

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

**CAPACITACIÓN EN ASPECTOS NUTRICIONALES,
PSICOLÓGICOS Y DE PREVENCIÓN DE LESIONES
PARA JUGADORES DE FÚTBOL EN CATEGORÍAS
JUVENILES**

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

Tutor: Eliana Díaz

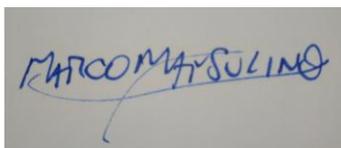
MARCO MANSULINO

MONTEVIDEO

2019

DECLARACIÓN DE AUTORÍA

“El abajo firmante Marco Mansulino, es autor y el responsable de todos los contenidos y de las opiniones expresadas en este documento, que no necesariamente son compartidas por el Instituto Universitario Asociación Cristiana de Jóvenes.

A rectangular box containing a handwritten signature in blue ink that reads "MARCO MANSULINO".

Marco Mansulino

RESUMEN

El siguiente Trabajo Final de Grado se encuentra enmarcado en las asignaturas Proyecto Final I y II, de la Licenciatura en Educación Física, Recreación y Deporte del Instituto Universitario Asociación Cristiana de Jóvenes. En éste se describe el proceso desarrollado en un club de fútbol profesional de la zona oeste de Montevideo. El tema central del estudio se basa en la falta de información sobre aspectos nutricionales, psicológicos y de prevención de lesiones de los deportistas que forman parte del plantel principal de jugadores. Para la realización del trabajo se utilizó una metodología de estudio de caso, bajo un paradigma interpretativo. Las herramientas utilizadas para la recolección de datos fueron: entrevistas exploratorias, semi-estructuradas y encuestas. En una primera instancia se utilizaron distintas herramientas metodológicas con el objetivo de detectar y localizar principales debilidades y fortalezas que la institución presentaba. A partir de los datos recabados se identifica el tema central de estudio y las preguntas que guiaron el proceso en función al trayecto de entrenamiento y deporte. Posteriormente, se identificaron la dimensión más implicada y los posibles factores causales, que dieron lugar a la elaboración de un plan de mejora, a través de un trabajo conjunto con la institución de práctica. Se elaboró una planilla operativa donde se definieron objetivos, metas, actividades, cronograma y un presupuesto. Finalmente cerrando el Trabajo Final de Grado se delimitaron las palabras claves que enmarcan el trabajo realizado.

Palabras clave: Fútbol, Formación Integral, Equipo multidisciplinar.

ÍNDICE

1.	INTRODUCCIÓN.....	1
2.	ENCUADRE TEÓRICO	3
2.1	Organizaciones deportivas	3
2.2	Equipo multidisciplinar	4
2.2.1	Nutrición deportiva.....	6
2.2.2	Psicología deportiva	7
2.2.3	Prevención de lesiones.....	8
2.2.4	Voluntariado en el marco de formación de deportistas	9
2.3	Planificación operativa.....	11
3.	EL CASO EN ESTUDIO	13
4.	PROPUESTA METODOLÓGICA.....	15
4.1	Paradigma de investigación.....	15
4.2	Modalidad de investigación.....	16
4.3	Población y muestra	16
4.4	Fases del estudio	17
4.5	Técnicas de recolección de datos.....	19
4.5.1	Entrevista	19
4.5.2	Encuestas.....	20
5.	ANÁLISIS DE DATOS	22
5.1	Aproximación Diagnóstica	22
5.1.1	Fase primer colecta de datos.....	23
5.1.2	Segunda colecta de datos	26
5.1.3	Análisis final de los datos	29
5.1.4	Respuestas a las preguntas de investigación	31
5.2	Plan de mejora	32
6.	RESULTADOS Y CONCLUSIONES.....	37
6.1	Resultados	37
6.2	Conclusiones.....	37

7. BIBLIOGRAFIA.....	40
8. ANEXOS.....	44
8.1 Informe de aproximación diagnóstica.....	44
8.2 Plan de mejora	91

Índice de ilustraciones

Ilustración 1 Profesionales para el desarrollo del rendimiento óptimo (Onzari 2004)	5
Ilustración 2 Síntesis de la tercera generación de psicólogos deportivos (Tamorri 2016)	8
Ilustración 3 Gráfico sobre nervios y ansiedad (elaboración propia)	27
Ilustración 4 Gráficos sobre nutrición (elaboración propia).....	28
Ilustración 5 Gráfico sobre elementos preventivos (elaboración propia).....	29
Ilustración 6 Modelo de análisis (elaboración propia).....	29
Ilustración 7 Objetivos plan de mejora (elaboración propia)	33
Ilustración 8 Actividades plan de mejora (elaboración propia).....	34
Ilustración 9 Organización de actividades plan de mejora (elaboración propia)	35
Ilustración 10 Presupuesto plan de mejora (elaboración propia).....	35
Ilustración 11 Cronograma plan de mejora (elaboración propia).....	36
Ilustración 12 (Blazquez 2010).....	39

1. INTRODUCCIÓN

El presente trabajo es realizado en el marco de la asignatura Proyecto Final I y II, correspondiente a la malla curricular de la Licenciatura de Educación Física, Recreación y Deporte, del Instituto Universitario Asociación Cristiana de Jóvenes.

El estudio se realizó en un club de fútbol profesional de la zona oeste de la ciudad de Montevideo, un barrio de contexto socio-económico medio-bajo, siendo una organización deportiva privada sin fines de lucro. La selección de dicha institución se fundamenta en la importancia del deporte en nuestra comunidad, los intereses del investigador por el deporte en cuestión, el trayecto cursado correspondiente al de Entrenamiento y Deporte y la predisposición de la institución para permitir el ingreso del investigador.

Durante el primer semestre se comenzó con la realización de un Informe de Aproximación Diagnóstica, que brindó los insumos necesarios para la elaboración de un Plan de Mejora en el segundo periodo a través de un trabajo conjunto con la institución de práctica.

En primera instancia, luego de la realización de entrevistas exploratorias con referentes institucionales, se encuentra el tema central de estudio: falta de información nutricional, psicológica y elementos preventivos de lesiones en deportistas de primera división. A partir de ello se delimitaron las preguntas de investigación que guiaron este proceso de trabajo.

1. ¿Qué alternativas puede brindar la institución para mejorar el proceso educativo en deportistas que llegan a primera división?
2. ¿Cómo influye en la institución la falta de información nutricional, preventiva y deportiva para los jugadores?
3. ¿De qué forma incide la aplicación de los componentes educativos en los entrenamientos?

Continuando con el proceso de trabajo y buscando las respuestas a las preguntas de investigación, se ha asistido a la institución en varias oportunidades para obtener información a través de: entrevistas exploratorias, entrevistas semiestructuradas y cuestionarios a distintos actores institucionales. A partir de las colectas de datos se logró identificar el funcionamiento de la institución, los actores implicados y los factores causales del tema central de estudio. Los datos obtenidos se ingresaron en una matriz y modelo que facilitó el análisis de la información, se definió la dimensión más implicada y sus respectivos factores causales.

Durante la elaboración del Plan de Mejora se realizó un trabajo en conjunto con la institución de práctica donde se plantean a través de una planilla operativa objetivos, metas, actividades, cronograma y presupuesto. Como objetivo general: elaborar e implementar un programa de trabajo que contemple aspectos de nutrición, prevención de lesiones y psicológicos para jugadores juveniles. Para ello, se trazaron objetivos específicos con distintas metas que colaboran en su concreción. Además, se plantean las distintas actividades a desarrollar para cumplir con esas metas y finalizando el plan de mejora se detalla un presupuesto estimativo para la realización del propio plan.

Los aspectos a abordar en el Trabajo Final de Grado radican en la importancia de los tres ejes temáticos seleccionados para trabajar en la institución, además se hará foco en el medio para poder llevar a cabo las distintas propuestas. En esta ocasión debemos mencionar el voluntariado como instrumento fundamental para la aplicación del programa, guiado por un plan operativo que lejos estará de aspiraciones utópicas o ideales, muy posible de llevar a la práctica sin excederse en el presupuesto y contemplando la realidad de la institución.

2. ENCUADRE TEÓRICO

En el siguiente apartado se expondrán diferentes autores relevantes para fundamentar los conceptos abordados en el transcurso de este estudio. Estos se desprenden de todo el proceso de trabajo que involucra el 1° y 2° semestre. El estudio se enmarca en el Trayecto Entrenamiento y Deporte siendo el tema central: Capacitación en aspectos nutricionales, psicológicos y de prevención de lesiones para jugadores de fútbol en categorías juveniles.

El desarrollo del apartado estará conformado desde lo macro a lo micro, en la dimensión más comprometida en la institución: la organizacional. Los factores causales del problema: la falta de un equipo multidisciplinar que integre nutricionista, psicólogo y fisioterapeuta, no contar con una planificación ni ejecución de instancias de talleres para el proceso educativo de categorías juveniles y los contenidos específicos del proyecto.

2.1 Organizaciones deportivas

Para poder abordar la problemática seleccionada e involucrarse buscando solución a la misma es necesario conocer qué son, cómo están conformadas y cómo es su funcionamiento.

Las organizaciones deportivas son "entidades con un origen asociativo en un principio a las que se unieron corporaciones de carácter público después y sociedades mercantiles cuando el deporte se convierte en objeto de consumo" (Roche, 1996, p. 33). El autor agrupó las organizaciones deportivas en cuatro grandes grupos: las organizaciones deportivas públicas, las organizaciones deportivas privadas sin ánimo de lucro, las empresas de servicio deportivo y las sociedades anónimas deportivas.

- Organizaciones deportivas públicas: unidades administrativas, entidades, organismos o sociedades que las administraciones públicas han creado para desarrollar las políticas de promoción del deporte.
- Organizaciones deportivas privadas sin ánimo de lucro: pudiendo ser de primer grado, donde son personas que se asocian para crear una entidad con personalidad jurídica propia con el objeto de practicar o promocionar la actividad deportiva, o de segundo grado: son las citadas asociaciones las que a su vez se unen en una nueva entidad, que permite a su vez la incorporación de personas físicas con el objeto de desarrollar conjuntamente programas deportivos.
- Empresas de servicios deportivos: son entidades cuyo objeto principal es la obtención de beneficios y, por lo tanto, se rigen por los principios de gestión y mercado propios de la empresa privada. Dentro de esta categoría se mencionan 4 orientaciones diferentes: A- Escuelas deportivas, gimnasios, campus de

vacaciones, etc. B- Gestión de actividades o programas deportivos. C- Organizar competiciones, sobre todo espectáculos deportivos, donde se integran los elementos estrictamente deportivos con los publicitarios. D- Desarrollar labores consultoras y de formación, informes, estudios, asesorías de planificación, etc.

- Sociedades anónimas deportivas: se hace referencia a estas cuando existe un club profesional que se encuentra instalado entre la entidad mercantil pura y el club deportivo tradicional. Según el autor esto sucede cuando aún desde el punto de vista jurídico son sociedades mercantiles en toda la ley, desde el punto de vista práctico siguen siendo entidades ciertamente especiales por su vinculación a una ciudad.

La institución estudiada pertenece al grupo de las organizaciones deportivas privadas sin fines de lucro, y dentro de este al primer grado, donde encontramos los clubes deportivos, siendo entidades con personalidad jurídica propia, conformadas por la asociación de personas para practicar o promocionar la actividad deportiva. En segundo grado, las federaciones deportivas, son la asociación de las organizaciones deportivas privadas sin fines de lucro conformadas por las de primer grado, con el objetivo de desarrollar conjuntamente programas deportivos (Roche, 1996).

En el mismo orden de ideas, las empresas privadas pueden adoptar formas muy diversas de organización, pero las organizaciones deportivas deben tener presente las formas siguientes; las caracterizadas por la autoridad y la responsabilidad asignadas, y las caracterizadas por distintos modelos de tomas de decisiones. El mando lineal, estructuras funcionales y estructuras territoriales son las formas que pueden adoptar las organizaciones caracterizadas por la autoridad y la responsabilidad asignada. En tal caso encuadra las estructuras funcionales ya que la organización se encuentra basada en la división de tareas: comisión directiva, comisión de juveniles, distintos cuerpos técnicos, equipo de sanidad. Este método lo adoptan generalmente las grandes organizaciones deportivas ya que los expertos que cumplen con funciones específicas integran los distintos departamentos (Acosta 2005).

2.2 Equipo multidisciplinar

El proceso de trabajo abarca tres grandes ejes temáticos vinculados a la nutrición, el aspecto psicológico y el de prevención de lesiones. Para poder abordarlos de manera integrada es imprescindible la formación de un equipo multidisciplinar. Alfonso (2017) afirma que es de suma relevancia contar con un equipo de trabajo multidisciplinar en el ámbito del deporte. "el fútbol es un deporte de alta competencia a nivel mundial y es por eso que diversas áreas del conocimiento trabajan con equipos deportivos alrededor del mundo" (p.17); los equipos deportivos están conformados por

diversos profesionales que buscan potenciar estos aspectos y que el deportista esté a su máximo nivel.

De igual manera, conformar un equipo multidisciplinar o equipo de trabajo radica en que los mismos se presentan con una forma organizativa favorecedora para gestionar el conocimiento dentro de una organización o institución (García y Cordero, 2008). Si bien cada eje temático tiene su especificidad, los mismos poseen puntos de contacto y el trabajo articulado de los especialistas en cada área favorecerá la gestión del conocimiento, como plantean los autores.

Para conformar dicho equipo multidisciplinar o equipo de trabajo debemos tener claro en qué consiste un equipo. Katzenbach y Smith (1996) mencionan que debe tener un pequeño número de personas con las habilidades necesarias, un propósito, objetivos, un método y la responsabilidad descrita en la definición del trabajo. Sin embargo, lo que define a los grandes equipos es el grado de compromiso que adquieren entre ellos y el grado de profundidad que alcanzan las relaciones de unos con otros, cada uno ayuda a los demás a alcanzar sus objetivos, como se ha mencionado. Onzari (2004) así mismo indica que para crear un equipo de trabajo que se dedique al desarrollo del bienestar y el rendimiento óptimo del deportista, se debe contar con un equipo médico (medicina del deporte, cardiología, traumatología, ginecología, endocrinología), un equipo que desarrolle las ciencias básicas (fisiología, bioquímica, biomecánica, cine antropometría) y a su vez, enfocado en las disciplinas médicas conexas (nutrición, psicología, terapia física). A modo de ejemplo, se presenta el siguiente cuadro, como podemos observar el equipo multidisciplinario que se deberá conformar para la realización del programa refiere al de las disciplinas médicas conexas.

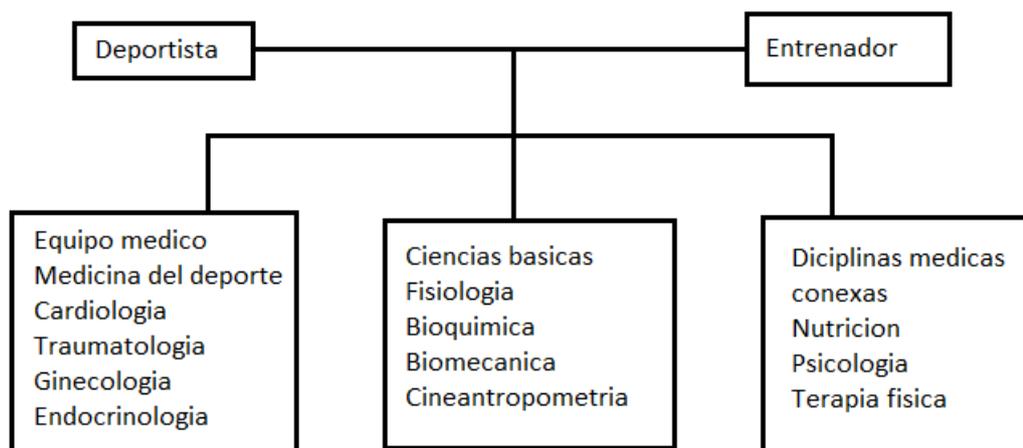


Ilustración 1 Profesionales para el desarrollo del rendimiento óptimo (Onzari 2004)

2.2.1 Nutrición deportiva

La ciencia de la nutrición se define como el estudio de los alimentos, los nutrientes, la interacción en relación con la salud y la enfermedad, los procesos de digestión, absorción, la utilización y expresión de las sustancias alimenticias y también los aspectos económicos, culturales, sociales y psicológicos relacionados con los alimentos y la alimentación (Onzari, 2004). En concordancia, Olivos, Cuevas, Álvarez y Jorquera (2012) hacen referencia a la nutrición como un factor relevante en el rendimiento deportivo.

En función de las ideas anteriormente expresadas, es necesario comprender que el aspecto nutricional esta fundamentalmente marcado por las características propias del deportista en cuestión, las relaciones peso-altura, el porcentaje de grasa, el somatotipo, la composición corporal, qué tipo de energía prevalece en el deporte y dentro de él y las características de los distintos puestos dentro de un equipo, el calendario de competencias y otros aspectos que serán únicos para cada deportista. "La nutrición deportiva, es una rama de la nutrición, dirigida a establecer patrones alimenticios equilibrados, completos, variados y bien calculados para potencializar y complementar la actividad psicofísica de un atleta de cualquier nivel" (Palavecino, 2002) al mismo tiempo y enfocando el aspecto de nutrición con el deportista como ser humano único Martínez-Sanz, Urdampilleta y Mielgo-Ayuso, (2013) aseguran que:

La alimentación del deportista debe responder a las necesidades nutricionales propias de su edad, sexo, condición de salud y físico-deportiva para satisfacer los requerimientos de energía macronutrientes, vitaminas, minerales y agua para poder llevar a cabo la actividad deportiva preservando la salud, y alcanzando un óptimo rendimiento deportivo.

Enfocando el aspecto de nutrición a los futbolistas González, Cobos y Molina (2010) concluyen que "Los futbolistas han de elegir comidas que ayuden a soportar entrenamientos intensivos y optimicen el rendimiento en los partidos" (p.121) en la misma línea Olivos et al. (2012) mencionan que la elección de los macronutrientes es fundamental para ello; dentro de estos, los más relevantes para el deporte son los hidratos de carbono, cuyo aporte debería ajustarse de acuerdo al entrenamiento, la competición y la recuperación. También toman la hidratación como aspecto fundamental y sugieren implementar planes adaptados a los requerimientos individuales como parte de un programa de entrenamiento. Relacionando esto con lo anteriormente mencionado se entiende que el especialista en el área es fundamental para lograr una articulación entre las demandas energéticas del deporte, ya sea en competencia como en los entrenamientos, y fundamentalmente las características propias del deportista como

mencionan los autores, agregando a esto las características del rol del deportista en el terreno de juego, los desplazamientos, las intensidades con los que se realiza.

2.2.2 Psicología deportiva

La psicología como la conocemos es la ciencia que estudia los procesos mentales, las percepciones, las sensaciones y el comportamiento humano. En cuanto a la psicología deportiva, Tamorri (2016) ha conocido dos generaciones de especialistas. La primera generación, constituyen a los que han abierto campos de estudios sobre el aprendizaje motor y las capacidades motoras, la transferencia, las percepciones, la personalidad, la motivación y las emociones. La segunda generación de psicólogos deportivos, ha ampliado sustancialmente el área de interés, pasando del estudio de la población deportiva a las posibilidades de mejora de la actuación, siendo el objetivo principal la optimización de las capacidades mentales, los estados de ánimo y la administración del estrés, abarcando así múltiples áreas específicas como lo son:

- Personalidad
- Motivación
- Emociones
- Competición y cooperación
- Interacciones y dinámicas de grupo
- Preparación mental
- Control motor y aprendizaje
- Actividad motora y salud
- Lesiones
- Burn-out

La tercera generación, lo que denominaría el autor como el futuro, es la interacción de la psicología deportiva y las neurociencias, que se combinan para conformar una nueva disciplina llamada “neurociencias aplicadas al deporte”. De este modo, se logran ampliar cada vez más las posibilidades físicas y mentales de los deportistas. A modo de síntesis de cómo se desarrolla la psicología deportiva hoy en día para el autor es que se adjunta el siguiente cuadro.

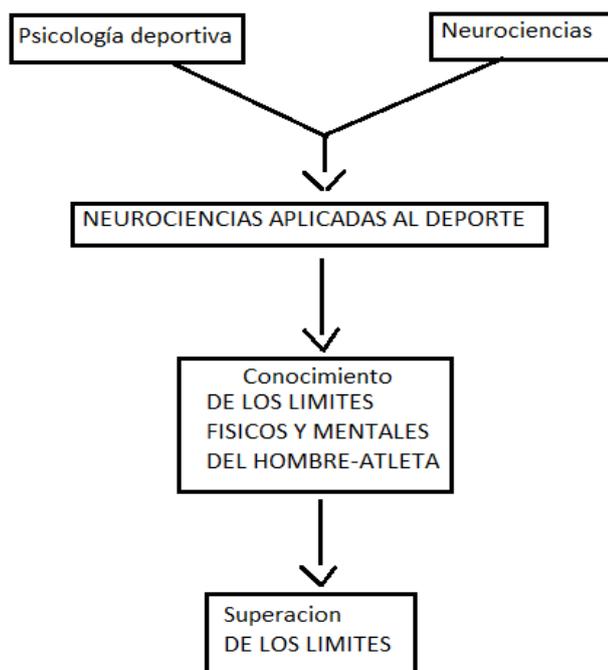


Ilustración 2 Síntesis de la tercera generación de psicólogos deportivos (Tamorri 2016)

Por otra parte, Lopes, Barbosa, Kawano, Carvalho, de Oliveira (2014) plantean que "en el contexto deportivo, la falta de estrategias adecuadas de enfrentamiento y el síndrome de Burnout pueden ser factores limitadores del desarrollo y desempeño de los atletas". En relación a lo mencionado anteriormente, Cantón, Checa y Vellisca (2015) realizan una investigación donde evalúan la ansiedad competitiva, el bienestar psicológico y las estrategias de afrontamiento utilizadas por 213 deportistas. Concluyen que la posibilidad de experimentar ansiedad y bienestar psicológico se encuentra regulado por las estrategias de afrontamiento dirigidas a la tarea. He aquí la importancia de un profesional en el área que les brinde herramientas a los deportistas para lograr regular dichos comportamientos y permitir un desarrollo adecuado.

