

Tipo de artículo: Artículo original
Temática: Soluciones informáticas
Recibido: 10/11/19 | Aceptado: 20/01/2020 | Publicado: 02/02/2020

Plan de acción para contribuir a la práctica del futsal femenino como deporte participativo en la Universidad de las Ciencias Informáticas

Action plan to contribute to the practice of women's futsal as a participatory sport at the University of Computer Science

Ariel Alfonso Moré¹, Gregorio Morales González², Yescarels Oyalvides Paizan³

¹ Dirección de Deporte. Universidad de las Ciencias Informáticas, Carretera a San Antonio de los Baños Km 2 ½, Torrens, Boyeros, La Habana, Cuba. arielma@uci.cu

² Dirección de Deporte. Universidad de las Ciencias Informáticas, Carretera a San Antonio de los Baños Km 2 ½, Torrens, Boyeros, La Habana, Cuba. grego@uci.cu

³ Dirección de Deporte. Universidad de las Ciencias Informáticas, Carretera a San Antonio de los Baños Km 2 ½, Torrens, Boyeros, La Habana, Cuba. yescarles@uci.cu

* Autor para correspondencia: grego@uci.cu

Resumen.

La investigación propone un plan de acción para la práctica sistemática del ejercicio físico de las estudiantes de la comunidad UCI a través del futsal femenino como deporte participativo de los métodos utilizados son, histórico, el analítico sintético, y el estructural funcional entre otros. Existe una práctica del futsal femenino con una nula sistematicidad, ya que mediante el diagnóstico se pudo observar que solamente las estudiantes practican con cierta frecuencia durante los juegos inter-facultades, debido a una gran carga docente, malas condiciones de las áreas, así como el déficit de implementos deportivos. El proceso de la práctica del ejercicio físico a través del futsal femenino debe ser sistemático y sobre la base del diagnóstico individual y colectivo de manera que las estudiantes que terminan la carrera sentirán la necesidad de la práctica del ejercicio físico, psíquico y espiritual y a la vez podrá promover la salud y el deporte en su familia, colectivo laboral y en su comunidad. Un sostén y guía para contribuir a la práctica sistemática del ejercicio físico a través del Futsal Femenino como deporte participativo es la propuesta de acciones elaboradas a partir de los resultados obtenidos de las diferentes herramientas utilizadas en la investigación.

PALABRAS CLAVE: plan de acción, futsal femenino

Abstract

The research proposes a plan of action for the systematic practice of the physical exercise of the students of the UCI community through the feminine futsal as a participative sport of the used methods are, historical, the synthetic analytical, and the functional structural among others. There is a practice of Female Futsal with no systematicity, since through the diagnosis it was observed that only the students practice with certain frequency during the inter-faculty games, due to a great teaching load, bad conditions of the areas, as well as the deficit of sports equipment. The process of practicing physical exercise through the Female Futsal should be systematic and based on the individual and collective diagnosis so that students who finish their studies will feel the need to practice physical, mental and spiritual exercise and at the same time You can promote health and sports in your family, work collective and in your community. A support and guide to contribute to the systematic practice of physical exercise through the Women's Futsal as a participative sport is the proposal of actions developed from the results obtained from the different tools used in the research.

KEYWORDS: action plan, female futsal

Introducción

La Universidad de las Ciencias Informáticas (UCI), es una universidad estratégica para el futuro del país, en ella se forman recursos humanos informáticos para la utilización e implementación de las Nuevas Tecnologías de la Informatización y las Comunicaciones (NTICs), jugando un papel importante en el desarrollo de la Industria Cubana del Software. En dicha universidad la práctica del ejercicio físico a través del deporte participativo ha alcanzado en estos últimos años gran auge, donde se destacan mucho el futsal masculino, el beisbol, carreras de maratón entre otros. El futsal femenino da pasos importantes en su masificación y actualmente las participantes de la comunidad (UCI) se ven con más madurez, se evidencia además mayor unión entre las integrantes del equipo, a pesar de que todavía el trabajo debe ir en aumento para seguir logrando la sistematicidad en la práctica de este deporte.

