

**INSTITUTO UNIVERSITARIO ASOCIACIÓN CRISTIANA DE JÓVENES
LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA, RECREACIÓN Y DEPORTE**

**FALTA DE CONSTANCIA EN EL ENTRENAMIENTO DE
LOS JUGADORES DE FUTBOL DE UN CLUB DEPORTIVO**

Trabajo Final de Grado presentado al Instituto Universitario Asociación Cristiana de Jóvenes, como parte de los requisitos para la obtención del Diploma de Graduación en la Licenciatura en Educación Física, Recreación y Deporte.

Tutor: Fernando Borgia

MAXIMILIANO SILVERA

MATÍAS CAGIAO

MONTEVIDEO

2018

DECLARACIÓN DE AUTORÍA

Los de abajo firmantes Matías Caglio y Maximiliano Silvera, somos los autores responsables de todos los contenidos y de la opiniones expresadas en este documento, que no necesariamente son compartidas por Instituto Universitario Asociación Cristiana de Jóvenes.

Firma:

Matías Caglio

Maximiliano Silvera

Índice

1. Introducción	6
2. Encuadre teórico	8
2.1 Deporte y entrenamiento.....	8
2.2 Motivación	11
2.3. Adhesión al entrenamiento	13
2.4. Planificación	14
2.5. Planificación anual deportiva, motivación y adhesión al entrenamiento.....	19
3. Estudio de caso.....	21
4. Propuesta Metodológica.....	23
4.1. Tema central de estudio, problema y preguntas de investigación	23
4.2. Paradigma	24
4.3. Modalidad de Investigación.....	25
4.4. Metodología de la investigación	26
4.5. Universo y Muestra.....	26
4.6. Fases del estudio	28
4.6.1. Aproximación Diagnóstica.....	29
4.6.2. Propuesta de Mejora Organizacional	29
4.6.3. Elaboración de Trabajo Final de Grado	30
4.7. Instrumentos de recolección de datos	31
5. Análisis de datos	33
5.1. Análisis de datos obtenidos en la fase de aproximación diagnostica.....	33
5.2. Propuesta de Mejora Organizacional	42
6. Resultados y conclusiones	44
7. Referencias Bibliográficas	46
8. Anexos	50
Anexo 1- Informe de aproximación diagnostica.....	50
Anexo 2- Propuesta de mejora.....	109

Lista de cuadros

Cuadro 1. Organigrama del club.....	21
Cuadro 2. Cuadro de las fases del estudio.	28
Cuadro 3. Planilla operativa.....	30
Cuadro 4. Matriz exploratoria.....	33
Cuadro 5. Matriz de análisis primera colecta de datos..	36
Cuadro 6. Resumen de encuestas.....	38
Cuadro 7. Modelo de análisis final..	39

Resumen

El trabajo de tesis final de grado se realizó en un club ubicado en la zona del Prado, en la ciudad de Montevideo. A partir de dicho lugar seleccionado es que se llevó a cabo un proceso de investigación en un período de tiempo de 9 meses aproximadamente, que se dividió en tres partes denominadas: aproximación diagnóstica (primer semestre), propuesta de mejora y elaboración del trabajo final de grado (segundo semestre).

Durante el primer semestre el gran objetivo fue el de identificar las problemáticas surgidas en la institución que en este caso fue la falta de constancia en los entrenamientos de los jugadores de fútbol de un club deportivo. Para ello, se realizó en primer lugar una entrevista inicial, y luego se procedió a la aplicación de instrumentos de recolección de datos que constituyeron la primer y segunda colecta de datos realizando un proceso de análisis de información que incluyó el uso de matrices y la construcción de modelos de análisis.

De esta manera, y mediante un informe de aproximación diagnóstica, se cierra el primer semestre de trabajo y se pasa al segundo en donde esta vez el objetivo está relacionado con la elaboración de una propuesta de mejora para la institución. La misma se construye a partir de un proceso de reuniones con el representante de esta. Para ello se utiliza una planilla operativa, en la que se plantea un objetivo general y dos objetivos específicos, y se establecen metas y actividades para cada uno de ellos.

Finalmente se procede a la realización del trabajo final del grado, en donde se desarrolla un encuadre teórico que sustenta a esta investigación, se especifica la metodología utilizada y se realiza un análisis con el fin de establecer una coherencia entre lo recolectado y obtenido en el primer semestre, con lo desarrollado durante la segunda mitad del año.

Palabras clave: falta de constancia, entrenamiento, jugadores de fútbol.

1. Introducción

Este trabajo tiene como objetivo el desarrollo y análisis del proceso realizado a lo largo del año 2017, en el cual se trabajó en un club social y deportivo. La institución involucrada con este proyecto está ubicada en el departamento de Montevideo, en la zona del Prado. La misma funciona desde hace 60 años y se fundó con el fin de tener un espacio para la comunidad de origen inmigrante en donde puedan realizar actividades sociales y deportivas. Cabe mencionar que dicha institución con el correr de los años fue mejorando sus servicios, creciendo en lo que se refiera a infraestructura, personal y actividades.

En la actualidad el club cuenta con unos cien socios, siendo este un número que varía según las distintas etapas del año. Asimismo, trabaja una comisión directiva formada por nueve participantes. Dentro de estos integrantes hay un presidente, un tesorero y luego los siete restantes se encargan de la organización del club (viajes, campeonatos, contratación de personal, organización de eventos, entre otras). Además cuenta con dos profesores que llevan a cabo las actividades deportivas, una profesora de zumba y dos personas que se encargan del área administrativa.

La aproximación diagnóstica consto de tres encuentros con la institución: en el primer encuentro se realizó una entrevista exploratoria donde se buscó identificar un problema dentro de la institución que tuviera relación con el trayecto cursado (entrenamiento y deporte). Luego, se realizaron dos instancias de recolección de datos (primer y segunda colecta), de las cuales se realizó una matriz con el fin de sintetizar y unir los puntos más importantes de las mismas. Una vez concluido esto, pasamos a desarrollar una propuesta de mejora para tratar dicha problemática.

El problema encontrado en dicha institución fue la falta de constancia en el entrenamiento de los jugadores de futbol de un club deportivo, consecuencia de la poca motivación de los mismos, lo que lleva a dicha irregularidad de asistencia.

Con el propósito abordar la problemática se elaboró una propuesta de mejora proponiendo objetivos y metas para llevarla a cabo. Ésta fue elaborada en conjunto con la institución a través de diferentes reuniones; cabe resaltar el gran apoyo por parte de la institución mostrando total predisposición y compromiso con la elaboración del plan.

La propuesta de mejora busca lograr la constancia de los usuarios del club en los entrenamientos de futbol a lo largo de todo el año, planteando como meta la asistencia del 80% de los usuarios al 100% de los entrenamientos. La estrategia utilizada es la capacitación

de los profesores a cargo de las actividades deportivas y la elaboración y ejecución de una planificación anual deportiva. Ambos planteos fueron considerados viables y por ende avalados por la institución.

En el proceso realizado con la institución se consiguió adquirir y fortalecer distintas competencias, haciendo de éste un proyecto enriquecido por el trabajo en equipo generando un muy buen vínculo con la institución permitiendo desarrollar un sentido de empatía con la misma, favoreciendo la relación con ella. A su vez, la eficacia en la toma de decisiones también fue muy importante ya que le brindo calidad al proceso de trabajo.

Consideramos que la propuesta de mejora presentada será considerada y puesta en práctica con las mejores intenciones, ya que brindarle al club diferentes opciones para solucionar su problemática fue fundamental, generando una motivación en las personas que llevan adelante el club, debido a que en un principio tanto la comisión directiva como los profesores de las actividades deportivas no veían una posible mejora.

Para concluir es justo señalar que el proceso realizado con los docentes del área taller de proyecto a lo largo del año presento un gran trabajo en equipo, ya que en todo momento la atención y el seguimiento de estos fue muy bueno. Brindando correcciones y sugerencias para poner en práctica, siendo esto de gran ayuda para el estudiante.

2. Encuadre teórico

Este trabajo final de grado presenta un encuadre teórico que estará organizado en cinco apartados. Los mismos son: deporte y entrenamiento, motivación, adhesión al entrenamiento, planificación y el último capítulo tratara la relación entre los anteriores.

2.1 Deporte y entrenamiento

En este apartado se desarrollaran diferentes conceptos de deporte como también de entrenamiento. Además se tratará el deporte en Uruguay y aspectos generales del futbol.

2.1.1. Conceptos generales

Según Castejón (2001) el deporte es la actividad física donde la persona elabora y manifiesta un conjunto de movimientos, usufructuando sus características individuales en cooperación con otros, esto le permite competir consigo mismo para superar sus propios límites. Podemos vincular esta definición con los planteos de Sánchez Bañuelos (1992), quien establece que el deporte supone un cierto compromiso de superación de metas, compromiso que en un principio no es necesario que se establezca más que con uno mismo.

Por otra parte, Forteza y Ramírez (2005) afirman que el deporte es el fenómeno social de mayor trascendencia del presente siglo, ya que el ser humano sigue día tras día sus emocionantes manifestaciones, siendo por ello, que la práctica de actividad física, ya sea institucionalizada o espontanea, se encuentra inmersa en la vida social de las personas.

Yendo a la actualidad, Vargas (2015) define al deporte como un fenómeno sociocultural que se encuentra relacionado con los comportamientos corporales lúdico-expresivos del individuo. Estos comportamientos integran elementos de acción con diferentes motivos de interés y necesidades, siendo estas acciones de realizadas con fines de diversión, aprendizaje, ejercitación, entrenamiento o demostración, en espacios y tiempos definidos. En este sentido, vemos como el deporte con el correr de los años ha ido evolucionando, en un principio era solo visto como una actividad física que buscaba la superación de metas y en la actualidad este incluye también el fenómeno sociocultural haciendo del mismo un concepto más completo y complejo integrando la diversión y aprendizaje dentro del deporte.

Para que el deporte sea más propicio deberá ser acompañado de un entrenamiento. Este según Montero y Haro (2003) es un proceso de larga duración, que a través del movimiento busca favorecer cambios y adaptaciones en el organismo de las personas, para lograr una mejora en su rendimiento. Sin embargo, los autores afirman que el entrenamiento no siempre apuesta al alto rendimiento, sino que también este se relaciona con la prevención de lesiones y con la mejora de la calidad de vida.

Siguiendo con esta idea que vincula al deporte con el entrenamiento, vemos como en la actualidad se siguen manejando los mismos aspectos dentro de la definición. Esto se corrobora cuando Isurrin (2014) afirma que el entrenamiento produce múltiples transformaciones dentro del cuerpo del individuo, aumentando también su capacidad de trabajo. En su sentido más estricto, el entrenamiento es la aplicación de cargas físicas, a través de distintos ejercicios, con la intención de asegurar una participación satisfactoria en la competición.

Por otro lado, Cervera y Campos (2003) afirman que el entrenamiento deportivo es un elemento esencial a través del cual se interpretará y se entenderá el avance y desarrollo del deporte.

Dentro del ámbito deportivo un entrenamiento eficaz es aquel que busca los esfuerzos justos de acuerdo a las capacidades de adaptación de cada deportista, protegiendo siempre el gesto deportivo, la destreza y su coordinación (Verkhoshansky, 2000).

2.1.2. Deporte en Uruguay

Desde la perspectiva de la Dirección Nacional de Deporte (DND), Ministerio de Turismo y Deporte (2012) se considera al deporte, no solo como una práctica que colabora con la mejora de la salud y con el alto rendimiento de las personas, sino también como, un medio de socialización, de educación y de recreación. La DND aspira a lograr que la práctica del deporte llegue al ámbito educacional, comunitario y de competencia, y que todas las personas puedan tener acceso, no solo a la iniciación educativa y recreativa, sino además al alto rendimiento.

El sistema deportivo en el Uruguay está conformado por tres subsistemas, por un lado encontramos el deporte comunitario que incluye a la práctica del conjunto de la población. Por otra parte, dentro del sistema educativo se integra el área de deporte y de educación física a edades escolares. En el último subsistema se halla el deporte federado, de competencia y alto rendimiento.

Una encuesta realizada por la Dirección Nacional de Deporte (2012) afirma que el 53% de la población practica algún tipo de actividad física o deporte dentro del país. El último antecedente había sido en el año 2005 donde el porcentaje había sido un 13% menos que en el 2012, observando un gran crecimiento dentro del país ya que la actividad física aumento en forma sustantiva 7 años.

La encuesta implicó la consulta a 1200 personas, de las cuales el 73% eligió como opción caminar, trotar o correr; un 21% pasear o andar en bicicleta; un 20 % realiza deporte y el 14% restante eligió gimnasia aeróbica o danza. Esto demuestra que la población realiza mayoritariamente actividad física para una mejora de la salud y no se involucra tanto en lo que son las prácticas deportivas competitivas.

2.1.3. Fútbol

El fútbol forma parte de los deportes en equipo, es un juego colectivo de cooperación-oposición. En cuanto a su estructura formal, el terreno de juego es un espacio rectangular (100x65mts) con todas sus medidas estandarizadas, arcos y señalizaciones. El balón tiene forma esférica y es un elemento imprescindible dentro de este deporte ya que en torno a él giran las acciones fundamentales del juego. Cada equipo podrá tener once jugadores dentro del campo de juego y no menos de siete, de ser así, el equipo que no logre alcanzar el límite de jugadores perderá el partido. El tiempo de juego se divide en dos periodos de 45 minutos cada uno, teniendo un entretiempo de 15 minutos (Goma, 2007).

El objetivo de este deporte consiste en conseguir mayor número de goles que el equipo contrario, la mayoría de estos buscan primero que no les realicen goles, para luego intentar la conversión de los mismos. Para ello los jugadores utilizan diferentes tácticas que tienen implícita la cooperación entre los mismos. Esto genera un conflicto dentro del campo de juego ya que ambos buscan el mismo objetivo final que es ganar y en su defecto, no perder (Benítez y Gamarro, 2010).

Cabe resaltar que dicho deporte es el más popular de todos, esto puede deberse a múltiples factores: por las propias características del juego; por las decisiones del árbitro que, pueden generar problema y cambiar la historia de un partido por las genialidades de jugadores y por qué no, por la incertidumbre que subyace en este deporte, que lo hace emocionante (Goma, 2007).

2.2 Motivación

Según Pintrich y Schunk (2006) la motivación es un proceso utilizado para dirigir el objetivo o la meta de una actividad física. Ésta implica la presencia de metas que brindan energía -para que el comportamiento sea fuerte, intenso y persistente- y dirección -el comportamiento tiene un propósito hacia un logro determinado- a la acción.

Cabe resaltar que en la motivación inciden muchas variables que interactúan entre sí. Estas no solo son sociales, sino además ambientales e individuales, que culminarán en la elección de una determinada actividad física; así cómo incidirá en lo que respecta a la persistencia o adherencia en esta tarea y en cómo será su rendimiento (López y Márquez, 2001).

Existen dos tipos de motivación: la intrínseca y la extrínseca, estas dependen del momento y del contexto, y caracterizan a la persona en relación con una actividad en particular. A modo, de hacer algo porque uno quiere con el tiempo (motivación intrínseca), puede pasar a hacerlo por obligación (motivación extrínseca) (Pintrich y Schunk, 2006).

2.2.1. Motivación intrínseca

Según Ryan y Deci (2000) la motivación intrínseca lleva al sujeto a involucrarse en la actividad por su propio mérito y no con el fin de alcanzar otra cosa, la realiza porque le resulta interesante o disfrutable dicha actividad.

Cuando el individuo realiza una tarea para obtener algo a cambio, pierde su percepción de autodeterminación, haciendo que disminuya su motivación intrínseca. Al ejercer presión en un individuo que realice una tarea hace que él cambie su comprensión acerca de por qué se lo involucró, pierde la creencia de estar autodeterminado y la suplanta por la creencia de estar determinado por una recompensa. Esto conduce a que la percepción de la causalidad pase a estar externamente percibida, generando en el individuo cambios negativos en su motivación. Siendo la percepción del control un determinante fundamental de la motivación intrínseca (Reeve, 2003). Teniendo en cuenta lo dicho por los autores planteamos que si el locus de control es interno, el sujeto se involucrará en actividades físicas por su propio valor y no por lograr otro fin, elementos que incidirán favorablemente en su compromiso con dicha actividad.

Dentro de la motivación intrínseca tres son los principios que la organizan: la autodeterminación, la sensación de competencia y el apoyo social.

La autodeterminación es el componente principal de la motivación intrínseca, impulsa a las personas a dominar su entorno. Esto es aplicable en el deporte, ya que los deportistas motivados intrínsecamente se involucran en actividades debido a la diversión y la satisfacción que genera la actividad (Balaguer, Castillo y Duda, 2008).

En cuanto a la sensación de competencia, vemos que esta tiene efectos en el accionar de los individuos en la medida que es una sensación de confianza en sí mismo. Por ende, si aumenta la percepción de competencia también se incrementa la motivación intrínseca del sujeto, de lo contrario esta se verá reducida. La dificultad de los retos que nos proponamos incidirá en nuestro nivel de motivación, si estos se encuentran por debajo de nuestras capacidades, esta tenderá a disminuir.

Por último, en relación al apoyo social se considera fundamental el entorno o clima afectivo en el que el sujeto se desenvuelve. Todo individuo necesita sentirse en contacto con otros y ser respetado por ellos, siendo los entornos sociales muy importantes en el aumento de la motivación intrínseca, dado que le proporcionan seguridad y apoyo (Ryan y Deci, 2000). Esto se observa dentro de un equipo deportivo porque la unión grupal impacta en el rendimiento deportivo, siendo los entrenadores fundamentales para propiciar la autodeterminación, el sentimiento de competencia y la cohesión grupal (Balaguer, Castillo y Duda, 2008).

2.2.2. Motivación extrínseca

Según Moreno y Martínez (2006) la motivación extrínseca lleva al individuo a realizar una actividad para alcanzar un determinado resultado. Existen cuatro tipos diferentes de motivación extrínseca, que varían según el grado de autodeterminación del individuo. Estas son la regulación externa, introyectiva, identificada e integrada.

La regulación externa es la que implica menos niveles de autodeterminación ya que es aquella conducta que tiene como objetivo la satisfacción de las demandas externas, evitando un castigo o penalización.

En cuanto a la regulación introyectiva, ésta tiene un nivel moderadamente alto de autodeterminación y es caracterizada por la aprobación de la tarea por parte de uno mismo y de los otros.

La regulación identificada tiene un nivel alto de autodeterminación, ya que es referida a conductas que provienen del valor consciente de una actividad. El individuo identifica la

importancia de realizar dicha actividad y se comporta de una manera determinada para poder lograrla.

Finalmente, la regulación integrada supone el nivel más alto de autodeterminación dentro de la motivación extrínseca. Esta le permite realizar al individuo una actividad libremente, siendo el mismo actor quien le otorga el valor a la actividad, dependiendo de sus propios valores y necesidades, se sigue buscando un resultado concreto externo (Curione y Huertas, 2016).

Vinculando la motivación extrínseca con el deporte vemos que cuando los deportistas realizan la actividad deportiva por las consecuencias que esta genera, la misma no es reforzante, evidenciándose una motivación extrínseca (Balaguer, Castillo y Duda, 2008).

2.3. Adhesión al entrenamiento

Dentro de la adherencia según Márquez, Vives y Garces (2010) existen diferentes determinantes que van a influir en la individuos a la hora de decidir en la continuación o no de la práctica de actividad física, estos son los factores personales, ambientales y factores del propio programa.

En relación a los factores personales, las actitudes que tenga el individuo hacia la salud, la extroversión-introversión como característica de personalidad, la automotivación, el grado de compromiso y el historial previo de realización de actividad física son los elementos más importantes que influyen en la adherencia al entrenamiento. Por otro lado, los autores establecen que, mientras mayores sean los ingresos económicos, el nivel ocupacional y el nivel educacional de los individuos, mayor es la probabilidad de que los mismos se mantengan activos.

Los factores ambientales son fundamentales ya que pueden ayudar o entorpecer la adherencia al entrenamiento. Dentro de estos factores se incluyen aspectos de la vida cotidiana del individuo, tales como los hábitos de vida, entorno social de la familia y los compañeros. Así como, también, se incluyen aspectos del entorno físico, tales como las relaciones sociales que se desarrollan en la actividad física, los horarios laborales y la distancia que se encuentra de las instalaciones. Todos estos aspectos nombrados anteriormente son de vital importancia porque influyen en el comportamiento de los individuos haciendo que sean constantes en su práctica deportiva.

Por último, los factores del propio programa, los autores plantean que la permanencia con la práctica deportiva se relaciona con la intensidad moderada del ejercicio, esto se deberá

adaptar al tipo de individuo o grupo que se trabaje, asimismo va a depender de si este es un programa individual o grupal y por último las cualidades que el docente brinde, ya sea a partir de sus conocimientos, su amabilidad y su liderazgo.

La figura de autoridad tiene un rol fundamental, quedando en evidencia así la incidencia del ambiente social (Flórez, Salguero y Márquez, 2008). Esto es reivindicado por Ryan y Deci (2000) al decir que si la figura de autoridad actúa de forma controladora, la tendencia innata del sujeto hacia el crecimiento personal se verá frustrada y se desarrollará malestar; mientras que si desde las autoridades se brinda el espacio para que las personas regulen sus conductas de forma voluntaria, se favorecerá la calidad de la implicación en la actividad física.

Vemos que la adherencia se vincula también los motivos de diversión y competencia, que son considerados intrínsecos, en contraposición se haya los motivos relacionados con la apariencia física, que son extrínsecos. Esto pone de manifiesto que, el hecho de no internalizar el valor de la propia práctica, podría producir contratiempos motivacionales, que conducen a la no adherencia a largo plazo.

Los individuos físicamente activos se encuentran mayormente comprometidos a un ritmo de vida saludable y presentan menos conductas de riesgo para la salud que las personas sedentarias. Incorporar la actividad física en las personas y, por sobre todas las cosas, lograr su adherencia –pilar fundamental- a la misma, facilitará la promoción de salud. Solo si se practica actividad física de forma constante se pueden llegar a lograr garantías de sus posibles beneficios, contribuyendo con la salud de los individuos (Molinero, Salguero y Márquez, 2011).

Observamos que una vez superada la inercia que tiene el sujeto sedentario, se presenta el siguiente obstáculo que se vincula con la tentación a abandonar la actividad. Resulta más fácil para muchos comenzar con una práctica deportiva que seguir con esta; los hábitos se hayan arraigados por lo que se dificulta el abandonarlos, en esto inciden tanto factores de índole personal, como social o programáticos (Márquez, Vives, y Garcés, 2010).

2.4. Planificación

La planificación según Starischka (1985) implica la elaboración de un plan de trabajo enfocado en la estructuración del proceso de entrenamiento. Este deberá definir metas, luego establecer una estrategia general para lograr alcanzarlas, y presentar planes con los cuales se pueda integrar y coordinar el trabajo.

Asimismo, esta sirve para alcanzar una clara comprensión de los elementos necesarios para lograr cumplir con los objetivos. Permite centrar los recursos en aquellas acciones que beneficiaran el trabajo, proporcionando una guía coherente para su aplicación diaria (Platonov, 1999). Además, se utiliza con el fin de orientar la preparación del deportista, según una estrategia progresiva en el tiempo, de manera de conseguir el mayor logro posible de la forma deportiva (Cervera y Campos, 2003).

La planificación a largo plazo posibilita la anticipación al crecimiento y evolución de todo aquello relacionado al rendimiento deportivo. Durante el desarrollo de la misma resulta imprescindible su flexibilidad, teniendo en cuenta el gran número de variables que podrán incidir en su proceso, llevando a que no siempre pueda ser cumplido tal como se previó Mestre (1995).

