

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

**FALTA DE EVALUACIONES FÍSICAS EN LOS  
PLANTELES: PRIMERA DIVISIÓN Y SUB- 20 DE CLUB  
UNIVERSITARIO**

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.

Docente Tutor: Nicolás Raffo

ENZO DIPAULO  
IGNACIO ARRETCHE

**MONTEVIDEO**

**2019**

**Declaración de Autoría:**

Los alumnos Ignacio Arretche, C.I: 4.720.833/4 y Enzo Dipaulo, C.I: 4.646.231/9, somos los responsables de todos los contenidos y de las opiniones expresadas en este documento.



Ignacio Arretche

C.I: 4.720.833/4



Enzo Dipaulo

C.I: 4.646.231/9

## RESUMEN

El presente trabajo describe el proceso realizado durante las asignaturas Proyecto Final 1 y 2, involucrando una aproximación diagnóstica y un plan de mejora para un Club de Liga Universitaria ubicado en el barrio Cerrito de la Victoria – Montevideo.

El eje central del trabajo es la falta de evaluaciones físicas en los planteles de mayor y sub- 20, problema hallado a través de una entrevista exploratoria con un referente y gran partícipe durante la historia del respectivo club. A partir de ese vínculo se realizó el informe de aproximación diagnóstica.

Este tema en cuestión se vincula estrechamente con el trayecto entrenamiento, el cual elegimos en el último año de licenciatura. Tanto las evaluaciones físicas como las diferentes modalidades de entrenamiento para las mejoras de las capacidades condicionales están siendo actualmente uno de los pilares fundamentales en el fútbol profesional y amateur a nivel mundial.

Diseñando y aplicando instrumentos para la recolección de datos en los principales eslabones de la institución vinculados al problema en cuestión, se comprendió cual era la situación a partir de las diferentes miradas de sus integrantes. Proseguimos con un plan de mejora para darle una solución a lo indagado, sustentándonos con marcos de referencia teóricos, contemplando las posibilidades del Club para que este pueda ser aplicado perdurando en el tiempo, logrando un control a nivel físico individual de cada jugador y colectivo/grupal. Brindando al preparador físico información y que, a través de esta, pueda realizar en cuanto a las rutinas de entrenamientos, una progresión adecuada a los resultados obtenidos, motivando al jugador a seguir concurriendo a los entrenamientos.

**Palabras clave:** Evaluaciones físicas, preparador físico, rutinas de entrenamiento, motivar.

**ÍNDICE**

1.	INTRODUCCIÓN.....	5
1.1	Presentación general .....	5
1.2	Competencias .....	8
2.	ENCUADRE TEORICO .....	11
2.1	Relación con el trayecto .....	11
2.2	Fútbol.....	11
2.3	Preparador físico.....	12
2.4	Evaluaciones físicas.....	13
2.5	Planificación.....	16
2.5.1	Sesión de entrenamiento.....	18
2.6	Motivación.....	18
3.	ESTUDIO DE CASO.....	20
4.	PROPUESTA METODOLOGICA.....	21
4.1	Paradigma, modalidad y nivel de investigación.....	21
4.2	Universo de estudio y muestra .....	22
4.3	Fases del estudio y duración.....	23
4.3.1	Fase exploratoria .....	24
4.3.2	Fase de primera colecta.....	24
4.3.3	Fase de segunda colecta de datos.....	24
4.3.4	Última fase de informe de aproximación diagnóstica .....	25
4.3.5	Fase de plan de mejora .....	25
4.3.6	Instrumentos de recolección de datos .....	26
	Entrevista .....	26
	Encuesta .....	26
5.	ANÁLISIS DE DATOS Y SU POSTERIOR UTILIZACIÓN .....	28
5.1.	Criterios que organizan el análisis.....	28
5.2	Propuesta de mejora.....	33
6.	RESULTADOS Y CONCLUSIONES.....	37

6.1. Resultados.....	37
6.2 Conclusiones .....	39
REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS .....	41
ANEXOS .....	I

## 1. INTRODUCCIÓN

### 1.1 Presentación general

La primera instancia de este proceso fue el acercamiento a la institución, la cual se encuentra afiliada a la liga universitaria desde el 27 de abril de 1978. Nos brindó la bienvenida uno de los fundadores del club y gran referente en el presente.

Se pasó a explicar cuáles eran nuestras intenciones, en que constaba la intervención, la importancia de la misma y cómo íbamos a recolectar información durante los meses marzo a julio.

Para dar comienzo a la intervención fue necesario presentar una carta de autorización para ingresar a la institución como integrantes del Instituto Universitario Asociación Cristiana de Jóvenes. Agendando a la brevedad una reunión, con la finalidad de realizar una entrevista exploratoria con referente del club, quien nos dio la bienvenida.

El objetivo de la reunión fue recabar los primeros datos sobre la institución, historia, funcionamiento, población concurrente y la existencia de carencias asociadas al área que nos corresponde, siendo esto fundamental para la segunda parte del proceso.

La información obtenida fue desgravada y analizada bajo una matriz exploratoria, logrando identificar: dificultades, fortalezas y problemas asociados al trayecto. Recabada y sintetizada la información en el mes de mayo, se realizó y aprobó por parte del profesor tutor el anteproyecto.

En él se definieron el tema central de estudio y las preguntas de investigación, hilo conductor del trabajo a realizar, en conjunto con las técnicas de recolección de datos que serían utilizadas (entrevistas y encuestas) para recabar la información necesaria y así responderlas.

La detección de ausencia o conceptos inequívocos a la hora de hablar de evaluaciones físicas dentro del club determinó el eje central de estudio.

Preguntas:

¿Qué incidencia tiene en la institución la falta de realización de esos tests?

¿Qué factores inciden en la planificación de tests de evaluación de aptitud física?

¿Qué beneficios aportaría la realización sistemática de los tests al equipo?

En el mes de mayo se realizó la primera recolección de datos a través de entrevistas, tomando de muestra a cuatro referentes de la institución, quienes conforman los respectivos cuerpos técnicos de ambas categorías (2 directores técnicos, 2 preparadores físicos).

Las entrevistas fueron desgravadas y analizadas a través de una matriz y un modelo de análisis, donde la información fue examinada y organizada, en cuatro dimensiones a mencionar: organizativa, administrativa, pedagógica y comunitaria, en personas o actores implicados y en factores causales (en base a la propuesta de los autores Frigerio, Poggi, Tiramonti, y Aguerro, 1992).

La dimensión organizacional hace referencia a los aspectos estructurales que determinan el estilo de funcionamiento, (Frigerio, et.al. 1992) también en esta dimensión se incluye "...los organigramas, la distribución de tareas y la división de trabajo [...] el uso del tiempo y de los espacios" (p.27)

La dimensión administrativa está relacionada meramente a cuestiones de gestión de la institución involucrando los recursos financieros y humanos.

La dimensión pedagógica comprende la metodología de trabajo, quienes y como realizan cada función.

Por último, la dimensión comunitaria, que vincula a los agentes internos de la institución con los externos, "... hace referencia, al modo en que cada institución considera las demandas, las exigencias y los problemas que recibe del entorno" (Frigerio, et. al. 1992, p. 27).

Luego de realizar todo este proceso, se obtuvo el modelo de análisis final que nos permitió identificar la dimensión más afectada, en este caso la organizativa y comunitaria, los actores más involucrados son los técnicos y preparadores físicos de cada divisional, siendo los siguientes factores causales los más implicados:

1. Planificación de los entrenamientos según las posibilidades y necesidades de los jugadores
2. Incidencia de otros compromisos (trabajo, estudio, familia)
3. Falta de constancia en asistencia de jugadores

Finalizada la primera recolección y análisis de datos, se prosiguió a la elaboración de una encuesta a 10 jugadores de cada divisional, la mayoría de las preguntas cerradas y pocas abiertas, con el objetivo de seguir recabando información

para dar respuestas a las incógnitas planteadas como eje de la investigación. Intentando responder todas las preguntas de investigación en la cual la opinión o punto de vista de los jugadores es fundamental para saber cómo se siente la otra cara relacionado al problema en cuestión. Esta fue efectuada el día 4 de julio tomando una muestra total de 20 jugadores.

La información obtenida fue adjuntada por grupo, pasando por el mismo proceso que la primera recolección de datos, obteniendo a través del modelo de análisis que la dimensión más implicada fue la comunitaria, involucrando a jugadores, técnicos y preparadores físicos de ambas divisionales, siendo los factores causales más mencionados:

1. Percepción de beneficios con la realización de test físicos
2. Incidencia de los test en la mejora del rendimiento
3. Incidencia en la falta de evaluaciones

Ambos instrumentos: entrevistas y encuestas, fueron primero aprobados por el tutor y previamente testeados con una población similar, para corroborar que la información que recabaremos sería relevante para responder las preguntas de investigación

Luego de estos dos sucesos se recurrió a la realización de un modelo de análisis final, donde se vincularon los dos modelos obtenidos previamente, permitiéndonos visualizar que la dimensión más implicada era la organizativa, y definiendo los factores causales:

1. Planificación de los entrenamientos según las posibilidades y necesidades de los jugadores
2. Incidencia de otros compromisos (trabajo, estudio, familia)
3. Personal no capacitado

Los actores implicados en este modelo de análisis final fueron: los cuerpos técnicos de cada divisional y los jugadores.

Luego de que la aproximación diagnóstica fuera terminada, comenzó la segunda parte del año, la cual abarca los meses de agosto hasta diciembre, dentro de la asignatura Proyecto Final II.

Por lo tanto, nos reunimos nuevamente con la institución el día 27 de agosto, presentando a la institución el cuadro de síntesis de aproximación diagnóstica, planteándole a los referentes, la idea de elaborar un plan de mejora con el fin de

insertarlas evaluaciones físicas como nueva metodología de entrenamiento para dicha institución, intercambiando ideas, trazando algunas líneas de trabajo a seguir, así como los diferentes detalles a tener en cuenta.

La segunda reunión se concretó el día 6 de setiembre, entregando a referentes de la institución un avance sobre el plan de mejora, involucrando una posible batería de objetivos, así como también diferentes metas diseñadas. Pero, por sobre todas las cosas, saber si lo delineado era viable y sostenible en el tiempo para la institución.

En la tercera reunión el 21 de septiembre, se establecieron definitivamente los objetivos, pactando las actividades para los mismos en conjunto, dándole un orden jerárquico para su realización, estableciendo fechas y presupuestos.

El último encuentro con comisión directiva y referentes de la institución se llevó a cabo el día 2 de octubre donde se presentó el plan de intervención anual finalizado, intercambiándose ideas y opiniones acerca de lo entregado, consolidando el mismo para su realización el año 2020.

## **1.2 Competencias**

Del enfoque por competencias presentado en el programa del curso para la elaboración de este trabajo se presentan como más implicadas las siguientes:

- ✓ La necesidad de trabajar en equipo, tanto entre quienes elaboran este proyecto como con el docente a cargo de la tutoría, así como también con la institución, involucrada en todo momento para lograr la posible intervención.
- ✓ Formar un profesional reflexivo, que sea capaz de tomar decisiones e intervenir de forma pertinente mediante un análisis crítico de la realidad.
- ✓ Conocer la estructura y organización de instituciones que desarrollen actividades deportivas, físicas y recreativas, para de esta forma elaborar programas de dirección y gestión de dichas actividades.
- ✓ Tomar decisiones y resolver problemas vinculados a su práctica profesional considerando todas las características individuales y contextuales que puedan vincularse con el objeto de estudio.

A continuación, se profundizará en cuanto a las competencias elegidas y aplicadas para la realización de este trabajo, las cuales serán presentadas de forma integrada, estando totalmente relacionadas.

Comenzando con la primera, el trabajo en equipo fue muy importante, teniendo como punto de partida el debate productivo en busca de soluciones que enriquezcan este trabajo producido, tanto en nosotros, como interventores, como los involucrados directamente a la institución, quienes conocen la misma mejor que nadie.

Este ida y vuelta productivo a través del diálogo, género que nosotros, apoyados por nuestro tutor, tomemos el punto de partida para elaborar herramientas, teniendo el bagaje de conocimientos generado a lo largo de la carrera, así como también la teoría disponible para poder a través de ella esclarecer los mismos. Al profundizar la situación, debimos conocer la totalidad de su estructura, quienes la conforman y sus diferentes cargos ya que, por primera vez, estábamos conociendo una institución desde su base.

Para finalizar en referencia al último punto, debimos tomar decisiones en busca de la mejor intervención posible, para el bien de la institución y para nosotros en construcción final de ese futuro licenciado.

Es importante dentro de este punto tener en cuenta diferentes definiciones teóricas sobre competencias que reflejen lo acontecido en nosotros, por lo que primeramente reflejaremos lo que afirma Vasco (2003, p.37) “es una capacidad para el desempeño de tareas relativamente nuevas, en el sentido de que son distintas a las tareas de rutina que se hicieron en clase o que se plantean en contextos diferentes de aquellos en los que se enseñaron”.

Las palabras de este autor claramente explican lo realizado por nosotros. Este punto refleja mucho de lo mencionado anteriormente, ya que sin el soporte y las herramientas brindadas por nuestro docente tutor para la realización de las diferentes recolecciones de datos, nada hubiera sido posible.

A su vez, nosotros con esas herramientas brindadas supimos sobreponernos a la situación en un contexto donde no estábamos acostumbrados a desarrollarnos, en un constante dialogo y acompañamiento entre compañeros de proyecto al salir del campo a buscar información. En ese momento sabíamos cómo complementarnos uno al otro y quien debía hacer que cosa, es acá donde nos sentimos identificados en lo que afirma Levy – Leboyer (2000, p. 10) “repertorios de comportamientos que algunas personas dominan mejor que otras, lo que las hace eficaces en una situación determinada”. Cada uno realizaba la tarea en la que mejor sabía desarrollarse, complemento perfecto para un dúo en busca de información.

Luego de estas afirmaciones teóricas sobre competencias por las cuales nos sentimos identificados a la hora de realizar el trabajo, iremos hacía una que engloba

todo el trabajo en general, creyendo en que es la más adecuada e integra para resumir las competencias desarrolladas, por lo que según Ouellet (2000, p.37) afirma que “la competencia puede apreciarse en el conjunto de actitudes, de conocimientos y de habilidades específicas que hacen a una persona capaz de llevar a cabo un trabajo o de resolver un problema particular”.

Nos ayudó, no solo a resolver un problema, sino a brindarle a una institución amateur, un modelo de entrenamiento íntegro y eficaz, que puedan utilizar a futuro para un mejor desarrollo de sus deportistas, pudiendo generar de esta manera, mayores logros deportivos para la institución.

## **2. ENCUADRE TEORICO**

En este apartado se encontrarán los conceptos fundamentales, para que el lector comprenda la importancia, tanto de la investigación como del proyecto. Comenzando con un desarrollo general del deporte tratado seguido de los aspectos más trascendentales desarrollados a lo largo de la intervención.

### **2.1 Relación con el trayecto**

En este caso, y de acuerdo a la asignatura Fisiología del ejercicio y evaluación funcional, los investigadores del mencionado proyecto, pudieron recolectar información suficiente de la asignatura en cuanto a las diferentes evaluaciones a realizar, teniendo a su vez diferentes consultas y diálogos con el docente actual de la materia quien aconsejo cuales evaluaciones eran las más adecuadas de acuerdo al contexto en el cual se desarrolla la investigación, sin dejar ninguna de las principales capacidades condicionales de lado. A su vez, preferentemente a este último semestre del trayecto, dialogamos con los respectivos docentes de la materia fútbol, no solo preparadores físicos a nivel profesional sino, también técnicos en dicho deporte. Con estos se dialogó sobre el plan de mejora y las diferentes actividades, para tener una opinión diferente de si estas fueran viables para el contexto.

Por lo tanto, el trayecto no solo ayudo a recolectar información, sino que, brindo a los investigadores un camino por el cual seguir, siendo de este modo algo posible para los mismos.

### **2.2 Fútbol**

No queremos hablar meramente de la definición conceptual que define este deporte, sino guiar al lector, haciendo énfasis en el por qué son necesarias las evaluaciones para el mejor desarrollo del deportista dentro del campo de juego.

Chicau, Silva y Palmi (2012, p.49) definen que el futbol pertenece a la “familia de los deportes de colaboración- oposición, en los que el individuo es el equipo, siendo cada jugador una parte cualitativa e integrada del mismo”. A lo que Benítez y Gamarro (2010) le suman que los jugadores utilizan diferentes tácticas que tienen implícita la cooperación entre los mismos, generando un conflicto dentro del campo de juego, ya que ambos buscan el mismo objetivo final que es ganar. Entonces, para aumentar las probabilidades de que el resultado se convierta en victoria, no solo basta hoy en día con tener excelentes condiciones técnicas individuales, sino que, los jugadores deben elevar

al máximo sus capacidades condicionales específicas del juego afirmando Gomensoro (2015, p 9) que el deporte de competencia es “aquella actividad físico-deportiva, cuyo fin fundamental es el triunfo deportivo”.

Entendiendo entonces que, para lograr esa victoria, es primordial tener un profesional a cargo del grupo quien, a través de una metodología de entrenamiento, logre brindar las herramientas óptimas al deportista en conjunto con los restantes integrantes del cuerpo técnico entendiendo que según Casas (2010, p. 2) “las características particulares de cada deporte demanda al proceso de entrenamiento el desarrollo de un perfil deportivo específico para lograr el máximo rendimiento”, y este en los 90 min de juego, se pueda desarrollar de la forma más eficiente posible. Por esto, creemos de suma importancia hacer referencia al gran rol que cumple el preparador físico no solo en el fútbol, sino en todos los deportes.

### **2.3 Preparador físico**

Notamos la necesidad de acudir a este concepto para que el lector pueda entender que, de acuerdo con el tema en cuestión, el principal implicado en la realización de las evaluaciones y una correcta progresión en búsqueda de la mejora de las diferentes capacidades condicionales es el preparador físico.

El preparador físico cumple un rol muy importante dentro de un equipo de trabajo con deportistas, ya que los mismos, tal como expresan Rodríguez, Martos y Paniza, (2001) son los profesionales que están a cargo de la mejora de las capacidades condicionales específicas de los deportistas.

Es el que evalúa, planifica y aplica los diferentes ejercicios para que el deportista pueda alcanzar el mejor rendimiento. A su vez, Hernández (2004) afirma que, el preparador físico tiene cada vez mayor protagonismo dentro del cuerpo técnico de cualquier equipo. A la hora de planificar los entrenamientos, es el encargado de cuantificar todas las sesiones de entrenamiento, es decir, controla todos los factores que van a influir en la ganancia y conservación de la condición física del futbolista. Por lo tanto, llevará un exhaustivo control sobre el volumen, intensidad, número de series, repeticiones y pausas.