2.2.3 Prevención de lesiones

Haciendo referencia a los elementos preventivos, cabe destacar la importancia en ellos. Un deportista sin lesiones en su historial, es un deportista que en ningún momento interrumpe el proceso de entrenamiento, logrando mejores adaptaciones con el transcurso del tiempo. Noya y Sillero (2012) concluyen que el fútbol contiene una elevada incidencia lesional, registrándose 8.94 lesiones por cada 1000 horas de práctica deportiva. Esto provoca una cantidad de días de baja en la temporada, ya que cada equipo tuvo 80.89 lesiones y 909 días de baja por temporada. Los autores exponen que:

Debido a esta elevada incidencia lesional y a las grandes pérdidas económicas y personales que provocan las lesiones, tanto a los clubes como a los jugadores, nos plantemos la realización de un estudio descriptivo con objeto de poder aportar más luz en este asunto dentro del ámbito profesional español (p.116)

Este estudio fue realizado en el fútbol español, un fútbol importador de jugadores. El fútbol uruguayo, en cambio, se caracteriza por ser un deporte exportador de jugadores, lo que es fundamental para la subsistencia de las instituciones deportivas. Por esto, es fundamental la prevención de todo tipo de lesiones ya que en muchas ocasiones las ventas de jugadores se han visto truncadas por lesiones antiguas, aunque ya rehabilitadas.

Alves, Lara, Ribeiro, Mattos y Souza (2016), se basan en el Programa FIFA 11+, que consiste en una batería de ejercicios enfocados a la prevención de lesiones, y expresan que el mismo adquiere efectos positivos para los jugadores. Tiene especial énfasis en el equilibrio y la propiocepción de los jugadores, así como una relevancia significativa en la prevención de lesiones en los deportes de alto rendimiento. Del mismo modo Attar et al (2016) concluyen que "el programa '11 + ', disminuye el riesgo de lesiones entre los jugadores de fútbol"

Es por ello que la importancia que posee un programa de prevención de lesiones enfocado a las capacidades condicionales, la hidratación, programas de crioterapia y propiocepción previene lesiones musculares en jugadores de fútbol profesional de manera significativa. Tal es así que Alfonso (2017) destaca que:

Los trabajos de prevención y recuperación son el pilar fundamental en mantener la salud de los jugadores a nivel físico, estos trabajos deben ser realizados debido a sus grandes beneficios para la salud física de los deportistas, debiendo ser realizado en conjunto entre la preparación física y fisioterapia para complementar el trabajo y el conocimiento interdisciplinar para así lograr que todos los deportistas estén en óptimas condiciones para afrontar las temporadas regulares (p.24).

El jugador deberá comprender la importancia de los trabajos preventivos ya que como venimos mencionando el fútbol tiene una incidencia lesional alta, y el deportista para alcanzar niveles óptimos de rendimiento no debe interrumpir su proceso de entrenamiento y de competencia, además la adquisición de hábitos durante el proceso de formación de los futbolistas juveniles facilitara la realización de dichos ejercicios el resto de su carrera profesional.

2.2.4 Voluntariado en el marco de formación de deportistas

Para conformar el equipo multidisciplinar se llegó a un acuerdo con los referentes institucionales para que el equipo a cargo de brindar la información sobre las áreas

mencionadas sea conformado por estudiantes avanzados de las carreras en cuestión, de manera voluntaria, brindando a la institución una facilidad en el aspecto económico y ofreciéndoles a los estudiantes avanzados la oportunidad de adquirir experiencia y además la posibilidad de ingresar a una institución deportiva.

El voluntariado social se entiende como el conjunto de actividades desarrolladas por personas físicas dentro de una organización sin fines de lucro y dentro del marco de programas, proyectos y planes de acción asistida, promoción y desarrollo. Tiene como principal objetivo el bien común, siempre y cuando no se realicen en virtud de una relación laboral, el mismo debe reunir los siguientes requisitos: tener carácter altruista y solidario, que su realización sea de libre elección, sin que tenga origen de una obligación legal ni deber jurídico, se debe de llevar a cabo gratuitamente, sin perjuicio del derecho al reembolso. (Garcia, Bombarolo, Chiaramonte y Mettler, s.f.)

En concordancia con esto, Gaete (2015) plantea que para identificar un voluntariado existen tres grandes criterios.

- Voluntad libre: la acción debe llevarse a cabo de forma voluntaria, y no debe existir ningún contrato, requisito académico u obligación de la ley.
- Motivación no pecuniaria: la acción no debe llevarse a cabo primordialmente para la obtención de una recompensa económica, en el caso de existir un reembolso de gastos los mismo deben justificarse de forma adecuada.
- Beneficio para otros: la acción debe perseguir el bien común y favorecer de forma directa o indirecta a personas ajenas a la familia o el hogar del voluntario, o bien realizarse en favor de una determinada causa, incluso si la persona que actúa de voluntaria también resulta beneficiada.

Además, para garantizar la satisfacción de los voluntarios tal como expresan en su estudio Soto, Vergara y Fernández (2015) existen tres variables que inciden en la satisfacción de los voluntarios: "el grupo coordinador de trabajo, el desempeño individual, y las condiciones laborales". El proceso de selección de los voluntarios será sumamente minucioso en cuanto a la descripción de los objetivos del proyecto y cómo se llevará adelante a lo largo del año.

El voluntariado ha tenido una fuerte expansión en las últimas décadas en Uruguay. La última Encuesta Nacional de Voluntariado (ENV) muestra que casi el 20% de la población uruguaya participó en acciones voluntarias de distinto tipo en el año 2009. En cambio, un estudio similar en 1999 concluía que solo un 7% de la población realizaba trabajo voluntario (Pereira et al, 2012 p.484). Cabe destacar que en este período el

Parlamento de la República Oriental del Uruguay decreta a través del Artículo 2 de la Ley N° 17.885 del año 2005, que un voluntario social es la persona física que “por su libre elección ofrece su tiempo, su trabajo y sus competencias, de forma ocasional o periódica, con fines de bien público, individualmente o dentro del marco de organizaciones no gubernamentales sin ánimo de lucro, oficialmente reconocidas o no, o de entidades públicas nacionales o internacionales, sin percibir remuneración alguna a cambio”.

El gran aumento del voluntariado en Uruguay trae consigo una profesionalización de la tarea. Ya no alcanza con colaborar con otros, sino que es fundamental poseer conocimientos y desarrollar ciertas capacidades para alcanzar los objetivos planteados. Dicha “profesionalización” permite optimizar resultados en las organizaciones que los reciben en los beneficiarios y en los propios voluntarios, para ello se deberá tener programas estructurados, instancias de capacitación o formación y procesos de acompañamiento y apoyo (Pereira et al, 2012 p.486). El voluntario tiene un acercamiento y conocimiento para con las autoridades de la institución el cual le puede abrir un futuro espacio de trabajo.

2.3 Planificación operativa

Ante todo, cabe destacar que la planificación operativa refiere a todo lo que sucede de inmediato, por personas o áreas limitadas en relación con otros departamentos con objetivos a corto plazo, menores a un año. En cambio, la planificación táctica desarrolla los programas de actuación a mediano plazo, de uno a tres años, y la planificación estratégica define al sistema global de actividades plazo superior a tres años (García y García, 2007). Así pues, es que el trabajo realizará una planificación operativa, con el fin de unir la planificación estratégica y las acciones, para conducir el día a día de acuerdo a los objetivos y estrategias elegidas

Según Roche (1996): todas las entidades y organizaciones, las deportivas también, están sometidas a un cambio permanente en su entorno, en sus objetivos, en su forma de actuar, en sus expectativas y en la disponibilidad de recursos. La institución cuenta con una base sólida brindada por la estabilidad que mantiene en los últimos 10 años, esto permite y le exige a la vez seguir invirtiendo en la formación de los deportistas juveniles que además son su pilar fundamental ya que la institución no realiza grandes contrataciones y la mayor fuente de ingresos económicos es la venta de jugadores formados en el club. Para lograr esto la institución se ve forzada a reflexionar sobre el camino a abordar en el futuro, qué hacer, a dónde ir, es por ello que la misma se ve apremiada a planificar.

En la misma línea Ramírez (2002, p.19) expresa que "La planificación persigue la finalidad de prever las respuestas a las preguntas de ¿A dónde vamos?, ¿Cómo vamos a llegar?, y ¿Cómo sabré que he llegado?" (Ramírez, 2002). Ambos concuerdan que planificar es una acción previa que exige una reflexión para alcanzar los objetivos, la toma de decisiones para alcanzar esos objetivos y la evaluación para saber si ha logrado. En el plan de mejora (ver anexo 2) se detallan los objetivos, las metas y las actividades.

El autor menciona cinco características de una buena planificación, puede ser formal o informal, exige una reflexión sobre nuestro entorno, prevenir lo que puede llegar a pasar, una toma de decisiones sobre lo que se quiere hacer y menciona que la misma implica una estrecha relación con el tiempo haciendo referencia al corto mediano y largo paso. Debemos expresar la importancia de la planificación y fundamentalmente para la realización del programa la planificación operativa es por ello que tomaremos como central el concepto de operativo, que expresa que la planificación deberá ser real alejándose de aspiraciones utópicas e ideales características que entorpecen la ejecución del plan por lo tanto los objetivos serán alcanzables, así como las actividades o "hitos". (Roche 1996).

3. EL CASO EN ESTUDIO

El estudio se realiza en un club de fútbol profesional de la zona oeste de la ciudad de Montevideo; el barrio, con más de 17.000 habitantes según el último censo realizado por el INE (Instituto Nacional de Estadísticas), un barrio de contexto socio-económico medio-bajo. Fue fundado el 7 de julio de 1916 y la primera participación de la institución en la Asociación Uruguaya de Fútbol se dio el 1917 para competir en Tercera Extra. En los años 1923 y 1924 la institución alcanzó a competir en Primera División.

En la década del 30 y el 40 la institución se desarrolló en el "segundo nivel" siendo un equipo de mitad de tabla. En esta época se destaca como hecho más importante el estreno de su escenario deportivo, situado en la zona de origen del club. A fines de la década del 50 la institución alcanza por primera vez la Primera División "A". Los 60 y 70 transcurrieron con la institución participando en los torneos de la primera división y la segunda división.

Entre los años 80 y 90 el club sufre el golpe más duro de su historia deportiva descendiendo a la divisional "C". Luego de superar esta época y disputar competencias internacionales en los años 2000, el club retorna a la segunda división del fútbol uruguayo.

Actualmente, el club cuenta con más de diez años ininterrumpidos en el círculo de privilegio del fútbol uruguayo, siendo ésta la época más estable en toda su historia. La institución recibe aproximadamente 250 niños y adolescentes en sus categorías infantiles y juveniles, de distintos barrios y contextos socioeconómicos "...así que tenemos un espectro de 250 niños y adolescentes en el club". (EE 1 p. 1). También cabe acotar que el número de futbolistas profesionales que integran el Primer Equipo oscila entre los 28 y 30 jugadores. Como fortaleza el club presenta "...buenos profesionales... muy buenos jugadores... tenemos un barrio atrás, que es importante y la otra buena la virtud que tratamos de mejorar día a día." (EE 1 p. 1).

En cuanto a la infraestructura, el club cuenta con la sede social ubicada en el barrio, donde se inauguraron dos canchas de fútbol 5 de césped sintético, para que las categorías juveniles entrenen los días de lluvia, además la sede cuenta con: un salón de grandes dimensiones, baños femeninos y masculinos y las oficinas de los directivos de la institución. También en el barrio se encuentra su estadio, con dos vestuarios amplios, utilería y lavadero, este espacio es el lugar donde entrena el primer equipo.

Hoy en día la institución alquila complejos deportivos para los entrenamientos de las divisiones formativas, según cuenta el Gerente es el anhelo de la comisión directiva

“...que todas las juveniles del club entrenen en un lugar físico propio,”. (EE 1, p. 2). La sede social cuenta con un salón de grandes dimensiones el cual se alquila para reuniones, fiestas, etc. preferentemente los fines de semana, en la semana se desarrollan las actividades de las distintas comisiones en las oficinas que ahí se encuentran.

Como los centros de entrenamientos de los juveniles son alquilados, el club no posee una gran plantilla de empleados ya que los encargados de limpieza, de mantenimiento y recepcionistas son funcionarios del centro alquilado. El staff de docentes a cargo de las categorías juveniles se encuentra formado por: cinco Directores Técnicos y cinco Licenciados en Educación Física, Recreación y Deporte, uno por categoría, además cuentan con dos Fisioterapeutas los cuales se dividen las categorías y por último dos Doctores que asisten dos veces por semana a los entrenamientos y una vez al partido. Los materiales para la práctica deportiva, si bien no abundan, cumplen con las condiciones mínimas para el desarrollo del deportista en el aspecto exclusivo de esta área, como lo son pelotas, conos, chalecos, vallas, estacas, arcos portátiles, bandas elásticas, aros y escaleras de coordinación, cajones de saltos, barras y pesas libres.

4. PROPUESTA METODOLÓGICA

En el siguiente apartado se hace referencia a ciertos aspectos a tener en cuenta para llevar a cabo una investigación social, como lo es por ejemplo el paradigma utilizado para la construcción de la investigación, la modalidad y metodología utilizada a lo largo de este para la recolección de datos. La investigación social la definiremos como "un proceso que involucra un conjunto de decisiones y prácticas por las cuales conocemos algunas situaciones de interés cuya definición y delimitación forma parte de esas mismas decisiones" además tiene que quedar claro que son investigaciones empíricas, debe tener un tipo de relación con la situación de interés. (Marradi, Archenti y Piovani, 2018, p.82).

4.1 Paradigma de investigación

En primer lugar, definiremos el término paradigma mencionado en el párrafo anterior. Según Sautu (2003) "es la orientación general de una disciplina, el modo de orientarse y mirar aquello que la propia disciplina ha definido como su contenido temático sustantivo". Así mismo Kuhn (1971) menciona que un paradigma es "Una investigación histórica profunda de una especialidad dada, en un momento dado, revela un conjunto de ilustraciones recurrentes y casi normalizadas de diversas teorías en sus aplicaciones conceptuales, instrumentales y de observación." (p.80). Los autores coinciden en que un paradigma es la forma de mirar, observar y orientarse hacia algo. Krause (1995) menciona que en la actualidad se pueden encontrar varios paradigmas. Entre ellos incluye al positivismo y neo positivismo, mientras por otro lado aparece el constructivista, el paradigma crítico y el interpretativo.

La presente investigación se basa en el paradigma interpretativo, en donde la tarea del investigador es estudiar el proceso de interpretación que los actores sociales hacen de su realidad, se deberá estudiar el modo en que se le asigna significado a las cosas (Krause, 1995). Además, intenta encontrar sentido a los fenómenos en función de los significados que las personas le otorgan (Hernández, Fernández y Baptista 2010). Esto se relaciona directamente con lo abordado en la investigación, ya que la intención es conocer e interpretar la realidad de la institución, cómo observan la institución sus mismos integrantes para poder dar solución.

4.2 Modalidad de investigación

El estudio tiene un enfoque cualitativo, ya que se posibilita la construcción sobre la base de los conceptos. La misma "se selecciona cuando se busca comprender la perspectiva de los participantes acerca de los fenómenos que los rodean" Hernández, Fernández y Baptista (2010). Siguiendo en esta línea, también mencionan que "el enfoque cualitativo puede concebirse como un conjunto de prácticas interpretativas que hacen al mundo visible, lo transforman y convierten en una serie de representaciones en forma de, observaciones, anotaciones, grabaciones y documentos." (p.10). Dicho esto, es preciso aclarar que los enfoques cualitativos y cuantitativos son apropiados para alcanzar distintos objetivos y tratar problemas diferentes, no obstante, la tarea del investigador es no apegarse acríticamente a un modelo, sino tomar las decisiones técnicas pertinentes en función del problema de investigación. Por ello se utilizarán técnicas de recolección de datos de un enfoque cuantitativo (Marradi et al. 2018).

Para esta investigación el modelo puesto en práctica fue el estudio de caso, ya que se abordó la complejidad de un caso particular y se buscó el detalle de la interacción con sus contextos (Stake 2010 p.11). El autor hace referencia al estudio de caso como "el estudio de la particularidad y de la complejidad de un caso singular, para llegar a comprender su actividad en circunstancias importantes". Por ello se seleccionó una institución, para introducirnos en ella, detectar un problema reconocido por la institución para luego y a través de la recolección de datos mediante entrevistas y cuestionarios poder realizar una aproximación diagnóstica y su posterior propuesta de mejora.

Al mismo tiempo (Marradi et al. 2018) menciona tres tipos de enfoques en los estudios de caso a partir del propósito del investigador: un enfoque intrínseco, un enfoque instrumental y un enfoque colectivo. El enfoque tomado es el intrínseco donde lo que despierta el interés es el caso en sí mismo, donde no existe ningún interés que trascienda el caso en sí. Dicho enfoque es el realizado en la investigación, se orienta una descripción densa que relata la especificidad del caso sus relaciones y sus particularidades.

4.3 Población y muestra

En primer lugar, para definir universo o población nos basaremos en autores como Corbetta (2007) quien define a la población o universo como la totalidad de los casos que conforman el objeto de estudio. En la misma línea Hernández, Fernández y Baptista(2010) definen la población o universo como todos los casos que concuerdan con determinadas especificaciones. Otros autores también definen la población como el

conjunto de ejemplares de una determinada unidad de análisis encontrados en un espacio-temporal, en esta oportunidad y a diferencia del resto los autores resaltan una costumbre terminológica errónea para ellos defieren que el que universo es infinito y la población solo puede ser finita (Marradi et al. 2018). Tomaremos en cuenta esta última consideración y definiremos nuestra población de estudio la cual incluye a los funcionarios del club, Gerente, Jefe de Sanidad, Comisión de Juveniles, Cuerpo Técnicos de juveniles (Preparadores Físicos, Directores Técnicos), y por otro lado se incluyen todos los Jugadores Juveniles que participan en el proceso de formación en dicha institución.

Muestra por otro lado es el grupo de personas, eventos, sucesos, comunidades, etc., sobre el cual se habrán de recolectar los datos, sin que necesariamente sea representativo del universo o población que se estudia (Hernández, Fernández y Baptista 2010). Otros autores lo definen como cualquier subconjunto, amplísimo o limitadísimo, de miembros de una población que se investiga con el fin de extender a toda la población las conclusiones resultantes del análisis de la información relativas al subconjunto (Marradi et al. 2018). El muestreo es el procedimiento por el cual se estudia una muestra de los elementos que conforman el objeto de estudio, con el objetivo de generalizar los resultados. La utilización de una muestra facilita la aplicación de las técnicas de recolección de datos, reduciendo los costos y tiempos.

En este caso se recolectaron datos de los jugadores de la categoría sub-15 y del cuerpo técnico de la misma división (ver anexo 1 p.75-76). El criterio para seleccionar la muestra es el tiempo en la institución de los jugadores de esta generación, dos años, un período de tiempo en el cual podrían haber recibido talleres sobre las temáticas abordadas. Además, el tiempo que les resta por recorrer para en algún momento integrar un plantel principal. Estos dos criterios hacen a la muestra de tipo no aleatoria o no probabilística.

4.4 Fases del estudio

A continuación, se presentará el proceso metodológico llevado a cabo para la realización de la investigación. Dicho camino con dos grandes fases: la fase de Aproximación Diagnóstica y el Plan de Mejora. El proceso desde la selección de la institución hasta la finalización de la investigación tuvo como duración nueve meses.

Luego de concretar la primera reunión con los responsables de la institución mediante una carta otorgada por el IUACJ, entregada vía mail al Gerente General de la

institución el día 28 de marzo de 2019, se comenzó con el proceso de aproximación diagnóstica.

En fase exploratoria, luego de una entrevista no estructurada al gerente general de la institución el día 2 de abril, se encontraron varios problemas, pero solo uno pertinente al trayecto Entrenamiento y Deporte, por lo cual se decide realizar una segunda entrevista exploratoria al jefe de sanidad el día 7 de abril reafirmando la problemática otorgada por el gerente general. (ver anexo I, p.67). A partir de las dos entrevistas exploratorias se conformó una matriz exploratoria (ver anexo I p.69-72) detallando las fortalezas, dificultades y los problemas asociados al trayecto. Luego se detectó un problema real en la institución y se plantearon tres preguntas de investigación que guiaron el proceso de estudio, conformando así el anteproyecto (ver anexo I p.73) con el tema central de estudio, las preguntas de investigación, un breve encuadre teórico y las técnicas utilizadas.

La primera colecta de datos constó de la implementación de dos entrevistas semi-estructuradas a referentes institucionales de las categorías juveniles (ver anexo I p.75-76). Estas personas fueron seleccionadas ya que el problema si bien se ve reflejado en el plantel principal, es pertinente abordarlo en las categorías juveniles. Luego de desgrabar las entrevistas se tomaron datos textuales ingresándolos en una matriz y modelo de análisis donde se visualizan datos relevantes acerca de la temática que se abordó.

En la segunda colecta de datos se realizaron dos cuestionarios a los jugadores juveniles de la institución. El primer cuestionario fue realizado a 25 jugadores, y el segundo cuestionario, éste más específico, se les realizó a cinco jugadores seleccionados al azar el 25 de junio (ver anexo I p.77). Con éstos últimos cuestionarios quedó conformados la matriz de análisis de la primer y segunda colecta de datos y el modelo final (ver anexo I p.82-90). Finalizando la aproximación diagnóstica y en relación a las tres primeras fases fue que se analizaron los datos recolectados alcanzando así las conclusiones generales.

Para elaborar el plan de mejora se trabajó sobre la base del objetivo general y los objetivos específicos, planteando metas para cada uno y detallando las actividades a realizar para alcanzarlas.

En el plan de mejora se detalla quienes participan en cada actividad, la fecha estipulada para realizarla y los insumos que se necesitan. Estos últimos se encuentran diferenciados en gastos de inversión y gastos de operación. Los gastos de inversión son

gastos que la institución deberá afrontar pero que los mismos no serán exclusivos del plan, y los gastos de operación son los gastos que se destinarán exclusivamente en el plan de mejora.

Además, se detalla un cronograma que abarca todo el plan, desde marzo a noviembre. Cabe mencionar que el plan de mejora fue presentado a las autoridades de la institución (ver anexo II p.112).

4.5 Técnicas de recolección de datos

El proceso de recolección de datos dentro de una investigación es considerado un punto clave dentro de una investigación. Para Pauda, Ahman, Apezecha y Borsotti (2018) las técnicas de recolección de datos son los instrumentos que utiliza el investigador para obtener información pertinente para el estudio realizado. Agregando a esto, Ander-egg (1993) menciona que "Una vez planteada la investigación y llevadas a cabo todas las labores preliminares que permiten la puesta en marcha de la misma, corresponde pasar a las tareas que tienen por finalidad realizar la obtención y recolección de datos" (p.173). Señala que las técnicas de recolección más desarrolladas son: la observación, la entrevista, el cuestionario, la recopilación documental, las escalas de medición de actitudes y de opiniones, los test, la sociometría, la semántica diferencial y el análisis de contenido. Para el estudio se utilizó la entrevista no estructurada, realizada a las autoridades de la institución, y la entrevista semiestructurada a los docentes a cargo de los planteles juveniles. Por último, se aplicaron 2 cuestionarios a un total de 25 jugadores juveniles.

