

Universidad de Las Américas

Instituto del Deporte

**PROYECTO: “ENTRENAMIENTO FÍSICO Y MANEJO DE
LA ANSIEDAD EN ADOLESCENTES” DE LA ESCUELA
DE FÚTBOL ARSENALES COMUNA DE MAIPÚ**

Jorge Fredes Rojas

Francesca Padilla Sánchez

Valeria Rebolledo Rojas

2018

Universidad de Las Américas

Instituto del Deporte

**PROYECTO: “ENTRENAMIENTO FÍSICO Y MANEJO DE
LA ANSIEDAD EN ADOLESCENTES” DE LA ESCUELA
DE FÚTBOL ARSENALES COMUNA DE MAIPÚ**

Trabajo de titulación presentado en conformidad a los requisitos para obtener
el Título de Técnico de Nivel Superior en Actividad Física y del Deporte

Profesor(a) Guía: Katherine Osses Johns

Jorge Fredes Rojas
Francesca Padilla Sánchez
Valeria Rebolledo Rojas

2018

Índice

1.0	Introducción.....	1
2.0	Presentación del Contexto	2
2.1	Aspecto Geográfico.....	2
2.2	Aspecto Social	3
2.3	Antecedentes Generales	4
3.0	Desarrollo.....	7
3.1	Identificación de la Problemática	7
3.2	Objetivos	11
3.2.1	<i>Objetivo General</i>	11
3.2.2	<i>Objetivo Especifico</i>	11
3.3	Fundamentación y Argumentación	13
3.3.1	Argumento clave n°1: Ansiedad.....	17
3.3.2	Argumento clave n°2: Resistencia.....	19
3.3.3	Argumento clave n°3: Velocidad.....	22
4.	Propuesta.....	25
4.1	Planificación de actividades.....	27
5.	Recursos del proyecto	28
5.1	Recursos Financieros	28
5.2	Recursos Humanos.....	28
5.3	Recursos materiales e infraestructura.....	29
5.4	Costos del Proyecto	30
5.	Implementación	31
7.2	Evaluación	33
8.	Referencias Bibliográficas	36
9.	Anexos.....	37

1.0 Introducción

El fútbol es un deporte reconocido a nivel internacional, en donde participan 2 equipos de once jugadores cada uno, el objetivo del juego es lograr hacer que el balón traspase el límite del arco del equipo contrario.

A lo largo del tiempo este deporte ha mostrado una serie de beneficios para quienes lo practican, ya que además de ser un deporte entretenido, y de pensamiento rápido. A nivel físico, es muy buen medio para trabajar la resistencia, logrando una mejora cardiovascular, al trotar y correr durante 90 minutos, es un ejercicio de mucha resistencia. Mejora la resistencia muscular, en piernas, abdomen y glúteos, logrando así una mejora considerable en la vida de las personas que practican este deporte.

Además de beneficiar tanto a niños como a adolescentes en que se desenvuelvan de manera controlada, y en un ambiente sano con personas de otros lugares, otras razas, diferentes clases sociales, logrando así que niños y adolescentes sean más sociables, más inclusivos y sean más respetuosos entre ellos.

Dentro del proyecto se abarcarán dos puntos esenciales a la hora de llevar a cabo este deporte, que son la parte técnica y la parte psicológica.

A raíz de observaciones y encuestas realizadas a niños y adolescentes que practican este deporte dentro de la Escuela de fútbol Arsenales de Maipú, se deduce que factores como la ansiedad antes, durante y después de un partido, no se estaban trabajando, siendo este un punto importante a la hora de realizar deporte colectivo, ya que cualquier tipo de distracción externa o propia del deportista, puede generar un error técnico, táctico, o incluso en los peores casos podría generar una lesión o cometer una falta hacia un rival.

2.0 Presentación del Contexto

2.1 Aspecto Geográfico

En Santiago de Chile en la comuna de Maipú es donde se encuentra emplazado el recinto deportivo Maiclub lugar en el cual entrena la escuela de fútbol Arsenales en donde se pretende desarrollar el presente proyecto, está ubicado en Av. El Rosal # 6281. Sector de La Farfana, teniendo una buena ubicación dentro de la comuna. (ver imagen n° 1 en anexos).

Frente al recinto existe un ciclo vía y un parque con áreas verdes que cuenta con máquinas de ejercicio municipales, espacios para la práctica de tenis de mesa y canchas adaptadas para basquetbol, facilitando la práctica de la actividad física. Además, se puede encontrar en los alrededores supermercados y bencineras, cercano al recinto deportivo está ubicado el mall Arauco Maipú. El acceso a este recinto es a través de locomoción colectiva, cuanta con paraderos cercanos al recinto los cuales son: PI238, Esquina Avenida Américo Vespucio con Santa Elena. Microbuses 110, 111, 428, 428c, I07, I08N, PI252, Esquina Santa Elena con Avenida Américo Vespucio. Microbuses 111, I02, I07, I08N.

La escuela de fútbol Arsenales, cuenta redes sociales entre ellas Facebook, “Arsenal Arsenales”, en donde se puede encontrar información de la escuela, horarios y días de entrenamiento, los distintos campus, servicios que entrega esta institución, las categorías, campeonatos y galería de fotos de las distintas actividades que realiza en cada entrenamiento.

Además de contar con un WhatsApp +569 84747997 y un Mail: e.arsenales@gmail.com para facilitar la comunicación entre jugadores y apoderados de la Escuela de futbol Arsenales.

2.2 Aspecto Social

Basados en los datos entregados por el Censo 2017, la comuna de Maipú tiene una población estimada de 521.627 habitantes. Siendo aproximadamente 108.643 personas entre niños y jóvenes que se encuentran dentro del rango de edad aptos para participar en la Escuela de Fútbol Arsenales.

Siendo el sector de la Farfana, en la comuna de Maipú, el más beneficiado, ya que el centro deportivo se encuentra ahí. Según las cifras comunales que entrega la Municipalidad de Maipú, “POBLACIÓN Y VIVIENDA ESTIMADA EN LOS 21 BARRIOS DE LA COMUNA DE MAIPÚ, AÑO 2018” se observa que la categoría de vulnerabilidad social que pondera este barrio es muy baja, teniendo presencia predominante de grupos socioeconómicos de Clase media baja (C3), donde el promedio de ingreso mensual por hogar es de \$503.000 y Clase media típica (C2), donde el promedio de ingreso mensual por hogar es de \$810.000.

El recinto deportivo Maiclub cuenta con 250 números de socios activos. Por otro lado, la Escuela de fútbol Arsenales cuenta con 87 miembros que se benefician y que fluctúan en los rangos de edad entre los 3 y los 17 años, que se dividen en 5 categorías, quienes pagan una matrícula de \$30.000 y una cuota mensual de \$20.000.

Dada las características socioeconómicas del sector permite que las familias puedan acceder como socios a la escuela de fútbol Arsenales, considerando los costos que tiene.

2.3 Antecedentes Generales

La escuela de fútbol Arsenales, es de carácter recreativo formativo y competitivo, por lo cual no hay una preselección de ingreso, ya que el objetivo es apoyar a los alumnos de 3 a 17 años a desarrollarse en el ámbito deportivo recreativo y social, los entrenamientos se realizan los sábados en la mañana de 09:00 a 13:00 hrs. La escuela lleva 2 años funcionando en distintas sedes en la comuna de Maipú, participando en campeonatos, partidos amistosos y actividades extraprogramáticas en familia.

El recinto cuenta con 58 estacionamientos para automóviles particulares, además de contar con lugar para bicicletas, facilitando la asistencia de las personas al recinto deportivo

La escuela de fútbol Arsenales tiene como objetivo fomentar la actividad física y el deporte a través del fútbol, generar instancias de recreación con el fin de fomentar el desarrollo cognitivo y social de los jugadores.

La Visión y la Misión de la Escuela de Fútbol Arsenales son:

Visión: “Ser un modelo de excelencia y calidad en la entrega de conocimientos a través del futbol, para los jugadores y familias de la comuna y sus alrededores”.

Misión: “La escuela de Fútbol Arsenales tiene como misión principal la promoción de la actividad física y deportiva en familia, generando hábitos saludables para todas aquellas personas que asisten y forman parte de Arsenales.” Además de “Satisfacer las necesidades de los alumnos, fomentar la actividad física y mejorar su bienestar tanto físico como psicológico, potenciando la interacción social con sus pares y desarrollo personal de cada jugador que forme parte de la Escuela de futbol Arsenales”.

La organización de la escuela está conformada por doce integrantes que cumplen distintas funciones dentro de la institución y se detallan a continuación:

- **Director:** Juan Amigo Maqui.
- **Coordinadora y Administración:** Rocío Toledo.
- **Coordinador de profesores y encuentros deportivos:** Gabriel Plaza.
- **Profesores:** Miguel Espinoza, Fabián zamorano, Manuel Alarcón.
- **Alumnos en práctica:** Valeria Rebolledo, Jorge Fredes, Antonio meza y Juan won.
- **Profesor de porteros:** Danilo Aguilar.
- **Paramédico:** Jasón Silva.