Si vamos hacia la actualidad podemos comprender a lo que hacen referencia estos autores y agregar que para los deportistas este rol es sumamente importante, no solo por el simple hecho de ser un referente para los mismos, sino, un allegado de

confianza, ante una eventualidad física u adversidad que este conlleve. Es el encargado de estar en constante comunicación con los deportistas, teniendo un diálogo de comprensión y de retroalimentación constante, sabiendo cómo se encuentra el mismo en el día a día.

Luego de comprender la importancia de este rol, iremos directamente a los pasos que entendemos debe desarrollar una persona que se encuentre en este rol. Primeramente, evaluar individualmente al deportista para tener un diagnóstico de guía hacia la posterior planificación.

## **2.4 Evaluaciones físicas**

“Las demandas fisiológicas del fútbol requieren que los atletas entrenen diversos componentes de la aptitud física, incluyendo la capacidad y la potencia aeróbica, la velocidad, la resistencia a la velocidad, la fuerza, la potencia y la agilidad” (Helen M Binkley, 2008, p.1). Es entonces que el autor Metral (2010, p.2) afirma que “para analizar las demandas fisiológicas que impone el juego se han seguido modelos que incluyen observación del comportamiento de los jugadores durante los partidos, evaluaciones fisiológicas en competencia, y evaluaciones de la capacidad física de los jugadores en campo”.

Para eso, según Gamardo (2011) tanto el preparador físico y respectivo cuerpo técnico de turno, debe entender el qué, cómo y para qué evaluar.

¿Qué evaluar? Estará en función de los objetivos planteados y estos deberán ser definidos con claridad tanto en lo que se refiere a lo que el técnico exige para desarrollarse exitosamente como lo que se espera del repertorio de conocimientos y capacidades sujeto/s en cuestión

¿Cómo evaluar? La selección de instrumentos responderá tanto a su viabilidad como a su validez, no sólo por su capacidad de medir lo que se espera que mida, sino que estas características se correspondan con las reales exigencias que requiere el cuerpo técnico para su tipo de metodología y forma de juego. Debe tomarse en cuenta también la familiaridad de los evaluados con el tipo de instrumentos utilizados para que estos no se conviertan en una variable distorsionante.

¿Para qué evaluar? El objetivo de la evaluación misma está determinado por el ¿qué? y el ¿cómo? Se evalúa para conocer, analizar, identificar, precisar un nivel de

partida, colocar en un rango para desarrollar una metodología de intervención para mejorar, corregir, tomar decisión, entre otros.

Es necesario como gran factor para tener en cuenta que las competencias son sumamente importantes dentro de las evaluaciones, ya que estas en situación real, son capaces de brindar información y resultados relevantes acerca de si estoy utilizando de forma eficaz el resultado de las evaluaciones para una mejora a nivel físico. Según Vargas (2007) “tienen una gran importancia para la construcción y expresión del rendimiento de competencia para el perfeccionamiento de capacidades, destrezas y cualidades psíquicas determinantes del rendimiento, tanto que son señaladas como una importante forma de carga”. (pag.54)

Por otro lado, Tschiene y Nickel (2004, pag.11) definen competencia deportiva como “una comparación entre el rendimiento de deportistas individuales o de grupos de deportistas”

Hay que destacar que son jugadores de nivel amateur, componente esencial en la realización no solo de las evaluaciones, sino en el diseño de los entrenamientos luego de recolectar datos. Este acontecimiento nos hizo recabar información sobre futbolistas amateur, por lo que, encontramos un estudio realizado en Mendoza, Argentina, que describe el perfil funcional y morfológico en futbolistas amateur de dicha ciudad, llegando a descripciones según Búa, Rodríguez & García (2013) significativas entre posiciones, comparando estos resultados con otros de nivel profesional la diferencia es reveladora.

Esto se debe a la falta de especificidad por posiciones, a la escasa sesiones de entrenamiento semanales o a la débil planificación a largo plazo en cuanto a las capacidades condicionales debido a personal no capacitado para emplear la función correspondiente. Continuando con este estudio, encontramos resultados en evaluaciones muy conocidas y fáciles de aplicar. Esto nos orienta para saber con qué resultados se pueden encontrar los profesionales a cargo de recolectar información y que, de esta forma, los mismos no se asombren de los resultados.

Estos mismos autores afirman que “los valores encontrados en los saltos (SJ, CMJ, ABK) estuvieron un 20% por debajo de los futbolistas profesionales” (p.94). Refiriéndose a que esta diferencia se debe a las características propias del fútbol amateur teniendo pocas sesiones de entrenamiento para desarrollar esa capacidad condicional y el resto de las más importantes como resistencia y velocidad.

De acuerdo a qué tipo de test utilizar para estos deportistas, nos basaremos en tres esenciales realizando una breve descripción para cada uno de ellos, su capacidad condicional y su posterior utilización.

Para la predicción del máximo consumo de oxígeno se recomienda course navette de 20m con etapas de 1 min. Según Búa, Rodríguez & García (2012) el recorrido del test se realiza en una distancia de 20 m, que los jugadores deben recorrer en modalidad de ida y vuelta. La velocidad inicial del test es de 8,5 km/h, y se incrementa a razón de 0,5 km/h. La duración de las etapas es de 1 min. La velocidad es impuesta por una señal sonora. La velocidad registrada es la alcanzada en la última etapa completa. No se consideraron las etapas incompletas.

Para el cálculo del  $VO_{2max}$  predictivo se utiliza la fórmula de Leger L 1988  $VO_{2max} = (6 \cdot \text{velocidad}) - 27,4$ . El test posee una  $r: 0,90$  en la predicción del  $VO_{2max}$  en adultos<sup>38</sup>. Debe ser ejecutado sobre césped natural; los sujetos en la medida de lo posible deben calzar championes deportivos y short.

Para velocidad, se aplica el test de 30 m con intervalo cada 10 m, siguiendo la línea de los autores mencionados en el párrafo anterior. Se realizan 2 intentos en una corredera constituida y delimitada por 6 conos. Estos se disponen en pares cada 10 m, con una separación entre sí de 1,30 m. Al final de los 30 m se colocaron 2 conos extra a los 5 m. Se contabiliza el mejor de los 2 intentos. Para la medición de la velocidad se utiliza una cámara lo más contemporánea posible, colocada a 40 m en forma perpendicular a la carrera, siguiendo el protocolo sugerido por Grosser<sup>36</sup>. Para cronometrar los tiempos en cada intervalo se utilizarán las grabaciones aplicadas a cada jugador en la ejecución del test y se digitalizarán los tiempos a través del programa de biomecánica Kinovea 0.8. Este protocolo nos permite obtener la velocidad de aceleración, máxima y lanzada.

Como última evaluación para la fuerza en los miembros inferiores siguiendo la línea de estos autores mencionados en párrafos anteriores se utiliza una plataforma de contacto (AxomJump Modelo T). Los test de salto son diversos, y se diferencian a la hora de su realización. En el Squat Jump (SJ), el individuo debe efectuar un salto vertical partiendo de la posición de media sentadilla (rodilla flexionada a  $90^\circ$ ), con el tronco erguido y con las manos dispuestas en la cintura. El individuo debe realizar la prueba sin contra movimientos hacia abajo. El Counter Movement Jump (CMJ) es una prueba en la que el individuo se encuentra en posición erguida con las manos en la cintura,

teniendo que efectuar un salto vertical después de un contra movimiento hacia abajo (deben flexionarse las piernas a 90°).

Durante la acción del salto, el tronco debe permanecer lo más erguido posible. En la fase de vuelo y caída los pies y las rodillas deben estar hiperextendidos hasta el momento de contacto con la plataforma. La ejecución del Abalakob (ABK) es similar a la del CMJ, con la diferencia de que se realiza con la ayuda y el impulso de los brazos, donde podemos evaluar la coordinación de estos y el tronco.

También se incluyeron el RocketJump (RJ) y BounceJump (BJ). El RJ se inicia desde una posición estática sin contra movimiento. El sujeto se sienta en una posición de sentadilla profunda, con el tronco vertical y las manos apoyadas en las caderas, y se le instruye para que salte verticalmente usando solo las piernas para la propulsión. Esta posición de salida previene a los sujetos de usar contra movimientos. El BJ involucra una serie de saltos repetidos durante 10 s, y los sujetos son instruidos a saltar lo más alto posible (con las manos apoyadas en las caderas) con un contacto mínimo en el suelo. En la realización de los 5 test de salto, los sujetos completaran 2 intentos por cada salto; en algunos casos de ejecución incorrecta, se efectuó un salto adicional. Se registró el mejor de los 2 intentos.

Los saltos mencionados nos permiten valorar las diferentes manifestaciones de la fuerza de los miembros inferiores. A su vez, permiten observar la coordinación de los futbolistas en la ejecución de un gesto típico del fútbol como es el salto.

Luego de comprender los aspectos claves que requiere evaluar, es importante saber qué hacer con esa información, por donde comenzar, que tipos de entrenamientos diseñar. Para esto informaremos, cuáles son los aspectos primordiales de la planificación hacia la mejora de las capacidades evaluadas.

## **2.5 Planificación**

Según Hernández (2012) hay aspectos fundamentales para 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. A su vez que sea posible llevarla a cabo, para ello también se debe tener un diagnóstico acerca del contexto en el cual se realiza y si esta es aplicable para el mismo o no. Debe ser flexible, existiendo la posibilidad de realizar algún cambio dentro de la misma, sin modificar los objetivos trazados.

Por último, esta debe incluir la evaluación del rendimiento conseguido. A través de una evaluación física final, siguiendo con los planteos de dicho autor, se deben elaborar objetivos y metas, planes, estrategias de la mano de un programa con su respectivo procedimiento y reglas a cumplir.

Siguiendo estos conceptos generales sobre la planificación, debemos ahora, llevarlos a nuestro deporte en cuestión, fútbol. Según Branell y Cervera (2003, p.35) la planificación “se ha convertido en uno de los elementos esenciales del desarrollo, que en mayor medida han colaborado a la mejora de los resultados de los deportistas”. Notamos 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. Parte destacada de una planificación contextualizada

Según De Hegedus (2009) este tipo de planificaciones no son lineales, sino que sufre diferentes tipos de ondulaciones llamadas periodización del entrenamiento. Esta facilita la estructuración de los periodos para incorporar niveles elevados de entrenamiento. Por esto, dentro de una periodización anual de entrenamiento encontramos distintos periodos que realizara el deportista llamados preparatorios, competitivos y transitorios.

Pero, a su vez, por otra parte, Branell y Cervera (2003) sostienen que, dentro de este deporte para someter un entrenamiento a una planificación anual, se deberá, considerar el nivel del deportista, los objetivos deportivos propuestos, el período en que se encuentran las competencias, las actividades previstas y una respectiva organización de las cargas.

Para los diferentes autores, el factor que indica cómo se encuentra el jugador para poder planificar es de suma importancia, por lo que seguimos considerando aún más, la importancia de las evaluaciones.

Es necesario dentro de este punto dar a conocer cómo se planifica específicamente una sesión de entrenamiento, por lo que brindaremos un breve marco teórico acerca del mismo.

### **2.5.1 Sesión de entrenamiento**

En la sesión de entrenamiento se trabaja en base a contenido tanto físico como técnico- táctico, relacionado con las diferentes modalidades deportivas. En lo que refiere a la estructura, ésta se divide en un momento inicial, un momento central y un momento final. El momento inicial y final estarán directamente relacionado con los contenidos desarrollados en el momento central del entrenamiento.

En la primera parte de la sesión se encuentra la activación o el llamado calentamiento, el cual deberá contener ejercicios prácticos y conocidos por los deportistas, con el objetivo de evitar futuras lesiones de cara al momento inicial o que acontezca un imprevisto no deseado que perjudique la totalidad de la sesión. (Weineck, 2011).

De todas formas, para que la planificación tenga éxito, creemos como gran factor a considerar la motivación, aún más en el equipo y la liga en la cual desarrollamos nuestra intervención, haciéndolo notar, los diferentes profesionales y socios involucrados. Para esto, desarrollaremos no solo el concepto, sino los diferentes tipos y características esenciales.

### **2.6 Motivación**

Según Cerdá (tal como se cita en Navarro, 1978), la motivación es una conducta que se desencadena debido a una necesidad y está es dirigida hacia un objetivo específico. A su vez según Bigge y Hunt (tal como se cita en Navarro, 1978), la gente realiza lo que sea para alcanzar la motivación.

Por otro lado, Balaguer (1994) entiende a la motivación como un proceso individual en el cual un conjunto de variables sociales y ambientales inciden en la elección de la actividad deportiva en la cual interactúan.

La motivación varía en todas las personas, algunos requieren mayor motivación que otros para alcanzar mejores resultados, teniendo mayor nivel de tolerancia, afectando directamente el nivel de motivación, como expresa Barrow (en Navarro, 1978). Aunque, los miembros del cuerpo técnico deben entender lo que afirman Pintrich y Schunk (2006) en donde dicen que la motivación es un proceso utilizado para dirigir el objetivo o la meta. Esta implica la presencia de metas que brindan energía, para que

el comportamiento sea fuerte, intenso y persistente, direccionando el mismo hacia un logro determinado.

Viendo los detalles a los que hacen referencia los distintos autores, podemos entender lo que resaltan López y Márquez (2010) en la motivación inciden muchas variables que interactúan entre sí, no solo sociales, sino además ambientales e individuales, que culminarán en la elección de una determinada práctica, incidiendo en lo que respecta a la persistencia o adherencia a la tarea, por lo tanto, a su vez con el propio rendimiento.

Dentro de la motivación existen dos tipos: intrínseca y extrínseca. El primero ampliamente relacionado también con el sentido de pertenencia o adhesión con la institución en la cual el individuo desarrolla la práctica.

Creemos que el tipo de motivación que desarrollan estos jugadores es intrínseco ya que según Ryan y Deci (2000) lleva al sujeto a involucrarse en la actividad por su propio mérito y no con el fin de alcanzar otra cosa, la realiza por que le resulta interesante y disfrutable. A diferencia de la extrínseca, que lleva al individuo a realizar una tarea para obtener algo a cambio, perdiendo su percepción de autodeterminación.

Por esto creemos de suma importancia que, en las diferentes sesiones de entrenamiento planificadas para el cuerpo técnico, esta motivación se vea reflejada. De lo contrario, llevar a cabo cualquier tipo de mejora sin la presencia de esta motivación sería poco eficaz, no pudiendo generar a su vez que el individuo, en este caso amateur, se preocupe por aspectos como su alimentación y descanso, factores de suma importancia para que la intervención profesional en cuanto a una buena progresión de resultados en las evaluaciones tenga éxito.

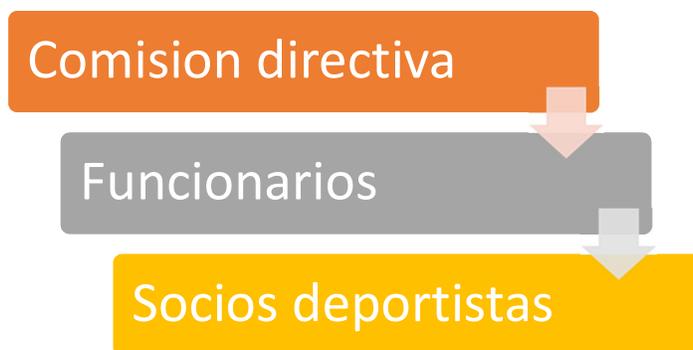
### 3. ESTUDIO DE CASO

El estudio de caso de este proyecto de investigación se desarrolla en un club de Liga Universitaria, adherido a la misma hace más de 30 años, si bien nace en el Cerrito de la Victoria, carece de ubicación propia.

Desde hace 4 años hasta su actualidad entrena en cancha céntrica ubicada sobre una avenida, cercana a otras avenidas de importancia, por lo que, el transporte urbano y la densidad de población hace que sea un punto céntrico y de mucho movimiento, que favorece el desarrollo normal de los entrenamientos.

Una vez seleccionado el lugar de trabajo para la intervención, se procedió mediante colectas de datos a descubrir las problemáticas en la institución, y así identificar las principales, para trabajar sobre ellas en la segunda parte del año. Esta parte del trabajo realizado se llevó a cabo en el primer semestre del 2019.

Siguiendo con la institución, cabe señalar que está organizada y la integran: comisión directiva (presidente, tesorero y dos comisionados), que se encargan de la parte organizativa, administrativa, alquiler de canchas, lugar de entrenamientos, contrataciones campeonatos de verano, viajes, eventos.



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

En referencia a los espacios con los que cuentan las divisionales para llevar a cabo sus sesiones de entrenamiento, consta con una cancha de once de césped natural, y una de sintético debido a inclemencias climáticas.

Para cerrar este apartado, cabe destacar que el club cuenta con aproximadamente 100 socios, destacando en todas las disciplinas una frase que representa a la institución desde sus primeros pasos, la cual dice: “más que un club, una familia”.

#### **4. PROPUESTA METODOLOGICA**

Según Sautu et al. (2005) el diseño metodológico se constituye de una serie de pasos que el investigador deberá llevar adelante para generar evidencia empírica que le permite dar respuesta al problema de investigación.

##### **4.1 Paradigma, modalidad y nivel de investigación.**

Sautu (2003, p.43) define al paradigma como “la orientación general de una disciplina, el modo de orientarse y mirar aquello que la propia disciplina ha definido como su contenido temático sustantivo”.

El paradigma elegido es el interpretativo porque se busca comprender e interpretar una realidad, siendo en este caso la búsqueda del por qué no se realizan evaluaciones físicas en los planteles de mayor y sub-20 en un equipo de liga universitaria. Como plantea entonces el autor, intentamos comprender a los involucrados en este tema, interactuando a través de entrevistas y encuestas para así poder interpretar y obtener el motivo del problema en cuestión.

En este trabajo se utiliza una metodología cualitativa ya que busca estudiar una situación de un grupo en su ambiente natural (Munarriz, 1992). Los estudios cualitativos utilizan la recolección de datos sin medición numérica para desarrollar, definir, elaborar preguntas o hipótesis. Pudiendo ser antes, durante o después del análisis de los datos Hernández Sampieri (2014).

En este sentido, Ruiz (2012), menciona que el objetivo de la investigación cualitativa es captar y reconstruir el significado de los hechos ya que su principal intención es la recolección y reconstrucción de un significado.

