursos financieros para la elaboración del proyecto.

Material	Unidad de medida	Costo unitario	Cantidad	Costo total
		USD		USD
Papel (A4)	Resma	3.00	2	6,00
CD-RW	U	2.00	2	4,00
IMPRESIÓN	U	15.00	3	45.00
Total		55,00		

CAPITULO III

PROPUESTA:

Plan de Actividades Físico-Deportivas de Masificación del Fútbol Femenino.

INTRODUCCIÓN

El abarcamiento de acciones encaminadas a lograr los objetivos predeterminados según las condiciones objetivas concretas y la distribución racional de los recursos materiales, tecnológicos o financieros para lograrlo que incluyen competencias de habilidades, ejercicios competitivos, juegos pre deportivos, juegos con tareas y competencias propiamente futbolísticas, se fundamentan en las habilidades deportivas adquiridas en la clase de Educación Física y el Deporte Participativo en las Unidades de Fútbol de los diferentes ciclos y enseñanzas que abarcan las edades comprendidas en la propuesta (10 a 14 años, es decir, de 5to a 9no grados, etapa óptima de aprendizaje motor).

El éxito de las mismas está predeterminado por el nivel de organización, la accesibilidad y dosificación que el profesor sea capaz de aplicar, aunque está demostrado en el transcurso de la investigación su indudable aceptación por parte de los beneficiarios de todos los grupos etarios. No obstante nosotros guiamos al final de cada una, la dosificación adecuada aproximada, para dos subgrupos etarios que se corresponden con los ciclos del Sistema Nacional de Educación.

Indicaciones metodológicas para la realización del Plan de actividades físico deportivas que contribuyan a la masificación del fútbol femenino con las adolescentes de 10 a 14 años del sector parque Estella Maris.

Todas las actividades físico deportivas para contribuir a la masificación del fútbol femenino con las adolescentes de 10 a 14 años del sector del parque Estella Maris, serán dirigidas por personal capacitado, como profesores de Educación Física.

Previamente debe ejecutarse una explicación del contenido general de la actividad a realizar, teniendo en cuenta las indicaciones particulares de cada una.

Realizar la demostración y la práctica previa antes de comenzar las actividades físico-deportivas.

Debe hacerse un calentamiento general, teniendo en cuenta la intensidad de las actividades físico-deportivas a ejecutar.

Dosificar adecuadamente las actividades físico-deportivas.

- Prevenir la mezcla de los grupos etarios en las actividades físico-deportivas como medida preventiva de accidentes o pérdida de interés de los participantes.
- Tener en cuenta los estímulos a practicar en cada actividad físico-deportiva, que incidan en la formación de valores y hábitos de conducta positivos.
- Potenciar el cuidado y conservación del medio ambiente, mediante la limpieza y organización de las áreas donde se realizan las actividades físico-deportivas.
- Evaluar de forma positiva el desarrollo individual y colectivo de participantes, estimulando la laboriosidad de los menos aventajados.

OBJETIVO DEL PROGRAMA: Implementar el plan de entrenamiento físico deportivo para contribuir a la masificación del fútbol femenino.

Cronograma del Plan de actividades físico- deportivas

Para contribuir a la masificación del fútbol femenino con las adolescentes de 10 a 14 años del sector parque Estella Maris.

No.	Frecuencias Actividades	Semanal	Quincenal	Mensual	Horario	Lugar
1	Juegos pre-deportivos.				4-5:30 pm	Cancha fútbol
	Torito en círculo(rondito)	X			4-5:30 pm	Cancha fútbol
	Torito en equipos.		X		4-5:30 pm	Cancha fútbol
	Fútbol/tenis.		X		4-5:30 pm	Cancha fútbol
	Paso por la línea.		X		4-5:30 pm	Canchas Múltiples
2	Competencias de habilidades	X	X	X	4-5:30 pm	Canchas Múltiples
	Dominio del balón	X			4-5:30 pm	Canchas Múltiples
	Conducción en 15/30 m.	X			4-5:30 pm	Canchas Múltiples
	Golpeos y recepciones.		X	X	4-5:30 pm	Canchas Múltiples
	Tiro a gol.	X			4-5:30 pm	Canchas Múltiples
	"A jugar".			X	4-5:30 pm	Cancha fútbol
3	Competencias deportivas-recreativas.				4-5:30 pm	Cancha fútbol
	3vs.3 en terreno reducido (vallitas)	X		X*	4-5:30 pm	Canchas Múltiples
	Futsal/ Fútbol 5.		X		4-5:30 pm	Canchas Múltiples
	Fútbol 7			X*	4-5:30 pm	Cancha fútbol

Las competencias o juegos de Fútbol en cualquiera de las variantes seleccionadas para el Plan de Actividades físico deportivas que contribuyan a la masificación del fútbol femenino con las adolescentes de 10 a 14 años del sector parque Estella Maris, se pueden mezclar en correspondencia con los espacios disponibles. El resto de las actividades se organizaron de forma tal que respondan a la habilidad principal tratada en la frecuencia.