Se denomina deporte universitario, al realizado por el estudiante universitario y organizado por los servicios de deportes de cada universidad. Esta práctica no sólo es competitiva, sino que frecuentemente se dirige hacia la realización de actividades de recreación deportiva para emplear el tiempo de ocio de forma saludable. Alfonso, M. (2009)

En la comunidad (UCI) no ha existido un proceso de enseñanza aprendizaje desde el punto de vista metodológico de futsal femenino. El desarrollo alcanzado hasta ahora ha sido a través de la participación de nuestras estudiantes en torneos inter-años, inter-facultades, es decir, son los únicos torneos que se convocan en todo el año por la dirección de deporte de la universidad.

Teniendo en consideración todos estos elementos y sobre todo la poca sistematicidad con que las estudiantes realizan ejercicio físico a través del futsal como deporte en la comunidad UCI; avalado además por los resultados en la masividad en los dos torneos que se convocan en el año dentro de la comunidad UCI, urge el interés cognoscitivo en el campo de la investigación de la necesidad de realizar una revisión bibliográfica en la que estudiemos con profundidad lo relacionado con la práctica sistemática del ejercicio físico a través del Futsal Femenino.

Partiendo de todo lo planteado anteriormente surge la situación problemática: No existe una sistematicidad de la práctica del deporte del futsal femenino como deporte participativo. No hay una promoción de la práctica masiva del futsal femenino como opción de la práctica sistemática del ejercicio físico. Solo se convoca por la Dirección de Deportes dos torneos al año, en el cual los equipos comienzan a practicar un mes ó unas semanas antes de la competencia. Partiendo de esta problemática, surge el problema científico ¿Cómo contribuir a sistematizar la práctica del ejercicio físico de las estudiantes de la comunidad UCI a través del futsal?, siendo el objeto de estudio de esta investigación el proceso de la práctica sistemática del ejercicio físico de las féminas de la comunidad UCI. El mismo enmarca su campo de acción práctica del ejercicio físico a través del Futsal Femenino en la comunidad UCI.

El objetivo de la investigación es proponer un plan de acción para la práctica sistemática del ejercicio físico de las estudiantes de la comunidad UCI a través del Futsal Femenino como deporte participativo.

Fundamentación.

EL deporte participativo y en específico el futsal y su vinculación a la práctica de ejercicio físico ha sido tratada por varios autores a nivel universitario Pérez, A. Andux C (2004), Morales (2006, 2010, 2013, 2015, 2016), Alfonso, A. (2009), ellos coinciden en darle un tratamiento a la ejercitación desde el deporte competitivo para desarrollarlo de manera masiva en las universidades y poder organizarlo de forma tal que se practique todo el año.

Andux, C y Pérez, A (2004) interpretan que el futsal como juego de invasión es: “la actitud: disposición a concentrarse, a cooperar, a relacionarse los integrantes de cada equipo, lo cual favorece o entorpece la construcción de determinada red de comunicación que se produzca a través del pase, para proporcionar el tiro a portería”.

Morales, G. (2009), define al juego de futsal como un deporte colectivo, de cancha común, donde cada acción individual y de grupo tiene que estar en función del juego en equipo, existiendo cooperación/oposición, teniendo en cuenta la concentración y comunicación de todos los involucrados para dar respuestas a las cambiantes situaciones de

juego.

Propuesta de plan de acción.

Acciones para contribuir a sistematizar el ejercicio físico en la comunidad UCI a través del Fútbol Femenino como deporte participativo.

1- Divulgar y masificar el Fútbol entre las estudiantes féminas.

Objetivo: Divulgar y expandir la actividad física mediante el Fútbol a toda la comunidad UCI.

Algunas características:

Divulgación mediante todos los medios de difusión incluyendo los turnos de clases.

Divulgación una vez por semana.