Con relación al diseño de investigación, el siguiente estudio concibe de corte transversal y descriptivo, ya que se utiliza la recolección de datos, para describir, analizar las variables y su incidencia en un momento dado (sin secuencia temporal) en una determinada población según Hernández Sampieri (2014)

Responde a un estudio de caso, intentando dar respuestas a una teoría sobre un acontecimiento estudiado que se desarrolla en un ambiente social e institucional (Yacuzzi, 2005).

Según Yin (tal como se cita en Martínez, 2006), el estudio de caso no intenta generalizar una muestra a todo el universo, sino que intenta una generalización

analítica. Es decir, propone la utilización del estudio de caso para representar o generalizar una teoría, donde en otros estudios existan condiciones teóricas similares, por lo que, una teoría desarrollada puede ser transferida a otros casos. Se plantean tres criterios, descritos por Yin (tal como se cita en Kazez, 2009) para la utilización de este tipo de diseño de investigación

- ✓ El interés por responder el ¿Cómo? y ¿Por qué? De un suceso, hecho o fenómeno en cierto contexto.
- ✓ El grado de control que tiene un investigador sobre el fenómeno, se hace recomendable el estudio de caso cuando hay escasa o nula capacidad de manipular experimentalmente el hecho.
- ✓ El problema a estudiar es contemporáneo.

Entonces deducimos que esta investigación es un estudio de caso. Busca indagar sobre un problema en concreto, que afrontan diferentes personas en un espacio y tiempo compartido.

Este proyecto es de nivel exploratorio, por lo que daremos un breve marco conceptual siguiendo a Sabino (1986), p.50) las investigaciones exploratorias, pretenden darnos una visión general, de tipo aproximativo, respecto a una determinada realidad. Este tipo de investigación se realiza especialmente cuando el tema elegido ha sido poco explorado y reconocido y cuando aún, sobre él, es difícil formular hipótesis precisas o de cierta generalidad. (SABINO, 1986, p.50)

#### **4.2 Universo de estudio y muestra**

Según Ruiz (2012) todos los estudios involucran a grupos de personas, cosas o sucesos, por lo tanto, el grupo que exista en la investigación será el universo o población de estudio, el mismo puede tener la característica de ser finito o extenso, según la cantidad del universo implicado.

Para este estudio seleccionamos la categoría mayor y la categoría sub-20 del plantel de fútbol. El universo de estudio de la investigación son directivos, los jugadores de ambas categorías, que cuenta con 15 jugadores aproximadamente en cada una de las divisiones mencionadas, técnicos y preparadores físicos. En la primera división los jugadores son de todas las edades, mientras que en la sub-20 ninguno está por encima de los 20 años.

Relevante a destacar es que la gran mayoría de los integrantes de ambos planteles trabajan, estudian o tienen familia.

Otra parte de la muestra fueron los entrevistados y encuestados durante el proceso de la investigación, entre ellos además de los jugadores encuestados, se encuentra un referente de la institución, fundador de la institución y entrenador del plantel de primera.

Se realiza una muestra de tipo no probabilística e intencional, donde el investigador selecciona la muestra y no toda la población tiene la posibilidad de ser seleccionada (López, 2004). A su vez D' Ancona (2001) sostiene que la representatividad de una muestra no solo depende de la magnitud de su tamaño, sino también del procedimiento seguido para la selección de las unidades muestrales.

#### **4.3 Fases del estudio y duración**

La investigación tuvo como duración 5 meses en los cuales se transitó por varias etapas.

Uno de los primeros pasos que dimos fue la de elegir la institución en la que iríamos a trabajar luego. Una vez hecho esto, proseguimos a realizar los primeros contactos y el primer vínculo con la institución por lo que coordinamos una entrevista con un referente de la misma. Nos acogió de muy buena manera, consultándole si era de su interés ser parte de la misma como objeto de estudio con el fin de lograr un diagnóstico institucional a través de las debilidades institucionales, para luego, como etapa final poder diseñar un plan de mejora que brinde herramientas para la solución de los problemas.

Una vez que la institución aceptó, logramos realizar la primera entrevista del proyecto, entrevista que nos brindó información clave para determinar sobre qué aspectos debíamos abordar el proyecto. Comenzando con la primera fase de estudio, fase exploratoria, donde se identificó un problema real y se plantearon tres preguntas de investigación.

Luego de esto se llevó a cabo la primera colecta de datos, para poder indagar acerca del problema identificado y conocer sus factores causales, complementándose con una segunda colecta de datos, con el objetivo de remarcar la problemática o identificar algún otro factor causal de la misma.

Al finalizar ambas etapas se extrajeron datos reales para poder realizar un análisis final con el objetivo de darle una respuesta a las preguntas planteadas que surgieron al comienzo de la investigación.

Por último, ya dentro de otra asignatura se realizó un plan de mejora con los referentes institucionales y la supervisión de comisión directiva.

#### **4.3.1 Fase exploratoria**

En esta etapa se entrevistó al referente de la institución y además director técnico de la categoría mayor, el día 2 de mayo. Terminado el primer encuentro con el miembro de la institución pasamos al siguiente paso de la fase exploratoria, que fue desgravar la entrevista, sin excluir ni omitir una sola palabra de lo charlado con el entrevistado.

Una vez desgravada la entrevista procedimos a realizar la matriz FODA, en dicha matriz debíamos reconocer e identificar las fortalezas, oportunidades, debilidades y amenazas que el entrevistado haya nombrado durante la entrevista. Posteriormente se realizó el anteproyecto con el tema central de estudio y con las preguntas de investigación

#### **4.3.2 Fase de primera colecta**

La primera colecta de datos fue aplicada a través de entrevistas semiestructuradas a tres miembros de las diferentes categorías: preparador físico categoría mayor (ver Anexo IV), entrenador sub- 20 (ver Anexo V) y preparador físico sub-20 (ver Anexo VI).

Las tres entrevistas fueron grabadas y posteriormente desgravadas para realizar la matriz y el modelo de análisis correspondiente. Con los datos más relevantes de la entrevista completamos la matriz y el modelo antes mencionado.

Esta instancia nos permitió saber sobre que dimensiones, factores principales y que sectores de la institución eran verdaderamente lo más implicados.

#### **4.3.3 Fase de segunda colecta de datos**

En lo que corresponde a la segunda colecta de datos, se realizaron 10 encuestas a cada uno de los planteles, primera división y sub-20.

Luego de realizadas las entrevistas se analizaron todos los datos recabados, adjudicándole un valor numérico al total de las respuestas, siendo más precisos un porcentaje a cada respuesta de los encuestados, y posteriormente estos datos numéricos se pasaron a la matriz de análisis.

El fin de esta colecta era conocer la opinión de los jugadores sobre el tema en cuestión, ya que son actores importantes que integran la institución. A su vez saber también las dimensiones implicadas y cuáles son los factores causales que más se identifican.

Como en la primera colecta, el modelo de análisis fue el diseño que se utilizó para visualizar estas problemáticas antes mencionadas.

#### **4.3.4 Última fase de informe de aproximación diagnóstica**

Luego de haber realizado las dos colectas de datos se compararon el primer y el segundo modelo de análisis, con el propósito de obtener un modelo final de síntesis que resuma la dimensión más implicada, las personas involucradas y los factores causales.

#### **4.3.5 Fase de plan de mejora**

Una vez concluido el problema de investigación se pasó a la instancia de poder generar, en conjunto con la institución, a través de debates sumamente productivas, un plan de mejora anual, habiendo encontrado a través de los diferentes factores causales una solución de nuestra parte, pero, en conjunto con ellos debíamos enriquecer lo detectado ya que nadie más que estos conocen la institución.

En esta segunda etapa mencionada, se realizaron cuatro instancias de intercambio. La primera fue mostrando lo detectado al referente de la institución quien se alegró por dicho plan e informó rápidamente a comisión directiva.

En el segundo encuentro, además del referente de la institución, estaban todos los miembros que integran la comisión directiva y se comenzó un diálogo fluido, sobre si los objetivos y metas desarrolladas anteriormente eran viables o no.

Ya en el tercer encuentro se confirmaron los objetivos y metas en conjunto, comenzando a diseñar las actividades primordiales por objetivo, y a su vez fijar fechas para su realización. Al final de esta reunión se les presentó la planilla operativa, diseñada en conjunto, así como el respectivo presupuesto para la realización de las actividades.

En el cuarto y último encuentro, se consolidó e hizo entrega del plan de mejora finalizado, con fecha de inicio para su posterior utilización.

#### **4.3.6 Instrumentos de recolección de datos**

Para la presente investigación los instrumentos de recolección de datos fueron la entrevista exploratoria, luego se apeló a las entrevistas semiestructuradas y por último para la segunda colecta de datos se utilizó la encuesta.

##### **Entrevista**

Según Ruiz, J. (2012) la entrevista “no es otra cosa que una técnica de obtener información, mediante una conversación profesional con una o varias personas para un estudio analítico de investigación”. Además, agrega que este instrumento de recolección de datos es “una conversación en la que y durante la que, se ejercita el arte de formular preguntas y escuchar respuestas”.

La entrevista exploratoria fue el primer instrumento de recolección de datos que se utilizó para iniciar el proceso en cuestión. Fue necesaria para conocer ante que institución y realidad nos enfrentamos. A través de las declaraciones del entrevistado se empezó a visualizar la problemática relacionada a las evaluaciones físicas en los planteles de fútbol. Posteriormente se desgravó la entrevista y se elaboró la matriz exploratoria, en la que se identificaron observaciones generales, como fortalezas y debilidades que presenta la institución o que problemas asociados al trayecto se visualizaban de acuerdo a lo que expresaba el entrevistado.

Para la primera colecta de datos se recurrió a la entrevista semiestructurada. Según Hernández Sampieri (2014) este tipo de entrevistas se basan en una guía de asuntos o preguntas y el entrevistador tiene la libertad de introducir preguntas adicionales para precisar u obtener más información.

##### **Encuesta**

Casas, Labrador y Campos (2003) señalan que la encuesta “es utilizada como procedimiento de investigación, ya que permite obtener y elaborar datos de modo rápido y eficaz”.

Por otra parte, López y Fachelli (2015) agregan “la encuesta se considera en primera instancia como una técnica de recogida de datos a través de la interrogación de los sujetos cuya finalidad es la de obtener de manera sistemática medidas sobre los

conceptos que se derivan de una problemática de investigación previamente construida”. Los mismos autores revelan “la recogida de los datos se realiza a través de un cuestionario, instrumento de recogida de los datos (de medición) y la forma protocolaria de realizar las preguntas (cuadro de registro) que se administra a la población o una muestra extensa de ella mediante una entrevista donde es característico el anonimato del sujeto.”

Por último López y Fachelli, S. (2015) añaden que “la encuesta implica un conjunto de estímulos en forma de preguntas dirigidas a las personas” y que además “se realiza de forma extensiva a muchos sujetos, de forma sistemática mediante una uniformidad que se traduce en la estandarización de las preguntas y de las respuestas, con independencia de situaciones concretas que pueden ser contempladas en otras formas de entrevista, con el objetivo de facilitar la comparación entre sujetos con vistas a la generalización de los resultados”

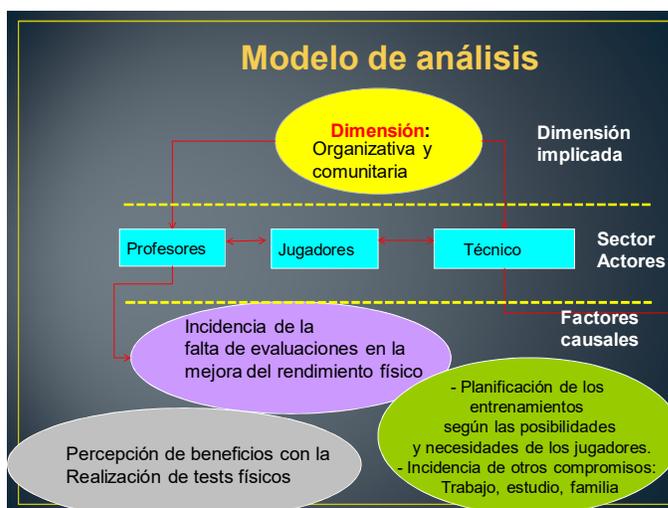
## 5. ANÁLISIS DE DATOS Y SU POSTERIOR UTILIZACIÓN

En el siguiente apartado se describe como fue el proceso de análisis de datos durante el trabajo. En base a las tres fases de la recolección de datos que se utilizaron en la instancia de aproximación diagnóstica, se obtuvo la información más relevante con la cual se logró identificar y comprender el problema central de estudio, relacionado con el trayecto de entrenamiento y deporte.

### 5.1. Criterios que organizan el análisis

El análisis de datos se realizó en dos etapas, que se distinguen en el siguiente apartado. Durante el primer semestre del año se llevó a cabo la elaboración de una aproximación diagnóstica de la institución (ver Anexo I) y, por otra parte, en lo que corresponde a la segunda etapa del trabajo, se elaboró la propuesta de mejora (ver Anexo II). La primera etapa, se llevó a cabo en un lapso de 5 meses, se le dio comienzo en el mes de marzo y finalizó en el mes de julio. De aquí en adelante se comenzó con el proceso del plan de mejora, llevado a cabo desde el mes de agosto hasta el mes de diciembre.

De acuerdo a los resultados obtenidos en las dos recolecciones de datos se obtuvo un tercer modelo o modelo final que nos permite sintetizar la dimensión más implicada, los actores más involucrados y los factores causales que refieren al problema investigado.



Modelo de análisis final. Elaboración propia.

A través de esta entrevista se empezaron a detectar las diferentes problemáticas que existen en la institución, el entrevistado expresaba lo siguiente “la evaluación es más bien visual y de charla” (ver evidencia, W.G., p. 6), haciendo alusión al método de evaluación que utilizan. Con respecto a la planificación nos decía que: “y ni la comisión directiva ni quien está hablando en este momento nos sentamos a planificar algo para la categoría sub-20” (ver evidencia, W.G., p. 4). Analizando esta información se pudo observar que desde el área de las evaluaciones físicas y la planificación existía una problemática para abordar.

Con los datos de la entrevista exploratoria (ver Anexo III) se elaboró una matriz de análisis que dio paso al siguiente instrumento utilizado en la investigación, el anteproyecto. En esta se definió el tema principal de estudio, la problemática a abordar asociada al trayecto, las tres preguntas de investigación, los principales conceptos teóricos relacionados al tema central y las técnicas de recolección de datos.

Durante esta etapa es que se definen las tres preguntas de investigación: ¿Qué incidencia tiene en la institución la falta de realización de esos tests?; ¿Qué factores inciden en la planificación de test de evaluación de aptitud física?; ¿Qué beneficios aportaría la realización sistemática de los test al equipo?

En cuanto a la primera pregunta: **¿Qué incidencia tiene en la institución la falta de realización de esos test?** Se encontraron distintos relatos sobre esta problemática en la institución. En principio la falta de los tests originaba que “la evaluación es más bien visual y de charla” (ver evidencia, W.G., p. 6), algo que cobra poca relevancia al respecto y que no produce resultados confiables. Otro testimonio expresaba en cuanto a la repercusión favorable que tienen las evaluaciones físicas “lo bueno que vos sabes a qué nivel tenés a cada jugador para planificar mejor el entrenamiento acorde al año. (ver evidencia, D.S., pag.3). Haciendo referencia que al tener evaluaciones que brinden datos específicos del jugador, sabes cómo se encuentra, factor determinante a la hora de realizar sesiones de entrenamientos en busca de la mejora.

En lo que corresponde a los resultados que aportan las pocas evaluaciones que se llevan a cabo el entrevistado expresa “hablando acá en R. U. un nivel medio bajo” (ver documento de evidencia, D. S., p. 3). En cambio, otro de los entrevistados paradójicamente nos contestó lo contrario, refiriéndose de esta manera sobre los resultados obtenidos en los test que él realizó: “La verdad que muy buenos” (ver documento de evidencia, M. E., pág. 3).

Por otra parte, otro miembro de los entrevistados obtuvo resultados variados, “fueron resultados malos en algunos, buenos en otros” (ver documento de evidencia, B. A., p. 2). Por esto mismo es que hay que tener en cuenta los resultados previamente obtenidos en futbolistas amateur, en donde Búa, Rodríguez & García (2012) afirman todo lo dicho previamente por el entrevistado y realizan una batería de test especiales para estos jugadores sabiendo que, comparado con futbolistas profesionales los resultados dan una diferencia de un 20% aproximadamente dependiendo la evaluación en cuestión.

Desde la opinión de los investigadores y de acuerdo a diferentes experiencias ya experimentadas desde el rol de preparador físico tanto en fútbol profesional como amateur, no es necesario realizar pruebas muy meticulosas, simplemente a diferencia del fútbol profesional, estas deben ser direccionadas hacia las capacidades condicionales más importantes. Recolectar esos datos y comenzar a trabajar en la mejora de esas capacidades teniendo ya en vista otra evaluación siguiente para saber si lo que están realizando, está teniendo éxito o no.

Por otra parte, los encuestados coinciden considerablemente (95%) (ver Anexo VII) en que la falta de evaluaciones físicas en los entrenamientos afecta el nivel del equipo. En concordancia con esto, un testimonio expresa que al no incluir las evaluaciones físicas en los planes de entrenamientos “no tenés una certeza real de quien está mejor o quien está peor” también agrega “corres el riesgo de tal vez exigir más de lo que el jugador puede dar y estar muy cerca de la lesión” y añade “lo ideal tal vez es hacer 4 tests en el año, tal vez alguno más, pero ta, la realidad no es esa y lo mejor sería eso, tener, disponer del tiempo y poder realizar las evaluaciones en el año para saber cómo están los jugadores tiempo a tiempo. Siempre espaciadas en el tiempo y siempre teniendo en cuenta la etapa competitiva en la que estás y ese tipo de cosas, pero estaría bueno poder realizar varios tests en el año” (ver evidencia, B. A., pág. 4).

La realización de evaluaciones físicas tiene una incidencia sumamente positiva, y una eficiencia genial si es desarrollada de forma eficaz por los profesionales que la llevan a cabo. Permite tener un control adecuado no solo de las cargas, sino que demuestra, que jugador, está capacitado para ejercer determinada función dentro del campo de juego.

En lo que corresponde a la segunda pregunta de investigación, **¿Qué factores inciden en la planificación de test de evaluación de aptitud física?** Un entrevistado expresa “cómo te dije recién somos más que amateur, no todo el día se dedican solamente a fútbol, trabajan, estudian, son de familia, y al no dedicarse solamente a eso,

capaz que están mal alimentados, todo el día trabajando se llegan a lastimar y es un peligro bárbaro” (ver evidencia, D, S., pag.3).