4.5.1 Entrevista

Es preciso definir que es una entrevista, "en las ciencias sociales la entrevista se refiere a una forma especial de encuentro: una conversación a la que se recurre para recolectar determinado tipo de informaciones en el marco de una investigación" (Marradi et al. 2018, p. 265). Corbetta (2007) caracteriza a la entrevista como un instrumento abierto, flexible y adaptable a los contextos pudiendo existir varios grados de flexibilidad distinguiendo entre ellos tres tipos básicos: entrevista estructurada, entrevista semiestructurada y no estructurada. Dicha clasificación, además, refiere al grado de libertad o restricción que se concede al entrevistado y al que se concede el propio entrevistador, utilizándose la entrevista no estructurada y la semi-estructurada.

Primero se realizó una entrevista exploratoria, con el fin de conocer la realidad de la institución. La misma se llevó adelante mediante una entrevista no estructurada y

el objetivo de la entrevista es "plantear los temas que desea abordar" (Corbetta, 2007, p.353). En esta ocasión indagar sobre aspectos positivos y negativos de la institución para luego mediante entrevistas semi-estructuradas profundizar sobre los aspectos negativos.

La primera colecta de datos fue realizada mediante una entrevista semi-estructurada. En la entrevista semiestructurada el entrevistador dispone de un gui3n que recoge los temas que debe tratar a lo largo de la entrevista (Corbetta, 2007). Hern3ndez et al (2010) plantean que dicha entrevista posee una cierta planificaci3n, pero permite al entrevistador indagar en temas que surjan durante el proceso y sean pertinentes al objetivo. Es por ello que en esta oportunidad y ya conociendo los aspectos negativos que hab3a brindado la entrevista exploratoria, se busc3 profundizar en ellos sin limitar al entrevistado.

En esta ocasi3n se realiz3 una prueba del instrumento a un Licenciado en Educaci3n F3sica, Recreaci3n y Deporte vinculado al 3mbito del futbol juvenil con el fin de incorporar o modificar alguna pregunta de la pauta que no se comprenda o que no brinde informaci3n pertinente. La pauta no fue modificada.

4.5.2 Encuestas

Para realizar la segunda colecta de datos se aplicaron dos encuestas a los jugadores juveniles de la instituci3n. "Una encuesta por muestreo es un modo de obtener informaci3n preguntando a los individuos que son objetos de la investigaci3n, que forman parte de una muestra representativa, mediante un procedimiento estandarizado de cuestionario" (Corbetta, 2007), cabe aclarar que la palabra encuesta se utiliza para hacer referencia a todo el proceso que se realiza, en cuanto, la palabra cuestionario queda restringida a la pauta que contiene las preguntas que se realizar3n a los sujetos de estudio. De modo accesorio Hern3ndez et al (2010) definen al cuestionario como un conjunto de preguntas respecto de una o m3s variables a medir, que permite obtener y elaborar datos de modo r3pido y eficaz (Anguita, Labrador y Campos, 2003). Por lo tanto, se realizaron cuestionarios a los jugadores juveniles de la instituci3n, abordando los tres grandes ejes tem3ticos, los aspectos de nutrici3n, psicol3gicos y de prevenci3n de lesiones.

En los cuestionarios se incluyeron preguntas cerradas y abiertas; las preguntas cerradas son aquellas que la respuesta esta previamente delimitada en categor3as u opciones de respuestas, las mismas pueden ser dic3tomos o incluir varias opciones de respuestas; en cambio las preguntas abiertas no contienen alternativas que limiten la

respuesta, es por ello que el número de categorías de respuestas es elevado. El cuestionario con preguntas abiertas fue utilizado para conocer en profundidad las opiniones de los encuestados (Hernández et al, 2010).

En cuanto a la prueba del instrumento se realizaron las encuestas a un adolescente que no se encontraba vinculado con el deporte para verificar el tiempo estimado que podía llevar y observar si las preguntas eran comprendidas por el mismo.

5. ANÁLISIS DE DATOS

El siguiente apartado presenta los dos puntos más importantes llevados a cabo durante el transcurso del año: la Aproximación Diagnóstica y sus resultados que darán respuestas a las preguntas de investigación, y el Plan de Mejora realizado en el segundo semestre en un trabajo en conjunto con la institución a partir de los datos obtenidos en la primera parte del año.

5.1 Aproximación Diagnóstica

El proceso de Aproximación Diagnóstica fue realizado en el primer semestre del año, comenzando en el mes de marzo y finalizando con la entrega del informe de aproximación diagnóstica en el mes de junio.

Comenzó con una entrevista exploratoria no estructurada al Gerente General de la institución, con el objetivo de conocer las fortalezas y debilidades de dicha institución. Luego se armó una matriz exploratoria donde se incluyeron los problemas más destacados de la institución. Dentro de las debilidades encontradas podemos mencionar aspectos políticos “debilidades y problemáticas, tenemos este... temas políticos, que hay una interna no muy buena...”, la falta de un centro de entrenamiento propio donde se pueda focalizar todas las divisionales juveniles de la institución, desde la captación hasta las categorías más cercanas al plantel principal “...que todas las juveniles del club entrenen en un lugar físico propio,” y por último la problemática que se logró vincular con el trayecto de Entrenamiento y Deporte “...no contamos con algo que es importantísimo para mí o para el club o para el fútbol, un jugador integral, nos faltaría psicólogos nos faltaría asistente social y nos faltaría importante también nutricionista”. (Ver anexo 1, p.82-89). Como se ha mencionado en el encuadre teórico el fútbol es un deporte de alta competencia a nivel mundial y es por eso que diversas áreas del conocimiento como las mencionadas, deberán trabajar con equipos deportivos. Dicha problemática encontrada en la primera entrevista exploratoria fue el punto de partida para seguir ahondando en el tema.

El siguiente paso fue realizar una segunda Entrevista Exploratoria en esta ocasión al jefe del departamento de sanidad de la institución, quien al ser consultado por el trabajo multidisciplinar comenta que “acá no existe este... la magia el trabajo tiene que ser multidisciplinario desde temprana edad...”, además menciona que existe una falta de información acerca de una correcta nutrición, descanso y elementos preventivos de lesiones en deportistas de primera división, “...primero información porque eso sí, a veces lo vemos que llegan futbolistas a primera división que, no es porque no lo quieren

hacer o porque este... no tenga los medios sino que lo principal es la información, no tienen información sobre lo que es una correcta nutrición, el descanso, o... o bueno cosas preventivas de lesiones..."(Ver anexo 1, p.82-89). A partir de esto y conectándolo con la problemática también surgida en la entrevista con el Gerente General es que se indagó en el tema y se encontró que un equipo de trabajo que se dedique al desarrollo del bienestar y el rendimiento óptimo del deportista deberá contar con un equipo enfocado en las disciplinas médicas conexas (Onzari, 2004) como lo son la nutrición, un factor relevante en el rendimiento deportivo; la psicología, la falta de herramientas psicológicas pueden ser factores limitadores del desarrollo y desempeño de los atletas; y las terapias físicas, dado que los trabajos de prevención y recuperación son el pilar fundamental en mantener la salud de los jugadores a nivel físico.

A partir de la información recabada en las entrevistas exploratorias y con el problema central de estudio definido se plantearon tres preguntas de investigación las cuales guiaron el proceso de Aproximación Diagnóstica, las mismas articularon el tema central de estudio, y el trayecto Entrenamiento y Deporte de la carrera Educación, Física, recreación y Deporte.

- ¿Qué alternativas puede brindar la institución para mejorar el proceso educativo en deportistas que llegan a primera división?
- ¿Cómo influye en la institución la falta de información nutricional, preventiva y deportiva para los jugadores?
- ¿De qué forma incide la aplicación de los componentes educativos en los entrenamientos?

Para dar respuestas a las preguntas de investigación se realizaron dos colectas de datos, la primera por medio de dos entrevistas semiestructuradas, en primera instancia a un integrante de la comisión de juveniles y en segunda instancia a un integrante del cuerpo técnico de la categoría sub 15, la segunda colecta de datos se realizó a 25 jugadores juveniles de la categoría sub 15 para obtener otra perspectiva sobre el problema central de estudio.

5.1.1 Fase primer colecta de datos

Luego de aplicar las dos entrevistas semiestructuradas que se diagramaron para la primera colecta de datos (Ver anexo 1, p.82-89) y con el objetivo de ordenar los datos obtenidos se realizó una Matriz y un Modelo de análisis para identificar los factores más relevantes. Es preciso aclarar que se utilizaron los criterios que proponen Frigerio, Poggi y Tiramonti, (1992), cuando hablan de las dimensiones del campo institucional,

entienden por campo "el conjunto de elementos coexistentes e interactuantes en un momento dado... un campo es siempre dinámico, se reestructura y modifica permanentemente" (p.27). Diferencian dentro de un campo cuatro dimensiones, la Organizativa, la Administrativa, la Identitaria y por último la Comunitaria.

- La dimensión organizacional refiere a la estructura de la institución, la división de tareas, la determinación de horarios y el uso de los espacios, la toma de decisiones, delegación de tareas, conducción de grupos de trabajo, negociaciones y espacios donde se intercambien ideas sobre los puntos anteriormente mencionados.
- La dimensión administrativa se centra en los recursos humanos y financieros, el manejo de información dentro de la institución y la regulación de acciones tanto en el presente como a futuro.
- La dimensión identitaria abarca las actividades características que identifican a la institución, la forma de llevarlas a cabo, su historia las metodologías de trabajo y propuestas de formación y actualización docente.
- La dimensión comunitaria hace referencia al modo en que cada institución considera las demandas, las exigencias y los problemas que recibe de su entorno.

A continuación, daremos a conocer las evidencias significativas obtenidas en las dos entrevistas realizadas para la primera colecta de datos.

A partir de la primera colecta de datos se logró corroborar que el problema central del estudio se visualiza en otras áreas de la institución y la preocupación por solucionar dicha problemática no solo se centra en la gerencia del club y en la sanidad del mismo, sino que también es una preocupación que surge en las juveniles del club. "No, nutricionista no tenemos y es algo en lo que estamos en falta lo tenemos claro..." "No, no tenemos psicólogos, ni asistente social y como mencioné anteriormente tampoco contamos con nutricionista." (Ver anexo 1, p.82-89). En este aspecto vemos que la institución está perdiendo terreno al no poder formar un grupo de trabajo que atienda las distintas áreas del conocimiento.

Las alternativas buscadas por parte de la comisión de juveniles radican fundamentalmente en lo económico en la contratación de especialistas para el desarrollo de las áreas mencionadas " Y la verdad que hemos buscado alternativas porque es un tema que nos gustaría solucionar, pero el presupuesto del club es uno y la realidad es

que priorizamos otros gastos viste como te decía alquileres de canchas para entrenar, los materiales, los sueldos de los profesionales que ya forman parte del club.” (Ver anexo 1, p.82-89).

No obstante, uno de los docentes encargado de las categorías juveniles nos acerca una posible solución a dicho problema “...si bien al existir una falta de recursos económicos por parte del club para poder abordar otras áreas, creo que una alternativa puede ser ir a distintas facultades (...) y poder coordinar talleres con estudiantes que estén finalizando la carrera” (ver anexo 1, p.82-89). Debido a esto debemos aclarar que: la actividad de voluntariado en este caso Gaete (2015) la define como “Prestación de un servicio. La provisión de un servicio a un tercero. Por lo general dicha provisión tiene lugar a través de estructuras existentes, que abarcan una amplia gama de esferas sociales, culturales y de desarrollo”. (p.239). Además Alfonso (2017) nos menciona que en la actualidad el fútbol es uno de los deportes con mayor convocatoria y donde las exigencias son máximas, es por ello que diferentes áreas del conocimiento están involucrándose en él (p.18). Dicho esto se puede entender que la actividad de voluntariado y este deporte concretamente en Uruguay podrían interactuar de muy buena manera, puesto que como nos han venido mencionando los distintos autores el fútbol es de los deportes más apasionantes y de mayor convocatoria y el voluntariado que en las últimas décadas ha tenido una fuerte expansión en Uruguay puede abrir una gran puerta al mismo.

En cuanto a la influencia de la falta de información sobre los aspectos y la repercusión en la institución se observa una diferencia substancial entre el integrante de la comisión de juveniles y el integrante del cuerpo técnico de sub15, “Toda esta información colabora con el deportista para convertirlo en uno mejor (...) se podría vender a un mayor precio por lo tanto el ingreso de nuestra institución aumentaría además hoy por hoy si el deportista se mantiene en el extranjero e... sigue generando ingresos para el club, viste por derecho formativo...”. En esta oportunidad observamos una mirada desde la institución ya que uno de los objetivos principales es la formación de futbolistas para abastecer al primer equipo y posteriormente, poder realizar la venta de sus jugadores. Esta acción corresponde a la principal fuente de ingresos económicos para el club y la cual le permite subsistir (ver anexo 1, p.82-89). En cambio, según la visión del integrante del cuerpo técnico de juveniles “Y, influye de forma de manera negativa en el sentido que los deportistas van creciendo este sin tener un conocimiento...” (ver anexo 1, p.82-89), se observa una mirada desde el deportista. Así mismo, los dos concuerdan en que la falta de información repercute de manera negativa.

La incidencia de la incorporación de dichos componentes educativos en los entrenamientos "... si bien no tengo la formación necesaria para darte una respuesta concreta, es sabido que un deportista mejor formado con mayor información, toma mejores decisiones, al momento de entrenar y de jugar por lo tanto creo que la aplicación de los componentes educativos puede ser fundamental..." (ver anexo 1, p.82-89), los dos entrevistados le asignaron una incidencia positiva. Debido a que la falta de estos componentes educativos "puede dificultar como puede ser a la hora de explicar un ejercicio la falta de comprensión, la falta de atención dificulta el trabajo de los entrenadores" (ver anexo 1, p.82-89).

En cuanto a la coordinación y planificación observamos que, si bien hay voluntad por parte de los integrantes de la comisión de juveniles "Si, entre la comisión nos reunimos todos los jueves para tratar temas del día a día, solucionar problemas que puedan surgir, y después tenemos otra instancia que se realiza el primer miércoles de cada mes donde nos reunimos con los integrantes de todos los cuerpos técnicos de juveniles."(ver anexo 1, p.82-89), los mismos no poseen la formación necesaria para poder realizar un proyecto acorde a una institución de estas dimensiones, "... no tengo formación ninguna, soy un allegado al club de hace muchos años y ta, cuando se, se creó la comisión nos arrimamos a dar una mano" (ver anexo 1, p.82-89).

5.1.2 Segunda colecta de datos

Para la segunda colecta de datos se utilizaron dos encuestas, una con preguntas cerradas y otra con preguntas abiertas (ver anexo 1, p.77-81). Las mismas fueron realizadas a los actores principales de la institución, los jugadores de futbol en la etapa de formación.

En cuanto al aspecto psicológico y con el objetivo de realizar preguntas concretas y poder alcanzar un entendimiento mayor por parte de los encuestados se decidió abordar el tema de la ansiedad precompetitiva como expresa McCarthy (tal como se cita en Cantón et al. 2015) "la ansiedad y otras emociones desagradables han tenido su relación con el rendimiento y la ejecución deportiva".

Un 76% de los jugadores juveniles encuestados se sienten nerviosos o ansiosos antes de un partido. En la pregunta 5 un 48% menciona que le han enseñado a controlar los nervios y la ansiedad, pero al preguntar quién les ha enseñado solo el 4% contestó que un profesional formado (Psicólogo) fue quien lo ayudó.

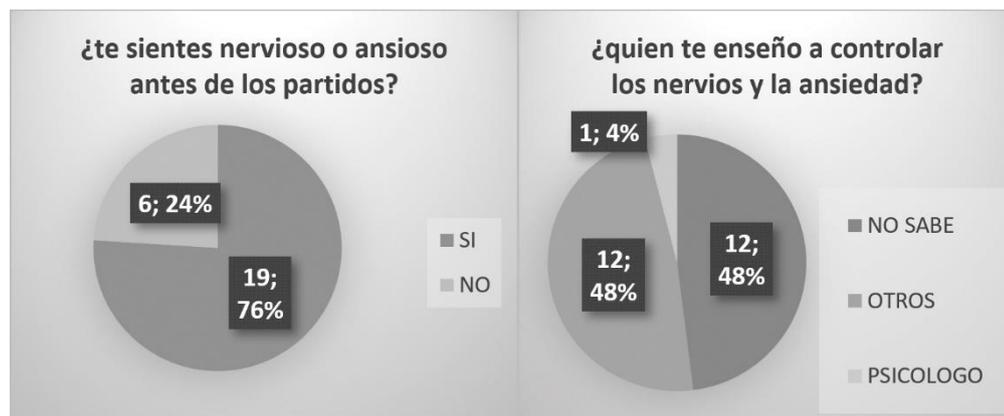


Ilustración 3 Gráfico sobre nervios y ansiedad (elaboración propia)

En el segundo cuestionario realizado a cinco jugadores al azar observamos que ante la pregunta numero 11 ¿Tener un psicólogo en el club ayudaría a lograr mejores rendimientos deportivos? ¿Por qué? los jugadores nos brindaron las siguientes respuestas: "La ayuda psicológica es algo que ayuda a mejorar como grupo, a trabajar más tranquilos y concentrados. Aspectos que se reflejarán luego en los resultados deportivos. ", "Yo creo que si porque haría que el grupo estuviera más unido y capaz que mejor educación dentro y fuera de la cancha" (ver anexo 1, p.82-89). En esta oportunidad dos de los cinco encuestados mencionan la ayuda psicológica y rápidamente la orientan hacia el aspecto grupal.

Por otro lado, cabe mencionar que tres de los cinco jugadores encuestados respondieron de manera negativa la pregunta 9 ¿Tienes conocimientos prácticos acerca de la psicología en el deporte?, corroborando la afirmación que nos brindó el doctor del primer equipo en la Entrevista Exploratoria 2 sobre la falta de información con la que llegan los jugadores a primera división.

En segundo lugar y continuando con los ejes temáticos del estudio, sobre los conocimientos de nutrición (pregunta 9) un 84% dice tener conocimientos sobre cómo se debe alimentar un deportista, pero al momento de contestar quién le brindó dicho conocimiento (pregunta 11) solo un 32% contesta el profesional adecuado (Nutricionista), un 16% no sabe y el restante 52% obtuvo la información de otros actores sin formación específica, padres fundamentalmente, profesores, técnicos y redes sociales.

En esta oportunidad debemos abordar la temática desde quién brinda dicha información, ya que hay estudios que sitúan al comunicador en salud y nutrición como un intermediario imprescindible entre la información científica y la ciudadanía. Ante un

aluvión de información, sobre todo en internet, la labor del profesional es expurgar las noticias, analizar los datos a través de una constante capacitación, siendo así un comunicador que contraste la noticia tanto en las redes sociales digitales, como en la calle (Lauzirika, 2016). El autor agrega que se deberá "...dudar e investigar sobre los orígenes de las fuentes y de quienes pueden tener otros intereses que no sean exclusivamente la información fidedigna ni la salud nutricional de los ciudadanos/as." (p.95).

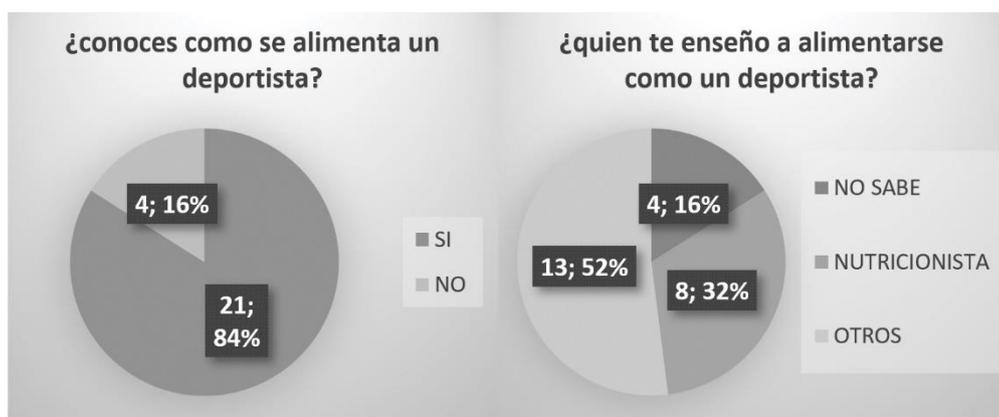


Ilustración 4 Gráficos sobre nutrición (elaboración propia)

Además, ante la pregunta 12 ¿En relación a los aspectos de alimentación saludable, consideras que existen aspectos que se deban modificar para lograr mejores rendimientos deportivos? ¿Por qué?, los cinco jugadores concuerdan en que una alimentación saludable potenciaría el rendimiento de los jugadores.

Finalizando con los tres ejes temáticos de la investigación nos encontramos con el aspecto de prevención de lesiones (pregunta 14) donde un 76% respondió tener conocimiento de los mismos y sobre quién le brindó dicha información (pregunta 15) un 68% respondió que dicha información fue brindada por profesionales con formación específica (doctores, fisioterapeutas y profesores de educación física).

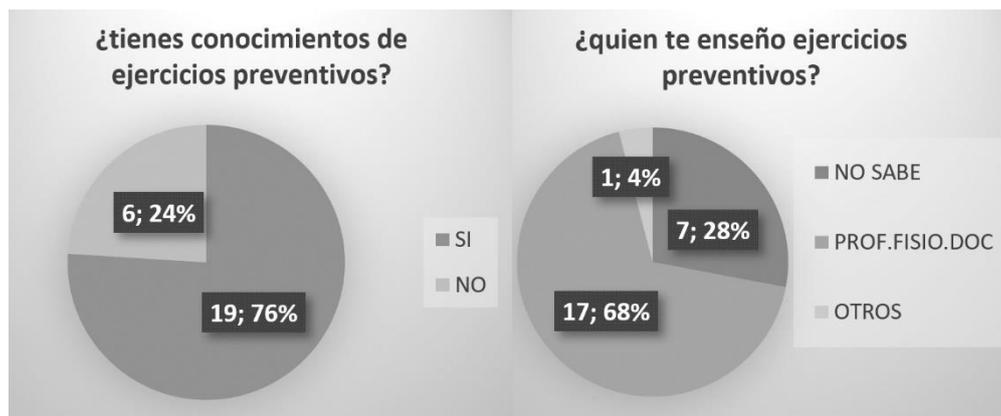


Ilustración 5 Gráfico sobre elementos preventivos (elaboración propia)

Para agregar a esto la pregunta 13 ¿Tienes conocimientos en relación a la prevención de lesiones?, tres de los cinco jugadores contestaron de manera negativa. Si bien aumentó la relación de conocimiento sobre este aspecto, el mismo debería ser aún mayor ya que como nos mencionó el Gerente General "Si, docentes mira, contamos en todas las categorías con entrenador y profe, contamos con médicos, y con fisios." (ver anexo 1, p.82-89) la institución cuenta con profesionales capacitados para brindar dicha información.