La escuela de fútbol Arsenales cuenta con 2 profesionales de la actividad física y deporte, 2 entrenadores del instituto de nacional de futbol (INAF), 2 profesores en su quinto años de la carrera de la pedagogía de educación física y finalmente 4 alumnos en práctica de la carrera Técnico de Nivel Superior en Actividad Física y Deporte en la universidad de Las Américas.

Los Documentos a entregar en el proceso de matrícula por parte de los alumnos que desean formar parte de la escuela de fútbol Arsenales son:

- ✓ Electrocardiograma y/o certificado médico que informe que el alumno(a) está en condiciones para realizar actividad física.
- ✓ 1 foto tamaño carnet (con nombre y Rut).

Existe una cuota por matrícula que incluye el uniforme completo de la escuela (camiseta, short y medias) y una cuota de mensualidad.

A continuación, se detallan los horarios de entrenamiento de los días sábados:

Horario	Categoría
1° Bloque: 09:00 a 10:00 am	Categorías:13 – 14 – 15 – 16 y 17 años.
1° Bloque: 09:00 a 10:00 am	Categorías:10 – 11 – 12 años.
2° Bloque: 10: 00 a 13: 00 pm.	Categorías: 7 – 8 – 9 años.
2° Bloque: 10: 00 a 13: 00 pm.	Categorías: 3 – 4 – 5 – 6 años.
3° Bloque: 16:00 a 18:00 pm.	Categoría Adulta.

El estado del recinto deportivo Maiclub está en buenas condiciones, tanto las canchas como los camarines, baños y espacios comunes, por otra parte, la escuela de fútbol Arsenales cuenta con una gran cantidad de materiales 55 Balones, juegos de lentejas, escaleras de coordinación, conos, vayas, estacas, petos, elástico, arcos, túnel, aros de coordinación entre otros que facilitan la realización de las clases.

Los futuros proyectos para este año 2018 de la escuela de fútbol Arsenales son la participación del campeonato “Dale fútbol kids” y para las categorías juvenil y adulta participar del “2° Campeonato adulto Arsenales 2018”.

3.0 Desarrollo

3.1 Identificación de la Problemática

Para el levantamiento de la problemática se utilizaron 3 mecanismos de recolección de la información, en primer lugar, se realizó una observación directa, posteriormente se aplicó una encuesta para evaluar los niveles de ansiedad y el estado físico de los deportistas, finalmente se realiza un análisis de los datos obtenidos en los mecanismos mencionados y un análisis de las fortalezas, debilidades, oportunidades y amenazas de la escuela de fútbol Arsenales.

Para ello fue necesario asistir al lugar de entrenamiento con el propósito de detectar y conocer algún tipo de falencia o problemática de la escuela de Fútbol Arsenales, se observó a la categoría juvenil que van de los 13 a 17 años, en la recolección de datos de la observación directa, en donde se logró identificar el estado actual del equipo de forma general, detectando falencias globales en cuanto a la condición física y motriz orientadas al fútbol en torno al equipo tales como; problemas con el control orientado del balón, dificultades a la hora de entregar pases, cualidades físicas deficientes como la velocidad y la resistencia además de otros elementos imprescindibles para mantener la coordinación y fluidez del juego como la comunicación y la personalidad en el juego.

A continuación, se realiza el análisis FODA, el cual es una herramienta que permite conformar un cuadro de la situación actual del objeto de estudio (persona, empresa u organización) permitiendo de esta manera obtener un diagnóstico preciso que permite, en función de ello, tomar decisiones acordes con los objetivos y políticas establecidas.

En esta parte del informe se analizará cada aspecto que compone un FODA en base a la Escuela de Fútbol Arsenales señalando sus fortalezas, oportunidades, debilidades y amenazas, a continuación, el análisis de la organización:

Fortalezas:

- Recinto en buenas condiciones.
- Gran cantidad de materiales que facilitan la ejecución de las clases.
- Matricula y mensualidades asequibles.
- Grato ambiente laboral.
- Buena imagen de la escuela.

Oportunidades:

- Crecer como club deportivo y empresa
- Crecer y optar por experiencia como técnico profesional en el área del fútbol

Debilidades

- Falta de infraestructura techada para casos de lluvia.
- Falta de patrocinadores, sponsor y convenios.
- Baja frecuencia semanal y horas de entrenamientos.

Amenazas

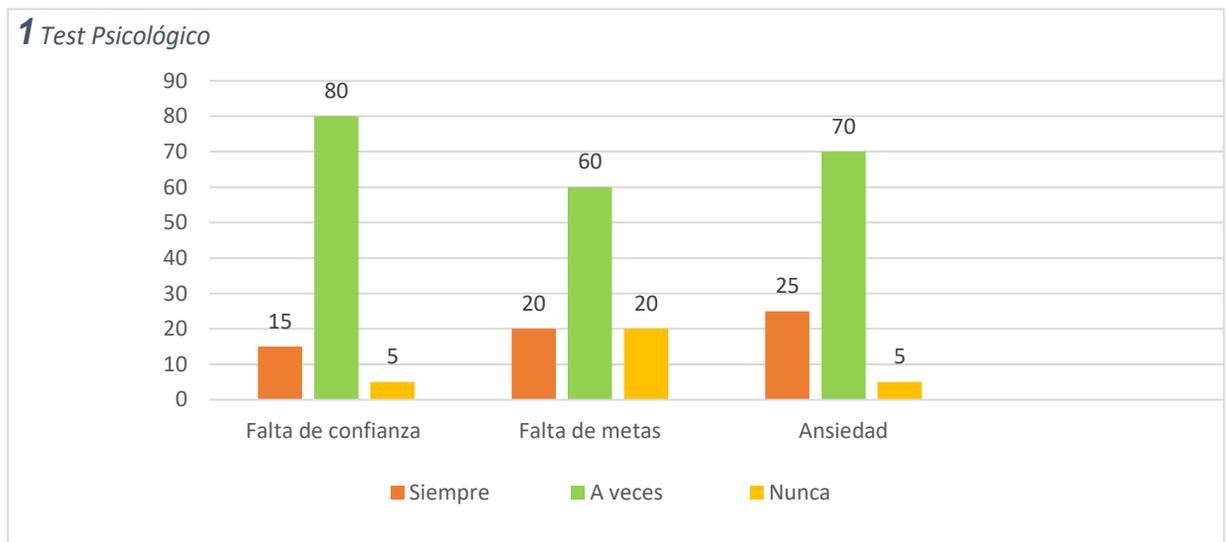
- Competencias laborales en el ámbito futbolístico
- Presencia dominante del fútbol vecinal

Posteriormente se aplicaron tres encuestas la cuales se presentan los resultados y el análisis a continuación:

RESULTADO DE LAS ENCUESTAS

ENCUESTA PSICOLOGICO

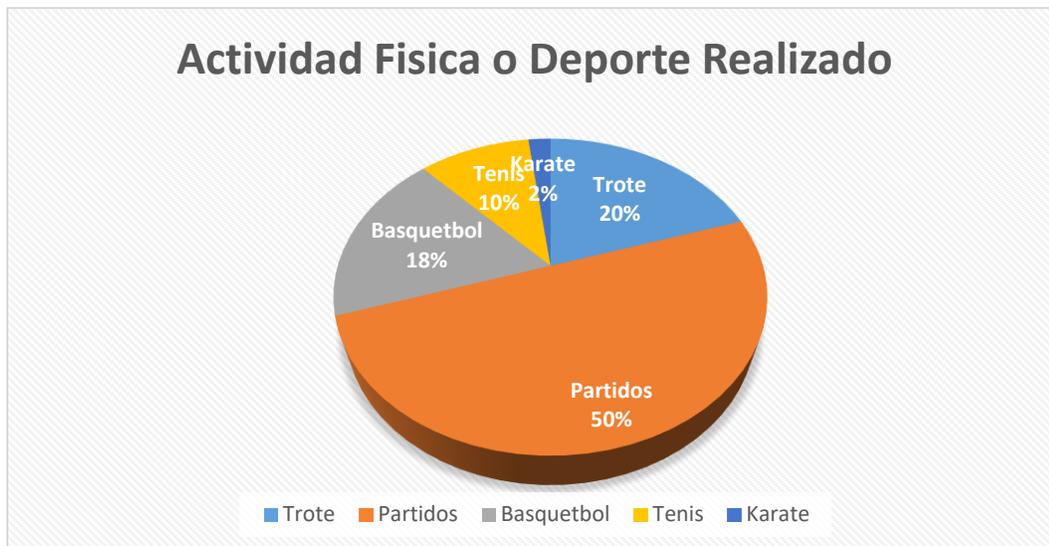
Número de personas encuestadas: 12 alumnos



Como instrumento para aplicar y recolectar datos se utilizó una encuesta de 20 preguntas divididas en test psicológicos, realización de actividad física o deporte y antecedentes médicos. (Formato de encuesta en anexos 2).