Aquí se pueden observar una serie de factores que se ven directamente implicados con la planificación de evaluaciones físicas en las sesiones de entrenamiento. El trabajo, el estudio, la familia y el ser una institución de carácter amateur es un limitante a la hora de entrenar, de alimentarse, de descansar, todos sus jugadores tienen sus compromisos diarios que por una cuestión lógica son su prioridad. El fútbol pasa a segundo plano y los encargados de planificar las sesiones de entrenamiento simplemente se ven obligados a adaptarse a estas características de los jugadores.

Desde una perspectiva similar Hernández (2012) señala que el profesional a cargo del grupo en este caso debe conocer la realidad en la cual está llevando a cabo su planificación teniendo un diagnóstico acerca del contexto en el cual se realiza, sabiendo si lo que está aplicando es adecuado para los mismos o no. Siendo flexible existiendo la posibilidad de realizar algún cambio dentro de la misma, sin modificar los objetivos trazados.

Para afirmar lo mencionado anteriormente para Cervera y Campos (2011) en una planificación anual, se deberá, considerar el nivel del deportista, los objetivos deportivos propuestos, el período en que se encuentran las competiciones, las actividades previstas y una respectiva organización de las cargas”, estas consideraciones son de suma importancia a la hora de llevar un plan adelante y es necesario prestarles atención teniendo en cuenta las prioridades que tienen extra fútbol estos deportistas como el trabajo, estudio y familia.

Por otra parte, otro entrevistado expresa “¿Factores que inciden? Esteee... los jugadores” (ver documento de evidencia, M. E., p.4). “Al nivel en el que competimos, amateur, una sub-20, entrenando dos veces por semana, desde mi humilde opinión ehh... utilizar una práctica por semana para un test de, físico, sería en algunos casos perder el entrenamiento” (ver documento de evidencia, M. E., p. 3). Otra vez se puede observar que el factor contextual de la institución vuelve a tomar trascendencia en esta problemática. Al respecto un testimonio expresaba “entonces lo que es la liga universitaria tiene esos altibajos que son muy constantes” (ver evidencia, D. S., pág. 4).

En las encuestas realizadas a socios jugadores, el 100% de los encuestados opinó que es importante el uso de evaluaciones físicas, aunque también una cantidad no menor (35%) afirmó que sería difícil planificar las evaluaciones para los planteles. Incluso el 85% (ver Anexo VII) de los encuestados destacaron que el número de

asistencia de jugadores a los entrenamientos dificulta la planificación de las evaluaciones físicas.

Se obtuvieron distintas opiniones sobre el tema en cuestión, aunque algunos de los factores que se identifican terminan apuntando e involucrando directamente a los jugadores, “recién acabamos de entrenar y vos viste que éramos 5. Entonces a veces son tan rotativos los jugadores y la práctica que viene, no vienen los mismos 5, entonces acá en club es muy difícil llevar eso” (ver evidencia, D, S., pág. 3), “tenía planeado hacer un test de Cooper también pero no, lo terminé sacando de la planificación por un tema de tiempo más que nada” (ver evidencia, M, E., pag.2).

A su vez vinculamos todo lo mencionado por los entrevistados respecto a la falta de motivación que quizás ocurren en los deportistas para acudir a los entrenamientos. Para Ryan y Deci (2000) es importante ir generando planificaciones en las que ellos se sientan amenos realizándolas y disfruten de las mismas, para de esta forma poder aumentar el número de asistencias en cada sesión de entrenamiento.

En un contexto de estas características, donde los jugadores practican el fútbol únicamente por amor al deporte, luego de un largo día de trabajo o estudio, es muy valioso plantear propuestas motivadoras y generar un ambiente agradable para los deportistas en las sesiones.

Tercera y última pregunta de investigación sobre **¿Qué beneficios aportaría la realización sistemática de los test al equipo?** De acuerdo a las respuestas que se obtuvieron, en todos los casos, jugadores y cuerpo técnico destacaron su favorable beneficio. Por ejemplo, cuando se consultó si la realización de las evaluaciones sería beneficiosa para los planteles expresaban “Si claro...” (M. E., p. 5), “Si si obviamente que sí” (D. S., p. 4), “Y sí, creo yo que sí” (ver documento de evidencia, B. A., p. 5).

Cómo mencionamos antes, los jugadores también son conscientes de esta problemática que hemos abordado durante el estudio, por lo que saben que modificar esto conllevaría a mejorar el rendimiento físico de cada uno de ellos.

El 100% de los encuestados opinó que la realización de los test mejoraría su condición física. Por ejemplo, el 30% de los encuestados opinó que mejoraría la resistencia con la aplicación de estos test, mientras que un 22,5% expresó que mejorarían la velocidad con la realización de las evaluaciones físicas.

Entre algunos de los beneficios Metral (2010, p.2) señala que, para analizar las demandas fisiológicas que impone el juego se han seguido modelos que incluyen observación del comportamiento de los jugadores durante los partidos, evaluaciones

fisiológicas en competencia, y evaluaciones de la capacidad física de los jugadores en campo.

A su vez otro de los entrevistados manifestó que para él las evaluaciones son importantes “para ver en qué situación está, para ver más o menos en qué nivel está el grupo en realidad. No solo el jugador sino más bien, para saber luego que trabajos armará grupalmente. Para el jugador individualmente no hacer las prácticas ni muy intensas por que puede ser más exigente. En si para saber en qué nivel se encuentra cada uno (los test)” (ver evidencia, D. S., pág.2).

De acuerdo con esto otro de los entrevistados y responsable de los trabajos físicos en ambos planteles afirma que además las evaluaciones son fundamentales para “medir la, la, el físico de cada jugador, medir la resistencia, medir la capacidad aeróbica, medir este, la fuerza explosiva que pueden llegar a tener, este, medir todas esas cuestiones que, que son importantes para el fútbol” (ver documento de evidencia, M. E., pág.).

De esta manera se observa que los referentes citados coinciden en que las evaluaciones físicas son sumamente importantes en el ámbito deportivo. Para los investigadores también las evaluaciones físicas son fundamentales en los deportes, nos permiten tener un conocimiento físico del grupo en los momentos adecuados, durante toda la temporada, nos permite saber individualmente hasta donde puede dar cada jugador y hasta donde no y también sirven de guía para manejar las cargas durante los entrenamientos.

## **5.2 Propuesta de mejora**

Para comenzar esta etapa se acordaron 4 encuentros con la institución (ver Anexo VIII). Estas reuniones fueron pautadas para mostrarles los resultados que se obtuvieron durante la primera etapa de la investigación y a su vez para dialogar sobre el plan de mejora (ver Anexo II), principalmente intercambiar ideas e iniciativas entre las partes, que lógicamente fueran viables y sostenibles para la directiva de la institución. Se discutieron las posibles propuestas para el proyecto de mejora y las actividades que se consideraron fundamentales para afrontar las problemáticas en cuestión.

También es importante destacar que el plan de mejora se fue enriqueciendo y mejorando a medida que se generaron intercambios con el tutor a cargo de nuestra investigación. Las propuestas que se plantearon para llevar adelante y ejecutar el plan de mejora son viables y coherentes con las necesidades actuales de la institución.

Por otra parte, para la elaboración de la propuesta de mejora se definieron los principales objetivos a perseguir en esta etapa, estos objetivos a su vez se desprenden de los factores causales del modelo final de análisis. En base a estos objetivos se plantearon una serie de actividades para afrontar las problemáticas existentes.

A continuación, se presenta la planilla operativa, en la cual se definieron los objetivos generales y específicos, las metas, actividades, costos de operación, espacio físico y tiempo de ejecución de las actividades.

OBJETIVOS	General: Establecer una planificación de entrenamiento que incluya una batería de evaluaciones físicas.		Metas Planificación de entrenamiento con realización de evaluaciones físicas establecidas para el año 2020
	Específicos: 1. Planificar una sistematización del entrenamiento que mejore las capacidades condicionales de los jugadores. 2. Capacitar a los preparadores físicos para el manejo en la implementación de las evaluaciones físicas. 3. Disponer de un espacio adecuado para la realización óptima de las evaluaciones físicas.		Mejora de más de un 50% de las capacidades condicionales logradas. Preparadores físicos capacitados en un plazo de 3 meses. Espacio adecuado definido en el plazo de un mes.
ACTIVIDADES	1.1 Implementación de charla a los cuerpos técnicos. 1.2 Entrega de material teórico sobre planificación. 1.3 Progresión semestral de entrenamiento. 2.1 Capacitación a los cuerpos técnicos. 2.2 Incorporación de las herramientas para la óptima realización de las evaluaciones. 2.3 Familiarización con el nuevo instrumental técnico. 3.1 Charla entre jugadores y cuerpo técnico para definir espacio accesible. 3.2 Definición de las fechas de utilización de los espacios del primer semestre 3.3 Definición de fechas y espacios para el segundo semestre.		
ACTIV.	¿QUIÉN/QUIÉNES?	¿CUÁNDO?	¿QUÉ SE NECESITA?
1.1	Cuerpostécnicos	Primera semana de marzo 2020	Lugar físico y fotocopias a cada integrante del material teórico a presentar
1.2	Cuerpostécnicos	Primera semana de marzo 2020	Material teórico sobre planificación y sus respectivas fotocopias
1.3	Cuerpostécnicos	Primera semana de abril 2020	Espacio, horarios y materiales necesario para la planificación

Tabla. Parte de planilla operativa. Elaboración propia

Como se observa en la planilla operativa se elaboró un objetivo general, “establecer una planificación de entrenamiento que incluya una batería de evaluaciones físicas”.

A partir del objetivo general surgen los tres objetivos específicos del trabajo, que para que se cumplan estos objetivos se plantearon 3 actividades para cada uno de ellos. Si hablamos del diseño de una planificación, debemos entender que según Hegedus (2009) para este deporte no son lineales, sino que sufre diferentes tipos de ondulaciones llamadas periodización del entrenamiento. Esta facilita la estructuración de los períodos para incorporar niveles elevados de entrenamiento. Por esto, es que hay que tener sumamente claro estas ondulaciones para saber cuándo subir los niveles y trabajar

verdaderamente sobre los datos obtenidos para una mejora de la capacidad primordial a desarrollar.

Para el primer objetivo se propuso realizar una charla entre directivos y los cuerpos técnicos de ambos planteles. La idea de este encuentro es comentar y charlar sobre lo que va a ser durante el año que se aproxima; concretar días de prácticas semanales, frecuencia de evaluaciones físicas durante el año, metodología de trabajo, entre otros. En otras palabras, es una reunión para poner en marcha el año y planificar en vísperas de trabajar organizadamente desde un principio.

Esta reunión surgió por la problemática que expresaba un directivo en la etapa exploratoria, "y ni la comisión directiva ni quien está hablando en este momento nos sentamos a planificar algo para la categoría sub-20" (ver evidencia, W.G., p. 4). Si tomamos en cuenta la fecha de esta entrevista, principios de mayo, se nota que prácticamente pasó medio año y no existe una planificación para los planteles. Se notó la necesidad de acudir a un marco teórico que haga comprender la importancia de la planificación, por lo que según Branell y Cervera (2003, p.35) afirma que la planificación "se ha convertido en uno de los elementos esenciales del desarrollo, que en mayor medida han colaborado a la mejora de los resultados de los deportistas". Por lo tanto, generamos esta reunión a principios de marzo para evitar improvisaciones a lo largo de la temporada.

En esta reunión también se les entregará material teórico a los técnicos y preparados físicos, material que esté vinculado al área de planificación de los entrenamientos. Es importante destacar que para estas instancias prácticamente no se necesitan gastos económicos, solo fotocopias para entregar el material teórico antes mencionado.

Para el segundo objetivo, se planteó una actividad para capacitar a los preparados físicos y cuerpo técnico de la institución. También se van a incorporar nuevas herramientas de trabajo para realizar correctamente las evaluaciones físicas correspondientes.

La adquisición de estos materiales es para una mejor calidad de los entrenamientos y evitar lo que expresa el entrevistado; " trabajas a ciegas prácticamente"(pag.4) o "la evaluación es más bien visual y de charla" (ver evidencia, W.G., p. 6). La evaluación según Metral (2010, p.2) debe ser a través de modelos que incluyen observación del comportamiento de los jugadores durante los partidos, evaluaciones fisiológicas en competencia, y evaluaciones de la capacidad física de los

jugadores en campo". De esta manera podrán contar con el material necesario para evaluar y así tener información más confiable de los jugadores.

Para el último objetivo, se plantearon actividades que consisten en definir espacios físicos y fechas para la realización de las evaluaciones físicas en el primer y segundo semestre. Este planteo nos surge por lo que expresaba un testimonio "acabamos de entrenar y vos viste que éramos 5" (D.S., pág. 3). De esta manera, ya destinando fechas para que se lleven a cabo las evaluaciones evitando inasistencias y buscando la mayor concurrencia posible de jugadores para evaluar.

Se considera que quizás ante alguna actividad menos importante que pudiese surgir pueden postergarlas porque ya saben que en esas fechas estarán planificadas las evaluaciones.

## **6. RESULTADOS Y CONCLUSIONES**

En este punto se presentan a continuación los resultados obtenidos del trabajo de grado realizado con la institución, destacando los puntos claves a la hora del cierre.

Por otro parte, se realizarán las respectivas conclusiones, desprendiéndose estas de las reflexiones personales y el análisis final del proceso realizado con el apoyo de nuestro docente tutor y la institución para la cual abordamos la temática seleccionada.

### **6.1. Resultados**

Para comprender como se fueron dando los resultados, entendiendo la importancia de cada uno de ellos, es importante presentarlos en orden cronológico y con sus respectivas etapas

Los primeros datos obtenidos a través de una entrevista exploratoria con el referente de la institución nos brindaron información necesaria para poder comprender la situación de la institución y detectar el problema.

La institución entre los planteles de mayor y sub-20 alberga un promedio de 100 socios jugadores, quienes compiten en el campeonato oficial de liga universitaria, entrenando de dos a tres días por semana dependiendo las condiciones climáticas.

Se financia a través de las cuotas que pagan los respectivos socios jugadores, y a través de alguna entrada extra de algún sponsor esporádico.

En ella trabajan un presidente, cinco miembros de comisión directiva, 2 entrenadores y dos preparadores físicos contribuyendo al desarrollo integral de los deportistas y de la respectiva institución.

Cuentan con infraestructura de alquiler para la realización de sus entrenamientos, tanto canchas de 11, como canchas más pequeñas de césped sintético dependiendo las inclemencias climáticas para elegir el lugar de su práctica.

Encontrado el problema: falta de evaluaciones físicas en los planteles de mayor y sub-20, se procedió a realizar tres entrevistas a las principales personas implicadas en el problema, los cuales dieron su punto de vista y respondieron preguntas acerca del funcionamiento de los entrenamientos, la planificación y el diseño de los mismos.

En la segunda recolección de datos, se realizó una encuesta a los socios jugadores, con el fin de comprender cuál era su pensamiento acerca del funcionamiento de los entrenamientos y de la implementación de una nueva metodología de trabajo conteniendo evaluaciones físicas, confirmándose que a la gran mayoría les gustaba la idea de implementar las evaluaciones, así como también una nueva metodología de entrenamiento apuntando a la mejora de sus propias capacidades condicionales, en un desarrollo íntegro y favorable.

Luego de recaudar todos los datos y analizarlos, se entregó el respectivo informe a la institución del análisis diagnóstico. Con gran aprobación e interés de los principales miembros de la institución y la comisión directiva procedimos a realizar el plan de mejora.

El plan de mejora cuenta con un plan anual de entrenamiento basado en la recolección individual física de cada jugador respecto a las principales capacidades condicionales necesarias para el mejor desarrollo del deportista a la hora de la competencia; contemplando los recursos económicos que la institución posee y que este sea sustentable para su continuidad en el tiempo a largo plazo. Cuenta con una planilla operativa, donde se encuentran objetivos generales y específicos, acompañado de una lista de actividades que se encuentran plasmadas en el cronograma con su adecuado tiempo para poderse llevar a cabo correctamente, teniendo un costo económico el cual también fue detallado.

Finalizando debemos de tener en cuenta la información recabada en las diferentes instancias. Por lo tanto, se dispondrán factores a tener en cuenta:

- ✓ La institución no cuenta con apoyo económico extra.
- ✓ La planificación de los entrenamientos no lleva coherencia ni cohesión alguna entre los mismos.
- ✓ No existe una progresión en cuanto a la mejora de las capacidades condicionales específicas de cada jugador.
- ✓ Los deportistas no tienen constancia en cuanto a su asistencia a los entrenamientos
- ✓ Además de ir a entrenar los deportistas tienen otras obligaciones y dependencias como la familia, trabajo y estudio.
- ✓ Se identifica por todos los integrantes de la institución un favoritismo por la realización de las evaluaciones.
- ✓ Creen que la falta de mejora en las capacidades condicionales incide en el resultado de competencia.

- ✓ Cuentan con lugar físico para el desarrollo de las evaluaciones

## 6.2 Conclusiones

Como reflexión personal de ambos y en base a lo trabajado en el correr de este año la investigación y el análisis correspondiente, nos dejó múltiples enseñanzas y herramientas, sobre todo en base al trayecto el cual elegimos, entrenamiento. Logramos ir hacia un análisis más específico de los temas trascendentales a tratar dentro de una institución, lo cual nos genera un abanico más amplio, en vistas al futuro.

Durante el proceso fue de gran importancia la búsqueda de elementos para describir el proceso que estábamos realizando, a través de artículos científicos, libros, manuales, otros proyectos, etc. De manera de poder fundamentar de forma más enriquecedora y eficiente nuestro trabajo. Brindándonos agilidad para procesar información, a través de fuentes confiables, extrayendo la mayor cantidad de materia prima de cada texto utilizado.

A partir de la recolección de datos a lo largo de este trabajo, lo más importante a destacar es el interés de la directiva, jugadores de ambas divisionales y de los diferentes cuerpos técnicos en implementar las evaluaciones físicas para la mejora del nivel físico individual y colectivo. El interés por esta investigación ha trascendido a nivel institucional preferentemente a los deportes de este club, queriendo adaptar a futuro las evaluaciones a todos los deportes del mismo.

Este desafío, nos situó frente a un lugar en el cual debíamos introducirnos, empatizar con los actores y desarrollar un plan adecuado para la misma en particular, teniendo en cuenta diferentes puntos de vista.

A su vez, poniendo en práctica los conocimientos adquiridos en diferentes asignaturas de la carrera, en algunos casos profundizando aún más sobre ellas y volviendo a recaudar información que los docentes nos brindaron ya que el trabajo implicaba llegar a un nivel superior respecto a las herramientas elaboradas años anteriores.