Según Hernández (2012) hay aspectos fundamentales a tener en cuenta al momento de realizar la planificación, uno de ellos es tener una finalidad clara, esta dependerá del momento de la temporada en que se realice. Asimismo resulta necesario que sea posible llevarla a cabo, para ello la misma tendrá que estar coordinada con los medios, las condiciones y el medio social en la que se realiza. También debe ser flexible, ya que puede existir la posibilidad de realizar algún cambio dentro de la misma, sin que se modifiquen los objetivos. Por último, dentro de la planificación se tiene que incluir la evaluación del rendimiento conseguido. Continuando con los planteos de dicho autor, los contenidos que se deben elaborar dentro de una planificación son las metas u objetivos, planes, estrategias a realizar, un programa, reglas a cumplir y un procedimiento.

En lo que respecta a la planificación en el fútbol vemos que es uno de los aspectos más trabajados en la actualidad, en la medida que para obtener buenos resultados es necesario adaptar las capacidades y posibilidades del deportista a determinados factores del medio externo. Se deduce que la forma física no se obtiene a través de una planificación lineal, sino que esta sufre ondulaciones llamadas periodización del entrenamiento. Esta facilita la estructuración de los periodos para incorporar elevados niveles de entrenamiento y una regeneración en base a la planificación. Dentro de una periodización anual de entrenamiento encontramos distintos periodos que realizará el deportista, estos son los preparatorios, competitivos y transitorios (De Hegedus, 2009).

Por otra parte Cervera y Campos (2003) afirman que dentro del fútbol para someter el entrenamiento a una planificación anual, se deberá considerar el nivel del deportista, los

objetivos deportivos propuestos, el período en el que se encuentran las competiciones, las actividades previstas y una organización de las cargas.

2.4.1. Microciclo

Un microciclo está conformado por una serie de sesiones de entrenamientos en un corto periodo de tiempo. Su duración mínima es de dos días mientras que su máxima oscila entre diez y catorce días. Esta estructura de microciclos suelen culminar con unos días de recuperación (García, Navarro y Ruiz, 1996).

Según Viru (1991) encontramos variaciones dentro de los microciclos, que dependerán de los objetivos del mismo, surgiendo diversas posibilidades:

- De ajuste, estos se caracterizan por presentar bajos niveles de carga, teniendo como finalidad la preparación del deportista para el entrenamiento intenso.
- De carga, estos utilizan cargas medias ya que tienen como objetivo el mejorar la capacidad del rendimiento del deportista.
- De choque, emplean cargas elevadas de trabajo para estimular los procesos de adaptación del organismo. Son utilizados durante los periodos preparatorios y competitivos dependiendo de la intensidad de la carga.
- De aproximación, predomina la preparación específica sobre la general ya que se aboca a preparar al deportista para la competición.
- De competición, se caracterizan por conocer los mecanismos de recuperación de cada deportista de manera de llegar al día de la competencia en condiciones óptimas.
- De recuperación, buscan a través de bajo niveles de carga de entrenamiento favorecer los procesos de recuperación ya sea luego de un microciclo de choque como de competición.

Independientemente del tipo de microciclo utilizado, se deberá tener presente el efecto acumulativo que todo trabajo posee sin importar su orientación, considerando los impactos que producen las sesiones enmarcadas en la estructura general.

2.4.2. Mesociclos

Según Ozilin (tal como se cita en García, Navarro y Ruiz, 1996), los mesociclos tienen como finalidad obtener el desarrollo de una cualidad u objetivo parcial de todo el proceso. Su estructura interna se organiza a través de microciclos de diferente orientación teniendo un mínimo de dos y un máximo de ocho.

Los mesociclos se clasifican de la siguiente forma:

- Entrantes o graduales, son utilizados para consolidar el estado físico que necesita un deportista para realizar adecuadamente un programa de trabajo, por ello se encuentran al inicio de la estructura de un entrenamiento. Están constituidos por tres microciclos de ajuste, terminando con uno de recuperación.
- Básicos, contienen las cargas fundamentales de entrenamiento durante una temporada de trabajo, se especifican en el desarrollo del deportista creando las bases funcionales, así como, las técnicas específicas, dependiendo de su modalidad deportiva. Asimismo, tienen por objetivo estabilizar al mismo, consolidando y automatizando los logros previamente alcanzados.
- De pre competición, estos transforman los niveles generados durante el mesociclo básico a los niveles precisos y concretos que se necesitan en la competición. Busca que durante el entrenamiento el deportista experimente las mismas condiciones con las que se va a encontrar durante la competición.
- De competición, incluyen las principales competiciones deportivas, teniendo una duración de dos a tres microciclos.

2.4.3. Macro ciclo

Es la macroestructura que contiene todos los objetivos que se plantearon en el proceso completo de entrenamiento. La duración de esta dependerá de las competiciones, del interés del deportista o por su nivel de rendimiento y/o de entrenamiento (Platonov, 1999).

Según García, Navarro y Ruiz (1996) un macrociclo de entrenamiento se divide en tres partes:

- El período preparatorio oscila entre tres y seis meses de duración, dependiendo las características del deporte. En el fútbol esta fase suele ser corta y va desde los dos a

tres meses de preparación. Dentro de este periodo encontramos la preparación general que tiene como objetivo el acondicionamiento físico, el perfeccionamiento de los elementos técnicos y fundamentos tácticos básicos. Durante este período se recomienda no participar de ninguna competición. Asimismo, encontramos la preparación especial que actúa como fase de transición hacia el período competitivo, el entrenamiento se vuelve más específico y los esfuerzos se dirigen a ejercicios relacionados con las destrezas y/o modelos técnicos del deporte.

- El Período competitivo, se centra en la perfección de los factores de entrenamiento, permitiendo al deportista mejorar sus habilidades de manera de competir exitosamente. Este periodo se puede extender entre cuatro a seis meses, variando según el deporte y la planificación anual. En el caso del fútbol al ser un deporte en equipo presenta una mayor etapa de preparación.

Según Platonov (1999) este periodo tiene como principales objetivos: mejorar las habilidades motoras que requiere el deporte; en segundo lugar perfeccionar la técnica; en tercera instancia perfeccionar la táctica y ganar experiencias competitivas; luego lograr una constancia de la preparación física; y por último, incrementar los conceptos teóricos.

Dicho período está conformado por dos fases, por un lado, la precompetitiva, que tiene como objetivo la participación en competiciones informales, para que el entrenador pueda evaluar los rendimientos de los deportistas. Por otro lado, se haya la fase de competencias principales, el fin de la misma es alcanzar el mejor rendimiento para dicha instancia, para ello se requieren entrenamientos específicos y adecuados procesos de recuperación.

- El periodo transitorio, tiene como objetivos la recuperación del organismo, especialmente del sistema nervioso central y del área psicológica del deportista. La duración oscila entre tres a cinco semanas, dependiendo del nivel de entrenamiento, ya que se realiza una actividad de baja intensidad o un descanso (García, Navarro y Ruiz, 1996).

2.5. Planificación anual deportiva, motivación y adhesión al entrenamiento

Para culminar con el marco teórico consideramos adecuado poder interrelacionar los diferentes conceptos que fuimos mencionando a lo largo del mismo. Vemos como la planificación, la adherencia al entrenamiento y la motivación se relacionan en la medida que una incide en la otra, potenciándose entre ellas.

En lo que refiere a la planificación anual deportiva tomamos los aportes antes mencionados de Cervera y Campos (2003), quienes plantean que resulta fundamental que sea orientada para cada deportista, teniendo en cuenta su nivel deportivo, los objetivos propuestos, el período en el que se encuentran las competencias, las actividades previstas y una organización de las cargas, de manera que sea lo más personalizada posible.

Las metas u objetivos que se definan en la planificación van a incidir en la motivación de los deportistas, ya que hay ciertas metas que brindan energía y dirección a estos según sus intereses, mientras que hay otras que se alejan. Esto incidirá en la adherencia o no al entrenamiento, puesto que si el deportista no se encuentra a fin con lo establecido en la planificación, cabe la posibilidad que no se adhiera a la propuesta. Esto se sustenta en los planteos de Ryan y Deci (2000), que establecen que la motivación de un sujeto se incrementa cuando la actividad le resulta interesante y disfrutable, llevándolo a involucrarse en la misma por su propio valor y no con el fin de obtener otra cosa. Resulta necesario contemplar dentro de la planificación las capacidades y posibilidades de cada deportista para obtener buenos resultados (De Hegedus, 2009). Esto favorecerá el incremento del sentimiento de competencia de la persona, ya que los retos propuestos son acordes a sus capacidades llevando, en la mayoría de los casos, a una constancia y adherencia al entrenamiento. Asimismo, según Márquez, Vives y Garces (2010) a la hora de decidir la continuación de una práctica deportiva existen varios factores que son determinantes y de gran importancia para el individuo. Uno de los factores son los personales, que hacen referencia a las actitudes que tenga el individuo hacia la salud, la extroversión-introversión como característica de personalidad, automotivación, el grado de compromiso y su historial previo de realización de actividad física. Otro de los factores son los ambientales, estos incluyen los aspectos de la vida cotidiana del individuo, tales como los hábitos de vida y entorno social. Por otra parte, también, se incluyen los aspectos relacionados al entorno físico, haciendo referencia a las relaciones desarrolladas en la actividad física, los horarios laborales y la distancia que se encuentra de las instalaciones. Por último, el factor del propio programa, este se relaciona con la intensidad del ejercicio, dependerá si este es un programa grupal o individual, así como,

también, de las cualidades que el docente posea para brindar a partir de su conocimiento, su amabilidad y su liderazgo.

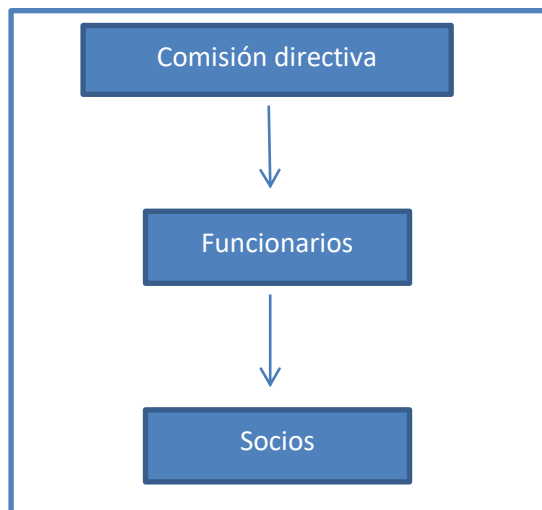
Para esto, entendemos necesario mencionar, desde nuestro rol docente, la incidencia que tenemos en estos tres conceptos planteados, ya que no solo nos encargamos de la planificación, sino que, además, en todas las instancias de entrenamiento favorecemos o no la motivación y, por tanto, la adherencia de los deportistas.

3. Estudio de caso

El estudio de caso de este proyecto de Investigación se desarrolla en un club deportivo ubicado en el barrio Prado, en la ciudad de Montevideo. Este sitio de hace 60 años se encuentra ubicado en una avenida importante y cuenta con la ventaja de situarse muy cerca de otra avenida, por lo que, el transporte urbano y la densidad de población hacen que sea un punto de mucho movimiento.

Una vez seleccionado el lugar de trabajo, se procedió mediante las colectas de datos a descubrir las problemáticas presentes en el lugar, para así identificar las principales y trabajar sobre ellas en la segunda parte del año. Esta parte del trabajo realizado fue llevado a cabo en el primer semestre del año.

Volviendo a la institución, cabe señalar que el personal de trabajo está formado por: la comisión directiva de nueve integrantes (un presidente, un tesorero y siete comisionados), que se encargan de la parte organizativa como viajes, campeonatos, eventos y contrataciones de personal; dos profesores para las actividades deportivas; una profesora de zumba y dos administrativos.



Cuadro 1. Organigrama del club. Fuente: elaboración propia.

En referencia a los espacios que presenta la institución para llevar a cabo las sesiones deportivas, podemos señalar que consta de dos canchas de fútbol (una con césped natural y otra con césped sintético), además de un salón cerrado donde se llevan a cabo clases de zumba, un estacionamiento y un salón con parrillero para la organización de eventos de otra índole.

Continuando por esta línea, según nos contaba el integrante de la comisión directiva en la entrevista exploratoria, y resaltado como una dificultad en la matriz exploratoria (Anexo 1, pág. 74) las actividades que presenta el club que se desarrollan en estos espacios mencionados no son muchas: “los chiquilines siempre tienen fútbol, tienen hándbol, tienen voleibol, y ta eso es lo que se desarrolla todos los años y las actividades que se hacen siempre. No ha habido muchas más actividades” (EE. Directivo Joven, Anexo 1, pág. 75).

Por último, y para cerrar este apartado, con respecto a los socios del club podemos señalar que el número total ronda las 100 personas aproximadamente (Anexo 1, pág. 74), y a grandes rasgos se pudo observar que el ambiente es agradable y muy tranquilo. En la encuesta realizada, las 20 personas respondieron a favor del factor social del club, sosteniendo que era este uno de los motivos principales por los cuales seguían concurriendo a la institución (Anexo 1, pág. 97).

4. Propuesta Metodológica

La metodología según Sautú et al. (2005) está constituida por métodos para la elaboración de la evidencia empírica. En el uso diario, se asocia la noción de metodología a los métodos, pero no tienen el mismo significado. De esta manera, el autor sostiene que la metodología trata de la lógica interna de la investigación, mientras que los métodos están vinculados al procedimiento a seguir para llegar al conocimiento.

A continuación, se expondrá el tema de estudio, los problemas y preguntas de investigación que serán fundamentales para el abordaje del objetivo.

4.1. Tema central de estudio, problema y preguntas de investigación

En el proceso de investigación realizado se determinó que el tema central de estudio es la inasistencia de los usuarios por falta de motivación a los entrenamientos a lo largo del año. Esta inasistencia por parte de los usuarios del club se manifiesta a través del problema central de dicho trabajo, siendo este la falta de un plan anual que determine un mejor funcionamiento de los entrenamientos semana a semana, para así motivar a los usuarios y que estos logren mantener la constancia requerida. A su vez, esa falta de motivación que presentan los usuarios está relacionada con la poca formación de los docentes a cargo de los grupos.

Al inicio de la aproximación diagnóstica se llevó a cabo una entrevista exploratoria con un miembro de la comisión directiva (E.E Comisión directiva joven, Evidencia 1, pág. 1) con el fin de tener un primer acercamiento con la institución y de esta manera presentarnos. Luego se realizaron dos entrevistas semiestructuradas las cuales fueron; una con otro miembro de la comisión directiva (E. Comisión Directiva 2, Documento de Evidencia, pág.14) y la otra con el docente a cargo del grupo (E. Profesor, Documento de Evidencia, pág. 19) con el objetivo de interiorizarnos más en la dinámica de las actividades, y así recolectar información que nos acercase más a la problemática posteriormente establecida. A partir de la primera entrevista exploratoria, se elaboró la matriz exploratoria (Anexo 1, pág. 74) que consiste en la elaboración de un cuadro de síntesis obtenido de dicha entrevista, y en donde se definieron fortalezas y dificultades, y los problemas asociados al trayecto.

Más adelante, se trabajó en el anteproyecto (Anexo 1, pág. 102), el cual significó un eslabón importante en esta primera etapa de trabajo ya que de su elaboración se obtuvieron: Las preguntas de investigación, el encuadre teórico y las técnicas de obtención de datos.

Con respecto a las preguntas de investigación, estas fueron:

- ¿Cómo incide la motivación en la adhesión y la constancia a los entrenamientos por parte de los usuarios del club?
- ¿Qué motiva a los usuarios del club a seguir participando de las actividades?
- ¿Qué accionar tiene la Institución en relación a la deserción de los usuarios?

En base a estas preguntas del anteproyecto se pudieron elaborar los instrumentos aplicados en las colectas de datos a lo largo del proceso de trabajo. Además, se desprendieron los temas teóricos a trabajar (motivación, adherencia al ejercicio y deserción) que serán el argumento de este estudio.

Los datos obtenidos de dicha colecta fueron posteriormente estudiados y analizados y a partir de ellos y las conclusiones alcanzadas es que se pasó a elaborar la propuesta de mejora.

4.2. Paradigma

Para Khun (1962) el paradigma está formado por leyes y supuestos teóricos, así como también de aplicaciones de esas leyes y el instrumental fundamental para estas mismas. De esta manera, se entiende que el paradigma tiene la función de coordinar y dirigir la resolución de problemas y su planteamiento. Es el modelo que orienta la investigación científica y bloquea cualquier método, supuesto o hipótesis alternativa.

Esta investigación es de tipo cualitativa. Según LeCompte (1995) se basa en una categoría de diseños de investigación que obtienen descripciones a partir de observaciones que adoptan la forma de entrevistas, registros escritos de todo tipo, narraciones, notas de campo, grabaciones y transcripciones de audio. De esta manera, sugerimos que los investigadores argumentan su trabajo bajo los distintos instrumentos de información tales como las observaciones de campo, las encuestas y entrevistas, y el material teórico hallado, entre otros.

La investigación cualitativa se encuentra ligada al paradigma constructivista. Sautú et al. (2005), sostiene que el investigador está inmerso de forma activa en el contexto que quiere investigar. Así es, que la presente investigación se basa en el paradigma constructivista, ya que los investigadores pasaron por diferentes etapas de recolección de datos y de diagnóstico que fueron llevados a cabo dentro de la institución.

4.3. Modalidad de Investigación

Como todas las actividades que realiza el ser humano, la función de los investigadores está enmarcada por: las necesidades y las ideas de su tiempo y de su sociedad (Sabino, 1992).

Según López (2002) existen diferentes tipos de modelos de investigación científica según su finalidad y objetivos: la investigación básica y la investigación aplicada.

La investigación básica justifica la existencia de los fenómenos estudiados a través del planteamiento de teorías. La investigación aplicada, por otro lado, enfoca su labor en la obtención de los resultados de la investigación pura con el propósito que estos sean de utilidad para la sociedad.

El trabajo realizado a lo largo del año, corresponde a la investigación aplicada ya que la elaboración de esta utiliza, los resultados que se van obteniendo en el proceso de investigación, en beneficio de la sociedad.

Sin embargo, Sabino (1992), sostiene que la separación entre la investigación básica y aplicada no debe definirse como una frontera rígida entre dos campos opuestos que no tienen ningún tipo de conexión, sino que por lo contrario entre ambas existe una interrelación dinámica, de tal modo que los adelantos básicos alimentan y permiten el desarrollo de las aplicaciones, mientras que éstas últimas se encargan de testear, revisar la actividad y los logros de las básicas, haciendo de esta manera que estas tengan nuevos desafíos.

Por otra parte, Lozada (2014) sostiene que tiene como objetivo la generación de conocimiento con utilización directa y a mediano plazo en la sociedad. Dicho autor continúa y divide a esta investigación en tres etapas: la investigación inicial, la inclusión en el proceso y la investigación de maduración.

En este proyecto, la investigación inicial está asociada a la aproximación diagnóstica debido a que es allí donde se definen las problemáticas y de esta manera el tema en estudio (falta de constancia de los usuarios a los entrenamientos). A partir de ella es que comienza a elaborarse la propuesta de mejora.

La etapa de inclusión, está vinculada con los beneficiarios finales de este proyecto de investigación, y en este caso serían los usuarios del club. De esta manera, para esta segunda etapa se realiza una planilla operativa (Anexo 2, Pag.115) componente estructurante de la propuesta de mejora a ser llevada a cabo en el club investigado.

Por último, la investigación de maduración corresponde a la fase posterior a la aplicación, que consiste en que la propuesta se instale de forma correcta en la institución.

Para el logro de ello son importantes los encargados de llevar el club adelante, ya que ellos serán quienes lo pongan en marcha.

4.4. Metodología de la investigación

Según Simons (2011) el estudio de caso tiene como objetivo investigar la particularidad de un caso singular y entender al mismo. Dicha autora, sostiene que el caso puede tratarse de un sistema, una institución, un aula, una persona, entre otros, siendo los datos subjetivos una parte integral del mismo. De esta manera, todo lo que se va a llegar a saber y/o comprender del caso se manifiesta a través del análisis y la interpretación de los pensamientos, los sentimientos y el accionar de las personas involucradas en el caso.

Así pues, el rol del investigador será trascendental en el proceso, ya que este es el principal instrumento para el análisis y la interpretación de los datos.

Por lo tanto, podemos señalar que mediante los datos recolectados de los instrumentos (entrevistas y encuestas) se halló la problemática real de la institución trabajada que, a su vez, funcionó de punto de partida para el posterior desarrollo de la investigación.

4.5. Universo y Muestra

El universo de estudio y las unidades de análisis comienzan a disminuir cuando se elaboran los objetivos de investigación. Estos, comienzan a ganar mayor especificidad cuando se empieza a determinar de la estrategia metodológica a llevarse a cabo (Sautú et al. 2005).

Según Sabino (1996) la muestra hace referencia a solamente una pequeña parte del todo al que denominamos universo y que es útil en su representación. A la hora de realizar las entrevistas, el entrevistador debe atender a determinados criterios basados en los objetivos de la Investigación.

En el caso de esta investigación, el universo corresponde a la totalidad de los socios del club que es de 100 socios, y la muestra la conformamos por: 20 usuarios del club (10 hombres y 10 mujeres pertenecientes a los planteles de fútbol y hándbol respectivamente), 1 funcionario y 1 integrante de la comisión directiva. La elección de las personas de la muestra realizada fue en el caso de los usuarios a 10 integrantes de cada plantel al azar, y en el caso de las otras dos personas por ser muy allegados a la realidad de la institución: uno, el profesor de las actividades grupo, y el otro un integrante de la comisión directiva para tener otra perspectiva de la desde la directiva del club.

De esta manera, se realizaron 3 entrevistas (una exploratoria y dos semiestructuradas) y 20 encuestas a los usuarios del club.

La primera entrevista realizada (entrevista exploratoria), fue con un integrante de la comisión directiva del club. A ella concurrieron los dos autores de esta investigación, y se llevaron a cabo once preguntas al entrevistado. A través de ella, fue que se obtuvo información trascendental para el resto de la investigación (E.E Directivo joven, Documento de Evidencia, pág. 1).

Posteriormente, continuamos realizando la recolección de datos mediante una entrevista a al encargado de llevar la práctica deportiva de los grupos pertenecientes a la institución (E. Profesor, Documento de Evidencia, pág. 19) y la otra fue con otro miembro de la comisión directiva (E. Comisión directiva, Documento de Evidencia, pág. 14). En las dos entrevistas a los miembros de la comisión directiva se realizaron las mismas preguntas a ambos, con el fin de recolectar información complementaria en base a las distintas opiniones y/o puntos de vista.

En relación a la encuesta, ésta fue realizada durante una sesión de entrenamiento, ya que se consideró que era la forma más rápida y eficaz de que se hicieran (E. a los usuarios, Documento de Evidencia, pág. 44). Al igual que en la primera colecta, se procedió a una prueba de instrumento previamente a su realización.

4.6. Fases del estudio

Las fases del estudio de la investigación se subdividieron en tres etapas de trabajo: la Aproximación Diagnóstica, la Propuesta de Mejora y Trabajo final de grado.

FASES	ETAPAS	INSTRUMENTOS
APROXIMACION DIAGNOSTICA	Selección de la institución a trabajar	
	Primer encuentro con la Institución	Entrevista exploratoria
	Matriz para el análisis de entrevista exploratoria.	
	Anteproyecto (tema de estudio, preguntas de investigación, encuadre teórico y técnicas de recolección de datos).	
	Cuadro de síntesis de instrumentos.	
	Cuadro de prueba de instrumentos de colecta de datos	
	Prueba de instrumentos utilizado para la primera colecta de datos.	Entrevista prueba de instrumento
	Primera colecta de datos.	Entrevista primera colecta
	Matrices y modelo de análisis para primera colecta de datos.	
	Diseño / ajuste de segunda colecta de datos	
	Prueba de instrumentos utilizado para la segunda colecta de datos.	Encuesta prueba de instrumento
	Segunda colecta de datos.	Encuestas
	Matrices y modelo de análisis para segunda colecta de datos.	
	Informe de la aproximación diagnóstica.	
	Cuadro de síntesis de aproximación diagnóstica	
PROPUESTA DE MEJORA	Primer encuentro con la institución (cuadro de síntesis, planilla operativa, acta).	
	Planilla operativa.	
	Segundo encuentro con la institución (planilla operativa, acta)	
	Tercer encuentro con la institución (planilla operativa, acta).	
	Entrega de la propuesta de mejora a la institución y reunión de cierre con esta.	
TRABAJO FINAL DE GRADO	Elaboración del trabajo final de grado.	