Nº I Juegos pre deportivos y/o con tareas.

a) “El torito en círculo”

Objetivo: Para mejorar la técnica de la recepción y pase del balón.

Activad: Realizar pase y recepción entre varios participantes, ante un adversario activo, por parte de las adolescentes de 10-14 del sector parque Estella Maris.

Explicación: 4-5 participantes forman un círculo, colocando en el centro a otro de ellos el cual es el “torito”. Los componentes del círculo pasan el balón entre sí de forma que el del centro no pueda tocarlo. Si el “torito” toca o intercepta el pase de un participante del círculo, entonces invierten sus posiciones.

Reglas: El que realice un pase inalcanzable para otro compañero, irá al centro del círculo. No se puede controlar el balón con las manos.

Variantes: De acuerdo al desarrollo de las habilidades de los participantes se pueden limitar los toques al balón; ejemplo: 2 toques (repcionar y pasar) 3 toques (recepción, corrección y pase) o a un solo toque (pase sin pararlo). Dos defensores dentro del círculo.

Dosificación: Para ambos grupos, entre 8-10 minutos.

Nº 2 Juegos pre deportivos y/o con tareas en equipos.

b) “El torito en equipos”. (Juego de pases)

Objetivo: Para mejorar la técnica de la recepción y pase del balón dentro del equipo y tener una mejor idea táctica.

Actividad: Realizar pases frente a adversarios en un espacio delimitado las adolescentes de 10-14 del sector parque Estella Maris.

Explicación: Se forman dos equipos con la misma cantidad de jugadores, distinguiéndolos con alguna señal. Delimitamos el terreno, se lanza el balón a tierra y comienza el juego. Se contabilizan los pases en un tiempo determinado y gana el equipo que más pases realice.

Reglas: No se puede controlar el balón con las manos. Si el balón sale de la demarcación, le corresponde el saque al equipo contrario.

Variantes: Establecer un máximo de pases, ej. 6, 8,10.

Dosificación: 5-10 minutos para ambos sub-grupos. El terreno se limita según el espacio disponible y la cantidad de participantes

Nº 3 Juego de fundamentos técnicos.

c) Fútbol-tenis.

Objetivo: Mejorar la técnica del pase en acción de juego

Actividad: Es pasar el balón al área contraria hasta que el rival no pueda devolverla correctamente.

Golpear y/o cabecear el balón en volea, haciendo énfasis en la precisión de su fuerza y dirección, por parte de las adolescentes de 10-14 del sector parque Stella Maris.

Explicación: Lo juegan individual y entre 2 y 5 jugadores por equipo de acuerdo al espacio disponible, es recomendable utilizar un terreno de voleibol dividido en el centro por una red a una altura entre 1 y 1,5 m. Se inicia el juego con un saque con el pie pasando el balón por encima de la red y alcance el suelo dentro de los límites del lado contrario. El balón se pasa entre los jugadores que reciben y después es devuelto a campo contrario. Gana el equipo que alcance 15 puntos con una diferencia de dos al menos. El cambio del balón es cada 5 saques.

Reglas: Se ganan puntos cuando:

a-Si el saque del equipo contrario va directo a la red.

b-Si el balón pica fuera del terreno.

c-Si el balón pica dos veces después del saque.

d- Si algún jugador toca dos veces seguidas el balón.

e-Si un adversario toca el balón con las manos.

Variantes: Con participantes menos hábiles se puede aceptar que toquen el balón dos veces por jugador (sin que pique). En equipos de 4-5 participantes no es necesario que todos toquen el balón, con tres que lo hagan es suficiente.

EJERCICIOS APLICATIVOS DE LOS JUEGOS

EJERCICIO Nª I

Competencias de habilidades.

a) Competencia de dominio del balón.