5.1.3 Análisis final de los datos

A partir de la información obtenida en las dos instancias de recolección de datos, como así también en la fase exploratoria, se procedió a elaborar una matriz de análisis y un modelo de análisis para resaltar respecto a la dimensión más comprometida en el problema, los actores involucrados y los posibles factores causales.



Ilustración 6 Modelo de análisis (elaboración propia)

Como se observa, la dimensión más implicada es la dimensión organizacional, en ocasiones el aspecto de la comunicación entre actores institucionales y de otras instituciones "después lo otro es la comunicación (...) nos ha pasado con juveniles que a su vez tienen actividades en selecciones nacionales juveniles entonces que van para allá al complejo celeste o entrenan con sus categorías, entonces ahí se... a veces se nos pierde un poco, (...), tiene que estar muy aceitada la comunicación," (ver anexo 1, p.82-89). Además, los integrantes de la comisión de juveniles, realizan el trabajo de manera honoraria "Algo que no hemos mencionado es que el trabajo de toda nuestra comisión es honorario (...)si bien sabemos que pueden existir otras alternativas nos demandaría mucho tiempo aún más del que ya le brindamos y créeme que es mucho." (ver anexo 1, p.82-89).

Por otra parte, los jugadores juveniles indican: "pocas veces falta de organización" (ver anexo 1, p.82-89), "no tenemos psicólogo" (ver anexo 1, p.82-89), "tener más personas con nosotros, por ejemplo, psicólogos, médicos, entrenador de arqueros, etc" (ver anexo 1, p.82-89), "Poca presencia de la directiva en cuanto a formativas..." (ver anexo 1, p.82-89), "Los jugadores tenemos poca atención de los dirigentes, creo que podrían mejorar ese aspecto, brindándonos más atención y lo necesario para poder desarrollarnos como jugadores" (ver anexo 1, p.82-89). Todas estas menciones, si bien alguna se podría encuadrar en lo administrativo se entiende que una institución de dichas dimensiones debería alcanzar un grado de organización para brindarle a sus jugadores lo necesario para poder desarrollarse. Por último y siendo esto un factor positivo, el club transcurre el mayor periodo consecutivo en la divisional "A" del fútbol uruguayo, periodo que coincide con el tiempo en el club del actual Gerente General "tenemos, muy buenos profesionales, tenemos este... muy buenos jugadores, este... tenemos un barrio atrás, que es importante y y la otra buena la virtud que tratamos de mejorar día a día." (ver anexo 1, p.82-89). Lo que indica que la institución se encuentra preparada para afrontar el desafío de proporcionar mejores condiciones para la formación de sus futbolistas juveniles.

En segundo lugar y haciendo referencia a los actores implicados encontramos al Gerente General quien plantea la preocupación de formar un jugador integral "es importante porque para ser un jugador integro, precisas todas estas aristas". (ver anexo 1, p.82-89). Dichas aristas además las menciona el jefe del departamento de sanidad "Y bueno... básicamente lo de formar un futbolista de manera integral, va por las tres áreas en realidad desde cómo se concibe la salud en realidad como, ¿el individuo como un ser bio-psico-social no? Entonces la parte biológica, psicológica y lo social que maneja el entorno y en función de eso ir desglosando los distintos estos... digamos

dominios de la salud y así es como se debería este... concebir el jugador profesional.”. (ver anexo 1, p.82-89).

Por otro lado, para lograr crear un equipo multidisciplinario que aborde estos temas se debe alcanzar un grado de coordinación y planificación a nivel de la comisión de juveniles, la gerencia del club y los cuerpos técnicos de juveniles, lo cual se ve imposibilitado por los factores causales que mencionaremos en el siguiente apartado.

Finalizando el modelo de análisis nos encontramos con los factores causales del problema y comenzando por los actores que se encuentran debajo en la pirámide de jerarquía, los cuerpos técnicos, no se cuenta con una planificación ni ejecución de instancias de talleres para el proceso educativo de categorías juveniles. Un integrante de los cuerpos técnicos de juveniles cuenta que “En realidad, al proceso educativo lo llevan más en cuenta los cuerpos técnicos no existe a nivel de dirigencia ni de coordinación no existe algo que este bien, un lineamiento bien claro, queda más a la mano de los cuerpos técnicos.” (ver anexo 1, p.82-89). Afirma que no habría ningún inconveniente al momento de realizar dichos talleres o actividades, pensándolos con tiempo no interrumpirían con el proceso de entrenamiento deportivo “si el club contara con esta opción de poder cubrir otras áreas yo creo que pudiendo coordinar entre los distintos agentes se puede ceder parte del entrenamiento al menos en mi caso estoy a fin de poder abordar esta problemática desde otros sectores” (ver anexo 1, p.82-89).

El siguiente factor causal y donde se debería hacer más énfasis es en la limitación de actividades y talleres por multiempleo de los integrantes de la comisión de juveniles, quienes trabajan de forma honoraria como ya se ha mencionado. Se debería asignar un responsable que se dedique exclusivamente a formar el equipo y a implementar el programa.

Por ultimo y como ya hemos mencionado el factor causal que genera el problema central de estudio, la falta de un equipo multidisciplinario que contenga psicólogo, nutricionista y asistente social.

5.1.4 Respuestas a las preguntas de investigación

Luego del análisis de los datos obtenidos en las tres instancias se retoman las preguntas de investigación que guiaron el proceso y se dará respuestas en base a las evidencias encontradas.

- ¿Qué alternativas puede brindar la institución para mejorar el proceso educativo en deportistas que llegan a primera división?

Atendiendo las necesidades económicas de la institución y la opción por priorizar otros aspectos, se deberá formar un equipo de trabajo integrado por estudiantes de las áreas mencionadas que de forma voluntaria puedan articular talleres y/o actividades con los diferentes planteles de juveniles.

- ¿Cómo influye en la institución la falta de información nutricional, preventiva y deportiva para los jugadores?

La falta de información por parte de los jugadores repercute en todas las áreas de la institución; en primera instancia es tiempo que no se logra optimizar en el primer equipo cuando las necesidades (por la competitividad) son otras; y en toda la institución ya que la misma subsiste gracias a la venta de jugadores y formarlos con más herramientas supondrá mayores ingresos.

- ¿De qué forma incide la aplicación de los componentes educativos en los entrenamientos?

Incide de forma altamente positiva, un deportista mejor formado y con más recursos tomará mejores decisiones tanto sea dentro del terreno de juego como fuera del mismo. Además, los componentes educativos facilitarán a los docentes a cargo el día a día con los jugadores juveniles, tanto sea al momento de explicar contenidos exclusivamente futbolísticos como las solicitudes por parte de la institución extra futbolísticas, ya sea por factores de comprensión o de atención.

5.2 Plan de mejora

Luego de haber llegado a un Diagnóstico de aproximación habiendo pasado todas las instancias anteriormente mencionadas, se construye en conjunto con el Gerente General de la institución un Plan de Mejora (ver Anexo 2, p.91), el cual es guiado a través de una Planilla Operativa, buscando alternativas que generen un cambio positivo en cuanto al problema central de estudio.

Se realizaron dos instancias de intercambio con la institución. En primer lugar se presentó el cuadro de la síntesis de aproximación diagnóstica (ver Anexo 1, p.66), el cual contenía el tema central de estudio, las preguntas de investigación, las técnicas de recolección de datos, la dimensión institucional más comprometida, los posibles factores causales y los aspectos a tener en cuenta para el desarrollo de una propuesta de mejora.

Luego se dio comienzo a la elaboración del Plan de Mejora, el cual cuenta con objetivos generales y específicos. Los objetivos son elementos que dan consistencia a

una organización y están vinculados a lo que la institución pretende desarrollar (Roche, 1996). La conformación del equipo multidisciplinario de voluntarios con conocimientos en cada área será fundamental para la realización del Plan de Mejora ya que los equipos de trabajo presentan una forma organizativa que favorece el gestionar del conocimiento dentro de una organización (García y Cordero, 2008). Para lograr los objetivos se asignaron metas como se muestra en el siguiente cuadro.

OBJETIVOS	General: Elaborar e implementar un programa de trabajo que contemple aspectos de nutrición, psicológicos y prevención de lesiones para jugadores Juveniles.	Metas Realizar un taller mensual con cada categoría abordando un área por taller.
	Específicos: 1. Conformar un equipo multidisciplinario de voluntarios con conocimiento en cada área. 2. Fomentar instancias mensuales de coordinación, planificación y ejecución de los talleres.	1-Reuniones de coordinación entre referentes institucionales y equipo multidisciplinario. 2- Reuniones bimensuales entre equipo multidisciplinario y coordinador.

Ilustración 7 Objetivos plan de mejora (elaboración propia)

Además, la propuesta de mejora detalla las actividades o "Hitos" que se deben realizar para la concreción de los objetivos específicos los cuales llevaran a concretar el objetivo general.

ACTIVIDADES	1.1 Búsqueda de voluntarios especializados en Institutos Universitarios. 1.2 Concreción fecha y hora para realizar una reunión entre referentes institucionales y especialistas. 1.3 Organización de los contenidos y lineamientos de los talleres. 1.4 Realizar un cronograma para las instancias de talleres con jugadores. 1.5 Entregar certificado de asistencia a los talleres y a las evaluaciones del mismo, a los jugadores. 2.1 Organización de temáticas, orden de los talleres y espacio necesario para dictarlos. 2.2 Ejecución del primer taller.
-------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

	2.3 Ejecución del segundo taller.
	2.4 Ejecución del tercer taller.
	2.5 Evaluación de los talleres dictados.

Ilustración 8 Actividades plan de mejora (elaboración propia)

Luego se detallan los actores que llevarán adelante esas actividades, el momento del año en el cual se desarrollarán y los insumos que se necesitan para realizarlas. Cada taller estará dirigido por un integrante del equipo multidisciplinario con el conocimiento de cierta área, pero tendrá la participación además de todo el equipo.

ACTIV.	¿QUIÉN/QUIÉNES?	¿CUÁNDO?	¿QUÉ SE NECESITA?
1.1	Coordinador.	Marzo.	Disponibilidad de tiempo y contactos para la búsqueda de voluntarios.
1.2	Coordinador, Equipo multidisciplinario y Gerente.	Marzo.	Tiempo y Lugar adecuado para la planificación, Cuadernos para el registro
1.3	Coordinador y Equipo multidisciplinario.	Marzo.	Tiempo y Lugar adecuado para la Organización de los talleres.
1.4	Equipo multidisciplinario, Coordinador y Cuerpos Técnicos	Abril.	Permiso y aval de la institución para presentar a los Cuerpos técnicos.
1.5	Equipo multidisciplinario y jugadores	Mayo, junio, Julio.	Constancia de asistencia al taller.
2.1	Coordinador, Equipo multidisciplinario y Gerente.	Mayo, agosto.	Tiempo y Lugar adecuado para la planificación, Cuadernos para el registro
2.2	Equipo multidisciplinario y Jugadores	Mayo.	Lugar adecuado para la realización de los talleres, proyector o papelógrafo.
2.3	Equipo multidisciplinario y Jugadores	Junio.	Lugar adecuado para la realización de los talleres, proyector o papelógrafo.
2.4	Equipo multidisciplinario y Jugadores	Julio.	Lugar adecuado para la realización de los talleres,

			proyector o papelógrafo.
2.5	Equipo multidisciplinario y Jugadores	Setiembre, octubre, noviembre.	Lugar adecuado para la realización de la evaluación.

Ilustración 9 Organización de actividades plan de mejora (elaboración propia)

A partir de esto es que se detalla un presupuesto estimativo para poder realizar las actividades y por consiguiente poder llevar adelante la propuesta de mejora, el mismo se encuentra separado en gastos de inversión, los gastos que además de destinarse al proyecto quedarán para la institución luego de su aplicación, y los gastos de operación, todo gasto que se utilizará exclusivamente en el proyecto.

PRESUPUESTO PROYECTADO	RECURSOS QUE SE DEBEN ADQUIRIR	GASTOS DE INVERSIÓN	GASTOS DE OPERACIÓN
	Profesional con conocimiento en las áreas implicadas. Licenciado en Educación Física, Recreación y Deporte (Coordinador)	-Proyector: 2900 \$	-Sueldo coordinador: (20 horas mensuales por 9 meses) 54000\$ - Hojas A4 por 1000: 308\$ - Lapiceras bic por 50: 594\$ -Opalina A4 por 200: 1020\$
TOTAL: 58822 \$			

Ilustración 10 Presupuesto plan de mejora (elaboración propia)

En el siguiente cronograma se observa de manera clara las actividades a realizar para cumplir los distintos objetivos y el momento del año en que se realizarán, o como menciona Roche (1996) "hitos", los mismos están definidos como los pasos a seguir para la ejecución total del proyecto, deberán tener cuatro características, estar bien definidos representando pasos muy claros, no ser excesivamente numerosos. Se establecen entre 6 y 12 hitos para un proyecto, tener fijada una fecha de cumplimiento, en este caso se detalla el mes donde se realizará cada hito, y por último poseer un producto o resultado. En esta oportunidad optaremos por una constatación por escrito de que lo previsto se ha cumplido.

Actividades	Marzo	Abril	Mayo	Junio	Julio	Agosto	Setiembre	Octubre	Noviembre
Objetivo esp. 1									
1.1									
1.2									
1.3									
1.4									
1.5									
Objetivo esp. 2									
2.1									
2.2									
2.3									
2.4									
2.5									

Ilustración 11 Cronograma plan de mejora (elaboración propia)

Finalizado la propuesta de mejora se realizó la segunda reunión con el Gerente General del club (ver Anexo 2, p.105). Con el objetivo de presentar la planilla operativa para la propuesta de mejora, las temáticas abordadas fueron el presupuesto, y la posible realización del plan. La institución planteo la disponibilidad para otra posible reunión, además informó que el presupuesto estipulado no se escapaba a lo posible por la institución y que la misma se encuentra en búsqueda de un coordinador a quien se le podría asignar el proyecto.

6. RESULTADOS Y CONCLUSIONES

Una vez finalizado el Trabajo Final de Grado con sus dos correspondientes etapas, se exponen los respectivos resultados y conclusiones, así como también las competencias expuestas durante todo el proceso de trabajo.

6.1 Resultados

A partir de la fase de Aproximación Diagnóstica y luego de realizar las colectas de datos anteriormente mencionadas, con el interés de conocer y analizar las principales características de la institución, la investigación se centró en la dimensión organizacional de la institución ya que se observó a la misma como la dimensión o área de la institución más implicada y comprometida con el problema central de estudio. Además, se detectaron carencias en cuanto al plantel de profesionales que cuentan en las categorías juveniles, no poseen nutricionista, psicólogos ni asistentes sociales. Tampoco se encontró gente idónea en coordinación y planificación en el área de juveniles, exponiendo como factores causales del problema no contar con un equipo multidisciplinar que integre nutricionista, psicólogo y asistente social y no contar con una planificación de instancias de talleres para el proceso educativo en las categorías juveniles. Mediante los cuestionarios aplicados a los jugadores juveniles de la institución es que se corrobora la falta de información en dichos aspectos o inclusive en muchas ocasiones la información brindada por una fuente no especializada en el tema.

Es por ello que se observa la necesidad de implementar un programa que aborde los ejes centrales del estudio, el cual mediante talleres a cargo de profesionales capacitados en cada área brinden información de calidad a los jugadores juveniles.

Luego abordando la fase de la Propuesta de Mejora y mediante un trabajo en conjunto con la institución investigada es que se plantea como Objetivo General del mismo la elaboración e implementación de un programa de trabajo que contemple aspectos de nutrición, prevención de lesiones y psicológicos para jugadores juveniles para llevar adelante en el año 2020, en el mismo se detallaron las actividades y las metas a alcanzar como así también un presupuesto estimativo que contempla gastos de inversión y gastos de operación.

6.2 Conclusiones

Como conclusión y a modo de cierre se debe mencionar la predisposición de la institución y sus funcionarios en todo momento, poniéndose a las órdenes y respetando las fechas estipuladas para la realización de las colectas de datos.

Dicho esto, se puede afirmar que la institución se encuentra en un camino de estabilidad el cual en ningún momento de su historia transitó, con la madurez necesaria para recibir de brazos abiertos un agente externo que interpele la institución, la cuestione y busque problemáticas a mejorar, movilizand o en cierto modo la estabilidad anteriormente mencionada. Por ello se entiende que la misma se encuentra preparada para dar un salto de calidad en cuanto a la formación de los jugadores juveniles, el principal motor de la institución.

Por otro lado, y en cuanto a los medios para resolver el problema, la institución podrá aprovechar al máximo el deporte en el que compite siendo que el fútbol es una de las prácticas sociales más populares (Martín-Nebreda, Pérez, Gómez y Gutiérrez. 2015), articulando esto con el crecimiento que el voluntariado ha tenido en los últimos años en Uruguay se podría realizar un proyecto con estas características optimizando al máximo los recursos económicos.

En cuanto a las competencias puestas en práctica a lo largo del Trabajo Final de Grado, se entiende pertinente en primera instancia definir el termino de competencia. Según expresa Blazquez (2010, p.41) "buscar una definición de competencia no es nada fácil puesto que existen muchas y diferentes y, además, incluyen dentro de la misma otros términos igualmente polisémicos que, necesariamente, también hará falta diferenciar". En cambio, Blanco (2009, p.20) indica que "la competencia se concibe como una compleja estructura de atributos necesarios para el desempeño en situaciones específicas" por ello se entiende por competencia la movilización de conocimientos, capacidades, habilidades y actitudes para efectuar tareas o hacer frente a situaciones diversas, la capacidad de resolver problemas, realizar acciones y tomar decisiones de forma eficaz, todas ellas encuadradas en cierto contexto.

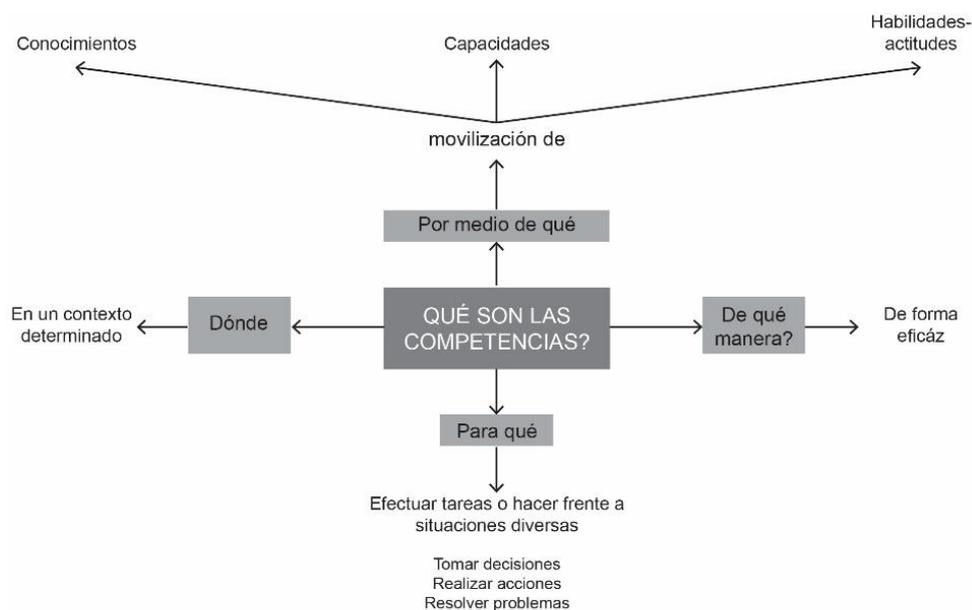


Ilustración 12 (Blazquez 2010)

A partir de esto podemos mencionar las siguientes competencias: el trabajo en equipo, fundamentalmente en lo referente al trabajo con el cuerpo docente y con la institución estudiada, cumpliendo en todo momento con los tiempos acordados para la recolección de datos. De esto se desprende como competencia la gestión del tiempo, la responsabilidad y planificación. También la gestión de la información, tanto en la búsqueda y selección de la misma, como en la brindada por la institución, y en la reflexión y comprensión del problema, para su posterior análisis.

Como competencia fundamental, se debe mencionar la comunicacional, ya que se logró una comunicación fluida con la institución estudiada, al igual que con el cuerpo docente, logrando así mantener un buen relacionamiento a lo largo de todo el proceso.