Esto nos expuso a situaciones en las cuales debíamos evaluarnos como profesionales, buscando alternativas o los cambios más adecuados para el contexto que habíamos analizado, dándonos la capacidad de resolver de forma eficaz, innovando y siendo flexibles. Perfeccionando la observación para lograr comprender cada situación. Analizar la información recabada adecuadamente para comprender a los actores

involucrados, con el objetivo de desarrollar de la mejor forma posible un análisis institucional junto a un proyecto de intervención.

A su vez creando un vínculo profesional con la institución, adquiriendo todas estas características que son necesarias para el desarrollo del proyecto, como aptitudes para nuestro rol docente.

Como futuros profesionales debemos decir que, para la realización de evaluaciones físicas y un proceso de mejora hacia la capacidad en cuestión, es de suma importancia nuestro rol como preparadores físicos. Debemos concientizar al deportista en todo nivel, que este debe ser capaz de identificar parámetros físicos para su posterior competencia, y que, la mejora de las capacidades a nivel amateur no solo tiene un beneficio deportivo, sino integral para la salud de cada individuo.

Con lo realizado, analizado y estudiado, realizamos una gran intervención, con el objetivo de llevar este modelo de evaluaciones y entrenamiento hacia más equipos y por qué no, en vistas de llegar a más deportes amateur en el Uruguay. Apuntando hacia la mejora de las capacidades condicionales de dichos deportistas a través de recolecciones de datos diferenciales en evaluaciones físicas correspondientes para su edad y característica esencial del deporte. Teniendo en cuenta su rutina cotidiana, así como los respectivos entrenamientos semanales, sin perder la capacidad de ver el entorno, con su realidad, logrando brindar todo lo que se tenga en esta actividad.

Nos sentimos plenamente agradecidos no solo con la institución en la cual ejercimos nuestro rol como estudiantes, sino en la que realizamos la intervención, brindándose a cualquier hora, siendo amables en todo momento e incitándonos para realizar los ajustes correspondientes.

Nos sentimos motivados para seguir empleando estas intervenciones en otras instituciones no solo de nivel amateur sino, por qué no, a nivel profesional, con ganas de seguir perfeccionándonos en esta área. Siempre utilizando las herramientas desarrolladas a lo largo de la licenciatura.

## REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

- BALAGUER, I. (1994). Entrenamiento psicológico en el deporte. *Principios y aplicaciones*.
- BENITEZ, L., GAMARRO, F. (2010). El fútbol como deporte educativo. Modificaciones metodologías y actividades para su enseñanza en la escuela. Sevilla: Wanceulen editorial deportiva, S.L.
- BINKLEY, H., SAYERS, A., SAYERS, B. (2008). *Evaluación de la Aptitud Física para la Pretemporada de Jugadores de Fútbol de la Asociación Nacional de Deporte Universitario*. Recuperado 7 de Julio de 2019, de <https://g-se.com/evaluacion-de-la-aptitud-fisica-para-la-pretemporada-de-jugadores-de-futbol-de-la-asociacion-nacional-de-deporte-universitario-1113-sa-P57cfb271bfe86>
- BRANELL, C. Y CERVERA, V. (2003). Teoría y Planificación del Entrenamiento Deportivo. Barcelona: Paidotribo.
- BUA, N., RODRÍGUEZ, A., GARCÍA, G. (2013). *Perfil funcional y morfológico en jugadores de fútbol amateur de Mendoza, Argentina*. Recuperado de: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6176210>
- CAMPOS, J., CERVERA, V. (2011). *Teoría y planificación del Entrenamiento Deportivo*. Cuarta Edición. Barcelona: Paidotribo.
- CASAS, A. (2010). Metodología del entrenamiento de la resistencia en el fútbol. *Curso superior de entrenamiento en fútbol. Primera edición*.
- CASAS, A., LABRADORA, R. CAMPOS, D. (2003). La encuesta como técnica de investigación. *Elaboración de cuestionarios y tratamiento estadístico de los datos*.
- CEPEDA, G. (2006). *La calidad en los métodos de investigación cualitativa: principios de aplicación práctica para estudios de casos*.

CHICAU, C., SILVA, C Y PALMI, J. (2012). Programa de Intervención psicológica para la optimización del concepto de equipo (teambuilding) en jóvenes futbolistas. *Revista de Psicología del Deporte*, 21 (1) 49-58. Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=3854816>

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

D' ANCONA, M. (2001) *Metodología Cuantitativa: estrategias y técnicas de investigación social*. España: Síntesis.

FRIGERIO, G., POGGI, M., TIRAMONTI, G., & AGUERRONDO, I. (1992). *Las instituciones educativas Cara Ceca Elementos para su gestión*. Buenos Aires: Troquel S.A.

GAMARDO, P. (2011). Evaluación de La Aptitud Física-Motora del Futbolista Menor: Proceso de formación. Recuperado el 8 de Julio de 2019, de [https://www.researchgate.net/publication/292391165\\_Evaluacion\\_de\\_La\\_Aptitud\\_Fisica-Motora\\_del\\_Futbolista\\_Menor\\_Proceso\\_de\\_formación](https://www.researchgate.net/publication/292391165_Evaluacion_de_La_Aptitud_Fisica-Motora_del_Futbolista_Menor_Proceso_de_formación)

GOMENSORO, A. (2015). *Historia del Deporte, la Recreación y la Educación Física en Uruguay. Crónicas y Relatos*. Montevideo, Uruguay: Imprenta Rojo. P. 9.

HERNÁNDEZ, M.J. (2012). *Administración de empresa*. Madrid, España: Editorial Pirámide.

HERNÁNDEZ SAMPIERI, R. (2014). *Metodología de la investigación*.

HERNÁNDEZ, V. (2004). *Papel del preparador físico durante la recuperación de lesionados en el fútbol profesional*. Recuperado de: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=988987>.

LEVY-LEBOYER, C. (2000). *Gestión de las competencias*. Barcelona: Gestión.

LÓPEZ, C Y MÁRQUEZ, S. (2001). Motivación en jóvenes practicantes de lucha leonesa. *Revista de Psicología del Deporte*, 10, 9-22.

LÓPEZ, P.L. (2004). Población muestra y muestreo. *Punto Cero*, 09, (08), 69-74.  
Recuperado de: [http://www.scielo.org.bo/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1815-02762004000100012](http://www.scielo.org.bo/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1815-02762004000100012).

MARTOS, P., PANIZA, J., RODRIGUEZ, B. (2001). Deporte y cambio social en el umbral del siglo XXI.España. Recuperado de:<https://dialnet.unirioja.es/servlet/libro?codigo=5535>.

METRAL, G. (2010). Demandas físicas y fisiológicas de la competencia en el fútbol actual. *Curso superior de entrenamiento en el futbol. Primera edición*.

MUNARRIZ, B. (1992). Técnicas y métodos en investigación cualitativa. RUC: Universidad de Coruña, 101- 116. Recuperado de <http://hdl.handle.net/2183/8533>

MURILLO, (2006). Cuestionario y escalas de actitudes.

NAVARRO, F. (1978). Pedagogía de la natación. Valladolid: Miñon.

OULLET, A. (2000). La evaluación informativa al servicio de las competencias. *Revista Escuela de Administración de Negocios*, 41, 30-42.

PINTRICH, P. y SCHUNK, D. (2006). Motivación en contextos educativos. Madrid, España: Pearson.

SABINO, C. (1986). El proceso de investigación. Editorial Humanitas.

SAUTU, R. (2005). Manual de metodología. Buenos Aires. Clacso 2005.187p.

SAUTU, R. (2003) Todo es teoría. Objetivos y métodos de investigación. Buenos Aires: Lumiere.

LÓPEZ-ROLDÁN, P. FACHELLI, S. (2015). Metodología de la investigación social cuantitativa. *Universidad autónoma de Barcelona*.

- RUIZ, J.I. (2012). Metodología de la investigación cualitativa. Bilbao, España: Universidad de Deusto.
- Ryan, Richard & Deci, Edward. (2000). Self-Determination Theory and the Facilitation of Intrinsic Motivation, Social Development, and Well-Being. *The American psychologist*. 55. 68-78. 10.1037/0003-066X.55.1.68.
- THIESS, G., TSCHIENE, P& NICKELL, H. (2004). *Teoría y metodología de la competición deportiva*. Barcelona: Paidotribo
- VARGAS, R (2007). *Diccionario de teoría del entrenamiento deportivo*. México: Fomento
- VASCO, C.E. (2003). Objetivos específicos, indicadores de logros y competencias ¿y ahora estándares? *Educación y Cultura*, 62, 33-41.
- WEINECK, J (2011). *Entrenamiento Total*. Barcelona: Editorial Paidotribo
- Yacuzzi, E. (2005). El estudio de caso como metodología de investigación: Teoría, mecanismos causales, validación. Universidad del CEMA. Recuperado de: <http://hdl.handle.net/10419/84390>.
- Yin, Robert K. (1994). *Case Study Research: Design and Methods*. Sage Publications, Thousand Oaks, CA.

ANEXOS

**ÍNDICE:**

ANEXO I: Aproximación Diagnóstica.....	III
ANEXO II: Plan de Mejora .....	XXI
ANEXO III: Entrevista exploratoria.....	XXXVI
ANEXO IV: Entrevista a Preparador físico categoría mayor.....	XXVIII
ANEXO V: Entrevista al Entrenador categoría sub-20.....	XL
ANEXO VI: Entrevista Preparador físico sub-20.....	XLII
ANEXO VII: Encuesta socios jugadores.....	XLIV
ANEXO VIII: Actas de reunión.....	XLVIII

ANEXO I

**INSTITUTO UNIVERSITARIO ASOCIACIÓN CRISTIANA DE JÓVENES**

**LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA RECREACIÓN Y DEPORTE**

**FALTA DE EVALUACIONES FISICAS EN LOS  
PLANTELES: PRIMERA DIVISION Y SUB- 20 DE CLUB  
UNIVERSITARIO**

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.

Docente Tutor: Nicolás Raffo

ENZO DIPAULO

IGNACIO ARRETCHE

**MONTEVIDEO**

**2019**

**Declaración de Autoría:**

Los alumnos Ignacio Arretche, C.I: 4.720.833/4 y Enzo Dipaulo, C.I: 4.646.231/9, somos los responsables de todos los contenidos y de las opiniones expresadas en este documento.

Ignacio Arretche

C.I: 4.720.833/4

Enzo Dipaulo

C.I: 4.646.231/9

## RESUMEN

El presente trabajo describe el proceso realizado durante la asignatura Proyecto 1 y 2, involucrando una aproximación diagnóstica y un plan de mejora para un Club de Liga Universitaria ubicado en el barrio Cerrito de la Victoria – Montevideo.

El eje central del trabajo es la falta de evaluaciones físicas en los planteles de mayor y sub- 20, problema hallado a través de una entrevista exploratoria con un referente y gran participe durante la historia del respectivo club. A partir de ese vínculo se realizó la aproximación diagnóstica.

Este tema en cuestión se vincula estrechamente con el trayecto entrenamiento, el cual elegimos en el último año de licenciatura, siendo las diferentes metodologías de entrenamiento gran participe de logros institucionales a nivel profesional y amateur.

Diseñando y aplicando instrumentos para la recolección de datos en los principales eslabones de la institución vinculados al problema en cuestión, se comprendió cual era la situación y proseguimos con el plan de mejora para darle una solución al mismo, sustentándonos con marcos de referencia teórica, contemplando las posibilidades del Club para que este pueda ser aplicado y perdure en el tiempo logrando un control a nivel físico individual de cada jugador y colectivo/grupal. También, brindarle al preparador físico información y que, a través de esta, pueda realizar en cuanto a las rutinas de entrenamientos, una progresión adecuada a los resultados obtenidos, motivando al jugador a seguir concurriendo a los entrenamientos.

**Palabras clave:** Evaluaciones físicas, preparador físico, rutinas de entrenamiento, motivar.

**ÍNDICE**

INTRODUCCIÓN .....	IV
Presentación general .....	IV
PROPOSITO DE ESTUDIO .....	VII
PRESENTACIÓN DEL CONTEXTO EN ESTUDIO .....	VIII
Perfil institucional .....	VIII
ENCUADRE TEORICO .....	IX
Evaluaciones físicas .....	IX
Motivación.....	X
Preparador físico.....	X
Rutinas de entrenamiento .....	XI
PROPUESTA METODOLOGICA .....	XII
Estudio de caso .....	XII
Universo de estudio.....	XII
Instrumentos para la recolección de datos .....	XIII
Fases del estudio .....	XIV
Fase exploratoria .....	XIV
Fase de primera colecta de datos: .....	XV
Fase de segunda colecta de datos .....	XV
ANALISIS DE DATOS .....	XVII
CONCLUSIONES GENERALES .....	XIX
REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS .....	XX

## INTRODUCCIÓN

### Presentación general

La primera instancia de este proceso fue el acercamiento a la institución, la cual se encuentra afiliada a la liga universitaria desde el 27 de abril de 1978. Quien nos brindó la bienvenida fue uno de los fundadores del club y gran referente en el presente.

Luego se pasó a explicar cuáles eran nuestras intenciones, de que constaba la intervención, la importancia de la misma y cómo íbamos a recolectar información durante los meses marzo a julio.

Para dar comienzo a la intervención fue necesario presentar una carta de autorización para ingresar a la institución como integrantes del Instituto Universitario Asociación Cristiana de Jóvenes, agendando a la brevedad una reunión, con el fin de realizar una entrevista exploratoria con este referente del club, quien nos dio la bienvenida.

El objetivo de la reunión fue recabar los primeros datos sobre la institución, historia y funcionamiento, informándonos sobre la población concurrente y la existencia de carencias asociadas al área que nos corresponde, siendo esto fundamental para la segunda parte del proceso.

La información obtenida fue desgravada y analizada bajo una matriz exploratoria, (Anexo IV) logrando identificar: dificultades, fortalezas y problemas asociados al trayecto. Después de haber recabado y sintetizado la información en el mes de mayo, se realizó y aprobó por parte del profesor tutor el anteproyecto. Terminado este, se definieron las preguntas de investigación quienes fueron hilo conductor del trabajo a realizar, en conjunto con las técnicas de recolección de datos que serían utilizadas para recabar la información necesaria y así responderlas a través de entrevistas y encuestas.

La detección de ausencia o conceptos inequívocos a la hora de hablar de evaluaciones físicas dentro del club determinó el eje central de estudio.

Preguntas:

¿Qué incidencia tiene en la institución la falta de realización de esos tests?

¿Qué factores inciden en la planificación de tests de evaluación de aptitud física?

¿Qué beneficios aportaría la realización sistemática de los tests al equipo?

Luego de establecer las preguntas, el día dos de mayo se realizó la primera recolección de datos a través de una entrevista, tomando de muestra al mayor referente de la institución a lo largo de su historia.

La entrevista fue desgravada y analizada a través de una matriz y un modelo de análisis, donde la información fue dividida y organizada en cuatro dimensiones a mencionar: organizativa, administrativa, pedagógica y comunitaria, en personas o actores implicados y en factores causales (Frigerio, Poggi, Tiramonti, y Aguerro, 1992)

La dimensión organizacional hace referencia a los aspectos estructurales que determinan el estilo de funcionamiento, (Frigerio, et.al. 1992) también en esta dimensión se incluye "...los organigramas, la distribución de tareas y la división de trabajo [...] el uso del tiempo y de los espacios" (p.27)

La dimensión administrativa está relacionada meramente a cuestiones de gestión de la institución involucrando los recursos financieros y humanos.

La dimensión pedagógica comprende la metodología de trabajo, quienes y como realizan cada función.

Por último, la dimensión comunitaria, quien vincula a los agentes internos de la institución con los externos, "... hace referencia, al molde en que cada institución considera las demandas, las exigencias y los problemas que recibe del entorno" (Frigerio, et. al. 1992, p. 27).

Luego de realizar todo este proceso, mencionado en párrafos anteriores, se obtuvo el modelo de análisis final quien nos permitió identificar la dimensión más afectada, en este caso fueron la organizativa y comunicativa, los actores más involucrados eran los técnicos y preparadores físicos de cada divisional, pudiendo ser los siguientes factores causales:

1. Planificación de los entrenamientos según las posibilidades y necesidades de los jugadores
2. Incidencia de otros compromisos (trabajo, estudio, familia)

### 3. Falta de constancia en asistencia de jugadores

Finalizada la primera recolección y análisis de datos, se prosiguió a la elaboración de una encuesta a 10 jugadores de cada divisional, con la mayoría de las preguntas cerradas y pocas abiertas, con el objetivo de seguir recabando información para dar respuestas a las incógnitas planteadas como eje de la investigación, intentando responder todas las preguntas de investigación en la cual los jugadores son gran participes de las mismas y su opinión es fundamental para saber cómo se siente la otra cara relacionado al problema en cuestión. Esta fue efectuada el día 4 de julio tomando una muestra total de 20 jugadores.

La información obtenida fue adjuntada por grupo, pasando por el mismo proceso que la primera recolección de datos, obteniendo a través del modelo de análisis que la dimensión más implicada fue la comunitaria, involucrando a jugadores, técnicos y preparadores físicos de ambas divisionales, pudiendo ser los factores causales:

1. Percepción de beneficios con la realización de test físicos
2. Incidencia de los test en la mejora del rendimiento
3. Incidencia en la falta de evaluaciones

Ambos instrumentos: entrevistas y encuesta, fueron primero aprobados por el tutor y previamente testeados con una población similar, para corroborar que la información que recabaríamos sería relevante para responder las preguntas de investigación

Luego de estos dos sucesos se recurrió a la realización de un modelo de análisis final, donde se vincularon los dos modelos obtenidos previamente, permitiéndonos visualizar que la dimensión más implicada era la organizativa, y definiendo los factores causales

1. Planificación de los entrenamientos según las posibilidades y necesidades de los jugadores
2. Incidencia de otros compromisos (trabajo, estudio, familia)
3. Personal no capacitado

Los actores implicados en este modelo de análisis final fueron: los cuerpos técnicos de cada divisional y los jugadores.

## PROPOSITO DE ESTUDIO

El interés del equipo en abordar la temática del estudio radica por sobre todas las cosas, en el interés por el entrenamiento y el gran espectro que abarca el mismo desde lo específico hacia lo general. En este caso, las evaluaciones físicas están estrechamente vinculadas al entrenamiento como una de las formas eficientes de recolectar datos en deportistas, tanto a nivel colectivo como individual. A su vez lo elegimos como tema principal de esta investigación debido a su gran vínculo con el trayecto en el cual nos estamos formando en la facultad, trayecto de entrenamiento, sumergiéndonos en él, no solo en la realización de las evaluaciones sino en una propuesta de progresión de entrenamiento luego de los datos recabados, que apunte hacia el mejor desarrollo de las capacidades condicionales presentadas.