Objetivo: Desarrollar el “sentido del balón” de acuerdo a la superficie de contacto, el ángulo y la altura de llegada del balón en las adolescentes de 10-14 del sector parque Estella Maris.

Explicación: Se realiza de forma individual, en dúos, tríos, etc. Con la finalidad de mantener el balón en el aire con la mayor cantidad de contactos posibles sin que pique. Gana el competidor o grupo que dé más toques al balón.

Reglas: El balón no puede ser tocado con las manos durante la realización. El contacto con los muslos será limitado (solo 3 veces para 10-11 y 2 para 12-14). Además debe pasar una vez al menos por la cabeza para los de 12-14 años.

Variantes: En un área delimitada, durante un tiempo determinado, con desplazamiento, etc.

Duración: 3`

EJERCICIO Nª 2

b) Competencia de conducción del balón.

Objetivo: Medir la agilidad en cambios de dirección rápida y precisa conducir el balón en línea recta o en zig-zag a distancias entre 15-30 metros en función con la edad de las adolescentes de 10-14 del sector parque Stella Maris.

Explicación: Se colocan dos marcas que limiten la distancia de la competencia. A la señal del profesor, salen conduciendo hasta la marca opuesta. Individual, contra tiempo. En parejas o equipos, por llegada.

Reglas: Toques continuos al balón manteniéndolo a una distancia menor a 50 cm cada vez. No se puede golpear y correr detrás de la pelota.

Variantes: Ida y regreso, ida en línea recta y regreso en zig-zag, y viceversa. Terminar con tiro a portería u otro centro predeterminado.

Conducir a un punto, y pasar el balón a la siguiente compañera que hará lo mismo.

Dosificación: 10-11 años, en 15 metros 6-8 repeticiones. 12-14, en 30 metros 4-8 repeticiones.

EJERCICIO N° 3

c) Competencia de golpeo y recepción del balón.

Actividad: Golpear y recepcionar el balón con las superficies conocidas por las adolescentes de 10-14 del sector parque Estella Maris.

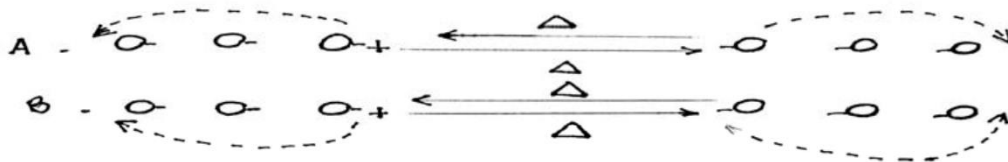
Explicación: Dos equipos, A y B se subdividen en dos partes iguales y se ubican, a una distancia entre 10 y 15 metros, frente a dos conos respectivos, ubicados en el centro de la distancia seleccionada. A la señal del profesor comienzan a pasar el balón al lado opuesto y colocándose al final de su hilera. Gana el equipo que primero llegue a la posición inicial.

Reglas: La salida y el relevo se realizan detrás de las marcas señaladas de antemano. Se resta un punto al equipo que no pase la pelota por entre los conos.

Variante: El traslado a la hilera opuesta.

Ejemplo: Pase y recepción con interior del pie entre dos marcas.
Dosificación: 10-12 minutos para ambos grupos etarios.

Ver indicaciones metodológicas.



EJERCICIO IV

a) Competencia de tiro a gol.

Objetivo: Mejorar la definición a la portería.

Actividad: Tirar a gol desde diferentes posiciones y distancias utilizando los golpes aprendidos en la clase de Educación Física por las adolescentes de 10-14 del sector parque Stella Maris.