7. BIBLIOGRAFIA

- Acosta, R. (2005). *Gestión y administración de instituciones deportivas*. Barcelona, España.
- Alfonso, J. I. (2017). Impacto de la intervención del fisioterapeuta en fútbol profesional. *Revista Iberoamericana de Ciencias de la Actividad Física y Deporte*.6(2): 17-25. Recuperado de: https://riuma.uma.es/xmlui/bitstream/handle/10630/15623/JI_ALfonso_Fisioterapeuta_Futbol_Profesional.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Alves, A. Lara, S. Ribeiro, R. Mattos, A. y Souza, R. (2016). Beneficios del entrenamiento funcional en combinación con Fifa 11 + control sobre la postura de los jugadores de baloncesto. *Ciencias do esporte*. 41(1):73-80 doi: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0101328916302566?via%3Dihub>
- Ander-egg, E. (1993). *Técnicas de investigación social*. Buenos Aires, Argentina: Magisterio del rio de la plata
- Ascensión, B. (2009). *Desarrollo y evaluación de competencias en educación superior*. Madrid, España: Narecea, S.A. Ediciones.
- Attar, A; Saleh, W; Soomro, N; Pappas, E; Sinclair, PJ y Sanders RH. (2016). How Effective are F-MARC Injury Prevention Programs for Soccer Players? A Systematic Review and Meta-Analysis. *Sports Med*. 46(2):205-17 doi: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/26403470>
- Blázquez Sánchez, D., Sebastiani, E. M., Lorente, E., Lacasa, E., Barrachina, J., Chavarria, X., ... Delgado, M. Á. (2009). *Enseñar por competencias en Educación Física*. Barcelona: INDE, 2010.
- Canton, E.; Checa, I.; Vellisca, M. (2015). Bienestar psicológico y ansiedad competitiva: el papel de las estrategias de afrontamiento. *Revista Costarricense de Psicología*, 34(2), 71-78. Recuperado de <http://www.rcps-cr.org/openjournal/index.php/RCPs/article/view/66/82>
- Censo-2011 Recuperado de <http://www.ine.gub.uy/web/guest/censos-2011>

- Corbetta, P. (2007). *Metodologías y técnicas de la investigación social*. México: McGraw-Hill.
- Frigerio, G. y Poggi, M. (1992) *Tiempo para un saber y un hacer en las escuelas*. En: *Las instituciones educativas Cara y Ceca*. Elementos para su Gestión. Bs. As. Argentina. TROQVEL Educación.
- Gaete, R. (2015). El voluntariado universitario como ámbito de aprendizaje servicio y emprendimiento social. Un estudio de caso. *Última Década*, (43), 235-260. doi: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=19544220009>
- García, F, y Cordero, A. (2008). Los equipos de trabajo: una práctica basada en la gestión del conocimiento. *Universidad de los Andes*, (1), 45-58. doi: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=465545878011>
- García. O, Bombardo. F, Chiaramonte, M, y Mettler. F (s.f) *Sentido y Practica del Voluntariado en las Organizaciones de la Sociedad Civil*. Buenos Aires, Argentina: UNSAM.
- González, J. Cobos, I. y Molina, E. (2010). Estrategias nutricionales para la competición en el futbol. *Revista chilena de nutrición*, 37(1), 118-122. Doi: https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0717-75182010000100012
- Hernández, R., Fernández, C. y Baptista, P. (2010) *Metodología de la investigación*. (5ª.ed.) México, D. F.: McGraw-Hill Education.
- Katzenbach, J. y Smith, D. (1996). *Sabiduría de los equipos*. Madrid, España: A.P.D.
- Krause, M. (1995). La investigación cualitativa: un campo de posibilidades y desafíos. *Revista Temas de educación*, 7(7), 19-40.
- Martín-Nebreda, X., Pérez-Gutiérrez, M., Gómez-Alonso, M., Y Gutiérrez-García, C. (2015). Producción científica sobre fútbol en revistas españolas de ciencias de la actividad física y el deporte. *Movimiento*, 21 (3), 659-672. Doi: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=115341503008>
- Martínez, J., Urdampilleta, A., y Mielgo, J. (2013). Necesidades energéticas, hídricas y nutricionales en el deporte. *Motricidad. European Journal of Human Movement*, 30, 37-52. Doi: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=274228060004>

- Noya, J. y Sillero, M (2010). Incidencia lesional en el futbol profesional español a lo largo de una temporada: días de baja por lesión. *Apunts. Medicina de l'Esport*, 47, 115-123. Doi: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S1886658111000533?via%3Dihub>
- Olivos, C. Cuevas, M. Álvarez, V. y Jorquera, C. (2012). Nutrición para el entrenamiento y la competición. *Revista Medica Clinica Las Condes*. 23, 253-261. Doi: <https://www-sciencedirect-com.proxy.timbo.org.uy/science/article/pii/S0716864012703085?via%3Dihub>
- Onzari, M. (2004). *Fundamentos de nutrición en el deporte* (Primera Edición). Buenos Aires, Argentina: El Ateneo.
- Lauzirika, N. (2016). Características y control de las fuentes de información en la comunicación y divulgación sanitaria-nutricional. *Revista Española de Comunicación en Salud*. 1, 95-100. Doi: <http://eds.b.ebscohost.com.proxy.timbo.org.uy:2048/eds/pdfviewer/pdfviewer?vid=0&sid=dd433447-1f9d-4c58-a388-c5d3ab2cb2c9%40sessionmgr103>
- Lopes, C. E. Barbosa, A. Kawano, K, Carvalho, T. y Oliveira Santos, M. C. (2014). Burnout e enfrentamento em jogadores de futebol: fases pré e durante competição. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*, 20(4), 272-275. doi: http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S151786922014000400272&script=sci_abstract&lng=es
- Pauda, J., Ahman, I., Apezechea, H., y Borsotti, C. (2018). Técnicas de investigación aplicadas a las ciencias sociales. Ciudad de México, México: Fondo de cultura económica.
- Palavecino, N. (2002). *Nutrición para el alto rendimiento*. Colección ciencias de la salud.
- Pereira, J., Bettoni, A., Licandro, O., Reyes, A., Gil, P., Lopez, C... Sierra, F., (2012) *Presente y futuro del voluntariado en Uruguay*. Montevideo: Mesa Nacional de Diálogo sobre Voluntariado y Compromiso Social Programa CIVIS. Universidad Católica del Uruguay.
- Ramirez, J. V. (2002). *Planificar en educación física*. Barcelona, España: Inde
- Roche, F. (1996). *La planificación estratégica en las organizaciones deportivas* (Vol. 26). Editorial Paidotribo.

Sancho, J. A. M., Piqueres, J. M. B., & Manzano, M. Á. (2002). *La gestión deportiva: clubes y federaciones* (Vol. 607). Inde.

Sautu, R. (2003). *“Todo es teoría”*. Buenos Aires, Argentina. Lumiere Ediciones.

Soto, R; Vergara, C y Fernandez, O. (2015). Voluntariado y deporte: análisis de factores en la incidencia de la satisfacción de los/as voluntarios/as de los Juegos Suramericanos Santiago de Chile 2014. *Revista Brasileira de Ciências do Esporte*, 39, 191-198. Doi: <https://doi.org/10.1016/j.rbce.2016.09.001>.

Stake, R. E. (2010). *Investigación con estudio de casos*. Ediciones Morata. 5ta Edición

Tamorri, S. (2016). *Neurociencias y deporte, psicología deportiva, procesos mentales del atleta*. Badalona, España: Paidotribo

8. ANEXOS

8.1 Informe de aproximación diagnóstica

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

INFORME DE APROXIMACIÓN DIAGNÓSTICA

Asignatura: Taller Proyecto Final 1

Docente: Eliana Díaz

MARCO MANSULINO

MONTEVIDEO

2019

DECLARACIÓN DE AUTORÍA

El abajo firmante Marco Andrés Mansulino Fernández, es autor y el responsable de todos los contenidos y de las opiniones expresadas en este documento, que no necesariamente son compartidas por el Instituto Universitario Asociación Cristiana de Jóvenes. bajo la tutoría de Eliana Diaz.

Marco Mansulino, C.I. 4.747.931-1

RESUMEN

El tema central del estudio es la falta de información nutricional, elementos preventivos de lesiones y aspectos psicológicos en deportistas de primera división. Se trabajó con una institución deportiva que compite en el Campeonato Uruguayo de Primera División "A" hace más de 10 años ininterrumpidos, la institución se encuentra ubicada en la zona oeste de la ciudad de Montevideo. Se realizó un "estudio de caso" donde se recabó información en tres instancias, una Fase Exploratoria, una Primera colecta de datos y una Segunda colecta de datos, luego del análisis de los datos obtenidos por medio de entrevistas y cuestionarios, se efectuó un Informe de Aproximación Diagnóstica el cual brinda herramientas para solucionar el problema presentado por la institución.

Palabras claves: Fútbol, Información, Formación Integral.

INDICE

1. INTRODUCCION.....	1
2. PROPOSITO DEL ESTUDIO.....	2
3. PRESENTACION DEL CONTEXTO DE ESTUDIO.....	3
4. ENCUADRE TEORICO.....	4
4.1. Aspecto Nutricional.....	4
4.2. Aspecto Preventivo de Lesiones.....	4
4.3. Aspecto Psicológico, control de nervios y ansiedad.....	5
5. PROPUESTA METODOLÓGICA.....	6
5.1. Definición de metodología "estudio de caso".....	6
5.2. Universo de estudio.....	6
5.3. Presentación de instrumentos utilizados.....	7
6. ANALISIS DE DATOS.....	8
6.1. Criterios que organizan el análisis.....	8
6.1.1. Fase Exploratoria.....	8
6.1.2. Fase de primera colecta de datos.....	9
6.1.3. Fase de segunda colecta de datos.....	10
6.1.4. Fase del modelo final.....	12
7. CONCLUSIONES GENERALES.....	14
8. BIBLIOGRAFIA.....	15
9. ANEXOS.....	1

Índice de Ilustraciones.

Gráfico sobre nervios y ansiedad. Ilustración 1	57
Gráficos sobre alimentación del deportista Ilustración 2	58
Gráficos sobre conocimientos de ejercicios preventivos. Ilustración 3.....	58
Modelo final de análisis. Ilustración 4	61

1. INTRODUCCIÓN

El presente informe de Aproximación Diagnóstica, fue realizado en el marco de la asignatura Proyecto Final I, en la Licenciatura en Educación Física, Recreación y Deporte. La tarea se enfocó en la selección y abordaje de una institución de práctica.

Para la selección de la institución fue contemplado el trayecto de Entrenamiento y Deporte, además del interés y predisposición de la institución por permitir el ingreso y llevar adelante el proceso de trabajo a diferencia de otras dos instituciones. En el club de fútbol se pudo concretar rápidamente la primer Entrevista Exploratoria con el Gerente General del club a través de un Licenciado en Educación Física, Recreación y Deporte.

Dicha institución se encuentra ubicada en la zona oeste de la ciudad de Montevideo, y se caracteriza por ser un club deportivo, el mismo tiene un fuerte arraigo al barrio que pertenece, prestando sus instalaciones para actividades culturales como por ejemplo ensayos de murgas barriales y prestando los espacios para la escuela del barrio, pero tiene su mayor énfasis en los planteles de fútbol.

Para llevar adelante el proceso de aproximación diagnóstico se coordinaron encuentros con referentes de la institución para comunicar y formular como se llevaría adelante el trabajo.

En primera instancia se realizan dos entrevistas exploratorias (ver anexo 2), se analizan las fortalezas y las debilidades de la institución, y por medio de un Anteproyecto (ver anexo 4) se identifica un tema central de estudio y las preguntas de investigación que guiaran el proceso.

Se realizan dos colectas de datos, como primera colecta de datos se realizaron dos entrevistas (ver anexo 5) luego para la segunda colecta de datos se realizan dos cuestionarios (ver anexo 6) la información recabada se analiza mediante una matriz y modelo de análisis donde se seleccionan las 4 dimensiones, Organizativa, Administrativa, Identitaria y Comunitaria (ver anexo 7). Y finalmente se elabora un informe para dar respuestas a las interrogantes inicialmente planteadas.

2. PROPÓSITO DEL ESTUDIO

En relación al trayecto de Entrenamiento y Deporte, la selección y trabajo con dicha institución de práctica fue sumamente motivante, pudiendo identificar como tema central de estudio la falta de información nutricional, elementos preventivos de lesiones

y aspectos psicológicos en deportistas de primera división. El mismo se relaciona a través de la creación, gestión y dirección de un equipo de trabajo multidisciplinario.

Actualmente, según Martín-Nebreda, Pérez, Gómez y Gutiérrez (2015) el fútbol es una de las prácticas sociales más populares. Forma parte de la vida del ciudadano y, le guste o no, convive con él diariamente en la radio, televisión, periódicos y en conversaciones propias o ajenas. Es posiblemente el deporte más practicado del mundo y mucho más en nuestro país Uruguay.

Para orientar el proceso de Aproximación Diagnóstica se realizaron tres preguntas de investigación:

- ¿Qué alternativas puede brindar la institución para mejorar el proceso educativo en deportistas que llegan a primera división?
- ¿Cómo influye en la institución la falta de información nutricional, preventiva y deportiva para los jugadores?
- ¿De qué forma incide la aplicación de los componentes educativos en los entrenamientos?

3. PRESENTACIÓN DEL CONTEXTO EN ESTUDIO

El estudio se desarrolla en un club de fútbol profesional de la ciudad de Montevideo, el mismo compite en el campeonato uruguayo de primera división "A" hace ya más de 10 años consecutivos. Como fortaleza el club presenta "...buenos profesionales... muy buenos jugadores ... tenemos un barrio atrás, que es importante y y la otra buena la virtud que tratamos de mejorar día a día." (EE 1 p. 1).

La institución recibe aproximadamente 250 niños y adolescentes en sus categorías infantiles y juveniles, de distintos barrios y contextos socioeconómicos "...así que tenemos un espectro de 250 niños y adolescentes en el club". (EE 1 p. 1). También cabe acotar que el número de futbolistas profesionales que integran el Primer Equipo oscila entre los 28 y 30 jugadores.

Uno de los anhelos del Gerente del club es "...que todas las juveniles del club entrenen en un lugar físico propio,". (EE 1, p. 2) ya que al día de hoy alquilan predios para realizar los entrenamientos semanales en las categorías juveniles, el primer equipo entrena en el estadio del club.

Uno de los objetivos principales es la formación de futbolistas para abastecer al primer equipo y posteriormente, poder realizar la venta de sus jugadores. Esta acción corresponde a la principal fuente de ingresos económicos para el club y la cual le permite subsistir. "si tenemos un mejor deportista se podría vender a un mayor precio por lo tanto el ingreso de nuestra institución aumentaría además hoy por hoy si el deportista se mantiene en el extranjero e... sigue generando ingresos para el club" (EIJ P.2).

No cuentan con los recursos económicos para poder acceder a un equipo multidisciplinario el cual favorezca la formación integral de los jugadores juveniles "...no contamos con algo que es importantísimo para mí o para el club o para el futbol, un jugador integral, nos faltaría psicólogos nos faltaría asistente social y nos faltaría importante también nutricionista". (EE 1, p. 1). Los integrantes de la Comisión de Juveniles trabajan de manera honoraria "Algo que no hemos mencionado es que el trabajo de toda nuestra comisión es honorario y todos tenemos nuestra actividad privada para sustentarnos, si bien sabemos que pueden existir otras alternativas nos demandaría mucho tiempo aún más del que ya le brindamos y créeme que es mucho" (EIJ P.3). lo cual dificulta la gestión y organización.

4. ENCUADRE TEÓRICO

Para comprender la importancia en la selección del problema que posee la institución, debemos comprender que la misma se encuentra inmersa en el mundo deportivo de alta competencia de fútbol. Alfonso (2017) "el fútbol es un deporte de alta competencia a nivel mundial y es por eso que diversas áreas del conocimiento trabajan con equipos deportivos alrededor del mundo." el autor también menciona que los equipos deportivos, están conformados por diversos profesionales que buscan que el deportista esté a su máximo nivel.

Aspecto Nutricional

En cuanto al aspecto nutricional Martínez-Sanz, Urdampilleta y Mielgo-Ayuso, (2013) aseguran que:

La alimentación del deportista debe responder a las necesidades nutricionales propias de su edad, sexo, condición de salud y físico-deportiva para satisfacer los requerimientos de energía macronutrientes, vitaminas, minerales y agua para poder llevar a cabo la actividad deportiva preservando la salud, y alcanzando un óptimo rendimiento deportivo.

A través de esto podemos observar que no todos los deportistas poseen las mismas necesidades de esto se desprende la fundamental importancia del asesoramiento de un profesional.

En relación a lo anteriormente expresado, González, Cobos y Molina (2010) concluyen que "Los futbolistas han de elegir comidas que ayuden a soportar entrenamientos intensivos y optimicen el rendimiento en los partidos." por lo tanto, para alcanzar un óptimo rendimiento deportivo es esencial poseer al menos nociones básicas en cuanto a lo que refiere a una buena alimentación.

Aspecto Preventivo de Lesiones

Haciendo referencia a los elementos preventivos, cabe destacar la importancia en ellos. Un deportista sin lesiones en su historial, es un deportista el cual en ningún momento se interrumpe el proceso de entrenamiento logrando mejores adaptaciones con el transcurso del tiempo, por otro lado, y retomando el tema de la venta de jugadores, en muchas ocasiones se han visto truncadas ventas por lesiones antiguas, aunque ya rehabilitadas, es aquí la importancia de prevenir todo tipo de lesiones.

Alves, Lara, Ribeiro, Mattos y Souza (2016), se basan en el Programa FIFA 11+, el cual consiste en una batería de ejercicios enfocados a la prevención de lesiones, y

expresan que el mismo adquiere efectos positivos para los jugadores. Tiene especial énfasis en el equilibrio y la propiocepción de los jugadores, así como una relevancia significativa en la prevención de lesiones en los deportes de alto rendimiento.

En la misma línea, Alfonso (2017) destaca la importancia que posee un programa de prevención de lesiones enfocado a las capacidades condicionales, la hidratación, programas de crioterapia y propiocepción previene lesiones musculares en jugadores de fútbol profesional de manera significativa.

Aspecto Psicológico, control de Nervios y Ansiedad

Enfocándonos en el aspecto psicológico del control de los nervios y la ansiedad, Cantón, Checa y Vellisca (2015) realizan una investigación donde evalúan la ansiedad competitiva, el bienestar psicológico y las estrategias de afrontamiento utilizadas por 213 deportistas. Concluyen que la posibilidad de experimentar ansiedad y bienestar psicológico se encuentra regulado por las estrategias de afrontamiento dirigidas a la tarea.

Por otra parte, Lopes, Barbosa, Kawano, Carvalho, de Oliveira (2014) plantean que "en el contexto deportivo, la falta de estrategias adecuadas de enfrentamiento y el síndrome de Burnout pueden ser factores limitadores del desarrollo y desempeño de los atletas" He aquí la importancia de un profesional en el área que les brinde a las deportistas herramientas para lograr regular dichos comportamientos y permitir un desarrollo adecuado.

5. PROPUESTA METODOLÓGICA

Definición de la metodología "estudio de casos"

Para esta investigación el método puesto en práctica fue el estudio de caso, se seleccionó una institución para introducirnos en ella detectar un problema reconocido por la institución para luego y a través de la recolección de datos mediante entrevistas y cuestionarios poder realizar una aproximación diagnóstica de la institución y su problema.

Según Yin. (tal como se cita en Yacuzzi, 2005) un estudio de caso es:

una investigación empírica que estudia un fenómeno contemporáneo dentro de su contexto de la vida real, especialmente cuando los límites entre el fenómeno y su contexto no son claramente evidentes. (...) Una investigación de estudio de caso trata exitosamente con una situación técnicamente distintiva en la cual hay muchas más variables de interés que datos observacionales; y, como resultado, se basa en múltiples fuentes de evidencia, con datos que deben converger en un estilo de triangulación; y, también como resultado, se beneficia del desarrollo previo de proposiciones teóricas que guían la recolección y el análisis de datos. (p.3).

El autor menciona que este tipo de estudio se realiza en múltiples terrenos, como la sociología, la ciencia política, y, dentro de las disciplinas de la administración, en áreas como las operaciones, el marketing, la logística etc.

El estudio tiene un enfoque cualitativo el mismo "se selecciona cuando se busca comprender la perspectiva de los participantes acerca de los fenómenos que los rodean" Hernández, Fernández y Baptista (2010).

Hernández et al. (2010) "en el proceso cualitativo, es un grupo de personas, eventos, sucesos, comunidades, etc., sobre el cual se habrán de recolectar los datos, sin que necesariamente sea representativo del universo o población que se estudia. "

Universo de estudio

El universo de estudio incluye a los funcionarios del club, Gerente, Jefe de Sanidad, Comisión de Juveniles, Cuerpo Técnicos de juveniles (Preparadores Físicos, Directores Técnicos), y por otro lado se incluyen los Jugadores Juveniles que participan en el proceso de formación en dicha institución. Se seleccionaron dichos actores ya que los mismos son los encargados de la formación de los futbolistas que llegan al primer equipo.

Presentación de instrumentos utilizados

En primera instancia para obtener información se realizaron dos entrevistas semi estructuradas de carácter exploratorio, Alesina, Batthyany y Cabrera (2011) mencionan que en dicha herramienta "... el investigador dispone de una serie de temas que debe trabajar a lo largo de la entrevista, pero puede decidir libremente sobre el orden de presentación de los diversos temas y el modo de formular la pregunta." (p.90).

En esta instancia se buscó conocer la institución, los actores que la integran, fortalezas y debilidades de la misma, se analizaron los datos en una Matriz Exploratoria, donde se identificaron fortalezas y debilidades. Se realizó un Anteproyecto que consistió en la identificación de la problemática institucional, y se plantearon tres interrogantes que posteriormente orientaron el estudio.

Para la primera colecta de datos y con el objetivo de profundizar en la problemática encontrada en las Entrevistas Exploratorias, se volvieron a aplicaron dos entrevistas semi-estructuradas, con las características mencionadas por Alesina et al. (2011)

Para realizar la segunda colecta de datos se aplicaron dos cuestionarios a los jugadores juveniles de la institución. Según Corbetta (citado por Alesina et al.) "Una encuesta por muestreo es un modo de obtener información preguntando a los individuos que son objetos de la investigación, que forman parte de una muestra representativa, mediante un procedimiento estandarizado de cuestionario, con el fin de estudiar las relaciones existentes entre las variables" (p.86).

6. ANÁLISIS DE DATOS

Criterios que organizan el análisis

Para realizar el análisis de los datos, es preciso aclarar que se utilizarán los criterios que proponen Frigerio, Poggi y Tiramonti, (1992), cuando hablan de las dimensiones del campo institucional, entienden por campo "el conjunto de elementos coexistentes e interactuantes en un momento dado... un campo es siempre dinámico, se reestructura y modifica permanentemente" (p.27). diferencian dentro de un campo cuatro dimensiones, la Organizativa, la Administrativa, la Identitaria y por último la Comunitaria.

La dimensión organizacional, refiere a la estructura de la institución, la división de tareas, la determinación de horarios y el uso de los espacios. La dimensión

administrativa, se centra en los recursos humanos y financieros, el manejo de información dentro de la institución y la regulación de acciones tanto en el presente como a futuro. En cuanto a la dimensión Identitaria, abarca las actividades características que identifican a la institución, la forma de llevarlas a cabo, su historia las metodologías de trabajo y propuestas de formación y actualización docente. Por último, la dimensión comunitaria, hace referencia al modo en que cada institución considera las demandas, las exigencias y los problemas que recibe de su entorno.

Fase exploratoria

En la fase exploratoria se detectó el problema y tema central del estudio: Falta de información nutricional, elementos preventivos de lesiones y aspectos psicológicos a deportistas de primera división. Esto comenzó a vislumbrarse en la primer Entrevista Exploratoria, cuando el Gerente del club manifiesta la preocupación de formar un jugador integral "...no contamos con algo que es importantísimo para el club o para el fútbol, un jugador integral, nos faltaría psicólogos nos faltaría asistente social y nos faltaría importante también nutricionista". (EE 1, p. 1). Posteriormente en la segunda Entrevista Exploratoria realizada al jefe de sanidad del primer equipo, se logró confirmar el problema "...primero información porque eso si a veces lo vemos que llegan futbolistas a primera división que, no es porque no lo quieran hacer o porque este... no tenga los medios sino que lo principal es la información, no tienen información sobre lo que es una correcta nutrición, el descanso, o... o bueno cosas preventivas de lesiones..."(EE 2, p. 3).

Debido a esto nos planteamos tres preguntas de investigación, las cuales intentaremos responder al finalizar el proceso de aproximación diagnóstica.

- ¿Qué alternativas puede brindar la institución para mejorar el proceso educativo en deportistas que llegan a primera división?
- ¿Cómo influye en la institución la falta de información nutricional, preventiva y deportiva para los jugadores?
- ¿De qué forma incide la aplicación de los componentes educativos en los entrenamientos?