Cuadro 2. Cuadro de las fases del estudio. Fuente: elaboración propia.

4.6.1. Aproximación Diagnóstica

La aproximación diagnóstica fue el trabajo total realizado durante el primer semestre del año. En este proceso se incluyeron las siguientes tareas: prueba de instrumentos, entrevistas y encuestas, anteproyecto, matrices de los modelos de colectas de datos, y las posteriores conclusiones elaboradas a partir de lo investigado.

El objetivo principal de esta etapa de trabajo fue el de hallar una problemática en la institución a trabajar, para que a partir de ella y de los posteriores acuerdos con las autoridades del lugar se elaborara un plan de mejora.

De esta manera, la investigación se centró en la aplicación de diferentes instrumentos de datos, para a partir de ellos realizar análisis y obtener conclusiones que usaremos de cierre de esta primera etapa, así como también de punto inicial para la próxima fase del proyecto.

4.6.2. Propuesta de Mejora Organizacional

Una vez finalizado el primer semestre del año y junto con este la etapa de aproximación diagnóstica, se continuó trabajando en otra parte muy importante del proceso: la elaboración de la "propuesta de mejora".

La propuesta de mejora consistió en la búsqueda de soluciones de las problemáticas encontradas en el primer semestre del año, para de esta forma brindarle a la institución posibles caminos a seguir. Se comenzó la tarea realizando una primera reunión con la institución en donde se realizó un cierre de la primera parte del año, haciendo la entrega y su posterior explicación del cuadro de aproximación diagnóstica, junto con los aspectos a ver en la propuesta de mejora. En este encuentro, también se decidió junto con la institución, sobre que problemática (de las presentadas) se trabajaría para realizar la propuesta (Anexo 2, pág. 123). Luego, se realizó una segunda reunión en la cual se presentaron los objetivos generales y específicos previamente elaborados, así como las metas que nos propusimos una vez definido dichos objetivos. En relación a esto, la institución aprobó los mismos, demostrando gran interés y concordancia por los contenidos establecidos (Anexo 2, pág. 124).

El proceso continuó, dando paso a una tercera reunión en donde se plantearon las actividades elaboradas para cumplir los objetivos y metas, y además los presupuestos operativos y de inversión que llevaría la realización de las mismas (Anexo 2, pág. 125). Al

igual que sucedió en la segunda reunión, en esta instancia la institución mostro el apoyo a los estudiantes, considerando viable el presupuesto planteado.

Para la elaboración de la propuesta de mejora se utilizó como instrumento una planilla operativa presentada a continuación (Anexo 2, pág. 116):

OBJETIVOS		GENERAL		METAS
		ESPECÍFICOS		
ACTIVIDADES				
ACTIV.	¿QUIÉNES?		¿CUÁNDO?	¿QUÉ SE NECESITA?
1.1				
1.2				
2.1				
2.2				
2.3				
3.1				

Cuadro 3. Planilla operativa. Fuente: elaboración propia.

Por último, se realizó una cuarta reunión en la cual se presentó finalmente la propuesta de mejora. Cabe mencionar que dicho trabajo se elaboró en conjunto con la institución, ya que se necesitó una coherencia de ambas partes para llegar al producto final logrado el segundo semestre.

4.6.3. Elaboración de Trabajo Final de Grado

Si realizamos un resumen general de lo que fue el proceso de investigación, podemos decir que se subdividió en tres partes: la aproximación diagnóstica (primer semestre), la elaboración de la propuesta de mejora (segundo semestre) y el trabajo final de grado (final del segundo semestre). En este último, por un lado, se buscó fusionar y argumentar

teóricamente las dos primeras partes trabajadas, y por otro lado, marco cierre final al proceso de trabajo.

4.7. Instrumentos de recolección de datos

Según Sabino (1996) los instrumentos para la recolección de datos son cualquier herramienta que utiliza el investigador con el objetivo de obtener información de validez para el proceso de investigación.

En esta investigación se utilizaron tres instrumentos de recolección de datos: la entrevista exploratoria, la entrevista semi estructurada y la encuesta.

La entrevista exploratoria fue llevada a cabo ya que tiene como objetivo la obtención de información vinculada con la temática de estudio a trabajar. Esta, sirve para generar una base de sustento para el posterior diseño de las entrevistas semi-estructuradas. Se caracteriza por ser utilizada de primer paso previo a la puesta en marcha de la investigación (Gutiérrez Brito, 2013). La entrevista fue realizada en la institución (a un miembro importante de la misma) lo cual determinó una primera instancia de intercambio entre institución y grupo de estudio. Esta consistió de doce preguntas que fueron respondidas por el entrevistado y abordaron principalmente los siguientes aspectos: datos personales del entrevistado, historia, actividades y funcionamiento del club, cantidad de integrantes que componen la comisión directiva, debilidades y fortalezas de la institución y por último la cantidad de socios (Anexo 1, pág. 69).

Por otra parte, Batthyány y Cabrera (2011) definen a la entrevista semiestructurada como aquella a la cual el investigador dispone de una serie de temas que debe trabajar a lo largo de toda la entrevista, pero a su vez, puede decidir libremente sobre cuál es el orden de presentación de los distintos temas, así como también, la forma de formular las preguntas. En este tipo de entrevistas, el entrevistador cumple un papel muy importante ya que debe atender a las respuestas realizadas por el entrevistado, y tener ciertas facultades para reorientar la entrevista a donde más le convenga. Estas entrevistas pertenecientes a la primera colecta de datos, al igual que la entrevista exploratoria, fueron realizadas en la institución a trabajar pero esta vez se les realizaron a un miembro de la comisión directiva (Anexo 1, pág. 70) y otra al profesor a cargo de las actividades del club (Anexo 1, pág. 71).

Por último, el tercer instrumento de recolección de datos utilizados en la investigación (la encuesta) es definido por Álvarez y Sierra (1999) como una técnica de adquisición de información de interés sociológico, mediante un cuestionario previamente elaborado, a través

del cual se puede conocer la opinión o valoración del sujeto seleccionado en una muestra sobre un asunto dado. En la encuesta realizada en esta investigación, se trabajó con una muestra de 20 personas, a las cuales se les realizó cabo 21 preguntas, de las cuales 2 fueron abiertas referidas principalmente a: los entrenamientos, 3 vinculadas con los datos personales y las 16 restantes de múltiple referidas principalmente a: tiempo en la institución, infraestructura de la misma, rol docente y casos de deserción (Anexo 1, pág. 72).

5. Análisis de datos

En el presente apartado se desarrollará el análisis de datos obtenidos de las diferentes colectas en la fase de la aproximación diagnóstica, así como también se explicará la propuesta de mejora presentada a la institución.

5.1. Análisis de datos obtenidos en la fase de aproximación diagnóstica

Luego de haber elegido a la institución y de habernos presentado a las personas que nos acompañaron durante el proceso, se realizó una entrevista exploratoria a uno de los miembros de la comisión directiva. Una vez obtenida la información, se organizó y se analizó a través de una matriz (Anexo 1, pág. 74) que fue dividida en fortalezas, dificultades, problemas asociados al trayecto y personas implicadas en dichas problemáticas.

ENTREVISTA EXPLORATORIA	
FORTALEZAS:	
DIFICULTADES:	
PROBLEMAS ASOCIADOS AL TRAYECTO:	
PERSONAS IMPLICADAS:	
OBSERVACIONES GENERALES	

Cuadro 4. Matriz exploratoria. Fuente: elaboración propia.

Dentro de las fortalezas, el entrevistado destaca varias que posee la institución como favorables. En primer lugar destacó la importancia de tener una directiva joven con ganas de trabajar dentro del club, enriqueciendo con el aporte de nuevas ideas. Esto se pudo inferir en la entrevista exploratoria cuando el miembro de la comisión directiva manifestaba "...la comisión está muy buena, porque es relativamente nueva y son un grupo de jóvenes con muchas ganas de hacer las cosas bien. Hay que ayudarlos obviamente en algunos aspectos, pero bueno lo más importante es las ganas que tienen" (EE. Directivo Joven, Anexo 1, pág. 74). A su vez, el entrevistado marco como favorable el área social, siendo este un pilar muy

importante dentro de la institución ya que es lo que sustenta al mismo. Esto se justifica en la entrevista exploratoria cuando el entrevistado planteaba: “y bueno, después creo el Club tiene una base sólida de gurises durante muchos años, así que bueno pienso que la parte social la trabajamos muy bien” (EE. Directivo Joven, Anexo 1, pág. 74). En relación a la cantidad de niños, el entrevistado también lo vio como una fortaleza cuando manifestaba: “y aproximadamente 100 gurises ponele, de todas las edades no. Sí sí, 100 gurises” (EE. Directivo Joven, Anexo 1, pág. 74). Asimismo establece como fortaleza el hecho de la amplia franja etaria que concurre al club: “bueno sobre la parte deportiva tenemos un grupo de chiquilines de diferentes edades. Hay categorías de niños que van de 6 a 10 años, y después tenemos otra categoría que va hasta los 15 años, después 20 años y la más grande, los mayores digamos” (EE. Directivo Joven, Anexo 1, pág. 75).

En cuanto a las dificultades, el miembro de la comisión directiva destaca la falta de contratación de un docente titulado, que lleva no solo a la falta de profesionales sino además al hecho de que sean consideradas “menos formales” las prácticas deportivas (EE. Directivo Joven, Anexo 1, pág. 75). La figura del docente tiene un rol fundamental en las mismas ya que este si actúa de forma controladora el crecimiento del individuo se verá frustrado; mientras que si desde la autoridad se brinda el espacio para que los individuos regulen sus conductas de forma voluntaria, esta favorecerá la calidad de la implicación con la actividad (Flórez, Salguero y Márquez, 2008). Por lo tanto, el docente debe brindarle libertad al alumno para que este logre una máxima expresión en la actividad. Con relación a esto el miembro de la comisión directiva manifestaba:

Ahora estamos un poco complicados con la contratación de algún profesor para que trabaje con los chiquilines, porque siempre estuvo a cargo de las prácticas algún miembro del Club, alguna persona que quiere a la institución, pero como siempre conocen muy bien a los gurises se les hace complicado mantener una autoridad sobre ellos y bueno, muchas veces termina siendo desmotivante para ambos, o los gurises no le prestan la atención que le prestarían a un profesor que no conocen (EE. Directivo Joven, Anexo 1, pág. 75).

Otra de las dificultades encontradas fue la falta de motivación por la poca competencia, según Ryan y Deci (2000) si aumenta la percepción de competencia también se incrementa la motivación del sujeto, de lo contrario esta se verá reducida. En relación a esto el entrevistado planteo:

El ideal pienso que sería trabajar a la par con un docente de Educación Física y entre ambos organizar todo el año. Sobre todo porque hay muchas veces que por ejemplo, se paran los campeonatos, o se comienzan tarde, o se terminan temprano, y bueno ahí hay que saber que se puede hacer para tapar huecos. Además es una forma de buscar mejores

resultados en lo deportivo también. Así que ta, intentaremos mejorar este año en ese aspecto para darles más motivación a los chiquilines, y para que todo salga un poco más ordenado y mejor también (EE. Directivo Joven, Anexo 1, pág. 75).

Por último, el entrevistado mencionaba a la falta de una planificación anual deportiva como una dificultad dentro del club, está según Platonov (1999) sirve para alcanzar una clara comprensión de los elementos necesarios para lograr cumplir con los objetivos. Permite centrar los recursos en aquellas acciones que beneficiaran el trabajo, proporcionando una guía coherente para su aplicación diaria. En relación a esto el miembro de la comisión directiva nos decía:

A mí por ejemplo me sucede que me cuesta llevar una organización de las actividades durante todo el año porque como no me dedico a eso, o mejor dicho no estudie eso, como si lo han hecho ustedes, que perfectamente podrían ser coordinadores de un club o un Colegio y bueno, seguramente tendrían otras herramientas para organizar actividades, cosas que seguro aprendieron en su experiencia. Y eso yo lo fui aprendiendo sobre la marcha, y no es lo mismo (EE. Directivo Joven, Anexo 1, pág. 75).

Según nos dicen los miembros de la comisión directiva (E. Comisión Directiva, Documento de Evidencia, pág. 14) y el profesor (E. Profesor, Documento de Evidencia, pág. 19) existen problemas en la institución que se relacionan directamente con el trayecto de estudio (entrenamiento y deporte), uno de ellos es, la falta de motivación por la poca competencia. Conjuntamente se agregó el planteo de la inexistencia de un profesor de educación física y la falta de una planificación anual deportiva.

Por último, en relación a las personas implicadas en la problemáticas señaladas anteriormente, se encuentra la comisión directiva, el personal que trabaja dentro de la institución y los socios que asisten a la misma.

A partir de la matriz exploratoria se dio lugar al desarrollo del anteproyecto (Anexo 1, pág. 102), el cual fue fundamental porque que sirvió como guía para la investigación.

Las pautas de entrevista semi-estructurada elaboradas para la primera colecta de datos fueron aplicadas a un miembro de la comisión directiva y a uno de los profesores a cargo de las actividades deportivas del club. Las respuestas obtenidas en las dos entrevistas fueron resumidas en la matriz de la primera colecta de datos (Anexo 1, pág. 77).

Matriz de análisis					
Dimensiones				Sectores/ actores	Temas relacionados
Organizacional	Administrativa	Identitaria	Comunitaria		

Cuadro 5. Matriz de análisis primera colecta de datos. Fuente: elaboración propia.

Según Frigerio et. al (1999) existen cuatro tipo de dimensiones: organizativa, administrativa, comunitaria e identitaria. Dentro de la primera colecta resaltamos las dimensiones organizativas y administrativas por encima de las otras por considerarlas de mayor incidencia en los problemas identificados. Continuando con las autoras, la dimensión organizativa es el conjunto de personas que determinan los aspectos estructurales dentro de un establecimiento. Se consideran, dentro de los mismos, aspectos formales como: la distribución de tareas y la división del trabajo, los objetivos, la comunicación, el uso del tiempo y espacios; así como también aspectos informales relacionados con la manera en que los actores de la institución se involucran con los mismos. Por otra parte, la dimensión administrativa hace referencia a las cuestiones de gobierno, en la cual se deberá de considerar los recursos humanos y financieros y los tiempos disponibles. Asimismo, deberá controlar las acciones realizadas dentro de la institución con el fin de aplicar las correcciones necesarias para mejorarlas.

Los factores causales identificados son: falta de una planificación anual deportiva, la falta de actividades para mejorar la asistencia del socio y la falta de un profesor de educación física para que lleve las actividades adelante.

En relación a la falta de una planificación anual, esto se puede observar cuando el profesor sostiene que “la planificación depende mucho de los momentos del año, de si estamos en invierno o verano, de la cantidad de socios que están viniendo, y bueno en definitiva la hago yo semana a semana” (E. Profesor, Anexo 1, pág. 92).

Por otra parte cuando se le preguntó acerca de las actividades del club, el miembro de la comisión directiva nos manifestaba “con los años tenemos las ganas de ir agrandando la cantidad de actividades para darle más posibilidades al socio...” (E. Comisión Directiva, Anexo 1, pág. 86). Siguiendo con esta línea el profesor nos decía: “... que con más trabajo tal vez podamos mejorar más. Esto escapa bastante a lo mío digamos, pero como en todos lados viste, si pones más actividades va a crecer el volumen de gente” (E. Profesor, Documento de Evidencia, pág. 23). Asimismo, este planteaba: “las actividades es lo más importante. Capaz que si hubiera una sala de musculación y ni que hablar una piscina el club tendría un crecimiento de verdad” (E. Profesor, Documento de Evidencia, pág. 23).

En cuanto al último tema de mayor relevancia que se logró identificar durante el análisis realizado, fue la falta de contratación de un docente de educación física esto se justifica cuando se le preguntó al miembro de la comisión acerca de los docentes del club. Dentro de su respuesta se destaca “estamos en él debe de contratar un profesor de educación física para que formalice un poco las actividades pero viste que es complicado todo el tema de la economía...” (E. Comisión directiva, Documento de Evidencia, pág. 15).

Los sectores / actores más involucrados dentro de la problemática son la comisión directiva del club, los profesores a cargo de las actividades deportivas y los socios que asisten a dicha institución.

Una vez analizada la información brindada en la primera colecta de datos a través de la matriz, se elaboró un modelo (Anexo 1, pág. 95) con el objetivo de sintetizar todo lo recolectado en la primera instancia.

Para la segunda colecta de datos se llevaron a cabo 20 encuestas a los socios del club integrantes de los planteles a investigar. La problemática hallada en esta segunda colecta fue la falta de constancia de los usuarios en los entrenamientos, al igual que sucedió con la primera.

En dicha segunda colecta resaltamos la dimensión comunitaria y administrativa por encima de las otras por considerarlas de mayor incidencia dentro de los problemas ya mencionados anteriormente. La dimensión comunitaria según Frigerio et. al (1999) es el conjunto de actividades que fomentan la participación de las diferentes personas en la toma de decisiones y en las actividades de la institución. Por otra parte, los sectores / actores más involucrados dentro de la problemática los profesores a cargo de las actividades deportivas y los socios que asisten a dicha institución.

En la encuesta uno de los factores causales más relacionado con el tema central fue la falta de motivación por la poca competencia. Esto evidencia porque cuando se le preguntó a los encuestados si las instancias de competencia lo motivaban de manera distinta, se obtuvo la respuesta afirmativa de 18 de 20 encuestados (Anexo 1, pág. 97). Además, a partir de otras preguntas realizadas en la encuesta donde se le pregunta a los encuestados sobre el rol del docente y el espacio que presenta la institución para realizar el entrenamiento, los usuarios responden de manera positiva ya que consideran que ambas partes son adecuadas para el funcionamiento de una clase (Anexo 1, pág. 98). De esta manera se determina que es la falta de competencia la que interfiere en la motivación de los socios y en su adherencia durante el año.

Otro de los temas fue la falta de constancia a los entrenamientos, lo cual se vio reflejado durante las encuestas cuando se le cuestiona a los socios sobre su concurrencia semanal a los mismos, obteniendo como resultado que 14 de 20 asisten dos días a la semana (Anexo 1, pág. 96). Asimismo, esto se justifica con mayor claridad cuando solo 3 encuestados mantiene una regularidad anual mientras que de los 17 restantes, 6 lo hacen casi siempre, 9 ocasionalmente y 2 nunca mantienen la misma frecuencia todo el año (Anexo 1, pág. 96).

Por último, también cabe mencionar a la deserción como uno de los temas relacionados, una vez más viéndose reflejado en la encuesta cuando se le pregunta a los socios sobre si han observado casos de deserción de otros usuarios. A partir de esta pregunta, la respuesta de los usuarios fue en su totalidad afirmativa (Anexo 1, pág. 99).

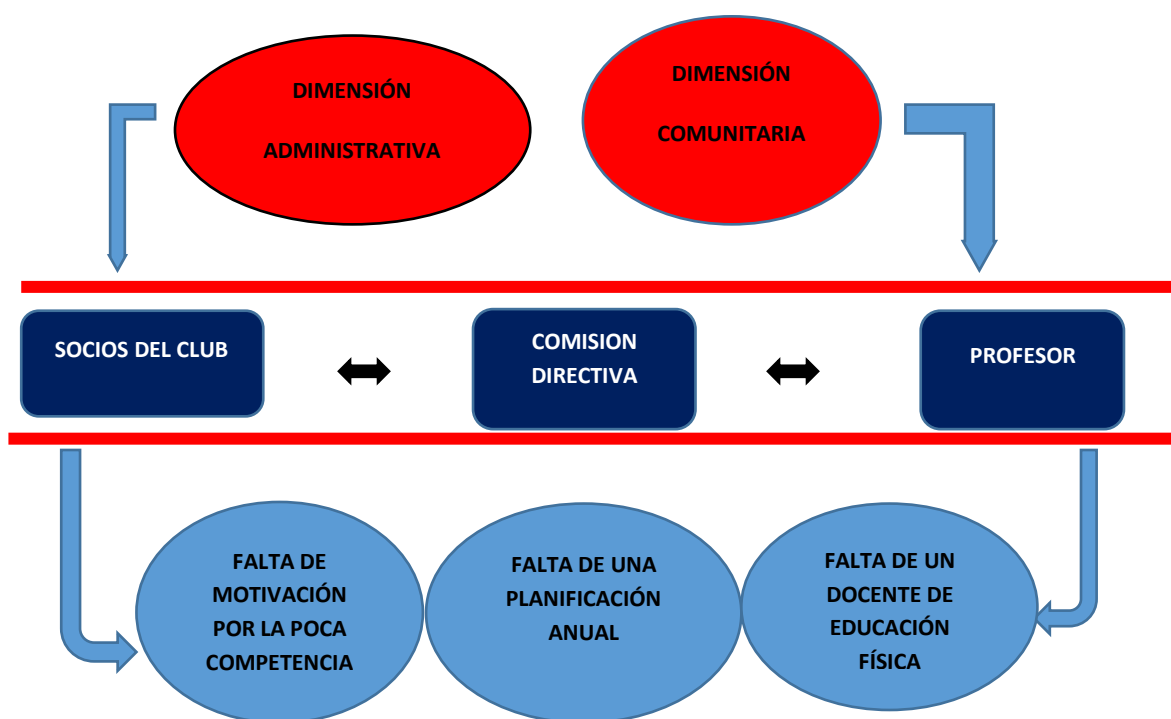
Preguntas	Respuestas
¿Mantienen la misma frecuencia todo el año?	Nunca – 10% Ocasionalmente – 45% Casi siempre- 30% Siempre- 15%
Las instancias de competencia, ¿lo motivan de diferente manera?	Sí - 90% No - 10%
Durante el tiempo que ha estado en el club, ¿ha habido casos de deserción?	Si - 100% No - 0%

Cuadro 6. Resumen de encuestas. Fuente: elaboración propia.

Por otra parte, los sectores / actores más involucrados dentro de la problemática los profesores a cargo de las actividades deportivas y los socios que asisten a dicha institución. Una vez analizada la información brindada en la segunda colecta de datos a través de la matriz, se elaboró un modelo de análisis (Anexo 1, pág. 100).

Una vez finalizados los modelos de análisis de las dos colectas, se creó un modelo de análisis final, que a diferencia de los dos modelos de análisis anteriores este no trabaja sobre un instrumento de recolección de datos, sino que lo hace, sumando y relacionando la información obtenida de los dos instrumentos anteriores (entrevistas y encuestas).

La principal problemática identificadas en este modelo de análisis final es la falta de constancia de los usuarios a los entrenamientos y las dimensiones principales fueron la administrativa y comunitaria. Por otra parte, la comisión directiva, el profesor y los socios del club, fueron los actores más implicados; y la falta de motivación por la poca competencia, la falta de una planificación anual y la falta de un docente de Educación física forman el conjunto de factores causales hallados.



Cuadro 7. Modelo de análisis final. Fuente: elaboración propia.

A partir de este análisis, retomamos nuevamente las preguntas de investigación elaboradas anteriormente en el anteproyecto, las cuales están descritas a continuación:

- ¿Cómo incide la motivación en la adhesión y constancia de los entrenamientos por parte de los usuarios del club?

Según López y Márquez (2001) la motivación es el producto de un conjunto de variables sociales, ambientales e individuales que determinan la elección de una actividad física o deportiva, la intensidad en la práctica de dicha actividad, la persistencia o adherencia al mismo y el rendimiento que se consigue en la realización de la actividad.

En este estudio la motivación de los usuarios del club es un factor muy importante en relación con la adhesión y constancia a los entrenamientos. Los individuos necesitan verse motivados semana a semana para a lo largo del año mantener una constancia a las sesiones que sea productiva no solo desde el punto de vista individual, sino que también desde el colectivo.