Según los datos arrojados en esta parte de la encuesta es posible concluir que existe un alto porcentaje en la falta de confianza en base a la respuesta “a veces” en un 80% mientras que en faltas de metas y ansiedad se encuentra en 60% y 70%, sin embargo, en la respuesta “siempre” se encuentran entre el 15% y 25%, dicho lo cual es factible señalar que existe un problema en la falta de confianza y el manejo de la ansiedad, por lo tanto, se trabajara en base a esta necesidad ofreciendo una pronta y efectiva solución (Ver anexo 3).

ENCUESTA DE REALIZACION DE ACTIVIDAD FISICA O DEPORTE



Según los datos arrojados en la encuesta de realización de actividad física o deporte se puede concluir que entre el 60% y 80% de los encuestados realizan actividad física 2 a 3 veces por semanas con duración de 1 hora a intensidad moderada y que el 70% prefiere mejorar su condición física en base a la resistencia.

Un 50% practica fútbol, un 20% realiza trotes, un 18% juega basquetbol, un 10% practica tenis y un 2% realiza karate, dejando en claro que la actividad física está muy presente en la vida de cada alumno encuestado de la Escuela de fútbol Arsenales en Maipú. (Ver anexo 4)

Finalmente, los antecedentes médicos indican que ningún alumno presenta riesgos que dificulten la actividad física o deporte, es decir, se descartan enfermedades, lesiones, intervenciones quirúrgicas, familiares con enfermedades, adicción a drogas o alcohol. (Ver anexos 5).

A manera de resumen es pertinente señalar que la principal problemática radica en la falta de confianza, falta de metas y la ansiedad, tres elementos fundamentales a la hora de obtener un óptimo rendimiento deportivo durante el juego, que claramente se tendrá en consideración.

3.2 Objetivos

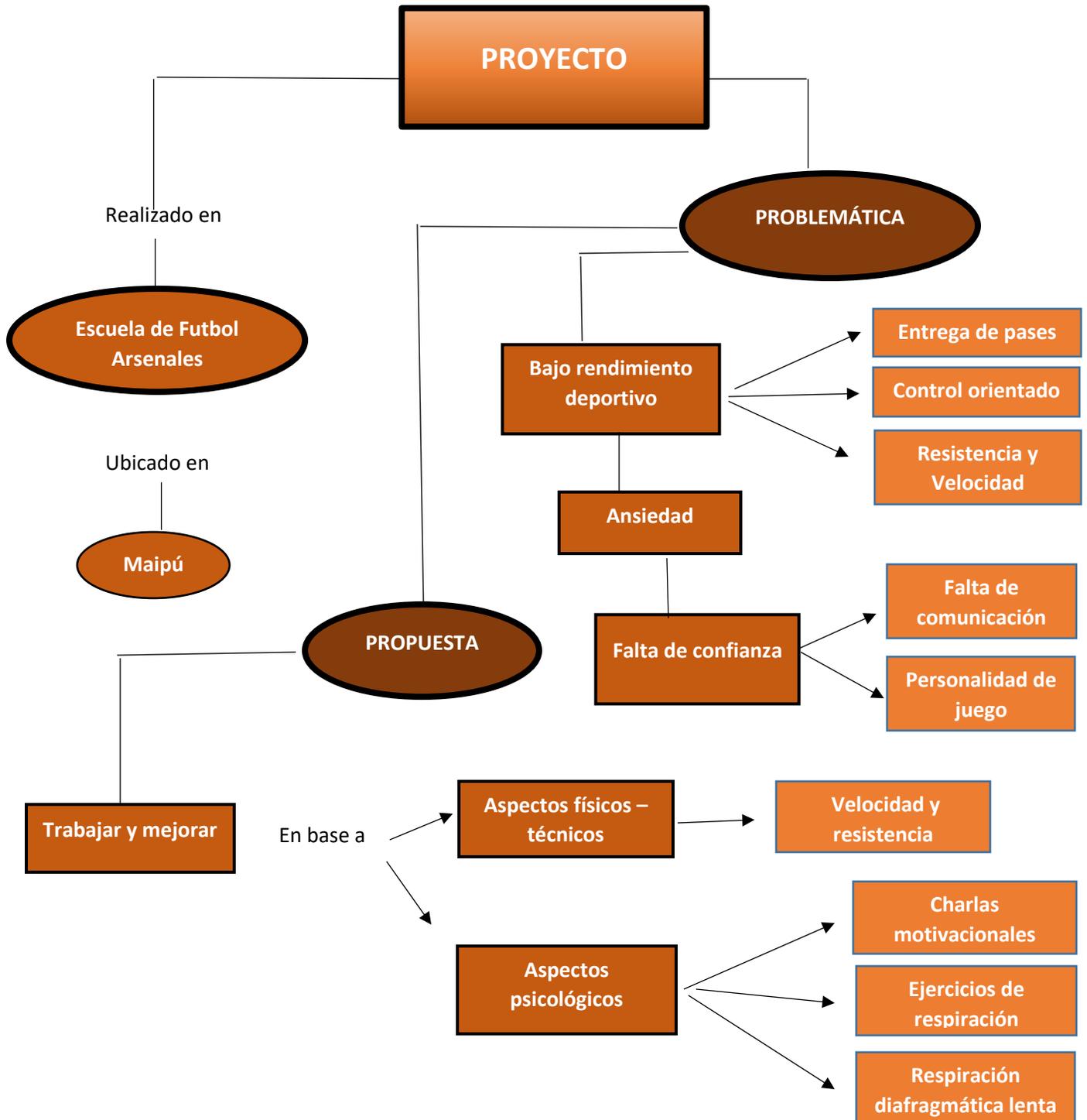
3.2.1 Objetivo General

Detectar y reducir los aspectos psicológicos perjudiciales del rendimiento deportivo como la ansiedad aumentando el rendimiento físico y acrecentando la confianza a través de ejercicios de relajación y de intervalos de intensidad complementado a consejos, tips, diálogos y retroalimentaciones que favorezcan el bienestar de los alumnos entre 13 y 17 años de la Escuela de Fútbol Arsenales de la comuna de Maipú entre el año 2018.

3.2.2 Objetivo Especifico

- Reducir los niveles de ansiedad a través de test y diálogos motivacionales antes del encuentro y ejercicios de carácter meditativos antes y después del encuentro como la relajación, distracción y respiración diafragmática lenta unidas estructuralmente en la sesión de entrenamiento para posteriormente repetir el test y evaluar el diagnostico actual.
- Mejorar la condición física del equipo en cuanto a resistencia y velocidad a través de entrenamientos orientados a dichas cualidades físicas utilizando test que justifiquen la versión actual y expectante del equipo.
- Promover y enseñar la importancia de la actividad física a través de charlas motivacionales con el fin de generar e inculcar hábitos saludables ajustándose al estilo de vida de cada alumno.

A continuación, se presenta un ordenador gráfico de la fase de diagnóstico y del planteamiento de los objetivos:



3.3 Fundamentación y Argumentación

Como bien ahora sabemos a través del diagnóstico planteado y con respecto a todos los aspectos mencionados anteriormente, es pertinente señalar en conjunto a los objetivos expuestos, que este proyecto tiene como finalidad acrecentar el rendimiento deportivo en los alumnos entre 13 y 17 años de edad en la Escuela de Fútbol Arsenales de la comuna de Maipú en términos físicos, técnicos y psicológicos a través de una periodización de manera lúdica, didáctica y para quienes presenten mayores dificultades al ser novicio de manera prioritaria con el fin de solventar la demanda del equipo detectada como deficiente y levantar esta problemática promoviendo y enseñando la importancia de la actividad física para generar de manera directa a los alumnos hábitos saludables y de manera indirecta a los familiares y pares que lo rodeen. Es indispensable tener en clara la finalidad del proyecto porque a través de él se pretenderá evitar a toda costa las enfermedades no transmisibles “ENT” como la obesidad, diabetes, hipertensión, etc. Como también impedir, por cierto, conductas que conlleven la presencia temprana de factores de riesgo cardiovascular como el sedentarismo.

El cuerpo humano está diseñado para estar en movimiento, en simples palabras, actividad física se refiere a la realización de todas aquellas tareas en las que el cuerpo utiliza energía, como caminar, subir escaleras, bailar o practicar algún deporte. Para la Organización Mundial de la Salud, en adelante OMS hace referencia a que la actividad física es “cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que exija gasto de energía”.

Para que beneficie a la salud, ésta se deberá llevar a cabo con una intensidad que vaya de moderada a vigorosa. Realizando ejercicios vigorosos podremos obtener mejores resultados en la mitad de tiempo que nos tomaría hacerlo con un desempeño moderado, las recomendaciones de la OMS en relación a la prevención de Enfermedades no Transmisibles, en adelante ENT, “lo mínimo de actividad física semanal que deben realizar los niños y jóvenes de 5 a 17 años para conllevar una vida más saludable debiese ser mínimo 60 minutos diarios en actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa”.