La temática, evaluaciones físicas toma un papel fundamental en la orientación hacia la mejora de las capacidades condicionales, ya que según Pedro Gamardo (2011) “las respuestas fisiológicas de los jugadores de fútbol ante el juego ponen en evidencia que las demandas del juego constituyen esfuerzos anaeróbicos, en yuxtaposición con actividades aeróbicas submáximas” (p. 5). Creemos que las evaluaciones físicas introducidas en este club de liga universitaria, puede tener una intervención eficaz para la posterior utilización de las mismas, en la progresión de entrenamiento de dicha institución para las categorías mayor y sub-20.

Luego de esta reseña sobre el porqué del interés de la temática en estudio, comenzaremos a presentar el problema: falta de evaluaciones físicas en los planteles de la categoría mayor y sub-20. Posteriormente a este foco de aproximación, realizamos tres preguntas que nos orientarán el proceso de relevamiento de datos.

## PRESENTACIÓN DEL CONTEXTO EN ESTUDIO

### Perfil institucional

Es un club de la Liga Universitaria afiliado a esta organización desde el 27 de abril de 1978. Los años de vida del club desde que surgió – siendo desde este momento afiliada a la liga-, es de 41 años y fue fundada por dos personas, vinculadas por la misma pasión.

A lo largo de los años, ha logrado posicionarse como un club prestigioso dentro de esta Liga, hoy en día jugando en la divisional B a nivel de la categoría mayor (categoría sublime de la institución).

El surgimiento de los diferentes nuevos planteles y deportes ha sido propiciado por los estupendos momentos vividos con la categoría mayor, teniendo por detrás personas con amor a la institución, siempre en búsqueda del crecimiento y mejora de esta, siguiendo el legado que ha mantenido a lo largo de los años “más que un club, una familia”.

El estudio se desarrolla en la totalidad de los entrenamientos para las categorías mayor y sub-20, siendo que solo se suspendieron en caso de lluvias. Este lugar está ubicado en la Rambla Gandhi entre las esquinas Solano García y Dr. Bolívar Balina, siendo hace algunos años propiedad de del Club Montero, con quienes se comparte el campo para el desarrollo de los deportes Fútbol y Rugby, vigentes hasta el día de la fecha.

Una de las características de este club es la unión y compromiso entre todos los miembros que forman parte de la institución, priorizando por sobre todas las cosas el respeto y la cooperación colectiva, dejando en claro a través de su reglamento interno de conducta, cual es el perfil que se le intenta dar a la institución. De no cumplir con el mismo, se procederá a diferentes sanciones dependiendo el grado de indisciplina cometido.

El club está compuesto por:

Presidente

Vice- presidente

5 integrantes que forman parte del cuerpo directivo

5 planteles de deportistas

5 cuerpos técnicos

1 integrante encargado de redes sociales.

## **ENCUADRE TEORICO**

En este apartado se encontrarán los conceptos fundamentales, para que el lector comprenda la importancia, tanto de la investigación como del proyecto, el cual se planteará en las siguientes páginas.

Es importante comenzar dando un marco teórico acerca de la temática principal a desarrollar, sus principales características y por donde comenzar si queremos aplicar las mismas.

### **Evaluaciones físicas**

En el caso de las evaluaciones físicas, se puede decir que “las demandas fisiológicas del fútbol requieren que los atletas entrenen diversos componentes de la aptitud física, incluyendo la capacidad y la potencia aeróbica, la velocidad, la resistencia a la velocidad, la fuerza, la potencia y la agilidad” (Helen M Binkley, 2008, p. 1). Para eso, tanto el preparador físico y respectivo cuerpo técnico de turno, debe entender el qué, cómo y para qué evaluar.

¿Qué evaluar? Estará en función de los objetivos planteados y estos deberán ser definidos con claridad tanto en lo que se refiere a lo que el técnico exige para desarrollarse exitosamente como lo que se espera del repertorio de conocimientos y capacidades sujeto/s en cuestión

¿Cómo evaluar? La selección de instrumentos responderá tanto a su viabilidad como a su validez, no sólo por su capacidad de medir lo que se espera que mida, sino que estas características se correspondan con las reales exigencias que requiere el cuerpo técnico para su tipo de metodología y forma de juego. Debe tomarse en cuenta también la familiaridad de los evaluados con el tipo de instrumentos utilizados para que estos no se conviertan en una variable distorsionante.

¿Para qué evaluar? El objetivo de la evaluación misma está determinado por el ¿qué? y el ¿cómo? Se evalúa para conocer, analizar, identificar, precisar un nivel de partida, colocar en un rango para desarrollar una metodología de intervención para mejorar, corregir, tomar decisión, entre otros.

Debido a la información recabada por los diferentes actores vitales en el liderazgo y diseños de actividades de las diferentes categorías, nos dimos cuenta de que el tema a desarrollar seguidamente es muy importante, no solo para que se realicen las evaluaciones físicas y así obtener un dato, sino para trabajar sobre las mejoras de la misma, diseñando este plan a través de un seguimiento individual y colectivo que motive al jugador a preocuparse verdaderamente por perfeccionar su capacidad condicional en cuestión. Por lo tanto, si hablamos de motivación, es

necesario dar un breve marco teórico acerca del significado de esta palabra, identificando algunos rasgos característicos de la misma.

### **Motivación**

Creemos de suma importancia este concepto, ya que uno de los principales problemas para la realización de las evaluaciones es que los jugadores no cuentan con la motivación necesaria para acudir a los entrenamientos. Según Cerdá (tal como se cita en Navarro, 1978), la motivación es una conducta que se desencadena debido a una necesidad y está dirigida hacia un objetivo específico. A su vez según Bigge y Hunt (tal como refiere en Navarro, 1978), la gente realiza lo que sea para alcanzar la motivación.

Por otro lado, Belaguer (1994) entiende a la motivación como un proceso individual en el cual un conjunto de variables sociales y ambientales inciden en la elección de la actividad deportiva en la cual interactúan.

La motivación varía en todas las personas, algunos requieren mayor motivación que otros para alcanzar mejores resultados, teniendo mayor nivel de tolerancia, afectando directamente el nivel de motivación, como expresa Barrow (en Navarro, 1978).

Los futbolistas en este caso, amateur, dependen pura y exclusivamente de uno mismo para su mejora en cuanto a la progresión del resultado en las evaluaciones. Depende solamente de él, y de su predisposición para su alimentación y descanso, factores de suma importancia, para que la intervención profesional en cuanto a una buena progresión de resultados en las evaluaciones tenga éxito. Por esto, también las entrevistas y encuestas servirán para identificar de cuanta predisposición y motivación constaban los jugadores, y por sobre todas las cosas notar que sentido de pertenencia tenían con sus compañeros e institución.

Luego de esto, es necesario clarificar el concepto de preparador físico, quien cumple un rol fundamental en el equipo y aún más para las temáticas mencionadas anteriormente. No solo es líder del grupo, sino es el encargado de que las evaluaciones se realicen con eficacia, acompañadas de una efectiva rutina que apunte hacia la mejora de las capacidades condicionales y a su vez motiven al jugador a realizarlas.

### **Preparador físico**

Notamos la necesidad de acudir a este concepto para que el lector pueda entender que, de acuerdo con el tema en cuestión, el principal implicado en la realización de las evaluaciones y una correcta progresión en búsqueda de la mejora de las diferentes capacidades condicionales es el preparador físico.

El preparador físico cumple un rol muy importante dentro de un equipo de trabajo con deportistas, ya que los mismos, tal como expresan Rodríguez, Martos y Paniza (2001), son los profesionales que están a cargo de la mejora de las capacidades físicas de los deportistas. El mismo es el que evalúa, planifica y aplica los diferentes ejercicios para que el deportista pueda alcanzar el mejor rendimiento.

Para que los datos recabados de la evaluación se aprovechen de forma óptima, es necesario que el preparador físico entienda el concepto primeramente de las diferentes rutinas de entrenamiento a diseñar y lleva cabo.

### **Rutinas de entrenamiento**

El plan o rutina de entrenamiento, según Campos y Ramón (2003) consiste en la planificación estratégica de un entrenamiento y los aspectos a trabajar para mejorar el nivel de los deportistas, teniendo en cuenta el nivel, el momento de la competencia y los objetivos de los deportistas.

Weineck (2005, p. 15) menciona que:

el concepto "entrenamiento" se utiliza en la lengua coloquial para los ámbitos más diversos y se suele utilizar en el sentido de un proceso de ejercicio que busca un grado más o menos acentuado de mejora en los objetivos de cada momento. En un sentido algo más general Martin (1977,14) considera el entrenamiento como un proceso que origina un cambio de estado físico, motor, cognitivo y afectivo.

Estas palabras claves conceptualizadas anteriormente, como mencionamos durante la narración, están estrechamente vinculadas entre sí. Para que cada una tenga éxitos en el propósito de esta intervención deben estar sus conceptos claros, brindando información para de esta forma guiar al lector.

## **PROPUESTA METODOLOGICA**

### **Estudio de caso**

El presente estudio se llevó a cabo a través de la metodología de investigación estudio de caso. Según Benbasat, Goldstein y Mead (tal como se cita en Cepeda, 2006) destacan que “un estudio de casos examina un fenómeno en su estado natural, empleando múltiples métodos de recogida de datos para obtener información de una o varias entidades (gente, grupos u organizaciones)” (p. 28).

A su vez Cepeda (2006) señala que “un estudio de casos debe estar formado por tres elementos muy relacionados entre sí: el marco conceptual, la dinámica de investigación y la generación de teoría”. Sobre el marco conceptual, el mismo autor destaca principalmente que el objetivo que debe perseguir es el de “identificar temas o “lagunas” de investigación” y “clarificar cuál es la interpretación inicial del investigador de los elementos clave que van a ser desarrollados”

El segundo elemento es la dinámica de investigación, en la que el autor establece “cuatro fases que se desarrollan cíclicamente... planificar, recogida de datos, análisis de datos y análisis crítico” (p. 32). Sobre el último elemento afirma que “el desarrollo de las nuevas teorías surge de la continua interacción entre la dinámica de investigación y el marco conceptual” (Cepeda, 2006, p. 36).

### **Universo de estudio**

Para este estudio seleccionamos la categoría mayor y la categoría sub-20 del plantel de fútbol. El universo de la investigación son los jugadores de ambas categorías, que cuenta con 15 jugadores aproximadamente en cada una de las divisiones. En la primera división los jugadores son de todas las edades, mientras que en la sub-20 ninguno está por encima de los 20 años. Algo relevante a destacar es que la gran mayoría de los integrantes de ambos planteles trabajan, estudian o tienen familia. Otra parte de la muestra fueron los entrevistados y encuestados durante el proceso de la investigación, entre ellos además de los jugadores encuestados, se encuentra un referente de la institución, fundador de la institución y entrenador del plantel de primera. Además, integran el universo de estudio los preparadores físicos de ambas divisionales.

## **Instrumentos para la recolección de datos**

Los instrumentos que se realizaron para la recolección de datos durante el proceso de investigación fue la entrevista exploratoria (ver en Anexo III) en principio, que fue utilizada para la primera recolección de datos. Para la segunda recolección de datos utilizamos la encuesta (ver anexo IX). Es importante destacar que todos los instrumentos se diseñaron expresamente para el proceso de investigación, también se testearon y se validaron previamente a su respectiva aplicación.

En primer lugar, como nombramos anteriormente, la entrevista exploratoria (ver en anexo III) fue el primer instrumento de recogida de datos utilizado en el estudio. Según Hernández Sampieri (2014) la entrevista es “una reunión para conversar e intercambiar información entre una persona (el entrevistador) y otra (el entrevistado)” (p. 103) y que además son herramientas útiles para cuando “el problema de estudio no se puede observar o es muy difícil hacerlo por ética o complejidad” (p.103). Consideramos de suma importancia esta instancia generada con algunos de los actores de la institución, ya que esta instancia fue el punto de partida del proyecto, aportándonos información relevante que luego nos permitió saber en dónde estábamos parados y ante que posibles problemas nos íbamos a enfrentar durante el proceso.

La primera recolección de datos se realizó el día 6 y 18 del mes de junio, en la cual se aplicó una entrevista semiestructurada (ver en Anexo) a tres individuos de la institución. Este tipo de entrevistas “se basan en una guía de asuntos o preguntas y el entrevistador tiene la libertad de introducir preguntas adicionales para precisar conceptos u obtener más información” (Hernández Sampieri, Fernandez Collado, & Baptista Lucio, 2014, p. 43).

En segundo lugar, como instrumento para la segunda recolección de datos se utilizó una encuesta (ver pauta en anexo IX) a los jugadores de ambos planteles. Esta herramienta de recolección de datos “trata de un instrumento de recogida de datos consistente en la obtención de respuestas directamente de los sujetos estudiados a partir de la formulación de una serie de preguntas por escrito” (Murillo, 2006). Para Hernandez Sampieri et al (2014) la encuesta es el instrumento más utilizado para la recolección de datos. El mismo autor señala que “en una encuesta existen dos tipos de preguntas, las “cerradas contienen categorías u opciones de respuesta que han sido previamente delimitadas (...) se presentan las posibilidades de respuesta a los participantes, quienes deben acotarse a éstas” (p. 106) o las abiertas, estas últimas “no delimitan de antemano las alternativas de respuesta, por lo cual el número de categorías de respuesta es muy elevado” (p. 108)

La segunda recolección de datos se aplicó el día 3 y 7 de julio, en la cual se les realizó a los jugadores de ambos planteles la correspondiente encuesta.

Los datos recabados tanto en la primera colecta como en la segunda fueron analizados mediante una matriz y un modelo de análisis, esto nos permitió observar cuales eran las dimensiones y los sectores más afectados del estudio.

Se culminó el proceso con un modelo final (ver en Anexo XII), para el desarrollo de este modelo se tuvieron en cuenta la matriz de la primera y segunda colecta y el modelo de análisis de datos también de ambas colectas de datos.

### **Fases del estudio**

Podríamos decir que el proceso del proyecto estuvo dividido por diferentes etapas. Uno de los primeros pasos que dimos fue la de elegir la institución en la que iríamos a trabajar luego. Una vez hecho esto proseguimos a realizar los primeros contactos y el primer vínculo con la institución, coordinamos una entrevista con un referente de la institución. Él nos acogió de muy buena manera y logramos realizar la primera entrevista del proyecto, entrevista que nos brindó información clave para determinar sobre qué aspectos debíamos abordar el proyecto. En este primer encuentro con un miembro de la institución realizamos una entrevista exploratoria para recabar información de manera muy general.

Luego se definió el anteproyecto, con el tema central de estudio y con las preguntas de investigación que guiaron el proceso. El siguiente paso fue realizar con los actores involucrados las entrevistas y las encuestas con sus respectivas matrices y modelos de análisis.

### **Fase exploratoria**

Se realizó una entrevista exploratoria a una persona muy vinculada y arraigada al club como lo es (W.G). El objetivo de esta entrevista era conocer sobre la institución en la que trabajaríamos. Además, como principal objetivo queríamos investigar cuales eran las dificultades y problemas más visibles que presentaba la institución para de esta manera poder ir definiendo nuestro objeto de estudio. La entrevista fue realizada en la ciudad de Montevideo, en la casa del entrevistado, grabada con un celular y con el consentimiento total del entrevistado.

Terminado el primer encuentro con el miembro de la institución pasamos al siguiente paso de la fase exploratoria, que fue desgravar la entrevista, sin excluir ni omitir una sola palabra de lo charlado con el entrevistado. Una vez desgravada la entrevista procedimos a realizar la matriz FODA, en dicha matriz debíamos reconocer e identificar las fortalezas, oportunidades, debilidades y amenazas que el entrevistado haya nombrado durante la entrevista (Anexo III). Posteriormente se realizó el anteproyecto con el tema central de estudio y con las preguntas de investigación.

### **Fase de primera colecta de datos:**

La primera colecta de datos fue aplicada a través de entrevistas semiestructuradas a tres miembros del cuerpo técnico de la categoría mayor y sub-20. (Anexo). Las tres entrevistas fueron posteriormente grabadas con el teléfono celular y posteriormente desgravadas para realizar la matriz y el modelo de análisis correspondiente. Con los datos más relevantes de la entrevista completamos la matriz y el modelo antes mencionado. Esta instancia nos permitió saber sobre que dimensiones, factores principales y que sectores de la institución eran verdaderamente lo más implicados.

### **Fase de segunda colecta de datos**

En lo que corresponde a la segunda colecta de datos, se realizaron 10 encuestas a cada uno de los planteles, primera división y sub-20. Luego de realizadas las entrevistas se analizaron todos los datos recabados, adjudicándole un valor numérico al total de las respuestas, siendo más precisos un porcentaje a cada respuesta de los encuestados, y posteriormente estos datos numéricos se pasaron a la matriz de análisis. El fin de esta colecta era saber la opinión de los jugadores sobre el tema en cuestión, ya que son actores importantes que integran la institución. A su vez conocer también las dimensiones implicadas y cuáles son los factores causales que más se identifican. Como en la primera colecta, el modelo de análisis fue el diseño que se utilizó para visualizar estas problemáticas antes mencionadas.

Comenzando por la fase exploratoria, donde se aplicó una entrevista exploratoria, la que además sirvió para generar nuestro primer encuentro físico con una persona ligada al club. Surgieron algunas de las problemáticas que hemos presentado en el trabajo. Esto expresaba nuestro entrevistado ante una de las preguntas que le sugeríamos: *“en la liga universitaria es muy difícil, hay chicos que te van a entrenar los martes y los jueves no van, o al revés o van los jueves o van los martes y algunos, son muy pocos los que realmente pueden cumplir martes y jueves”* (W.F., p. 4). Otra problemática que nos expresó, pero más desde lo vinculado a lo directivo fue que *“ni la comisión directiva ni quien está hablando en este momento nos sentamos a planificar algo para la categoría sub-20”*. (W.F., p. 5).

Otro de los inconvenientes que nos llamó la atención durante la entrevista fue la falta de evaluaciones físicas durante los entrenamientos. El entrevistado nos comentó lo siguiente al respecto: *“la evaluación es más bien visual y de charla”* (W.F., p. 6).

El siguiente paso que dimos fue realizar las entrevistas a integrantes del cuerpo técnico de los dos planteles, esto nos aportó una importante variedad de información relacionada a la que ya habíamos recabado en la primera entrevista.

La falta de evaluaciones físicas a los jugadores fue uno de los problemas que consideramos debíamos abordar a como dé lugar, por lo que nuestras próximas entrevistas a los integrantes del cuerpo técnico de ambos planteles iban a tener que estar vinculadas a ese problema en cuestión, y que qué mejor que los preparadores físicos y técnicos para expresarnos su opinión al respecto.