Divulgación mediante una comisión compuesta por profesores y estudiantes buscando el apoyo y la eficacia del trabajo.

2- Introducir el deporte de Fútbol en el programa de la Educación Física.

Objetivo: Profundizar y elevar el conocimiento de esta disciplina mediante las clases de Educación Física y que este no sea en los espacios reducidos que existían antes, así toda la masa de estudiantes de la UCI pasará por esta experiencia. Algunas características: Extrapolación de los conocimientos del deporte hacia todas las estudiantes de la comunidad UCI, Auto-reparación sistemática de los profesores que imparten la asignatura, promoción y motivación de las estudiantes a la práctica del ejercicio físico mediante el Fútbol Femenino.

Población y Muestra

El estudio de esta investigación se realizó en la comunidad universitaria UCI que cuenta con 30 3120 estudiantes, de ellos 1330 son mujeres y 1790 son hombres. Para esta investigación se tomó una población de 150 féminas estudiantes que han jugado Fútbol como deporte participativo dentro de la comunidad. De ellas se tomó una muestra de 600 féminas estudiantes que equivale al 58.7% del total de la matrícula.

25 de Primer año

20 de Segundo año

20 de Tercer año

20 de Cuarto año

15 de Quinto año

Sujetos de la investigación

Además del grupo de estudiantes, también la integra un Licenciado en Cultura Física de 40 años de edad con experiencia profesional entre 12 y 18 años lo que da la alta calificación profesional del colectivo pedagógico

responsabilizado con el proceso de investigación de las estudiantes de Futsal Femenino de la comunidad UCI.

Métodos y materiales

La instrumentación y fundamentación de la investigación tiene su origen a raíz de la sistematización de la práctica del futsal femenino en la comunidad universitaria. El futsal es un deporte participativo-recreativo, de cooperación, oposición donde el participante está expuesto a un constante cambio de tareas dentro del terreno. Este juego consta de cinco participantes por equipos, es una modalidad trasladada para jugar bajo techo, donde la creatividad, la magia y la técnica de los implicados hacen que este juego sea muy vistoso, tiene los mismos principios del Fútbol 11, con la diferencia de que se acumulan las faltas, los saques de banda son con el pie, el terreno es más pequeño, 40 por 20, entre otras características. Moré, A (2009)

El punto de partida del carácter de la investigación surge a la par del movimiento participativo y masivo puesto que la no existencia de textos especializados en actividad física a través del Fútbol Sala que traten de una forma u otra la preparación del participante.

Métodos de la investigación

Durante la primera etapa de desarrollo de la investigación se procedió a la revisión de la bibliografía nacional e internacional existente sobre el tema para la sistematización y ordenamiento del conocimiento anterior del tema, para ello son utilizados los métodos teóricos de la forma siguiente:

Histórico: Utilizado para estudiar y analizar la bibliografía sobre el tema. Este método dio la posibilidad de consultar la bibliografía referente al tema y sus antecedentes en la comunidad UCI así como las principales participaciones de este deporte participativo en torneos internos.

Análisis-Síntesis: Utilizado para establecer juicios y emitir criterios que permitieron comprender la naturaleza del problema y dar posibles soluciones. A través de este método se analizaron diversos criterios para poder llevar a cabo la culminación de este trabajo.

Inductivo-deductivo: Para establecer, partiendo del estudio teórico y de las encuestas realizadas, las acciones a tener en cuenta para proponer el plan de acciones para la sistematización del ejercicio físico en la comunidad UCI a través del Futsal Femenino como deporte participativo.

Sistémico – Estructural – Funcional: En la elaboración de la propuesta.

Métodos Empíricos utilizados:

Observación: Permite conocer la realidad mediante la percepción directa de los objetos y fenómenos en sus condiciones naturales, a partir de objetivos previamente establecidos y utilizando medios científicos. En el

diagnóstico del problema científico, en la caracterización del actual proceso de participación de los juegos internos del Fútbol Femenino de la comunidad UCI.