Es indispensable además incorporar actividad física vigorosa como mínimo tres veces por semana puesto que conlleva a un beneficio mayor en cuanto al desarrollo y fuerza muscular, mejorando la condición física, reforzando articulaciones y disminuyendo los niveles de “ansiedad” tema que se abordara más adelante.

Desde esta perspectiva, radica la importancia en la mejora la condición física la cual se define como: “La capacidad de realizar tareas de la vida cotidiana con vigor y efectividad, con suficiente energía para disfrutar del tiempo libre y la recreación, sin caer en la excesiva fatiga y previniendo la aparición de lesiones” (Arnold, Barbany, Bieniarz, Carranza, Fuster y Hernández, 1986; Caspersen et al., 1985; Clarke, 1971; De la Cruz y Pino, 2009; Lamela, 2009; Martínez, Del Valle, y Cecchiani, 2003).” (Agencia de Calidad de la Educación , 2015)

Los componentes de la condición física relacionados con la salud abarcan la composición corporal, la resistencia cardiorrespiratoria, la flexibilidad y la resistencia/fuerza muscular (Caspersen et al., 1985; Pate, 1983). Estos componentes son mejorables con el entrenamiento sistemático, lo que permite disminuir la probabilidad de presentar factores de riesgo o enfermedades relacionadas con el sedentarismo.

La actividad física se relaciona con el movimiento mientras que el sedentarismo es la conducta contraria con un gasto energético mínimo. El sedentarismo aparece unido a la obesidad en muchas ocasiones, por lo tanto, como elementos que ayudan a la prevalencia del sobrepeso se encuentran el uso de las nuevas tecnologías, la televisión, así como los video juegos y el ordenador (Martínez, 2000), existiendo relación entre la grasa corporal y la cantidad de horas invertidas en el visionado de la televisión (Poulton, 2006).

Dado el panorama nacional e internacional respecto al sedentarismo es pertinente señalar a través de la Encuesta Nacional de Hábitos de Actividad Física y Deporte 2015, que el porcentaje de sedentarismo de la población nacional ha disminuido 2,6% entre las mediciones de 2012 (82,7%) y 2015 (80,1%); y un 7% entre 2006 (87,1%) y 2015 (80,1%), sin embargo, aunque el porcentaje haya disminuido una porción de su totalidad con el transcurso del tiempo sigue siendo una cifra global preocupante para tener en consideración. Según lo anterior, existe la necesidad en la actualidad no sólo de hablar o realizar acciones pertinentes al ámbito de la actividad física, sino que también respecto al ejercicio físico en las personas.

En este sentido el “ejercicio físico”, según la Política Nacional Deportiva 2016 – 2025 hace referencia a que este último se caracteriza por ser planificado, estructurado y repetitivo, realizado con un objetivo, frecuentemente asociado a mejorar o mantener la condición física de la persona (OMS, s. f.; Terrero, 2010), en relación a ciertos atributos como la resistencia cardiovascular y respiratoria, resistencia muscular, flexibilidad y velocidad. El ejercicio físico tiene una clara intencionalidad y sistematicidad que genera una diversidad de adaptaciones tanto a nivel muscular, óseo y metabólico como a nivel respiratorio y cardiovascular, mejorando de esta manera el estado de salud de las personas (Cristi-Montero y Rodríguez, 2014).

Es importante este concepto dado que para mejorar el rendimiento físico que es un componente que propone el presente proyecto, se requiere **“planificar, medir y ajustar las cargas de entrenamiento”**.

Por otra parte, parece evidente que el estado psicológico de los competidores deportivos influye de forma relevante en la obtención de sus resultados. Por lo tanto, no podemos obviar la importancia de la salud psicológica de los mismos si queremos conseguir un buen rendimiento. De ello se encarga la Psicología del Deporte.

La importancia radica en el impacto que tienen los estados emocionales negativos sobre los rendimientos en competencia y entrenamientos. Gran parte de los fracasos en competencias se explican por problemas debidos al manejo de la ansiedad. (Márquez, 1992, R. S. Lazarus, (2000) J. Hammermeister, y D. Burton (2001).

Cualquier circunstancia humana puede verse impregnada de un determinado nivel de ansiedad. Las situaciones de competición deportiva, donde el resultado obtenido y las consecuencias que se derivan del mismo, pueden determinar el presente y el futuro como profesional del deporte (contratos, valoración social, continuidad, autoestima etc.), generan en el organismo estados de ansiedad que es preciso controlar. La mayoría de los deportistas y técnicos, cuando se tienen que enfrentar a una competición, sienten en mayor o menor grado un estado de nerviosismo, que puede aparecer incluso días antes de la propia competición, y que, influye en el rendimiento deportivo.

Según lo visto anteriormente y teniendo en cuenta la importancia de estos factores, tal como se plantea en el objetivo del presente proyecto se dará enfoque a mejorar la condición física y rendimiento ya sea físico como psicológico de los jugadores, detectando y reduciendo los aspectos perjudiciales del rendimiento deportivo como la ansiedad.

3.3.1 Argumento clave nº1: Ansiedad

El término ansiedad suele relacionarse con el de emoción, siendo muchos los autores que la consideran un tipo de la misma. Así, Lazarus (2000) diferencia quince tipos de emociones, entre los que destaca la ansiedad y su relación con el rendimiento deportivo.

En la misma línea, Dosil y Caracuel (2003) hacen referencia a que es una de las emociones que antes se aprende y la definen como un “conjunto de reacciones suscitadas por una situación (estímulos) en la que puede ocurrir algo amenazante, aversivo, nocivo, peligroso o, simplemente, no deseado.” Estas reacciones las describen Gould, Greenleaf y Krane (2002) citados por Dosil (2008) como “sensaciones de nerviosismo y tensión asociados al nivel de activación del organismo.”

Esta definición de la ansiedad permite entender por qué esta emoción se produce con tanta frecuencia en el ámbito deportivo. En el deporte son numerosas la situación que pueden ser percibidas, como amenazantes, peligrosas, no deseadas (por ejemplo, competir en el campo del equipo rival, la “presión” del público, etc). Sin embargo, se debe puntualizar que realmente las situaciones son neutras y es el sujeto el que la asocia con ese tipo de pensamientos o sensaciones amenazantes, peligrosas..., desencadenándole ansiedad. Esta explicación permite entender por qué ante algunas situaciones algunos deportistas están ansiosos y otros no. Desde la psicología se proporcionan elementos suficientes para que el deportista perciba la situación de la forma apropiada y de esta forma pueda prevenir la aparición de ansiedad. A lo largo del tiempo, se han realizado numerosos trabajos con la finalidad de cuantificar esta variable, pasando de una visión unidimensional a una multidimensional, en la que se tienen en cuenta los tres sistemas de respuestas; fisiológico, cognitivo y conductual.

A nivel fisiológico, se utilizan medidas de evaluación como el electroencefalograma (EEG), que indica los cambios que se producen en el cerebro cuando el deportista está en un estado de relajación o alfa (8-14 Hz) o cuando está en un estado de activación o beta (14-30 Hz), aunque más frecuentemente en situaciones de laboratorio (Landers y Arent, 2001) citados por Dosil 2008. Un aparato de biofeedback de cuatro canales electromiograma (EMG), frecuencia cardíaca, conductancia de la piel y temperatura. (Dosil y Gonzalez 2003).

A nivel cognitivo, las medidas se suelen realizar mediante cuestionarios o entrevistas. Los primeros son fáciles de utilizar y permiten recoger en poco tiempo información de un grupo numeroso de deportistas. La entrevista permite profundizar en algunos aspectos que con los cuestionarios podrían pasar inadvertidos, por lo que se convierte en un instrumento adecuado en la práctica del psicólogo del deporte.

Por último, para evaluar las respuestas a nivel conductual, la observación directa es el método que más éxito tiene en el ámbito del deporte. La utilización de videos, listas de comportamientos (evitación y afrontamiento), registros, etc, se consideran esenciales para evaluar si un determinado deportista presenta respuestas inadecuadas ante diferentes situaciones,

Las escalas y cuestionarios se han utilizado para intentar delimitar el nivel de activación adecuado de cada deportista. Así como elementos predictores de la ansiedad antes las demandas del deporte. Para medir la ansiedad se han utilizado cuestionarios generales y específicos y han tenido en cuenta la unidimensionalidad y multidimensionalidad, así como los tipos de ansiedad: estado y rasgo.

A nivel general, la escala de ansiedad estado-rasgo Gorsuch y Lushene (1970) citado por (Dósil Diaz, 2008) ha sido la más utilizada, proporcionando información sobre la ansiedad del deportista en un momento determinado. (Cuestionario de ansiedad en anexo 6).

3.3.2 Argumento clave n°2: Resistencia

El término resistencia está habitualmente definido como, la capacidad psicofísica para resistir la fatiga debe entenderse como la capacidad de mantener un esfuerzo de forma eficaz durante el mayor tiempo posible, sin que la aparición de la fatiga altere el rendimiento. Entendiendo que la fatiga es un mecanismo de alarma que inhibe la contracción muscular evitando que el esfuerzo físico sea excesivo y provoque un deterioro orgánico irreversible.

Según Bompa (1983), el termino resistencia hace referencia a “El límite de tiempo sobre el cual se puede realizar un trabajo a una intensidad determinada”, mientras que Weineck, (1992), la define como “La capacidad física y psíquica para resistir la fatiga”.

Según A. Legaz Arrese y J. M. Garcia Manso 1998-2007, para comprender los factores que influyen en la capacidad de resistencia, es básico establecer con claridad los conceptos asociados a las distintas vías metabólicas, utilizadas para determinar la cantidad de energía disponible por unidad de tiempo, y su capacidad, que determina la cantidad de sustrato disponible para obtener energía. El organismo sólo es capaz de transformar la energía química derivada del metabolismo en energía mecánica (contracción muscular) mediante la degradación de trifosfato de adenosina (ATP). La cantidad de ATP es insignificante y, por tanto, se debe obtener mediante la degradación de otros sustratos metabólicos por vía anaeróbica (sin O₂) o por vía aeróbica (con O₂).

La energía proviene de distintas vías metabólicas. La vía anaeróbica aláctica permite obtener energía del ATP y su recuperación a partir de la degradación de la Polymerase Chain Reaction (PCr, reacción en cadena de la polimerasa), entre otros factores, la sencillez del proceso metabólico, la ausencia de oxígeno y el hecho de disponer de PCr en la propia célula muscular hacen que

la potencia aláctica sea muy superior a la potencia del resto de las vías metabólicas.

La vía anaeróbica láctica, permite obtener ATP mediante la degradación, sin O₂, de los hidratos de carbono. La vía láctica es la predominante hasta que el esfuerzo supera el minuto. La limitación de esta vía metabólica es que su metabolismo lleva a la producción de lactato. La concentración de lactato trae como consecuencia la inhibición de la contracción muscular, por lo que hay que interrumpir el ejercicio o disminuir la intensidad. La cantidad de lactato va a depender de la intensidad y duración del esfuerzo, el deportista por su parte mientras tenga mayor capacidad para difundir o eliminar el lactato del musculo a la sangre presentará una menor concentración en el musculo y, por tanto, una menor limitación para continuar el esfuerzo.

La vía aeróbica permite obtener ATP mediante la degradación con O₂ de los hidratos de carbono, grasas y, en menor medida, proteínas. La necesidad de oxígeno y la complejidad del metabolismo son un factor determinante, entre otros, de que la vía aeróbica sea más lenta que las vías anaeróbicas. Podemos definir la potencia aeróbica (equivalente al consumo máximo de oxígeno: VO₂Max) como la máxima producción de ATP mediante la degradación aeróbica de hidratos de carbono, y la capacidad aeróbica como la cantidad de hidratos de carbono que, como referencia, permite hacer un esfuerzo máximo de 1 hora.

Dentro del fútbol que es el deporte en el cual se está basando este proyecto, es posible identificar que se utilizan los esfuerzos intermitentes, caracterizados por sus cambios de intensidad en periodos continuos de muy corto tiempo de duración.

Según (Legaz Arrese, Alejandro; Garcia Manso, Juan Manuel, 2014) las acciones de intensidad elevada y muy elevada suelen ser las más determinantes para el rendimiento de este tipo de modalidades deportivas. El

porcentaje de tiempo que el deportista realiza a estas intensidades es relativamente bajo.

Para obtener un óptimo rendimiento físico en los esfuerzos intermitentes se requiere que el deportista tenga valores óptimos de potencia aláctica y láctica para que, junto con el resto de los factores neuromusculares que determinan la fuerza, consiga tener mayores niveles de fuerza explosiva y, por tanto, pueda saltar más y aplicar mayor velocidad y fuerza en sprints, lanzamientos, golpes, etc.

La mayoría de los esfuerzos intermitentes requiere resistencia a la fuerza explosiva en acciones de muy corta duración con periodos cortos de pausa activa o pasiva. La resistencia en estos esfuerzos está determinada por la capacidad aláctica, la resíntesis de PCr y la tolerancia y eliminación de lactato. Sin óptimos niveles de fuerza explosiva, no es posible un óptimo rendimiento de resistencia a la fuerza explosiva.

3.3.3 Argumento clave nº3: Velocidad

La velocidad como una capacidad física básica se entiende como la capacidad de realizar acciones motrices con máxima intensidad en el menor tiempo posible. Según Grosser y cols. (1989) la velocidad como una capacidad compleja es definida como “la facultad de reacción con máxima rapidez frente a una señal y/o de realizar movimientos con máxima velocidad”.

Por otro lado, García Manso y cols (1998) introducen a la velocidad dentro del ámbito puramente deportivo y motriz, y lo define como “La capacidad de un sujeto para realizar acciones motoras en un mínimo de tiempo y con el máximo de eficacia”. Determina que se trata de una capacidad híbrida que se encuentra condicionada por todas las demás capacidades condicionales (fuerza, resistencia y movilidad).

Según (Martín Acero, Rafael; Padial Puche, Paulino; Feriche Fernandez-Castanys, Mercedes B.;, 2014) todos los tipos de entrenamiento y preparación tienen como objetivo común aumentar las manifestación básicas y específicas de la velocidad del deportista (o del equipo), y mejorar su utilización en condiciones de competición. La velocidad, en el momento de la competición, la podremos controlar, registrar y analizar como un índice cualitativo integrado de la maestría del deportista, como resultante de todo el proceso de entrenamiento y también como criterio principal de la eficacia del entrenamiento en la competición.

En casi todos los deportes, la velocidad específica es la expresión de la competición (Sistema de actividad de competición o SAC) y la expresión del estado de forma del deportista (Sistema deportista, o SD); por tanto, la búsqueda y diseño de ejercicios o tareas, de métodos y estructuración

metodológica del entrenamiento deberá garantizar el acercamiento entre el rendimiento esperado y el real.

La velocidad específica no sólo dependerá de los factores hereditarios (imprescindibles pero no suficientes) ni del desarrollo aislado de los prerrequisitos o requisitos informacionales o bioenergéticos, sino que para elevar el rendimiento será imprescindible elevar las prestaciones de las diversas manifestaciones de velocidad requeridas por cada especialidad deportiva; y ello sin producir desequilibrios por un excesivo o escaso desarrollo de otros factores o componentes, o por su desarrollo en el tiempo (heterocronismo).

El acto motor específico es eficiente cuando genera la tensión muscular precisa en el menor tiempo posible, sin alterar el patrón de activación neuromuscular de la técnica/meta de la especialidad y en cada deportista, lo que permite alcanzar altos rendimientos deportivos. La velocidad motriz específica como resultado de la relación entre tensión y coordinación neuromuscular es un factor discriminatorio del rendimiento deportivo.

Para el deporte que se está trabajando utilizaremos la velocidad de reacción compleja, de elección y selectiva. Se sabe que las cualidades perceptivo-motoras mejoran con la especialización. Por ejemplo, las respuestas de reacción de compleja elección y respuestas de reacción compleja de selección o discriminación son mejores en los defensas, después en los porteros y delanteros; los mediocampistas son los más lentos en las respuestas de reacción.

Teniendo en cuenta los distintos tipos de respuestas de reacciones, tales como:

Respuesta de reacción simple (RRs): En ella existe una sola señal y el sujeto se limita a contestar únicamente a un estímulo.

Respuesta de reacción compleja de elección (RRce): En este caso hay varias señales, indicadores de formas de respuesta, y el sujeto debe responder diferencialmente a cada una de ellas.

Respuesta de reacción compleja de selección y discriminación (RRcs): Aquí el sujeto debe responder de manera única a una señal que se presenta mezclada con otras; el sujeto tendrá que discriminar el estímulo indicador del modo de respuesta preestablecido.

4. Propuesta

En términos de identificación de la problemática, se logra distinguir la existencia de falencias detectadas en el grupo de alumnos encuestados, donde se apreciaron diversos problemas de manera directa e indirecta en el recinto. Dentro de la problemática más importante detectada a través del presente proyecto se encuentra la ya mencionada “ansiedad” desprendiéndose de ella una serie de problemas tales como el bajo e insuficiente rendimiento deportivo junto a un escaso estado físico en cuanto a capacidades condicionales como por ejemplo la resistencia y velocidad.

A raíz de lo planteado en el párrafo anterior y abarcando derechamente la propuesta se logra mencionar una serie de alternativas que ayudaran posiblemente a solventar este problema detectado en los jóvenes de 13 a 17 años en la Escuela de Fútbol Arsenales ubicada en la comuna de Maipú en el sector La Farfana

En primer lugar es importante destacar que el proyecto dará inicio el día sábado 23 de junio del año 2018 hasta el día sábado 16 de febrero del siguiente año, desde las 8:15 am hasta las 9:00 am. Proponiendo incorporar a un profesional en el área de la psicología deportiva que esté encargado de tratar la ansiedad antes del encuentro deportivo, competitivo o sesión de entrenamiento con una metodología apropiada e innovadora que se ajuste al continuo entrenamiento matutino involucrando charlas motivacionales, ejercicios de respiración y o meditación, entre otros similares.

En segundo lugar, para abordar y zanjar el bajo rendimiento físico, se incorporará un técnico deportivo el cual deberá periodizar y planificar de manera sólida, sostenida y dinámica sesiones de entrenamientos orientados a

desarrollar la parte técnica y física acorde a las necesidades ya detectadas y mencionadas anteriormente.

Jóvenes entre 13 y 17 años que se vinculen e integren a la Escuela de Fútbol Arsenales serán beneficiarios de este proyecto de manera directa. Por otro lado, de manera indirecta serán favorecidos los apoderados de tales alumnos, generando altas expectativas a nivel familiar con respecto a la educación deportiva e incorporación de hábitos saludables logrando un bienestar común. El presente proyecto será difundido a través de sitios web y folletos distribuidos en distintos puntos y sectores de la comuna de Maipú, otorgando mayores informaciones al respecto a través de redes sociales como Facebook, Instagram y WhatsApp.

4.1 Planificación de actividades

Objetivo Detectar y reducir los aspectos psicológicos y físicos perjudiciales del rendimiento deportivo en los alumnos de la Escuela de Fútbol Arsenales de la comuna de Maipú							
Año	2018					2019	
Mes	Agosto	Septiembre	Octubre	Noviembre	Diciembre	Enero	Febrero
Semana	1º 2º 3º 4º 5º	1º 2º 3º 4º 5º	1º 2º 3º 4º 5º	1º 2º 3º 4º 5º	1º 2º 3º 4º 5º	1º 2º 3º 4º 5º	1º 2º 3º 4º 5º
Fundamentación							
Físico/Técnico	Adaptación Anatómica	Test inicial y coordinación	Velocidad dinámica	Resistencia dinámica	Velocidad y coordinación	Resistencia y juegos	Test final
Intensidad	Moderada	Alta	Moderada	Alta	Alta-moderada	Moderada	Alta
Frecuencia	1 x semana	1 x semana	1 x semana	1 x semana	1 x semana	1 x semana	1 x semana
Volumen	10 rep 3 ser 2 des	4 ser 1 des	8 rep 4 ser 2 des	8 rep 4 ser 2 des	8 rep 4 ser 2 des	8 rep 4 ser 2 des	-
Duración	25 min	25 min	25 min	25 min	25 min	25 min	25 min
Fundamento Psicológico	Evaluación inicial, charla e iniciación a la psicología deportiva	Análisis y evaluación de la conducta del alumno	Técnicas de manejo de la ansiedad y juegos	Análisis de emociones y autocontrol	Trabajo de personalidad del jugador a través de juegos	Técnicas de manejo de la ansiedad y juegos	Evaluación final y retroalimentación

- ✓ Sesión de entrenamiento (Ejemplo en anexo N° 8)
- ✓ Test para realizar: Test de Cafra – Test de Navette – Test de Velocidad de reacción (detalles en anexos N° 9)

5. Recursos del proyecto

5.1 Recursos Financieros

- Fuente de financiamiento: FONDEPORTE a través de un club deportivo (Escuela de Fútbol Arsenales)

Autogestión de recursos

- Organización de campeonatos
- Venta de alimentos
- Rifas

5.2 Recursos Humanos

- **Jefe de proyecto:** encargado de monitorear, registrar y corroborar que el proyecto se ejecute de manera óptima y esperada, determinando funciones y deberes para cada docente.
- **Técnico deportivo:** encargado de planificar y ejecutar entrenamientos orientados a los ejercicios físicos-técnicos a los alumnos del presente proyecto.
- **Psicólogo deportivo:** encargado de analizar y evaluar la conducta de los alumnos antes, durante y después del entrenamiento o partido realizado, además de colaborar en la parte motivacional acrecentando e influenciando positivamente en el actual estado de ánimo de los alumnos.

5.3 Recursos materiales e infraestructura

Existentes del recinto	Expectantes del proyecto
Cancha	Bandas elásticas
Arcos	Balones
Balones	Equipo de sonido (parlante)
Conos	-
Lentejas	-
Petos de colores	-
Vallas	-
Escalera de coordinación	-
Botequín de emergencias	-
Bidones de agua	-

5.4 Costos del Proyecto

Ítem I: Costos de profesionales

Profesionales	cantidades	1/Hora	1/Día	1/Mes	8/Meses bruto	Retención	Saldo liquido
Jefe de proyecto	1	-	-	-	-	-	-
Técnico deportivo	1	\$2.800	\$14.000	\$56.000	\$448.000	10%	\$403.200
Psicólogo deportivo	1	\$2.800	\$14.000	\$56.000	\$448.000	10%	\$403.200
						Total	\$806.400

Ítem II: Recursos materiales

Materiales que utilizar	Cantidades	Precio unitario	Precio por cantidad
Bandas elásticas	6	\$7.200	\$43.200
Balones	15	\$12.000	\$180.000
Equipo de sonido (parlante)	1	\$69.990	\$69.990
-			
			Total \$293.190

Ítem III: Costos finales

1. Recursos Humanos	\$806.400
2. Recursos materiales	\$293.190
3. Difusión	\$30.000
4. Imprevistos	\$200.000
Total	\$1.329.590

5. Implementación

El día sábado 23 de junio desde las 8:15 hasta las 9:00 am tuvo inicio el presente proyecto en una fría jornada laboral donde el clima no fue motivo para faltar o proclamarse ausente en el recinto.

En primer lugar, se inició con una previa presentación tanto a los alumnos como a los docentes acerca del proyecto a abordar, presentando cada integrante que lo compone y exponiendo su función, explicando la importancia que tendrá, el impacto que pretende generar y los beneficios que traerá el llevar a cabo de manera óptima y correcta el ya mencionado proyecto.

En seguida, posterior a la presentación, se comenzó iniciando con el rol del psicólogo deportivo, donde empleamos una pequeña charla de introducción a la psicología deportiva mientras los alumnos escuchaban atentamente, se abordaron temas y conceptos propiamente tal en sí de manera lúdica junto a breves ejercicios en base a juegos y dinámicas similares con una duración de 20 minutos.

Luego, se procedió a cumplir el rol de técnico deportivo empleando una sesión de entrenamiento físico- técnico orientado a la adaptación anatómica para conocer y aprender conceptos básicos junto a una correcta técnica y ejecución de movimiento complementado a juegos relacionados con los aspectos a trabajar con una duración de 25 minutos.

En términos generales el proyecto se desarrolló con normalidad, de buena manera y sin inconvenientes, muy por el contrario, los alumnos se manifestaron conformes de acuerdo con la nueva implementación a su recinto, se mostraron con entusiasmo y muy interesados frente a algo nuevo para ellos, algo de expectantes buenos propósitos en la Escuela de Fútbol Arsenales de la comuna de Maipú. (Evidencia en Anexos N°7).

7.2 Evaluación

En esta parte se evaluará el cumplimiento de objetivos con respecto a la carta Gantt evaluando a manera de porcentajes que abarquen hasta el 100% de las fases de Diagnóstico, en donde se recopiló información, se realizó el análisis en terreno de las características de la organización, se aplicaron las encuestas para posteriormente analizar los datos y hacer el levantamiento de la problemática y finalmente el planteamiento de los objetivos

Posteriormente se cumple con la fase de planificación, en donde se asignaron roles y funciones de cada participante, se cotizaron materiales y se periodizó y planificó cada una de las sesiones de entrenamiento además de la carta Gantt, como también se difundió y corroboró el orden y coherencia del proyecto.

En la fase de ejecución se lleva a cabo la implementación piloto que permitió conocer con mayor detalle la realidad del lugar y evaluar los posibles ajustes al proyecto, la ejecución del programa aún no puede ser evaluado dado que aún no se implementa.

Finalmente, en la fase de evaluación y control del proyecto, se contará con elementos que permitirán esto, por ejemplo, el seguimiento de la carta Gantt, la verificación y corroboración de objetivos analizando además cada aspecto del proyecto, como también la realización de los test correspondientes en cada fecha determinada.

De acuerdo con las fases del proyecto y las actividades desarrolladas en él, se evalúa el porcentaje de logro en la siguiente tabla:

Actividades	%	
Recopilación de información	100	100
Salida a terreno	100	100
Aplicación de encuestas	100	100
Análisis de encuestas	100	100
Identificación de la problemática	100	100
Planteamiento de objetivos	100	100
Asignación de tareas y roles	100	100
Cotización de materiales	100	100
Compras de materiales	100	0
Planificación de carta Gantt	100	100
Planificación de entrenamientos	100	100
Difusión	100	50
Corroboración general	100	100
Implementación	100	0
Implementación piloto	100	100
Fundamento Físico - Técnico	100	10
Fundamento Psicológico	100	10
Realización de test "cafra"	100	0
Realización de test "navette"	100	0
realización de test "velocidad de reacción"	100	0
Verificación de objetivos	100	30
Análisis crítico del proyecto	100	50

Conclusión

A manera de conclusión y en términos generales es posible notar que el proyecto es una gran alternativa para afrontar de buena manera todos aquellos aspectos psicológicos y físicos perjudiciales del rendimiento deportivo, puesto que se trabaja directamente en aquellas falencias de los alumnos.

Fue una buena experiencia el implementarlo por primera vez ya que los alumnos se manifestaron conformes, agradecidos y con entusiasmo para las siguientes semanas, lo cual se considera como una gran fortaleza.

En cuanto a debilidades, debido a la reciente iniciación del proyecto por nuestra parte no hemos logrados percibir aun grandes o notorias falencias en nuestro proyecto. Lo que efectivamente deberíamos mejorar es en ajustar el horario de inicio, ya que comienza a las 8:15 am y gran parte de los alumnos no logra llegar de manera puntual, por lo que debemos incorporar a todos aquellos alumnos y orientarlos de manera general acerca de la actividad a realizar.

Finalizando con este párrafo y reuniendo todos y cada uno de los aspectos expuestos en el proyecto se logra concluir y demostrar lo gratificante, enriquecedor como también prolongada que ha sido esta experiencia de abordar y planificar un proyecto donde esperamos seguir en desarrollo y mejorando cada aspecto que se determine en el transcurso del tiempo con el fin de perfeccionar cada detalle y masificar esta idea, llegando a cada recinto donde sea evidente la falta de ayuda no solo en el área del futbol sino que también en cualquier deporte que lo amerite.

8. Referencias Bibliográficas

- ✓ Agencia de Calidad de la Educación . (2015). Condición física. *Informe de resultados Estudio Nacional Educación física 8° básico*, 8.

- ✓ Censo, 2. (03 de 05 de 2017). *Censo 2017*. Obtenido de www.censo2017.cl: <http://www.censo2017.cl/descargue-aqui-resultados-de-comunas/>

- ✓ Contreras, K. P. (2016). *Política Nacional de Actividad Física y Deporte 2016-2025*. 1.

- ✓ Legaz Arrese, Alejandro; Garcia Manso, Juan Manuel. (2014). Entrenamiento de la resistencia. En G. Ravé, P. Abella, & N. Valdivielso, *Entrenamiento deportivo, teoría y prácticas* (págs. 71-112). Madrid: Panamericana.

- ✓ Organización Mundial de la Salud. (2010). *Actividad Física y recomendaciones en los Jóvenes*. Obtenido de http://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_young_people/es/

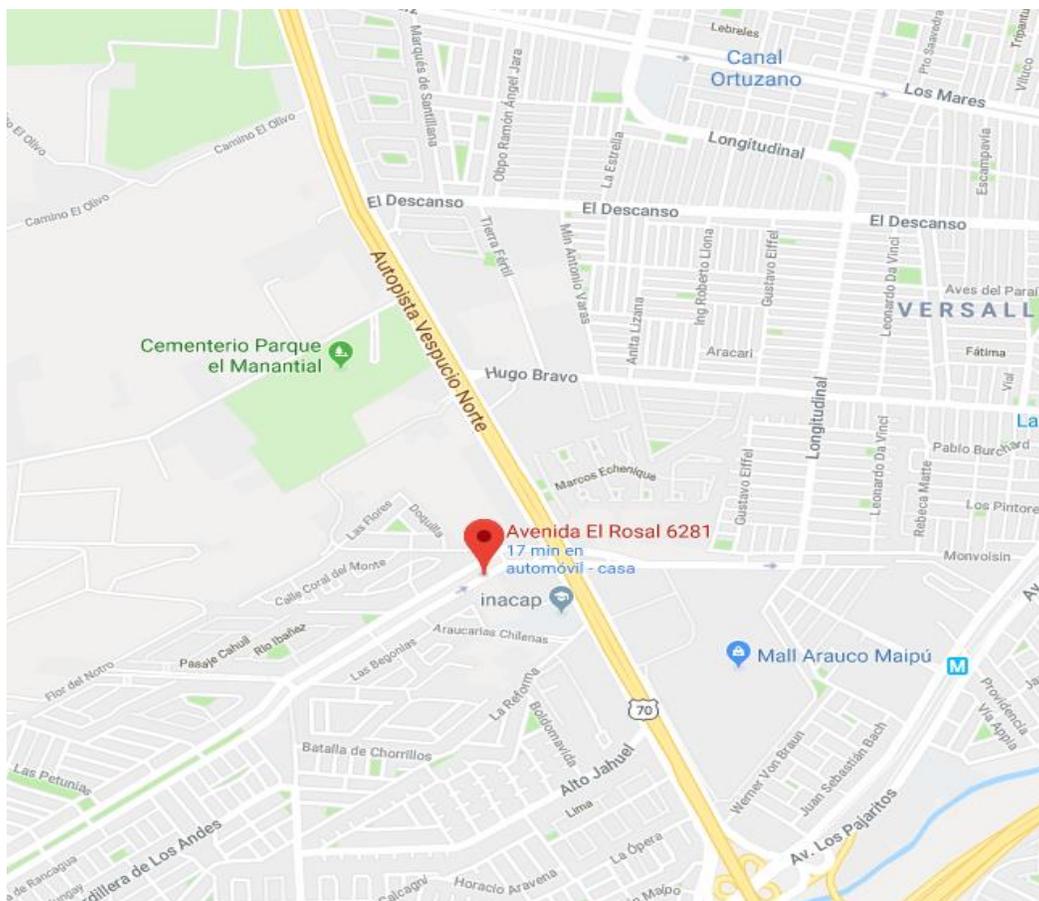
- ✓ Martín Acero, Rafael; Padial Puche, Paulino; Feriche Fernandez-Castanys, Mercedes B.;. (2014). Entrenamiento de la velocidad . En G. Ravé, P. Abella, & N. Valdivielso, *Entrenamiento deportivo, teoría y prácticas* (págs. 113-140). Madrid: Panamericana.

- ✓ Mercado, A. d. (05 de Abril de 2018). *Emol* . Obtenido de www.emol.com: <http://www.emol.com/noticias/Economia/2016/04/02/796036/Como-se-clasifican-los-grupos-socioeconomicos-en-Chile.html>

- ✓ Ministerio del Deporte, G. d. (26 de 06 de 2018). *Ministerio del Deporte* . Obtenido de Política NAcional de Actividad Física y Deporte: <http://www.mindep.cl/wp-content/uploads/2015/05/POLITICA-ULTIMA-VERSI%C3%93N-021116.pdf>

9. Anexos

Anexo 1: Ubicación del recinto deportivo Maiclub



Anexo 2: Encuesta Psicológico

ENCUESTA PSICOLÓGICO

Fecha Aplicación: __/__/____

Propósito de encuesta: Determinar la condición psicológica y motivacional de los alumnos de la Escuela de Fútbol de Arsenales de la comuna de Maipú

- 1.- Suelo perder la confianza en mí mismo.
A.- Siempre B.- A veces C.- Nunca
- 2.- Me cuesta estar tranquilo antes de la competición.
A.- Siempre B.- A veces C.- Nunca
- 3.- Tengo demasiada presión antes de la competición.
A.- Siempre B.- A veces C.- Nunca
- 4.- Cuando no me salen las cosas, suelo perder el control
A.- Siempre B.- A veces C.- Nunca
- 5.- Me cuesta ponerme metas y conseguirlas.
A.- Siempre B.- A veces C.- Nunca
- 6.- Mi relación con las personas de mi entorno deportivo debería ser mejor.
A.- Siempre B.- A veces C.- Nunca
- 7.- Suelo tener problemas de sueño antes de una competición.
A.- Siempre B.- A veces C.- Nunca
- 8.- Pienso que mi esfuerzo no merece la pena.
A.- Siempre B.- A veces C.- Nunca
- 9.- Si tengo dificultades tardo mucho en sentirme seguro de nuevo.
A.- Siempre B.- A veces C.- Nunca
- 10.- Los nervios me impiden pensar en lo que tengo que hacer.
A.- Siempre B.- A veces C.- Nunca

ENCUESTA SOBRE ACTIVIDAD FÍSICA

Propósito de encuesta: Conocer los antecedentes físicos y médicos de los deportistas de la Escuela de Fútbol de Arsenales de la comuna de Maipú

Edad: _____ Fecha de aplicación: __/__/__

Nombre encuestador(a): _____

Ítem I: Antecedentes Físicos.

1.- ¿Realiza actividad física o deporte?

A.- Si B.- No C.- ¿Cuál? _____

2.- ¿Cuántas veces a la semana?

A.- 1 B.- 2 - 3 C.- Más de 3

3.- Semanalmente, ¿Cuántos minutos de actividad física acumula aproximadamente?

A.- 30 minutos B.- 60 minutos C.- 90 minutos

D.- Más de 90 minutos

4.- ¿A qué intensidad?

A.- Baja B.- Moderada C.- Alta

5.- ¿Qué capacidad física le gustaría mejorar?

A.- Fuerza B.- Velocidad C.- Resistencia D.- Flexibilidad

Ítem II: Antecedentes Médicos

1.- ¿Usted sufre alguna enfermedad?

A.- Si B.- No C.- ¿Cuál? _____

2.- ¿Sufre de alguna lesión física?

A.- Si B.- No C.- ¿Cuál? _____

3.- ¿Le han realizado alguna intervención quirúrgica?

A.- Si B.- No C.- ¿Cuál? _____

4.- ¿Alguien de su familia sufre de alguna enfermedades crónica no transmisible (ECNT) ?

A.- Si B.- No C.- ¿Cuál? _____

5.- ¿Usted fuma?

A.- Si B.- No

6.- ¿Con cuanta frecuencia fuma durante la semana?

A.- Menos 5 cigarros B.- 5 cigarros C.- 10 cigarros

D.- Más de 10 cigarros

Según la OMS, se considera actividad física a *“Cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que exija un gasto de energía”*.

Anexo 3: Resultado encuesta test psicológico

	Siempre	A veces	Nunca
Suelo perder la confianza en mí mismo	15%	80%	5%
Me cuesta estar tranquilo antes de la competición	25%	70%	5%
Tengo demasiada presión	25%	60%	15%
.Cuando no me salen las cosas, suelo perder los papeles	12%	28%	60%
Me cuesta ponerme metas y conseguirlas.	20%	60%	20%
Suelo tener problemas de sueño antes de una competición	26%	64%	10%
.Pienso que mi esfuerzo no merece la pena.	6%	74%	20%
Si tengo dificultades tardo mucho en sentirme seguro de nuevo.	10%	52%	38%
Los nervios me impiden pensar en lo que tengo que hacer.	34%	66%	0%

Anexo 4: Resultado encuesta test físico

	SI	NO
¿Realiza actividad física o deporte?	84%	16%

	1 / 30 min / Baja	2.3 / 60 min / Moderada	Mas de 3 / 90 min / Alta	
Frecuencia	26%	60%	14%	
Min por Semana	14%	60%	26%	
Intensidad	12	80	8	
	Fuerza	Velocidad	Resistencia	Flexibilidad
Qué capacidad física le gustaría mejorar	18%	10%	70%	2%

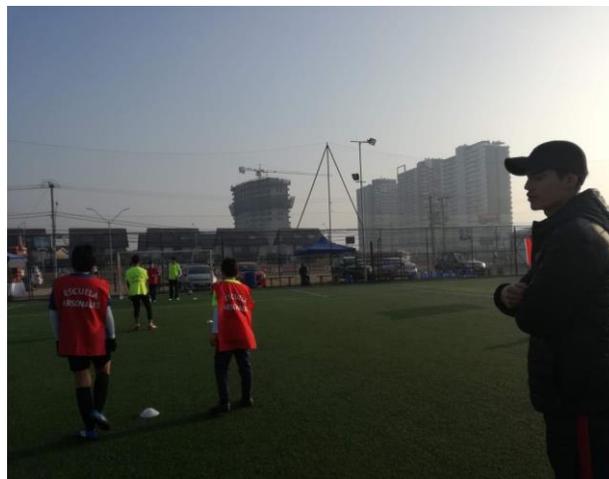
Anexo 5: Resultado encuesta test médico

	SI	NO
¿Usted sufre alguna enfermedad?	0%	100%
¿Sufre de alguna lesión?	0%	100%
¿Le han realizado alguna intervención quirúrgica?	0%	100%
¿Alguien de su familia sufre de alguna enfermedad?	0%	100%
¿Usted fuma?	0	100%

Anexo 6: cuestionario de ansiedad

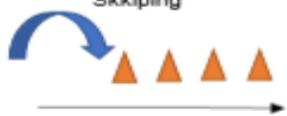
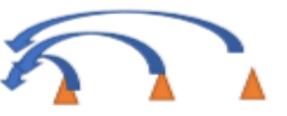
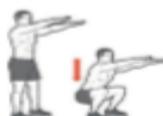
	Nada	Algo	Bastante	Mucho
Me siento calmado				
Me siento seguro				
Estoy tenso				
Estoy decepcionado				
Me siento cómodo				
Me siento alterado				
Estoy preocupado por posibles desgracias futuras				
Me siento cansado				
Me siento angustiado				
Me siento confortable				
Tengo confianza en mí mismo				
Me siento nervioso				
Estoy impaciente				
Me siento oprimido				
Estoy relajado				
Me siento satisfecho				
Estoy preocupado				
Me siento aturdido				
Me siento alegre				
En este momento me siento bien				

Anexo 7: implementación del proyecto



Anexo 8: Sesión de Entrenamiento

- **Nombre:** Jorge Fredes Rojas
- **Fecha:** 02-06-2018
- **Recinto:** Escuela de Fútbol Arsenales
- **Sesión:** 2

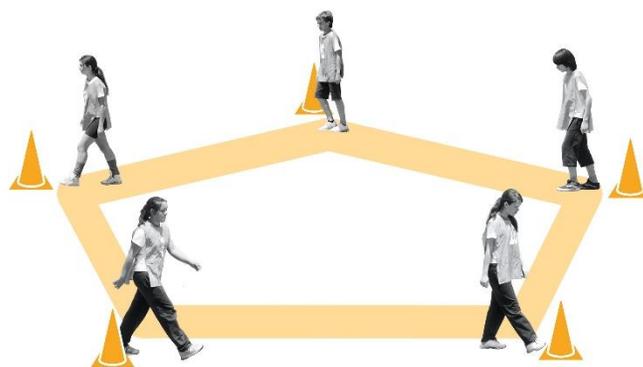
Método de entrenamiento: Método interválico							
Medios de entrenamientos: Balones, conos, silbato y cronometro							
Objetivo: Ejecutar y corregir ejercicios de carácter físico-técnico en base al control orientado a través de un entrenamiento interválico al 65% FC max							
Duración: 45 min							
Formula:	<ul style="list-style-type: none"> • Pulso radial, 10s x 6 • FCM= 208,75 - (0,73 x edad) • FC entrenamiento= % deseado (FC max- FC reposo) +FC reposo 	1 min		10 seg			
		Edad	FC Max	60% max.	75% max.	60% max.	75% max.
		17-24	200	120	150	20	25
		25-29	195	117	146	19	24
		30-34	190	114	142	19	24
Calentamiento: (5 min)							
<ul style="list-style-type: none"> • Activación: trote con variantes • Especifico: secuencia de pases con variantes en pareja • General: movilidad articular. 							
Desarrollo: (20 min)							
Todo de forma continua.							
 <p>Skipping</p>		 <p>balón conducción</p>		 <p>tiro al arco</p>			
 <p>Suicida</p>		 <p>10 sentadillas 90°</p>		 <p>tiro al arco</p>			
<ul style="list-style-type: none"> • 3 series de cada estación • 2 min de descanso 							
Juego Libre: (15 min)							
Estiramientos: (5 min)							
<ul style="list-style-type: none"> • Vuelta a la calma • Elongación • Retroalimentación 							

Anexo 9: Test

Test de Cafra

Objetivo: detectar alumnos que tengan riesgos cardiovasculares para eximirlos de rendir el Test de Navette.

Descripción: el estudiante debe caminar –no trotar ni correr– manteniendo una velocidad constante de 6 km/h durante 3 minutos, al ritmo de un estímulo sonoro. Al término de la prueba, se controla y anota la frecuencia cardiaca. Si al finalizar esta prueba el alumno tiene una frecuencia cardiaca igual o mayor a 160 puls/min, no debe rendir el Test de Navette.



Test de Navette

Objetivo: medir la resistencia aeróbica máxima, es decir, la capacidad que tiene el cuerpo para suministrar el oxígeno necesario a los músculos durante un esfuerzo máximo.

Descripción: el estudiante se debe desplazar aumentando progresivamente la velocidad e intensidad de su desplazamiento: al inicio debe ir caminando, luego trotando y al final corriendo. Este desplazamiento se realiza durante 15 minutos, al ritmo de un pulso sonoro que acelera progresivamente.



Test de Velocidad de Reacción

El individuo se coloca en un punto del que salen dos líneas que forman una V (ángulo de 45 °). Cada lado de este ángulo mide 5 mts, que es donde debe llegar el testado Este se coloca inmóvil en el punto señalado y a la voz y con la numeración simultanea de 1 o 2, se desplaza lo más rápidamente por el lado derecho o por el izquierdo del ángulo, al lugar indicado por el entrenador

Excelente	0,25
Bueno	0,4
Normal	0,6
Bajo	0,8
Deficiente	>0,8