En las entrevistas expresaron que se realizó una evaluación al comenzar el año *“hicimos a principio de año fue un test de yoyo para evaluar en qué estado físico estaba cada jugador y ta”* (D.S., p. 2). Sobre los resultados comentó que no fueron muy buenos *“un nivel medio bajo, porque en realidad no somos más que amateur.”* (D.S., p.3). También menciona otras de las problemáticas que se repiten entre los entrevistados *“no todo el día se dedican solamente a fútbol, trabajan, estudian, son de familia, y al no dedicarse solamente a eso, capaz que están mal alimentados, todo el día trabajando se llegan a lastimar y es un peligro bárbaro.”* (D.S., p. 3).

El factor tiempo también es un determinante a la hora de realizar los test, ya que, como la gran mayoría de los equipos amateur, el tiempo de trabajo es escaso y hay abarcar lo más que se pueda durante cada práctica. Sobre los test, otro de los entrevistados expresaba *“lo terminé sacando de la planificación por un tema de tiempo más que nada”* (M.E., p. 2) agregando también que *“utilizar una práctica por semana para un test de, físico, sería en algunos casos perder el entrenamiento”* (M.E., p. 3). Preguntando sobre lógicas desventajas que conlleva la eliminación de los test comentó que una de ellas era *“no saber cómo estás en el momento indicado”* (M.E., p. 4). Esto expresa a las claras las consecuencias que genera no realizar periódicamente este tipo de evaluaciones físicas, mientras que la utilización de los test permite lo contrario, así lo afirma otro de los entrevistados *“un vistazo de que estás teniendo en ese momento, y es un arma para saber hasta dónde puedes”* (B.A., pag.2)

Para la segunda colecta de datos se realizó una encuesta a los jugadores de ambos planteles del club. Una de las posibles debilidades que nos aportó esta segunda colecta de datos, precisamente la matriz de análisis fue que solo el 15% de los encuestados están vinculados al club hace al menos 5 años, mientras que el 60% está hace recién 1 año ligado. Este dato nos aporta que los jugadores de la institución no permanecen un tiempo considerables en el club.

Otros de los datos a destacar es que el 100% de los encuestados está de acuerdo en que las evaluaciones físicas serían importantes que se lleven a cabo durante los entrenamientos, mientras que casi la misma cantidad piensa que la falta de estas disminuye el nivel del equipo. Estos datos afirman la importancia de las evaluaciones físicas en los entrenamientos, ya que no sólo nosotros como especialistas de esta área sabemos que afectan directamente al nivel de los jugadores, sino que incluso hasta el mismo jugador reconoce que la falta de test físicos afecta notoriamente su nivel.

## ANÁLISIS DE DATOS

De acuerdo a la primera pregunta de investigación que surge en nuestro estudio, la cual es la siguiente: ¿Qué incidencia tiene en la institución la falta de realización de esos test? Se encontraron distintos relatos sobre esta problemática en la institución. Uno de los primeros entrevistados expresaba lo siguiente “hablando acá en R. U. un nivel medio bajo” (D. S., p. 3), haciendo referencia a los resultados que aportan los pocos test que se realizan durante la temporada. En cambio, otro de los entrevistados paradójicamente nos contestó lo contrario, refiriéndose de esta manera sobre los resultados obtenidos en los test que él realizó: *“La verdad que muy buenos”* (M. E., pág. 3). Por otra parte, otro miembro de los entrevistados obtuvo resultados variados, *“fueron resultados malos en algunos, buenos en otros”* (B. A., p. 2). Además, uno de los datos más interesantes es que el 95% de los encuestados opina que la falta de evaluaciones físicas afecta el nivel del equipo. Esto quiere decir que los mismos jugadores son conscientes de esta problemática que afecta al plantel.

En lo que corresponde a la segunda pregunta de investigación, ¿Qué factores inciden en la planificación de test de evaluación de aptitud física? También se obtuvieron distintas opiniones sobre el tema en cuestión, aunque algunos de los factores que se identifican terminan apuntando e involucrando directamente a los jugadores. Sobre los factores expresaron lo siguiente, *“Yyy en el período de campeonato que estás es como lo más básico”* (B. A., p. 3), haciendo referencia a la etapa en que se está disputando el campeonato para determinar qué período es el más viable para realizar los test. Otro entrevistado expresó lo siguiente: *“¿Factores que inciden? Esteeee... los jugadores”* (M. E., p. 4). En este caso es el estado físico de los jugadores sobre lo que se respalda el entrevistado para realizar los test, agregando además que *“si yo hubiera visto que en el segundo test los muchachos no hubieran llegado a lo que yo quería o lo que yo tenía planeado o planificado hubiera tenido que seguir trabajando sobre eso y hacer otro para cuando lleguen”* (M. E., p. 4). Por último y quizás el factor más relevante de esta problemática es el que se expresa a continuación, *“al nivel en el que competimos, amateur, una sub-20, entrenando dos veces por semana, desde mi humilde opinión ehh... utilizar una práctica por semana para un test de, físico, sería en algunos casos perder el entrenamiento”* (M. E., p. 3).

Sobre la tercera y última pregunta de investigación sobre ¿Qué beneficios aportaría la realización sistemática de los test al equipo? Se encontró que las respuestas fueron similares y probables. Por ejemplo, expresando *“Si claro...”* (M. E., p. 5), *“Si si obviamente que sí”* (D. S., p. 4), *“Y sí, creo yo que sí”* (B. A., p. 5). Como mencionamos antes, se observó que los jugadores son conscientes de esta problemática que hemos abordado durante el estudio, por lo que también saben que modificar este inconveniente conllevaría a mejorar el rendimiento físico de cada jugador. El 100% de los encuestados opinó que la realización de los test mejoraría su condición física. Por ejemplo, el 30% de los encuestados opinó que mejoraría la resistencia con la aplicación

de estos test, mientras que un 22,5% expresó que mejorarían la velocidad con la realización de las evaluaciones físicas.

## CONCLUSIONES GENERALES

A partir de la recolección de datos a lo largo de este trabajo, lo más importante a destacar es el interés tanto de los jugadores de ambas divisionales y de los diferentes cuerpos técnicos en implementar las evaluaciones físicas para la mejora del nivel físico individual y colectivo. El interés por esta investigación ha trascendido a nivel institucional preferentemente a los deportes de este club, queriendo adaptar a futuro las evaluaciones a todos los deportes de este club.

Como reflexión personal de ambos y en base a lo trabajado en el correr de este semestre, la investigación y el análisis correspondiente, nos dejó múltiples enseñanzas y herramientas, sobre todo en base al trayecto el cual elegimos, entrenamiento. Logramos ir hacia un análisis más específico de los temas trascendentales a tratar dentro de una institución, lo cual nos genera un abanico más amplio, en vistas al futuro, si deseamos tratar en nuestra profesión uno de estos temas.

Consideramos que esta instancia nos dio la oportunidad de afrontarnos a una institución con opiniones y un contexto determinado, siendo un desafío y una conjunción de aprendizajes.

Este desafío, nos situó frente a un lugar en el cual debíamos introducirnos, empatizar con los actores y desarrollar un plan adecuado para esa institución en particular, teniendo en cuenta diferentes puntos de vista. Esto nos expuso a situaciones en las cuales debíamos probarnos como profesionales, buscando alternativas o los cambios más adecuados para el contexto que habíamos analizado, dándonos la capacidad de resolver de forma eficaz, innovando y siendo flexibles. A su vez creando un vínculo profesional con la institución, adquiriendo todas estas características que son necesarias para el desarrollo del proyecto, como aptitudes para nuestro rol docente.

Conforme a lo que se realizó, nos llevamos un gran cierre, con vistas a una intervención a futuro. Logrando una gran empatía con la institución, interesándonos en cerrar este capítulo de forma efectiva dejándole algo más que una simple aproximación. Queremos ayudar al club y fortalecer los eslabones débiles de la misma en cuanto al tema central tratado en la investigación.

**REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS**

- BINKLEY, H., SAYERS, A., SAYERS, B. (2008). *Evaluación de la Aptitud Física para la Pretemporada de Jugadores de Fútbol de la Asociación Nacional de Deporte Universitario*. Recuperado 7 de Julio de 2019, de <https://q-se.com/evaluacion-de-la-aptitud-fisica-para-la-pretemporada-de-jugadores-de-futbol-de-la-asociacion-nacional-de-deporte-universitario-1113-sa-P57cfb271bfe86>
- CAMPOS, J., RAMÓN, V. (2011). *Teoría y planificación del Entrenamiento. Deportivo*. Cuarta Edición. Badalona: Paidotribo.
- CEPEDA, G. (2006). *La calidad en los métodos de investigación cualitativa: principios de aplicación práctica para estudios de casos*.
- FRIGERIO, G., POGGI, M., TIRAMONTI, G., & AGUERRONDO, I. (1992). *Las instituciones educativas Cara Ceca Elementos para su gestión*. Buenos Aires: Troquel S.A.
- GAMARDO, P. (2016). Evaluación de La Aptitud Física-Motora del Futbolista Menor: Proceso de formación. Recuperado el 8 de Julio de 2019, de [https://www.researchgate.net/publication/292391165\\_Evaluacion\\_de\\_La\\_Aptitud\\_Fisica-Motora\\_del\\_Futbolista\\_Menor\\_Proceso\\_de\\_formacion](https://www.researchgate.net/publication/292391165_Evaluacion_de_La_Aptitud_Fisica-Motora_del_Futbolista_Menor_Proceso_de_formacion)
- GILBERT, J (1997). *Introducción a la sociología*. Santiago de Chile: LOM ediciones
- HERNANDEZ SAMPIERI, R. (2014). *Metodología de la investigación*.
- MURILLO, (2006). *Cuestionario y escalas de actitudes*.
- Navarro (1998). *La resistencia*, España: Gymnos
- THIESS, G., TSCHIENE, P& NICKELL, H. (2004). *Teoría y metodología de la competición deportiva*. Barcelona: Paidotribo
- VARGAS, R (2007). *Diccionario de teoría del entrenamiento deportivo*. México: Fomento
- WEINECK, J (2011). *Entrenamiento Total*. Barcelona: Editorial Paidotribo

ANEXO II

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

## **PLAN DE MEJORA**

Proyecto de investigación presentado a la  
asignatura Taller de Proyecto final II.

Docente: Nicolás Raffo

ENZO DIPAULO  
IGNACIO ARRETCHE

**MONTEVIDEO**

**2019**

**Declaración de Autoría:**

Nosotros, Ignacio Arretche (4.720.833-4) y Enzo Dipaulo (4.646.231-9) somos los autores responsables de este trabajo, que fue realizado para egresar en la Licenciatura de Educación Física, Recreación y Deporte en el marco de la asignatura Taller de proyecto final II.

Todos los contenidos desarrollados y expresados en la presente investigación son de nuestra elaboración, y de no ser así fue citado el autor correspondiente.

Enzo Dipaulo

4.646.231-9

Ignacio Arretche

4.720.833-4

## RESUMEN

El presente trabajo es un proyecto de investigación presentado en el Instituto Universitario Asociación Cristiana de Jóvenes (IUACJ) para la asignatura Proyecto Final II en el área de entrenamiento.

Esta investigación se basa en un plan de mejora para introducir evaluaciones físicas en un club reconocido de Liga Universitaria, así como también una progresión de entrenamiento que apunte hacia la mejora de la capacidad evaluada en cuestión.

En base a la información recabada y a los resultados que se obtuvieron en el primer semestre del año, durante la instancia de la aproximación diagnóstica fue que se le dio comienzo a la siguiente propuesta de mejora.

Se acordaron y concretaron encuentros con referentes de la institución para mostrarles los resultados que se obtuvieron durante la primera etapa de la investigación y para dialogar sobre el plan de mejora, principalmente intercambiar ideas e iniciativas entre las partes, que lógicamente fueran viables y sostenibles para la directiva de la institución.

El plan de mejora lo fuimos puliendo y mejorando a medida que se generaron intercambios con el tutor a cargo de nuestra investigación. Consideramos que las propuestas que se plantearon para llevar adelante y ejecutar el plan de mejora son viables y coherentes con las necesidades actuales de la institución.

Palabras claves: evaluaciones físicas, progresión de entretenimiento.

**INDICE**

I.INTRODUCCIÓN.....	XXVI
II. OBJETIVOS DE LA PROPUESTA.....	XXVII
2.1 Objetivo general: .....	XXVII
2.2 Objetivos específicos: .....	XXVII
III. DESARROLLO DE LA PROPUESTA .....	XXVIII
IV. PLANILLA OPERATIVA .....	XXX
<b>V. CRONOGRAMA</b> .....	XXXIII
BIBLIOGRAFÍA.....	XXXVI

## I.INTRODUCCIÓN

En este segundo semestre, se realizaron cuatro reuniones, entre individuos de la comisión directiva y personas referentes allegadas al club, con el objetivo de ultimar detalles para cerrar el plan de mejora, así como también llegar a un mutuo acuerdo entre partes. A su vez, en cada reunión, se les fue entregando a estos un acta, documento que sirvió para informar sobre los diferentes avances que se realizaban semana a semana en la propuesta de mejora.

En la primera reunión (ver Anexo 1) se les informó que nosotros realmente estábamos interesados en la búsqueda de una solución a esta situación: falta de evaluaciones físicas en los planteles de mayor y sub- 20. Se les entregó en mano el cuadro de aproximación diagnóstica diseñado, en busca de brindar más información sobre lo que habíamos realizado y detectado el primer semestre.

Al término de esta reunión se estableció la fecha del próximo encuentro, para seguir generando debate y llegar a conclusiones en conjunto.

En la segunda reunión (ver Anexo 2) se les entregó el primer avance de planilla operativa en el cual nosotros proponíamos diferentes objetivos y metas. A través de discusiones productivas, sabiendo de manera profunda la opinión de los máximos referentes del Club, comenzamos en la tercera reunión a diseñar las actividades que fueran coherentes, viables y correspondieran a los objetivos y metas ya definidas.

Para la última y cuarta reunión (ver Anexo 3 y 4) entregamos un avance del plan de mejora, donde quedaron determinados los componentes esenciales académicos para que esta intervención tenga éxito y se pueda desarrollar en el comienzo del año entrante.

Se culminó el último acercamiento con el club de forma grata, quedando todos los referentes del club ansiosos a que comience el siguiente año para poder aplicar este plan, creyendo que el mismo, nutriría a la institución mejorando el rendimiento de los deportistas, entendiendo que, si este tiene éxito, podría ser aplicable a todos los deportes y divisionales de dicha institución.

## II. OBJETIVOS DE LA PROPUESTA

En la elaboración del presente trabajo, los objetivos tienen un rol sumamente importante, estos se desprenden los factores causales del modelo final obtenido en el primer semestre. A partir de los objetivos surgen las metas y aquellas actividades que se realizarán para llevar adelante la propuesta de mejora.

### 2.1 Objetivo general:

Establecer una planificación de entrenamiento que incluya una batería de evaluaciones físicas.

### 2.2 Objetivos específicos:

Planificar una sistematización del entrenamiento que mejore las capacidades condicionales de los jugadores.

Capacitar a los preparadores físicos para el manejo en la implementación de las evaluaciones físicas.

Disponer de un espacio adecuado para la realización óptima de las evaluaciones físicas.

Siguiendo con el desarrollo del plan de mejora, se establecieron una serie de metas que tienen relación con los objetivos mencionados anteriormente y nos dan un indicador de logro para cada uno, las cuales son las siguientes:

**M.O.G.** Planificación de entrenamiento con realización de evaluaciones físicas establecidas para el año 2020

**M.O.E.1.** Mejora de más de un 50% de las capacidades condicionales logradas.

**M.O.E.2.** Preparadores físicos capacitados en un plazo de 3 meses.

**M.O.E.3.** Espacio adecuado definido en el plazo de un mes.

### III. DESARROLLO DE LA PROPUESTA

Un plan de mejora se basa en un planeamiento flexible que parte de un primer consenso alrededor del problema, los propósitos, los ejes del cambio y el modelo de gestión. Romero, C (2003). El mismo autor también define al plan de mejora como un proceso dirigido al logro de objetivos vinculado a los resultados. Además, señala que un plan de mejora principalmente debe perseguir objetivos que estén relacionados con los aspectos organizacionales de las instituciones.

Según Romero (2003) en una propuesta de mejora se pueden diferenciar diferentes etapas: la definición del problema, la formación del equipo de asesoramiento, la construcción del Plan, la primera revisión institucional, el estudio y la invención, definición de líneas de acción, el trabajo en pequeños grupos, la generalización de los proyectos, las jornadas regionales, REDES, la institucionalización del cambio. A pesar de que las etapas mencionadas están definidas para un proceso de mejora dentro de un sistema educativo, algunas de ellas son viables para aplicarlas en una institución de otro carácter.

En el desarrollo de un plan se establecen estrategias, que se diseñan para lograr los objetivos previstos. Romero (2003) clasifica las estrategias de lo más micro a lo más macro, estas son: diseño y planificación, evaluación y auto evaluación, formación y desarrollo profesional, de comunicación y reflexión, de sistematización, de difusión, de institucionalización.

En lo que corresponde a la propuesta de mejora para el problema de estudio, hemos planteado diversas actividades para afrontar y solucionar esta problemática que afecta el rendimiento de ambos planteles.

La primera actividad que se planteó en la propuesta de mejora fue una charla entre un reconocido profesional del entrenamiento y los cuerpos técnicos de ambos planteles. Una instancia en la que el invitado expondrá sus conocimientos sobre el entrenamiento y la importancia de las evaluaciones físicas en el deporte, especificando de qué forma se realizan dependiendo la capacidad condicional en cuestión. Consideramos pertinente esta charla ya que es una herramienta que se les brindará a los cuerpos técnicos para seguir capacitándose en el rubro, y de esta forma poder ser ellos quienes apliquen las evaluaciones, así como la progresión de mejora.

La siguiente actividad que se llevará a cabo en el plan será la entrega de material teórico a los respectivos cuerpos técnicos sobre la planificación de los entrenamientos para que puedan utilizarlo cuando consideren necesario y aplicarlo a los entrenamientos a lo largo de la temporada.

Para lograr los resultados previstos y de esta manera se cumplan los objetivos deportivos previstos, se necesita una planificación coherente y confiable para toda la temporada, por lo tanto, antes de comenzar con los entrenamientos de pretemporada se ejecutará una actividad que constará en realizar una planificación semestral, con la progresión adecuada de las sesiones de

entrenamiento entre los cuerpos técnicos, con las cargas y evaluaciones correspondientes semana a semana.