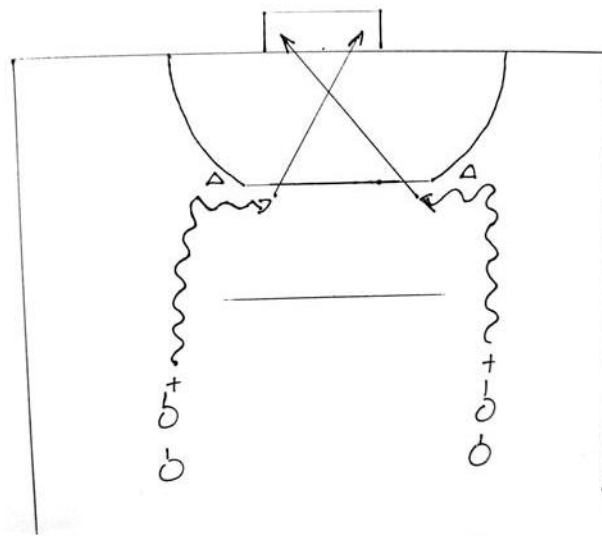
Explicación: A balón parado, se ejecutara desde el punto de penalti o desde la línea del área penal, del Fútbol que se trate (Fustal, Fútbol 7, Fútbol 11). Gana el participante que marque más goles en un número determinado opciones; (en caso de empate se extenderá hasta que uno falle). El movimiento se realizará de forma individual (conduciendo) o en parejas (con pases) desde una distancia previa establecida de acuerdo al espacio disponible y terminando con el tiro fuera o sobre la línea del área penal. Gana el participante o la pareja que anote más rápido. Se puede hacer con o sin portero.

Reglas: Los equipos pasarán por ambas posiciones de salida (derecha e izquierda).

Variantes: Las que permitan el espacio y/o el nivel de desarrollo de las habilidades de los participantes.

Ejemplo: individual entre dos equipos.

Dosificación: Para ambos grupos etarios (10-11 y 12-14) entre 10-15 minutos.



EJERCICIO V

b) Competencia “A jugar”.

Objetivo: Aplicar todos los elementos técnicos conocidos con la finalidad de que las adolescentes practiquen las destrezas aprendidas.

Explicación: Se realiza entre dos equipos formados por igual cantidad de participantes. Se incluyen ejercicios de llevar y/o traer el balón con las manos, conducción con manos o pies, saltando con el balón entre las rodillas, conducir y golpear a un punto, conducir y tirar a gol, todo esto se puede combinar con salidas desde diferentes posiciones. Junto a los elementos técnicos, se desarrollan la rapidez y las capacidades coordinativas especiales reacción, anticipación, acoplamiento, orientación, ritmo y equilibrio, tan importantes en el fútbol.

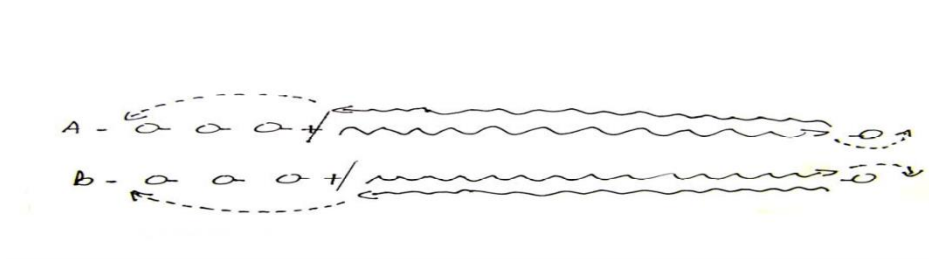
Gana el equipo que termina primero y puntos adicionales por goles marcados si lo requiere. La distancia será entre 15 (10-11 años) y 20 m (12-14).

Reglas: El relevo se realiza detrás de las marcas de salida. Un competidor podrá repetir el ejercicio si uno de los equipos está disperejo.

Variantes: Finalizar con tiro a gol.

Ejemplo: Conducción hasta un compañero que regresa el balón a su vez al punto de partida.

Dosificación: 10-11 años, 20 minutos aprox. 12-14, 15 minutos.



EJERCICIOS RECREATIVOS

Competencias deportivas-recreativas.

Tipos de competencias.

$\frac{3}{4}$ Inter-calles.

$\frac{3}{4}$ Inter- cuadras.

$\frac{3}{4}$ Inter- barrios.
superficie de juego).

- fútbol 7. (Terreno natural).

Formas de competencia

- 3 vs. 3 en terreno reducido y

Porterías pequeñas.

-futsal o fútbol 5. (Según la

La duración de las competencias deportivas puede variar según las condiciones materiales y espaciales, el número de participantes por edades y el tiempo disponible. Pueden ser desde competencias “relámpago” (en una sesión) hasta campeonatos de larga duración (2-3 meses), uno o varios fines de semana, etc. Es fundamental respetar los sub-grupos etarios (no mezclar las categorías).

Objetivo: Aplicar las habilidades aprendidas, en condiciones reales de juego, donde la finalidad elemental es la participación y no el resultado deportivo por parte de las adolescentes de 10-14 del sector parque Stella Maris.

a) Tres contra tres en terreno reducido.