Encuesta: A través de un cuestionario para las estudiantes y profesores. La utilización de la encuesta es muy importante en la investigación ya que los sujetos seleccionados llenarán un cuestionario impreso de preguntas que guardan una relación lógica con el objetivo de la investigación, para auto seguido procesar la información y obtener los datos cuantitativos. Las encuestas fueron cerradas y abierta.

Estadístico matemático: Utilizado en el análisis, valoración, procesamiento e interpretación de los datos obtenidos teniendo en cuenta el cálculo porcentual.

Desarrollar actividades deportivas a través del Fútbol para conmemorar y saludar las distintas jornadas y efemérides.

No solo tiene que ser actividad práctica, también informativa expansionista.

El triunfo de nuestra Revolución.

Nacimiento de José Martí

Aniversario de la creación del INDER.

13 de marzo.

4 de abril

Jornada de Girón.

Día Internacional de los trabajadores.

Día de las madres.

Día mundial del medio ambiente.

Día de los padres.

Actividades por el fin de curso y la graduación.

28 de septiembre.

Jornada Camilo Che.

Día del estudiante.

Aniversario de la FEU.

Objetivo: Proponer un grupo de actividades vinculadas con el Fútbol Femenino en esas fechas para continuar con la divulgación de este deporte además de resaltar las fechas conmemorativas.

Algunas características:

La vinculación de la práctica del ejercicio físico mediante el Fútbol Femenino con los conocimientos de nuestras principales fechas conmemorativas del año.

Conocimiento de las fechas más importantes.

Sistematicidad de la práctica del ejercicio físico mediante este deporte, producto a la gran cantidad de efemérides importantes en el año.

Resultados y discusiones

Encuesta a las estudiantes que juegan fútbol femenino.

En la encuesta aplicada a las 150 estudiantes (muestra) que practican el fútbol como deporte participativo, se obtuvo la siguiente información:

En la pregunta 1 se quería conocer que nos permite la práctica sistemática de la actividad física.

14.8 % . plantean la práctica sistemática permite combatir el estrés.

17.1 % . plantean que nos permite compensar la actividad intelectual para un

20.3%. que contribuye a la recreación para un

40%. que las mantiene en condiciones de salud adecuada

7.6 % . que permite tener un estado de ánimo optimista

Después de haber analizado completamente la pregunta 1 se llegó a la conclusión de que la mantención de la salud adecuada es la prioridad número uno de las estudiantes. En el resultado de dichas encuestas se plasma con claridad la necesidad de la práctica sistemática de actividad física y deporte como la mantención de la salud adecuada con un 40% y que contribuye a la recreación con un 20.3%, también la compensación psíquica del estrés con un 17.1% permanente al que es sometido el estudiante de Ingeniería Informática, por la alta carga docente y de productividad.

En la pregunta 2 se preguntaba a las estudiantes que con qué frecuencia practicaban Fútbol: Diario, Semanal o a veces. Plantean que diariamente practican Fútbol para un 10.1%.

Plantean que practican Fútbol semanal para un 19.8%.

Plantean que lo realizan a veces para un 70%.

Cuando se analiza esta pregunta se observó que no existe una sistematicidad de la práctica de ejercicio Físico a través del Fútbol, el mayor por ciento de las encuestadas plantea que a veces es realizan prácticas de Fútbol como deporte participativo con un 70%, lo contrario ocurre con el por ciento más bajo de las encuestadas que solo el 10.1% realizan esta actividad diariamente. Por lo que se pudo observar, la práctica del ejercicio físico mediante el fútbol Femenino es completamente escasa. Esto viene dado por las condiciones docentes, condiciones de los terrenos (faltas de iluminación), reuniones importantes extras, también por la falta de motivación a realizar ejercicios físicos.

En la pregunta 3 se quería conocer el interés por la práctica sistemática del Fútbol Femenino como deporte

participativo, señalando mucho interés, poco interés o nulo.

Señalaron que tenían mucho interés por la práctica de este deporte para un 86.5%.