Como se señala en el Análisis de datos correspondiente a la Aproximación Diagnóstica del presente trabajo de investigación, se recolectó información en la que 18 de 20 encuestados sostienen que la motivación crece durante las instancias de competencia (Anexo 1, pág. 97). De esta manera, la información obtenida permite afirmar, de manera preliminar, que la competencia genera en el individuo un efecto de catapulta vinculado con la predisposición, la actitud y en definitiva la constancia en los entrenamientos. En este sentido, también vinculamos a los entrenadores en esta función, ya que son ellos los que intervienen en el día a día para generar o no generar instancias de competencias internas que funcionen como incentivo para los jugadores.

- ¿Qué motiva a los usuarios del club a seguir participando de las actividades?

Vander Zanden (1986) sostiene que la socialización es el proceso por el cual los individuos, en su interacción con otros, desarrollan las distintas formas de pensar, sentir y actuar que son muy importantes para su participación eficaz en la sociedad.

De las colectas de datos realizadas anteriormente, se desprende que el elemento trascendental relacionado con el motivo de la participación de los usuarios en las actividades del club es el ámbito social. Esto se puede afirmar, cuando se les preguntó a los usuarios acerca de cuáles son las principales razones por las que mantienen su adhesión al entrenamiento el miembro de la comisión directiva nos decía "...la mayor adhesión que tiene el socio con los entrenamientos es la parte social. Muchos de ellos vienen hace años y

generan vínculos de amistad que con el tiempo cada vez se hace más fuerte...” (E. Comisión directiva, Documento de Evidencia, pág. 15). Por otra parte cuando fue entrevistado el profesor acerca de la misma temática este afirmaba que “siempre hay buena disposición de los socios en todas las actividades que tenemos. La verdad que la relación que tenemos con todos es muy buena...”. (E. Profesor, Documento de Evidencia, pág. 21). En las encuestas, los socios colocan al área social del club como eslabón fundamental en su sentido de adherencia al mismo. De hecho, 8 de ellos sostuvieron que el motivo por el cual concurrían al club era social, 6 por la actividad física y los 6 restantes votaron por ambas (Anexo 1, pág. 96).

De esta manera, vemos como en las diferentes colectas de datos los protagonistas afirman que la parte social es muy buena dentro del club generando así una motivación extra para que el socio se adhiera a los entrenamientos.

- ¿Qué accionar tiene la institución en relación a la deserción de los usuarios?

Para referirnos al significado de deserción retomamos el concepto elaborado por Himel (2002), entendemos a la deserción como el abandono de una institución durante un tiempo extenso para descartar la posibilidad de que la persona se reincorpore a la misma. El autor señala que la deserción está vinculada con la ausencia del individuo a las actividades, y estas ausencias se dan por un período de tiempo largo, tal como sucede con los usuarios del club cuando faltan a varios entrenamientos consecutivos.

En el caso de este estudio, a través de los instrumentos de datos utilizados pudimos comprobar que si existen casos de deserción. Si bien el profesor entrevistado sostiene que no son muchos los casos de deserción final, ya que argumenta que muchas veces vuelven luego de irse motivados por el factor social (Anexo 1, pág. 97). En las encuestas realizadas a los usuarios se encontró un 100% de concordancia en que todos han visto casos de deserción durante su estadía en el club (Anexo 1, pág. 98). Esto nos hace ver que, por un lado, que la problemática es real, que definitivamente hay casos de deserción; y por otro, que el control de quien viene o deja de venir no es del todo exhaustivo, lo que se detalla en otra respuesta dada por el docente "a decir verdad no tenemos un control estricto de quien viene o quién no..." (E. Profesor, Documento de Evidencia, pág. 21).

Por otra parte, la institución tiene un protocolo a seguir en estos casos, el cual consiste en comunicarse con la familia de los socios para averiguar el motivo de su ausencia, función que realiza la parte administrativa del club (E. Profesor, Documento de Evidencia, pág. 21).

5.2. Propuesta de Mejora Organizacional

Una vez finalizada la aproximación diagnóstica pasaremos a analizar paso a paso la propuesta de mejora de manera conjunta con la institución, para que esta pueda llevarla a cabo.

Dentro de este proceso de trabajo se realizaron cuatro encuentros con la institución con el fin de trabajar en conjunto para la elaboración de la misma. El primer encuentro fue con el objetivo de realizar un cierre de la primera parte del año, entregando y explicando el cuadro de síntesis de aproximación diagnóstica que resumía las problemáticas encontradas en el transcurso de la misma y los posibles aspectos a tener en cuenta en la propuesta de mejora (Anexo 2, pág. 121). Asimismo, en dicho encuentro también se llegó al acuerdo de que problemática se abordaría para realizar la propuesta, esta fue la capacitación del personal de trabajo a través de talleres y la elaboración de una planificación anual deportiva (Anexo 2, pág. 123). En la segunda instancia de reunión con la institución se trabajó sobre los objetivos (generales y específicos) con sus respectivas metas. En primer lugar, se trabajó sobre la formulación del objetivo general, siendo este: lograr la constancia de los usuarios del club en los entrenamientos de fútbol a lo largo de todo el año (Anexo 2, pág. 124).

A partir de este objetivo general surgen dos objetivos específicos y sus correspondientes metas:

- Capacitar a los docentes de la institución. Meta: Cuatro instancias de talleres.
- Elaborar un plan anual. Meta: Plan anual implementado a partir de marzo de 2018.

En relación a esto, la institución se mostró conforme con los objetivos y metas establecidas mostrando cierta motivación para la elaboración de las actividades que podrían llevarse a cabo (Anexo 2, pág. 115).

El tercer encuentro con la institución tuvo el objetivo de plantearles las actividades elaboradas junto a su presupuesto y los gastos finales que implicaría llevar a cabo la propuesta de mejora (Anexo 2, pág. 125). En cuanto a esto, los objetivos planteados serán desarrollados a partir del cumplimiento de las actividades programadas que serán llevadas a cabo. Asimismo, para el cumplimiento de estas actividades se elaboró un presupuesto total incluyendo todo lo necesario para su puesta en acción. El mismo fue de \$31.232 (Anexo 2, pág. 115).

Para finalizar, en el último encuentro, ambas partes se reunieron (grupo de estudio e institución) con el fin de la entrega formal del documento completo de propuesta de mejora construida durante la segunda mitad del curso. En todo momento, la institución mostró su entusiasmo y conformidad con el trabajo realizado, lo que generó ánimo para volver a realizar un proyecto de esta magnitud en el grupo de estudio.

6. Resultados y conclusiones

Concluyendo el trabajo final de grado se considera que, en primera instancia, en la fase de aproximación diagnóstica y en las colectas de datos realizadas se identificó a la falta de motivación de los usuarios para mantener una regularidad en la presencia de los entrenamientos como la mayor problemática dentro de la institución. A su vez, para esta problemática se establecieron tres factores causales: la falta de competencia, la ausencia de una planificación anual deportiva y la falta de un docente de Educación Física.

La elaboración de una planificación anual deportiva influiría positivamente en los usuarios del club, así como, también, en los profesores que dictan las clases. Esto, le daría una mayor formalidad a los entrenamientos ampliando la gama de herramientas tanto para la enseñanza como para la práctica deportiva.

Teniendo en cuenta las preguntas planteadas al principio del proceso de trabajo y realizando un trabajo en equipo con la institución, se consiguió alcanzar el intercambio de información y propuestas con la misma. A través de los encuentros se elaboró una propuesta de mejora para el club, planteando como principal objetivo la elaboración de una planificación anual deportiva.

Asimismo, con la justificación teórica del trabajo, estamos en condiciones de afirmar que lo planteado en la aproximación diagnóstica y en la propuesta de mejora resulta coherente y oportuno para que la institución obtenga resultados positivos.

Una vez finalizada la tarea surge una interrogante que está relacionada con los instrumentos de datos. Si bien consideramos que el proceso de trabajo se pudo realizar y completar en cada una de sus partes, se piensa que, tal vez, se pudo aplicar algún instrumento más, como lo sería la observación de clases, con el objetivo de tener un apoyo más para la información obtenida, y por qué no, alguna otra perspectiva también.

Por otro lado, se considera que la aplicación de los instrumentos utilizados fue correcta ya que se obtuvo la información que nos permitió identificar las problemáticas en una primera instancia, y elaborar la propuesta de mejora más adelante. Evidentemente, a la hora de elaborar los análisis puede que se observe que se podría haber realizado alguna pregunta más, pero de todas formas no podemos pasar por alto que los instrumentos pasaron por pruebas previas, que sin duda, contribuyeron a que estos tengan mayor exactitud.

En referencia al lugar en donde se llevó a cabo el trabajo, cabe destacar la predisposición de la institución para trabajar sus problemáticas en conjunto con nosotros. Desde un principio nos abrieron sus puertas brindando calidez humana, trabajo en equipo y teniendo siempre capacidad de autocrítica en cuanto se le plantearon las cosas. Durante el proceso de investigación la persona que estuvo trabajando junto a nosotros durante el año fue el miembro de la comisión directiva (coordinador del área deportiva), quien desde un principio siempre estuvo presente, demostrando interés en la evolución y progreso del proyecto.

En relación al grupo de estudio que elaboró y desarrolló este trabajo final de grado, siempre buscó el trabajo en equipo complementándose el uno con el otro enriqueciendo así los contenidos para alcanzar los objetivos trazados a lo largo del año, realizando un proceso constante y positivo.

Por otro lado, la toma de decisiones si bien mantuvo un grado de adecuación durante todo el proceso, consideramos que fue tomando mayor exactitud a medida que el proceso iba transcurriendo y lográbamos identificar cada vez más cuál era el camino a construir. Como se discutió anteriormente, en definitiva, la información que se obtuvo en las distintas colectas de datos fue de vital importancia para la elaboración de este proceso de trabajo.

Por último, agradecer y destacar el apoyo de los tutores durante todo el proceso, quienes fueron capaces de brindarnos su predisposición y experiencia hacia el equipo de trabajo en todo momento, y que realmente nos acompañaron a lo largo de todo el año.

7. Referencias Bibliográficas

Álvarez, M. y Sierra, V. (1999). *Metodología de la investigación científica*. Barcelona, España: Paidotribo.

Balaguer, I., Castillo, I. y Duda, J. L. (2008). Apoyo de la autonomía, satisfacción de las necesidades, motivación y bienestar en deportistas de competición: Un análisis de la Teoría de la Autodeterminación. *Revista de Psicología del Deporte*, 17, 123-139.

Batthyány, K. y Cabrera, M. (2011). *Metodología de la investigación en Ciencias Sociales. Apuntes para un curso inicial*. Montevideo, Uruguay. Editorial: Comisión Sectorial de Enseñanza de la Udelar.

Benitez, L. y Gamarro, F. (2010). *El fútbol como deporte educativo: Modificaciones metodológicas y actividades para enseñar en la escuela*. Sevilla, España: Wanceulen editorial deportiva, S.L.

Castejón, F. J. (2001). *Iniciación deportiva. Aprendizaje y enseñanza*. Madrid, España: Pila Teleña.

Cervera, V. y Campos, J. (2003). *Teoría y planificación del entrenamiento deportivo*. Barcelona, España: Paidotribo.

Curione, K. y Huertas, A. (2016). Revisión del MSLQ: veinticinco años de evaluación motivacional. *Revista de psicología*, 24, pp 55-67.

De Hegedus, J. (2009). *Teoría y práctica del entrenamiento deportivo*. Buenos Aires, Argentina: Editorial Stadium S.R.L.

Dirección Nacional de Deporte (2012). Plan Nacional integrado de deportes. Montevideo, Uruguay: Ministerio de Turismo y Deporte.

Forteza, A. y Ramirez, E. (2005). *Teoría, metodología y planificación del entrenamiento*. Sevilla, España: Wanceulen editorial deportiva, S.L.

Flórez, J., Salguero, A. & Márquez, S. (2008). Goal orientations and perceptions of the motivational climate in physical education classes among Colombian students. *Teaching and Teacher Education*, 24, 1441-1449.

- Frigerio, G., Poggi, M., Tiramonti, G. y Aguerro, I. (1999). *Las instituciones educativas Cara y Ceca*. Buenos Aires, Argentina: Editorial Troquel S.A.
- García, J. M., Navarro, M. y Ruiz, J. (1996). *Planificación del entrenamiento deportivo*. Madrid España: Gymnos.
- Goma, A. (2007) *Manual del entrenador del futbol moderno*. Barcelona, España: Paidotribo.
- Gutiérrez, J. (2013). *El turismo que vemos y contamos: Técnicas de investigación Social aplicadas al turismo*. Madrid, España: Editorial Uned.
- Hernández, M.J. (2012). *Administración de empresa*. Madrid, España: Editorial Pirámide.
- Himmel, E. (2002). Modelos de análisis de la deserción estudiantil en la educación superior. *Revista calidad de la educación*. 2002. 91-108.
- Khun, T. (1962). *La estructura de las revoluciones científicas*. Chicago, Estados Unidos: University of Chicago press.
- Issurin, V. (2014). *Entrenamiento deportivo. Periodización en bloques*. Barcelona, España: Paidotribo.
- López, A. (2002). *Metodología de la investigación contable*. Ciudad de México, México: Paraninfo, 2002.
- López, C. y Márquez, S. (2001). Motivación en jóvenes practicantes de lucha leonesa. *Revista de Psicología del Deporte*, 10, 9-22.
- Lozada, J. (2014). Investigación Aplicada: Definición, Propiedad Intelectual e Industria. *Revista Cienciamerica*. 3, 34-39.
- Márquez, S., Vives, L. y Garcés, E. (2010). Adherencia y abandono en la actividad física y deportiva. En: Márquez, S. y Garatachea, N. *Actividad física y Salud* (pp.225-236) Madrid, España: Ediciones Díaz de los Santos.
- Mestre, J.A. (1995). *Planificación deportiva*. Barcelona, España: INDE.
- Molinero, O., Salguero, A. & Márquez, S. (2011). Dropout from youth sports: relationship to gender, type of sport and level of competition. *Journal of Sport Behavior*, 29, 255-270.

- Montero, L. y Haro, V. (2003). *Manual de teoría y práctica del acondicionamiento físico*. Barcelona, España: Paidotribo.
- Moreno, J. A. y Martínez, A. (2006). Importancia de la Teoría de la Autodeterminación en la práctica físico-deportiva: Fundamentos e implicaciones prácticas. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 6, 39-54.
- Pintrich, P. y Schunk, D. (2006). *Motivación en contextos educativos*. Madrid, España: Pearson.
- Platonov, V. (1999). *El entrenamiento deportivo, Teoría y metodología*. Barcelona, España: Paidotribo.
- Reeve, J (2003). Teorías cognitivas de la motivación humana. En Vázquez, A. *Manual de introducción a la psicología cognitiva*. (pp. 199-220) Montevideo, Uruguay: Unidad de Comunicación de la Universidad de la Republica.
- Ryan, R. M. & Deci, E. L. (2000). Overview of Self-Determination Theory: An organismic dialectical perspective. En E. L. Deci, y R. M. Ryan. *Handbook of SelfDetermination* (pp. 3-33). Rochester: The University of Rochester Press.
- Sabino, C. A. (1992). *El proceso de investigación*. Caracas, Venezuela: Editorial Panapo.
- Sabino, C.A. (1996). *El proceso de investigación*. Buenos Aires, Argentina: Editorial Lumen/HVManitas.
- Sánchez Bañuelos, F. (1992). *Bases para una didáctica de la educación física y el deporte*. Madrid: Gymnos.
- Sautú, R., Boniolo, P., Dalle, P., Elbert, R. (2005). *Manual de metodología: construcción del marco teórico, formulación de los objetivos y elección de la metodología*. Buenos Aires, Argentina: CLACSO.
- Simons, H. (2011). *El estudio de caso: Teoría y Práctica*. Madrid, España: Morata.
- Starischka, S. (1985). De la planificación del entrenamiento. En de Hegedus, J. *La planificación del entrenamiento deportivo*. (pp. 84-126) Buenos Aires, Argentina: Editorial Stadium S.R.L.
- Vander Zanden, J., W. (1986). *Psicología social*. Buenos Aires, Argentina: Paidós.

Vargas, C. (2015). Ciencia del deporte: Evolución de aspectos teóricos científicos. *Revista Nexo sports*, N 391, 5 -16.

Verkhoshansky, Y. (2000). *Superentrenamiento*. Madrid, España: Paidotribo.

Viru, A. (1991). Adrenocortical activity during dally repeat exercise. *Biology of sports*. 8, 94-187.

8. Anexos

Anexo 1- Informe de aproximación diagnóstica

**INSTITUTO UNIVERSITARIO ASOCIACIÓN CRISTIANA DE JÓVENES
LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA, RECREACIÓN Y DEPORTE**

**FALTA DE CONSTANCIA EN EL ENTRENAMIENTO DE
LOS USUARIOS DE UN CLUB DEPORTIVO**

Materia: Proyecto final I

Tutores: Fernando Borgia

MAXIMILIANO SILVERA

MATIAS CAGIAO

MONTEVIDEO

2017

DECLARACIÓN DE AUTORÍA

“Los de abajo firmantes Matías Caglio y Maximiliano Silvera, somos los autores responsables de todos los contenidos y de la opiniones expresadas este documento, que no necesariamente son compartidas por Instituto Universitario Asociación Cristiana de Jóvenes”

Firma:

Matías Caglio

Maximiliano Silvera

RESUMEN

La temática principal de este trabajo de investigación es la falta de constancia en el entrenamiento de los usuarios de un Club Deportivo, consecuencia de la irregularidad de las actividades competitivas en la que participan dichos usuarios. Las razones más importantes que nos llevan a realizar esta investigación surgen de la búsqueda de las respuestas a las preguntas que nos hacemos a continuación: ¿Cómo incide la motivación en la adhesión y constancia en los entrenamientos por parte de los usuarios del Club? ¿Qué motiva a los usuarios a seguir participando de las actividades? ¿Qué accionar tiene la institución en relación a la deserción de los usuarios?

La Institución con la que realizaremos la tarea de investigación está ubicada en el Prado, Montevideo, Uruguay. Hace sesenta años que se encuentra en funcionamiento esta Institución, que se fundó con el fin de tener un espacio para una comunidad de origen inmigrante en donde puedan realizar actividades sociales y deportivas.

La propuesta metodológica se basa en un estudio de caso de corte cualitativo. Se realizó una primera entrevista exploratoria, luego dos entrevistas semi-estructuradas, una encuesta a los usuarios. Se realizaron tres entrevistas, de las cuales la primera fue de carácter diagnóstico a uno de los integrantes de la comisión directiva y las dos siguientes fueron dirigidas una al profesor y la otra a un miembro de la comisión directiva.

Palabras claves: motivación, adhesión y constancia al entrenamiento, deserción.

Índice

1) Introducción.....	1
2) Propósito de estudio.....	2
3) Presentación del contexto de estudio.....	3
4) Encuadre teórico.....	4
4.1) Motivacion.....	4
4.2) Desmotivacion	5
4.3) Desercion	5
4.4) Adhesion al entrenamiento	6
5) Propuesta metodológica.....	7
6) Análisis de datos.....	9
7) Conclusiones generales.....	14
8) Bibliografía.....	15
9) Anexos	17

1. INTRODUCCION

Este trabajo se encuentra enmarcado en la materia Taller de Proyecto Final 1 del trayecto entrenamiento y deporte, formando parte del programa de estudio de la licenciatura en Educación Física, Recreación y Deporte que se dicta en el Instituto Universitario Asociación Cristiana de Jóvenes.

La investigación fue realizada en un club deportivo de la ciudad de Montevideo. La elección de dicha institución fue por el motivo de que uno de los estudiantes de este equipo de trabajo, formó parte del plantel de mayores de fútbol sala compitiendo por el club años atrás. Esto nos ayudó a tener un conocimiento previo de la misma, ya sea de su población, como también de las actividades que se realizan dentro del club.

Además de esto, resaltar que desde la primera instancia que tuvimos con la institución pudimos observar un gran apoyo por parte de la comisión directiva, quienes nos abrieron sus puertas y se pusieron en total disposición para con nosotros en todo momento.

En el primer encuentro que tuvimos con la institución se realizó una entrevista exploratoria, con el objetivo de identificar un problema dentro de la institución, para el cual luego nosotros poder desarrollar una propuesta de mejora. Además de esto, también se realizaron colectas de datos, a los diferentes actores que trabajan y asisten a dicha institución con el fin de recaudar la mayor información posible que sea de nuestra ayuda para realizar el trabajo.

2. PROPOSITO DEL ESTUDIO

La motivación es uno de los elementos clave para conseguir una adecuada adherencia al ejercicio. A través de la profundización en esta línea, el conocimiento de determinadas características especiales de los distintos grupos de población participantes en actividades físicas organizadas y la adaptación de la planificación de las mismas, se puede llegar a conseguir un nivel de adherencia a la práctica importante, que permita a un mayor número de individuos el desarrollo de un estilo de vida saludable (Moliner, Salguero del Valle, Márquez, 2011).

A partir de las entrevistas a los diferentes integrantes del Club, fuimos interiorizándonos en la realidad de la Institución y así observamos como la falta de constancia en las actividades por parte de los usuarios es una problemática que resurge año a año. Los mismos no sienten el compromiso de concurrir con la misma frecuencia durante todo el año, y eligen los momentos de competencia en torneos como las etapas con mayor asistencia a lo largo del año. Así se manifiesta durante la entrevista exploratoria con la frase "si hay competencias aumenta el número y sino baja un poco" (COMISIÓN DIRECTIVA, EVIDENCIA I, PÁG. 2). A su vez, de estas mismas entrevistas determinamos que no existe la implementación de un plan anual que regule las actividades en el Club ya que la ausencia de profesor titulados de educación física limita en parte el armado del mismo, por lo que este también podría ser un motivo para investigar a fondo y generar nuevas soluciones en pro de solucionar dicha problemática.

También intentaremos que a partir de este trabajo tanto los usuarios como los trabajadores del Club tomen conciencia de la importancia de la realización de actividad física (deportiva en este caso) de manera constante vinculando así la temática a trabajar con el trayecto seleccionado (entrenamiento y deporte). De esta forma será mucho más sencillo para todos.

Una vez recogida la colecta de datos, el evento crítico que resalto fue el anteriormente mencionado: La falta de concurrencia a las actividades por parte de los usuarios del Club.

Las preguntas de investigación que sustentan esta tarea, y que serán abordadas son:

¿Cómo incide la motivación en la adhesión y constancia en los entrenamientos por parte de los usuarios del Club?

¿Qué motiva a los usuarios a seguir participando de las actividades?

¿Qué accionar tiene la institución en relación a la deserción de los usuarios?

3. PRESENTACION DEL CONTEXTO DE ESTUDIO

El centro de este trabajo es un club deportivo que se encuentra situado en la zona del Prado, el cual funciona hace 60 años. En cuanto a su infraestructura, este cuenta con un estacionamiento, una recepción, un salón con parrillero y un espacio amplio para comidas y cumpleaños, además cuenta con un salón donde realizan clases de zumba y en el fondo del complejo se encuentran dos canchas de fútbol, una con césped natural y la otra con césped artificial. Ambas tienen las medidas de una cancha de fútbol 5.

Por otra parte a través de las entrevistas realizadas a lo largo del primer semestre, logramos concluir que el objetivo que tiene el club es la apuesta en la parte social. Con respecto, a la parte deportiva está se encuentra en él debe de los directivos ya que les gustaría poder brindarle al socio mayores espacios en relación a este punto. Actualmente el club cuenta con unos 100 socios, siendo éste, un número que varía según las distintas etapas del año.

El club está compuesto por una comisión directiva de 9 participantes. Dentro de estos 9 integrantes hay un presidente, un tesorero y luego los 7 restantes se encargan de la organización del club en general (viajes, campeonatos, contratación de personal, organización de eventos, etc). Por otra parte es una comisión directiva joven, el cual tiene ganas de trabajar y eso hace que los directivos que están hace tiempo se contagien para lograr un mejor funcionamiento. A su vez, el club cuenta con 2 Profesores que llevan a cabo las actividades deportivas y en los últimos meses se incorporó a una profesora que se encarga de las clases de zumba.