Una vez terminado el primer semestre, con los resultados a la vista de la primera parte del año en lo que corresponde a la parte física, se analizarán los aciertos y errores que se cometieron en la planificación del primer semestre y se llevará a cabo la proyección del segundo.

Una de las actividades más importantes en este plan de mejora es la incorporación de los nuevos materiales de trabajo; un parlante portátil, una alfombra de saltos y cintas de piso serán algunas de las inversiones que se harán. Así de esta manera la institución puede contar con el material necesario para aplicar las evaluaciones necesarias.

‘Debido a la adquisición de nuevos materiales de trabajo para la realización de las evaluaciones físicas se hará una actividad entre los cuerpos técnicos, que consiste en la familiarización con este nuevo instrumental. Mediante simulaciones se llevará a la práctica su uso. Estas pruebas se realizarán en el mismo espacio donde se practica semanalmente.

Otra de las actividades que se llevara a cabo es definir el espacio donde se realizaran algunas de las evaluaciones. Posiblemente no todas las evaluaciones se ejecuten en la cancha donde se entrena semanalmente, algunas serán en una cancha de césped sintético, por lo tanto, consideramos importante definir un espacio accesible generando la mayor convocatoria de jugadores posible.

A su vez en esta instancia también se definirán las fechas para la aplicación de las evaluaciones del primer y segundo semestre. Consideramos importante esta actividad así los jugadores de ambos planteles cuentan con las fechas definidas de evaluaciones con un importante tiempo de anticipación, posibilitando su organización.

#### IV. PLANILLA OPERATIVA

Tema central del Diagnóstico: Falta de evaluaciones físicas en los planteles de la categoría mayor y sub-20.

Factores causales que van a ser trabajados en el PM:

1. Planificación de los entrenamientos según las posibilidades y necesidades de los jugadores.
2. Incidencia de otros compromisos (trabajo, estudio, familia).
3. Personal no capacitado.

OBJETIVOS	General: Establecer una planificación de entrenamiento que incluya una batería de evaluaciones físicas.	Metas Planificación de entrenamiento con realización de evaluaciones físicas establecidas para el año 2020
	Específicos:	

	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Planificar una sistematización del entrenamiento que mejore las capacidades condicionales de los jugadores.</li> <li>2. Capacitar a los preparadores físicos para el manejo en la implementación de las evaluaciones físicas</li> <li>3. Disponer de un espacio adecuado para la realización óptima de las evaluaciones físicas.</li> </ol>	<p>Mejora de más de un 50% de las capacidades condicionales logradas.</p> <p>Preparadores físicos capacitados en un plazo de 3 meses.</p> <p>Espacio adecuado definido en el plazo de un mes.</p>	
<p>ACTIVIDADES</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.1 Implementación de charla a los cuerpos técnicos.</li> <li>1.2 Entrega de material teórico sobre planificación.</li> <li>1.3 Progresión semestral de entrenamiento.</li> <li>2.1 Capacitación a los cuerpos técnicos.</li> <li>2.2 Incorporación de las herramientas para la óptima realización de las evaluaciones.</li> <li>2.3 Familiarización con el nuevo instrumental técnico.</li> <li>3.1 Charla entre jugadores y cuerpo técnico para definir espacio accesible.</li> <li>3.2 Definición de las fechas de utilización de los espacios del primer semestre</li> <li>3.3 Definición de fechas y espacios para el segundo semestre.</li> </ol>		

AC TIV.	¿QUIÉN/QUIÉNES?	¿CUÁNDO?	¿QUÉ SE NECESITA?
1.1	Cuerpos técnicos	Primera semana de marzo 2020	Lugar físico y fotocopias a cada integrante del material teórico a presentar
1.2	Cuerpos técnicos	Primera semana de marzo 2020	Material teórico sobre planificación y sus respectivas fotocopias
1.3	Cuerpos técnicos	Primera semana de abril 2020	Espacio, horarios y materiales necesario para la planificación
2.1	Cuerpos técnicos	Tercera semana de marzo 2020	Brindar al preparador físico que dará la charla, el lugar adecuado para la misma y sus respectivas herramientas
2.2	Comisión directiva	Febrero 2020	Cintas, alfombra salto, parlante, software, etc..
2.3	Cuerpos técnicos	Segunda semana marzo 2020	Espacio físico simulador de pruebas
3.1	Comisión directiva y referentes	Febrero 2020	Espacio físico para reunión
3.2	Cuerpos técnicos	Primera semana de marzo 2020	Espacio físico para reunión y acuerdo con directiva
3.3	Cuerpos técnicos y los jugadores	Primera semana de marzo 2020	Canchas cerradas de césped sintético, gimnasios

PRESUPUESTO PROYECTADO	RECURSOS QUE SE DEBEN ADQUIRIR	GASTOS DE INVERSIÓN	GASTOS DE OPERACIÓN
	Materiales adecuados para la óptima realización de las evaluaciones físicas seleccionadas y espacio de trabajo adecuado para obtener resultados confiables.	Parlante portátil Kolke: \$3045 Alfombra salto: 12000 Cintas de piso: 2500 Total: \$17.545	Fotocopias: \$200 Lapiceras: \$50 Charla profesional: \$3000 Total: \$3250
TOTAL: \$20.795			

**V. CRONOGRAMA**

Objetivo E. /Meses	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
11. Planificar una sistematización del entrenamiento que mejore las capacidades condicionales de los jugadores.			X				X			X		



<p>3.1 Charla entre jugadores y cuerpo técnico para definir espacio accesible.</p>		X				X						
<p>3.2 Definición de las fechas de utilización de los espacios del primer semestre</p>						X						
<p>3.3 Definición de fechas y espacios para el segundo semestre.</p>			X									

**BIBLIOGRAFÍA**

Romero, C. 2003. El cambio educativo y la mejora escolar como procesos de democratización. Revista Electrónica Iberoamericana sobre Calidad, Eficacia y Cambio en Educación. Buenos Aires, Argentina.

ANEXO III

## ENTREVISTA EXPLORATORIA

**Integrantes:** Enzo Dipaulo e Ignacio Arretche

**Institución:**

**Tutor:** Nicolás Raffo

**Fecha:** 02/05/2019

**Nombre del entrevistado:**

1. Nombre y apellido
2. ¿Cuál es su cargo dentro de la institución?
3. ¿Qué tipo de funciones cumple?
4. ¿Hace cuánto se encuentra vinculado a la institución?
5. ¿Estuvo vinculado laboralmente a otra institución antes de ser presidente de este club?
6. ¿Qué clases de actividades se realizan en la institución?
7. ¿Quiénes integran el equipo de trabajo de la institución? (cantidad y funciones que desempeñan)
8. En cuanto a la infraestructura, ¿con que materiales y espacios se cuenta?
9. ¿Cómo se encuentra la institución desde el punto de vista del entrenamiento? ¿Con que personal cuentan para trabajar en esta área?
10. ¿Qué tipo de planificación/progresión se utilizan en el área de entrenamiento?
11. ¿Poseen una línea de trabajo para las demás categorías con relación a la mayor?
12. ¿Cada disciplina suele entregar informes de trabajo de acuerdo de la planificación a la directiva o lo manejan individualmente?
13. Se realiza un seguimiento individual por jugador....
14. ¿Se realizan trabajos específicos por posición o por líneas en todas las divisionales?
15. ¿Qué fortalezas considera que presenta la institución?
16. ¿Se han presentado dificultades en cuanto a la gestión dentro de la institución?
17. ¿Se han presentado dificultades en otras áreas?
18. ¿Qué objetivos se propones a corto y largo plazo?
19. ¿Algo más que desee agregar?

*Anexo 1. Pauta de entrevista exploratoria*

ANEXO IV

## ENTREVISTA PREPARADOR FISICO CATEGORÍA MAYOR

**Integrantes:** Enzo Dipaulo e Ignacio Arretche

**Institución:**

**Tutor:** Nicolás Raffo

**Fecha:** 06/06/2019

**Nombre del entrevistado:**

**Preguntas:**

- 1) ¿Cuál es tu nombre?
- 2) ¿Hace cuánto tiempo estás ligado a la institución?
- 3) ¿Hace cuánto tiempo es el preparador físico de la categoría mayor?
- 4) ¿Cómo clasificarías los niveles de preparación física de los jugadores al ingresar al plantel?
- 5) ¿Con qué frecuencia es que se realizan los test de evaluación física?
- 6) ¿Por qué crees importante la realización de las evaluaciones físicas, de los tests?
- 7) ¿Qué resultados brindaron los tests de evaluación?
- 8) ¿Porque no se realizan con mayor frecuencia?
- 9) ¿Y crees que incide dentro del equipo la falta de los tests, incide a la hora de jugar?
- 10) A la hora de planificar, ¿Qué es lo primero que, que tenes vos en cuenta?
- 11) ¿Cómo trabajan los distintos niveles físicos?
- 12) ¿Cuál consideras que son los factores que inciden en la planificación de los diferentes tests?
- 13) ¿Cuáles son las desventajas de no poder realizar las diferentes evaluaciones físicas?
- 14) ¿Las ventajas que aporta la realización de los tests?
- 15) ¿Qué se podría hacer desde el lado del entrenamiento para mejorar el nivel físico del jugador?
- 16) ¿Considerarías que esto mejoraría el nivel del equipo en general?
- 17) ¿Algo más que desee agregar en relación a la temática?

*Anexo 2. Pauta de entrevista campo*

ANEXO V

## ENTREVISTA ENTRENADOR SUB-20

**Integrantes:** Enzo Dipaulo e Ignacio Arretche

**Institución:**

**Tutor:** Nicolás Raffo

**Fecha:** 06/06/2019

**Nombre del entrevistado:**

**Preguntas:**

- 1) ¿Cuál es tu nombre?
- 2) ¿Hace cuánto tiempo estás ligado a la institución?
- 3) ¿Hace cuánto tiempo es el preparador físico de la categoría mayor?
- 4) ¿Cómo clasificarías los niveles de preparación física de los jugadores al ingresar al plantel?
- 5) ¿Con qué frecuencia es que se realizan los test de evaluación física?
- 6) ¿Por qué crees importante la realización de las evaluaciones físicas, de los tests?
- 7) ¿Qué resultados brindaron los tests de evaluación?
- 8) ¿Porque no se realizan con mayor frecuencia?
- 9) ¿Y crees que incide dentro del equipo la falta de los tests, incide a la hora de jugar?
- 10) A la hora de planificar, ¿Qué es lo primero que, que tenes vos en cuenta?
- 11) ¿Cómo trabajan los distintos niveles físicos?
- 12) ¿Cuál consideras que son los factores que inciden en la planificación de los diferentes tests?
- 13) ¿Cuáles son las desventajas de no poder realizar las diferentes evaluaciones físicas?
- 14) ¿Las ventajas que aporta la realización de los tests?
- 15) ¿Qué se podría hacer desde el lado del entrenamiento para mejorar el nivel físico del jugador?
- 16) ¿Considerarías que esto mejoraría el nivel del equipo en general?
- 17) ¿Algo más que desee agregar en relación a la temática?

*Anexo 3. Pauta de entrevista campo*

ANEXO VI

ENTREVISTA PREAPRADOR FISICO SUB-20

**Integrantes:** Enzo Dipaulo e Ignacio Arretche

**Institución:**

**Tutor:** Nicolás Raffo

**Fecha:** 06/06/2019

**Nombre del entrevistado:**

**Preguntas:**

- 1) ¿Cuál es tu nombre?
- 2) ¿Hace cuánto tiempo estás ligado a la institución?
- 3) ¿Hace cuánto tiempo es el preparador físico de la categoría mayor?
- 4) ¿Cómo clasificarías los niveles de preparación física de los jugadores al ingresar al plantel?
- 5) ¿Con qué frecuencia es que se realizan los test de evaluación física?
- 6) ¿Por qué crees importante la realización de las evaluaciones físicas, de los tests?
- 7) ¿Qué resultados brindaron los tests de evaluación?
- 8) ¿Porque no se realizan con mayor frecuencia?
- 9) ¿Y crees que incide dentro del equipo la falta de los tests, incide a la hora de jugar?
- 10) A la hora de planificar, ¿Qué es lo primero que, que tenes vos en cuenta?
- 11) ¿Cómo trabajan los distintos niveles físicos?
- 12) ¿Cuál consideras que son los factores que inciden en la planificación de los diferentes tests?
- 13) ¿Cuáles son las desventajas de no poder realizar las diferentes evaluaciones físicas?
- 14) ¿Las ventajas que aporta la realización de los tests?
- 15) ¿Qué se podría hacer desde el lado del entrenamiento para mejorar el nivel físico del jugador?
- 16) ¿Considerarías que esto mejoraría el nivel del equipo en general?
- 17) ¿Algo más que desee agregar en relación a la temática?

*Anexo 4. Pauta de entrevista campo*

ANEXO VII

ENCUESTA A SOCIOS JUGADORES

Nombre del encuestador: _____	
Fecha: _____	
Lugar: _____	N.º de encuesta: __1__
Hora de comienzo: __: __	Hora de finalización: __: __

**Presentación**

Buenas noches,

La presente encuesta será realizada para la materia Taller de Proyecto 1 del Instituto Universitario Asociación Cristiana de Jóvenes, con el fin de realizar un diagnóstico del Club.

Los datos no serán revelados con el fin de mantener su anonimato.

**Perfil del encuestado**

Edad .....

**Encuesta****1- ¿Hace cuánto tiempo formas parte de la institución?**

- 1 año       (a) Entre 1 y 5 años       (b) Entre 5 y 10 años

**2- En una escala del 1 al 6, dónde 6 es “muy bueno” y 1 es “muy malo”**

¿Cuál es su nivel de estado físico?

1	2	3	4	5	6

**3- ¿Crees importante el uso de las evaluaciones físicas como modalidad de entrenamiento?**

Si  No

**4- ¿Consideras que es necesario un seguimiento de cada jugador a través de evaluaciones físicas?**

Si  No

**5- ¿Consideras que la falta de evaluaciones físicas afecta el nivel del equipo?**

Si  No

**6- ¿Has realizado evaluaciones físicas en otra institución?**

Si  No

**7- ¿Crees que es difícil planificar las evaluaciones físicas para tu plantel en especial?**

Si  No

**8- ¿El número de asistencias en los entrenamientos, afecta la planificación de las evaluaciones físicas?**

Si  No

**9- ¿Actualmente en tu equipo, han utilizado algún tipo de evaluación física?**

Si  No

**10- ¿Considerarías algún cambio en la metodología de entrenamiento utilizada por el cuerpo técnico?**

Si  No

**11- ¿Utilizas alguna metodología para mejorar tu nivel físico individual?**

Si  No

**12- ¿Crees que la realización de tests de evaluación, acompañados de una progresión ayudarían a mejorar tu nivel físico?**

Si  No

**13- Menciona qué beneficios aporta a tu nivel físico la realización de tests de evaluación**

- a) \_\_\_\_\_:
- b) \_\_\_\_\_
- c) \_\_\_\_\_

**14- ¿Tiene algún comentario o sugerencia para agregar a la encuesta?**

**Muchas gracias por su amabilidad y por el tiempo dedicado a contestar esta encuesta**

ANEXO VIII

ACTAS REUNIONESACTA DE REUNIÓN

**Fecha: 27 de agosto de 2019**

**Participan:**

**Enzo Dipaulo, Ignacio Arretche, referente de institución.**

---

**1. Objetivos del encuentro:**

**Presentar cuadro de síntesis para de esta forma comenzar el plan de intervención**

**2. Principales temáticas trabajadas:**

**Por que área comenzar el plan de intervención, llegando a un acuerdo mutuo por intermedio de ambas partes**

**3. Acuerdos establecidos:**

**Inicio del plan de intervención con fecha establecida**

**4. Proyecciones previstas para próximo encuentro:**

**Entrega de objetivos y metas fijadas por nosotros.**

**5. Fecha de próxima reunión:**

**6 de setiembre de 2019**

**Otros comentarios:**

**El lugar de reunión en esta ocasión fue la casa del respectivo referente de la institución**



**ACTA DE REUNIÓN**

**Fecha: 6 de septiembre de 2019**

**Participan:**

**Enzo Dipaulo, Ignacio Arretche, referente de institución en conjunto con miembros de comisión directiva**

---

**1. Objetivos del encuentro:**

**Entregar objetivos y metas diseñadas**

**2. Principales temáticas trabajadas:**

**Corroborar si los objetivos y metas establecidas son viables**

**3. Acuerdos establecidos:**

**Objetivos y metas definidas**

**4. Proyecciones previstas para próximo encuentro:**

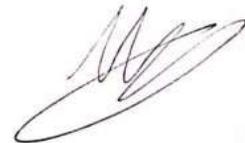
**Entrega de actividades establecidas y previsibles para cada objetivo y meta.**

**5. Fecha de próxima reunión:**

**21 de setiembre de 2019**

**Otros comentarios:**

**La reunión se realizo en casa de unos respectivos miembros de comisión directiva.**



**ACTA DE REUNIÓN**

**Fecha: 21 de septiembre de 2019**

**Participan:**

**Enzo Dipaulo, Ignacio Arretche, referente de institución en conjunto con miembros de comisión directiva**

---

**1. Objetivos del encuentro:**

**Pactar las actividades en conjunto y establecer dichas fechas para su realización**

**2. Principales temáticas trabajadas:**

**Acuerdo entre partes para diseñar las actividades**

**3. Acuerdos establecidos:**

**Fechas fijadas para la realización de las actividades**

**4. Proyecciones previstas para próximo encuentro:**

**Entrega de avance, plan de mejora.**

**5. Fecha de próxima reunión:**

**2 de octubre de 2019**

**Otros comentarios:**

**La reunión se realizó en casa de respectivo referente del club**



**ACTA DE REUNIÓN**

**Fecha: 2 de octubre de 2019**

**Participan:**

**Enzo Dipaulo, Ignacio Arretche, referente de institución en conjunto con miembros de comisión directiva**

---

**1. Objetivos del encuentro:**

**Consolidar el plan de mejora en conjunto con miembros de la institución**

**2. Principales temáticas trabajadas:**

**El énfasis estuvo en terminar el plan de mejora llegando a un acuerdo en conjunto para su fecha de inicio**

**3. Acuerdos establecidos:**

**Comenzar el plan de mejora en el año 2020**

**4. Proyecciones previstas para próximo encuentro:**

**Entrega en mano del plan de mejora**

**5. Fecha de próxima reunión:**

**Martes 15 de octubre de 2019**

**Otros comentarios:**

**La última reunión se realizó en casa de miembro de comisión directiva donde realizan sus propias reuniones en el correr del año.**