Señalaron que tenían poco interés para un 13.5%.

Ninguna señaló que no tenían interés para un 0%

Se llegó a la conclusión de que la práctica del ejercicio físico a través del Fútbol es de mucho interés por las féminas que han practicado, la mayoría de las encuestada se inclinaron por ese aspecto de la encuesta dando un 86.5%, lo otro positivo de esta encuesta fue que ninguna señaló que no tenía interés, es decir, el deseo de practicar el deporte que le gusta aunque todavía no se ha logrado todo el trabajo movilizador necesario, se preocupan por su forma física, no todos, pero si hay interés por la práctica del ejercicio físico y el deporte.

En la pregunta 4 se quería conocer si el tiempo para la práctica del ejercicio físico es suficiente o insuficiente.

Plantean que el tiempo es suficiente para un 27.5%.

Plantean que el tiempo es insuficiente para un 72.5%.

Se llegó a la conclusión de que el tiempo para la práctica del ejercicio físico en la comunidad UCI mediante el fútbol es insuficiente con un 72.5%, esto viene dado por las condiciones docente a que están sometidas, la falta de iluminación en las instalaciones, la falta de implementos necesarios para la práctica etc., solo un 27.5% plantea que el tiempo es suficiente.

En la pregunta 5 se quería conocer si en sus facultades las actividades deportivas son vinculadas con la comunidad UCI. señalar: SI, NO o A VECES

Plantearon que SI para un 16.8%.

Plantearon que NO para un 29.1%.

Plantearon que A VECES para un 54%.

Se llegó a la conclusión el escaso o nulo de que el trabajo y la vinculación de las facultades con la comunidad UCI provoca que el deporte participativo sea pobre, ya que los mayores por ciento que arrojaron esta pregunta fue que la vinculación de las facultades se realiza a veces con un 54% y muchas veces no se realiza ninguna vinculación con la comunidad de la UCI con un 29.1%.

Encuesta a los profesores vinculados al fútbol o fútbol.

En la encuesta aplicada a 6 profesores que están vinculados al Fútbol o al Fútbol como deporte participativo en la UCI, se obtuvo la siguiente información:

En la pregunta 1 se preguntaba si conocían algún plan que abordara la sistematicidad y la práctica del ejercicio físico a través del Fútbol Femenino en la comunidad UCI.

Si, NO o NO SE

4 señalaron que no existían ningún plan como tampoco existían ninguna sistematicidad para la práctica de este deporte dentro de la UCI para un 66.7%.

2 señalaron que no sabían para un 33.3%.

Ninguno de los 6 señalo de que si existían planes para esta actividad con un 0%.

Se puede decir que realmente en la comunidad UCI no existe una sistematicidad en la práctica del ejercicio físico a través del Fútbol Femenino, dándose un mayor por ciento en la negativa de los profesores encuestados con un 66.6%.

En la pregunta 2 se preguntaba que si ellos consideran que el fútbol femenino sea una herramienta que permita la sistematización del ejercicio físico en las edades entre 17 y 23 años de edad

SI, NO o NO SE (En caso de ser afirmativa planteo 3 razones)

Los 6 profesores señalaron la opción de SI, planteando las siguientes razones.

Importancia del bienestar de la salud de la estudiante (6 profesores para un 100%).

Ayuda a eliminar el estrés (6 profesores para un 100%).

Ayuda a formar valores (4 profesores para un 66.6%).

Ayuda a mejorar las relaciones interpersonales (1 profesor para un 16.6%).

Cubrir el tiempo libre (1 profesor para un 16.6%).

Se pudo analizar que lo más importante de la práctica sistemática del ejercicio físico a través del Fútbol Femenino es que ayuda al bienestar de la salud en general de las personas que lo practican, incluyendo que también brinda la ayuda para combatir el estrés. El 100% de los encuestados señalaron estas dos razones.

En la pregunta 3 se pregunta a los profesores que cómo es el sistema competitivo interno del Fútbol Femenino en todo el año.