4. ENCUADRE TEORICO

En el transcurrir del presente encuadre teórico se abordaran diferentes temas que consideramos importantes desarrollar para la investigación. Para poder alcanzar las preguntas problema, es necesario definir algunos conceptos asociados al tema abordando una construcción teórica de autores que han reflexionado sobre la motivación, desmotivación y adhesión al entrenamiento.

4.1 Motivación

Como mencionamos anteriormente, uno de los temas centrales para desarrollar es la motivación, ya que según De Andrade, Salguero, González, y Márquez (2006) los profesionales que desarrollan su labor en el ámbito de la actividad física y deporte señalan únicamente a la motivación como uno de los factores necesarios para el rendimiento y los buenos resultados, ya sea como para conseguir buenas marcas en deportista de alto nivel como con el objetivo de incrementar la salud, de ocupar el tiempo libre o de mejorar el aspecto físico en las personas que practican actividad física y deportiva.

Por otra parte, López y Márquez (2001) entienden que la motivación es un proceso individual muy complejo que puede ser utilizado para explicar el comportamiento de las personas cuando realizan deporte o actividad física. En este, la motivación es el producto de un conjunto de variables sociales, ambientales e individuales que determinan la elección de una actividad física o deportiva, la intensidad en la práctica de dicha actividad, la persistencia o adherencia al mismo y el rendimiento que se consigue en la realización de la actividad.

Según Ryan y Deci (2000) la motivación se puede dividir en intrínseca o extrínseca. Dichos autores plantean que la motivación intrínseca representa el prototipo de la autorregulación, y se caracteriza por conductas que buscan la diversión, el interés y la satisfacción inherente a la actividad. En otras palabras la motivación intrínseca se relaciona con la curiosidad y el placer que se experimenta al realizar una actividad, sin recibir una gratificación externa directa.

A su vez Ryan y Deci (2000) plantean que la motivación extrínseca se caracteriza porque el impulso o motivación para la acción es instrumental en su naturaleza, más allá de los primeros trabajos en los que la motivación extrínseca se pone en funcionamiento con respecto a elementos controladores que simplemente contrastan con la motivación intrínseca.

En otras palabras, es la acción para satisfacer otros motivos que no están relacionados con la actividad en sí misma, sino que con la obtención o adquisición de premios, recompensas e incentivos externos que recibe el deportista o la persona por su desempeño, generalmente en los deportes de elite.

En las actividades físicas y en el deporte, los motivos intrínsecos y extrínsecos parece que se correlacionan de forma distinta con las variables de la adherencia y las percepciones que uno tiene del ejercicio. Por otra parte, la motivación intrínseca se correlaciona positivamente con el número de horas y días a la semana que la persona participa en una actividad física o deporte, así como con los niveles más altos de satisfacción y competencia percibida de la actividad. A su vez, la motivación extrínseca está relacionada positivamente con la ansiedad y negativamente con la autoestima (Frederick y Ryan, 1993).

4.2 Desmotivación

Luego de haber mencionado la motivación y sus características hablaremos de la desmotivación, ya que consideramos que es una de las causas principales a lo que refiere a la deserción de una actividad física o deportiva, como también de la adhesión y permanencia en la misma.

Según Ryan y Deci (2002) la desmotivación se asemeja a un proceso de aprendizaje sin ayuda. Representa un estado en el que el individuo actúa pasivamente en una actividad, o lo hace sin sentido, o simplemente no participa. La desmotivación es el producto de la falta de motivación, de la creencia de que esa actividad no es importante, o cuando el sujeto no aprecia la relación o contingencia entre su conducta y las metas deseadas.

4.3 Deserción

Tanto en el deporte como en cualquier ámbito puede llegar a existir casos de deserción. Himmel (2002) entiende a la deserción como el abandono de una institución durante un tiempo extenso para descartar la posibilidad de que la persona se reincorpore a la misma. A su vez, plantea que el abandono deportivo entre los jugadores, se produce cuando éstos pierden el interés por estas prácticas. Atractivo mermado por la evidente falta de oferta deportiva, sea competitiva o recreativa, y por la mala calidad de la misma (Himmel, 2002).

4.4 Adhesión al entrenamiento

Según Márquez (2004), incorporar la actividad en el estilo de vida de las personas, y consolidar la adherencia a la misma, puede facilitar la promoción de la salud. Así pues, la perspectiva actual centrada en la promoción de salud a través de la práctica de actividad física sitúa cada vez en mayor grado el fenómeno de la adherencia como uno de los pilares esenciales de la misma, ya que solo si se practica actividad física de forma regular se pueden llegar a obtener ciertas garantías de sus posibles beneficios.

Ryan, Frederick, Lepes y Rubio (1997) demostraron que la adherencia a un programa de ejercicio se asociaba con los motivos de diversión y competencia, que se consideraban intrínsecos, en oposición a los motivos relacionados con la apariencia física (extrínsecos). Esto podría indicar que el no internalizar el valor de los ejercicios podría producir contratiempos motivacionales que, obviamente, no llevan a una adherencia a largo plazo a dicho programa.

5. PROPUESTA METODOLOGICA

En la propuesta metodológica se expone la composición del proyecto desde la metodología, incluyendo en ella las referencias correspondientes así como también parte de las entrevistas que se hicieron.

Para LeCompte (1995), la investigación cualitativa se entiende como "una categoría de diseños de investigación que extraen descripciones a partir de observaciones que adoptan la forma de entrevistas, narraciones, notas de campo, grabaciones, transcripciones de audio y videos cassettes, registros escritos de todo tipo, fotografías o películas y artefactos".

De esta manera, sugerimos que los investigadores argumentan su trabajo bajo los distintos elementos de recolección tales como las observaciones de campo, las encuestas y entrevistas, y el material teórico hallado entre otros.

El universo de esta investigación está compuesto por los usuarios, los directivos y empleados del Club. El universo es la totalidad de individuos o elementos en los cuales puede presentarse determinada característica susceptible a ser estudiada (LeCompte, 1995).

Previamente a la recolección de datos se lleva cabo un testeado que consiste en realizar una prueba para determinar la productividad de los instrumentos de datos. Así, una vez realizado el mismo, se corrigen los posibles errores y se determina que los instrumentos de recolección de datos utilizados son: En primer lugar la entrevista exploratoria al integrante de la comisión directiva (de donde extrajimos la problemática a trabajar); luego las dos entrevistas semi-estructuradas, una al docente encargado de dictar las clases y la otra a un miembro de la comisión directiva; y por último la encuesta a los veinte usuarios (diez hombres y diez mujeres jóvenes y mayores). Dicha muestra fue seleccionada de esta manera ya que los deportes principales en la Institución son el Hándbol (femenino) y el Fútbol (masculino).

La entrevista es una técnica de recopilación de información mediante una conversación profesional, con la que además de adquirirse información acerca de lo que se investiga, tiene importancia educativa, y depende en gran medida del nivel de comunicación entre el investigador y los participantes en la misma. Según el fin que se persigue con la entrevista esta puede estar o no estructurada mediante un cuestionario previamente elaborado (Álvarez y Sierra, 1999).

Por otra parte, la encuesta es una técnica de adquisición de información de interés sociológico, mediante un cuestionario previamente elaborado, a través del cual se puede conocer la opinión o valoración del sujeto seleccionado en una muestra sobre un asunto dado (Álvarez y Sierra, 1999).

La primera entrevista realizada (entrevista exploratoria), como ya se mencionó anteriormente, fue con un integrante de la Comisión Directiva del Club. A ella concurrieron los dos autores de esta investigación, y se llevaron a cabo once preguntas al entrevistado. A través de ella, como ya mencionamos anteriormente, fue que se obtuvo información trascendental para el resto de la investigación. (ANEXO I, PÁG.17)

Posteriormente, continuamos realizando la recolección de datos mediante una entrevista a al encargado de llevar la práctica deportiva de los grupos pertenecientes a la Institución y la otra fue con otro miembro de la comisión directiva. En las dos entrevistas a los miembros de la comisión directiva se realizaron las mismas preguntas a ambos, con el fin de recolectar información complementaria en base a las distintas opiniones y/o puntos de vista.

Para la elaboración de estas dos últimas entrevistas, se llevó a cabo una estructura de preguntas también de tipo semi-estructurada con la finalidad de mejorar la recolección de datos de dicha entrevista. Las preguntas se subdividieron en: Datos personales y relacionados con el Club (específico del entrevistado), datos del funcionamiento de la Institución, relación con los usuarios y relación del Club con los mismo (específico de los usuarios y su integración en el Club). (ANEXO II y ANEXO III. PÁG 18 y 19).

Finalmente, se recolecto información de los usuarios del Club mediante el llenado de la encuesta propuesta por los autores de esta investigación. Dicha encuesta fue realizada durante los entrenamientos (se llamó a los usuarios uno por uno), quedando la información registrada en la computadora y consto de veintiuna preguntas; cinco son abiertas, cuatro de datos personales y las doce restantes de múltiple opción (ANEXO IV, PÁG. 20).

6. ANALISIS DE DATOS

El análisis de datos fue elaborado en 3 etapas: entrevista exploratoria, primera colecta de datos y segunda colecta de datos. A su vez para cada una de estas etapas se realizó una matriz y un modelo de análisis.

En nuestra primera visita a la institución se realizó una entrevista exploratoria con uno de los miembros de la comisión directiva, donde de ella pudimos observar que el foco del problema de la institución estaba en la falta de constancia de los usuarios a los entrenamientos, como se puede ver en la respuesta que nos dio el involucrado: “Depende de la motivación que tengan. Si hay competencias aumenta el número y sino baja un poco”. (COMISIÓN DIRECTIVA, EVIDENCIA I, PÁG. 2)

Una vez finalizada la entrevista exploratoria y su análisis pasamos a la primera colecta de datos, en este caso se realizaron dos entrevista semi-estructuradas, una de ellas con un miembro de la comisión directiva y la otra con el profesor a cargo de las actividades. Dichas entrevista nos permitieron conocer más en profundidad a la institución.

En el modelo de análisis de la primera colecta de datos encontramos como principal problema a la falta de constancia de los usuarios a los entrenamientos, como podemos ver en la respuestas de los involucrados “El tema de la competencia acá juega un rol fundamental para la motivación, ya que en instancia de competencia vienen muchos más que en etapas donde no hay competencia” (COMISIÓN DIRECTIVA, EVIDENCIA III, PÁG. 10) o “cuando hay competencias se arriman más seguidos los socios o al menos vemos a algunos que hace tiempo que no aparecían” (PROFESOR, EVIDENCIA IV, PÁG. 16). Esto justifica los problemas principales que nos manifestaron los diferentes actores en la primera colecta de datos.

Resaltamos las dimensiones organizativa y administrativa por encima de las otras dos (identitaria y comunitaria) por considerarlas de mayor incidencia con los problemas identificados. A su vez, estas tienen mayor poder en la toma de decisiones de la institución e interés en abarcar dichos problemas cuando en la entrevista exploratoria nos dice “El ideal pienso que sería trabajar a la par con un docente de Educación Física y entre ambos organizar todo el año” (COMISIÓN DIRECTIVA, EVIDENCIA I, PÁG. 2), demostrando el interés de contar con un docente de educación física que logre realizar una planificación anual para todo el año. Los actores más involucrados en la primera colecta de datos fueron la comisión directiva, el profesor y los socios del club.

Los factores causales que se pudieron observar fueron: la falta de actividades para mejorar la asistencia del socio, falta de una planificación anual, falta de un profesor de educación física. (ANEXO VI, PÁG. 44).

Luego de culminada la primera colecta de datos con la matriz y el modelo de análisis correspondiente, procedimos a construir la segunda colecta de datos. Formamos una encuesta a los socios del club, donde se tomó una muestra de diez hombres y diez mujeres. Dicha encuesta fue realizada durante los entrenamientos (se llamó a los usuarios uno por uno), quedando la información registrada en la computadora y consto de veintiuna preguntas; cinco son abiertas, cuatro de datos personales y las doce restantes de múltiple opción. Estas preguntas se realizaron luego de analizar la primera colecta de datos, incidiendo mayormente en los aspectos de motivación del socio a la hora de asistir a los entrenamientos.

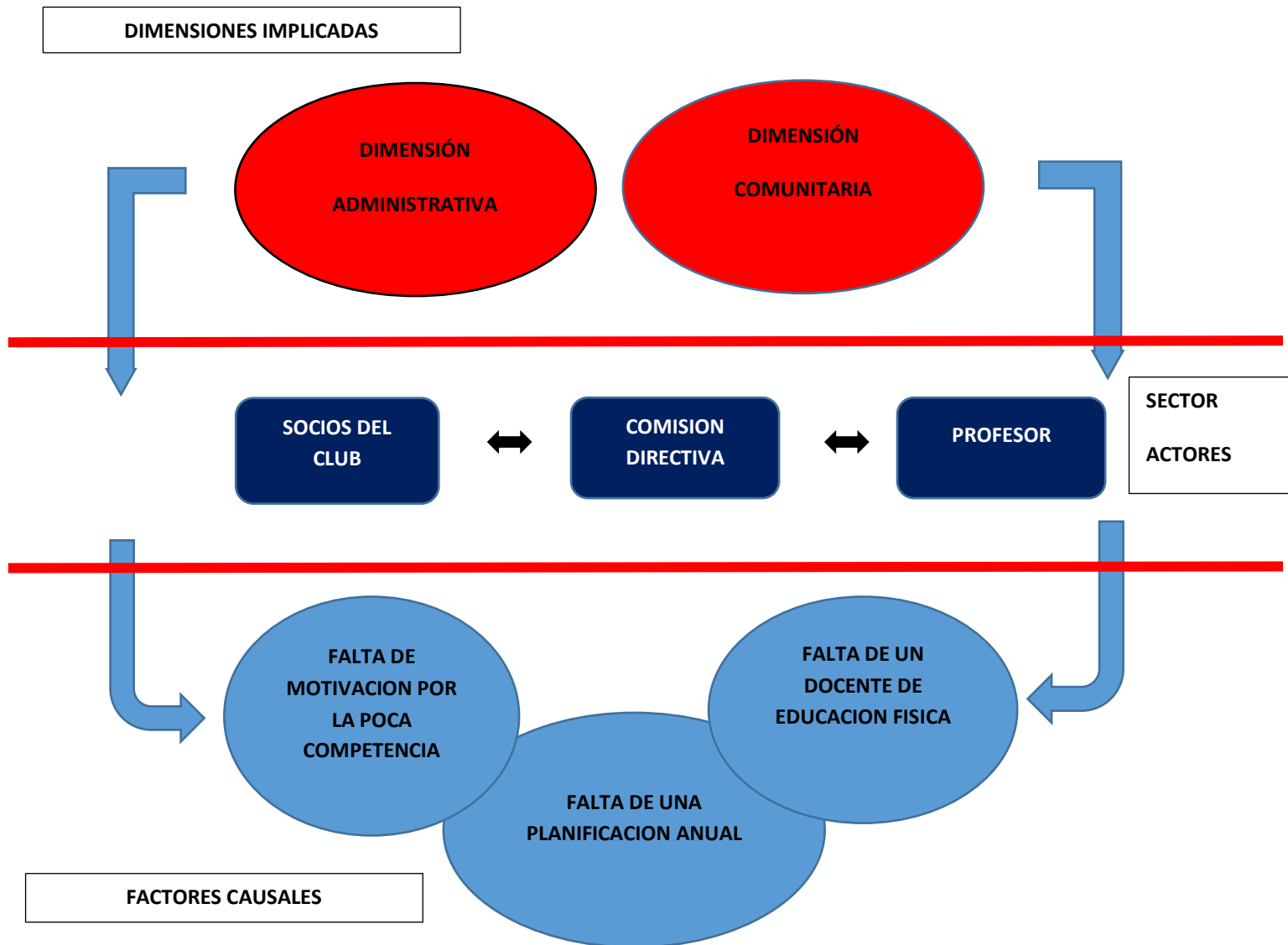
El modelo de análisis de la segunda colecta de datos tuvo el mismo problema principal que se pudo observar en la primera colecta, este fue la falta de constancia de los usuarios en los entrenamientos. De acuerdo a la encuesta realizada cuando se le pregunto acerca de con qué frecuencia semanal concurrían a la institución catorce personas respondieron dos días, cinco personas tres días y una persona todos los días. (ANEXO VII, PÁG.45) Por otra parte, cuando se le cuestionó acerca de si mantenían la misma frecuencia todo el año, dos de las veinte personas respondieron que nunca, nueve respondieron que ocasionalmente, seis casi siempre y tres siempre (ANEXO VII, PÁG. 45), viendo los resultados de las encuestas encontramos que la minoría asiste a los entrenamientos con gran frecuencia.

En este caso resaltamos la dimensión comunitaria y administrativa como las nombradas, los actores involucrados fueron los socios del club y el profesor. Los factores causales fueron la falta de motivación por la poca competencia, la falta de constancia a los entrenamientos y la deserción. (ANEXO VII, PÁG. 49)

Luego de tener ambos modelos de las dos colectas, se creó un modelo final (ANEXO VIII, PÁG. 50). Dicho modelo final tiene como tema central: la falta de constancia de los usuarios a los entrenamientos, identificando como dimensiones más implicadas a la administrativa y comunitaria. Los actores involucrados fueron la comisión directiva, el profesor y los socios del club, por otra parte los factores causales fueron la falta de motivación por la poca competencia, la falta de una planificación anual y la falta de un docente de Educación física.

Modelo de análisis final

Problema: Falta de constancia de los usuarios a los entrenamientos.



En relación a las preguntas de investigación:

- ¿Cómo incide la motivación en la adhesión y constancia de los entrenamientos por parte de los usuarios del club?

La motivación es un elemento fundamental para que los socios del club puedan mantener una adhesión y constancia a los entrenamientos durante todo el año ya que según López y Márquez (2001) la motivación es el producto de un conjunto de variables sociales, ambientales e individuales que determinan la elección de una actividad física o deportiva, la intensidad en la práctica de dicha actividad, la persistencia o adherencia al mismo y el rendimiento que se consigue en la realización de la actividad.

Por lo visto en las entrevistas realizadas a los diferentes actores, un miembro de la comisión directiva cuando le cuestionamos sobre la motivación en relación con la adhesión al entrenamiento nos comentó “Y...tenes de todo, a lo largo del año es muy difícil sostener todas las actividades con el 100% de los socios. El tema de la competencia acá juega un rol fundamental para la motivación, ya que en instancia de competencia vienen muchos más que en etapas donde no hay competencia...”. (COMISION DIRECTIVA, EVIDENCIA III, PÁG. 10). Por otra parte en el promedio total de las encuestas realizadas pudimos observar que dieciocho de los encuestados se motivan más para venir a los entrenamientos en instancias de competencia. A su vez los dos restantes respondieron que no le son diferentes las instancias de competencia para mantener la motivación para asistir a los entrenamientos (ANEXO VII, PÁG. 47) Con esto podemos concluir que la falta de competencia en el club es uno de los factores que va a incidir en el nivel de motivación en el que se encuentre el socio para concurrir a los entrenamientos y poder lograr una adhesión y constancia al mismo.

- ¿Qué motiva a los usuarios del club a seguir participando de las actividades?

La parte social del club es el elemento más importante para que el socio siga participando de las actividades que se realizan. Esto lo pudimos concluir a través de las colectas de datos realizadas, ya que cuando se le cuestiono acerca de dicha preguntas todos respondieron a favor de dicho factor. En la entrevista con el miembro de la comisión directiva cuando le preguntamos acerca de esto nos respondió “Desde mi punto de vista, la mayor

adhesión que tiene el socio con los entrenamientos es la parte social” (COMISIÓN DIRECTIVA, EVIDENCIA III, PÁG. 9).

Por otra parte el profesor que lleva a cabo las clases cuando le cuestionamos acerca de la misma temática nos contestó “(...) creo que lo más importante es lo social, y digamos, el sentido de pertenencia de los socios con el Club (...)” (PROFESOR, EVIDENCIA IV, PÁG. 16). A su vez el resultado de las encuestas realizadas a los socios del club cuando se lo pregunto acerca de que era lo que lo motivaba a seguir participando de las actividades, ocho de los encuestados votaron la parte social, 6 votaron la actividad física y los otros seis restantes votaron ambas. (ANEXO VII, PÁG. 46).

De esta manera, como dicen Ryan, Frederick, Lepes, Rubio, (1997) la adherencia a un programa de ejercicio se asocia con los motivos de diversión y competencia. La diversión está directamente relacionada con el elemento social, y la competencia es un factor muy importante en la motivación del individuo, no solo para esta mantener dicha adherencia sino que también para el rendimiento y los buenos resultados (De Andrade, Salguero, González, y Márquez, 2006).

- ¿Qué accionar tiene la institución en relación a la deserción de los usuarios?

Entendemos a la deserción como el abandono de una institución durante un tiempo extenso para descartar la posibilidad de que la persona se reincorpore a la misma (Himell, 2002). A partir de esto, el accionar que tiene la institución cuando se presenta algún caso de deserción, es el llamado a la familia para preguntarles los motivos de la misma. Esta información la recolectamos en la entrevista al miembro de la comisión directiva, cuando le preguntamos acerca del caso este respondió “Mira de los procedimientos se encarga la administradora... yo estoy un poco por fuera de esa situación... lo que sí podría decirte es que se llama a la casa para poder conversar y preguntarle porque se fue de la institución”. (COMISIÓN DIRECTIVA, EVIDENCIA III, PÁG. 11).

7. CONCLUSIONES GENERALES

Una vez finalizado el trabajo realizado hasta el momento podemos concluir que la falta de motivación de los usuarios de la Institución para mantener una regularidad en la presencia en los entrenamientos es la problemática principal que se manifiesta en este lugar de trabajo.

Durante el trascurso de la investigación, surge en reiteradas ocasiones la falta de constancia de los usuarios en la práctica deportiva producto de la escasa motivación que tienen durante diversos períodos del año. Dicha problemática se manifiesta tanto en las encuestas realizadas a los usuarios como también en las entrevistas a los miembros de la Institución.

Los posibles factores causales de la falta de motivación fueron establecidos mediante la investigación llevada a cabo como la falta de competencia (por cómo se presentan los torneos en los que participa la Institución), la ausencia de un plan anual para el desarrollo de las actividades deportivas y la falta de docentes de Educación Física que muy probablemente poseen una amplia gama de herramientas para la enseñanza y la conducción de un equipo deportivo.

Todos esos factores hacen que la constancia de los individuos respecto a su asistencia a los entrenamientos se vea muy comprometida y esto es punto de trabajo muy importante para la Institución, no solo por la difícil continuidad en las tareas, sino que también por la posible deserción de muchos de sus socios.

Realizando una mirada al futuro y podríamos indicar que una posible solución sería la llegada de un docente titulado en Educación Física a la Institución, que junto con los miembros de la misma se haga cargo de la realización de un plan anual. A sí mismo, en ese plan anual se revería la manera de solucionar la falta de competencia. Tal vez, generando otras instancias preestablecidas en formato de partido para así mantener a los usuarios con la motivación requerida para mantener una regularidad semana a semana.

Finalmente, podemos decir que este trabajo de investigación nos sirvió para comprender como se realiza una aproximación diagnóstica en una Institución. De esta forma, nos brindó nuevos conocimientos en cuanto a la utilidad de la recolección de datos y su posterior creación de los modelos, nos generó una perspectiva clara en cuanto a cuáles son los pasos para identificar una problemática en una Institución.

8. REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

- Álvarez, M. y Sierra, V. (1999). *Metodología de la investigación científica*. Barcelona, España: Paidotribo.
- De Andrade, A.; Salguero, A.; González-Boto, R. y Márquez, S. (2006). Motives for participation in physical activity by Brazilian adults. *Perceptual and Motor Skills*, 102, 358-367.
- Frederick, C. M. y Ryan, R. M. (1993). Differences in motivation for sport and exercise and their relations with participation and mental health. *Journal of Sport Behavior*, 16, 124-147.
- Himmel, E. (2002). Modelos de análisis de la deserción estudiantil en la educación superior. *Revista calidad de la educación*. 2002. 91-108.
- López, J. y Márquez, S. (2001). *Motivación en jóvenes practicantes de lucha leonesa*. *Revista de Psicología del Deporte*, 10, 9-22.
- Márquez, S. (2004). *Adherencia al ejercicio físico: Determinantes, modelos y estrategias de mantenimiento*. *Domus*, 11-12, 93-112.
- Molinero, O.; Salguero, A. y Márquez, S. (2011). *Autodeterminación y adherencia al ejercicio: estado de la cuestión Self-determination and exercise adherence: state-of-the-art*. doi:10.5232/ricyde2011.02504. 287-304.
- LeCompte, M. (1995). La investigación cualitativa. En: Ruiz Olabenaga, J. I. *Metodología de la investigación cualitativa*. (pp. 11-31). Bilbao, España: Universidad de Deusto.
- Ryan, R. M. y Deci, E. L. (2002). Overview of Self-Determination Theory: An organismic dialectical perspective. En Deci, E. L. y Ryan, R. M. *Handbook of Self-Determination Research* (pp. 3-33). Rochester: The University of Rochester Press.
- Ryan, R. M. y Deci, E. L. (2000). Intrinsic and extrinsic motivations: Classic definitions and new directions. *Contemporary Educational Psychology*. 25, 54-67.
- Ryan, R. M.; Frederick, C. M.; Lepes, D. D. y Rubio, N. (1997). Intrinsic motivation and exercise adherence. *International Journal of Sport Psychology*. 28, 335-354.

9. ANEXOS

9.1 ANEXO I: Entrevista exploratoria

Instrumento de recolección de datos: Entrevista a miembro de la comisión directiva

- 1) Bueno, para comenzar, decinos tu nombre completo y ¿a qué te dedicas?
- 2) Muy bien. Pasando un poquito a la diaria acá en el Club, contanos ¿cuáles son las actividades que se realizan en el día a día y cuál es tu rol respecto a ellas?
- 3) Bien. Bien. Seguimos entonces por esa línea en cuanto a tu rol. Explícanos un poco más detalladamente, ¿cuál es la función en esa área deportiva que haces? ¿De qué tareas te encargas?
- 4) Ese aspecto del Club, de no tener los profesores indicados para planificar las prácticas deportivas, o para tener cierto rol actitudinal frente a los diferentes planteles, ¿lo consideras como un punto a mejorar de la Institución?, ¿cómo una debilidad de la misma?
- 5) En los últimos tiempos, ¿cómo ha sido la cantidad de niños, niñas, adolescentes que han venido? A cambiado?
- 6) Bueno, seguimos un poquito más por el lado de las actividades y los gurises, pero en esta ocasión nos remontamos al pasado, así que contanos la historia del Club, de cómo se creó, de hace cuanto que funciona y también de las actividades que fueron apareciendo.
- 7) ¿Desde hace tiempo que se mantienen esas actividades entonces?
- 8) Y nos comentaste de fútbol sala que se compite, y ¿también los otros deportes?
- 9) Muy bien. Estamos hablando de ¿qué número de gurises que participan del Club en todas las actividades deportivas?
- 10) Y con respecto a la comisión directiva que nos habías mencionado anteriormente, ¿cuántas personas participan o la integran?
- 11) Ves entonces como un aspecto positivo el ingreso de estos jóvenes a la comisión del Club? Y en qué más consideras que el Club tiene un papel destacado o más que aceptable por así decirlo.
- 12) Bueno Gustavo, nos alegramos de que sea así entonces. Desde nuestra parte ya está todo, damos por culminada la entrevista. Te agradecemos el espacio y el tiempo que nos otorgaste para realizar la entrevista.

9.2 ANEXO II: Entrevista primera colecta de datos

Instrumento de recolección de datos: Entrevista a miembros de la comisión directiva

Bueno para comenzar presentarnos, somos Maximiliano y Matías estudiantes de la IUACJ estamos en el proceso de finalización de la carrera y estamos haciendo un proceso de investigación sobre dicha institución. Pasaremos a realizarle un par de preguntas los cuales nos ayudaran a realizar nuestro trabajo. Por otra parte decirle que todas nuestras entrevistas se realizan atendiendo al principio de confidencialidad.

- 1- Nombre y edad.
- 2- Cargo en la institución.
- 3- Años trabajando en el club.
- 4- ¿Qué actividades ofrece el club? ¿Días y horarios?
- 5- ¿Cuántos profesores hay trabajando en la institución?
- 6- Con respecto a esas actividades, ¿Cómo funcionan?
- 7- En su opinión ¿Cuáles son las tres principales razones por las que los usuarios mantienen su adhesión al entrenamiento?
- 8- ¿Cómo fomenta el club esos aspectos?
- 9- ¿Cómo es la relación de los usuarios con los profesores y directivos del club?
- 10- ¿Cómo es la motivación de los usuarios en el día a día a lo largo del todo el año?
- 11- En instancias de competencia, ¿Cómo es la participación de los usuarios?
- 12- Con respecto a la conformidad, ¿En qué aspectos identificas mayor conformidad y en cuales mayor desconformidad por parte de los usuarios hacia la institución?
- 13- ¿Qué casos de deserción hay?
- 14- ¿Por qué motivos se dan?
- 15- ¿Qué procedimientos utiliza la institución para manejar estos casos de deserción?
- 16- ¿De qué manera se puede mantener y aumentar la cantidad de usuarios que realizan actividades durante el año en el club?
- 17- ¿Qué hace la institución para que el usuario se mantenga motivado?
- 18- ¿De qué manera el club incentiva las relaciones interpersonales entre los socios?
- 19- Para cerrar le agradecemos el tiempo brindado, y queríamos saber si tiene algo más para aportar.

9.3 ANEXO III: Entrevista primera colecta de datos

Instrumento para la recolección de datos: Entrevista a profesor.

Bueno para comenzar presentarnos, somos Maximiliano y Matías estudiantes de la IUACJ estamos en el proceso de finalización de la carrera y estamos haciendo un proceso de investigación sobre dicha institución. Pasaremos a realizarle un par de preguntas los cuales nos ayudaran a realizar nuestro trabajo. Por otra parte decirle que todas nuestras entrevistas se realizan atendiendo al principio de confidencialidad.

- 1- Nombre
- 2- Cargo dentro de la institución
- 3- Años trabajando en el club
- 4- Formación
- 5- ¿Cómo es tu relación con los directivos y usuarios del club?
- 6- ¿Cómo valora usted a la institución en cuanto a la infraestructura y materiales?
- 7- ¿Cómo funcionan las actividades del club?
- 8- ¿Cómo llevan la planificación de los entrenamientos?
- 9- ¿Cómo llevan el control de asistencias de los entrenamientos?
- 10- ¿Se realiza algún tipo de evaluación física?
- 11- ¿Cómo es la motivación de los usuarios en relación a los entrenamientos?
- 12- ¿En qué aspectos identificas mayor conformidad y en cuales mayor desconformidad por parte de los usuarios con los entrenamientos?
- 13- ¿Qué casos de deserción hay?
- 14- ¿Por qué motivos se dan?
- 15- En competencia, ¿Cómo es la participación de los usuarios?
- 16- En su opinión ¿Cuáles son las tres principales razones por las que los usuarios mantienen su adhesión al entrenamiento?
- 17- ¿Qué estrategias se utiliza para incentivar a los usuarios a seguir en el club?
- 18- ¿De qué manera se pueden mantener y aumentar la cantidad de usuarios que realizan actividades durante el año en el club?
- 19- ¿Qué importancia tiene la motivación en el deporte en sí?
- 20- ¿Cómo son las relaciones interpersonales entre los socios?
- 21- ¿Cómo se maneja la utilización de los espacios de entrenamiento?
- 22- Para cerrar le agradecemos el tiempo brindado, y queríamos saber si tiene algo más para aportar.

9.4 ANEXO IV: Encuesta a los socios segunda colecta de datos

Instrumento de recolección de datos: Encuesta a los socios

Este cuestionario busca identificar aspectos importantes de la actividad de los usuarios del club, sus motivaciones para participar en las actividades y las posibles causas de deserción.

Para la realización de este cuestionario los usuarios deberán responder cada pregunta con la mayor honestidad posible. La información que nos brindaran a partir de esta encuesta es de carácter confidencial y el llenado de esta solamente les tomara unos minutos por lo que se ruega prestar atención a cada uno de los enunciados.

Muchas gracias, Matías y Maximiliano.

- 1- Sexo:
- 2- Edad:
- 3- ¿En qué barrio vive?
- 4- ¿Hace cuánto tiempo formas parte de la institución?
- 5- ¿Con que frecuencia semanal concurre a la institución?
 - 1 día
 - 2 días
 - 3 días
 - Todos los días
- 6- ¿Mantiene la misma frecuencia todo el año?
 - Nunca
 - Ocasionalmente
 - Casi siempre
 - Siempre
- 7- Si la respuesta anterior es ocasionalmente o nunca, ¿Por qué motivos no puede mantener una regularidad?
- 8- ¿Cómo es su predisposición a la hora de entrenar?
 - Excelente
 - Muy Buena
 - Buena

- Mala
- Muy mala

9- ¿Es generador/a de un clima positivo de los entrenamientos?

- Siempre
- Casi siempre
- A veces
- Nunca

10- ¿Qué es lo que le motiva ir a los entrenamientos?

11- ¿Se siente identificado y comprometido con la institución?

- Si
- No

12- ¿Las instancias de competencia lo motivan de diferente manera?

- Si
- No

13- Si la respuesta anterior es Si, ¿Se siente desmotivado para concurrir a las actividades cuando no hay competencia?

- Si

14- ¿El profesor inicia los entrenamientos puntualmente?

- Siempre
- Casi siempre
- A veces
- Nunca

15- ¿El profesor atiende a las necesidades de cada individuo?

- Siempre
- Casi siempre
- A veces
- Nunca

16- ¿El profesor atiende las necesidades grupales?

- Siempre
- Casi siempre
- A veces
- Nunca

17- El profesor manifiesta una actitud positiva y motivadora

- Siempre
- Casi siempre
- A veces
- Nunca

18- En tu opinión la propuesta de los entrenamientos son adecuadas:

19- Con respecto a la institución, ¿considera que los espacios de entrenamiento son los adecuados?

20- Los materiales para trabajar son los adecuados:

21- Durante el tiempo que has estado en el club, ha habido casos de deserción

- Sí
- No

Muchas gracias, por su tiempo brindado.

9.5 ANEXO V: Matriz exploratoria

INSTITUCIÓN DE PRÁCTICA: Club Deportivo

NOMBRE, APELLIDO Y CARGO DE ENTREVISTADO: Miembro comisión directiva del club.

FECHA DE REALIZADA LA ENTREVISTA: martes 28 de marzo

ENTREVISTA EXPLORATORIA	
FORTALEZAS:	<p>- Comisión directiva joven.</p> <p>(...) “Pero la comisión está muy buena, porque es relativamente nueva y son un grupo de jóvenes con muchas ganas de hacer las cosas bien. Hay que ayudarlos obviamente en algunos aspectos, pero bueno lo más importante es las ganas que tienen”. (pág. 3)</p> <p>- Espacios amplios de trabajo y materiales en buenas condiciones.</p> <p>(...) “También otra cosa que no hemos mencionado es que los espacios para hacer deportes y los materiales que tenemos se encuentran en buenas condiciones y eso muchas veces no se da en todos los clubes. Acá en Vramian tenemos lugares abiertos y cerrados para adecuarse al tiempo, así que bueno los materiales sumado a estos espacios para realizar actividad creo que se podría considerar como aspectos positivos de la institución”. (Pág. 4).</p> <p>- Se trabaja muy bien la parte social.</p> <p>(...) “La gente joven siempre viene con nueva energía. Son importantes para todo lo que haga falta y nos aportan nuevas ideas. Y bueno, después creo el Club tiene una base sólida de gurises durante muchos años, así que bueno pienso que la parte social la trabajamos muy bien”. (pág.4)</p> <p>-Abarca todas las edades.</p> <p>(...) “bueno sobre la parte deportiva tenemos un grupo de chiquilines de diferentes edades. Hay categorías de niños que van de 6 a 10 años, y después tenemos otra categoría que va hasta los 15 años, después 20 años y la más grande, los mayores digamos”. (pág.1)</p> <p>-Gran número de chiquilines.</p> <p>(...) “Y aproximadamente 100 gurises ponele, de todas las edades no. Si si, 100 gurises”. (pág.3)</p>

<p>DIFICULTADES:</p>	<p>-Falta de contratación de profesores.</p> <p>(...) “ahora estamos un poco complicados con la contratación de algún profesor para que trabaje con los chiquilines, porque siempre estuvo a cargo de las practicas algún miembro del Club, alguna persona que quiere a la Institución, pero como siempre conocen muy bien a los gurises, se les hace complicado mantener una autoridad sobre ellos y bueno, muchas veces termina siendo desmotivante para ambos, o los gurises no le prestan la atención que le prestarían a un profesor que no conocen.” (Pág. 1)</p> <p>- Falta de motivación por la poca competencia.</p> <p>(...) “El ideal pienso que sería trabajar a la par con un docente de Educación Física y entre ambos organizar todo el año. Sobre todo porque hay muchas veces que por ejemplo, se paran los campeonatos, o se comienzan tarde o se terminan temprano, y bueno ahí hay que saber que se puede hacer para tapar huecos. Además es una forma de buscar mejores resultados en lo deportivo también. Asi que ta, intentaremos mejorar este año en ese aspecto, para darle más motivación a los chiquilines, y para que todo salga un poco más ordenado y mejor también.” (pag. 2)</p> <p>-Falta de un plan anual deportivo</p> <p>(...) “A mi por ejemplo me sucede que me cuesta llevar una organización de las actividades durante todo el año porque como no me dedico a eso, o mejor dicho no estudie eso, como si lo han hecho ustedes, que perfectamente podrían ser coordinadores de un Club o un Colegio y bueno, seguramente tendrían otras herramientas para organizar actividades, cosas que seguro aprendieron en su experiencia. Y eso yo lo fui aprendiendo sobre la marcha, y no es lo mismo”. (Pág. 2)</p> <p>-Pocas actividades dentro del club</p> <p>(...) “Los chiquilines siempre tienen Fútbol, tienen Hándbol, tienen Voleibol, y ta eso es lo que se desarrolla todos los años y las actividades que se hacen siempre. No ha habido muchas más actividades”. (Pág.2)</p>
<p>PROBLEMAS ASOCIADOS AL TRAYECTO:</p>	<p>Las dificultades que se presentan en dicha institución son todas asociadas a nuestro trayecto Entrenamiento y deporte, igualmente vemos que la dificultad que más sobresalta por encima de las demás, es la falta de motivación por partes de los alumnos de dicha institución.</p> <p>- Falta de motivación por la poca competencia.</p> <p>(...) “El ideal pienso que sería trabajar a la par con un docente de Educación Física y entre ambos organizar todo el año. Sobre todo porque hay muchas veces que por ejemplo, se paran los campeonatos, o se comienzan tarde o se terminan temprano, y bueno ahí hay que saber que se puede hacer para tapar huecos. Además es una forma de buscar mejores resultados en lo deportivo</p>

	<p>también. Así que ta, intentaremos mejorar este año en ese aspecto, para darle más motivación a los chiquilines, y para que todo salga un poco más ordenado y mejor también.” (pag. 2)</p> <p>- Falta de un plan anual deportivo</p> <p>(...) “A mi por ejemplo me sucede que me cuesta llevar una organización de las actividades durante todo el año porque como no me dedico a eso, o mejor dicho no estudie eso, como si lo han hecho ustedes, que perfectamente podrían ser coordinadores de un Club o un Colegio y bueno, seguramente tendrían otras herramientas para organizar actividades, cosas que seguro aprendieron en su experiencia. Y eso yo lo fui aprendiendo sobre la marcha, y no es lo mismo”. (Pág. 2)</p> <p>- Falta de contratación de profesores.</p> <p>(...) “ahora estamos un poco complicados con la contratación de algún profesor para que trabaje con los chiquilines, porque siempre estuvo a cargo de las practicas algún miembro del Club, alguna persona que quiere a la Institución, pero como siempre conocen muy bien a los gurises, se les hace complicado mantener una autoridad sobre ellos y bueno, muchas veces termina siendo desmotivante para ambos, o los gurises no le prestan la atención que le prestarían a un profesor que no conocen.” (Pág. 1)</p> <p>-Pocas actividades dentro del club</p> <p>(...) “Los chiquilines siempre tienen Fútbol, tienen Hándbol, tienen Voleibol, y ta eso es lo que se desarrolla todos los años y las actividades que se hacen siempre. No ha habido muchas más actividades”. (Pág.2)</p>
PERSONAS IMPLICADAS:	<p>-Comisión directiva: 9 integrantes</p> <p>-Cantidad de personas que asisten al club: 100 aproximadamente</p> <p>-Personas a cargo de los grupos.</p>
OBSERVACIONES GENERALES	<p>El club se encuentra en buenas condiciones en cuanto a su infraestructura y el ambiente parece agradable y muy tranquilo.</p>

9.6 ANEXO VI: Matriz y Modelo de análisis primera colecta de datos

Matriz de Análisis						
	Dimensiones				Sectores/ actores	Temas relacionados
	Org.	Adm.	Ident.	Com.		
E.Exp 1	<p>“Soy Arquitecto, y además de ejercer diariamente como tal, integro la comisión directiva del Club”. Pág. 1</p>				Comisión directiva	<p>-Integración de la comisión directiva del club</p> <p>-Formación personal.</p>
	<p>“soy el encargado de coordinar las actividades deportivas en el Club. Me encargo de organizar las categorías más chicas hasta las más grandes.” Pág. 1</p>				Comisión directiva/C coordinador deportivo/usuarios	<p>Coordinación de las actividades de las categorías del club</p>
	<p>“este año estamos buscando la solución con alguien ajeno al Club” Pág. 1</p>				Comisión directiva/Profesor	<p>Falta la contratación de un docente de Educación física.</p>
	<p>“las actividades más o menos siempre fueron las mismas. Los chiquilines siempre tienen Fútbol, tienen Hándbol, tienen Voleibol”.</p>				Comisión directiva/Profesor/Socios	<p>Faltan de actividades para mejorar la asistencia del socio.</p>

<p>Pág. 2</p> <p>“Y mira, la comisión directiva está integrada por 9 personas, 9 personas. Esta el tesorero, el presidente, y luego somos 7 integrantes”</p> <p>Pág. 3</p>					<p>Comisión directiva</p>	<p>Integración de la comisión directiva.</p>
		<p>“Atacamos la parte deportiva y también cultural del Club. Y bueno sobre la parte deportiva tenemos un grupo de chiquilines de diferentes edades. Hay categorías de niños que van de 6 a 10 años, y después tenemos otra categoría que va hasta los 15 años, después 20 años y la más grande, los mayores digamos.”</p> <p>Pág. 1</p> <p>“El Club hace 60 años que está funcionando acá”. Pág. 1</p> <p>“También me dedico a contemplar las necesidades</p>			<p>Comision directiva/ Socios/ Profesor</p> <p>Comisión directiva</p>	<p>Categorías que tiene el club.</p> <p>Años que lleva el club funcionando</p>

		<p>básicas del club, y bueno ahora estamos un poco complicados con la contratación de algún profesor para que trabaje con los chiquilines” Pág. 1</p> <p>“Me crié acá adentro por lo que conozco todo sobre la Institución, sobre las personas que han pasado por acá, los empleados, también sobre las actividades que se han hecho y se hacen en la actualidad.” Pág. 1</p> <p>“El ideal pienso que sería trabajar a la par con un docente de Educación Física y entre ambos organizar todo el año”. Pág. 2</p> <p>“A mí por ejemplo me sucede que me cuesta llevar una organización de las actividades durante todo el año porque</p>			<p>Comision directiva/Co ordinador/ Profesor</p>	<p>Falta de un docente de Educación física.</p>
					<p>Comisión directiva/ Coordinador / Empleados</p>	<p>Conocimient o acerca de la institución.</p>
					<p>Comisión directiva/ Coordinador / Profesor</p>	<p>-Falta de un docente de educación física. -Falta de una planificación.</p>

		<p>como no me dedico a eso, o mejor dicho no estudie eso, como si lo han hecho ustedes, que perfectamente podrían ser coordinadores de un Club o un Colegio y bueno, seguramente tendrían otras herramientas para organizar actividades, cosas que seguro aprendieron en su experiencia”. pág. 2</p> <p>“Se han metido mucho en los viajes. Nos dan una mano en la organización para ir a los torneos regionales que les dije que se hacían a veces fuera del país y otras acá mismo”. Pág. 3</p> <p>“También otra cosa que no hemos mencionado es que los espacios para hacer deportes y los materiales que tenemos se</p>			<p>Comision directiva/ coordinador/ profesor</p>	<p>Falta de una planificación</p> <p>-Falta de un docente de Educación física.</p>
					<p>Comision directiva/Pro fesor/Socios</p>	<p>Organización de viajes para la competencia.</p>

		encuentran en buenas condiciones y eso muchas veces no se da en todos los clubes”. Pág. 4			Comisión directiva/Profesor/Socios	Espacios y materiales del club.
				“Y bueno, después creo el Club tiene una base sólida de gurises durante muchos años, así que bueno pienso que	Comisión directiva/Socios	-Base sólida de socios. - Conocimientos de los usuarios y sus familias.