Explicación. Se jugará en terrenos de dimensiones pequeñas (6x10m, 8x15, etc.), es decir, pueden variar de acuerdo al espacio disponible. En el centro de cada línea de meta se realiza una portería pequeña (1x0.4 m, 2x0.6m) o incluso dos conos, piedras, etc., que cumplan la función. La duración será de dos tiempos de 10 minutos. De ser necesaria una decisión, los juegos empatados se definen en serie de penaltis.

Reglas: El árbitro señala las faltas previstas en el reglamento oficial, los goles marcados o no, así como los saques de meta, esquina o banda, que siempre serán con el pie. Toda falta o conducta antideportiva se castiga con penalti. (Desde el medio del terreno).

Dosificación. El tiempo previsto en la explicación es adecuado a los dos grupos etarios (10 min.)

b) Futsal—Fútbol 5.

Explicación. Se juega en las canchas múltiples (baloncesto-voleibol-balonmano) utilizando toda el área disponible (30x15 m). En el centro de cada línea de meta se colocan las porterías o marcas que la simulen (3x2 m). En caso de contar con otro tipo de are o campo se pueden adaptar hasta no más de 40x20m las medidas del terreno. En cada equipo juegan 5 jugadores y las sustituciones se hacen volantes (sin la intervención, pero con la atención del árbitro). La duración de los juegos se determina de acuerdo al tipo de competencia a desarrollar.

Reglas: Deben aplicarse las reglas más elementales para evitar desmotivación (faltas, saques, tiros libres, penalti, y sustituciones).

Dosificación. Para 10-11 años, dos tiempos de 10-15 min.

Para 12-14 años dos tiempos de 15-20 min.

c) Fútbol 7.

Explicación. Se juega en un campo de cemento, arena o tierra. Se considerarán las siguientes dimensiones: Largo máximo, 65m, mínimo, 50. Ancho, 45 máximo y mínimo 30 m. El área de penal (9 m), la de meta (3 m) y de esquina (0.6 m) Las medidas de las porterías son de 6m de alto por 2 m de ancho. Reglas: Las mismas del Fútbol 11, exceptuando el punto de penalti (9 m) y no tener en cuenta el fuera de juego (off-side).

Dosificación. El grupo de 10-11 jugará dos tiempos de 20 min. Y para el 12-14 serán de 25 min.

Abreviando: Todas estas actividades (12 en total), pueden realizarse por separado en diferentes sesiones, o combinarse en Festivales Deportivos Recreativos. Ejemplo: 1. Competencia de dominio del balón. 2. Competencia “A jugar”. 3. Juego de Fútbol 5.

Además, tener en cuenta el carácter lúdico del Plan, donde prima la participación por encima de los resultados, los cuales deben ser estimulados de manera educativa promoviendo los valores priorizados y hacer hincapié en la conservación del medio ambiente mediante el mantenimiento y la limpieza de las áreas deportivas y la no utilización de espacios que constituyan peligro para la integridad física y moral.

CONCLUSIONES

Al conocer la actividad deportiva desde sus inicios permite desarrollar no solo el conocimiento del juego, sino también su origen, sus valores y principios.

El conocimiento hacia esta actividad deportiva de las adolescentes permitió a los entrenadores diseñar un plan acorde a las necesidades e importancia del fútbol en este lugar.

La masificación del fútbol en nuestra sociedad es una necesidad dado el interés demostrado por las adolescentes practicantes y por el desarrollo social y cultural de los últimos tiempos de este deporte en nuestro país.

RECOMENDACIONES

Es necesario brindar el aporte suficiente a esta actividad como elemento importante en la sociedad al permitir la inclusión de las adolescentes practicantes del fútbol en Ecuador.

La recreación y la práctica del fútbol permiten a las adolescentes del Barrio Estrella Maris tener una actividad para ocupar su tiempo libre, empleándolo de forma útil.

Implementar planes de actividades que permitan la inclusión social y el desarrollo permanente de manera organizada y controlada.

BIBLIOGRAFIA

ARNOLD, P. J.: Educación Física, movimiento y currículum. Madrid, Morata, 1991.

OJA, P. y TELAMA, R.: Sport for all. Amsterdam, Elsevier Science Publishers, 1991.

Knop (1993), KNOP, P.: El papel de los padres en la práctica deportiva infantil. Málaga, Unisport, 1993.