Malo----- Regular----- Bueno-----

1 solo planteo que el sistema competitivo era malo para un 16.6%.

4 señalaron que era regular para un 66.6%.

1 planteo que era bueno para un 16.6%.

Una vez más se demostró que la sistematicidad de la práctica del ejercicio físico a través del Fútbol Femenino no es buena, por lo que se hace necesario buscar una estrategia para sistematizar mucho más la misma. Solo un profesor señaló que era bueno para un pobre 16.6%, 4 señalaron que era regular para un 66.6%.

En la pregunta 4 se quería conocer el nivel de prioridad a la promoción y divulgación de la práctica del ejercicio físico.

6 señalaron que el nivel de prioridad es muy importante, para un 100%.

En la pregunta 5 se quería conocer si en sus facultades existía una estrategia para desarrollar el Fútbol Femenino.

6 plantearon que no existe una estrategia para desarrollar el Fútbol Femenino en la comunidad para un 100%.

CONCLUSIONES

Existe una práctica del Fútbol Femenino con una nula sistematicidad, ya que mediante el diagnóstico se pudo observar que solamente las estudiantes practican con cierta frecuencia durante los juegos inter-facultades, debido a una gran carga docente, malas condiciones de las áreas, así como el déficit de implementos deportivos.

El proceso de la práctica del ejercicio físico a través del Fútbol Femenino debe ser sistemático y sobre la base del diagnóstico individual y colectivo de manera que las estudiantes que terminan la carrera sentirán la necesidad de la práctica del ejercicio físico, psíquico y espiritual y a la vez podrá promover la salud y el deporte en su familia, colectivo laboral y en su comunidad.

Un sostén y guía para contribuir a la práctica sistemática del ejercicio físico a través del Fútbol Femenino como deporte participativo es la propuesta de acciones elaboradas a partir de los resultados obtenidos de las diferentes herramientas utilizadas en la investigación.

REFERENCIAS

- ALFONSO, A (2009) Propuesta de un plan de acción para contribuir a la práctica sistemática del ejercicio físico de las estudiantes de la comunidad UCI, a través del Fútbol Sala como deporte participativo. Ciudad de La Habana. UCCFD “Manuel Fajardo Rivero”
- ANDUX, C Y PÉREZ, A (2004) Propuesta Metodológica para la planificación del entrenamiento deportivo del Fútbol. Ciudad de La Habana. UCCFD “Manuel Fajardo Rivero”
- MORALES, G (2009). Plan de Acción para potenciar la participación y preparación de los equipos de Fútbol masculino de la Facultad # 9. Ciudad de La Habana. UCCFD
- MORALES, G. (2013) Gestión deportiva a partir de un plan de acción para elevar la preparación y participación de los equipos de fútbol de la Universidad de las Ciencias Informáticas (UCI) en su interacción con la comunidad. III Congreso de la asociación latinoamericana de Gerencia Deportiva Disponible en: [http://dx.doi.org/10.1\(2013\).007/s10115-003-0128-3](http://dx.doi.org/10.1(2013).007/s10115-003-0128-3), del 17 al 21 de junio 2013. Plaza Mayor, Medellín Colombia. 21 de junio de 2013.

MORALES, G. ARAUJO, J (2013). Propuesta de juegos técnico tácticos de futsal para la mejora del tiro a portería del equipo Habana en el campeonato nacional de 2011. Portal informático del deporte cubano
<http://portal.indes.cu>

MORALES, G. REINOSO, V (2013). Propuesta de juegos para la mejora de las transiciones defensa ataque del equipo nacional de futsal de Cuba. 2011-2012. (<http://portal.indes.cu/index.php/recursos-informacionales/arts-cientifico>)

MORALES, G. Santana, P (2015). Entrenamiento de futsal a partir de Situaciones simplificadas para los equipos universitarios en la UCI. I Conferencia Científica de la Universidad de las Ciencias Informáticas.