Fase de primera colecta de datos

A partir de la primera colecta de datos se logró corroborar que el problema central del estudio se visualiza en otras áreas de la institución y la preocupación por solucionar

dicha problemática no solo se centra en la gerencia del club y en la sanidad del mismo, sino que también es una preocupación que surge en las juveniles del club.

Alfonso (2017) menciona que en la actualidad el fútbol es uno de los deportes con mayor convocatoria y donde las exigencias son máximas es por ello que diferentes áreas del conocimiento están involucrándose en él (p.18), "No, nutricionista no tenemos y es algo en lo que estamos en falta lo tenemos claro..." "No, no tenemos psicólogos, ni asistente social y como mencioné anteriormente tampoco contamos con nutricionista." (EIJ P.2) en este aspecto vemos que la institución está perdiendo terreno al no poder formar un grupo de trabajo que atienda las distintas áreas del conocimiento.

Uno de los docentes encargado de las categorías juveniles nos acerca una posible solución a dicho problema "...si bien al existir una falta de recursos económicos por parte del club para poder abordar otras áreas, creo que una alternativa puede ser ir a distintas facultades (...) y poder coordinar talleres con estudiantes que estén finalizando la carrera" (PF6 P.2) la actividad de voluntariado en este caso Gaete (2015) la define como "Prestación de un servicio. La provisión de un servicio a un tercero. Por lo general dicha provisión tiene lugar a través de estructuras existentes, que abarcan una amplia gama de esferas sociales, culturales y de desarrollo". (p.239).

Se entiende que la actividad de voluntariado y este deporte concretamente en Uruguay podrían interactuar de muy buena manera puesto que como nos han venido mencionando los distintos autores el fútbol es de los deportes más apasionantes y de mayor convocatoria y el voluntariado puede abrir una gran puerta al mismo.

Fase de segunda colecta de datos

En la segunda colecta de datos vemos reflejado el problema central del estudio en los actores principales de la institución, los jugadores de fútbol en la etapa de formación.

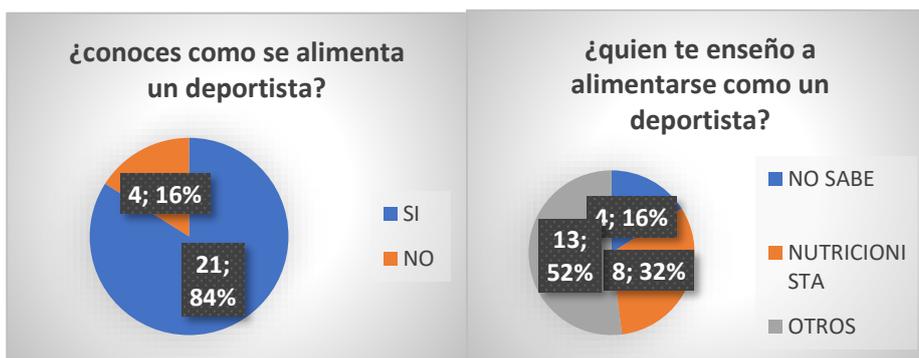
Esto se observa ya que fundamentalmente en las preguntas, sobre el control de los nervios, la ansiedad (pregunta 3) un 76% de los jugadores juveniles encuestados se sienten nerviosos o ansiosos antes de un partido. En la pregunta 5 un 48% menciona que le han enseñado a controlar los nervios y la ansiedad, pero al preguntar quién les ha enseñado solo el 4% contesto que un profesional formado (Psicólogo) fue quien lo ayudo.

Gráfico sobre nervios y ansiedad. Ilustración 13



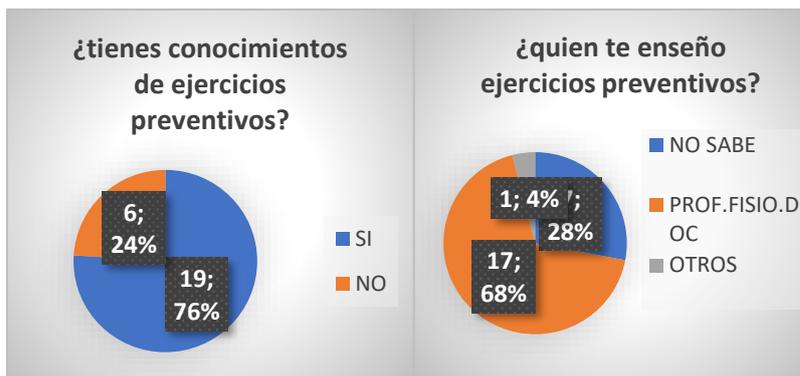
En cuanto a los conocimientos de nutrición (pregunta 9) un 84% dice tener conocimientos sobre cómo se debe alimentar un deportista, pero al momento de contestar quien le brindo dicho conocimiento (pregunta 11) solo un 32% contesta el profesional adecuado (Nutricionista) un 16% no sabe y el restante 52% obtuvo la información de otros actores sin formación específica, padres fundamentalmente, profesores, técnicos y redes sociales.

Gráficos sobre alimentación del deportista Ilustración 14



En cuanto a la información sobre el conocimiento de los ejercicios preventivos (pregunta 14) un 76% respondió tener conocimiento de los mismos y sobre quien le brindo dicha información (pregunta 15) un 68% respondió que dicha información fue brindada por profesionales con formación específica (doctores, fisioterapeutas y profesores de educación física).

Gráficos sobre conocimientos de ejercicios preventivos. Ilustración 15



Se observa que en los elementos donde la institución carece de profesionales especializados en dicha área los jugadores juveniles no poseen información de valor sobre los mismos, ya que o la información es obtenida de fuentes no formadas o simplemente porque no se tiene acceso a esa información.

En el segundo cuestionario realizado a cinco jugadores al azar observamos que ante la pregunta numero 11 ¿Tener un psicólogo en el club ayudaría a lograr mejores rendimientos deportivos? ¿Por qué? Los jugadores nos brindaron las siguientes respuestas "La ayuda psicológica es algo que ayuda a mejorar como grupo, a trabajar más tranquilos y concentrados. Aspectos que se reflejarán luego en los resultados deportivos." "Yo creo que si porque haría que el grupo estuviera más unido y capaz que mejor educación dentro y fuera de la cancha" (CJ2) en esta oportunidad dos de los 5 encuestados mencionan la ayuda psicológica y rápidamente la orientan hacia el aspecto grupal.

Por otro lado, cabe mencionar que de los 5 jugadores encuestados 3 respondieron de manera negativa la pregunta 9 ¿Tienes conocimientos prácticos acerca de la psicología en el deporte? Corroborando la afirmación que nos brindó el doctor del primer equipo en la Entrevista Exploratoria 2 sobre la falta de información con la que llegan los jugadores a primera división.

En cuanto a los aspectos preventivos pregunta 13 ¿Tienes conocimientos en relación a la prevención de lesiones? Tres de los cinco jugadores contestaron de manera negativa, si bien aumento la relación de conocimiento sobre este aspecto, el mismo debería ser aún mayor ya que como nos mencionó el Gerente General "Si, docentes mira, contamos en todas las categorías con entrenador y profe, contamos con médicos, y con fisios." (EE 1, p. 1). La institución cuenta con profesionales capacitados para brindar dicha información.

Por ultimo y abordando los conocimientos sobre la alimentación saludable pregunta 12 ¿En relación a los aspectos de alimentación saludable, consideras que existen aspectos que se deban modificar para lograr mejores rendimientos deportivos? ¿Por qué?, los cinco jugadores concuerdan en que una alimentación saludable potenciaría el rendimiento de los jugadores.

Fase del modelo final

En la interacción de las Entrevistas Exploratorias, la primera y segunda colecta de datos es que surge el modelo final de análisis (ver anexo 7), enfocando el problema en la dimensión Organizativa.

Dentro de ella los actores implicados y quienes pueden abordar el problema nos encontramos con el Gerente General del club, la Comisión de Juveniles y los Cuerpos Técnicos de Juveniles, los posibles factores causales son la falta de un equipo multidisciplinar que integre nutricionista, psicólogo y asistente social, limitación de actividades y talleres por multiempleo de los docentes y no contar con una planificación ni ejecución de instancias de talleres para el proceso educativo de categorías juveniles.

Retomando las tres preguntas de investigación planteadas en una primera instancia.

- ¿Qué alternativas puede brindar la institución para mejorar el proceso educativo en deportistas que llegan a primera división?

Atendiendo las necesidades económicas de la institución y la opción por priorizar otros aspectos, se deberá formar un equipo de trabajo integrado por estudiantes de las áreas mencionadas que de forma voluntaria puedan articular talleres y/o actividades con los diferentes planteles de juveniles.

- ¿Cómo influye en la institución la falta de información nutricional, preventiva y deportiva para los jugadores?

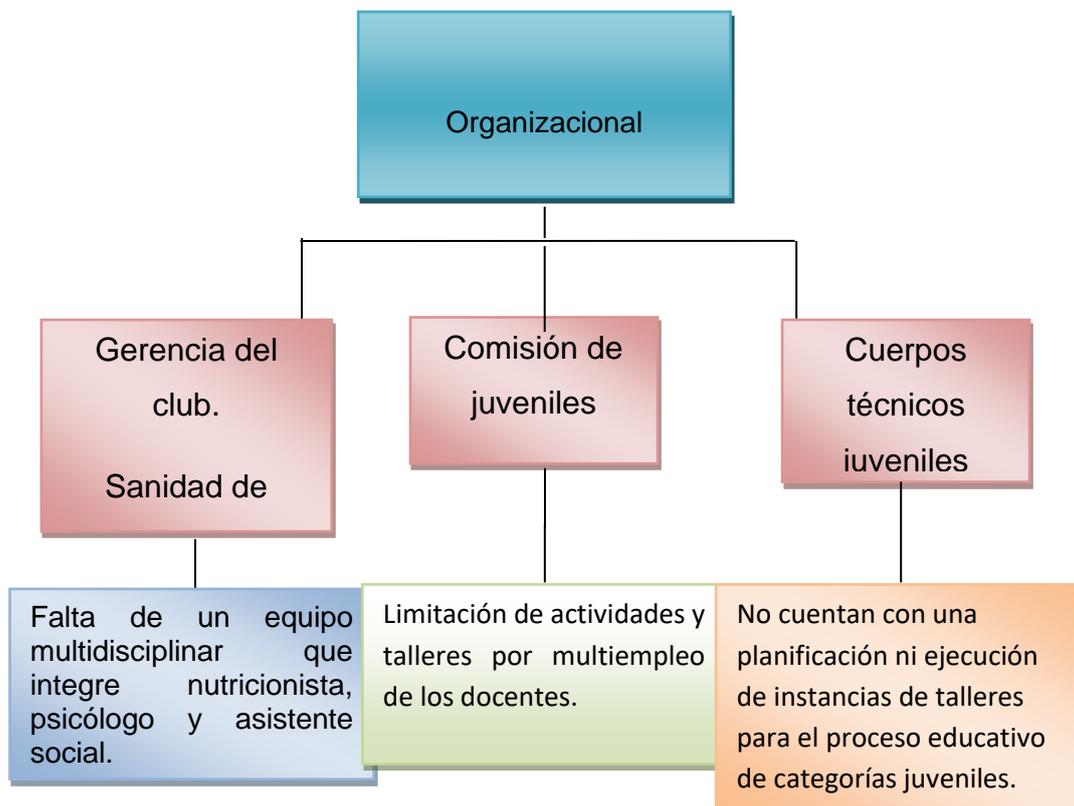
La falta de información por parte de los jugadores repercute en todas las áreas de la institución, "... es real que dicha información repercute directamente y de forma negativa en nuestra institución." (EIJ, p. 2) en primer instancia es tiempo que no se logra optimizar en el primer equipo cuando las necesidades (por la competitividad) son otras, y en toda la institución ya que como nos menciona un integrante de la comisión de juveniles "... Toda esta información colabora con el deportista para convertirlo en uno mejor y volvemos a lo mismo, si tenemos un mejor deportista se podría vender a un mayor precio por lo tanto el ingreso de nuestra institución aumentaría además hoy por hoy si el deportista

se mantiene en el extranjero e... sigue generando ingresos para el club, viste por derecho formativo..." (EIJ, p. 2).

- ¿De qué forma incide la aplicación de los componentes educativos en los entrenamientos?

Incide de forma altamente positiva "es sabido que un deportista mejor formado con mayor información, toma mejores decisiones, al momento de entrenar y de jugar por lo tanto creo que la aplicación de los componentes educativos puede ser fundamental. " (EIJ, p. 3). Por otro lado, nos la falta de estos componentes educativos "puede dificultar como puede ser a la hora de explicar un ejercicio la falta de comprensión, la falta de atención dificulta el trabajo de los entrenadores" (Epf6, p. 2).

Modelo final de análisis. Ilustración 16



7. CONCLUSIONES GENERALES

A raíz de lo indagado en la aproximación diagnóstica podemos destacar dentro de los posibles factores causales que repercuten directamente con el problema central de estudio "Falta de información nutricional, elementos preventivos de lesiones y aspectos psicológicos en deportistas de primera división" la limitación de tiempo por parte de la Comisión de Juveniles para gestionar talleres y/o actividades con el propósito de informar a los jugadores juveniles sobre estas temáticas por tratarse de gente que trabaja de manera honoraria y posee actividades privadas que deben atender.

Por otro lado, no se cuenta con una planificación ni ejecución de instancias de talleres para el proceso educativo de categorías juveniles, la realización de dichos talleres queda a criterio del programa de la Secretaria Nacional del Deporte "Gol al Futuro" abordando las temáticas que ellos creen prioritarias.

Como una posible propuesta de mejora para atender esta problemática, se debería asignar una persona encargada de crear y gestionar un programa de estudiantes voluntarios de las distintas áreas para la presentación mensuales de talleres y/o actividades que aborden las temáticas mencionadas a lo largo del estudio.

8. BIBLIOGRAFIA

- Alfonso, J. I. (2017). Impacto de la intervención del fisioterapeuta en fútbol profesional. *Revista Iberoamericana de Ciencias de la Actividad Física y Deporte*.6(2): 17-25. Recuperado de: https://riuma.uma.es/xmlui/bitstream/handle/10630/15623/JI_ALfonso_Fisioterapeuta_Futbol_Profesional.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Alesina, L., Batthyány, K., Y Cabrera, M. (2011). *Metodología de la investigación en Ciencias Sociales*. Montevideo: D - Universidad de la República.
- Canton, E.; Checa, I.; Vellisca, M. (2015). Bienestar psicológico y ansiedad competitiva: el papel de las estrategias de afrontamiento. *Revista Costarricense de Psicología*, 34(2), 71-78. Recuperado de <http://www.rcps-cr.org/openjournal/index.php/RCPs/article/view/66/82>
- Frigerio, G. y Poggi, M. (1992) Tiempo para un saber y un hacer en las escuelas. En: *Las instituciones educativas Cara y Ceca. Elementos para su Gestión*. Bs. As. Argentina. TROQVEL Educación.
- Gaete, R. (2015). El voluntariado universitario como ámbito de aprendizaje servicio y emprendimiento social. Un estudio de caso. *Última Década*, (43), 235-260. doi: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=19544220009>
- González, J. Cobos, I. y Molina, E. (2010). Estrategias nutricionales para la competición en el fútbol. *Revista chilena de nutrición*, 37(1), 118-122. Doi: https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0717-75182010000100012
- Hernández Sampieri, R., Fernández Collado, C. y Baptista Lucio, P. (2010) *Metodología de la investigación*. (5ª.ed.) México, D. F.: McGraw-Hill Education.

- Nebreda, X., Pérez, M., Gómez, M., y Gutiérrez, C. (2015). Producción científica sobre fútbol en revistas españolas de ciencias de la actividad física y el deporte. *Movimento*, 21 (3), 659-672. Doi: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=115341503008>
- Martínez, J., Urdampilleta, A., y Mielgo, J. (2013). Necesidades energéticas, hídricas y nutricionales en el deporte. *Motricidad. European Journal of Human Movement*, 30, 37-52. Doi: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=274228060004>
- Lopes, C. E. Barbosa, A. Kawano, K, Carvalho, T. y Oliveira Santos, M. C. (2014). Burnout e enfrentamento em jogadores de futebol: fases pré e durante competição. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*, 20(4), 272-275. doi: http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S151786922014000400272&script=sci_abstract&tlng=es
- Yacuzzi, E. (2005) *El estudio de caso como metodología de investigación: teoría, mecanismos causales, validación*. Universidad del CEMA.

9. ANEXOS

ANEXO 1- CUADRO SÍNTESIS DE APROXIMACIÓN DIAGNÓSTICA

Nombre de los integrantes del equipo: Marco Andrés Mansulino Fernandez

Centro de práctica:

Fecha:

COMPONENTES	CONTENIDOS
Tema central de estudio	Faltan de información nutricional, elementos preventivos de lesiones y aspectos psicológicos a deportistas de primera división.
Preguntas de investigación	<ul style="list-style-type: none"> • ¿Qué alternativas puede brindar la institución para mejorar el proceso educativo en deportistas que llegan a primera división? • ¿Cómo influye en la institución la falta de información nutricional, preventiva y deportiva para los jugadores? • ¿De qué forma incide la aplicación de los componentes educativos en los entrenamientos?
Técnicas de relevamiento aplicadas	Entrevista Exploratoria, Entrevistas semiestructuradas, Cuestionarios.
Dimensión institucional más comprometida	Organizativa
Posibles factores causales	<p>Limitación de actividades y talleres por multiempleo de los docentes.</p> <p>No cuentan con una planificación ni ejecución de instancias de talleres para el proceso educativo de categorías juveniles.</p> <p>Falta de un equipo multidisciplinar que integre nutricionista, psicólogo y asistente social.</p>
Aspectos a tener en cuenta en una propuesta de mejora	Creación, gestión y dirección de un equipo de trabajo multidisciplinario integrado por estudiantes voluntarios de cada área.

ANEXO 2- PAUTAS PARA ENTREVISTAS EXPLORATORIAS.

Entrevista Exploratoria 1. Gerente del club.

1. ¿Nombre y cargo que desempeña dentro de la institución?
2. ¿Hace cuantos años que trabaja en la institución? ¿Siempre ocupaste el mismo cargo?
3. ¿A qué cantidad aproximada de niños y adolescentes tiene llegada la institución?
4. ¿Se encuentran hoy impulsando nuevas actividades?
5. Cuéntenos 3 o 4 mayores virtudes que el club posee. ¿Y debilidades o problemáticas?
6. De estas debilidades que usted menciona, ¿cuál cree más urgente y por qué?
7. Realizar re pregunta sobre pregunta 5 y 6.
8. ¿Desea comentar algo más sobre la institución?
9. Muchas gracias por el tiempo prestado y esperamos se haya sentido cómodo.

Entrevista Exploratoria 2. Jefe de Sanidad Primer Equipo.

1. Nombre y cargo que ocupa en el club.
2. ¿Hace cuánto tiempo que trabajas en la institución?
3. El gerente del club nos comentó la preocupación sobre formar un jugador de futbol integral, ¿Qué opinión te merece? ¿Y qué herramientas crees que se necesitan para ello?
4. ¿Entiendes que el trabajo multidisciplinario favorecería dicha formación?
5. Según tu conocimiento dentro del club, cuando un jugador juvenil es ascendido ¿el cuerpo técnico o el equipo de sanidad reciben algún informe sobre sus antecedentes?
6. En qué medida podría colaborar que al momento de recibir un jugador juvenil en el primer equipo se reciba un informe estricto con el: perfil psicológico, la situación socio económica familiar, evaluaciones antropométricas y de las capacidades condicionales y algún historial de las lesiones que ha tenido a lo largo de su, ¿de su carrera en juveniles?
7. Dicha problemática fue la que nos resaltó el gerente del club, Desde tu cargo y atreves de los años que llevas dentro de él, ¿te animarías a mencionar tres problemáticas que entiendas posee el club? Las mismas en lo posible que no

sean en el aspecto político que el gerente también ya nos mencionó o económico.

8. Nos gustaría escuchar tu opinión sobre como ves al club en el camino que está recorriendo.
9. Muchas gracias por tu tiempo.

ANEXO 3- MATRIS EXPLORATORIA.

INTEGRANTES DEL EQUIPO: Marco Mansulino

INSTITUCIÓN DE PRÁCTICA: xxxxxxxx

NOMBRE, APELLIDO Y CARGO DE ENTREVISTADO: xxxxxx, Gerente de la Institución. Xxxxx, Medico de primera división.

FECHA DE REALIZADA LA ENTREVISTA: 2/04/2019 y 7/04/2019

MATRIZ EXPLORATORIAFortalezas:

- “¿hace cuantos años que trabaja en la institución?...” “...10 años.” (EE 1 p. 1).
- “contamos en todas las categorías con entrenador y profe, contamos con médicos, y con fisios...” (EE 1 p. 1).
- “...trabajamos en futbol playa y este año por Reglamento F.I.F.A. Licencia de F.I.F.A. tenemos primera división y sub-16 de femenino.” (EE 1 p. 1).
- “tenemos, muy buenos profesionales... muy buenos jugadores ... tenemos un barrio atrás, que es importante y la otra buena la virtud que tratamos de mejorar día a día.” (EE 1 p. 1).
- “tenemos el apoyo de gol al futuro, que casi el 90% de los jugadores del club están estudiando, en el liceo o en U.T.U. o algún curso x, de carpintería, computación, inglés, pero es importante también que no solamente juegue al futbol que tengan algo importante en su vida.” (EE 1 p. 2).
- “es un club de los llamados en desarrollo, este... es bastante, bastante familiar el muchas veces el entorno y nos conocemos bastante todos...” “...si tenemos conocimiento con los distintos cuerpos técnicos de formativas, con médicos o fisioterapeutas de otras divisiones y sabemos más o menos este...con las virtudes y carencias que llegan los distintos futbolistas a primera división.”. (EE 2, p. 1).
- “...para que ellos tengan un espacio para rehabilitarse...” “...tienen un lugar donde... donde si tienen una lesión puntual tienen un lugar para hacer fisioterapia e integrarse entorno e... digamos como satélite a lo que son los trabajos de sanidad de primera división, entonces ahí ósea el objetivo primordial es que los gurises se recuperen en el menor tiempo posible y a su vez vamos teniendo cierto conocimiento de ellos, entonces este... es como la doble función y por ahora la verdad que viene, viene saliendo muy bien.” (EE 2, p. 2).

- “...hemos mejorado y la idea es seguir mejorando...” (EE 2, p. 3).