				<p>la parte social la trabajamos muy bien. Conocemos a todos los gurises, a sus familias e intentamos que todos se sientan cómodos acá adentro. Y creo que ellos se sienten muy bien viniendo, y con los años se van sintiendo identificados con el Club y se identifican con los planteles.”. Pág. 4</p> <p>“cuando vamos a los regionales que unos alientan a los otros, sin importar las edades. La verdad que el ambiente es uno de nuestros puntos más positivo que tenemos</p>	<p>Comisión directiva/ Usuarios</p>	<p>Ambiente</p>
--	--	--	--	--	---	-----------------

				sí". Pág. 4		
E. C.D	<p>“Mira... formo parte de la comisión directiva y me encargo de la economía del club”. Pág. 1</p> <p>“Llevo 2 años dentro de la directiva, arranque hace poco porque antes de eso estaba terminando la carrera de ingeniería y no le podía dedicar el tiempo necesario para llevar esa responsabilidad arriba. Una vez terminada la carrera decidí entrar en la comisión directiva y hasta el momento acá sigo”. Pág.1</p>				<p>Comisión directiva/ Tesorería</p> <p>Comisión directiva/ Tesorero</p>	<p>-Rol dentro de la institución.</p> <p>-Años que lleva trabajando en el club.</p>
		<p>“Mira las actividades que ofrece el club son Futbol, hándbol y voleibol. Estas actividades se dividen en los días de la semana, por ejemplo futbol tienen los días lunes y miércoles de 18 a 19 hrs</p>			<p>Comisión directiva/ Profesor/ Socios</p>	<p>-Actividades que ofrece el club.</p> <p>-Horario de las actividades.</p> <p>-Categorías</p>

		<p>los escolares, luego vienen los adolescentes de 19 a 20 hrs y de 20 a 21 hrs entrenan los juveniles y adultos. En hándbol entrenan los días martes y jueves dentro del mismo horario que se maneja en futbol de 18 a 19 hrs las escolares, de 19 a 20 hrs adolescentes y de 20 a 21 hrs juveniles y adultas. El vóley se practica los días viernes de 20 a 22 hrs pero es más social, acá no se divide por categorías sino que viene el que quiera y se arman partidos. Después también los días lunes de 20 a 21 hrs contratamos a una profe para zumba, esto es algo nuevo que empezó hace un par de meses, pero era algo que ya estábamos buscando agregar sobre todo para el socio adulto”.</p>				
--	--	--	--	--	--	--

		<p>Pág. 1</p> <p>“Tenemos dos profesores que se encargan de las clases, ya sea de futbol, voleibol y hándbol.” Pag.1</p> <p>“Mira las actividades dentro de todo funcionan bien, siempre hay cosas para mejorar pero dentro de lo que podemos creo que venimos haciendo bien las cosas”. Pág. 2</p>			<p>Comisión directiva/ Profesores/ Socios</p>	<p>-Cantidad de profesores a cargo de las actividades</p>
					<p>Comisión directiva/ Profesor/ Socios</p>	<p>Funcionamiento de las actividades</p>

			<p>“Con los años tenemos las ganas de ir agrandando la cantidad de actividades para darle más posibilidad es al socio”. Pág. 2</p>	<p>“Muchos de ellos vienen hace años y generan vínculos de amistad que con el tiempo cada vez se hace más fuerte, este es un punto muy positivo que tiene el club el cual tenemos que aprovechar como institución, ya que no todos los clubes tienen como punto positivo este aspecto”. Pág. 2</p>	<p>Comision directiva/Pr ofesor/ Socios</p> <p>Comisión directiva/S ocios</p>	<p>Nuevos proyecto para extender las actividades que tiene el club.</p> <p>Vínculos entre los socios.</p>
--	--	--	--	--	---	---

Entr. Prof.	<p>“Soy el profesor de Actividades Deportivas” Pág. 1</p> <p>“Soy Licenciado en Relaciones Internacionales , pero como te dije anteriormente acá trabajo de profesor, es algo que siempre me gusta de chico... amo el deporte jaja...” Pág. 1</p>	<p>“Creo que los espacios son buenos. Actualmente tenemos dos canchas al aire libre además de los espacios cerrados, que si bien en el invierno nos complica sobre todo con los más chiquitos, cuando empieza a mejorar el tiempo se vuelve muy atractivo. Todos quieren</p>			<p>Profesor</p> <p>Profesor</p> <p>Comisión directiva/Profesor/Socios</p>	<p>Puesto dentro de la institución</p> <p>-Formación del profesor</p> <p>-Falta de un profesor de Educación física</p> <p>Espacios que dispone el profesor para trabajar.</p>

		<p>participar de las actividades al aire libre. Además las canchas están muy bien. Una es de césped natural y la otra de césped sintético y la verdad que ayudan mucho a que las actividades salgan mejor”. Pág. 1</p> <p>“Hace 2 años que vengo trabajando en el club, pero desde chico que estoy acá. Toda mi familia pertenece a esta institución”. Pág. 1</p> <p>“Los materiales que tenemos no son muy variados pero creo que son los justos y necesarios. Difícilmente tengamos escases de balones a lo largo del año, y bueno sumado a eso tenemos cintas que ofician de chalecos, conos, colchonetas, y</p>			<p>Profesor</p> <p>Comisión directiva/Profesor</p>	<p>-Años trabajados en el club</p> <p>-Años en la institución.</p> <p>- Variación de materiales</p> <p>-Cantidad de materiales</p>
--	--	---	--	--	--	--

		<p>también algo de peso para trabajar con los más grandes cuando hacemos alguna sentadilla por ejemplo. Pero no nos desviamos mucho de lo deportivo”. Pág. 2</p> <p>“Las actividades funcionan de la siguiente manera: los lunes y miércoles hacemos fútbol con las cuatro categorías que tenemos. Primero con los más chiquitos que van de 6 a 10 años, luego la siguiente categoría que va de 11 a 15 años, y la tercer actividad la hacemos en conjunto con juveniles y adultos. Los martes y jueves trabajamos de igual manera pero en Hándbol, que no tiene tantos participantes como el fútbol pero es una disciplina</p>			<p>Comisión directiva/ Profesor/Socios</p>	<p>Funcionamiento de las actividades</p> <p>-Días de los entrenamientos</p> <p>-Categorías</p>
--	--	---	--	--	--	--

		<p>que siempre a funcionado acá en el club. Y los viernes hacemos dos horas de Voleibol social en donde la participación es libre. En general esta actividad funciona con adultos más que nada”.</p> <p>“A decir verdad no tenemos un control estricto de quien viene o quién no. Como no es un club grande, prácticamente que sabemos quiénes son los que asisten más y quienes no, hablamos con las familias, nos comunicamos para ver qué pasa en caso de que notemos que no están viniendo mucho” Pág. 2</p> <p>“Creo que por otro lado los espacio que tenemos para entrenar están buenos, y motivan a que todo salga mejor, y</p>			<p>Comisión directiva/ Profesor/Socio</p>	<p>-Falta de un control de asistencias</p> <p>Procedimiento en caso de que no asista el socio.</p>
--	--	---	--	--	---	--

		<p>bueno creo que todos la pasan bien acá”. Pág. 4</p> <p>“Con los directivos me llevo muy bien, a muchos de ellos los conozco de prácticamente toda la vida, ya que nos criamos acá en el Club y eso la verdad que facilita bastante toda la parte laboral. Y por otro lado con los usuarios también tenemos buen trato. Con muchos de ellos también compartí muchas cosas en el Club, conozco a sus familiares, hermanos, padres, etc”.</p> <p>Pág. 1</p>			<p>Profesor/Socios</p> <p>Comisión directiva/Profesor/Socio</p>	<p>-Espacios en los que se entrena</p> <p>Relación entre profesor y comisión directiva</p> <p>Relación entre profesor y socio</p>
--	--	---	--	--	---	---

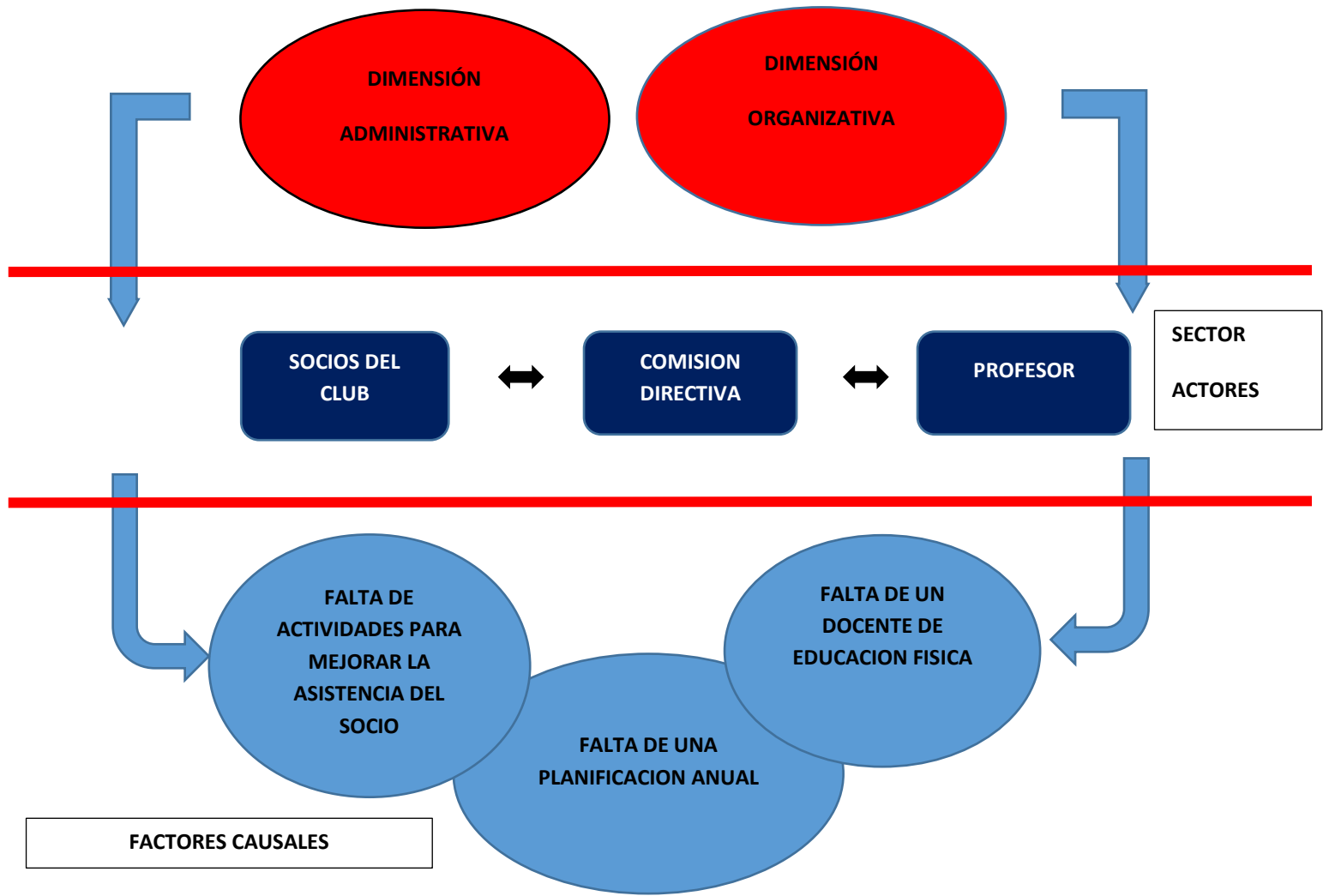
			<p>“La planificación depende mucho de los momentos del año, de si estamos en invierno o verano, de la cantidad de socios que están viniendo, y bueno en definitiva la hago yo semana a semana. Como el Club no está muy desarrollado digamos en ese aspecto yo tengo bastante la libertad de ver como organizo las clases, pero creo que hasta el momento viene saliendo todo muy bien.” Pág. 2</p> <p>“No realizamos evaluaciones porque las actividades nunca se detienen”. Pág. 3</p> <p>“Tal vez en las épocas donde el tiempo no acompaña</p>			
					Profesor	-Falta una planificación anual.

			<p>mucho se complica un poco y eso hace que no vengan con tantas ganas o que los ejercicios que realizamos no puedan ser los que más queremos digamos, pero bueno la predisposición es buena”. Pág. 3</p>			<p>Realización de evaluaciones.</p>
					<p>Profesor/ Socios</p>	<p>-Falta de motivación en los socios</p>
				<p>“En la competencia están todos muy unidos, como una gran familia. Son los momentos donde nos unimos todos con más fuerzas, y en donde</p>	<p>Profesor/ U suarios</p>	

				<p>no solo vemos a los que compiten sino que también a sus familiares que vienen a mirar. Más allá de los resultados siempre es lindo competir en el buen sentido, genera unión y compromiso .”</p> <p>Pág. 4</p>		<p>-Ambiente en competencia</p>
--	--	--	--	---	--	---------------------------------

Tema central

Falta de constancia de los usuarios en los entrenamientos



9.7 ANEXO VII: Matriz y Modelo de análisis segunda colecta de datos

Matriz de Análisis						
	Dimensiones				Sectores / actores	Temas relacionados
	Org	Adm.	Ident.	Com.		
Pregunta 3 – ¿En qué barrio donde vive?				Prado- 10 – 50% Parque posadas- 4 – 20% Pocitos – 4 - 20% Centro – 2 - 10 %	Socios	Barrio en el que viven
Pregunta 4 – ¿Hace cuánto tiempo forman parte de la Institución?		0 a 2 años – 4 – 20% 3 a 5 años – 4- 20% Más de 5 años – 12 – 60%			Socios	Años que llevan en la Institución
Pregunta 5- ¿Con qué frecuencia semanal concurre a la Institución?				1 día – 0 – 0% 2 días – 14 – 70% 3 días – 5 – 25% Todos los días – 1 – 5%	Socios	Frecuencia semanal que van a la Institución
Pregunta 6- ¿Mantienen la misma frecuencia todo el año?				Nunca – 2 – 10% Ocasionalmente – 9 – 45% Casi siempre – 6 – 30% Siempre – 3 – 15%	Socios	Frecuencia que mantiene en el año
Pregunta 7 - Si la respuesta anterior es ocasionalmente o nunca, ¿por qué motivos no puede				Trabajo y estudio - 5 - 25% Falta de Motivación -2 - 10% Ambas anteriores	Socios	Motivos por los que no mantiene la constancia de entrenamiento

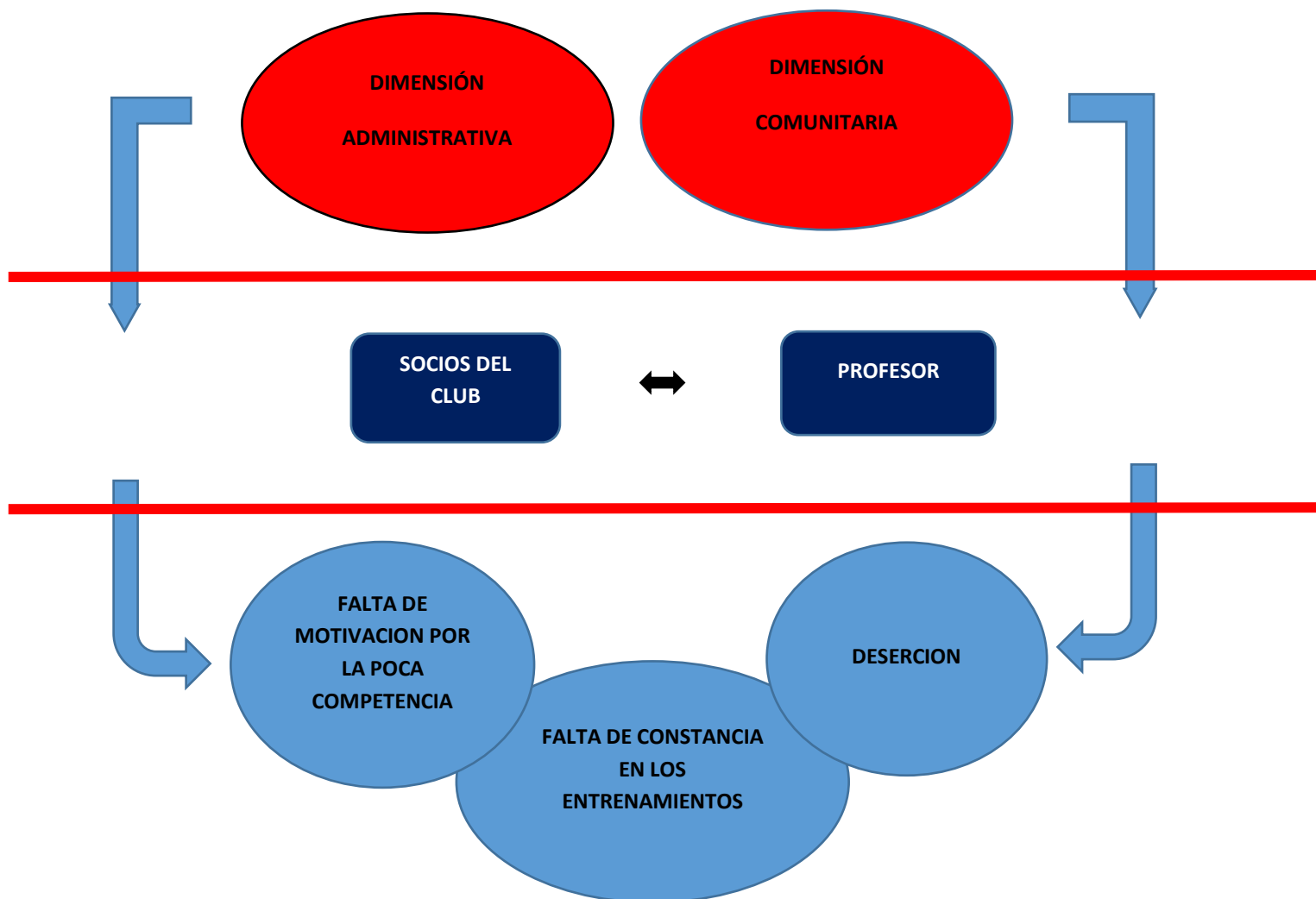
mantener una regularidad?				- 4 - 20%		s
Pregunta 8- ¿Cómo es su predisposición a la hora de entrenar?				Excelente - 4 - 20% Muy buena - 9 - 45% Buena - 7 - 35% Mala - 0 - 0% Muy mala - 0 - 0%	Socios	Predisposición para entrenar
Pregunta 9- ¿Es generador/a de un clima positivo de los entrenamientos ?				Siempre - 11 - 55% Casi Siempre - 8 - 40% A veces - 1 - 5% Nunca - 0 - 0%	Socios	Positividad a la hora de entrenar
Pregunta 10- ¿Qué es lo que le motiva ir a los entrenamientos ?				Actividad física - 6 - 30% Social - 8 - 40% Ambas anteriores - 6 - 30% Otros - 0 - 0%	Socios	Motivación que tiene par ir al Club
Pregunta 11- ¿Se siente identificado y comprometido con la institución?				Sí - 20 - 100% No - 0 - 0%	Socios	Compromiso con la Institución
Pregunta 12 - Las instancias de competencia, ¿lo motivan de diferente manera?				Sí - 18 - 90% No - 2 - 10%	Socios	Motivación respecto a la competencia
Pregunta 13- Si la respuesta anterior es SÍ, ¿se siente				Sí - 8 - 40% No - 11 - 55%	Socios	Desmotivación por la no

desmotivado para concurrir a las actividades cuando no hay competencia?						competencia
Pregunta 14- ¿El profesor inicia los entrenamientos puntualmente?		Siempre - 14 - 70% Casi siempre - 4 - 20% A veces - 2 - 10% Nunca - 0 - 0%			Socios	Puntualidad para el inicio de los entrenamientos
Pregunta 15 - ¿El profesor atiende a las necesidades de cada individuo?			Siempre - 9 - 45% Casi siempre - 7 - 35% A veces - 4 - 20% Nunca - 0 - 0%		Socios	Relaciones personales profesor - alumno
Pregunta 16 - ¿El profesor atiende las necesidades grupales?			Siempre - 8 - 40% Casi siempre - 11 - 55% A veces - 1 - 5% Nunca - 0 - 0%		Socios	Relación grupal profesor - grupo
Pregunta 17 - ¿El profesor manifiesta una actitud positiva y motivadora?			Siempre - 8 - 40% Casi siempre - 8 - 40% A veces - 4 - 20% Nunca - 0 - 0%		Socios	Actitud del docente en las clases

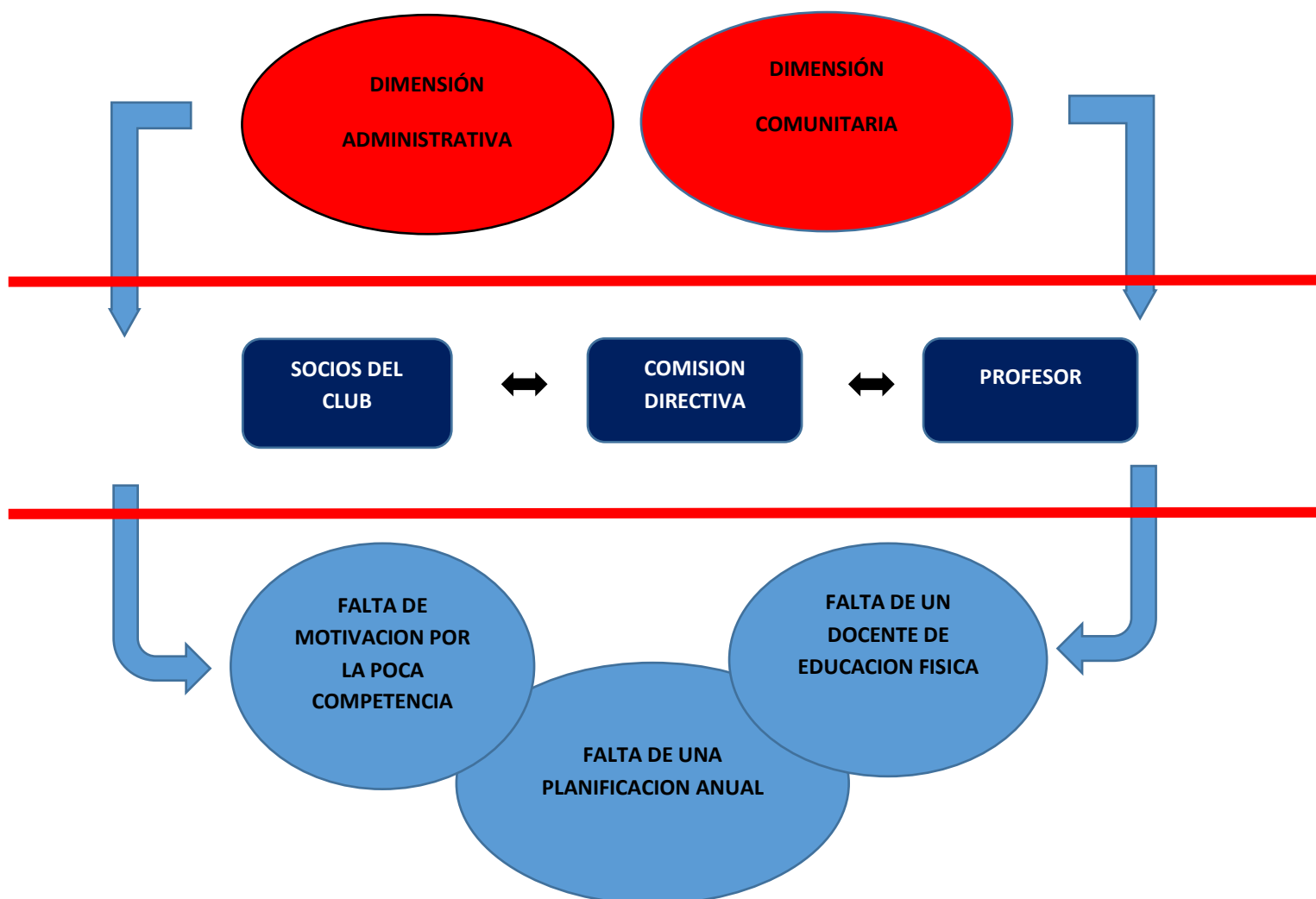
Pregunta 18 - En tu opinión, ¿la propuesta de los entrenamientos son adecuadas?			Si - 15 - 75% No - 5 - 25%		Socios	Propuestas de ejercitacionesd el docente durante las clases
Pregunta 19 - Con respecto a la institución, ¿considera que los espacios de entrenamiento son los adecuados?		Si - 20 - 100% No - 0 - 0%			Socios	Espacios de entrenamiento de la Institución
Pregunta 20 - ¿Los materiales para trabajar son los adecuados?		Si - 20 - 100% No - 0 - 0%			Socios	Materiales de entrenamiento
Pregunta 21 - Durante el tiempo que ha estado en el club, ¿ha habido casos de deserción?				Si - 20 - 100% No - 0 - 0%	Socios	Deserción de los socios

Tema central:

Falta de constancia de los usuarios en los entrenamientos.



9.8 ANEXO VIII: Modelo de análisis final

Tema central:**Falta de constancia de los usuarios en los entrenamientos.**

9.9 ANEXO IV: Anteproyecto

Grupo Taller (especificar día/horario): miércoles de 8 a 10 hrs

Fecha: 19/4/2017

COMPONENTES	CONTENIDOS
NOMBRE DE LOS INTEGRANTES DEL EQUIPO	Matias Cagliao, Maximiliano Silvera
TRAYECTO	Entrenamiento y deporte
CENTRO DE PRÁCTICA	Club Deportivo
TEMA CENTRAL EN ESTUDIO (asociado al Trayecto)	Falta de constancia en el entrenamiento de los usuarios de un club deportivo.
PREGUNTAS DE INVESTIGACIÓN	<p>¿Cómo incide la motivación en la adhesión y constancia de los entrenamientos por parte de los usuarios del club?</p> <p>¿Qué motiva a los usuarios del club a seguir participando de las actividades?</p> <p>¿Qué accionar tiene la institución en relación a la deserción de los usuarios?</p>
ENCUADRE TEÓRICO	<p><u>Temas teóricos a trabajar:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> -Motivación -Adherencia al ejercicio -Deserción <p><u>Motivación</u></p> <p>Autores como Pelletier, Fortier, Vallerand, Tuson, Brière y Blias (1995), indican que la motivación es uno de los problemas deportivos más interesantes, tanto en la respuesta del rendimiento de ambientes sociales como la competición y el comportamiento de los entrenadores, como la influencia en el desarrollo de variables de comportamiento como la persistencia, aprendizaje y rendimiento.</p> <p>Por otra parte creemos importante hablar sobre la motivación intrínseca y la extrínseca.</p>

Autores como López y Márquez, (2001); Salguero y et al., (2003) afirman que la motivación intrínseca es considerada el prototipo de la motivación autónoma y de las actividades autodeterminadas. Los deportistas que están intrínsecamente motivados participan en su deporte debido a los sentimientos de diversión, interés y satisfacción que son inherentes a la actividad.