BLASCO, T.: Actividad física y salud. Barcelona, Martínez Roca, 1994.

BLÁZQUEZ, D.: «A modo de introducción», en D. BLÁZQUEZ (comp.): La iniciación deportiva y el deporte escolar. Barcelona, Inde, 1995.

SÁNCHEZ, F.: «El deporte como medio formativo en el ámbito escolar», en, D. BLÁZQUEZ (comp.): La iniciación deportiva y el deporte escolar. Barcelona, Inde, 1995.

WEINBERG, R. S. y GOULD, D.: Fundamentos de psicología del deporte y el ejercicio físico. Barcelona, Ariel, 1996.

CASTELLS, M.: La era de la información: Economía, sociedad y cultura. La sociedad red. Madrid, Alianza, 1999.

CASTELLS, M.: La era de la información: Economía, sociedad y cultura. La sociedad red. Madrid, Alianza, 1999.

GARCÍA FERRANDO, M.: «Las prácticas deportivas de la población española en el cambio de siglo», (2001).

Medina, 2002), MEDINA, F. X.: «Esport, immigració i interculturalitat», en Apunts, Educació Física i Esports, 68 (2002)

PARDO, R.: «Desarrollo de un programa físico-deportivo para la transmisión de valores a jóvenes en riesgo aplicado en el centro de promoción educativa y profesional «La Ribera» de Cascante (Navarra)», VII Congreso de deporte para todos, 2003,

- <https://olimpiadasfutbol.wikispaces.com/Historia+del+f%C3%BAtbol+femenino>
- <http://www.actividadfisica.net/actividad-fisica-cuanta-actividad-fisica.html>
- http://www.revistaeducacion.mec.es/re335/re335_10.pdf
- https://es.wikipedia.org/wiki/F%C3%BAtbol_femenino

Anexo I

Resultados de la encuesta aplicada a la muestra de 40 adolescentes de 10 a 14 años en el sector parque Estella Maris, en el primer momento de la investigación.

Objetivo: conocer las preferencias de las adolescentes del sector respecto a los tipos de actividades y/o deportes a ofertar.

Preguntas

1. ¿Qué te gusta hacer cuando regresas de clases?:
jugar, ver TV, descansar.

Jugar	Ver TV	Descansar y hacer la tarea
24	11	5

2. ¿Cuándo juegas, donde lo prefieres?

En la calle	Canchas	áreas verdes
-------------	---------	--------------

13	18	9
----	----	---

3. ¿Qué deportes prefieres? Ajedrez. Atletismo. Baloncesto. Béisbol. Fútbol., Voleibol, otros.

Ajedrez	Atletismo	Baloncesto	Beisbol	Fútbol	Voleibol	Otros
0	1	5	0	23	11	0

4. ¿Cuántas veces por semana los practicas? 1. 2. 3. 4. 5. 6. 7.

1	2	3	4	5	6	7
0	6	19	10	3	2	0

Anexo 1

Encuesta a los informantes claves (entrenadores y profesores de Cultura Física). En el primer momento de la investigación.

Objetivo: conocer el grado de atención de las adolescentes del sector en cuanto a actividades de carácter formativo-recreativo así como la aceptación de la propuesta.

1. ¿Considera Ud. que las adolescentes del sector reciben una atención satisfactoria en su tiempo libre?
2. ¿Es posible organizar grupos de masificación en los espacios que se encuentran disponibles con las adolescentes en sus tiempos libres?
3. ¿Se encuentra en disposición de apoyar las actividades de carácter deportivo-recreativo que proponemos?

ANEXO II

MICRO CICLO DE ENTRENAMIENTO

Partes	Actividades	Repeticiones-tiempo	Observaciones
INICIAL	Calentamiento Torito en círculo. Fintas y relevos.	15 minutos Cada ejercicio se lo repite 4 veces	
P R I N C I P A L	Dominio de balón. Se realiza de forma individual, en dúos, etc. Con la finalidad de mantener el balón en el aire con la mayor cantidad de contactos posibles sin que pique. Conducción del balón. Conducir el balón en línea recta o en zig-zag a distancias entre 15-30 metros. Golpeo y recepción del balón a una distancia entre 10 y 15 metros	1 hora de trabajo 5 oportunidades para 10-11 y 4 para 12-14 6-8 repeticiones 6-8 repeticiones	
FINAL	Estiramiento general. Elongación de las aéreas trabajada	15 minutos de estiramiento	