Dificultades:

- “debilidades y problemáticas, tenemos este... temas políticos, que hay una interna no muy buena...” “...no contamos con algo que es importantísimo para mi o para el club o para el futbol, un jugador integral, nos faltaría psicólogos nos faltaría asistente social y nos faltaría importante también nutricionista”. (EE 1, p. 1).
- “es importante porque para ser un jugador integro, precisas todas estas aristas”. (EE 1, p. 2).
- “me gustaría...” “...que todas las juveniles del club entrenen en un lugar físico propio,”. (EE 1, p. 2).
- “Y bueno... básicamente lo de formar un futbolista de manera integral, va por las tres áreas en realidad desde cómo se concibe la salud en realidad como, ¿el individuo como un ser bio-psico-social no? Entonces la parte biológica, psicológica y lo social que maneja el entorno y en función de eso ir desglosando los distintos este... digamos dominios de la salud y así es como se debería este... concebir el jugador profesional.”. (EE 2, p. 1).
- “acá no existe este... la magia el trabajo tiene que ser multidisciplinario desde temprana edad y, y a su vez de, de lo multidisciplinario fundamentalmente la comunicación, tiene que haber algo que sea una línea de trabajo transversal entre técnicos, profes este... bueno médicos, sanidad, fisioterapeutas kinesiólogo lo que sea, este... psicólogo deportivo, nutricionista ósea el staff tiene que ser grande y trabajar siempre alineado con muy buena comunicación es la mejor forma de trabajar”. (EE 2, p. 1).
- “...no algo tan formal como un informe...” (EE 2, p. 1).
- “...desde parte de la infraestructura necesitamos de la parte específica de sanidad y otras áreas del club también lo necesitan en primera división y en formativas ni hablar, mejorar un poco la infraestructura, sin lujos sin muchas pretensiones pero que tenga un lugar organizado para, para darse las distintas actividades de preparación física, entrenamiento específico de futbol o la parte de sanidad, se necesita una mínima infraestructura, después lo otro es la comunicación...” (EE 2, p. 2).
- “...nos ha pasado con juveniles que a su vez tienen actividades en selecciones nacionales juveniles entonces que van para allá al complejo celeste o entrenan con sus categorías, entonces ahí se... a

veces se nos pierde un poco, y ahí tenemos que estar muy aceitados el tema, tiene que estar muy aceitada la comunicación...” (EE 2, p. 3).

- “...el apoyo este... a los futbolistas más jóvenes, el apoyo tiene que venir desde todos lados desde el lado obviamente, desde lo biológico, primero información porque eso si a veces lo vemos que llegan futbolistas a primera división que, no es porque no lo quieran hacer o porque este... no tenga los medios sino que lo principal es la información, no tienen información sobre lo que es una correcta nutrición, el descanso, o... o bueno cosas preventivas de lesiones entonces eso lo primero, después la infraestructura como te hablaba antes e... arriba después de la información para que puedan desarrollar eso y después también en lo social...” “...muchas veces se, se descuida este... no ver al jugador solo como, como lo que es en la cancha o en el gimnasio o en una recuperación, sino verlo como un ser social metido en, en digamos una familia un barrio que contexto vive, que, que expectativas hay entorno a ese guri que en realidad es un guri, entonces este... que en cierta edad se empieza a mezclar el tema del juego de las edades más tempranas con el profesionalismo entonces de eso también es un tema que hay que tener muy en cuenta.” (EE 2, p. 3).

Problemas
asociados
al trayecto

- Necesidad de formar un futbolista integral. “...no contamos con algo que es importantísimo para mi o para el club o para el futbol, un jugador integral, nos faltaría psicólogos nos faltaría asistente social y nos faltaría, importante también, nutricionista”. (EE 1, p. 1).
- Falta de información acerca de una correcta nutrición, descanso y elementos preventivos de lesiones en deportistas de primera división. “...el apoyo este... a los futbolistas más jóvenes, el apoyo tiene que venir desde todos lados desde el lado obviamente, desde lo biológico, primero información porque eso si a veces lo vemos que llegan futbolistas a primera división que, no es porque no lo quieran hacer o porque este... no tenga los medios sino que lo principal es la información, no tienen información sobre lo que es una correcta nutrición, el descanso, o... o bueno cosas preventivas de lesiones entonces eso lo primero, después la infraestructura como te hablaba antes e... arriba después de la información para que puedan desarrollar eso y después también en lo social...”(EE 2, p. 3).
- Mejorar la comunicación. “...nos ha pasado con juveniles que a su vez tienen actividades en selecciones nacionales juveniles entonces que van para allá al complejo celeste o entrenan con sus categorías, entonces ahí se... a veces se nos pierde un poco, y ahí tenemos

que estar muy aceitados el tema, tiene que estar muy aceitada la comunicación...”(EE 2, p. 3).

Personas
implicadas:

- Doctores, Entrenadores, Profesores, Fisioterapeutas, Jugadores.
- Nutricionista, Psicólogo, Asistente Social.

Observaciones
generales:

La primera entrevista exploratoria se realizó en la sede social del xxxxxxxx en el mismo espacio realizado se encontraba el delegado del club xxxxxxxx.

La segunda se realizó en el vestuario del estadio xxxxx en la parte de sanidad, la misma se llevó a cabo sin interrupciones a pesar de no ser un espacio pensado para realizar la misma.

ANEXO 4- ANTEPROYECTO.

COMPONENTES	CONTENIDOS
NOMBRE DE LOS INTEGRANTES DEL EQUIPO	Marco Mansulino
TRAYECTO	Entrenamiento y Deporte
CENTRO DE PRACTICA	XXXXXXXXXXXXXX
TEMA CENTRAL EN ESTUDIO (asociados al trayecto)	Faltan de información nutricional, elementos preventivos de lesiones y aspectos psicológicos a deportistas de primera división.
PREGUNTAS DE INVESTIGACIÓN	<p>¿Qué alternativas puede brindar la institución para mejorar el proceso educativo en deportistas que llegan a primera división?</p> <p>¿Cómo influye en la institución la falta de información nutricional, preventiva y deportiva para los jugadores?</p> <p>¿De qué forma incide la aplicación de los componentes educativos en los entrenamientos?</p>
ENCUADRE TEÓRICO	<p>Conocimientos sobre una correcta nutrición y su importancia. Descanso, deportistas profesionales. Autonomía en ejercicios preventivos.</p> <p>“La alimentación del deportista debe responder a las necesidades nutricionales propias de su edad, sexo, condición de salud y físico-deportiva para satisfacer los requerimientos de energía macronutrientes, vitaminas, minerales y agua para poder llevar a cabo la actividad deportiva preservando la salud, y alcanzando un óptimo rendimiento deportivo. ” (Martínez Sanz, Urdampilleta & Mielgo-Ayuso, 2013)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Martínez Sanz, J., Urdampilleta, A., & Mielgo-Ayuso, J. (2013). Necesidades energéticas, hídricas y nutricionales en el deporte. Motricidad: European Journal Of Human Movement, (30), 37. Recuperado de: https://recyt.fecyt.es/index.php/ejhm/issue/view/2991/showToc <p>“El protocolo mostró efectos positivos sobre el Equilibrio y la propiocepción de los jugadores, factor relevante en relación con la prevención de las lesiones en los deportes” (Alves Escobar, Lara, Ribeiro Azevedo, Mattos de Castro y Souza Balk 2016).</p>

	<ul style="list-style-type: none">• Alves Escobar, A. Lara, S. Ribeiro Azevedo, R. Mattos de Castro, A y Souza Balk, R. (2016). Enefícios do treinamento funcional em conjunto com o Fifa 11+ no controle postural de atletas de basquetebol. Ciencias do Esporte, Recuperado de: http://www.rbceonline.org.br/es-beneficios-do-treinamento-funcional-em-articulo-S0101328916302566•
TÉCNICAS	Primera colecta de datos: Entrevista semi estructurada a integrante de la Comisión de Juveniles del Club y Cuerpo técnico de Juveniles.

ANEXO 5- PAUTA PARA 1ER COLECTA DE DATOS.

ENTREVISTA A INTEGRANTE DE LA COMISION DE JUVENILES

INTRODUCCION

- 1. Nombre y función que desempeña dentro de la institución.**
- 2. ¿Posees formación en el área de gestión, organización y de educación física, recreación y deporte?**
- 3. ¿Tienes otras actividades fuera de la institución?**
- 4. ¿Hace cuánto y con qué fin se creó la comisión de juveniles en la que participas?**
- 5. ¿Qué alcance en cuanto a toma de decisiones posee dicha comisión?**
- 6. ¿Cuentan con un proyecto institucional?**
- 7. ¿Tienen instancias de comunicación, coordinación y planificación?**

ALTERNATIVAS QUE BRINDE LA INSTITUCIÓN.

- 1. ¿Cuentan los deportistas de primera división con información sobre una correcta alimentación?**
- 2. ¿Y sobre elementos preventivos de lesiones? ¿y en cuanto al descanso del deportista?**
- 3. ¿Cuentan con un equipo multidisciplinar? ¿Cuentan con profesionales en las áreas mencionadas?**
- 4. ¿Qué alternativas puede brindar la institución para mejorar el proceso educativo en deportistas que llegan a primera división?**
- 5. ¿Cómo influye en la institución la falta de información nutricional, preventiva y deportiva para los deportistas?**
- 6. ¿Qué otras alternativas o estrategias se podrían buscar para atender estas necesidades?**
- 7. ¿Y porque no imitar esto de gol al futuro con la realización de talleres?**
- 8. ¿De qué forma incide la aplicación de los componentes educativos en los entrenamientos?**
- 9. ¿Se atienden comentarios, sugerencias, necesidades e intereses de los jugadores? ¿y de los actores institucionales? Profesores de educación física directores técnicos equipo de sanidad.**
- 10. Los docentes a cargo de los planteles juveniles (Cuerpo Técnico), ¿estarían a fin de ceder tiempo de entrenamiento para abordar la problemática anteriormente mencionada?**

11. ¿El club tiene una política fijada en cuanto a los resultados deportivos en juveniles?

12. Muchas gracias por tu tiempo.

ENTREVISTA AL PROFE DE 6TA DIVISION

INTRODUCCION

- 1. ¿Nombre y cargo que ocupa en la institución?**
- 2. ¿Hace cuánto tiempo que trabaja en la institución?**
- 3. ¿Trabajas en otra institución desempeñando algún cargo similar?**
- 4. ¿Este trabajo corresponde a un factor positivo o negativo para la institución?**

INFLUENCIA DE LA INSTITUCION

- 5. ¿Como observas la política de la institución en cuanto los resultados deportivos en las divisiones formativas?**
- 6. ¿Y en cuanto al proceso educativo de los deportistas?**
- 7. ¿Qué alternativa crees tú que puede brindar la institución para mejorar el proceso educativo en los deportistas que llegan a primera división?**
- 8. ¿Como crees que influye en la institución la falta de información nutricional preventiva y deportiva para los jugadores?**
- 9. ¿Han realizado alguna vez por parte de la institución jornadas o talleres sobre lo que conlleva ser un deportista profesional?**
- 10. ¿De que forma crees que incide la aplicación de componentes educativos en los entrenamientos? Estos componentes por fuera de, ya sea algo tactico, algo técnico o algo físico.**
- 11. Ustedes como cuerpo técnico, ¿estarían a fin de ceder tiempo de entrenamiento para abordar las problemáticas anteriormente mencionadas?**

INCIDENCIA DE APLICACIÓN DE COMPONENTES EDUCATIVOS

- 12. ¿Cuál es tu visión de un deportista profesional?**
- 13. ¿De qué manera crees que se puede colaborar en dicha formación de deportista profesional?**
- 14. ¿Algo que quiera agregar y no se halla mencionado en la entrevista?**
- 15. Bueno agradecerte tu tiempo y esperamos te hayas sentido cómodo.**

ANEXO 6- PAUTAS 2DA COLECTA DE DATOS.**Cuestionario Jugadores juveniles sub15-1.**

1. ¿Hace cuánto tiempo que jugas al fútbol?
 - 1 a 3 años.
 - 3 a 5 años.
 - Mas de 5 años.
2. ¿Hace cuánto tiempo que formas parte de la institución?
 - 1 año.
 - 2 años.
 - 3 años.
3. ¿Te sentís nervioso o ansioso antes de jugar un partido?
 - Si.
 - No.
4. ¿Y durante el partido?
 - Si.
 - No.
5. ¿Te enseñaron a controlar los nervios y la ansiedad?
 - Si.
 - No.
6. ¿Quién te enseñó a controlar los nervios y la ansiedad? ¿Dónde?

7. ¿Crees que es importante controlar los nervios y la ansiedad?
 - Si.
 - No.
8. ¿Sabes quién puede ayudar a controlar los nervios y la ansiedad?
 - Si. _____
 - No.
9. ¿Conoces cómo debe alimentarse un deportista?
 - Si.
 - No.
10. ¿Te gustaría aprender cómo se alimenta un deportista?
 - Si.
 - No.
11. ¿Quién te enseñó cómo se alimenta un deportista? ¿Dónde?

- _____
12. ¿Crees que es importante conocer cómo se debe alimentar un deportista?
- Si.
 - No.
13. ¿Sabes quien puede ayudarte a conocer cómo se alimenta un deportista?
- Si _____
 - No.
14. ¿Tienes conocimiento de ejercicios preventivos de lesiones?
- Si.
 - No.
15. ¿Quién te enseñó los ejercicios preventivos? ¿Dónde?
- _____
16. ¿Te gustaría aprender a realizar ejercicios preventivos?
- Si.
 - No.
17. ¿Sabes quién puede ayudarte a conocer los ejercicios preventivos?
- Si. _____
 - No.
18. ¿Crees que es importante conocer ejercicios preventivos?
- Si.
 - No.
19. ¿Sabes cómo debe descansar un deportista profesional?
- Si.
 - No.
20. Del 1 al 5: ¿Qué valor de importancia le asignarías a cada uno de estos elementos?
- Control de nervios y ansiedad. ____
 - Correcta nutrición. ____
 - Conocer ejercicios preventivos. ____
 - Un correcto descanso. ____
21. A tu criterio: ordena de menor a mayor los 4 elementos mencionados en la pregunta anterior.

Cuestionario Jugadores juveniles sub15-2.

1. Edad: _____

2. Estudios:

Primaria

Secundarios

Otros

3. ¿Usted trabaja?

Si

No

En caso afirmativo ¿Cuántas horas? _____

4. ¿Hace cuánto práctica el deporte fútbol?

Comienzo este año

Más de 1 año

Más de 3 años

Más de 5 años

5. ¿Siempre jugó en este Club?

Si

No

Sí la respuesta es NO ¿Por qué cambió de institución?

6. ¿Cuáles fueron los motivos principales que lo llevaron a elegir este deporte?

7. ¿Consideras al fútbol como tu principal prioridad?

Si

No

8. Enumere en forma ascendente las prioridades necesarias para ser un buen jugador de fútbol, siendo el número 1 la principal y el número 5 la menos importante.

- Tener atención psicológica que ayude a manejar temas de estrés, frustración, ansiedad, etc.
- Correcta alimentación y dieta balanceada.
- Educación y buenos valores.
- Educación y prevención de lesiones.
- Técnica y táctica del deporte.

9. ¿Tienes conocimientos prácticos acerca de la psicología en el deporte?

Si

No

10. ¿Consideras necesario contar con atención psicológica en el club?

Si

No

11. ¿Tener un psicólogo en el club ayudaría a lograr mejores rendimientos deportivos? ¿Por qué?

12. ¿En relación a los aspectos de alimentación saludable, consideras que existen aspectos que se deban modificar para lograr mejores rendimientos deportivos? ¿Por qué?

13. ¿Tienes conocimientos en relación a la prevención de lesiones?

Si

No

14. ¿En relación a los aspectos de prevención de lesiones, consideras que existen aspectos que se deban modificar para lograr mejores rendimientos deportivos? ¿Por qué?

15. Destaque 3 aspectos positivos del club y 3 deficiencias que se puedan mejorar del mismo.

ANEXO 7- MATRIS Y MODELO FINAL.

MATRIZ DE ANÁLISIS DE 1ERA Y 2DA COLECTA DE DATOS FINAL

Grupo: Integrantes: Marco Mansulino Fecha: 10/6

	DIMENSIONES				SECTORES / ACTORES	TEMAS RELAC.
	ORG.	ADM.	IDENT.	COM.		
EIJ	<p>¿Posees formación en el área de gestión, organización y de educación física, recreación y deporte? "... no tengo formación ninguna, soy un allegado al club de hace muchos años y ta, cuando se, se creó la comisión nos arrimamos a dar una mano (...) tengo un taller mecánico y ta es a lo que me dedico..." (EIJ, p. 1)</p> <p>"...y después tenemos otra instancia que se realiza el primer miércoles de cada mes donde nos reunimos con los integrantes de todos los</p>	<p>"...tenemos claro que para que la institución camine lo primordial es formar deportistas para luego tener posibilidades de venta" (EIJ, p. 1)</p> <p>"...nos dan plena confianza de todo lo que hemos resuelto se ha llevado a cabo el tema de alquileres de cancha, materiales para los trabajos, pero dependemos</p>	<p>"...y después tenemos otra instancia que se realiza el primer miércoles de cada mes donde nos reunimos con los integrantes de todos los</p> <p>"... en el club entendemos la competencia como algo primordial para la formación del jugador por lo tanto debemos mantenernos en la categoría más alta, dónde nos enfrentamos a los mejores como Nacional, Peñarol Defensor, y si perdemos la categoría al final los que pierden son los deportistas y su</p>	<p>"Gol al futuro realiza sus talleres, pero no son más de uno o dos por año, y tengo entendido que no cubren estás necesidades realizan uno en todas las categorías para detectar algún problema cardiovascular en los juveniles esto es importantísimo y otro que siempre realizan son evaluaciones físicas de salto de resistencia de velocidad, otro que recuerdo se realizó fue de orientación laboral y otras alternativas además del fútbol, pero este sólo se</p>	<p>Integrante de comisión de juveniles.</p>	<p>Falta de información sobre nutrición prevención de lesiones y adecuado descanso en los deportistas que llegan a primera división.</p> <p>Falta de un equipo multidisciplinar que integre nutricionista y psicólogo.</p> <p>Personal a cargo de las categorías juveniles</p>

	<p>cuerpos técnicos de juveniles" (EIJ P.1)</p> <p>"... en cuanto al descanso no sabría decirte que profesional debería ocuparse de esto creería que un doctor está capacitado..." (EIJ, p. 2)</p> <p>"No, nutricionista no tenemos y es algo en lo que estamos en falta lo tenemos claro..." " No, no tenemos psicólogos, ni asistente social y como mencioné anteriormente tampoco contamos con nutricionista. "(...) es un tema que nos preocupa y debemos solucionar..." (EIJ, p. 2)</p>	<p>siempre de que la directiva de primera nos acepte el presupuesto que manejamos. " (EIJ P.1)</p> <p>"... Toda esta información colabora con el deportista para convertirlo en uno mejor y volvemos a lo mismo, si tenemos un mejor deportista se podría vender a un mayor precio por lo tanto el ingreso de nuestra institución aumentaría además hoy por hoy si el deportista se mantiene en el extranjero e... sigue generando ingresos para el club, viste por derecho formativo..." (EIJ, p. 2).</p> <p>"... es real que dicha información repercute</p>	<p>formación." (EIJ, p. 4).</p>	<p>realizó una vez..." (EIJ, p. "...hemos tenido casos que, con la ayuda de gol al futuro, se los derivamos y ellos le han dado contención psicológica..." (EIJ P.3)</p>		<p>no tiene formación en el área.</p> <p>Escases de tiempo para realizar talleres con los jugadores.</p> <p>Preparan jugadores con fines económicos.</p>
--	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

	<p>“Algo que no hemos mencionado es que el trabajo de toda nuestra comisión es honorario... si bien sabemos que pueden existir otras alternativas nos demandaría mucho tiempo aún más del que ya le brindamos y créeme que es mucho. ” (EIJ P.3)</p> <p>¿Por qué no imitar esto de "gol al futuro" con la realización de talleres?</p> <p>“Bueno, lo hemos pensado varias veces hemos intentado hacerlo, pero nos demanda mucho tiempo y como te decía todos tenemos actividades</p>	<p>directamente y de forma negativa en nuestra institución." (EIJ, p. 2)</p> <p>“...pero el presupuesto del club es uno y la realidad es que priorizamos otros gastos viste como te decía alquileres de canchas para entrenar, los materiales, los sueldos de los profesionales que ya forman parte del club. ” (EIJ P.2)</p> <p>"... si bien no tengo la formación necesaria para darte una respuesta concreta, es sabido que un deportista mejor formado con mayor información, toma mejores</p>				
--	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--	--	--

	<p>privadas nuestras y no... créeme que se nos hace muy difícil e... llevarlo adelante. " (EIJ P.3)</p> <p>"es sabido que un deportista mejor formado con mayor información, toma mejores decisiones, al momento de entrenar y de jugar por lo tanto creo que la aplicación de los componentes educativos puede ser fundamental. " (EIJ, p. 3).</p>	<p>decisiones, al momento de entrenar y de jugar por lo tanto creo que la aplicación de los componentes educativos puede ser fundamental..." (EIJ, p. 3)</p>				
Epf 6	<p>"...esto escapa a recursos económicos con una buena coordinación y una buena organización por parte de la gente del club que pueda ir a las facultades que tenga su tiempo y bueno después coordinando los</p>	<p>"...si bien al existir una falta de recursos económicos por parte del club para poder abordar otras áreas, creo que una alternativa puede ser ir a distintas facultades (...) y poder coordinar con talleres con</p>	<p>"En realidad, al proceso educativo lo lo llevan más en cuenta los cuerpos técnicos no existe a nivel de dirigencia ni ni de coordinación no existe algo que este bien, un lineamiento bien claro, queda más a la</p>	<p>"puede dificultar como puede ser a la hora de explicar un ejercicio la falta de comprensión, la falta de atención dificulta el trabajo de los entrenadores" (Epf6, p. 2)</p>	<p>Preparador Físico categoría sub 15</p>	<p>Falta de una buena organización y coordinación.</p> <p>Proceso educativo sin lineamiento</p>

	talleres" (PF6 P.3)	estudiantes que estén finalizando la carrera" (PF6 P.2) "... hoy por hoy el club solamente cuenta con, con la parte de preparación física y y un director técnico, lo ideal sería poder contar con psicólogo, con nutricionista con tal vez con algún fisioterapeuta y bueno como el club no cuenta con los recursos económicos..." (Epf6, p. 3)	mano de los cuerpos técnicos." (PF6 P.1) "No, más allá del programa de gol al futuro que brinda talleres en algunas ocasiones, pero más que nada a modo de evaluación, evaluaciones físicas con los futbolistas y algún taller de psicología, pero no por parte de la institución, sino por parte de gol al futuro..." (Epf6, p. 2).			institucional.
EE1 y EE2	"...no contamos con algo que es importantísimo para mi o para el club o para el futbol, un jugador integral, nos faltaría psicólogos nos faltaría asistente social y nos faltaría importante también nutricionista" (EE 1, p. 1).		"...no ver al jugador solo como, como lo que es en la cancha o en el gimnasio o en una recuperación, sino verlo como un ser social metido en, en digamos una familia un barrio que contexto vive, que, que expectativas hay entorno a ese guri que en realidad es un guri..." (EE 2 p.3)	"tenemos el apoyo de gol al futuro, que casi el 90% de los jugadores del club están estudiando, en el liceo o en U.T.U. o algún curso x, de carpintería, computación, inglés, pero es importante también que no solamente juegue al futbol que tengan algo importante en su vida." (EE 1 p. 2)	Gerente General Doctor de 1era división.	Falta de un equipo multidisciplinar que integre nutricionista y psicólogo, asistente social.