A su vez los autores plantean que los deportistas que están extrínsecamente motivados realizan su actividad por las consecuencias de la misma, consecuencias que están separadas de dicha actividad, ya que ésta no se percibe como reforzante por ella misma.

Adherencia al ejercicio

Según De Andrade et al. (2006) Incorporar la actividad física en el estilo de vida de las personas, y consolidar la adherencia a la misma, puede facilitar la promoción de la salud hasta límites insospechados. Por otra parte Ryan, Frederick, Lepes, Rubio, y Sheldon (1997) afirman que la adherencia al ejercicio se asocia con los motivos de diversión y competencia, que se consideran intrínsecos, en oposición a los motivos relacionados con la apariencia física (extrínsecos). Esto podría indicar que el no internalizar el valor de los ejercicios podría producir contratiempos motivacionales que, obviamente, no llevan a una adherencia a largo plazo a dicho programa.

Deserción

Así como son muchos los aspectos que provocan la deserción de deportistas (otras prioridades, diferencias con el entrenador, falta de tiempo, entre otros), el establecimiento de objetivos o metas es un factor que influye en la preferencia del uso de determinado tipo de motivación, esto quiere decir que algunos atletas eligen objetivos realmente retadores, difíciles, que demandan gran energía y tiempo para obtenerlos, enfrentando sus deseos y temores y algunos obstáculos que se presentan externamente (Biddle, 1999).

TÉCNICAS	<p><u>Primera colección de datos:</u></p> <p>Entrevista semiestructurada a 2 miembros de la comisión directiva. En total son 9, de los cuales con estas 2 entrevistas sumariamos 3 entrevistados dentro de la comisión.</p> <p>Entrevista semiestructurada con los Profesores. El total de profesores que trabajan en dicha institución será preguntado en la entrevista con los miembros de la comisión directiva ya que en la exploratoria esa pregunta no fue realizada. Por lo tanto el número de profesores a entrevistar todavía no lo tenemos presente.</p> <p><u>Segunda colección de datos</u></p> <p>Encuesta a los usuarios del Club. Estos son 100 aproximadamente y encuestaremos a un total de 20 usuarios.</p>
-----------------	---

CRONOGRAMA DE AVANCE

FASES	03	04	05	06	07
Entrevista inicial					
ANTEPROYECTO					
Diseño y prueba instrumentos					
Primerar colecta de datos					
Segunda colecta de datos					
Análisis de datos					
Borrador INFORME FINAL					

Extensión máxima del documento: 3 carillas

9.10 ANEXO X: Cuadro de síntesis de instrumento.

Técnicas	Destinatarios	Fecha aplicación
1. Entrevista semiestructurada	Se realizará la entrevista con dos de los nueve miembros de la comisión directiva, según la opinión del primer entrevistado acerca de quienes nos pueden brindar mayor información sobre nuestra problemática.	16 de Junio
2. Entrevista semiestructurada	Se realizará con las personas que estén a cargo de los grupos, esto lo vimos necesario para poder recibir información acerca de cómo se trabaja y la cantidad de personas que vienen.	15 de Junio
3. Encuesta	La encuesta será realizada a los usuarios del club que son aproximadamente 100 personas. Se hará una selección de 20 personas, donde 10 de esas personas serán mujeres y las 10 restantes serán hombres.	17 de julio

9. 11 ANEXO XI: Cuadro de prueba de instrumento

Técnica e Instrumento	Fecha de prueba	¿A quién/es se aplicó?	¿Dónde se aplicó?	Cambios generados
Entrevista semiestructurada	7 de Junio	Profesor de educación física	Club deportivo 1	El tiempo estipulado para dicha entrevista era de 30 minutos, al aplicarla la duración de la misma fue de 20 minutos. Por lo que cambiamos el tiempo de duración de la entrevista.
Entrevista Semiestructurada	8 de Junio	Presidente	Club deportivo 2	Luego de realizada la entrevista, sacamos una pregunta ya que no era acorde al cargo con el entrevistado.
Encuesta	17 de Julio	Se le aplico a una jugadora de basquetbol femenino y un jugador de basquetbol masculino	Club deportivo 3	Luego de realizada la encuesta, no debimos realizarle cambios para poder aplicarla.

9.12 ANEXO XII: Cuadro de acuerdos con la institución de práctica

Fecha reunión con referente institucional	Fechas 1era y 2da colecta	Tiempos previstos para la primera aplicación	Modalidad de cada operativo (forma que se aplica el instrumento)
5 de Junio	Primer colecta Jueves 15 de Junio	20 min con el profesor	Entrevista semi estructurada
	Primer colecta Viernes 16 de Junio	30 min con miembro de la comisión directiva	Entrevista semi estructurada
	Segunda colecta Lunes 17 de Julio	La encuesta fue realizada personalmente	Encuesta

Anexo 2- Propuesta de mejora

**INSTITUTO UNIVERSITARIO ASOCIACIÓN CRISTIANA DE JÓVENES
LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA, RECREACIÓN Y DEPORTE**

PROPUESTA DE MEJORA

Materia: Proyecto final II

Tutor: Fernando Borgia

MAXIMILIANO SILVERA

MATIAS CAGIAO

MONTEVIDEO

2017

DECLARACIÓN DE AUTORÍA

Los de abajo firmantes Matias Cagiao y Maximiliano Silvera, somos los autores responsables de todos los contenidos y de las opiniones expresadas este documento, que no necesariamente son compartidas por Instituto Universitario Asociación Cristiana de Jóvenes

Firma:

Matías Cagiao

Maximiliano Silvera

Resumen

La temática principal de esta propuesta de mejora consiste en realizar una planificación anual deportiva que permita tener una estructura de trabajo más organizada, y por otro lado mejorar los contenidos a trabajar sesión a sesión, para así mantener al grupo motivado a lo largo de todo el año.

La institución involucrada con este proyecto es un Club Social y Deportivo ubicado en la zona del Prado, Montevideo. Este club funciona desde el siglo pasado, y poco a poco fue ampliando su infraestructura y actividades.

La estrategia que se implementará para lograr el objetivo planteado consiste en capacitar a los funcionarios a cargo de los grupos de fútbol mediante la realización de 4 talleres dirigidos por un Entrenador de Fútbol y Licenciado en Educación Física, Recreación y Deporte, para que de esta forma se capacite a dichos funcionarios para que éstos puedan realizar un plan deportivo y sesiones de entrenamiento de fútbol con contenidos planificados.

En los talleres se tratan las siguientes temáticas: (1) metodologías de entrenamiento; (2) planificación de objetivos y propuestas en la sesión de entrenamiento; (3) fundamentos para trabajar con adolescente y mayores hombres en fútbol; (4) contenidos técnico-tácticos en el fútbol. Así, los funcionarios tendrán mayores herramientas para motivar a los usuarios a que mantengan una regularidad a lo largo de todo el año y que además mejoren su desempeño en los entrenamientos y por ende en el juego. Por otro lado, la propuesta de mejora también propone realizar una inversión en materiales para mejorar el funcionamiento de las actividades.

La estrategia utilizada se considera la más indicada ya que se adapta a las necesidades de la Institución por la formación de funcionarios y lo económico, ya que por este motivo y por los sociales no era factible traer un docente titulado.

Palabras claves: plan anual deportivo, fútbol, motivación

1. Introducción

Durante el curso se han realizado tres encuentros con la institución, detallándose en un acta de reunión lo acontecido en cada uno de ellos. El primer encuentro tuvo como objetivo el de establecer un cierre con lo trabajado en el semestre anterior, entregándole a la institución un cuadro de síntesis de aproximación diagnóstica acerca de la situación actual en la cual se encuentra el club (Anexo A). Por otra parte, en dicho encuentro se trataron distintas ideas y lineamientos; a para de estos se construyó la propuesta de mejora (Anexo B).

El segundo encuentro con la institución tuvo como objetivo la presentación de los objetivos, metas y actividades que se llevarían a cabo para la ejecución del mismo. En cuanto a esto el club dio el aval para que se continuara trabajando por esa línea, mostrando un gran entusiasmo con la propuesta presentada (Anexo C).

El tercer y último encuentro se realizó con la finalidad de presentar el presupuesto aproximado para llevar la propuesta de mejora adelante. El mismo, tuvo el aval de la institución y fue considerado viable para ser llevado a cabo (Anexo D).

Para concluir, se destaca el acompañamiento brindado por el coordinador deportivo (integrante de la comisión directiva) a lo largo del proceso de elaboración de la propuesta de mejora, valorando que además se fue generando un gran vínculo en todo sentido.

2. Objetivos

En el primer encuentro con la institución se presentaron las distintas problemáticas identificadas en la aproximación diagnóstica y posibles caminos para su abordaje. A partir de esto se llegó a un acuerdo con la institución vinculado con ajustar la propuesta de mejora a la realidad de la misma.

Durante el proceso de aproximación diagnóstica los posibles factores causales que fueron identificados dentro de la institución son: la falta de una planificación anual, la falta de motivación por la poca competencia y la falta de un docente de educación física.

A partir de los problemas detectados, se elaboró en conjunto con la institución una propuesta de mejora con el objetivo general de:

Lograr la constancia de los usuarios del club en los entrenamientos de fútbol a lo largo de todo el año.

Planteando como meta la asistencia del 80% de los usuarios al 100% de los entrenamientos.

Una vez elaborado el objetivo general se desarrollaron los objetivos específicos con sus respectivas metas, con el fin de llevar a cabo la propuesta de mejora. Estos son:

- Capacitar a los docentes de la institución. Meta: Realizar cuatro instancias de talleres.
- Elaborar un plan anual deportivo. Meta: Plan anual deportivo implementado a partir de marzo 2018.

La elaboración de los objetivos, metas y actividades se pusieron de manifiesto en las actas de reunión como un respaldo del trabajo realizado junto a la Institución, quedando así registrado todos los acuerdos pactados con la misma.

3. Desarrollo de la propuesta

Una vez finalizado el trabajo de aproximación diagnóstica, se comenzó con la elaboración de la propuesta de mejora con el fin de resolver los problemas identificados en la Institución.

Los objetivos específicos planteados para la propuesta de mejora son: capacitar a los docentes de la institución y elaborar y ejecutar un plan anual deportivo.

Con respecto al docente y a su rol Alonso (1997) sostiene que el docente es un agente socializador que trasmite valores y conocimientos a los jóvenes. Se considera de suma relevancia capacitar a los docentes a través de talleres teórico - prácticos para brindarles herramientas con el objetivo de mejorar el funcionamiento de los entrenamientos, desde los contenidos a la motivación.

La elaboración del plan anual deportivo es otro de los puntos muy importantes a trabajar en esta propuesta de mejora. Para ello, también serán importantes los talleres de formación a realizar ya que allí también se trabajará sobre cómo planificar un año, un mes o un día de trabajo. Según Vasconcelos (2009) la planificación consiste en lograr cumplir con los objetivos planteados previamente a través de un proceso coherente en el desarrollo de las actividades. Agrega además que este proceso es fundamental para el entrenador debido a que mediante este es que se direcciona el camino de planificación a lo largo del periodo de entrenamiento.

De esta manera, la planificación va incidir en la forma de llevar adelante una sesión de trabajo, y además en la adhesión del alumno al entrenamiento. Además, cabe destacar que cuanto más activas sean las personas, mayor es la probabilidad de que adopten actitudes positivas para su salud. Según De Andrade (2006) las personas que realizan actividad física de manera continua presentan un menor riesgo de adoptar conductas negativas para la salud, que aquellas personas que son sedentarias. De esta forma, la adherencia y la regularidad en la actividad física pueden lograr que las personas mejoren su calidad de vida.

Se considera a la motivación como un punto fundamental en la intervención de dicha adhesión al entrenamiento.

La motivación es un elemento fundamental para alcanzar el compromiso y la adherencia a la actividad física, ya que es una característica importante del comportamiento humano, pues lo despierta, le da energía, lo dirige y lo regula (Roberts, 2001).

Si los alumnos no se encuentran motivados, difícilmente concurren con regularidad a la actividad a lo largo del año. Por ello, la programación de talleres formativos de los entrenamientos es de suma relevancia para todos.

Una vez culminadas estas instancias, los docentes serán capaces de planificar sesiones adaptadas a los deportistas con fundamentos y motivadoras para desarrollar a lo largo del año.

4. Planilla operativa

OBJETIVOS	General: Lograr la constancia de los usuarios del club en los entrenamientos de futbol a lo largo de todo el año.	Metas	
	<p>80% de los usuarios asisten al 100% de los entrenamientos.</p>		
OBJETIVOS	<p>Específicos:</p> <p>1. Capacitar a los docentes de la institución.</p> <p>2. Elaborar un plan anual deportivo.</p>	<p>Cuatro instancias de talleres.</p> <p>Plan anual deportivo implementado a partir de marzo 2018.</p>	
	<p>ACTIVIDADES</p> <p>1.1 Taller 1: Evaluación diagnostica Metodologías de entrenamiento.</p> <p>1.2 Taller 2: Planificación de objetivos y propuestas en un microciclo, mesociclo y macrociclo. (ejemplos prácticos)</p> <p>1.3 Taller 3: Fundamentos técnicos para trabajar con adolescente y mayores hombres en futbol (taller teórico-práctico)</p> <p>1.4 Taller 4: Contenidos tácticos en el futbol (taller teórico-práctico)</p> <p>2.1 Realizar cuatro instancias de coordinación.</p> <p>2.2 Aprobación y ajuste de la comisión directiva.</p> <p>2.3 Previsión presupuestal de administración.</p> <p>2.4 Adquisición de materiales deportivos para los entrenamientos de futbol.</p> <p>2.5 Difusión y aviso del comienzo del plan anual deportivo.</p> <p>2.6 Ejecución del plan anual deportivo.</p>		
ACTIV.	¿QUIÉN/QUIÉNES?	¿CUÁNDO?	¿QUÉ SE NECESITA?
1.1	Comisión directiva, profesores de futbol.	Noviembre y diciembre 2017	Lugar para 11 personas, sillas, hojas, lapiceras, proyector, 3 horas docentes, agua, café, azúcar, galletitas y vasos.

1.2	Comisión directiva, profesores de futbol.	Noviembre y diciembre 2017	Lugar para 11 personas, sillas, hojas, lapiceras, proyector, 3 horas docentes, agua, café, azúcar, galletitas y vasos.
1.3	Comisión directiva, profesores de futbol y usuarios.	Noviembre y diciembre 2017	Lugar para 11 personas, sillas, hojas, lapiceras, proyector, 3 horas docentes, agua, café, azúcar y vasos, cancha de futbol o gimnasio, pelotas, conos, chalecos, docente, usuarios.
1.4	Comisión directiva, profesores de futbol y usuarios.	Noviembre y diciembre 2017	Lugar para 11 personas, sillas, hojas, lapiceras, proyector, 3 horas docentes, agua, café, azúcar y vasos, cancha de futbol o gimnasio, pelotas, conos, chalecos, docente, usuarios.
2.1	Coordinador, profesores de futbol.	Enero 2018	Lugar para reunión, proyector, computadora, 8 horas extras coordinador, 8 horas extras profesores, sillas, hojas, lapiceras, agua, café, azúcar, galletitas y vasos.
2.2	Comisión directiva, coordinador, profesores de futbol.	Febrero 2018	Espacio para la presentación de la planificación anual, proyector y computadora, 2 horas extras coordinador, 2 horas extras profesores, agua, café, azúcar, galletitas, vasos.
2.3	Administración, coordinador y docentes	Febrero 2018	Espacio de trabajo administrativo, 4 horas extras.
2.4	Coordinador, profesores de futbol.	Febrero 2018	10 pelotas, 10 chalecos, 20 conos, una escalera coordinativa y 5 vallas Computadora, impresora a color, hoja A4, cartelera, banner.
2.5	Administración, coordinador y profesores de futbol	Febrero 2018	Gimnasio o espacio físico, materiales,

	Profesores		usuarios, profesores
2.6		Marzo 2018	

PRESUPUESTO	RECURSOS QUE SE DEBEN ADQUIRIR	GASTOS DE INVERSIÓN	GASTOS DE OPERACIÓN
-------------	--------------------------------	---------------------	---------------------

PROYECTADO	Insumos de papelería		<p>1 banners \$2100</p> <p>4 carteleras de cartón a \$350 cada una. Total = \$1300</p> <p>1 cartucho de tinta negro y 1 cartucho de tinta a color \$700</p> <p>Block de hojas A4 \$122</p> <p>10 pelotas de fútbol a \$800 cada una. Total = \$8000</p>
	Insumos para la práctica de las actividades deportivas (fútbol).	<p>1 escalera coordinativa a \$850</p> <p>5 vallas a \$200 cada una. Total = \$1000</p>	<p>10 chalecos a \$100 cada uno. Total = \$1000</p> <p>20 conos a \$15 cada uno. Total = \$300</p> <p>13 aguas de 2.25 Lt= \$546</p> <p>Café 1kg=\$472</p> <p>Azúcar 2Kg=\$ 82</p> <p>Galletas 20 paquetes= \$960</p>
	Horas docentes de talleres		<p>Horas docentes para talleres a implementar: 12 horas docentes. Valor hora = \$500. Total = 12x \$500 = \$6000.</p> <p>Horas extra a funcionarios: Administrativos -Total = 4x \$200 = \$800.</p> <p>Coordinador – Total = 14x \$250=\$3500</p>
	Horas extra a funcionarios		<p>Profesores - Total= 14x\$250= \$3500</p>
TOTAL: \$31.232			

6. Bibliografía

Alonso Tapia, J. (1997). *Motivar para el aprendizaje*. Barcelona. Edebé.

De Andrade, A. (2006). *Motives for participation in physical activity by Brazilian adults*. *Perceptual and Motor Skills*, 102, 358-367.

Roberts, G. C. (2001). *Understanding the dynamics of motivation in physical activity: The influence of achievement goals on motivation processes*. En G. C. Roberts (Ed.), *Advances in motivation in sport and exercise* (pp. 1-50). Champaign, IL: Human Kinetics.

Vasconcelos, Raposo. A. (2009). *Planificación y organización del entrenamiento deportivo*. Barcelona, España: Editorial, Paidotribo.

7. Anexos

7.1 Anexo A – Cuadro de síntesis de aproximación diagnóstica

Institución: Club deportivo

Equipo de trabajo: Matías Cagiao y Maximiliano Silvera

Fecha: 18 de Agosto

Tema en estudio	Falta de constancia de los usuarios a los entrenamientos.
Preguntas de investigación	<p>¿Cómo incide la motivación en la adhesión y constancia en los entrenamientos por parte de los usuarios del Club?</p> <p>¿Qué motiva a los usuarios a seguir participando de las actividades?</p> <p>¿Qué accionar tiene la institución en relación a la deserción de los usuarios?</p>
Técnicas de relevamiento aplicadas	<p>En primera instancia se realizó una entrevista exploratoria a un miembro de la comisión directiva. Luego se llevaron a cabo dos entrevistas más, una a miembro de comisión directiva y otra al profesor.</p> <p>Por último se realizó una encuesta a veinte usuarios del club, 10 fueron hombres y las restantes mujeres.</p>
Dimensión institucional más comprometida	<p>Según Frigerio, Poggi, Tiramonti y Aguerrondo (1992), las dimensiones de campo institucional son el conjunto de elementos coexistentes e interactuantes en un momento dado. Un campo siempre es dinámico, se reestructura y modifica permanentemente. Dentro de las mismas se distinguen cuatro: la dimensión organizativa, administrativa, comunitaria y la pedagógica-didáctica. Las dimensiones más comprometidas son la dimensión administrativa y comunitaria. En cuanto a la dimensión administrativa podemos señalar que un administrador es un planificador de estrategias, para lo cual deberá considerar los recursos humanos y financieros y los tiempos disponibles.</p> <p>Por otra parte la dimensión comunitaria se refiere al conjunto de actividades que promueven la participación de los diferentes actores en la toma de decisiones y en las actividades del establecimiento, y de representantes del ámbito en el que está inserto el mismo. Asimismo, hace referencia al modo en que cada institución considera las demandas, las exigencias y los problemas que recibe de su entorno.</p>
Posibles factores causales	Los factores causales que se encontraron son: falta de una

	planificación anual deportiva, la falta de motivación por la poca competencia y la falta de un docente de educación física.
Aspectos a tener en cuenta en una propuesta de mejora	<p>Vinculamos a los aspectos a tener en cuenta en una propuesta de mejora con:</p> <ul style="list-style-type: none">-La posible llegada de un docente titulado en Educación Física a la Institución, que se haga cargo de las actividades del club.-Realizar una etapa de formación a los docentes que llevan las actividades a cabo.-La planificación anual deportiva podría llevarse a cabo a partir de la llegada de un docente, pero de no ser así se podría realizar un trabajo coordinado con un miembro dentro de la institución que se desempeñe mejor en la temática.-La construcción de un calendario de competencia anual podría implementarse para así mantener a los socios motivados en los entrenamientos a lo largo del año.

7.2 Anexo B, Acta 1ACTA DE REUNIÓN

Fecha: 18 de Agosto

Participan:

Integrante de la Comisión Directiva (Coordinador de Área Defectiva) y estudiantes testeros Cosío y Maximiliano Silva

1. Objetivos del encuentro:

Creer de primera etapa entregable a la Institución el trabajo de aproximación diagnóstica.

2. Principales temáticas trabajadas:

Se explicó el trabajo de aproximación diagnóstica haciendo énfasis en los problemas que encontramos en la matriz.

3. Acuerdos establecidos:

Para la Institución el déficit principal es la falta de un plan anual de actividades en Fútbol. A partir de esto se llegó al acuerdo de realizar un plan anual en conjunto (que incluye una etapa de formación docente).

4. Proyecciones previstas para próximo encuentro:

La presentación de la próxima etapa en lo que se va a cambiar nuestro plan de mejora.

5. Fecha de próxima reunión:

08/09/17

Otros comentarios:




7.3 Anexo C, Acta 2**ACTA DE REUNIÓN****Fecha:** 07/05/17**Participan:** Integrante de la Comisión Directiva (Coordinador de Areas Deportivas) y estudiantes Néstor Lagos y Maximiliano Silveira.**1. Objetivos del encuentro:**

Muestra de directivo (general y específicas) y metas que elaboramos, para las actividades.

2. Principales temáticas trabajadas:

Se muestra el avance en la planilla operativa junto con los objetivos, metas y actividades a desarrollar.

3. Acuerdos establecidos:

~~objetivos, metas y actividades~~ = Con acuerdo con los objetivos y metas establecidos en la planilla operativa. Y se muestra motivados con las posibles actividades que podrán llevarse a cabo.

4. Proyecciones previstas para próximo encuentro:

Elaboración detallada de las actividades y su correspondiente presupuesto.

5. Fecha de próxima reunión:

A confirmar

Otros comentarios:

7.4 Anexo D, Acta 3**ACTA DE REUNIÓN****Fecha:** 13/10**Participan:** Miembro de la comisión directiva (coordinador) y estudiantes Matias Cagiao y Maximiliano Silvera**1. Objetivos del encuentro:**

Planteantes el presupuesto y los gastos finales del plan de mejora.

2. Principales temáticas trabajadas:

Presupuestos y gastos

3. Acuerdos establecidos:

Les parece un presupuesto viable a la realidad de la institución y están motivados por poder llevarlo adelante.

4. Proyecciones previstas para próximo encuentro:

Entrega del plan de mejora y cierre del proceso con la institución.

5. Fecha de próxima reunión:

A confirmar

Otros comentarios:

