



Percepción de los Ejercicios Preventivos y su Impacto en el Fútbol Juvenil

Daniel Romero García

Juan Sebastián Sánchez Otálvaro

Trabajo de grado II

Programa Actividad Física y Deporte

Facultad de Ciencias Sociales, Salud y Bienestar

Universidad Católica Luis Amigó

Asesor

Ps. Zonaika Maira Posada López

Magister en Ciencias del Deporte y la Actividad Física

Medellín, 2024

Agradecimientos

Expresamos nuestro más sincero agradecimiento con nuestra asesora la psicóloga Zonaika Maira Posada Lopez, por ser esa persona que orientó, apoyó y corrigió a lo largo del proceso de construcción del presente trabajo de grado; sus estudios, conocimientos y experiencias en el área del entrenamiento deportivo y la psicología, además de su gran compromiso y calidez humana, fueron aspectos determinantes en la realización del trabajo.

Por otro lado, también queremos agradecer a la Universidad Católica Luis Amigó y el Club Deportivo Estudiantil, incluyendo todo el personal, por brindarnos los recursos, herramientas y espacios para desarrollar de manera sencilla y consciente el trabajo de grado.

Por último, dar a las gracias a todas las personas que aportaron a nuestro proceso de formación como la familia, profesores, pareja, amigos, entre otros, y a nosotros mismos por el compromiso, responsabilidad, esfuerzo y tiempo invertido durante todo el proceso que hoy da sus frutos.

Tabla de Contenido

Introducción	5
Planteamiento del problema	7
Justificación	10
Objetivos	12
Objetivo General	12
Objetivos específicos	12
Marco de referencia	13
Antecedentes	13
Marco Teórico-conceptual	21
Marco normativo	22
Metodología	24
Diseño de investigación	24
Población/muestra	25
Categorías	27
Técnicas e instrumentos de recolección de la información	27
Delimitación y alcance	29
Plan de Análisis	30
Resultados	32
Discusión	41
Conclusiones	43
Cronograma	45
Referencias	46
Anexos	49

Lista de tablas

Tabla 1	32
----------------	----

Introducción

El fútbol, como uno de los deportes más practicados y seguidos a nivel mundial lo compone múltiples factores que influyen en la preparación, resultados o sistemas de juego, uno de los factores que destacan es el físico, este conlleva un alto riesgo de padecer lesiones, que pueden afectar no solo el rendimiento de los jugadores o su fisiología, sino también su salud a largo plazo. Las lesiones deportivas en el fútbol son una preocupación constante y espontánea en los deportistas, y pueden incluir desde esguinces hasta lesiones más graves que requieran largos períodos de recuperación, siendo las extremidades inferiores las más propensas de padecerlas, específicamente el sistema musculotendinoso. En este contexto, es fundamental entender cómo los futbolistas perciben este riesgo continuo y, en particular, la eficacia que genera un programa que incluya los ejercicios preventivos, que son diseñados para reducir la incidencia de lesiones.

De acuerdo con lo anterior, nace la intención del presente trabajo de grado, que busca responder a la pregunta: ¿Cuál es la percepción de los deportistas del Club Deportivo Estudiantil sobre los ejercicios preventivos para la reducción de las lesiones? Para abordar este cuestionamiento, se plantearon los siguientes objetivos: Valorar el conocimiento previo de los deportistas sobre los ejercicios de prevención de lesiones, explorar las experiencias previas de lesiones de los deportistas y su relación con la adopción de prácticas preventivas, conocer en qué medida son aceptadas las prácticas preventivas por los deportistas y, finalmente, identificar la percepción de los deportistas del Club Deportivo Estudiantil sobre la eficacia de los ejercicios preventivos en la disminución de la aparición de lesiones.

A través de este trabajo de grado, se espera proporcionar una perspectiva que ayude a comprender la aceptación y percepción positiva de los ejercicios preventivos por parte de

los deportistas, en este caso del Club Deportivo Estudiantil, además de mostrar como la parte emocional y de sensaciones se ven inmersa en las estrategias preventivas, ya que, lo expresado por los deportistas que participaron del estudio, lo amerita. Al hacerlo, se pretende no solo contribuir a la mejora de las prácticas de entrenamiento (como las preventivas) y como estas pueden tener mayor adherencia, al conocer las vivencias de los jugadores, sino también a la promoción de una cultura de prevención en el fútbol o los deportes en general, que resguarde la salud y el bienestar de los futbolistas, lo cual puede ayudar indirectamente en el rendimiento deportivo y la construcción de equipos sanos y preparados.

Planteamiento del problema

El fútbol es un deporte colectivo de contacto, cooperación y oposición en el que se enfrentan dos equipos conformados por once jugadores cada uno, que tienen como objetivo anotar gol en la portería contraria teniendo en cuenta unas reglas establecidas y factores que influyen en los deportistas como el psicológico, decisional, biológico, nutricional, entre otros. Con relación a lo anterior, es necesario tener una preparación que se centre en la parte técnica, táctica y física para tener un óptimo rendimiento y deportistas en un buen estado de forma con la capacidad de responder a las exigencias del deporte.

En esta disciplina deportiva debido a que hay un contacto físico permanente en las disputas por el balón y esfuerzos continuos por los constantes cambios en la intensidad ya sea en competencia o entrenamientos, el cuerpo se convierte en un factor de riesgo, ya que los sistemas músculo-tendinoso y articular que se ubican en las extremidades inferiores son propensos a sufrir diferentes tipos de lesiones tales como contracturas, roturas, esguinces, desgarros, luxaciones, entre otras, que comprometen el desarrollo o desempeño del deportista a corto, mediano o largo plazo (Hren,2019, p. 16).

Las lesiones son definidas por (Vivas. et al., 2017) como “una alteración o daño producido en alguna parte del cuerpo a causa de un golpe, enfermedad u otra causa, que impide la participación del jugador en la competición o en alguna de las sesiones de entrenamiento” (p.2) si bien, las lesiones en general no se pueden prevenir debido a que su ocurrencia es espontánea, existen estrategias y hábitos que permiten a los equipos o deportistas tener un menor grado de probabilidad de padecerlas o evitarlas. Tal es el caso de los ejercicios preventivos, los cuales son una dimensión compuesta por ejercicios y evaluaciones aplicadas correctamente, que posibilita al deportista tener una preparación

física adecuada en la que se eleve su rendimiento al tiempo que disminuye el riesgo de sufrir alguna lesión y se aumenta su vida deportiva. (Hren,2019, p. 19).

Con relación a lo ya expuesto, muchas de las lesiones pueden deberse a las etapas evolutivas, a causa de las cualidades y desarrollo físico o cognitivo de cada una, en este caso en la etapa de la adolescencia, específicamente a nivel osteomuscular los y las jóvenes cuentan con un proceso caracterizado por el aumento de su masa muscular, tamaño y su morfología en general; siendo dichos procesos influenciados de forma positiva si la persona realiza algún tipo de deporte o ejercicio físico con frecuencia, como en este caso el fútbol.

De acuerdo a lo mencionado anteriormente, los entrenamientos para aquellos deportistas que practiquen el fútbol y se encuentren en esta etapa e incluso en posteriores , deberán propender por la búsqueda de programas o protocolos preventivos que se enfoquen en fortalecer la estructura corporal sin tener un impacto negativo o un retroceso en el futbolista; por lo tanto, los planes de entrenamiento deben optar por incluir ejercicios que busquen disminuir el riesgo de padecer lesiones teniendo en cuenta que la maduración aún no es completa y a que las lesiones pueden ocurrir en cualquier momento debido a múltiples causas.

En su investigación los ejercicios preventivos tras el calentamiento ayudan a reducir lesiones en el fútbol (Vivas. et al,2017, p. 3), encontraron que aplicar un plan de ejercicios preventivos que se incluyan en las sesiones de entrenamiento de un equipo de fútbol aficionado concretamente antes o durante el calentamiento, genera resultados positivos, puesto que el número de lesiones tiende a ser menor comparado con lo que se realiza comúnmente, así mismo, halló que las extremidades inferiores al ser la parte del cuerpo que se usa con tanta frecuencia en el fútbol tienen una alta probabilidad de padecer lesiones y son las que más se benefician de este tipo de intervenciones, ya que frente a las situaciones

de contacto que se hacen presente como golpes, choques, impactos, caídas, cambios de dirección, entre otros, el organismo tiende a responder de forma adecuada al encontrarse en un estado óptimo, con una estructura fuerte y estable.

Por otro lado, algunas de las causas por las que se presenta este fenómeno pueden ser: las intensidades de los entrenamientos, el desconocimiento de la anatomía y fisiología de los adolescentes, la falta de fortalecimiento de zonas que se activan durante la práctica, el no contar con el personal cualificado para realizar la preparación física, la ausencia de estiramientos y actividades con la que se pueda dar vuelta a la calma, no tener en cuenta el principio de la individualidad, entre otros. Por tanto, es necesario ampliar las investigaciones sobre esta temática y continuar abordando el entrenamiento y la preparación física en adolescentes para aportar en su desarrollo que debe caracterizarse por ser equilibrado, potenciado y adaptativo.

De esta manera, el contar con adolescentes con una adecuada preparación y sin lesiones de gravedad, permitirá el desarrollo de procesos que tengan continuidad en etapas posteriores y por ende el poder pensar en rendimiento deportivo y una maduración correcta de los factores que inciden en las disciplinas deportivas. Por tal, una de las necesidades del ámbito del deporte es justamente el reconocimiento de las prácticas que se desarrollan en campo, identificando desde los clubes en este contexto de fútbol, de qué manera se llevan a cabo los ejercicios que permiten un fortalecimiento de la estructura corporal y por consiguiente posibilitan el prevenir lesiones, de allí que la pregunta guía de este trabajo de grado sea ¿Cuál es la percepción de los deportistas del club estudiantil sobre los ejercicios preventivos para la reducción de las lesiones?

Justificación

La prevención de lesiones es un factor clave para mantener la integridad física de los futbolistas independiente de la etapa o el grado de competencia en la que se encuentren, ya que éstas pueden tener un impacto negativo tanto a nivel individual como colectivo en el rendimiento y los procesos deportivos de los equipos y sus deportistas. Por lo tanto, implementar programas específicos de rehabilitación física, técnicas de calentamiento adecuadas y estrategias de carga de entrenamiento controladas reduce el riesgo de padecer lesiones y ayuda a los jugadores a mantenerse en condiciones óptimas de competición, destacando el apartado físico y mental.

Así pues, los trabajos preventivos cumplen un papel importante a la hora de facilitar la recuperación y el fortalecimiento de los jugadores tras el intenso esfuerzo físico y mental asociado a la competencia o altas intensidades de los entrenamientos, debido a esto es que se observan sensaciones positivas de los deportistas frente a este tipo de estrategias, ya que le ayudan al organismo a retomar el estado de equilibrio y generar una adaptación beneficiosa, por lo tanto, integrar determinados trabajos o métodos que tengan como finalidad la prevención de lesiones en los entrenamientos, como lo menciona Vivas. et al, (2017) “incluir un programa de ejercicios preventivos de fuerza y propiocepción tras el calentamiento dos veces por semana puede ayudar a reducir el número y riesgo de sufrir lesiones” (p.3), permite tener equipos sólidos con deportistas formados desde una perspectiva integral, que no padezcan o tengan poca probabilidad de contraer una lesión deportiva debido a su correcta preparación física y la inclusión de los ejercicios preventivos.

De esta manera, implementar estrategias preventivas que marquen la diferencia en los procesos deportivos beneficia al jugador, puesto que se prolonga su participación en su

carrera deportiva y en el tiempo de juego por temporada (Vivas. et al,2017, p. 2), lo que aumenta su motivación al observar los resultados del trabajo consciente, aplicado y responsable; también se contemplan beneficios para los equipos, ya que surge la posibilidad de contar con jugadores experimentados, con la capacidad de guiar y acompañar durante un periodo de tiempo prolongado los procesos en la obtención de logros deportivos.

De acuerdo con todo lo mencionado anteriormente, se encuentra la razón de ser de esta investigación, la cual se centra en identificar la percepción acerca de la implementación de los ejercicios preventivos en las categorías donde se encuentran jóvenes deportistas que pasan por la etapa de la adolescencia, en el Club Deportivo Estudiantil, observando la influencia de estos en cuanto a la preparación física y reducción de lesiones.

Objetivos

Objetivo General

Identificar la percepción de los deportistas del Club Deportivo Estudiantil sobre la eficacia de los ejercicios preventivos en la disminución de la aparición de lesiones.

Objetivos específicos

- Valorar el conocimiento previo de los deportistas del Club Deportivo Estudiantil sobre los ejercicios de prevención de lesiones.

- Explorar las experiencias previas de lesiones de los deportistas del Club Deportivo Estudiantil y su relación con la adopción de prácticas preventivas.

- Conocer como catalogan los deportistas las prácticas preventivas realizadas por el Club Deportivo Estudiantil.

Marco de referencia

En los siguientes párrafos se redactan las investigaciones que aportan y ponen en práctica el tema de interés del presente trabajo de grado, en este caso los ejercicios preventivos en el fútbol. Resaltan investigaciones de países como España, Armenia y Colombia donde se evidencia el objetivo, metodología y resultados de cada una, además, de la forma en la que puede impactar de manera positiva o negativa en el proyecto.

Antecedentes

En España, Martín, et al. (2017) en su trabajo; aspectos clave en programas de condición física y prevención de lesiones en el fútbol: una revisión narrativa, utilizaron tres métodos de búsqueda de información en general; la primera fue la búsqueda doble, que se centra en encontrar publicaciones relacionadas al tema inicialmente con el idioma en inglés y luego en español, el segundo consta de revisar la literatura que se encontró útil en el apartado de referenciación, para identificar posibles publicaciones que aportaran al tema de estudio, en esta caso los requerimientos específicos del fútbol y las variables en relación a las lesiones que afectan el rendimiento; como resultados encontraron 1018 artículos, de los cuales 191 cumplían con todos los requerimientos, siendo solo 21 los incluidos en la investigación, donde el objetivo fue realizar la revisión literaria y a partir lo encontrado proponer un programa de entrenamiento eficaz de fortalecimiento y prevención de lesiones para jugadores de fútbol profesional. Estos artículos resaltaron la importancia de preparar de forma correcta al deportista para que tenga la capacidad de responder a la constante exigencia del fútbol, siendo este tipo de planes y revisiones las que aportan con la variabilidad de estrategias que proponen y se encuentran para tratar esta problemática.

En el mismo país, Fernández, et al. (2020) en su investigación basada en una propuesta de un programa de entrenamiento propioceptivo en el fútbol para prevenir lesiones deportivas; en futbolistas profesionales, implementaron como metodología ejercicios propioceptivos de fuerza y de coordinación, los cuales tuvieron una duración de un año y estaban bajo el control del equipo interdisciplinario encargado de la propuesta, los resultados con relación a la literatura científica en las que se basó la propuesta y lo aplicado, arrojaron que el equipo tuvo una menor tasa de lesiones y jugadores con una mejor preparación en el apartado condicional; así pues el presente estudio muestra una de las estrategias que más respaldo tiene científicamente como lo es el trabajo propioceptivo, los beneficios (principalmente en el aspecto físico) que trae a los equipos que lo aplican, tanto a nivel individual y colectivo, lo que puede convertirse en un factor diferencial en un deporte con los requerimientos y la continuidad del fútbol.

Alfonso Mantilla, (2019) con su publicación: propuesta de un protocolo de prevención de lesiones deportivas en futbolistas profesionales basado en una revisión sistemática de la literatura, usó dos criterios de búsqueda en la metodología para intentar cumplir el objetivo de formular la propuesta, el primero fue la inclusión, con la búsqueda de artículos entre el 2000 y 2018, aceptándolos con el idioma en español, portugués o inglés, el segundo criterio de exclusión fueron artículos que no tuvieran texto completo o trataran deportes diferentes al fútbol, ambos criterios debían tratar los temas de interés. en este caso fútbol, prevención, entrenamiento, rehabilitación, entre otros, al aplicar lo anterior encontraron 250 artículos de los cuales 59 cumplían con los requisitos, por lo tanto, fueron incluidos en la revisión final, donde concluyeron que una preparación física correcta se enfoca en potenciar los componentes físicos participes en el fútbol, acompañado de una fisioterapia consciente y preventiva puede garantizar un óptimo rendimiento y por

consiguiente logros deportivos. Se destaca la variedad de ejercicios y metodologías que se observan en la publicación para llevar a el deportista en planes preventivos, los cuales se presentan en una batería con trabajos propioceptivos, aeróbicos, de fuerza, interválicos, entre otros, que se acercan a la realidad de juego y mantienen al jugador en un estado de forma correcto.

En España, Leiva, (2014) con el objetivo de disminuir el riesgo de lesiones de los jugadores de fútbol, realizó una propuesta de incorporación de tareas preventivas basadas en métodos propioceptivos en fútbol, en el cual como metodología propuso la aplicación de un plan preventivo en toda la temporada, incluyendo la pretemporada, trabajando 3 sesiones por semana de 10 minutos en pretemporada y en temporada 15-20 minutos 2 veces por semana; donde se usaron elementos con los que el futbolista convive regularmente como conos, picas, petos, bosu, fitball, entre otros, en ejercicios que científicamente ayuden a proteger la estructura músculo-tendinosa y articular del tren inferior, todos regidos por el factor de la inestabilidad; también la implementación de pruebas que midan los componentes físicos como fuerza, flexibilidad y propiocepción, con el fin de conocer el estado de los deportistas y de este modo poder guiar la calidad, dificultad y exigencia del plan. Todo lo mencionado arroja que los ejercicios que cumplen con un formato multifactorial son los que ayudan a reducir el riesgo de lesiones y por lo tanto permiten poner este tipo de propuestas en marcha, la cual resalta la importancia de conocer profundamente al jugador, sus condiciones y las metodologías que se usan para prepararlo y potenciarlo en el fútbol.

De igual manera, Pardeiro, et al., (2017) en España, con la investigación, efectos del calentamiento en el rendimiento físico y en la percepción psicológica en jugadores semiprofesionales de fútbol, intentaron comprobar los resultados de un protocolo de

calentamiento en el apartado de rendimiento físico y preceptivo de futbolistas previo a competencia; la metodología utilizada para dicho propósito fue tomar 15 deportistas de un equipo de la tercera división de España, que se caracterizaban por: entrenar 4 veces a la semana, tener una experiencia en el deporte de más de 3 años y militar entre los 19 a 35 años de edad. Realizaron con los deportistas un trote suave con una duración de 5 minutos, para posteriormente hacer los pretest físicos, los cuales eran salto vertical, sprint y cambios de dirección, una vez terminados, se ejecutaron los 25 minutos de calentamiento que generalmente ponía en práctica el equipo, donde destaca la movilidad articular y entrada en calor, los juegos en espacio reducidos, estiramientos dinámicos o estáticos y el trabajo técnico, una vez terminado el calentamiento se ejecutaba el pretest con las mismas pruebas de rendimiento físico, antes de iniciar y al finalizar los test se pedía a los jugadores contestar la escala del esfuerzo percibido (EP); es importante mencionar que los deportistas estaban familiarizados con las pruebas y ejercicios puestos en marcha, también, que se valoró con la escala de Hooper el nivel de sueño, de estrés, del estado de fatiga y del daño muscular del jugador antes del ejercicio; los resultados obtenidos arrojaron que los jugadores desde un aspecto perceptivo se sienten más preparados realizando un calentamiento previo a la competencia, sin embargo los resultados físicos demuestran que los deportistas en el sprint pierden rendimiento debido a la fatiga y que en el salto vertical y cambio de dirección solo se nota una pequeña diferencia antes y después del calentamiento, lo cual no debe afectar su rendimiento; las otras variables medidas con la escala de Hooper no tuvieron incidencia significativa en el jugador. Se debe destacar la importancia de conocer la percepción del deportista frente a lo que realiza, lo que permite que sea consciente de su proceso y se prepare de manera correcta.

También, Molina-García, et al (2018) con su investigación, Estrategias de prevención de lesiones deportivas en jóvenes futbolistas profesionales: estabilidad del Core y propiocepción, intentaron comprobar si existe asociación entre el protocolo de evaluación de estabilidad del Core y propiocepción propuesta y el número de lesiones sufridas por los futbolistas durante una temporada, agregando un objetivo secundario que se centró en, si cada test está asociado o tiene capacidad predictiva sobre un tipo diferente de lesión según su zona y mecanismo; la metodología utilizada fue caracterizar los 30 deportistas pertenecientes a un equipo de segunda división española, tomar sus medidas antropométricas e identificar las lesiones sufridas por sobre uso o no contacto, tomando como referencia solo aquellas que se dieron en competencias, entrenamiento o practica en gimnasio, luego, en el proceso de evaluación se puso en marcha una batería de 3 test realizados en una sola sesión, el primero fue el y-balance test (YBT), el segundo El Single Leg Landing test (SLL) y por último el test de McGill (MG), cada uno enfocado en medir la fuerza isométrica y capacidad de equilibrio del futbolista; los resultados obtenidos luego de la realización de la batería sugirieron que, aplicar un protocolo puede ser útil para la detección de riesgos lesivos y la planificación de un programa preventivo, en el cual se detecten las lesiones más comunes y se conozcan que deportistas tiene antecedentes lesivos para fortalecer las zonas frágiles y comprender su rendimiento, puesto que se observaron resultados negativos en los distintos test en aquellos futbolistas con lesiones en su historial o falta de trabajos de fortalecimiento.

A nivel nacional, Quiceno, et al (2021) con su investigación; Efecto de un programa de prevención de lesiones en la fuerza muscular de jugadoras de fútbol profesional Colombiano, trazaron como objetivo evaluar la efectividad de un programa de prevención de lesiones enfocado en el aumento de fuerza muscular de las cadenas anterior y

posterior en jugadoras profesionales de fútbol, se tomó una muestra de 21 jugadoras las cuales se escogieron mediante los criterios de exclusión e inclusión, que cumplieran con ser nacidas entre 1989 y 2001, pertenecer por medio de un contrato a el Club Equidad Seguros y no contar con antecedentes de lesiones anteriores a 2 meses; no se permitía: jugadoras en estado de embarazo o afectaciones de salud y jugadoras que tengan constante inasistencia. Una vez escogida la muestra, la metodología inició con la aplicación de las pruebas Máquina kBox Exxentr, Sistema SmartCoach, Sistema Nordbord (Vald performance) y Sistema Axon Jump, todas para medir la potencia y la fuerza excéntrica o concéntrica a nivel posterior y anterior previo a iniciar el programa, luego se realizaron ejercicios como Nordic Hamstring exercise, Russian Belt Exercise, Hip thrust, Split Squat, Squat With kBox, Unilateral Straight knee bridg, entre otros, durante 8 semanas 2 veces por semana durante 25 minutos, en la octava semana se realizaron nuevamente las pruebas para comprobar los efectos del protocolo, en base a los resultados se dedujo que los niveles de potencia y fuerza en músculos como los isquiotibiales y cuádriceps aumentaron con la aplicación del protocolo, al igual que la capacidad de salto, el riesgo de contraer lesiones o recaer fue bajo debido al fortalecimiento de la estructura músculo-tendinosa que se obtiene con los trabajos puestos en marcha. Así pues, la investigación en este tipo de población muestra la importancia de aplicar programas preventivos que sean planificados, duraderos y en lo posible abarquen toda la población sea de un club profesional, semi profesional o de formación, donde se puedan formar deportistas con habilidades y capacidades que se complementen con el apartado físico que exigen las disciplinas.

De igual forma, Gómez, et al., (2021) en su publicación titulada: beneficios del entrenamiento de fuerza excéntrica en el fútbol, tomaron dos equipos de la liga profesional de Armenia “ Armenian Premier League” con los que se tuvo como objetivo determinar el

nivel de eficacia del entrenamiento de fuerza excéntrica en la prevención de lesiones y también la influencia de estos en el rendimiento del equipo, el procedimiento utilizado fue tomar el equipo F.C. Ararat-Armenia y aplicarle un protocolo de fuerza preventivo basado en la fuerza excéntrica de los músculos isquiotibiales, dicho protocolo se hizo una vez por semana durante toda la temporada que constaba de 29 semanas, todo a través de circuitos de fuerza que podían realizarse en gimnasio o al aire libre en el campo, en los cuales se ponían en marcha ejercicios como nordic hamstring, deadlift y leg curl; cabe mencionar que el equipo F.C. Urartu no realizó ningún programa preventivo y solo se observó su trabajo durante toda la temporada para al final analizarlo y comparar. Los resultados demuestran que el equipo que aplicó el protocolo preventivo sufrió menos lesiones (4) en los músculos que componen la zona isquiotibial a comparación del equipo que no decidió incluir (13) el protocolo preventivo, por ende, al contar con jugadores sanos, preparados y disponibles permitió al equipo F.C Ararat-Armenia mantener regularidad y buenos resultados, lo que demuestra que el trabajo de fuerza excéntrica debería ser aplicado en el mundo del deporte y tener un control de cargas, ejecución y descanso óptimo para impactar en los equipos o deportistas de manera positiva tanto en su preparación física como en sus estrategias preventivas.

Siguiendo la línea de la prevención de lesiones, Robles-Palazón, et al., (2017) en su revisión bibliográfica llamada: Programas de entrenamiento neuromuscular para la prevención de lesiones en jóvenes deportistas, trazaron como objetivo describir los principales programas de prevención de lesiones de la extremidad inferior en jóvenes deportistas que cuenten con una eficacia y veracidad demostrada, exclusivamente en deportes de carácter colectivo, analizando las ventajas e inconvenientes y su posibilidad de implementación, para lograr dicho fin, tomaron 5 programas preventivos los cuales fueron

FIFA 11+, Harmoknee, KIPP ((Knee Injury Prevention Program), Knäkontroll y PEP (Prevent injury and Enhance Performance Program), cada programa fue analizado en aspectos como ejecución, duración, materiales, ventajas, desventajas, eficacia, variabilidad y simplicidad en su aplicación. Teniendo en cuenta lo anterior los resultados arrojaron que los 5 programas tienen un impacto positivo frente a la prevención de lesiones deportivas y por ende pueden ser utilizados, no obstante, el FIFA 11+ y Knäkontroll son los que destacan y recomiendan debido a que científicamente los niveles de progresión y duración permiten al deportista una adaptación rápida y resultados significativos en periodos de tiempo cortos, lo que genera un impacto más oportuno y positivo.

Finalmente, Vivas, et al.,(2017) en España con la investigación: Los ejercicios preventivos tras el calentamiento ayudan a reducir lesiones en fútbol, tenían como finalidad comprobar la eficacia de un programa de prevención para reducir lesiones en las extremidades inferiores en el fútbol aficionado con un equipo de la 2da división de España; la metodología utilizada para dicho fin fue, realizar un seguimiento de un total de 84 futbolistas aficionados, que se dividieron en 2 grupos, grupo experimental (GE) 40 y grupo control (GC) 44, el grupo experimental llevó a cabo un plan preventivo tras el calentamiento con ejercicios propioceptivos y de fuerza de los principales músculos de las piernas y cadera, aplicado 2 veces por semana durante la temporada, mientras que el grupo control no llevó a cabo ningún plan y solo se comparó al final con el número de lesiones, los resultados muestran que el número de lesiones en las extremidades inferiores fue mayor en el GC (36) suponiendo el 82,9% frente al 17,1% que se dieron en el GE(6). Además, al comparar las lesiones en ambos grupos en función del grupo muscular o la articulación ocurre lo mismo: muslo (GC = 12 y GE = 3), tobillo (GC = 7 y GE = 3), aductor (GC = 6 y GE = 0), rodilla (GC = 2 y GE = 0) y gemelo (GC = 2 y GE = 0). También, al estimar el

número de lesiones cada 1.000 horas de juego en ambos grupos, el GE también presenta un número de lesiones mucho menor que el GC, siendo su valor de 8 frente a 41 lesiones cada 1.000 horas de juego, respectivamente.

Marco Teórico-conceptual

Fútbol: El documento identidad, pasión, dolor y lesión deportiva define el fútbol como “un fenómeno cultural que se entrelaza con las narrativas de la nación en Argentina. En sus obras, Alabarces explora cómo el fútbol se convierte en un elemento central en la construcción de identidades nacionales y en la expresión de sentimientos de pertenencia y orgullo patriótico en Argentina” (Alabarces, 2002, p. 8)

Lesiones: El documento los ejercicios preventivos tras el calentamiento ayudan a reducir lesiones en fútbol define las lesiones como "una alteración o daño producido en alguna parte del cuerpo a causa de un golpe, enfermedad u otra causa que impide la participación del jugador en la competición o en alguna de las sesiones de entrenamiento” (Vivas, et al, 2017, p. 2)

Rehabilitación: El documento objetivos y fases de la rehabilitación deportiva define este concepto como “un proceso integral que busca la recuperación física y funcional de un deportista lesionado, con el objetivo de permitirle retornar de manera segura y efectiva a la práctica deportiva. Esta rehabilitación incluye diferentes fases y objetivos específicos que buscan restablecer la condición física, biomecánica y fisiológica del deportista, así como prevenir futuras lesiones y optimizar su rendimiento en la competencia” (Riveros. M. 2018, p. 18.)

Ejercicios preventivos: El documento investigación sobre prevención de lesiones deportivas y fitness deportivo regional define los ejercicios preventivos “como parte fundamental de la prevención de lesiones deportivas. Se destaca la importancia de implementar programas de calentamiento de entrenamiento neuromuscular que incluyan ejercicios específicos para mejorar la fuerza, la estabilidad y la coordinación neuromuscular. Estos ejercicios preventivos ayudan a reducir el riesgo de lesiones musculoesqueléticas durante la práctica deportiva, mejorando así la salud y el rendimiento de los atletas” (Owoeye, 2023, p. 4.)

Marco normativo

Por medio de la ley 2210 de 2023 (Mayo 23), a través de la cual se destaca la actividad del el entrenador deportivo, el cual debe estar inscrito en el registro de entrenadores deportivos y velar por ser una persona idónea que no atentará contra la integridad o la vida de una persona; capaz de mitigar el riesgo social, como también puede evitar el ejercicio torpe que por lo general causa un daño al ser humano, donde “La actividad del entrenador (a) deportivo (a), es de naturaleza pedagógica e interdisciplinaria; y tiene el propósito de desarrollar las capacidades de los practicantes de un determinado tipo de deporte o disciplina o modalidad deportiva de manera individual o colectiva, se desarrolla mediante la práctica organizada, planificada y controlada, bajo la orientación de principios de la teoría y metodología del entrenamiento deportivo”.

Ahora bien, se debe considerar la Resolución número 8430 de 1993 (Octubre 04) del Ministerio de Salud, por medio de la cual se establecen las normas científicas, técnicas y administrativas para la investigación en salud con seres humanos en el país; que establece que el investigador debe contar con un comité ético y científico, en el cual debe prevalecer la seguridad de los sujetos, resaltando la necesidad de obtener no solo el consentimiento informado de los individuos, sino también de las autoridades de salud, del representante legal de la institución investigadora y de la institución donde se realiza la investigación, al igual que de los sujetos a investigar.

Metodología

Diseño de investigación

El enfoque de la investigación de acuerdo a las características y finalidad es cualitativo, debido a que se quiere identificar la percepción que tienen los deportistas frente a los ejercicios preventivos que realizan en el Club Deportivo Estudiantil en la categoría sub-14 y así comprender de una forma profunda sus experiencias frente a este tipo de ejercicios, logrando una mirada subjetiva y real al saber lo que cada deportista percibe desde su trabajo y preparación en campo acerca de la metodología preventiva, lo cual no puede ser medido o cuantificable, por lo tanto, como lo menciona Fernández, (2016,p. 39) “El investigador ha de descubrir e identificar el significado que los participantes atribuyen a los acontecimientos y conductas, cómo interpretan las situaciones y cuáles son sus perspectivas personales sobre las mismas.”, logrando gracias a la flexibilidad de la investigación cualitativa unir todas las respuestas subjetivas para crear una que represente el colectivo.

Así pues, el diseño fenomenológico de carácter descriptivo es el que más se ajusta a la presente investigación ya que como lo menciona Creswell, (2013, p.11) este “se enfoca en la descripción y comprensión de las estructuras y significados subyacentes de las experiencias humanas tal como son vividas por los participantes, a través de un proceso de análisis detallado y reflexivo de los relatos y narrativas proporcionados por ellos”, lo cual tendrán un papel relevante en la investigación, ya que se quiere identificar la percepción (positiva o negativa) que tiene un grupo de personas frente a un fenómeno que influye en su preparación, condición y rendimiento deportivo del cual son partícipes, lo que convierte a

los ejercicios preventivos en una experiencia para explorar cómo los deportistas comprenden, interiorizan y aceptan dicha práctica, sin hacer juicios o dudar de su validez.

Población/muestra

La población a intervenir son 15 jóvenes deportistas pertenecientes a el Club Deportivo Estudiantil, los cuales se entrenan en la cancha de arenilla ubicada en la Institución Educativa Inem José Félix de Restrepo, todos de género masculino que se caracterizan por estar en las edades comprendidas entre los 13 y 14 años, mantener un equilibrio entre lo deportivo y lo académico debido a que se encuentran cursando los grados séptimo y octavo de bachillerato, lo que representa un reto, ya que deben gestionar de la mejor manera ambas tareas, respondiendo por las dos y por encontrarse en una etapa, en el apartado físico, donde su cuerpo está sufriendo cambios importantes en su estructura general y por consiguiente en sus capacidades, por ello es fundamental potenciarlas al tiempo que se desarrollan sus destrezas en el fútbol aportando de forma positiva a el proceso y la base con la que se cuenta.

En relación con lo anterior, otros de los aspectos que caracteriza la categoría sub-14 es su participación en el torneo de la Liga Antioqueña de Fútbol (categoría C), el cual exige, principalmente en estas edades, una preparación adecuada compuesta por los elementos que se hacen presentes en la competición como el cognitivo, condicional y decisional.

De esta manera, ya conociendo las características de los jugadores que conforman la categoría sub-14 del club, se utilizará como herramienta para tomar la muestra los criterios de inclusión y exclusión en el grupo conformado por 15 deportistas; se tendrán en cuenta en

los criterios de inclusión jugadores que tengan una vigencia en el club mayor o igual a 2 años; hayan sufrido lesiones deportivas causadas por la práctica, sea en los entrenamientos o la competencia; se encuentren con una recuperación completa de sus respectivas lesiones y asistan con regularidad a los entrenamientos; para los criterios de exclusión no se tendrán en cuenta deportistas lesionados, con afectaciones de salud, que estén ligados a el club en un tiempo menor a 2 años y que no asistan con regularidad a los entrenamientos; se estipula contar con 4 o 5 deportistas que cumplan con los criterios pertinentes para ser intervenidos.

Estos criterios permiten determinar los deportistas que tienen una mayor participación y conciencia de sus respectivos procesos, también aseguran que los jugadores seleccionados se encuentren activos en los ejercicios preventivos, lo que facilitará el análisis de las situaciones, experiencias y percepciones, ya que se toma una muestra con similitudes y consistente, lo cual resulta relevante frente a los objetivos de la investigación y los resultados, dado que se puede llegar a generalizarlos dentro de los límites impuestos en la investigación.

Categorías

Categorías	Descripción	Nivel
Rendimiento	Mejora o disminución del nivel; adquirir lo establecido y tener lo requerido para hacerlo.	Nominal
Sexo	Rasgos biológicos y fisiológicos que caracteriza a las personas.	Nominal
Lesiones	Daños físicos que ocurren en el cuerpo por sobreesfuerzos, golpes, caídas y accidentes.	Nominal
Aceptación	Forma de reconocer y aprobar la experiencia personal que se está viviendo frente a determinado fenómeno o situación.	Nominal
Motivación	El estímulo que lleva a trabajar, aprender y mejorar día, aportando para llegar al objetivo.	Nominal
Sensaciones	Capacidad de saber cómo se siente el cuerpo frente a determinada situación o acción.	Nominal

Técnicas e instrumentos de recolección de la información

Se implementarán tres técnicas de recolección de información las cuales son precisas y oportunas de acuerdo con los objetivos y el alcance de la investigación, estas son la observación, encuesta(sociodemográfica) y la entrevista.

La entrevista se utilizarán con el fin de obtener percepciones más profundas con respecto a las experiencias y la opinión de los futbolistas con los ejercicios preventivos, explorando a través de las preguntas (definidas) aspectos con mayor grado de especificidad en relación a la utilidad de los ejercicios preventivos como la disposición y motivación para ejecutarlos, los ejercicios menos aceptados, los obstáculos que no permiten su

implementación, la forma de explicar los ejercicios, tipos de ejercicios, sugerencias para realizarlos, la aceptación de los mismos, entre otros factores importantes, que serán aplicados de forma flexible, dando la oportunidad al deportista de contestar de manera completa y detallada desde su vivencia.

Por otro lado, la observación tanto de manera directa como indirecta en las sesiones de entrenamiento será otro de los puntos clave para recolectar información, ya que se logra contemplar en el entorno real factores como la duración de los ejercicios preventivos, las técnicas usadas, el ambiente del entreno, el relacionamiento de los deportistas, lo actitudinal, entre otros componentes que inciden en cómo percibe cada jugador los ejercicios acorde a las vivencias que tiene cuando se ponen en marcha. En esta técnica se puede recurrir a hojas de registro o listas para tener información más precisa.

Por último, las encuestas permitirán conocer a los deportistas, sus experiencias con las lesiones deportivas y con los ejercicios preventivos; logrando caracterizar a los jugadores de manera que se obtenga información con preguntas específicas que aportan tanto a los objetivos de la investigación, como a la población en general y la muestra a intervenir.

Las técnicas mencionadas proporcionarán una perspectiva integral sobre la percepción y la implementación de los ejercicios preventivos, obteniendo datos que aporten a la comprensión, mejora y desarrollo de las estrategias preventivas y por ende se abordan los objetivos y preguntas de la investigación. Es importante mencionar que cada ítem presente en los instrumentos y técnicas de recolección de información fue revisado y validado por tres jueces afines a el tema de la investigación, los cuales según su formación, conocimiento y experiencia aprobaron cada ítem, realizando apreciaciones o correcciones para que se cumpliera con el nivel de rigurosidad necesario y el objetivo de la

investigación; luego de este proceso se modificaron dos de los quince ítems creados por el investigador.

Delimitación y alcance

Esta investigación va dirigida a los deportistas activos que hacen parte del Club Deportivo Estudiantil categoría sub-14. La investigación se llevará a cabo exclusivamente dentro del entorno del Club Deportivo Estudiantil, limitando así que los hallazgos sean generalizables y puedan utilizarse en otros clubes o contextos. Se analizarán específicamente los ejercicios diseñados para prevenir lesiones en deportistas, en este caso futbolistas, tales como estiramientos, fortalecimiento muscular, propiocepción, pliometría, isométricos, ejercicios excéntricos, entre otros. Se explorará la percepción de los deportistas respecto a la utilidad, efectividad, frecuencia de realización, experiencia y su nivel de compromiso con las estrategias preventivas utilizadas por el club.

El principal objetivo es identificar la percepción de los deportistas del Club Deportivo Estudiantil sobre los ejercicios preventivos que llevan a cabo, con el fin de conocer las sensaciones y opiniones en su implementación de acuerdo con lo manifestado por los deportistas y de esta forma continuar con la promoción de una cultura preventiva en el club. Se utilizará un enfoque cualitativo, donde se realizarán entrevistas y observaciones con una muestra representativa tomada de los 18 deportistas para recolectar los datos sobre su percepción de los ejercicios preventivos.

La investigación se llevará a cabo durante un período de tiempo estimado de 1 a 2 meses para recopilar datos sobre la percepción de los deportistas en diferentes momentos

durante el acompañamiento, donde se espera obtener una comprensión con mayor profundidad de cómo los deportistas perciben los ejercicios preventivos, identificando posibles impedimentos para su implementación, sensaciones positivas o negativas y así poder generar recomendaciones para mejorar la efectividad, adherencia y aceptación.

Con esta delimitación y alcance, se establece una guía clara para llevar a cabo la presente investigación y de este modo conocer la percepción de los deportistas del Club Deportivo Estudiantil respecto a los ejercicios preventivos que realizan.

Plan de Análisis

Los datos recolectados a través de las técnicas mencionadas con anterioridad son el punto de partida para este apartado, ya que con lo manifestado por los deportistas en las entrevistas y lo analizado por los investigadores en la observación directa e indirecta se realizará los siguientes pasos.

Transcribir las entrevistas y utilizar la codificación abierta para identificar los temas o subtemas que aporten para dar respuesta a las necesidades de la investigación, buscando patrones comunes o variaciones en la percepción de los deportistas.

Comparar lo observado por el investigador con lo expuesto por los deportistas en las entrevistas, para contemplar si existe o no una coherencia frente a las experiencias con los ejercicios preventivos y sus derivados como la efectividad, aceptación, adherencia, motivación, sensaciones, entre otros.

Revisar los datos arrojados por los deportistas para darles un solo significado que represente al conjunto y de este modo responder a los objetivos de la investigación,

proporcionando así una comprensión profunda de cómo los deportistas perciben los ejercicios preventivos.

Resultados

Para el presente trabajo de grado se desarrollaron entrevistas con 5 deportistas del club deportivo estudiantil las cuales fueron generadas al finalizar un partido en el cual habían participado. Es importante aclarar que el resultado del partido fue positivo por lo que la disposición para responder a las preguntas fue más que positiva, y los padres también se mostraron dispuestos a permitir la realización de la entrevista y la grabación de esta.

Al comenzar a realizar estas preguntas, se encontró que, en los datos sociodemográficos, todos los jugadores son del sexo masculino, tienen 14 años; solo 1 de los 5 entrevistados no ha sufrido lesiones deportivas sin embargo ha presentado molestias o dolores que se han visto influenciadas por la adopción de prácticas preventivas, por último, se observa una participación con regularidad de los entrenamientos y por ende de los ejercicios preventivos que se realizan en el club.

Estas respuestas también permitieron la elección de los cinco deportistas que fueron sometidos a la entrevista, y a su vez ayudaron a explorar las experiencias previas de lesiones deportivas y su relación con la adopción de prácticas preventivas en su proceso deportivo, además de caracterizar cada participante.

Al transcribir la información recolectada con los instrumentos e identificar las categorías definidas en el proyecto durante esta transcripción, se logra dar forma a los objetivos de la investigación y se da una mayor inmersión en las vivencias de los sujetos intervenidos frente a la adopción de prácticas preventivas en su deporte y de cómo estos las realizan, sienten y aceptan. Con relación a lo anterior se presentan las respuestas de acuerdo con las categorías.

Frente a la categoría de rendimiento, el participante JE manifiesta que *“no he sentido que he mejorado, pero siento que me ayuda a prevenir las lesiones”* lo que deja en evidencia que los ejercicios cumplen su función principal que es la prevención, pero en este caso no siente que ayudan en su rendimiento deportivo ya que, las disciplinas deportivas no dependen exclusivamente de estas estrategias, pues es la suma de muchos componentes como el físico, táctico o cognitivo; lo que se puede afirmar con las declaraciones del participante SG el cual dice que *“No me han ayudado a mejorar el rendimiento o con algún dolor. Pero si me ayudan a prevenir las lesiones”* esto deja claro que, según las experiencias y formas de realizar estos ejercicios, lo cual según lo evidenciado en la observación realizada por los investigadores durante los entrenamientos es positiva, con disposición y conciencia, ayudan únicamente en el apartado físico a no padecer lesiones, molestias o dolores, dejando de lado la relación con el rendimiento o el nivel deportivo.

Caso contrario a lo que pasa con el participante MA quien expresa que *“sí, me han ayudado mucho, porque yo venía con una lesión y gracias a estos ejercicios la lesión se fue y mejore el rendimiento”* demostrando que los ejercicios pueden influir de manera positiva y directa en el nivel alto o bajo del deportista, al tomarse como un factor fundamental o determinante en su experiencia dentro de la preparación física, dando a entender que si el cuerpo está sano, fuerte y preparado se puede mejorar futbolísticamente, elevando el nivel. Siguiendo el hilo positivo de la categoría de rendimiento el participante JF deduce que *“Sí, me han ayudado a mejorar el rendimiento y previene las lesiones que se aparecen en un partido o entreno”* lo que mantiene la influencia positiva de estos ejercicios en la adquisición de nivel deportivo, aclarando que para los deportistas no solo es importante mantener un alto rendimiento en la competencia si no también en entrenamientos, momento

en el cual se da una mayor practica preventiva y es acogida de forma correcta y como se mencionó anteriormente con conciencia. Por último, el participante AV menciona que “*sí, porque yo normalmente sentía molestia en el tobillo y con estos ejercicios previos he mejorado y no siento dolor, mejorando mi rendimiento*” demostrando que las molestias que antes limitaban la movilidad y capacidad para dar lo mejor en el campo han desaparecido, y con ellas, la inseguridad que venía con el miedo a volver a lesionarse. Esto resalta un aspecto clave: los ejercicios preventivos no solo alivian el malestar físico, sino que permiten a los deportistas desplegar todo su potencial. Estar libre de dolor significa poder moverse con mayor agilidad, reaccionar más rápido y asumir más riesgos con menos temor, lo que resulta en un rendimiento superior y una mejor ejecución en su rol dentro del equipo, de esto también se puede deducir que los preventivos son beneficiosos ya que protegen las zonas del cuerpo que el futbolista reconoce como propensas a algún daño o molestia, ayudándole a potenciar su nivel deportivo, al dejar atrás gracias a estos ejercicios dolores, lesiones o sensaciones negativas que limitaban su práctica deportiva.

Según lo expresado por los participantes en la categoría anterior, las lesiones las distinguen como un factor que condiciona al jugador y lo limita, además de ser la principal problemática que combate los ejercicios preventivos, debido a esto las lesiones, se convierten en una categoría a abordar desde las practicas preventivas en aspectos como facilidad, zonas del cuerpo en las que se enfocan las practicas preventivas, si preparan o no para competencia y la importancia de que los apliquen los equipos de fútbol, todo esto permite valorar el conocimiento previo que tienen los jugadores frente a los ejercicios preventivos y como se relacionan con estos desde su aplicación.

De acuerdo con lo mencionado anteriormente, el participante JE frente a la sencillez y la cuestión de si los preventivos se enfocan en las zonas del cuerpo propensas a padecer lesiones deduce que *“Son sencillos y no se necesita de tanto tiempo para aprender, me siento bien, preparado, cuando los hacemos”* agregando *“Si, ya que ayudan y se enfocan en los pies, los tobillos, las rodillas, en las articulaciones”* demostrando que los ejercicios realizados son provechosos y fáciles de aplicar, donde no se necesita de ejercicios estructurados o materiales complejos para llevarse a cabo, lo cual se podía observar también durante los calentamientos o en las mismas sesiones preventivas, ya que se ejecutaban ejercicios simples, con un alto impacto en las áreas del cuerpo que se usan durante la práctica, dejando a los jugadores aptos para jugar o en su caso entrenar.

Lo anterior se corrobora con la respuesta del participante MA el cual dice que *“Sí, los ejercicios son fáciles y muy cortos entonces no se llevan tanto tiempo y te dejan bien preparado para la práctica”* y *“Sí claro, porque se enfocan mucho en las articulaciones, que es lo que más se utiliza en el fútbol”* o las apreciaciones del participante SG el cual opina que *“Sí, ya que con ellos puedo evitar una lesión en alguna de mis articulaciones”* anexando *“Sí, es suficiente el tiempo que dura”* de ambas respuestas se puede resaltar que, partes del cuerpo como las articulaciones son las que mayor impacto tienen durante la aplicación sencilla de estos preventivos y que para ellos es importante que suceda esto debido a que reconocen dichas partes como propensas y necesitadas de fortalecimiento, en busca de mejorar y como expresaban en los entrenos o pre- competencias *“No dañarse”* al invertir un corto pero suficiente tiempo en realizar los preventivos estipulados por el club.

Todo esto toma mayor fuerza y forma con las respuestas del participante AV en las que expresa *“Sí, son importantes porque nos protegen las áreas como articulaciones,*

músculos, que son más fáciles de dañar” agregando *“Sí, el tiempo es muy bueno, ni muy largo ni muy corto”* donde se sigue el hilo de reconocer el tiempo como conveniente al igual que los ejercicios que se practican para la adquisición de una estructura fuerte que no tenga incidencia negativa en los partidos, entrenos o proceso en general, donde como lo resalta el participante JF *“sí, nos protegen las partes más usadas, y ayuda mucho a prevenir malas jugadas”* y *“es suficiente y me deja muy preparado para la práctica, para las jugadas peligrosas”* “haciendo referencia a esas malas jugadas o jugadas peligrosas como las acciones temerarias o espontáneas que se pueden generar en un partido o entreno y provoquen una lesión o afectación, que se pueden prevenir invirtiendo ese tiempo y esos espacios preventivos dentro de los equipos de fútbol y sobre todo realizando lo anterior con optimismo, conciencia, capacitación y responsabilidad como se observaba en los entrenamientos o antes de la competencias.

En esta categoría se debe destacar que para los 5 deportistas SÍ es importante que los equipos de fútbol en general utilicen las estrategias preventivas como medio para tener jugadores sanos y equipos fuertes físicamente lo que se puede afirmar con respuestas como las del participante MA *“Sí claro, porque sin estos ejercicios serian equipos débiles en lo físico, lo que se vería en la cancha”* o las del participante JE *“Sí, porque ayudan a no tener jugadores lesionados y no quedarse sin equipo”* demostrando que los ejercicios preventivos cumplen con la labor de no solo prevenir las lesiones sino también de preservar o mantener la forma física del jugador en el tiempo y esto por lo expresado en las diferentes entrevistas y lo vivenciado en los entrenos o competencias se convierten en un aspecto clave para rendir de manera correcta y marcar diferencia.

Por otro lado, otra de las categorías que surge es el grado de aceptación que tienen los deportistas frente a los ejercicios preventivos, el cual podría definirse como alto, ya que, los 5 participantes clasifican los preventivos como “*positivos*” lo cual se reflejaba en el terreno de juego tanto en los entrenamientos como en la competencia, pues se notaba una seguridad en cada jugador post práctica preventiva lo que es crucial, para afrontar situaciones del juego como las jugadas peligrosas, que son momentos en los que el cuerpo está más expuesto a sufrir lesiones graves, especialmente en deportes de contacto o alta intensidad como el fútbol. La aceptación generalizada por parte de los deportistas demuestra que los ejercicios preventivos, además de cumplir con su eficacia física, también contribuyen a la estabilidad emocional de los atletas, quienes se sienten más seguros y protegidos frente a situaciones que podrían derivar en daños o lesiones.

Para generar y conocer esta aceptación generalizada de los entrevistados en cuanto a los ejercicios preventivos fue necesario definir en las categorías una denominada sensaciones, que permitiera entender más a fondo la buena disposición, compromiso y responsabilidad observada cuando se realizaban los preventivos en las sesiones de entrenamiento o competencia, además de profundizar en el aspecto acerca de cómo los deportistas perciben esta práctica preventiva, es así como por medio de declaraciones como la del participante JF el cual nos dice “*sí, Me siento bien, me han ayudado a no sentir molestias o dolores*” o del participante MA “*Sí, Me siento muy bien cuando los realizo, porque son muy fáciles y aportan*”, las cuales demuestran que estas estrategias no se tratan simplemente de evitar una lesión, sino de un alivio continuo que mantiene cómodo y sin dolor durante sus actividades deportivas al jugador. Esto tiene un impacto enorme en el estado mental, ya que sentirse libre de molestias o lesiones permite concentrarse

plenamente en el rendimiento, sin distracciones. La sensación de estar bien físicamente crea una experiencia más agradable y reconfortante como se contemplaba a lo largo de los entrenamientos y competencias, lo que genera confianza, bienestar y tranquilidad a el deportista, y por ende una percepción positiva de estas estrategias.

Otra de las respuestas que demuestra ese impacto que tienen los preventivos a nivel emocional y sentimental es la del participante AV quien expresa “*Me siento muy bien cuando los realizo, cómodo, nada de temor*” o la del participante SG cuando menciona “*Me siento muy bien cuando los realizo porque no son muy complejos*”, ambas apreciaciones dan el mensaje de que los ejercicios preventivos tienen un impacto profundo en cómo se sienten tanto física como emocionalmente un jugador, debido a que no solo les proporcionan alivio ante lesiones, dolores o molestias, sino que los hacen sentir bien, sin temor, preparados y capaces de dar lo mejor de sí mismos. Además, estas sensaciones positivas no solo mejoran su experiencia diaria en los entrenamientos, sino que se extienden a su rendimiento en competencias, ayudándolos a destacar en sus respectivas posiciones. Estar en óptimas condiciones físicas no solo es una cuestión de evitar lesiones graves, sino también de disfrutar el deporte plenamente, de sentir que el cuerpo responde bien y de tener la confianza para exigirse al máximo; En resumen, estos testimonios subrayan la idea de que los ejercicios preventivos no son simplemente una forma de "cumplir" con una rutina, sino de ejercicios vitales para mejorar la calidad de vida del deportista dentro y fuera de la competencia.

Por último, pero no menos importante, surge la categoría nombrada motivación, en esta todos los participantes clasificaron los ejercicios preventivos como un factor “*motivante*” frente a el proceso deportivo que viven diariamente y en apreciaciones como

las del deportista SG quien manifiesta “*Me motivan porque hago mejor las cosas en el juego y me cuidan.*” o las del deportista JE que expresa “*Son motivantes ya que cuando los hago me ayudan a prevenir las lesiones y sentirme seguro y calmado.*” Se observa que las estrategias preventivas generan esa sensación de seguridad, calma y principalmente la de seguir realizando esa conducta o acción que está generando ese beneficio o empuje interno (en este caso los preventivos) que consigo trae resultados como el alto nivel de rendimiento, la aceptación y la preparación adecuada tanto física como mental necesaria para el fútbol.

Todo lo anterior se refleja también en respuestas como las del participante MA que dice “*Son muy motivantes porque mejoran el rendimiento en la cancha y las articulaciones no son tiesas, se sienten como nuevas, ayudan mucho a usted mejorar los movimientos en la cancha.*” o del participante AV “*Son un factor motivante ya que representan algo importante para nuestra salud y bienestar en el deporte.*” demostrando que no solo genera esa sensación de motivación, aceptación y preparación para rendir, sino también la de encontrar una plenitud física, sin repercusiones, molestias o lesiones crónicas; logrando un bienestar y una salud óptima, lo cual motiva a seguir realizándolos y trabajando en el proceso (tanto a nivel individual como colectivo) como se notaba a medida que avanzaban las sesiones de entrenamiento y en los resultados positivos de la competencia.

En síntesis, la respuesta a cada una de estas 6 categorías permitió dictaminar que la percepción de los deportistas del club deportivo estudiantil es positiva frente a las estrategias de prevención que realiza el club, ya que lo toman como un factor diferencial que los ayuda a estar en óptimas condiciones físicas, psicológicas, emocionales,

sentimentales y sociales, aportando a sus respectivos procesos como deportistas para rendir a el nivel que lo exige su edad y características.

Discusión

Los apartados desarrollados a lo largo del presente trabajo de grado resaltan el significado que tienen los ejercicios preventivos en los futbolistas; en este caso de los 5 deportistas pertenecientes a el Club Estudiantil que participaron del estudio, los cuales manifestaron apreciaciones claras y una aceptación de las prácticas preventivas, lo que muestra que estos ejercicios son percibidos como positivos y como una metodología que hace sentir bien a el deportista, ellos perciben que mejora su rendimiento y parecieran percibir que evitan que padezcan lesiones deportivas.

Como se ha evidenciado en estudios previos, los ejercicios preventivos benefician principalmente el componente físico; de acuerdo a Quiceno, et al. (2021) y Vivas, et al. (2017), practicar una metodología preventiva planificada con ejercicios de fuerza, propiocepción o flexibilidad, permite tener jugadores que cuenten con una estructura musculo-tendinosa y articular fuerte, que tenga menos probabilidades de sufrir lesiones dado que se encuentra preparada para responder a la naturalidad del deporte o la competencia.

Sumado a lo anterior, los deportistas intervenidos desde una percepción individual expresaron sentirse a gusto con los ejercicios preventivos, demostrando que es estos no solo tienen una influencia directa en el factor físico sino también en el mental y motivacional; pues la aceptación generalizada de estos ejercicios ocasiona en los deportistas una mayor sensación de confianza y seguridad para participar en los entrenamientos o competencias, lo cual refuerza lo expuesto por Pardeiro, et al. (2017), quienes expresan que es importante que los deportistas tengan una perspectiva clara y positiva de los ejercicios que se están realizando, para que de este modo se sienta más preparados o motivados a la hora de afrontar el deporte.

Así pues, este proyecto no solo es un abre bocas de lo relevante que puede ser conocer la percepción e impacto que tiene, en los deportistas, determinada metodología o ejercicios, también deja en evidencia la importancia de que en el deporte se cuenten con equipos interdisciplinarios, que se encarguen de trabajar y potenciar los componentes que se hacen presente en las diferentes disciplinas como el psicológico, físico, social, técnico, táctico, entre otros; logrando de esta manera dar el mismo significado a la preparación deportiva que le da el deportista a su proceso, como es el caso de este estudio con el componente físico y los ejercicios preventivos; lo cual permitirá contar con jugadores que tiendan a estar preparados desde una mirada integral y consciente.

También es importante mencionar que los deportistas que participaron del presente trabajo de grado contaban con una idea de lo que son los ejercicios preventivos y tuvieron experiencias previas de lesiones deportivas, las cuales generaron que la adopción de practicas preventivas fuera sencilla, aceptada y catalogada como positiva.

De este modo se da paso para que las personas, entrenadores o equipos que lean el presente trabajo de grado tengan una posible guía de como abordar a el deportista y entiendan como estos son receptivos no solo a nivel físico sino también cognitivo frente a lo que se les plantea desde su preparación, como se observó a lo largo del estudio, que además de dar una visión de los ejercicios preventivos como una herramienta útil, beneficiosa y positiva en la que se debe indagar a profundidad para conocer nuevos modos de aplicarlos, diferentes percepciones, su influencia en el rendimiento o incluso que ejercicios son los más aceptados y menos aceptados; intento demostrar como la importancia de la prevención es fundamental para intentar cambiar la cultura deportiva, promoviendo la salud y el bienestar físico y emocional

Conclusiones

El uso de un programa de ejercicios preventivos como se hace en el Club Deportivo Estudiantil se convierte en una estrategia clave. Este enfoque no solo favorece la salud y bienestar a largo plazo, sino que también aumenta la confianza y habilidades en el campo, contribuyendo así a una experiencia deportiva más enriquecedora y segura. En las siguientes conclusiones, se explorarán las implicaciones de estos ejercicios y su impacto en el rendimiento y desarrollo integral de los deportistas.

Los jugadores valoran la facilidad y el corto tiempo requerido para realizar los ejercicios preventivos, lo cual permite una mayor adherencia y una percepción positiva de su utilidad en los entrenamientos y competencias.

Los ejercicios preventivos son esenciales para sentir que existe una reducción del riesgo de lesiones, particularmente en las articulaciones, y son percibidos positivamente por los jugadores. Aportan tanto al rendimiento físico como al bienestar psicológico, generando confianza y motivación para seguir realizándolos, aunque algunos jugadores no asocian directamente los ejercicios con una mejora del rendimiento, sí reconocen su papel en la prevención de lesiones y la mejora del bienestar físico, lo que indirectamente puede influir en su desempeño deportivo.

La aceptación de los ejercicios preventivos es alta entre los jugadores, quienes los consideran un componente clave en su preparación física y mental, reforzando su confianza y seguridad en el campo, desde sus experiencias previas con lesiones y su conocimiento de los ejercicios preventivos.

En resumen, los ejercicios preventivos no solo contribuyen a la salud física de los deportistas, sino que también juegan un rol crucial en su preparación psicológica y emocional, creando un entorno más seguro y eficiente para la práctica del fútbol juvenil.

Cronograma

Tabla 1

Cronograma de actividades

Actividades	Febrero	Marzo	Abril	Mayo	Agosto	Septiembre	Octubre	Noviembre
Planteamiento del problema	X	:						
Justificación		:						
Objetivos		:						
Marco referencial								
Cronograma								
Diseño metodológico								
Búsqueda de antecedentes	X	:			X	X	X	
Metodología					X			
Resultados					X	X		
Discusión						X	X	
Conclusiones							X	
Referencias	X	:			X	X	X	
Exposición								X
Entrega final								X

Referencias

Chodzko, WJ. Proctor DN. Fiatarone, MA. Minson CT, Nigg CR, et al. (2009).

Investigación sobre prevención de lesiones deportivas y fitness deportivo regional.

Puesto de posición del Colegio Americano de Medicina del Deporte 41(7):1510-30.

Tomado de: [TFG_ALEJANDRO_SPITZER_CASTANO.pdf](#)

Creswell, JW y Poth, CN (2016). Investigación cualitativa y diseño de investigación:

elección entre cinco enfoques. Publicaciones sabias. Tomado de:

[https://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=DLbBDQAAQBAJ&oi=fnd&pg=PP1&dq=Creswell,+J.+W.+\(2013\).+Qualitative+Inquiry+%26+Research+Design:+Choosing+Among+Five+Approaches.+Sage+Publications.&ots=io3a8JVPv&sig=N46J79PDOC2u4hLsS8tb6e0xwWA#v=onepage&q=Creswell%2C%20J.%20W.%20\(2013\).%20Qualitative%20Inquiry%20%26%20Research%20Design%3A%20Choosing%20Among%20Five%20Approaches.%20Sage%20Publications.&f=false](https://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=DLbBDQAAQBAJ&oi=fnd&pg=PP1&dq=Creswell,+J.+W.+(2013).+Qualitative+Inquiry+%26+Research+Design:+Choosing+Among+Five+Approaches.+Sage+Publications.&ots=io3a8JVPv&sig=N46J79PDOC2u4hLsS8tb6e0xwWA#v=onepage&q=Creswell%2C%20J.%20W.%20(2013).%20Qualitative%20Inquiry%20%26%20Research%20Design%3A%20Choosing%20Among%20Five%20Approaches.%20Sage%20Publications.&f=false)

Fernández, A. (2016). El sentido de la investigación cualitativa. Revista de Investigación

Educativa, (19), p. 33-48. Tomado de: [..\Downloads\Dialnet-](#)

[ElSentidoDeLaInvestigacionCualitativa-5815704 \(1\).pdf](#)

Fernández, F. Prieto, M., Morales, S. García, A. Leiva, J. & Oria, H. M. (2020). Propuesta

de un programa de entrenamiento propioceptivo en fútbol para prevenir lesiones

deportivas. Tomado: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7294109>

Gómez, J. & Vidal, J. (2021). Beneficios del entrenamiento de fuerza excéntrica en el

fútbol. Tomado de: [https://topelevelfutbolacademy.com/wp-](https://topelevelfutbolacademy.com/wp-content/uploads/2023/05/Gomez-J.-Vidal-J.-2021.-Beneficios-del-Entrenamiento-de-Fuerza-Excentrica-en-Futbol.-Asociacion-de-Preparadores-Fisicos-APF.-Madrid.pdf)

[content/uploads/2023/05/Gomez-J.-Vidal-J.-2021.-Beneficios-del-Entrenamiento-](https://topelevelfutbolacademy.com/wp-content/uploads/2023/05/Gomez-J.-Vidal-J.-2021.-Beneficios-del-Entrenamiento-de-Fuerza-Excentrica-en-Futbol.-Asociacion-de-Preparadores-Fisicos-APF.-Madrid.pdf)

[de-Fuerza-Excentrica-en-Futbol.-Asociacion-de-Preparadores-Fisicos-APF.-Madrid.pdf](https://topelevelfutbolacademy.com/wp-content/uploads/2023/05/Gomez-J.-Vidal-J.-2021.-Beneficios-del-Entrenamiento-de-Fuerza-Excentrica-en-Futbol.-Asociacion-de-Preparadores-Fisicos-APF.-Madrid.pdf)

- Leiva, J. (2014). Propuesta de incorporación de tareas preventivas basadas en métodos propioceptivos en fútbol, (26), 163-167. Tomado de:
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4771824>
- Mantilla, J. I. (2019). Propuesta de un protocolo de prevención de lesiones deportivas en futbolistas profesionales basado en una revisión sistemática de la literatura. Revista De Educación Física (VIREF) 7(4), 18–36. Tomado de:
<https://revistas.udea.edu.co/index.php/viref/article/view/336838>
- Martín-Moya, R.; Ruiz-Montero P. (2017). Aspectos clave en programas de condición física y prevención de lesiones en el fútbol: Una revisión narrativa. 9(3):311-328. Tomado de: <https://digibug.ugr.es/handle/10481/56311>
- Medina, M. (2018). Objetivos y fases de la rehabilitación deportiva. (pp. 131-172). Tomado de: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7644671>
- Molina-García, P., Morcillo, J. & Cervera, F. (2018). Estrategias de prevención de lesiones deportivas en jóvenes futbolistas profesionales: estabilidad del Core y propiocepción. Revista Andaluza de Medicina del Deporte, 11(4). Tomado de: <https://pdfs.semanticscholar.org/aa08/a92abeeb54eb273151c748f27236d8cb17e1.pdf>
- Pardeiro, M., & Irigoyen, J. Y. (2017). Efectos del calentamiento en el rendimiento físico y en la percepción psicológica en jugadores semi profesionales de fútbol. Revista Internacional de Ciencias del Deporte, 13(48), 104-116 Tomado de:
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5916683>
- Quiceno, C., Mantilla, J. I. A., Samudio, M. A., & Del Castillo, D. (2021). Efecto de un programa de prevención de lesiones en la fuerza muscular de jugadoras de fútbol profesional colombiano. Revista Iberoamericana de Ciencias de la Actividad Física

y el Deporte, 10(2), 1-17. Tomado de:

<https://www.revistas.uma.es/index.php/riccafd/article/view/11323/13321>

Robles-Palazón, F., & Sainz de Baranda, P. (2017). Programas de entrenamiento neuromuscular para la prevención de lesiones en jóvenes deportistas. Revisión de la literatura. Revista EuroAmericana de Ciencias del Deporte, 6(2), 115–126.

Tomado de: <https://revistas.um.es/sportk/article/view/300451>

Vivas, J. C., Martínez, J. P. M., Chavarrias, M., & Gómez, J. P. (2017). Los ejercicios preventivos tras el calentamiento ayudan a reducir lesiones en fútbol. Archivos de medicina del deporte: revista de la Federación Española de Medicina del Deporte y de la Confederación Iberoamericana de Medicina del Deporte, 34(177), 21-24.

Tomado de: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6263965>

Anexos

A) Para el presente proyecto se utilizará una encuesta sociodemográfica y de información general con las siguientes preguntas dirigidas a los deportistas del club:

¿Qué edad tiene?

Opciones de respuesta: Abierta

¿Cuánto tiempo lleva en el club?

Opciones de respuesta: Abierta

¿Dónde vive?

Opciones de respuesta: Abierta

¿Actualmente tiene alguna lesión?

Opciones de respuesta: Sí/No. Menciona la lesión

¿Durante el tiempo que lleva en el club, ha sufrido alguna lesión?

Opciones de respuesta: Sí/No. mencione la lesión sufrida.

B) Las siguientes preguntas van orientadas a la percepción de los jugadores sobre los ejercicios preventivos y su respectiva experiencia frente a esta metodología preventiva, a continuación, las preguntas:

¿Con frecuencia presenta molestias, lesiones o dolores musculares?

Opciones de respuesta: Sí/No. Cada cuánto

¿Siente que los ejercicios preventivos ayudan a mejorar el rendimiento y reducir el riesgo de tener lesiones deportivas?

Opciones de respuesta: Sí/No ¿Por qué?

¿Los ejercicios preventivos proporcionados por el club se enfocan en las partes del

cuerpo más propensas a lesionarse en el fútbol?

Opciones de respuesta: Sí/No ¿Cuáles no?

¿Los ejercicios preventivos son efectivos para evitar la aparición de molestias o dolores?

Opciones de respuesta: Sí/No

C) Las entrevistas semiestructuradas será otro de los instrumentos para recopilar la información adecuada para el objetivo de la investigación; estás de acuerdo con su lógica tendrá preguntas que surgen en el momento de la entrevista o según lo dicho por el entrevistado y otras ya definidas como lo son:

¿Los ejercicios realizados durante las estrategias preventivas son fáciles de aplicar?

Opciones de respuesta: Sí/No

¿Cómo clasificas los ejercicios preventivos en la preparación del deportista?

Opciones de respuesta: Positivos/Negativos

¿Es importante que los clubes utilicen los ejercicios preventivos como una estrategia para tener equipos sanos y jugadores óptimos físicamente?

Opciones de respuesta: Sí/No

¿Considera que implementar estrategias de prevención de lesiones puede actuar como un factor motivacional para los jugadores de fútbol?

Opciones de Respuesta: Sí/No. ¿cada cuánto?

¿Cómo se siente cuando realiza los ejercicios preventivos?

Opciones de respuesta: Abierta

¿La duración del tiempo asignado a los ejercicios preventivos es suficiente y prepara para la práctica?

Opciones de respuesta: Sí/No. ¿Por qué?