CJ1	<p>Al momento de ordenar los cuatro elementos que contiene el cuestionario aparecen como menos importantes el control de nervios, ansiedad y los elementos preventivos con un 8% y 16% respectivamente. Como aspecto más importante aparece el correcto descanso con un 52% y una correcta nutrición con un 24%.</p> <p>En la pregunta 5 un 48% menciona que le han enseñado a controlar los nervios y la ansiedad, pero al preguntar</p>		<p>En cuanto a la información sobre el conocimiento de los ejercicios preventivos (pregunta 14) un 76% respondió tener conocimiento de los mismos y sobre quien le brindo dicha información (pregunta 15) un 68% respondió que dicha información fue brindada por profesionales con formación específica (doctores, fisioterapeutas y profesores de educación física)</p>		25 jugador es Juveniles	<p>Elementos preventivos, correcta nutrición, aspectos psicológicos (ansiedad y nervios) y correcto descanso.</p> <p>Ausencia de instancias de capacitación a profesionales que trabajan en el área.</p> <p>Jugadores no tienen conocimientos específicos acerca de aspectos psicológicos, de correcto descanso y alimentación adecuada.</p>
-----	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	-------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

	quien les ha enseñado solo el 4% contesto que un profesional formado.					
CJ2	<p>“pocas veces falta de organización” (CJ2-1)</p> <p>“no tenemos psicólogo” (CJ2-2)</p> <p>“tener mas personas con nosotros, por ejemplo, psicólogos, médicos, entrenador de arqueros, etc” (CJ2-3)</p> <p>“Poca presencia de la directiva en cuanto a formativas...” (CJ2-4)</p> <p>“Los jugadores tenemos poca atención de los dirigentes, creo que podrían</p>	<p>“Falta de complejo para el entrenamiento de inferiores” (CJ2-1)</p> <p>“Falta de materiales” (CJ2-1)</p> <p>“Carencia de recursos para entrenar y mejorar” (CJ2-4)</p> <p>“Se nos brindan pocos materiales para los entrenamientos” (CJ2-5)</p>	<p>“Los aspectos positivos que remarcaría son el grado de compromiso que logran tener los jugadores con la institución” (CJ2-4)</p>	<p>“Valores que transmiten dentro y fuera de la cancha” (CJ2-5)</p> <p>Al momento de enumerar las prioridades para ser un buen jugador de futbol (pregunta 8) 4 de los 5 jugadores encuestados respondieron con prioridad 1 Educación y buenos valores, el restante lo situó en prioridad 2</p>	5 jugadores Juveniles	Aspectos positivos y negativos de la institución.

	mejorar ese aspecto, brindándonos más atención y lo necesario para poder desarrollarnos como jugadores” (CJ2-5)					
--	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--	--	--	--

MODELO DE ANÁLISIS DE 1ERA Y 2DA COLECTA DE DATOS

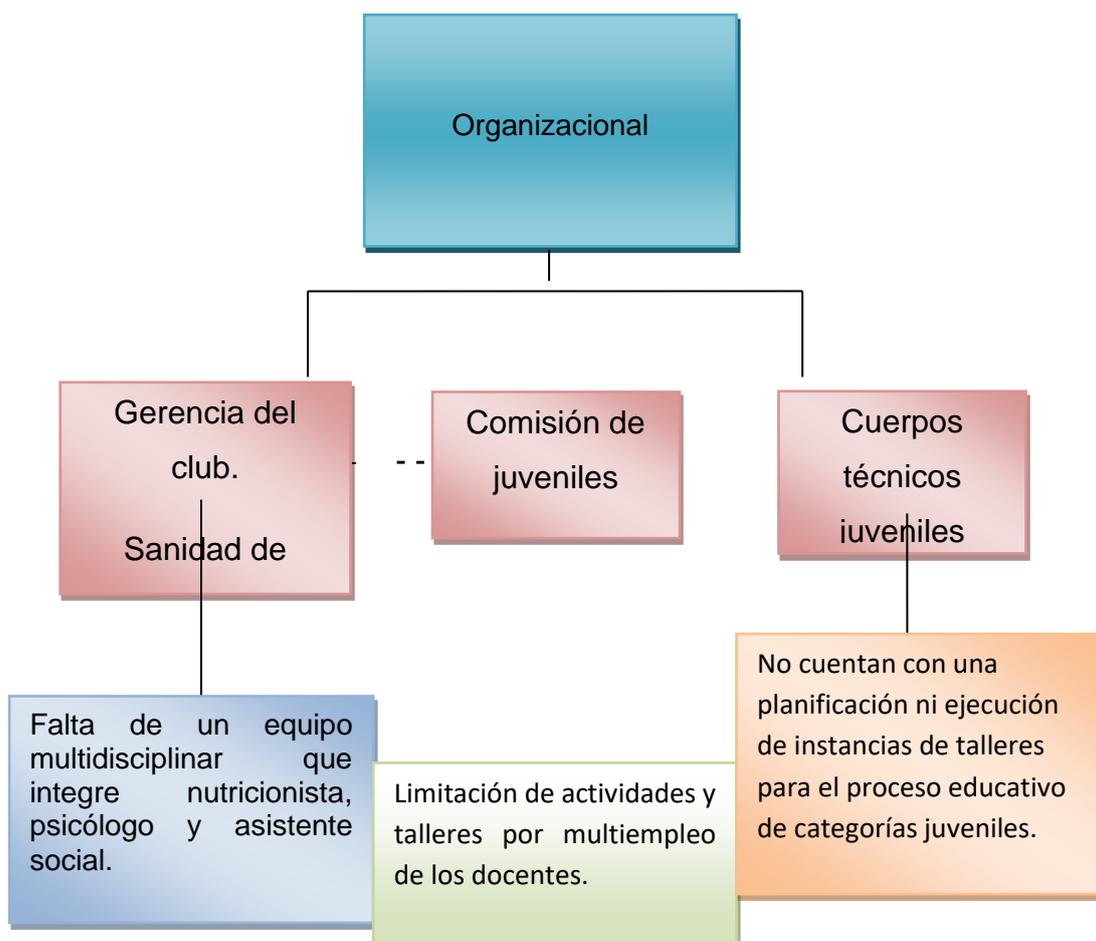
Grupo:

Integrantes:

Marco Mansulino

Fecha: 8/7/2019

Tema central de estudio: Falta de información nutricional, elementos preventivos de lesiones y aspectos psicológicos a deportistas de primera división.



8.2 Plan de mejora

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

PROPUESTA DE MEJORA

Asignatura: Taller Proyecto Final 2

Docente: Eliana Díaz

MARCO MANSULINO

MONTEVIDEO

2019

DECLARACIÓN DE AUTORÍA

El abajo firmante Marco Andrés Mansulino Fernández, es autor y el responsable de todos los contenidos y de las opiniones expresadas en este documento, que no necesariamente son compartidas por el Instituto Universitario Asociación Cristiana de Jóvenes. bajo la tutoría de Eliana Diaz.

Marco Mansulino, C.I. 4.747.931-1

Resumen

Este trabajo consta de un plan de mejora para la formación integral del jugador de fútbol juvenil. Se encuentra destinado a una institución deportiva que compite en el Campeonato Uruguayo de Primera División "A" hace más de 10 años ininterrumpidos, la institución se encuentra ubicada en la zona oeste de la ciudad de Montevideo. El plan de trabajo propuesto, se enfoca en conformar un equipo multidisciplinario integrado por voluntarios capacitados en cada área a abordar los cuales planificarán organizarán ejecutarán y evaluarán talleres destinados a los jugadores juveniles. Para ello, se elaboró una planilla operativa la cual detalla los objetivos generales y específicos, las metas para alcanzarlos y las actividades que se desarrollarán a lo largo del año, también cuenta con un presupuesto y un cronograma. La propuesta de mejora se implementará en el año 2020 a partir del mes de marzo y los contenidos de los talleres será definido en conjunto por el equipo multidisciplinario y el coordinador del programa.

Palabras clave: Formación Integral, Voluntariado, Equipo multidisciplinario.

INDICE

1. INTRODUCCION.....	6
2. OBJETIVOS DE LA PROPUESTA.....	7
Objetivo General.....	7
Objetivo Especifico.....	7
3. DESARROLLO DE LA PROPUESTA.....	8
4. PLANILLA OPERATIVA.....	10
5. CRONOGRAMA.....	13
6. BIBLIOGRAFIA.....	14
7. ANEXO.....	15

Índice de Ilustraciones

Tabla 1: Planilla Operativa.

100

Tabla 2: Cronograma.

103

Tabla 3: Acta de Reunion.

105

1. INTRODUCCIÓN

El presente trabajo se realiza en el marco de la asignatura Proyecto Final II, en la Licenciatura en Educación Física, Recreación y Deporte del Instituto Universitario Asociación Cristiana de Jóvenes. El mismo consiste en la elaboración de un plan de mejora para abordar la problemática resultante de la Aproximación Diagnóstica realizada en 7mo semestre para la materia Proyecto Final I.

El proyecto se desarrolla en una institución deportiva que compete en el Campeonato Uruguayo de Primera División "A" hace más de 10 años ininterrumpidos y se encuentra ubicada en la zona oeste de la ciudad de Montevideo.

El proceso constó de la elaboración de Una Planilla Operativa, contemplando objetivos generales y específicos y sus respectivas metas, la elaboración de actividades, presupuesto y un cronograma con posibles fechas estipuladas. Dicho proceso se realizó de manera conjunta con la institución de práctica. (ver anexo 1)

2. OBJETIVOS DE LA PROPUESTA

El tema central del estudio es la falta de información nutricional, descanso y elementos preventivos de lesiones en deportistas de primera división, para lograr abordar dicho problema nos plantearemos un objetivo general y dos objetivos específicos.

Objetivo General

Elaborar e implementar un programa de trabajo que contemple aspectos de nutrición, prevención de lesiones, psicológicos y descanso para jugadores Juveniles.

Meta: Realizar un taller mensual con cada categoría abordando un área por taller.

Objetivo Especifico

1. Conformar un equipo multidisciplinario de voluntarios con conocimiento en cada área.

Meta: Reuniones de coordinación entre referentes institucionales y equipo multidisciplinario.

2. Fomentar instancias mensuales de coordinación, planificación y ejecución de los talleres.

Meta: Reuniones bimensuales entre equipo multidisciplinario y coordinador.

3. DESARROLLO DE LA PROPUESTA

Según Figueroa (2005) la elaboración de proyectos no es un fin en si mismo es el camino que nos permitirá lograr de mejor manera el éxito por lo tanto concretar nuestros objetivos, es una metodología que busca reducir al máximo posible el umbral de incertidumbre que siempre existe tras una decisión.

Para cumplir con el objetivo general "Elaborar e implementar un programa de trabajo que contemple aspectos de nutrición, prevención de lesiones, psicológicos y para jugadores Juveniles" es necesario conformar un equipo multidisciplinario el cual abarque todas las áreas mencionadas. García y Cordero (2008) mencionan que "los equipos de trabajo desarrollan actividades que les lleva a interactuar en contextos multidisciplinarios, generar e intercambiar información entre los integrantes, promover la creatividad y la mejora continua como una de sus metas primordiales. "

Para crear el equipo de trabajo y debido a la escasez de recursos de la institución es que el mismo se formara con estudiantes voluntarios, según Gaete (2015) para identificar un voluntariado existen tres grandes criterios

- Voluntad libre: la acción debe llevarse a cabo de forma voluntaria, y no debe existir ningún contrato, requisito académico u obligación de la ley.
- Motivación no pecuniaria: la acción no debe llevarse a cabo primordialmente para la obtención de una recompensa económica, en el caso de existir un reembolso de gastos los mismo deben justificarse de forma adecuada.
- Beneficio para otros: la acción debe perseguir el bien común y favorecer de forma directa o indirecta a personas ajenas a la familia o el hogar del voluntario, o bien realizarse en favor de una determinada causa, incluso si la persona que actúa de voluntaria también resulta beneficiada.

A partir del problema central de estudio encontrado en la aproximación diagnóstica, es fundamental incorporar al proyecto las tres áreas mencionadas, aspectos de nutrición, aspectos psicológicos y de prevención de lesiones.

Es prioritario abordar los aspectos psicológicos del control de nervios y la ansiedad, ya que "en el contexto deportivo, la falta de estrategias adecuadas de enfrentamiento y el síndrome de Burnout pueden ser factores limitadores del desarrollo y desempeño de los atletas" (Lopes, Barbosa, Kawano, Carvalho, de Oliveira, 2014). He aquí la importancia de un profesional en el área que les brinde a las deportistas

herramientas para lograr regular dichos comportamientos y permitir un desarrollo adecuado. Contemplando lo establecido por Cantón, Checa y Vellisca (2015) quienes realizan una investigación donde evalúan la ansiedad competitiva, el bienestar psicológico y las estrategias de afrontamiento utilizadas por 213 deportistas. Concluyen que la posibilidad de experimentar ansiedad y bienestar psicológico se encuentra regulado por las estrategias de afrontamiento dirigidas a la tarea.

Abordando el contenido de la prevención de lesiones y como concluye el autor en su estudio del impacto de la intervención del fisioterapeuta en el fútbol profesional.

Un programa de prevención de lesiones enfocado en habilidades como resistencia, fuerza, agilidad, velocidad, core, propiocepción en combinación con programas de recuperación con crioterapia, estiramientos asistidos e hidratación tiene índices significativos en la prevención de lesiones musculares en jugadores profesionales de fútbol. (Alfonso; 2017, p.24)

Para convencer al deportista en su etapa de juvenil de la importancia del trabajo del fisioterapeuta tanto previo como posterior al entrenamiento, y la incidencia en el rendimiento del deportista, ya que de este modo se alcanzan procesos de entrenamiento ininterrumpidos por lesiones que se podrían evitar.

Por último, el tercer aspecto que se abordara en el proyecto es el aspecto nutricional, fundamentalmente la comprensión del deportista juvenil de que cada deportista es único y por lo tanto como mencionan Martínez, Urdampilleta y Mielgo, (2013) "La alimentación del deportista debe responder a las necesidades nutricionales propias de su edad, sexo, condición de salud y físico-deportiva" el foco en este apartado será concientizar al deportista de la no existencia de recetas o planes generales, puesto que como se observó en la aproximación diagnóstica muchos reciben información nutricional de actores sin formación específica en el área de la nutrición deportiva.

4. PLANILLA OPERATIVA

Tabla 1: Planilla Operativa.

OBJETIVOS	General: Elaborar e implementar un programa de trabajo que contemple aspectos de nutrición, prevención de lesiones, psicológicos y descanso para jugadores Juveniles.	Metas Realizar un taller mensual con cada categoría abordando un área por taller.
	<p>Específicos:</p> <p>1. Conformar un equipo multidisciplinario de voluntarios con conocimiento en cada área.</p> <p>2. Fomentar instancias mensuales de coordinación, planificación y ejecución de los talleres.</p>	<p>1-Reuniones de coordinación entre referentes institucionales y equipo multidisciplinario.</p> <p>2- Reuniones bimensuales entre equipo multidisciplinario y coordinador.</p>
ACTIVIDADES	<p>1.1 Búsqueda de voluntarios especializados en Institutos Universitarios.</p> <p>1.2 Concreción fecha y hora para realizar una reunión entre referentes institucionales y especialistas.</p> <p>1.3 Organización de los contenidos y lineamientos de los talleres.</p> <p>1.4 Realizar un cronograma para las instancias de talleres con jugadores.</p> <p>1.5 Entregar certificado de asistencia a los talleres y a las evaluaciones del mismo, a los jugadores.</p> <p>2.1 Organización de temáticas, orden de los talleres y espacio necesario para dictarlos.</p> <p>2.2 Ejecución del primer taller.</p> <p>2.3 Ejecución del segundo taller.</p> <p>2.4 Ejecución del tercer taller.</p> <p>2.5 Evaluación de los talleres dictados.</p>	

ACTIV.	¿QUIÉN/QUIÉNES?	¿CUÁNDO?	¿QUÉ SE NECESITA?
1.1	Coordinador.	Marzo.	Disponibilidad de tiempo y contactos para la búsqueda de voluntarios.
1.2	Coordinador, Equipo multidisciplinario y Gerente.	Marzo.	Tiempo y Lugar adecuado para la planificación, Cuadernos para el registro
1.3	Coordinador y Equipo multidisciplinario.	Marzo.	Tiempo y Lugar adecuado para la Organización de los talleres.
1.4	Equipo multidisciplinario, Coordinador y Cuerpos Técnicos	Abril.	Permiso y aval de la institución para presentar a los Cuerpos técnicos.
1.5	Equipo multidisciplinario y jugadores	Mayo, junio, Julio.	Constancia de asistencia al taller.
2.1	Coordinador, Equipo multidisciplinario y Gerente.	Mayo, agosto.	Tiempo y Lugar adecuado para la planificación, Cuadernos para el registro
2.2	Equipo multidisciplinario y Jugadores	Mayo.	Lugar adecuado para la realización de los talleres, proyector o papelógrafo.
2.3	Equipo multidisciplinario y Jugadores	Junio.	Lugar adecuado para la realización de los talleres, proyector o papelógrafo.

2.4	Equipo multidisciplinario y Jugadores	Julio.	Lugar adecuado para la realización de los talleres, proyector o papelógrafo.
2.5	Equipo multidisciplinario y Jugadores	Setiembre, octubre, noviembre.	Lugar adecuado para la realización de la evaluación.

PRESUPUESTO PROYECTADO	RECURSOS QUE SE DEBEN ADQUIRIR	GASTOS DE INVERSIÓN	GASTOS DE OPERACIÓN
	Profesional con conocimiento en las áreas implicadas. Licenciado en Educación Física, Recreación y Deporte (Coordinador)	-Proyector: 2900 \$	-Sueldo coordinador: (20 horas mensuales por 9 meses) 54000\$ - Hojas A4 por 1000: 308\$ - Lapiceras bic por 50: 594\$ -Opalina A4 por 200: 1020\$
TOTAL: 58822 \$			

5. CRONOGRAMA

Tabla 2: Cronograma.

Actividades	Marzo	Abril	Mayo	Junio	Julio	Agosto	Setiembre	Octubre	Noviembre
Objetivo esp. 1									
1.1									
1.2									
1.3									
1.4									
1.5									
Objetivo esp. 2									
2.1									
2.2									
2.3									
2.4									
2.5									

- 1.1 El coordinador del proyecto deberá recorrer instituciones universitarias de las todas las áreas, Psicología, Nutrición, Fisioterapia, con el fin de encontrar estudiantes avanzados dispuestos a participar del proyecto como voluntarios.
- 1.2 Se coordinará una reunión con los voluntarios interesados en participar, referentes de la institución y el coordinador.
- 1.3 Se definirán los contenidos y el orden de los talleres a implementar.
- 1.4 Presentar detalle de día y hora de los próximos talleres a los cuerpos técnicos de las divisiones juveniles.
- 1.5 Luego a la evaluación de cada taller se le realizara la entrega de los certificados que acreditan a los jugadores juveniles haber participado de los talleres.
- 2.1 Organización previa para la ejecución de los talleres, lugar, proyector adecuado, compra de materiales necesarios para los jugadores.
- 2.2 Ejecución del primer taller a cargo del estudiante voluntario seleccionado.
- 2.3 Ejecución del primer taller a cargo del estudiante voluntario seleccionado.
- 2.4 Ejecución del primer taller a cargo del estudiante voluntario seleccionado.
- 2.5 Evaluación de los talleres realizados en el primer parte del año.

6. BIBLIOGRAFIA

- Alfonso, J. I. (2017). Impacto de la intervención del fisioterapeuta en fútbol profesional. *Revista Iberoamericana de Ciencias de la Actividad Física y Deporte*, 6(2), 17-25. Recuperado de https://riuma.uma.es/xmlui/bitstream/handle/10630/15623/JI_ALfonso_Fisiotera%20peuta_Futbol_Profesional.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Canton, E.; Checa, I.; Vellisca, M. (2015). Bienestar psicológico y ansiedad competitiva: el papel de las estrategias de afrontamiento. *Revista Costarricense de Psicología*, 34(2), 71-78. Recuperado de <http://www.rcps-cr.org/openjournal/index.php/RCPs/article/view/66/82>
- Figuroa, G. (2005). *La metodología de elaboración de proyecto como una herramienta para el desarrollo cultural*. Chile: UTEM.
- Gaete, R. (2015). El voluntariado universitario como ámbito de aprendizaje servicio y emprendimiento social. Un estudio de caso. *Última Década*, (43), 235-260. doi:<http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=19544220009>
- García, F, y Cordero, A. (2008). Los equipos de trabajo: una practica basada en la gestión del conocimiento. *Universidad de los Andes*, (1), 45-58. doi:<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=465545878011>
- Martínez, J., Urdampilleta, A., y Mielgo, J. (2013). Necesidades energéticas, hídricas y nutricionales en el deporte. *Motricidad. European Journal of Human Movement*, 30, 37-52. doi: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=274228060004>
- Lopes, C. E. Barbosa, A. Kawano, K, Carvalho, T. y Oliveira Santos, M. C. (2014). Burnout e enfrentamento em jogadores de futebol: fases pré e durante competição. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*, 20(4), 272-275. doi: http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S151786922014000400272&script=sci_abstract&tlng=es

7. ANEXO

Tabla 3: Acta de Reunion.

ACTA DE REUNIÓN**Fecha: 12/09/2019****Participan:****Gerente General, Marco Mansulino.****1. Objetivos del encuentro:**

- Presentar la planilla operativa para el plan de mejora.

2. Principales temáticas trabajadas:

- Presupuesto para la creación y realización del proyecto.

3. Acuerdos establecidos:

- Ante la necesidad de adquirir un proyector, no habría inconveniente ya que el mismo quedaría para otras actividades.
- El club ya se encuentra en búsqueda de un Coordinador, al cual se le podría asignar también el proyecto.
- Disponibilidad para alguna otra reunión en caso de ser necesario.

4. Proyecciones previstas para próximo encuentro:

- Presentar todo el proyecto terminado.

5. Fecha de próxima reunión:

- Sin pactar.

Otros comentarios: