



Universidad Andrés Bello
Facultad de Educación y Ciencias Sociales

**PROGRAMA MAGÍSTER EN GESTIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y
DEPORTIVA**

**TESIS PARA OPTAR AL GRADO ACADÉMICO MAGÍSTER EN GESTIÓN DE LA ACTIVIDAD
FÍSICA Y DEPORTIVA**

**PLAN DE MEJORAMIENTO EN HÁBITOS DEPORTIVOS PARA DEPORTISTAS
DE LA CASA ALBA DEL CLUB SOCIAL Y DEPORTIVO COLO-COLO**

Autor: Manuel Francisco Jorquera Márquez

Profesor Guía: Mg. Marcelo Chávez Galleguillos

Santiago de Chile, 2021

“La idea en esta vida es intentar tocar el cielo con los pies en la tierra”

Luis Alfonso Rodríguez

Agradecimientos

A mi familia por encima de todo, gracias por aguantar mis tantas y tantas locuras con tal de ver el balón girar, fueron y serán siempre mi mejor y mayor soporte. No existen palabras para agradecer lo que significan para mí.

A LDS FC, lo que empezó como una simple pichanga en el colegio, con los años se ha transformado en una hermandad inquebrantable. Gracias a cada uno de ustedes, Daniel, Joaco, Bryan, Cristóbal, Daniel, David, Hugo, Oscar, Pancho, Seba, Waldo, Rodrigo y Mati, que la pasión por el fútbol nos siga uniendo por la eternidad.

A Bárbara, por ser el significado perfecto de las palabras amistad y confianza, gracias por ser un pilar tan importante en mi vida. Contigo el camino ha sido y será más fácil de recorrer.

A todos y cada uno de los profesionales, profesores, funcionarios y jugadores que he conocido en los dos clubes que me ha tocado trabajar, los más grandes del país sin ninguna duda, donde cada persona me ha entregado el cariño suficiente para hacer mi trabajo con la mayor pasión posible. Gracias por ser parte del proceso.

Al profesor guía Marcelo Chávez Galleguillos, con su sabiduría saca el mejor potencial de las personas, como también a la profesora Sandra Arellano, quien supo entender y ayudarme a superar los momentos más difíciles de este proceso. Gracias por ser parte.

Y por último a Alonso Donoso, el chuncho más hermoso que pude conocer en esta vida. Lástima que no pudiste verme realizar mis sueños. Abrazos al cielo.

Tabla de Contenido

CAPÍTULO I	1
MARCO CONCEPTUAL	1
1. MARCO CONCEPTUAL	2
1.1 Presentación del proyecto	2
1.5 Necesidad del mercado	4
1.6 Objetivo General.....	5
1.7 Objetivos específicos	5
1.8 Planteamiento del problema	6
CAPÍTULO II.....	10
MARCO TEÓRICO	10
2. MARCO TEÓRICO	11
2.1 Club Deportivo Colo-Colo	11
2.2 Fútbol Formativo	15
2.2.1 Etapas del proceso de formación	18
2.2.1.1 Etapa Inicial (4-6 años).....	18
2.2.1.2 Etapa intermedia y de especialización	20
2.2.1.3 Etapa de Rendimiento.....	23
2.3 Principales hábitos deportivos de un futbolista	24
2.3.1 Preparación física.....	24
2.3.2 Hábitos deportivos de un futbolista	27
2.3.3 Entrenamiento psicológico	32
CAPÍTULO III.....	38
ANÁLISIS ESTRATÉGICO.....	38
3 ANÁLISIS ESTRATÉGICO.....	39
3.1 Análisis externo	39
3.2 Análisis competitivo	41
3.3 Análisis interno	46
3.4 Modelo Canvas	50
CAPÍTULO IV	51
PLANES DE ACCIÓN.....	51

4.1 PLAN OPERATIVO	52
4.2 PLAN DE MARKETING.....	53
4.1.2 MIX DE MARKETING	60
4.3 PLAN LEGAL.....	65
4.4 PLAN FINANCIERO.....	88
4.5 INDICADORES DE RENDIMIENTOS	89
CAPITULO V	91
CONCLUSIONES	91
5 Conclusión	92
CAPITULO VI	94
GLORASIO	94
6 Glosario.....	95
CAPITULO VII	96
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	96
Referencias bibliográficas	97

LISTA DE TABLAS

TABLA 1: REGISTRO HISTÓRICO JUGADORES CASA ALBA.....	8
TABLA 2: TABLA DE COMPETIDORES	44
TABLA 3: SÍNTESIS DAFO Y FACTORES CRÍTICOS DEL ÉXITO	48
TABLA 4: IDENTIFICACIÓN DE ESTRATEGIAS Y ACCIONES A DESARROLLAR .	49
TABLA 5: PRESUPUESTO.....	89

LISTA DE DIAGRAMAS

DIAGRAMA 1 FÚTBOL BASE Y MODELO DE JUEGO.....	17
DIAGRAMA 2 ETAPA INICIAL.....	19
DIAGRAMA 3 ETAPA INTERMEDIA O DE ESPECIALIZACIÓN	22
DIAGRAMA 4 PRINCIPALES CUALIDADES FÍSICAS EN EL FÚTBOL	25
DIAGRAMA 5 LA RUEDA DE ALIMENTOS.....	28

RESUMEN

PLAN DE MEJORAMIENTO EN HÁBITOS DEPORTIVOS PARA DEPORTISTAS DE LA HOSTAL DEPORTIVA DEL CLUB SOCIAL Y DEPORTIVO COLO-COLO

AUTOR: MANUEL FRANCISCO JORQUERA MÁRQUEZ

PROFESOR GUÍA: MARCELO CHÁVEZ GALLEGUILLOS

El proceso para convertirse en futbolista es un camino largo y difícil. La presión familiar, presión social, los prematuros beneficios a temprana edad, van generando que un chico de 14-15-16 años viva en un mundo paralelo a lo que una persona de esa edad debiese vivir, donde su entorno, por lo general, quieren ser parte del éxito y no del proceso, constantemente confunden al jugador y no puede vivir su proceso normal de formación. Si a esto le sumamos ser parte de del fútbol joven de un club denominado como “grande”, llámese Club Universidad de Chile, Club Universidad Católica o Club Social y Deportivo Colo-Colo le entrega una presión extra al jugador, en donde los representantes, las fiestas y las redes sociales pueden transformarse más en foco de distracción que ser realmente un aporte.

En ese sentido, el rendimiento deportivo es lo que se debe buscar en el proceso formativo, y, como no, los tópicos que rodean a un rendimiento óptimo, tales como nutrición, descanso, alimentación adecuada, entrenamiento, entre tantos otros, tienen que estar siempre presente en su rutina diaria, a tal punto de ir adquiriéndolo como hábito deportivo, en donde sus decisiones cotidianas influyan positivamente en el objetivo final y en su preparación para convertirse en futbolista profesional.

Es por esto que debe ser un proceso constante, los beneficios que le pueden entregar a un club, desde un punto de vista deportivo y económico, la formación de un jugador y futura venta resultan fundamentales para la estabilidad de la institución, pero para esto debe haber una preparación óptima, y no solamente del jugador, su familia, su círculo más cercano, también son factores que hay que

considerar en este largo camino, y el club tiene la responsabilidad de entregar la mayor cantidad de herramientas para que este objetivo se cumpla.

Palabras claves: Gestión deportiva, fútbol formativo, Club Social y Deportivo Colo-Colo, hábitos deportivos, hostel deportiva

ABSTRACT

SPORTS HABITS IMPROVEMENT PLAN FOR ATHLETES OF THE SPORTS
HOSTEL OF COLO-COLO SPORTS AND SOCIAL CLUB
AUTHOR: MANUEL FRANCISCO JORQUERA MÁRQUEZ
GUIDE TEACHER: MARCELO CHÁVEZ GALLEGUILLOS

The process to become a soccer player is a long and difficult road. Family pressure, social pressure, premature benefits at an such early age, are making that a 14-15-16 year old boy lives in a parallel world in which a person should live at that age, , where their enviroment, in general, want to be part of the success and not of the process and this constantly confuse the player and they cannot live a normal training process. If we add to this, being part of the young soccer player of one of the biggest clubs of the coutry, like Club Universidad de Chile, Club Universidad Católica or Colo-colo Social and Sports Club, gives an extra psicological pressure to the player, in which managers, parties and social media may become more of a focus of distraction tan an actual contribution.

In that sense, sports performance is what should be sought in the training process, and, of course, the topics that surround optimal performance, such as nutrition, rest, adequate food, training, among many others, have to be always present in his daily routine, to the point of acquiring it as a sports habit, where his daily decisions positively influence the final goal and his preparation to become a professional soccer player.

This is why it must be a constant process, in which the benefits that can be delivered to a club, from a sportive and economic point of view, the training of a player and future sale are essential for stability of these institutions, but for this to happen, there must be an optimal preparation, and not only of the player, his family, his closest circle, they are also influence that must be considered in this long way, and the club has the responsability to deliver as many tools as possible so this goal can be reached.

Key words: Sports management, training soccer, Colo-Colo Social and Sports Club, sports habits, sports hostel.

CAPÍTULO I
MARCO CONCEPTUAL

1. MARCO CONCEPTUAL

1.1 Presentación del proyecto

En el siguiente plan de mejoramiento se presentará una propuesta organizacional al Club social y deportivo Colo-Colo para fortalecer su hostel deportivo denominada “Casa Alba”, la cual alberga a jóvenes que se encuentran en su periodo de formación para convertirse en futbolista profesionales del Club.

En primer lugar, se estructurará los antecedentes que motivaron a la creación de esta idea, en donde se conocerán la importancia del fútbol en la sociedad, su estructura general, y la importancia que debiesen otorgarles a los clubes a la formación de jugadores, tanto desde un punto de vista deportivo como también económico.

Además, se visualizará la consideración que tiene el Club social y deportivo Colo-Colo en Chile, su competencia profesional y las instituciones que influyen en su desarrollo deportivo, como la Federación de fútbol de Chile.

También, se definirá, de manera general, que es el fútbol formativo y sus etapas básicas, entendiendo que es un proceso que tiene una duración aproximada entre 10 a 15 años y atraviesa por distintas fases deportivas como también emocionales.

Posterior, se expondrá los principales hábitos deportivos que influyen en la formación del deportista, desde su hidratación, horas de descanso, alimentación balanceada, entre otras.

Finalmente, se construirá el plan de mejoramiento en su totalidad, haciendo énfasis en las temáticas que se debiesen mejorar, cual es la evaluación inicial, la propuesta y su forma de ejecución desde los distintos factores que pueden influir para su óptimo rendimiento.

Por último, recordar que este plan de mejoramiento está visualizado para emplear en la “Casa Alba” lugar que alberga entre 25 a 35 deportistas, de distintas edades y procedencia, los cuales están en supervisión de profesionales del club las 24 horas del día, otorgando una gran posibilidad para efectuar este proyecto

1.2 Misión

Entregar herramientas de desarrollo deportivo a los integrantes del Club social y deportivo Colo-Colo que residan en Casa Alba en orientación a su formación integral, tanto como jugadores profesionales del fútbol como personas que sean aporte a la sociedad

1.3 Visión

Ser reconocidos a nivel nacional y continental como el mejor club deportivo de Chile, el cual gestiona y maximiza sus recursos en la formación integral de sus jugadores, realizando una contribución constante y optima al Club.

1.4 Valores

- Profesionalismo
- Integridad
- Respeto
- Perseverancia
- Esfuerzo
- Superación
- Disciplina
- Valores del fundador del club, don David Arellano
- ✓ **Asistir sin aviso y sin necesidad de citación especial alguna a todos los entrenamientos, reuniones y compromisos del Club.**
- ✓ **Mantener un compromiso ejemplar en todos los lances, especialmente en lo que se refiere al árbitro y sus decisiones.**
- ✓ **Considerar siempre al contenedor como el más temible de los adversarios que se haya presentado y desarrollar ante él, el máximo de juego.**
- ✓ **Cuidar en toda oportunidad de la correcta y uniforme presentación del equipo.**

- ✓ **Mantener en la fila una férrea disciplina, a la vez que una amistad sincera a toda prueba.**
- ✓ **Desterrar por completo el egoísmo tan funesto en los deportes colectivos y especialmente en el fútbol.**
- ✓ **Tener el ánimo completamente preparado para recibir victorias, empates o derrotas**

1.5 Necesidad del mercado

Viéndolo del punto de vista económico, el mercado del fútbol muy volátil y cambiante, en donde, bajo la lógica de compra y venta que hay en el mundo y especialmente en Chile, la compra de un jugador, acompañado de un buen rendimiento, puede significar una operación exitosísima para el club, en donde puede recuperar la inversión inicial y tener un retorno de dos, tres, hasta cuatro veces su valor.

Ejemplo concreto es el de Huachipato, club chileno que participa en Primera División. El año 2017 adquiere la totalidad del pase del jugador venezolano Yefferson Soteldo, jugador nacido el año 1997 y que venía de ser subcampeón del Mundial Sub-20 realizado en Corea del Norte. Esta operación la realizó por un valor de 1.1 millones de euros a su club formador, el club Zamora. A los dos años después, el año 2019 le vende el 50% del pase al club Santos de Brasil, quien, dos años después lo vende al Toronto FC de la liga de Estados Unidos. El total de la operación se cerró en 6 millones de euros. Es decir, en tres años el club Huachipato obtuvo ganancias por 6 veces el valor del jugador.

Ahora bien, este tipo de operaciones son escasas en el fútbol chileno. En el caso particular de Colo-Colo, ha tenido ventas significativas, tanto en la misma liga nacional, como la venta de Jean Beausejour a la Universidad de Chile, por un monto de 2.1

millones de euros, considerada la mayor venta entre clubes chilenos, o la venta de Octavio Rivero a México, por un valor de 3.4 millones de euros.

Sin embargo, la transacción más importante realizada en los últimos años fue efectuada en 2018, en donde el club vende a Claudio Baeza al club Ahli de los Emiratos Árabes, por un valor de 3.2 millones de euros. Si bien, es levemente inferior a la de Octavio Rivero, Baeza fue formado por el club, lo que significó que el dinero fue enteramente recibido por el Club Colo-Colo, a diferencia de Riveros quien venía del fútbol de Uruguay y hubo una transacción de por medio, tanto con el club como con el jugador.

Si bien, la venta de Baeza puede ser considerada una buena transacción, el problema se evidencia en los escasos números de jugadores que cumplen este ciclo completo, es decir, desde lo formativo hasta la venta del jugador al extranjero. Problema más evidente si se considera que de la generación de Baeza, jugadores nacidos el año 1993, fue el único quien pudo afianzarse al primer equipo y lograr una transacción importante.

1.6 Objetivo General

Confeccionar un Plan de mejoramiento de hábitos deportivos para el Club social y deportivo Colo-Colo y sus jugadores que residan en Casa Alba

1.7 Objetivos específicos

- Diagnosticar hábitos deportivos de los jugadores que viven en Casa Alba
- Determinar los aspectos deportivos a mejorar
- Presentar el Plan de mejoramiento a las áreas correspondientes

1.8 Planteamiento del problema

Si bien, el fútbol profesional está regulado con una legislatura especial, como lo es la ley N°20.019 la cual está orientada en la regulación de los clubes que se transformaron en sociedades anónimas deportivas, estas organizaciones no escapan de los principios básicos de la administración.

Es decir, y como se explicó anteriormente en las necesidades del mercado, los clubes deben comprar y vender jugadores, tanto para subsistir como también para lograr resultados deportivos, y bajo esta misma lógica, el formar jugadores jóvenes, insertarlos en el primer equipo, y que puedan generar resultados económicos y/o competitivos, resulta un excelente mecanismo mercantil para el rubro, alzando la formación de jugadores como clave para este proceso.

Bajo este mismo punto, el informe demográfico de CIES (Internacional Center of Sport Studies) publicado el año 2020, arrojó que el Club Deportivo Colo-Colo es el tercer equipo que más aporta jugadores en Primera División, por detrás de sus clásicos rivales y mayores oponentes en la formación de jugadores, Universidad de Chile y Universidad Católica. Es decir, de los clubes “grandes” de Chile, es el club que menos jugadores forman y aporta en Primera División y en su propio club.

Por otro lado, en el ámbito deportivo, Colo-Colo consta con una gama de profesionales y especialistas que rodean al jugador y lo potencian en su formación, lo que en la actualidad se denomina “equipo multidisciplinario” en el cual, recurrentemente, participan, aparte de los directores técnicos, preparadores físicos, kinesiólogos, fisiólogos, psicólogos, doctores, paramédicos, directores técnicos especialistas, como el de arqueros, coordinadores, gerentes, contadores, entre otros tantos.

No obstante, este trabajo de formación debe incluir también a las familias, sin duda un ente fundamental en el apoyo y perspectivas que debe tener el jugador cuando inicia es el rubro del fútbol. Rol que por lo general no se desarrolla a cabalidad, tal como lo expresa el director técnico español Pablo Blanco, quien manifiesta:

“La inmensa mayoría de los partidos de niños podrían disputarse sin árbitros, puesto que los propios jugadores son capaces de medirse con lealtad y nobleza. Suele ser los padres en las gradas los que no entienden que están en un proceso de formación que debe sustentarse en el juego y les proyectan unos códigos de conducta y competitividad fuera de lugar. Estamos obligados a un proceso de educación en ese sentido” (Pinilla, 2017)

Otra visión similar tiene el también técnico español, especializado en fútbol formativo, “Chico” Cabrera, quien manifiesta

“A los niños de 6 años, no los confundamos, no son Messi, ni Cristiano Ronaldo, ni Casillas, ni Xavi, ni Iniesta, son niños que quieren jugar a divertirse, a evadirse de su entorno y ven en el fútbol una manera de divertirse junto a sus amigos, ser parte importante de un equipo y representar a su barrio, ciudad o pueblo”. (Cabrera, 2016)

En este caso y para efectos del presente trabajo, el Club social y deportivo Colo-Colo posee una hostel deportiva que ayude a potenciar esta formación y acobije a jugadores, especialmente de fuera de Santiago, que se denomina Casa Alba, en donde hospedan jugadores que pertenecen al club y tengan la posibilidad de formarse directamente con profesionales del club las 24 horas del día, privilegiando sus hábitos deportivos como puntual para su rendimiento óptimo como jugador de fútbol y como persona.

En concreto, y centrando la investigación en la hostel deportiva de Colo-Colo denominada Casa Alba, desde su fundación el año 2009, han residido un total de 211 jugadores, de distintas edades y procedencias, y solo uno ha logrado completar el proceso formativo completo, es decir, ingresar al club, formarse en la institución, jugar en el primer equipo, para ser vendido, posteriormente, al extranjero. Curiosamente, ese jugador es Claudio Baeza, recientemente ejemplificado como caso de éxito.

En la siguiente tabla, se analizará el proceso de los jugadores que han pasado por Casa Alba, cuantos minutos jugaron, y el porcentaje que refiere al total de jugadores

Tabla 1: Registro histórico jugadores Casa Alba

Concepto	Total	% del Total
Total histórico de Casa Alba	211	100%
No fueron parte del primer equipo	179	84,83%
Fueron parte del primer equipo	32	15,17%
No jugaron ningún partido oficial	10	4,74%
Jugaron entre 1 y 5 partidos oficiales	14	6,64%
Jugaron entre 5 y 20 partidos oficiales	4	1,9%
Jugaron más de 20 partidos oficiales	3	1,42%

Autor: Creación propia

Como se puede visualizar, el porcentaje de jugadores que han sido real aporte, tanto económico como deportivo, para la institución es demasiado bajo. Como se explicó anteriormente, la formación de jugadores es clave para la supervivencia de los clubes, y en el caso de Casa Alba, su contribución debe ser mayor, contemplando la institución

que forma, uno de los clubes más importantes del fútbol chileno, como también los recursos que tiene a disposición.

Por esto, por la importancia que tiene la formación de jugadores para un club como Colo-Colo, es imperativo conocer lo más detallado posible las fortalezas y debilidades que sostienen su futbol formativo en relación al objetivo creado, teniendo como prioridad los hábitos deportivos que los mismos deportistas van adquiriendo, para que estos puedan ser trasladados en su rutina diaria, y así ir sumando día a día hasta llegar al objetivo primordial.

Por su parte, el que el club tenga una hostel como Casa Alba, la cual puede llegar a albergar hasta 40 jugadores sin problemas, con todas las comodidades que se requieren, otorga la posibilidad de observar con mayor claridad sus hábitos, principalmente deportivos, que puedan afectar a su formación en el mediano y largo plazo. Aspectos como su alimentación, sus horas de descanso, hasta ciertas actitudes que demuestren un espíritu de superación, pueden ser medibles de mejor manera si se tienen todo el día bajo la supervisión de uno o unos profesionales.

Por último, será también importante conocer cuáles son las proyecciones que tienen los directivos, específicamente el jefe técnico del fútbol formativo, en relación al proyecto deportivo que poseen y que aspiran a conseguir. Ya que, la visión y metodologías de ir empleándolo puede ser cruciales al momento de desarrollar este plan.

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

2. MARCO TEÓRICO

En el siguiente marco teórico, se abarcará los tópicos más importantes de esta propuesta de gestión, que son, los 3 pilares evaluativos de los futuros resultados. En primer lugar, se hará un resumido repaso al Club Deportivo Colo-Colo, su importancia en el país y su situación actual del fútbol formativo y Casa Alba.

El segundo tópico se centrará netamente en el proceso formativo, sus etapas, características y algunos consejos de entrenamientos para lograr sus objetivos. Como tercer y último tema, se hablará de los principales hábitos deportivos, sus definiciones y características, y la importancia que estos tienen para la formación.

2.1 Club Deportivo Colo-Colo

Club de fútbol profesional fundado un 19 de abril de 1925, en Santiago, Chile, y es que todo comienza cuando un grupo de jugadores se desprende del Club social y deportivo Magallanes por una crisis institucional. Fue en ese entonces que el jugador David Arellano, quien se cataloga como fundador y primer capitán del club, junto a los más jóvenes del plantel renuncian a la institución y deciden formar un nuevo equipo, en donde buscan darle una nueva identidad a su club, por eso buscan bautizarlo con un nombre símbolo de lo popular, de lo chileno y aguerrido.

Con la decisión tomada y respaldada por los jugadores catalogados como “rebeldes” es que el club empieza a formar parte cerca del Estadio El Llano, en la comuna de San Miguel y ya, a sugerencia del jugador Luis Contreras, es que establecen el nombre del cacique Mapuche Colo-Colo, en representación de lo verdaderamente chileno.

Cerca de los años 1930 y en conjunto con la formación de la primera Liga Profesional de Chile, es que el club comienza a insertarse en la liga nacional, sin embargo, Colo-Colo obtiene su primer campeonato oficial el año 1937, de forma invicta, obteniendo también su segundo campeonato dos años después, en 1939 y adquiriendo, años después, cerca de los años 50', los terrenos ubicados en la comuna de Macul, en donde haría la construcción del futuro Estadio Monumental, fundado el año 1975 en una

primera instancia, convirtiendo a Colo-Colo, junto con la Universidad Católica, Unión Española y Huachipato como los únicos cuatro clubes del país con un estadio propio.

Los años siguientes fueron de muchos altos y bajos. Si bien emergieron figuras como Jorge Robledo quien ayudó al club a obtener los campeonatos de 1960 y 1963, además de la consecución del récord de Luis Hernán Álvarez al lograr la mayor cantidad de goles en una temporada, con 37 goles, también pasaron a un segundo plano con la competencia entre sus clásicos rivales hasta el día de hoy, por un lado Universidad de Chile quienes atravesaban uno de los mejores momentos en su historia con el denominado “Ballet Azul” y por otro lado la Universidad Católica, quienes en conjunto con la Universidad de Chile realizaban los denominados “clásicos universitarios” que se llevaba toda la atención del mundo futbolístico de ese entonces (Guarello, 2007).

Sin embargo, el comienzo de la década de los 70’ genera un hito importante en el club y el fútbol chileno. De la mano de Luis “Zorro” Álamos, gestor técnico del antes mencionado “Ballet Azul” de la Universidad de Chile, es que se comienza a gestar una de las campañas históricas del Club con la campaña de la Copa Libertadores de 1973, el campeonato continental más importante de Sudamérica, a nivel de clubes. Fue tal la magnitud de lo logrado por ese equipo, quien llegó a la primera final de la Copa Libertadores para un club chileno, es que se denominó como el club “que atrasó el golpe” (Urrutia, 2012) en alusión al Golpe Militar que sufrió Chile en septiembre de ese mismo año, solo un par de meses de la final que perdió Colo-Colo a manos de Independiente de Argentina, en el partido de desempate jugado en el Estadio Centenario de Montevideo, Uruguay.

Ahora bien, después de algunas crisis institucionales en los años 80’, la historia más gloriosa del club llegaría en 1991, con la obtención de la única Copa Libertadores que posee Chile.

Todo comenzó con la contratación del técnico croata Mirko Jozic en 1990, con quien consiguen los bicampeonatos de ese mismo año y del año siguiente, por eso el objetivo se transformaba en lograr esa hazaña única para la historia del fútbol chileno. Logro

que llegó un 5 de junio de 1991, en donde de la mano de jugadores como Daniel Morón, Marcelo Barticcioto, Luis Pérez, entre otros tantos, lograr ganar la esquiwa final al club Olimpia de Paraguay, con un claro 3-0 en el partido de vuelta jugado en el Estadio Monumental. Sin duda el logro deportivo más grande a nivel de clubes, ya que, junto con la obtención de la Copa Libertadores, este triunfo le dio la posibilidad de disputar, y posteriormente obtener, la Recopa Sudamericana, ganándole a Cruzeiro de Brasil y la Copa Interamericana, al vencer al Puebla de México.

Con la partida del director técnico Mirko Jozic a la selección chilena, en 1993, el club vivió años de inestabilidad institucional y financiera, a pesar de la consecución de títulos nacionales los años 1996-97-98, y llegar a la semifinales de la Supercopa Sudamericana y Copa Libertadores, las malas gestiones dirigencia les derivaron en la declaración de quiebra del club el 23 de enero de 2002, con una deuda cercana a los \$22 mil millones de pesos, por lo que tuvo que asumir el control del club el síndico de quiebras Juan Carlos Saffie, asumiendo los desafíos deportivos con casi nada de recursos y con un plantel lleno de juveniles. Aun así, logran conseguir el torneo nacional de 2002, con jugadores juveniles que comenzaban su camino en el profesionalismo, como Eduardo Lobos, Manuel Neira y Luis Mena, de la mano del experimentado Marcelo Barticciotto, campeón de la Copa Libertadores en 1991.

Finalmente, en el año 2005, el club deportivo Colo-Colo es administrado por la sociedad anónima denominada Blanco y Negro, quien toma el control por los próximos 30 años, con el compromiso de saldar todas las deudas producidas por la quiebra y volver al sitio que el club merecía a través del proceso de salida a la Bolsa de Comercio de Santiago, inyección de recursos y levanta definitivamente la quiebra por la justicia ordinaria.

Tras esos tortuosos años, a fines de 2005 el club contrata a Claudio Borghi, argentino campeón del mundo y con pasos por Colo-Colo como jugador, llegaba para liderar un

nuevo proyecto enfocado en los jugadores de las divisiones inferiores, como Claudio Bravo, Arturo Vidal, Gonzalo Fierro y Matías Fernández, quien consigue, el año 2006, la distinción del “Mejor jugador de América” que entregaba la prestigiosa revista “El País” de Uruguay y que contaba con la votaciones de todos los técnicos deportivos del continente como también sus capitanes.

Toda esa camada de jugadores proveniente de las inferiores, más el aporte de los jugadores contratados como Jorge Valdivia y Humberto Suazo, es que el club obtiene el primer tetracampeonato con la obtención del torneo de apertura y clausura del 2006 y 2007, además de llegar a la final de la Copa Sudamericana del año 2006 que pierde de manera increíble antes el Pachuca de México en el Estadio Nacional.

Después de los títulos obtenidos en el Clausura 2008, logrando su estrella n°28, vinieron años irregulares en el ámbito deportivo. Empujados por los formatos de torneo de play off, en donde Colo-Colo quedaba eliminado tempranamente o incluso no clasificaba como en el Clausura 2009, el año 2013 se apostó por gente nacida en el club. Después de un interinato posterior al despido del técnico Gustavo Benítez, Héctor Tapia asume el mando del equipo teniendo un digno cierre de campaña, lo que procede a su ratificación en el puesto para el torneo de clausura. Esto, sumado a la contratación de jugadores de estatus importante como Jaime Valdés o el excapitán Esteban Paredes, logran el tan ansiado y esquivo título n°30, ganándole en la última fecha a Santiago Wanderers en el Estadio Monumental y proclamándose campeón después de cuatro años. Con la base de ese mismo equipo logra también el Apertura 2015, la Copa Chile 2016 y la SuperCopa de 2017.

En la temporada 2020-2021, en medio de la crisis sanitaria más grande que ha vivido el mundo como es la pandemia por el COVID-19, sumado además del denominado “Estallido social” producido en Chile en octubre del 2019, que obligó a la suspensión anticipada del torneo, el club vive el peor año deportivo el cual lo tuvo peleando fecha a

fecha por sufrir el descenso y caer a la Primera B o segunda división, a todas luces el peor castigo que puede sufrir un equipo de primera división.

La suspensión momentánea del torneo, más disputas públicas que tuvieron los jugadores con los dirigentes que llevó a un quiebre laboral entre ambos, se traspasó a la cancha en donde el club tuvo que jugar un “partido de promoción”, el cual consta entre el penúltimo de la tabla general, en este caso Colo-Colo, y el ultimo de la tabla “acumulada”, es decir, el promedio de puntos obtenidos por un equipo entre el campeonato 2019, suspendido por el “Estallido Social” y la temporada actual, que en este caso el equipo rival de Colo-Colo fue Universidad de Concepción, en donde el perdedor descendería a la segunda división. Para fortuna de Colo-Colo, ese partido lo gana por 1-0, salvándose del descenso y continuando, siendo el único club chileno que nunca ha disputado en la segunda división.

En la actualidad es administrado por Blanco y Negro Sociedad Anónima, y es presidido por Edmundo Valladares de la Corporación Club Social y Deportivo Colo-Colo y sus instalaciones están en el Estadio Monumental David Arellano, terreno de 24 hectáreas ubicados en la comuna de Macul, Santiago. Ahí también se encuentra todo su fútbol formativo

El club deportivo Colo-Colo cuenta con 32 torneos de primera división, siendo el club chileno que más veces ha logrado este título, además de 12 Copas Chile, 2 SuperCopa de Chile, 1 Copa Libertadores, 1 Recopa Sudamericana y 1 Copa Interamericana, proclamándose como el club más ganador del fútbol chileno.

2.2 Fútbol Formativo

Desde el punto de vista comercial, una de las mejores técnicas para generar recursos en el fútbol actual es la venta de jugadores a otros clubes. Claro, a través de esa

transacción, el equipo vendedor puede obtener grandes réditos por esta operación si emplea bien las decisiones al momento de comprar un jugador, aumentar su rendimiento, llamar la atención de clubes con mayor poder adquisitivo, negociar y obtener ganancias en donde se puede duplicar, triplicar, hasta cuaduplicar las ganancias en un periodo de un año o dos, comúnmente. A simple vista, un mercado sencillo con una formula simple, comprar barato, potenciar al jugador, vender a un club más poderoso, obtener ganancias. Fácil. Pero, si vemos la realidad, eso es lo más difícil de conseguir, ya que los distintos imponderables que posee este deporte lo hacen muy cambiante, en donde los rendimientos de los jugadores, que es lo que se busca principalmente y le da sustento a un equipo, puede ser muy variante. En otras palabras, nada te aseguro que, al comprar un jugador, pueda rendir como se espera.

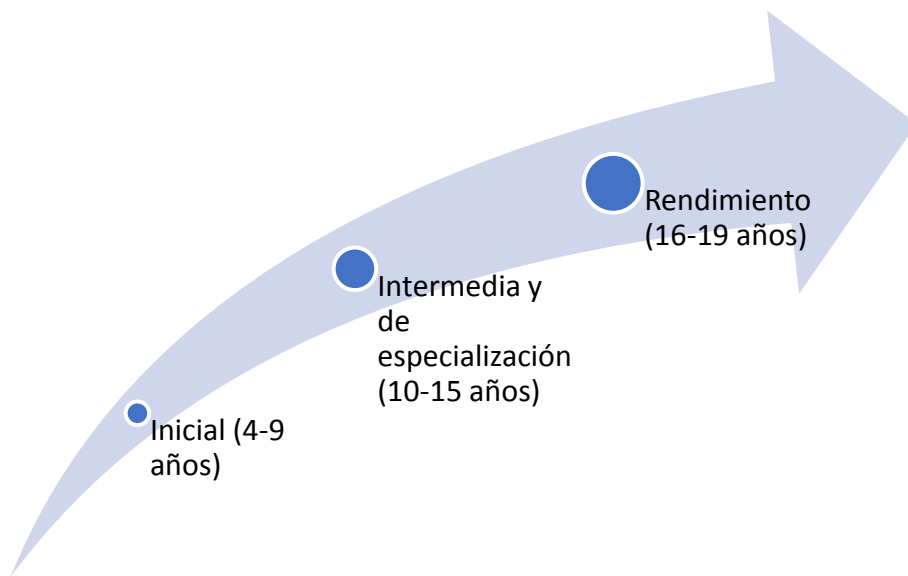
Ahora bien, un ítem muy importante en los clubes deportivos y que, lamentablemente, ha ido perdiendo terreno, es la formación de jugadores. Este largo proceso, que puede contemplar hasta 15 años de arduo trabajo, no siempre obtiene los resultados esperados, esto sumado a los gastos contemplados, el tiempo invertido, el personal que se necesita y las instalaciones adecuadas para este proceso, es más bien considerado un problema para los clubes, principalmente los clubes con mayor poder adquisitivo, ya que la necesidad de buenos resultados en el corto y mediano plazo no da el espacio ideal para obtener un proceso óptimo.

Curioso si se ve desde la misma óptica de lo explicado anteriormente, en donde se apuesta en la compra de un jugador para aumentarle su rendimiento y vender, asumiendo un riesgo para la organización, en vez de formar deportistas por cuenta propia, invertir en un modelo moldeable según cada situación y proyectar a este deportista para que entregue resultados para así venderlo posteriormente a otro club, obteniendo las ganancias de manera íntegra.

Sin embargo, tal como se comentó anteriormente, el problema de formar jugadores es que es un proceso largo y que muchas organizaciones no están dispuestas a sostener, en conjunto con la inversión monetaria que esto también implica.

Si se ve de manera concreta, el proceso formativo, para intentar que sea lo más exitoso posible, puede comenzar desde los 4 o 5 años, hasta, aproximadamente los 20 años, un proceso bastante largo y complejo (Sánchez & Pérdomo, 2016)

DIAGRAMA 1 FÚTBOL BASE Y MODELO DE JUEGO



Fuente: Fútbol base y modelo de juego

Si bien, cada año es considerado un factor diferente para su formación, el Diagrama 1 muestra una perspectiva general del proceso normal que debe llevar un jugador. Considerar que no todo está ligado netamente con el club formador.

2.2.1 Etapas del proceso de formación

2.2.1.1 Etapa Inicial (4-6 años)

Básicamente esta etapa no se contempla principal y únicamente en el club de fútbol como tal, sino que está más relacionada con las escuelas de fútbol y sus primeros inicios, fomentados principalmente por la familia y cercanos, y tiene como objetivos tres grandes ejes

- Conocer el cuerpo y construir la relación con el balón, el campo de juego y las porterías
- Construir la presencia de adversarios
- Construir la presencia de compañeros

No hay que olvidar que esta es una etapa de iniciación a la práctica, la cual debe ser considerada desde ese punto y tener un carácter recreativo, sin descuidar los objetivos mencionados anteriormente, además de intentar no contemplar en demasía la victoria y la derrota como ejes fundamentales.

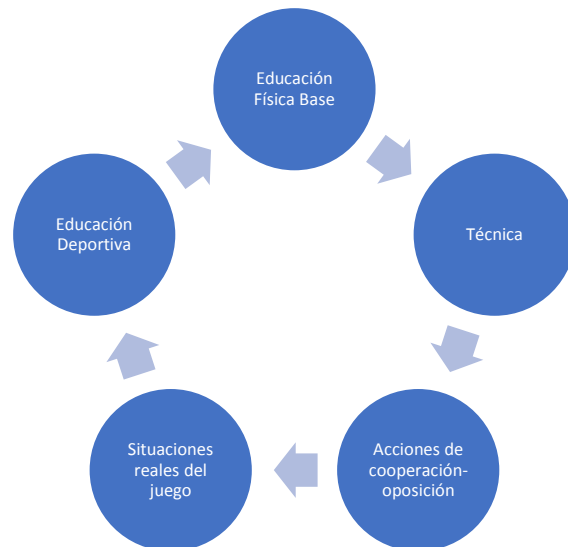
Además de estas actividades, es importante complementar estas actividades con otras actividades, orientados en el desarrollo de su motricidad como primer elemento, además de los patrones motores, patrones maduros y la construcción de una base motriz para desarrollar posteriormente habilidades más complejas. Es por esto, que toda actividad extra será fundamental en su desarrollo.

Contemplar también que esta etapa el niño debe jugar su fútbol, no el de la familia o del entrenador presente, es por esto que su interacción debe estar centrada en el balón, idealmente priorizar el uso de una cancha a la medida de la cantidad de jugadores, balones y arcos más pequeños también, en donde el desarrollo este lleno de situaciones de finalizaciones y goles, para estimular el desarrollo del deporte, como

también que se puedan emplear otras habilidades, por eso ejercicios que contengan saltos, giros, golpeos, serán prioridad.

En esta etapa, de 4 a 6 años, se debe centrar el trabajo con el fin de dar respuesta a los siguientes objetivos deportivos

Diagrama 2: *Etapa Inicial*



Fuente: Creación propia

En el Diagrama 2, se puede ver los componentes claves en esta etapa formativa

En resumen, es importante considerar los siguientes puntos para un desarrollo óptimo en esta etapa

- Considerar al niño o niña como lo más importante y no la actividad que realiza (en este caso el fútbol)
- Fomentar un espíritu de juego limpio (fair play)
- Potenciar el carácter educativo del fútbol, desarrollando la formación del niño o niña educativa y futbolísticamente
- Implicar a la familia en el proyecto del club, pues es una entidad fundamental para la socialización del niño o niña, en el proceso de formación deportiva
- Considerar y valorar todos los agentes inmersos en el proceso de formación deportiva: educadores/entrenadores, público, padres, árbitros, entre otros
- Establecer la filosofía de la formación deportiva en su sentido amplio, relativizando los resultados y promoviendo la participación
- Proporcionar un clima democrático a través del dialogo, la reflexión crítica, el planteamiento de cuestiones morales y el debate en grupo.
- Transmitir un sentido de pertenencia del club

Idealmente, insistir día a día en el cumplimiento de estos ejes de trabajo, entendiendo que la proporción puede jugar en contra en esto, pero mantenerlo siempre como prioridad en el desarrollo de la etapa

Cuando consideramos que el niño ya aprendió las principales dinámicas del juego, principalmente al año de haberse iniciado en este deporte,

2.2.1.2 Etapa intermedia y de especialización

Una de las etapas más importantes del desarrollo del jugador es cuando comprende el deporte como un camino de vida y entiende las dificultades que acá experimentará. En base a esto se le puede denominar una escalera imaginaria ineludible con muchas dificultades para conseguir el objetivo de llegar al área profesional (Griffa, 2011) y es

deber de los profesores o de los profesionales más experimentados en la formación, hacerle entender este punto al joven y que entienda que la formación es un proceso sagrado, con muchos altos y bajos.

Entrando en lo técnico, acá las características del espacio marcan una gran diferencia en la dinámica del juego, por eso el fútbol 7 puede favorecer enormemente en el proceso de la enseñanza aprendizaje del futbol, ofreciendo una mayor relación al niño con el juego y adecuándose más a sus cualidades morfo funcionales y psicológicas, además de la incorporación del sentido de estrategia de ataque definida como un conjunto de acciones preparadas con el objetivo de sorprender al adversario desde el juego y lograr el objetivo del gol, y el sentido de estrategia defensiva la cual se define como un conjunto de acciones preparadas con el objetivo de anular las jugadas realizadas por el adversario. (López, 2003)

Por eso, los objetivos trazados deben comenzar desde el sentido del ataque y defensa, desde ahí desmembrar el resto. Algunos de esos objetivos pueden ser

Fase de ataque

- Circulación del balón ampliando la longitud del campo
- Proceso del balón superando distintas fases y estructuras del juego ofensivo
- Creación de distintas líneas de pases para conseguir el desequilibrio y penetrar
- Conclusión de acciones de ataque con remates a portería
- Diferenciar el juego interior o exterior con el fin de lograr superioridad
- Creación de situaciones de juego desde una banda para terminar por el centro o en la banda contraria

Fase de defensa

- Dinámicas de presión al jugador rival que tiene la posesión del balón
- Coordinación entre las líneas defensivas para ejercer presión al rival

- Proteger a la portería propia evitando que el rival fluya en el juego en zonas de riesgos
- Realización de distintos movimientos y comunicación en el equipo para forzar el error rival
- Obligar al rival a que no progrese en el juego y vuelva a su zona del campo

Cuando los encargados del proceso formativo visualizan que estos objetivos se cumplen, debe ir incorporando nuevas temáticas a su proceso de formación, en donde se debe aumentar los grados de complejidad de los conceptos y su profundización desde lo teórico a lo práctico. En esta etapa el jugador va adquiriendo un perfil futbolístico, en donde se comienzan a definir sus cualidades deportivas, está inserto en una etapa de adolescencia potente, de muchos cambios físicos como de personalidad, por eso es importante guiarlo en todo este proceso tan complejo. Por último, en esta segunda parte del proceso, desde el punto de vista técnico, se debe incorporar la dinámica de juego como eje principal de la formación, resumida en el siguiente esquema

Diagrama 3: *Etapa intermedia o de especialización*



Fuente: Creación propia

Al igual que el diagrama anterior, el Diagrama 3 muestra algunas de las características más importantes de este proceso formativo

2.2.1.3 Etapa de Rendimiento

En este proceso el cambio es total, en donde se compite para entrenar y se entrena para aprender, a una etapa de fútbol juvenil o de rendimiento, que se encuentra neto entre el fútbol profesional y el futbol base, atravesando el último peldaño para llegar al profesionalismo (Sánchez & Pérdomo, 2016) en donde el concepto de “alto rendimiento” definido como la adquisición de los factores de eficacia y eficiencia para una manifestación optima de su juego (Torrelles, 2016).

Por esto, el futbol base debe ser la fuente inagotable de recursos para los entrenamientos, ya sea por medio de la evaluación de errores y aciertos cometidos en el partido, o como laboratorio para probar aspectos nuevos que se deben transmitir a los jugadores. Para eso la competición debe ser un entrenamiento más de la semana, un conjunto con el resto de los entrenamientos, diseñados para aprender y mejorar.

Sin embargo, en el futbol profesional lo importante es ganar, por lo que esta etapa de rendimiento debe ser una etapa orientada hacia ese fin, sin olvidar que se está trabajando aún con jugadores en formación, olvidando que están a un paso del futbol de alto rendimiento.

Teniendo todo esto en cuenta, debemos tener claro que el modelo de juego nunca estará acabado, ya que el modelo de juego está en constante crecimiento, y esto aplica a todos los niveles del fútbol.

Para entender mejor esta etapa, hay que imaginar el fútbol profesional como una casa, en donde sus cimientos más fuertes se encuentran lo importante de este futbol. Pero antes de construir, se debe saber cuáles son las características del terreno donde vamos a edificar, tipo de edificación, que materiales vamos a necesitar, las

características de nuestra casa, para que después de definir todo eso, comenzar a trazar las líneas de construcción para llegar al objetivo. Lo mismo ocurre con el modelo de juego, el entrenador a cargo del plantel profesional identificará lo que posee primero para después comenzar a edificar, y, vinculándolo con esta etapa, en esta parte final los jugadores ya deben tener definido que es lo que tienen para ofrecer al entrenador de turno, independiente si lo necesita o no, considerando que los planteles son numerosos en relación con los que se utilizan, el jugador debe estar lo más definido posible con sus cualidades y defectos.

2.3 Principales hábitos deportivos de un futbolista

2.3.1 Preparación física

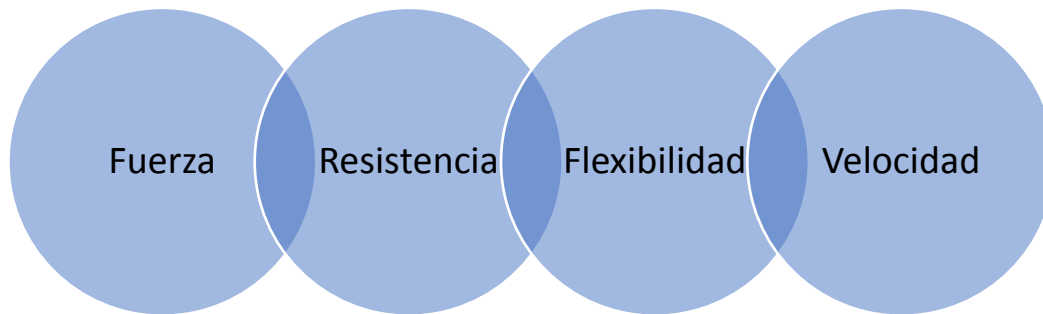
Lo primero es definir la preparación física, la cual se puede mencionar como

“Una parte del proceso de entrenamiento deportivo que consiste en el desarrollo del potencial funcional del deportista y de sus cualidades físicas hasta los niveles más elevados posibles (Pajón & Quintero, 2010)

Por eso en esta primera parte, se pueden diferenciar dos conceptos claves. El primero, es el concepto de cualidad, el cual la RAE (Real Academia Española) lo define como aptitud, talento, cualidad que dispone alguien para el buen ejercicio de algo, y, por otro lado, la capacidad, como cada uno de los caracteres que distinguen a las personas, a los seres vivos en general o a las cosas. Esta primera parte es vital, ya que acá se diferencian y conectan dos términos relacionados con el fútbol, el talento y el entrenamiento, ambos imprescindibles para el rendimiento deportivo.

Desde ese punto de vista, la preparación física adquiere un papel fundamental, y para los efectos del fútbol, se dividen en cuatro grandes cualidades, fuerza, resistencia, flexibilidad y velocidad (Díaz & Piernas, 2016).

Diagrama 4: Principales cualidades física en el fútbol.



Fuente: Preparación física en el fútbol

En el Diagrama 4 se puede ver las 4 cualidades principales del fútbol, todas igual de importantes y significativas para el desarrollo del juego y rendimiento del jugador

- **Fuerza**

Definida como la capacidad del sistema neuromuscular de superar resistencias a través de la actividad muscular (trabajo concéntrico), actuar en contra de las mismas (trabajo excéntrico) o bien mantenerlas (trabajo isométrico) (Grosser & Muller, 1992), al vincularla directamente al fútbol y en su entrenamiento, se debe trabajar haciendo uso de los siguientes medios de entrenamiento (Rivas & Sanchez, 2012)

- Esprint
- pliometría: Saltos horizontales y verticales, cuerdas, skipings
- Trabajo con pesas: cargas pesadas

Esto, ya que el propósito del entrenamiento de la fuerza no es el de construir grandes músculos, por el contrario, debe ser visto como un ingrediente importante para el desarrollo de las necesidades fisiológicas del juego, en función de mejorar la performance de los jugadores (Bompa, 2003)

- **Resistencia**

En los deportes, y específicamente en el fútbol, la resistencia requiere tanto de la participación del sistema aeróbico como del anaeróbico, la cual se denomina resistencia

de juego. Por lo tanto, la resistencia de juego la podemos definir como la fatiga que mantiene baja la pérdida de rendimiento en los deportes de juego colectivo, donde las situaciones de trabajo no están estandarizadas y son extremadamente variables (Zintl, 1991) y su entrenamiento tiene como principales objetivos los siguientes (Weineck, 1994)

- Aumentar la capacidad física, permitiendo una participación más larga e intensa
- Mejorar la capacidad de recuperación, compensando los descensos de energía y mejorando la recuperación en partidos y entrenamientos
- Reducir riesgos de lesiones
- Aumento de la resistencia psíquica, ya que se toleran mejor los esfuerzos
- Reducir el número de errores ocasionados por el cansancio
- Minimizar el número de errores técnicos y tácticos, ya que se mantiene la concentración durante más tiempo
- Conseguir que la velocidad de reacción sea constantemente alta, relacionado con la recuperación de esfuerzos
- Mejoras de la salud

Si esto lo sumamos a que el fútbol lo podemos catalogar como una sucesión de fases cortas de máxima intensidad, intercalándoles fases de mediana intensidad y situaciones de pausa relativa con recuperaciones variables, es decir, un deporte de intervalos y cíclico con un elevado volumen de carga (Saéz, 2005) se puede considerar la resistencia como elemento central en el entrenamiento de un futbolista

- Flexibilidad

Como definición la flexibilidad es la cualidad física básica, que con base en la movilidad articular y extensibilidad y elasticidad muscular permite el máximo recorrido de las articulaciones en posiciones diversas, permitiendo al individuo realizar acciones motoras con la mayor agilidad y destreza posible (Alvárez del Villar, 1985), además de poder distinguir dos tipos de elongación musculares, la estática que se define como la

elongación muscular durante un cierto tiempo, y la dinámica, que es la elongación muscular de breve duración, alternándose fases de estiramientos y acortamiento del musculo (Díaz & Piernas, 2016).

Ahora bien, se puede considerar esta cualidad como la que menos tiene efecto durante el desarrollo del fútbol, pero no por eso es menos importante, y que puede ser considerada primordial para un puesto específico en este deporte como es el arquero.

- **Velocidad**

Esta cualidad tiene la particularidad que se relaciona directamente con otra, ya que se considera que la velocidad es una manifestación integral a la resistencia de los ejercicios o esfuerzo máximos intermitentes (Sánchez, Blázquez, & Martín, 2005), es decir, ambas se conectan constantemente durante en el desarrollo de un partido. Eso sí, hay que considerar que los tiempos en que se utilizan estas cualidades cercano a una máxima expresión, es decir, una velocidad máxima o casi máxima, o sea emplear una velocidad de entre los 15 y 25 kms/hrs durante el desarrollo de un partido, solo se realiza por un par de minutos, es decir, un 5% o 6% del tiempo total (Gorostiaga, 1993).

Sin embargo, no hay que desconocer su importancia en este deporte, ya que, si bien el tiempo que se utiliza es casi mínimo, esta cualidad puede marcar diferencias importantes en el desarrollo y consecución de objetivos futbolísticos

2.3.2 Hábitos deportivos de un futbolista

El futbolista debe entender que la profesión se ejerce todo el día, todos los días del año, ya que al trabajar con su cuerpo y buscar constantemente su máximo rendimiento durante la competencia, debe seguir pequeñas pautas de hábitos saludables, para que su desempeño sea lo óptimo posible. Bajo ese concepto, se pueden nombrar tres hábitos fundamentales

➤ Alimentación equilibrada

Si bien, cada persona, cada deportista, tiene un metabolismo y necesidades distintas uno de otros, y la asignación de la alimentación debe venir de un profesional, existen algunos conceptos básicos que se pueden implementar y adaptar en la rutina de un deportista. En este caso, la Rueda de alimentos (Palacios, Montalvo, & Ribas, 2009) es una excelente información

Diagrama 5: *La Rueda de alimentos*



Fuente: Alimentación, nutrición e hidratación en el deporte.

Esta Rueda de alimentos contempla siete grupos de alimentos, en donde los clasifica según su composición mayoritaria, y los divide por su función principal, las cuales son:

- Alimentos plásticos o formadores de tejidos donde predominan las proteínas (color rojo)

Grupo I: Leche y derivados

Grupo II: Carnes, pescados huevos

- Alimentos mixtos, energéticos, plásticos y reguladores (color naranja)

Grupo III: Legumbres, frutos secos y patatas. Alimentos que aportan calorías y son energéticos, además de aportar hidratos de carbono y fibra, necesarias para regular el tránsito intestinal.

- Alimentos y reguladores donde predominan las vitaminas y los minerales (color verde)

Grupo IV: Verduras y hortalizas

Grupo V: Frutas

Aportan fibras alimentarias, además de intervenir en los mecanismos de absorción y sustancias nutritivas.

- Alimentos energéticos (color amarillo)

Grupo VI: Cereales (pan, pasta, maíz, harina, etc.) miel, azúcar y dulces. En ellos destacan los hidratos de carbono

Grupo VII: mantecas y aceites. Alimentos energéticos. En ellos predominan los lípidos o grasas

Entendiendo que no existen los alimentos completos que contengan todos los nutrientes y en la cantidad que requiere el cuerpo humano, la idea es suministrar diferentes nutrientes a nuestra rutina. Si en una dieta o menú diario entran a formar parte por lo menos uno o dos alimentos de cada grupo de esta rueda, el resultado será una alimentación correcta

➤ Correcta hidratación

Si bien, al igual que la alimentación, la hidratación ideal de una persona pueda variar entre su estado de salud, nivel de actividad física y exposición a condiciones medioambientales, entre otros factores (Thompson, Manore, & Linda, 2008), existen índices de ingesta recomendada para deportistas, tanto para antes de la actividad, durante la actividad y después de la actividad.

En el caso de antes de la actividad, se estima que se debe consumir entre 5 a 7 ml por kg de peso corporal al menos 4 horas antes de la realización del ejercicio. En caso de que esta actividad sea una de las primeras del día, esa cantidad de agua debe ser ingerida al menos 8 a 12 horas desde la última sesión de ejercicios.

Por otro lado, durante la realización del ejercicio, es difícil calcular la cantidad exacta o aproximada de agua que deba ser repuesta, principalmente va a depender de factores como la duración del ejercicio, sudoración del individuo y clima en el que se efectúa la actividad. Por eso, se recomienda beber líquidos periódicamente, y que los entrenadores o personal a cargo establezcan pausas de hidratación cada 15 o 20 minutos y que la cantidad no exceda de los 250 ml o un vaso, para así evitar molestias posteriores a la ingesta de agua.

Por último, en la hidratación después de la actividad existe nuevamente el dilema de factores que impiden un cálculo exacto de la reposición de líquidos, sin embargo, se recomienda que esté relacionado con la pérdida de peso post ejercicios, idealmente se cuantifique en 1.5 lts de agua por cada kg de peso perdido, procurando siempre en el cronograma de actividades que siguen y no encontrarse con otro entrenamiento o competencia que impida cumplir los tiempos ideales de hidratación entre ejercicios. En ese caso se recomienda consultar con un especialista para una ingesta agresiva de líquidos

➤ Descanso

En el caso particular del fútbol en un estado de alta competencia, la capacidad de recuperación después del entrenamiento y/o antes de la competencia puede resultar vital para su desarrollo y rendimiento. Es por esto, que el común de los equipos de fútbol dispone de distintas técnicas para acelerar este proceso, atribuyendo a la optimización del proceso regenerativo del deportista. Entre estas técnicas se puede

mentonar la recuperación activa, que consta de carreras continuas de baja intensidad y estiramientos, métodos fisioterapéuticos, como la maso terapia e hidroterapia, recuperación de sustratos de proteínas y carbohidratos y la recuperación pasiva del sueño y descanso.

Es por esto que dormir es probablemente la forma más básica e importante de recuperar que puede adoptar un futbolista, en donde el sueño es el estado de suspensión de las actividades mentales consientes, a la voluntad y respuesta de los estímulos externos que se producen de forma periódica (Salguero del Valle & Molinero González, 2010).

En referencia a lo mismo, es que una buena conciliación de sueño, de aproximadamente siete a nueve horas ayuda de forma importante a los procesos corporales que se han deteriorado durante el día, favoreciendo al sistema inmunitario, aumentando la resistencia a las enfermedades que pueden mermar la capacidad deportiva, disminuyendo el gasto energético y ahorrando energía para el resto del día (Férrnandez, Angulo, Estrada, Lares, & Izaguirre, 2015) y siempre contemplando que este estado de reposos debe ser de la manera más óptima posible, procurando privilegiar la calidad del sueño y no necesariamente la cantidad de horas dormidas.

Por último, considerar que los trastornos del sueño, específicamente el insomnio de conciliación y los insomnios pre y post competición, forman parte de los signos atribuibles al estrés propio de la competición deportiva (Kubitz, Landers, & Petruzzello, 1996) por lo que son atribuidos a los ciclos y hábitos de actividad y descanso repuesto de los horarios de los que se entrena y en lo que se realizan sus competiciones. En conclusión, siempre hay que prevalecer una buena calidad de descanso, congeniando todos los factores que puedan afectar a una desconexión de nuestra mente con otros estímulos.

2.3.3 Entrenamiento psicológico

Dentro de las planificaciones más recurrentes en la etapa formativa, el aspecto técnico-táctico es fundamental para su desarrollo, sumado también a los entrenamientos físicos, lo cotidiano es que los trabajos se turnen entre gimnasio y cancha, en donde se complementan ambos pilares de fortalecimientos.

Ahora bien, otro aspecto que se considera como otro componente importante del entrenamiento es el denominado entrenamiento psicológico en el deporte, el cual se puede definir como:

“La psicología del deporte es una amplia corriente de pensamientos que confluyen diversas doctrinas (psicología, medicina, psiquiatría, sociología, filosofía, higiene, educación física, rehabilitación, entre otros) y, por consiguiente, se trata de un asunto de competencia multidisciplinar abierto a la contribución que cada uno puede aportar desde la base de su propia preparación específica” (Antonelli & Salvini, 1977)

Y tiene como finalidad principal:

“Trabajar, en sentido amplio, para que los deportistas mejoren el dominio de las habilidades psicológicas que requiere cada especialidad deportiva, desde el uso de técnicas y estrategias psicológicas, hasta los procesos de reflexión y toma de decisiones, tanto en el ámbito deportivo como extradeportivo” (Olmedilla, Ortega, Ortín, & Andreau, 2008)

Sin embargo, si bien el trabajo o entrenamiento psicológico tiene una relevancia importante, su integración específica dentro de las sesiones aún es limitada y alejada de la realidad del juego (Morilla & Gómez, 2009) situación que poco a poco va

adquiriendo beneficios propios y que deberá ser considerado como parte del entrenamiento.

Sin embargo, cabe también considerar que este entrenamiento psicológico no solo se da en una cancha de fútbol o gimnasio, como se comentó anteriormente respecto al entrenamiento técnico-táctico, si no que este va formando situaciones cotidianas en donde se refleja el resultado del entrenamiento. Por esto, situaciones relacionadas con la confianza, auto estima, o la persecución de los objetivos, son actitudes atribuibles al entrenamiento psicológico.

Ahora bien, conociendo la importancia y progreso que estas metodologías van a ir adquiriendo, es necesario profundizar cuales son los aspectos que considera este entrenamiento psicológico. Para esto, se detallarán las 7 variables implicadas, principalmente del fútbol (Peris D. , 2015)

➤ Motivación

La motivación se puede definir como

“El conjunto de razones por las que las personas se comportan de las formas en que lo hacen. El comportamiento motivado es vigoroso, dirigido y sostenido” (Santrock, 2002)

Si lo llevamos al ámbito deportivo, se puede entender que un jugador que tenga al máximo nivel de motivación es capaz de rendir a un alto nivel la totalidad de los partidos, soportará situaciones adversas y tendrá un mejor rendimiento durante la temporada

➤ Nivel de activación

Este concepto se entiende como

“Una respuesta que conlleva el funcionamiento el Sistema Nervioso Central con el Sistema neurovegetativo, en el primer caso, aumenta el nivel de alerta cortica y la actividad somática, en el segundo se produce un incremento de la actividad simpática” (Buceta J. , 2000)

Es decir, se puede catalogar como un proceso continuo, que va desde el estado mínimo de alerta, como en descanso o dormido, hasta los niveles máximos de alerta que puede producir la competencia, sobre todo en consideración a deportes de oposición como lo es el fútbol

➤ Autoconfianza

Se define como:

“Percepción de posibilidades reales que tiene un futbolista de solucionar la situación de forma favorable, utilizando los recursos que están a su alcance” (Peris D. , 2006)

Para este deporte, se puede traducir de dos formas distintas, sea la autoconfianza individual y colectiva, aunque en ambas predomina en la utilización de recursos para lograr el objetivo, sabiendo cada uno sus fortalezas y debilidades en pro del equipo y el resultado.

➤ Atención

Se entiende como:

“Mecanismo de selección de estímulos, tanto internos como externos, y como una orientación específica encamina hacia la obtención de un fin” (Olmedilla A. , 1998)

Si bien, este término puede ser relacionado con el jugador, ya sea en la forma en que capta un mensaje o instrucción, por ejemplo, o la información que recibe para tener un mejor desempeño, este factor también se puede atribuir al staff técnico del equipo, en consideración a la forma en que entregan los mensajes, si es que los jugadores entienden el mensaje o la idea que se pretende construir con el equipo.

➤ Control del estrés

Se define como:

“Una respuesta del organismo ante situaciones internas o externas que le resultados amenazantes, e incluye la movilización de recursos fisiológicos y psicológicos para poder hacer frente a tales situaciones” (Buceta J. M., 1998)

En otras palabras, se refiere al manejo de situaciones relacionadas a estímulos, ya sea negativos como positivos que pueden afectar al resultado u objetivo buscado, en donde se busca la relación entre la situación presentada, de forma externa, como la búsqueda a ejecutar la reacción esperada, de forma interna. Por eso, la experiencia juega un papel preponderante en este segmento.

➤ Cohesión de equipo

Se entenderá como:

“Proceso dinámico, afectado inicialmente por los resultados y que se refleja en la tendencia general grupal de mantenerse juntos y responder como entidad unidad a la consecución eficaz de los objetivos planteados” (Peris D. , 2006)

Se podría considerar a este tópico como el más complejo de analizar y el más extenso de medir, ya que va muy de la mano con los resultados en un aspecto más global que particular. Es decir, el resultado de un solo partido no va a modificar enormemente en la cohesión del equipo, si lo podría hacer una final, por ejemplo, o también considerar a los jugadores que integran una plantilla, en donde, por lo general, un grupo que viene trabajando por más tiempo juntos, existirá una cohesión más marcada

➤ Comunicación interpersonal

Se puede definir como:

“Es comunicación entre personas, la gran diferencia entre reconocerla como tal estriba en que las personas son irrepitibles, singulares, reflexivas, inconmensurables y con capacidad de elección, entre otras cosas, sin embargo, en muchas ocasiones tratamos a los demás como si fueran objetos” (Domínguez, 2013)

Si se considera que el fútbol es y será un deporte de equipos, y en conjunto con otros elementos ya mencionados, como cohesión de equipo, es importante que cada miembro del equipo ya sea jugador, directivo, entrenador, personal de apoyo, absolutamente todos, tienen un rol y características especiales. Además, siempre considerar que la jerarquía es un elemento que hay que respetar siempre, ya que

todos tendrán distintas funciones, pero siempre con el mismo objetivo, que el equipo tenga los mejores resultados.

Como se pudo ver, algunos de los pilares más importantes del entrenamiento psicológico se visualizan día a día, y son distintos los contextos en donde se pueden emplear. Además, siempre considerar que los equipos se trabajan desde lo particular a lo general, de lo individual a lo colectivo, por eso es importante trabajar con cada uno de los integrantes del equipo, todos deben tener responsabilidad a la hora de construir un buen equipo.

CAPÍTULO III
ANÁLISIS ESTRATÉGICO

3 ANÁLISIS ESTRATÉGICO

3.1 Análisis externo

Contexto general

En la actualidad, y desde la consolidación del fútbol como deporte en su ámbito profesional, es que se considera que el Club Social y Deportivo Colo-Colo es el más importante del país. Tal como lo dijo el Gerente General de Adidas Chile, Jerome Leveque, al momento de anunciar que la marca deportiva de nivel mundial patrocinaría al club. Se cita: “Yo no soy chileno, pero sabía de Colo-Colo al llegar aquí. Alguien me dijo, “En Chile hay tres instituciones claves: la selección, el gobierno y Colo-Colo”.

Con este tipo de reseña y lo expresado anteriormente, es que se puede generar una visión bastante general y amplia de la importancia del club para el país. Por lo mismo, su figura llama a la grandeza deportiva, tanto para sus integrantes actuales como para los que aspiran a convertirse en futbolistas profesionales, convirtiéndose esto también en un “arma de doble filo” ya que es común diagnosticar que el hecho de pertenecer al club ya está el camino señalado, y no siempre es así.

Desde este punto, la Casa Alba se transforma así en un refugio deportivo para muchos deportistas que sus condiciones socio económicas no acompañan a su formación, pero que su talento y habilidad lo potencian como un aporte importante para el mediano plazo de la institución. Sin embargo, esto también debe ir acompañado por los padres y familias del menor, y la imagen en donde se entiende que la formación del deportista es netamente del club por el tan solo hecho de pertenecer a sus registros, es una mirada completamente errónea y que se debe modificar.

Mercado

En este rubro el fútbol profesional está presente en todo el país, ya que todos los clubes de fútbol con aspiraciones de crecimiento poseen una rama o segmento de formación, que es donde más entramos a competir. Evidentemente los presupuestos

e inversiones no serán los mismos, pero la cobertura nacional seguirá estando presente en cada rincón del país.

Clientes

Desde esta perspectiva, la importancia del club para el ámbito deportivo es crucial a la hora de capturar clientes, que en este caso son los potenciales jugadores y sus familias. Si bien, existe un proceso de captación de jugadores que se extiende a la mayor parte del territorio, cubriendo distintos campeonatos locales, contactos con otros profesionales ligados, entre otros mecanismos, el escudo del club es lo suficientemente poderoso para conjugar una negociación exitosa.

Competidores

Tal como se mencionó anteriormente, los clubes deportivos son y serán los mayores competidores entre ellos mismos, es decir, todos compiten entre todos. Sin embargo, al momento de segmentar este rubro, es preciso considerar dos aspectos fundamentales, ubicación geográfica y prestigio del club, los cuales, en este caso, Colo-Colo comparte estos dos aspectos con sus máximos competidores, como son el Club Universidad de Chile y el Club Universidad Católica. Los tres se conforman en la Región Metropolitana y los tres están considerados como los equipos “grandes” del país (Por ejemplo, estos tres equipos son los clubes con mayores títulos nacionales de Primera División). Por esto mismo, se considera que estos tres equipos están en una lucha permanente por la victoria, ya sea dentro de la cancha como fuera de ella.

Canales de distribución

Dentro del proceso más importante de captación de jugadores jóvenes para el fútbol formativo de los clubes, se puede identificar dos grandes técnicas, las cuales, son utilizadas preferentemente por todos los clubes de fútbol, y estos son las pruebas masivas o la captación en terreno. Las pruebas masivas constan de un llamado a convocatoria a los jugadores en general, con un lugar y categoría determinada, por ejemplo, “El Club Colo-Colo llama a prueba masiva para los jugadores nacidos los

años 2004-2005-2006. Se deben presentar en el Estadio Municipal de Renca el día 10 de octubre a las 12.00 hrs.” Ahí, los distintos captadores organizan partidos amistosos entre los participantes y van seleccionando a posibles candidatos según su visión de rendimiento, para seguir con los procesos establecidos e integrar los planteles del club. El segundo proceso es casi exclusivamente del captador, ya que según recomendaciones o el asistir a un partido de otros equipos, podrá generar el contacto con el posible candidato, por ejemplo, al captador le interesó el jugador número 8 del Club Cobresal en el partido vs Audax Italiano de la categoría sub 14.

Proveedores

En este segmento, el proveedor principal de Casa Alba es el fútbol formativo del Club Colo-Colo, ya que desde ahí se extraen los jugadores que, posterior a evaluación de distintos profesionales, tendrán la posibilidad de integrar Casa Alba y sus beneficios. Ahora bien, otra de las posibilidades es acoger jugadores que vienen a prueba para el fútbol formativo, lo cual se integran al hostel deportivo y puedan realizar su proceso de manera óptima. Por lo general, estos jugadores a prueba vienen por un tiempo determinado según la evaluación de los directores técnicos a cargo.

3.2 Análisis competitivo

- Barrera de entrada y salida

Como se trata de un deporte tan competitivo y con gran impacto en el deportista como su familia, la competencia interna puede ser enorme, considerando que la presión social no siempre es bien llevada por los jugadores. Es por esto, que todos los años se realizan evaluaciones completas de los rendimientos deportivos, trayendo como consecuencia, lastimosamente, que jugadores tengan que salir de la institución, dándole espacio a otros jugadores de afuera

- Posible nuevos competidores

Considerando que los clubes fuertes de primera división ya están instalados en la Región Metropolitana, tales como Palestino, Audax Italiano, Unión Española, sumado a los rivales más directos como Universidad Católica y Universidad de Chile, no crea espacio para nuevos competidores, al menos en el corto y mediano plazo

- Poder de negociación de los clientes

Si bien, el integrar este club debiese ser un desafío para todos los que aspiran en convertirse en futbolistas, las familias no siempre están acorde con los procesos formativos que debiese seguir el jugador, instaurando exigencias que no ayudan al desarrollo, como jugar cierta cantidad de minutos, ser citados a todos los partidos o apoyarlos en otros aspectos ajenos a un club, como altas ayudas monetarias, entre otras cosas. Esto, genera una consideración distinta del club hacia el jugador, sobre todo en procesos de evaluación o negociación

- Posibles estrategias de respuesta de los competidores

Entendiendo que los principales competidores comparten la importancia de la formación de jugadores de futbol, tanto a nivel deportivo como económico, las mejoras de gestión en este ítem van en constante crecimiento, por eso es tan importante mantener la vanguardia de lo que queremos, como conseguirlo, y lo más importante, potenciar a los interpretes que llevan a cabo las políticas del club, y en esto está involucrados todos el club, en su totalidad.

- Poder de negociación de los proveedores

Tal como se ha dicho, Colo-Colo tiene una importancia incalculable para el futbol chileno. Por eso se ha convertido en la cuna de formación de grandes jugadores, ha logrado gestas deportivas inmensas y únicas para el fútbol chileno. Es por esto, que posee un poder de negociación y atracción inmenso, en donde los futuros jugadores ven en el club su gran trampolín para lograr sus sueños deportivos

- Productos o servicios sustitutos

Una de las posibles amenazas que pueden sufrir la formación de jugadores es “apurar” el proceso de formación con jugadores extranjeros, sustituyendo así a nuestros jóvenes que trabajan día a día por conseguir su objetivo. Esta situación ya ha pasado cuando los clubes, incluido Colo-Colo, trae jugadores extranjeros juveniles, los inscribe para jugar en la categoría correspondiente, pero se vinculan directamente con el primer equipo. El caso más próximo es de Pablo Solari, jugador argentino, quien lo traen como juvenil, visado por el cuerpo técnico del primer equipo y debuta profesionalmente en Chile y por Colo-Colo, transformándose en pieza clave para mantener la categoría y, meses después, obtener una Copa Chile y disputar el torneo nacional. Evidentemente un negocio redondo.

Variables del entorno próximo

Clientes potenciales

En un club de fútbol como Colo-Colo es constantemente alimentado por los futuros jugadores de fútbol. Su historia, prestigio y resultados avalan su trabajo a lo largo de los años. Ahora bien, será objetivo de los altos mandos expandir su potencial apuntando principalmente a jugadores formados en el extranjero, con los riesgos y costos que esto contribuye

Proveedores

Se estima que los proveedores se seguirán manteniendo como un sinnúmero de familias y/o niños con talento para este deporte. Por esto, se estima que este segmento seguirá tan amplio como hasta el momento.

Competidores

Al tratarse de un deporte tan variable como el fútbol, los competidores se pueden acercar a lograr la misma cantidad de títulos deportivos que posee el club hasta el momento, sin embargo, ese hecho, por el tiempo que se necesita para ganarlos, el club mantendrá un estatus victorioso en el mediano plazo. Por otro lado, siempre hay

que considerar que los competidores directos se mantendrán en el mismo rango físico y, lo más probable, es que no existan en este aspecto.

Tabla 2: Tabla de competidores

A. Variables del entorno general	Descripción y análisis	Importancia		
		Alta	Media	Baja
• Variable Jurídica	Actualizar el Reglamento Interno y la planilla de Buenas Prácticas		X	
• Variable política	Mantener a jugadores formados en el club con participación constante en primer equipo	X		
• Variable Económicas	Vender jugadores formados en el club hacia el extranjero		X	
• Variables demográficas	Aumentar la cobertura de búsqueda de jóvenes talentos en todo el país		X	
• Variables Sociales y culturales	Educar e integrar a las familias y círculos más cercanos en la formación correcta del jugador	X		
B. Datos del sector	Descripción y análisis	Importancia		
		Alta	Media	Baja
Mercado	Mantener el status del club en relación de los rendimientos deportivos	X		

Cientes	Aumentar la participación de jugadores formados en el primer equipo		X	
Competidores	Aumentar la diferencia favorable en la formación de jugadores	X		
Canales de distribución	Potenciar las técnicas de captación de jugadores			X
Proveedores	Visualizar a las familias como eje central de la formación		X	
C. Análisis competitivo	Descripción y análisis	Importancia		
		Alta	Media	Baja
Barras de entrada y salida	Potenciar las evaluaciones de todos los jugadores del fútbol formativo		X	
Posibles nuevos competidores	No se esperan cambios en el corto y mediano plazo			X
Poder de negociación de los clientes	Captar a los jugadores que el club necesita		X	
Posibles estrategias de respuesta	Se mantiene de la misma forma			X
Poder de negociación de los proveedores	Mantener al club como pionero en la formación de jugadores	X		
Productos o servicios sustitutos	Nivelar los hábitos deportivos con los juveniles traídos desde el extranjero			X

D. Variables del entorno próximo	Descripción y análisis	Importancia		
		Alta	Media	Baja
Clientes potenciales				
Proveedores				X
Competidores				

3.3 Análisis interno

En el siguiente Análisis interno se estudiará netamente el hostel deportivo Casa Alba, ya que será el objeto de futura intervención en su modelo de gestión

Factores Humanos

En este ámbito debemos diferenciar dos variables distintas, en primer lugar se analizará los jugadores presentes en Casa Alba, en donde la hostel posee 12 habitaciones equipadas para 4 personas, dando un total 48 posibles jugadores viviendo allí. En el otro punto está el personal administrativo, el cual consta de una administradora, quien vela por las obligaciones relacionadas netamente a la gestión, énfasis en alimentación, necesidades básicas como agua, luz, gas e internet, entre otras, 3 personas de aseo, quienes custodian el aseo general de la hostel, tanto en los espacios comunes como las habitaciones, además del servicio de lavandería a la vestimenta de los jugadores como de las camas, un director de Casa Alba, quien se encarga, principalmente de la conducta de los jugadores, además del contacto directo con el área formativa del club, así preocuparse de los horarios de entrenamientos, citación a entrenar con primer equipo y horario de los partidos oficiales. Por último, está el supervisor de fin de semana, quien queda a cargo de las labores administrativas y deportivas, es decir, de la administradora y el director de Casa Alba, durante los fines de semana, cumpliendo ambos roles desde los viernes a los lunes.

Factores Técnicos

El mecanismo de formación debe ser uno de los más estándares que existen en el mundo del fútbol. Los conocimientos de los profesionales a cargo son los adecuados para asumir semejante labor, sin embargo, la forma de aplicarlo, en la mayoría de los casos, depende del jefe técnico del fútbol formativo y su mirada relacionada a la formación, lo que dificulta la instauración de una metodología apuntada al largo plazo y duradera en el tiempo. Sin embargo, el personal técnico que rodea al jugador en su formación está capacitado para aportar a la enseñanza del jugador, entendiendo siempre que la formación es un proceso largo y lleno de imprevistos.

Factores o capacidades comerciales

Tal como se explicó anteriormente, en el marco teórico, la formación suele tener un proceso modelo de desarrollo, en donde los procesos van muy alineados por la edad del menor en conjunto al aprendizaje de conceptos y rendimientos deportivos. Sin embargo, el proceso puede ser extenso y con dificultades imprevistas, en donde el factor psicológico y el estado de ánimo juegan un papel preponderante para entender la situación, analizarla y ocupar las herramientas necesarias para crecer desde ahí. Es por esto que el proceso es personal, con las virtudes y defectos de cada uno, y si bien existe una metodología tipo para este desarrollo, siempre será el jugador quien realizará las acciones pertinentes para lograr el objetivo propuesto.

Factores Financieros

En la actualidad, el club entiende que la formación de jugadores es crucial para su desarrollo, así lo demuestra su infraestructura, inversión y el personal capacitado que trabaja en pos de la formación. Además, en el presente torneo de fútbol chileno 2021, el plantel actual tiene un promedio de edad de 24.5 años y su plantel está conformado en un 50% de jugadores formados en el club (13/26), esto sumado a que al término de este trabajo, el club se encuentra en el primer lugar de la tabla de posiciones y con grandes oportunidades de alcanzar el título nacional, a falta de 8 fechas. Es por todo esto, que el club está demostrando su compromiso con el fútbol

formativo y la formación de jugadores, sumado a las altas inversiones que esto amerita.

Tabla 3: Síntesis DAFO y Factores críticos del éxito

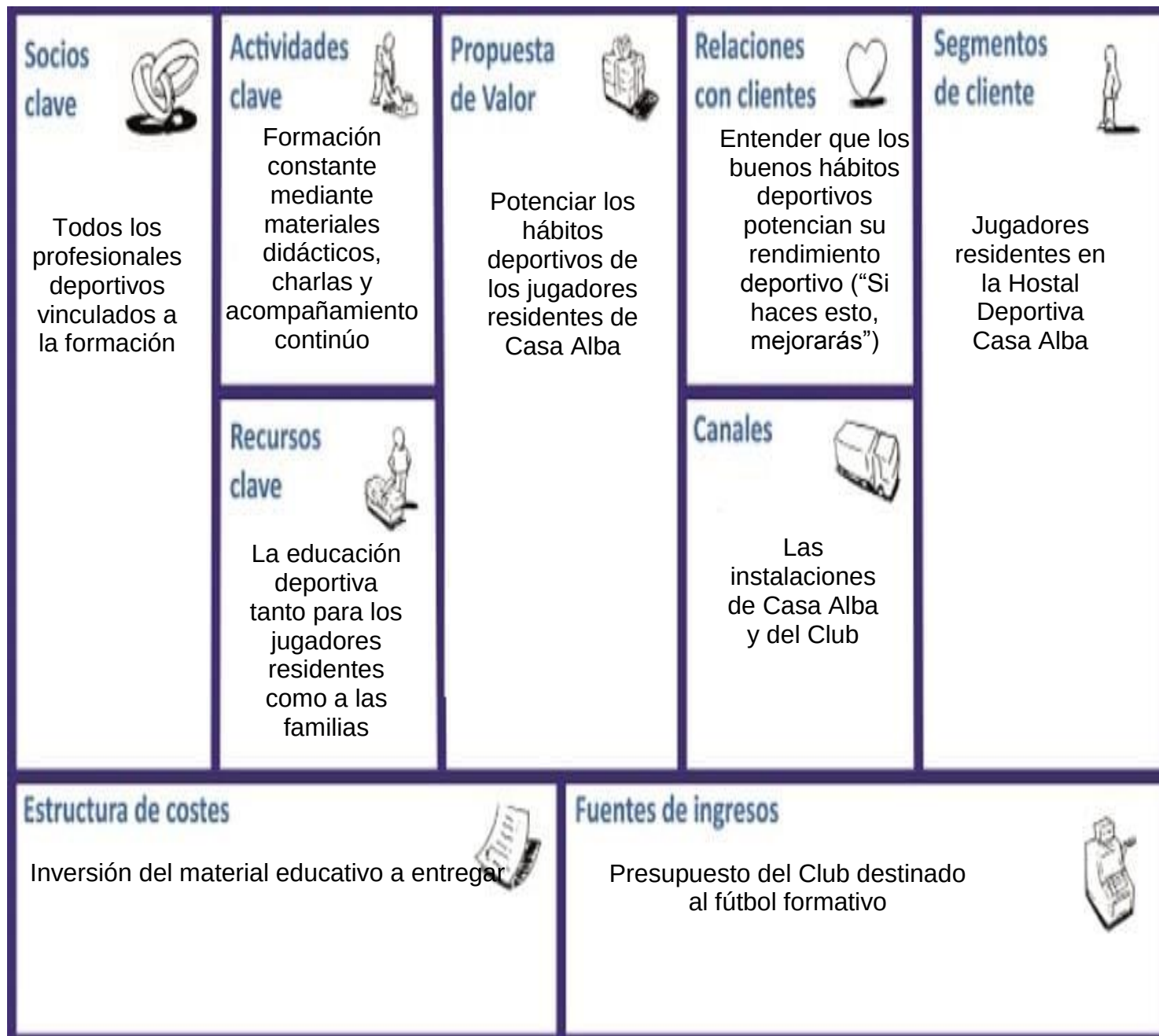
Análisis de los factores externos	Análisis de los factores internos
Oportunidades • Políticas deportivas a fines para jugadores formados en casa • Presupuesto financiero acorde al crecimiento • Rendimiento deportivo basado en jugadores juveniles	Fortalezas • Instalaciones de primer nivel para el desarrollo de juveniles • Buenas relaciones interpersonales entre los jugadores residentes. • Profesionales ligados al rubro están las 24 horas a cargo de los jugadores • Equipos multidisciplinario • Club con una gran tradición e historia deportiva
Amenazas • Equipos rivales ubicados en la misma región del país • Cambio de Jefes técnicos a cargo del proyecto deportivo • Cambios en los directorios más jerárquicos del club	Debilidades • Falta de educación deportiva • Pocas alternativas de entretención • Pocos jugadores formados en la hostal han sido vendidos al extranjero

Área / Operaciones	Descripción de los Factores Críticos del Éxito	Importancia	
		Presente	Futura
Personal	Participación constante en la formación de los jugadores de Casa Alba	X	X
Técnico / Productivo	Aumentar material didáctico educacional		X
	Estimular Hábitos deportivos en los jugadores	X	X
	Instauración charlas deportivas		X
Financiera	Mejorar plan financiero del hostel deportivo	X	
Comercial	Vender jugadores al extranjero		X
	Potenciar la imagen institucional	X	X

Tabla 4: Identificación de estrategias y acciones a desarrollar

Análisis de los factores externos	Análisis de los factores Internos
Aprovechar Oportunidades - Mejorar plan financiero del hostel deportivo - Instauración charlas deportivas	Potenciar Fortalezas - Estimular Hábitos deportivos en los jugadores - Participación constante en la formación de los jugadores de Casa Alba
Protección contra Amenazas - Vender jugadores al extranjero - Acompañamiento a jugadores en todo el proceso - Constante transmisión de experiencias de otros profesionales para evitar errores anteriores	Corregir Debilidades - Aumentar material didáctico educacional - Potenciar la imagen institucional

3.4 Modelo Canvas

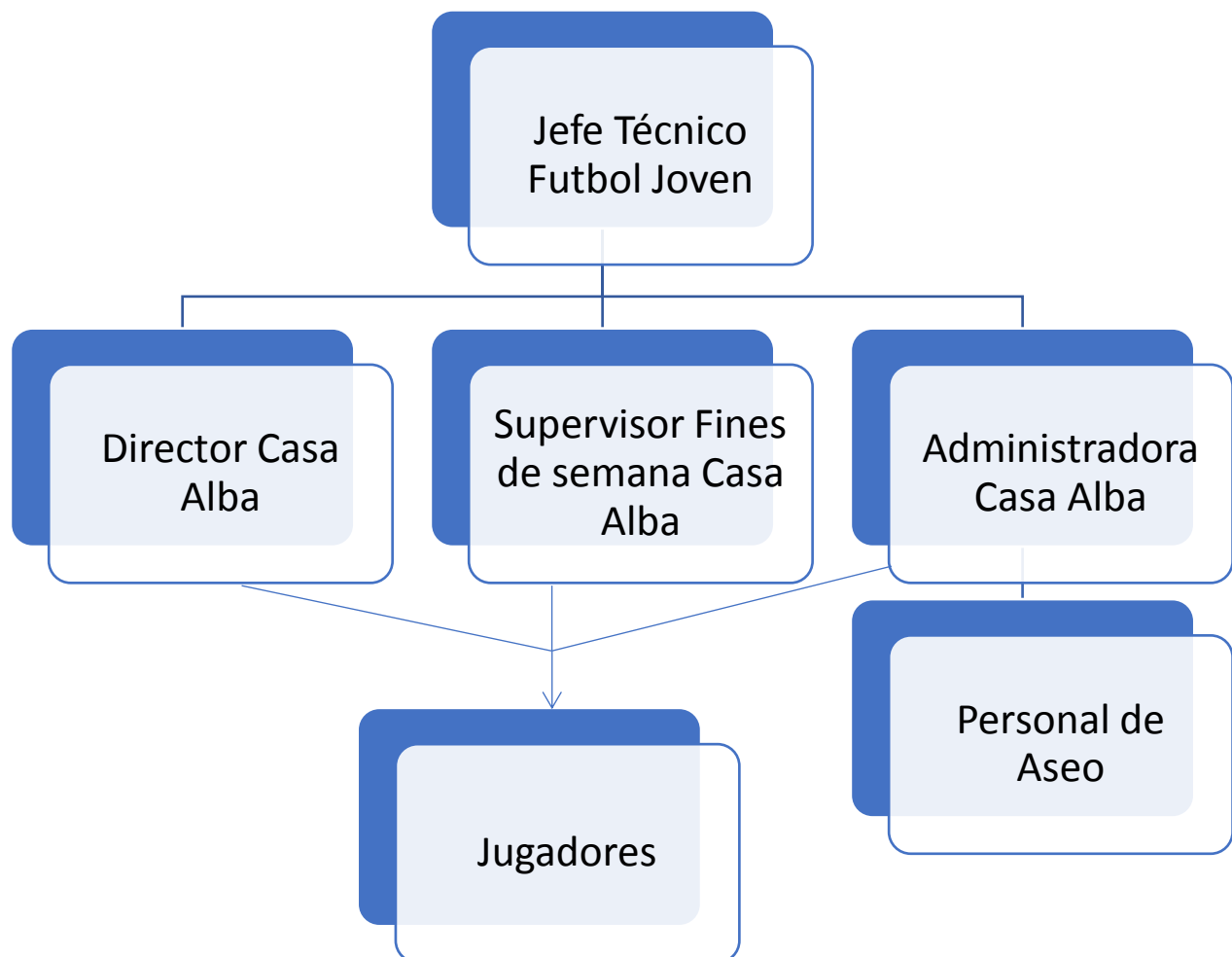


CAPÍTULO IV
PLANES DE ACCIÓN

4.1 PLAN OPERATIVO

Si bien, la Casa Alba tiene un excelente funcionamiento y protocolos adquiridos por el personal, es necesaria una actualización en su organigrama como también en la descripción de los cargos, quedando de la siguiente forma

Organigrama Casa Alba



4.2 PLAN DE MARKETING

En el siguiente apartado se presentará los principales conceptos para el mejoramiento de la hostel deportiva denominada Casa Alba, con la intención de potenciar las posibilidades que puede entregar una instalación de este nivel, y convertirla en un lugar atractivo para el resto de los jugadores, mejorando sus hábitos deportivos como su rendimiento.

4.1.1 Propuesta de valor

La intención es trabajar con dos grandes pilares de funcionamiento, que serán la base de futuras propuestas como también del funcionamiento actual. Estos pilares son:

- Educación: Clave en el desarrollo formativo de cualquier jugador de fútbol como también en cualquier proceso de toda índole. En este caso, el deporte y el fútbol en general, se basan en el rendimiento deportivo, tanto dentro como fuera de la cancha, ya que para rendir dentro, hay que prepararse afuera, por esto, la educación le entregará mejores herramientas a los jugadores, para que las decisiones de la vida cotidiana afecten positivamente en su formación y se encuentre preparados para enfrentar cualquier imprevisto o situación.
- Prevención: La formación es un proceso largo y complejo, con constantes situaciones de imponderables que pueden afectar a los jugadores en distintos aspectos de su vida deportiva como extra deportiva. Por esto que al jugador hay que apoyarlo y acompañarlo de manera sistemática, en todo momento y en toda situación. Sin embargo, para esto es que debe existir una comunicación fluida y periódica con los distintos profesionales que interactúan con el jugador, no solamente para sancionar o explicar una situación negativa que ha ocurrido, sino

más bien para tener un análisis o diagnóstico certero del por qué ocurrió alguna situación en particular

4 Líneas de acción

Educación: En este segmento, se utilizarán técnicas de reforzamiento de los conceptos pertinentes del rendimiento deportivo de manera visual y digital, para que estén presentes en su rutina diaria.

- Grupo de Whatapps informativo

Método simple y efectivo para transmitir información útil y relevante para los jugadores. La idea es que en este grupo existan varios profesionales del equipo multi disciplinario del fútbol joven, para que cada uno pueda seleccionar los mejores artículos a enviar y compartirlo posteriormente con los interesados

- Infografías dinámicas

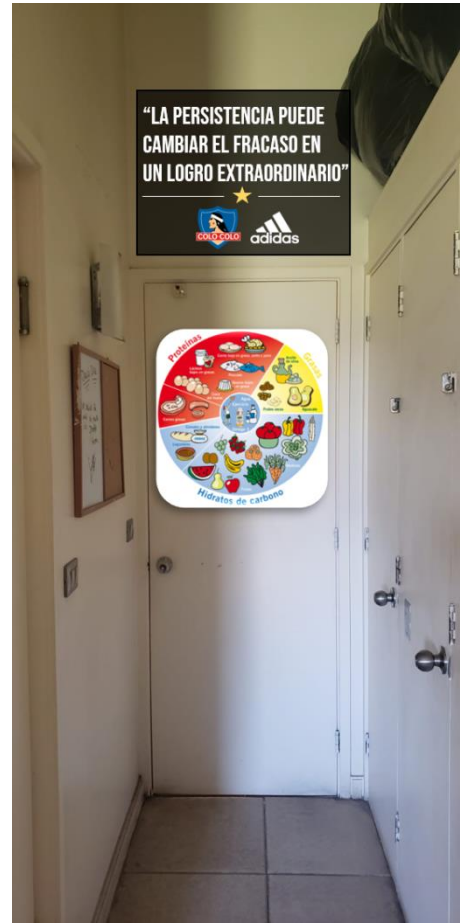
Con el fin de potenciar constantemente conceptos claves que potencien el rendimiento deportivo, lo ideal es utilizar los espacios comunes o de uso cotidiano para reforzar temáticas atingentes. Para esto, y con el fin de que sean infografías variadas, es que se instalarán acrílicos en las piezas y living, para así ir rotando las infografías cada algún tiempo determinado

- Habitaciones

Antes



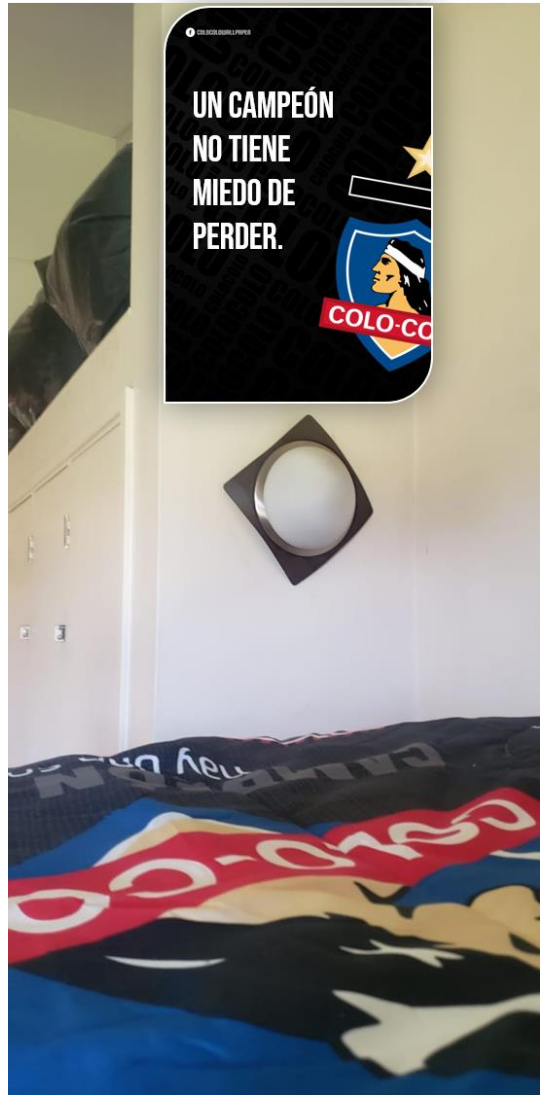
Después



Antes

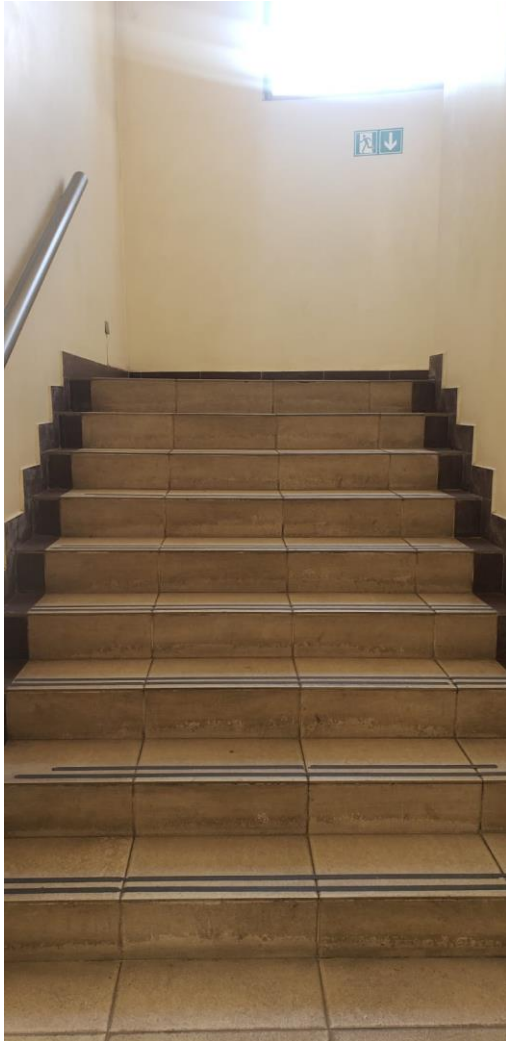


Después



- Escalera

Antes



Después



- Living

Antes



Después



- Talleres extra programáticos

Con la intención de potenciar cualidades individuales y colectivas, la inclusión de talleres orientados en el fortalecimiento de aspectos ajenos a la cancha de fútbol puede resultar de gran aporte a su formación. Por esto que talleres como coaching deportivo, liderazgo, redes sociales, expresión oral, entre otros, resultan indispensables para la formación.

Prevención: Como se explicó anteriormente, la prevención constará en mejorar la comunicación entre los distintos agentes que influyen en el proceso formativo, tanto como entre los profesionales como con sus familias.

- Grupo de Whatapps con los apoderados o tutor directo

Sin duda que los grupos de la aplicación Whatapps resultan muy útiles para entregar una información de manera directa e inmediata. Es por esto que se creará un grupo con los apoderados de los jugadores residentes en Casa Alba, en donde, además, estén presente los profesionales que trabajan directamente en la hostel

- Reuniones quincenales entre los profesionales

Si bien, la información con el jefe técnico se mantiene de forma constante, es importante que también se consideren distintas opiniones o visiones del desarrollo de los deportistas en el día a día, como por ejemplo los cuerpos técnicos de las categorías o del personal del área médica del fútbol joven para conocer cómo ha ido evolucionando algún jugador con alguna lesión específica. En resumen, generar espacios de conversación entre los profesionales en donde se puede hablar libremente y en un ambiente de confianza solo traerá frutos positivos para el proceso.

- Informes mensuales

A pesar de que las reuniones quincenales pueden entregar información valiosa, es importante plasmar esto en un documento tipo (Ver Anexo X de ejemplo) en donde se pueda cuantificar el desarrollo de los jugadores, ya sea de forma positiva o negativa. Esto además ayudará a registrar periódicamente el proceso de un jugador, información vital para los análisis y evaluaciones de fin de año.

4.1.2 MIX DE MARKETING

Instauración de las 7 Pes

Uno de los mecanismos más utilizados en el marketing es establecer las 4 Pes, las que hacen alusión al Producto, Precio, Promoción y Plaza. Sin embargo, este denominado mix de marketing moderno, con el tiempo se le agregó 3 Pes nuevas, las que son Empaque (En Inglés Packing), Proceso y por último Personas. Con estas 7 Pes, se puede hablar de un mix de marketing moderno, atingente a las necesidades actuales. Se detalla

- Producto: Siempre será el jugador quien es el mayor y más importante aspecto a producir. Por esto es que debe ir adquiriendo los máximos factores propuestos por el proyecto deportivo del Club, y realizar las acciones necesarias para lograr un producto óptimo
- Precio: Será establecido por la gerencia deportiva, tanto cuando lo quieran promocionar como también para una posible venta. Por esto, los profesionales del formativo deben tener un análisis exhaustivo y constante de todos los jugadores, con la intención de potenciar a los mejores y mejorar el precio

- Promoción: Si se trata de los jugadores de Casa Alba, idealmente exista un segmento deportivo de los jugadores con mayor potencial y puedan ser promocionados por las redes sociales del club, las que tienen un alcance inimaginable. Esto con el fin de visualizar la hostal como un medio de formación para las futuras generaciones
- Plaza: Idealmente el producto pueda aportar en el primer equipo del club, pero como se habla de jugadores en formación, parte de su proceso también puede incluir un desarrollo en otros equipos, según lo convenga la gerencia deportiva con las personas adecuadas. Por esto, es importante ver la opción de “préstamo” como un escalón más para la formación
- Empaque: En vista que la trascendencia que tiene el club es tan grande, los jugadores del club, especialmente los juveniles, deben entender que su imagen representa la imagen corporativa de la institución, es por esto que aspectos como las redes sociales, comportamiento dentro y fuera de la cancha, buen léxico para entrevistas, entre otros, se transformarán en la forma que las autoridades deportivas del club evalúan al jugador y como lo quieren presentar al medio deportivo nacional.
- Proceso: Avalado por lo presentado en el Marco teórico, el proceso formativo es extenso y lleno de dificultades, por lo mismo, el jugador como su familia debe entender que esta formación tiene muchas aristas, y todas deben apuntar al objetivo final. Además que la experiencia de los profesionales a cargo siempre será un aporte para las distintas situaciones que se puedan presentar.
- Personas: Para una excelente evaluación, sobre todo la relacionada al progreso en el tiempo, es que los profesionales del equipo multidisciplinarios sean personas con experiencia en el rubro, y que además conozcan a cabalidad el proyecto deportivo. Si bien, un club de esta envergadura posee gran ventaja para captar profesionales, es importante que vayan en acorde al proyecto, y mantengan siempre una imagen de respeto y ejemplo

Línea de acción

- Intervención al Lobby de Casa Alba

Entendiendo que el lobby es la primera imagen que tiene el personal externo a la hostel al momento de entrar, es de vital importancia que se obtenga un impacto visual de los resultados que han obtenido en Casa Alba en relación a jugadores que han pertenecido a la hostel y que han triunfado en el fútbol. Si bien, solo hay dos jugadores que han logrado éxitos en este deporte a nivel internacional, como lo son Claudio Baeza y Bryan Rabello, no deja de ser importante resaltar que ellos sí estuvieron en la hostel y que el objetivo se puede cumplir, siendo este el mensaje que debemos transmitir de forma interna como externa. Para esto, el enmarcar una camiseta de estos jugadores con una dedicatoria al club como a la hostel, resulta una manera óptima de expresar ese mensaje

Antes



Después



- Creación de contenido para las RRSS del Club

Con la intención de visualizar el trabajo que se realiza a la hostal, la realización de material audiovisual con una perspectiva promocional, puede resultar una buena forma de potenciar la imagen de la hostal y mostrarla como un atractivo para futuras generaciones. En estos videos se puede expresar desde las distintas vivencias que tienen nuestros jugadores como también el método de funcionamiento que tienen los profesionales del área para su perfecta ejecución.

4.3 PLAN LEGAL

Entendiendo que se trata de una hostel deportiva en donde habitan jóvenes que recién están haciendo sus armas en la vida como en el fútbol, es indispensable que adquieran ciertos compromisos que conduzcan su comportamiento en búsqueda del objetivo de ser jugadores de fútbol profesional, como también entiendan que su proceder siempre tendrá consecuencias, tanto negativas como positivas. Por esto mismo es que su conducta debe estar orientado a esto, y para eso debe existir un acuerdo entre el jugador, la familia y el Club.

- Actualización Reglamento interno

Si bien ya existe un reglamento interno y en similitud a lo sucedido en el plan operativo, este debe ser actualizado frecuentemente, quedando de la siguiente forma

REGLAMENTO DE LOS CADETES RESIDENTES DE CASA ALBA 2020

MISIÓN DE LA CASA ALBA.

Colaborar efectiva y eficazmente con el proceso de formación de futbolistas de alto rendimiento deportivo y los talentos del Club Colo-Colo, a través de los servicios otorgados en la Residencia Casa Alba. Servicios que se dan en un régimen de internado, donde cada cadete pueda dormir, alimentarse, convivir con sus pares, recrearse y cumplir con la realización de estudios y tareas que correspondan al nivel educacional que esté cursando.

Quisiéramos obtener de todos los cadetes que lleguen a nuestra Casa Alba, futbolistas de élite en el ámbito nacional e internacional.

PRINCIPIOS QUE NOS ORIENTAN.

Deseamos que la mayoría de los cadetes residentes desarrollen al máximo sus cualidades como personas, estudiantes y futbolistas del Club Colo-Colo.

Aquellos jugadores que residen en Casa Alba e integran la categoría Juvenil tendrán que desarrollar un rol de liderazgo. En cuanto a esto, los jugadores tendrán un rol formador, siendo un ejemplo para los cadetes menores. En este sentido, tendrán que acompañarlos en sus estudios, apoyarlos en su proceso de adaptación, compartir en actividades recreativas, entre otras.

En cuanto a lo educacional, creemos que reviste una importancia trascendental que todos obtengan un nivel educacional adecuado para prepararse a enfrentarse a las diferentes situaciones y ser personas competentes para resolver todo tipo de situaciones que depara la vida como deportista profesional y como persona. Por ello, es necesario que cada cadete curse de buena forma su educación básica y media para que posteriormente logre obtener un título profesional, técnico o una especialidad laboral, que le permita desenvolverse con provecho en otros planos del mundo deportivo y/o en otras actividades de la vida.

Rol de los padres de los cadetes se comprometan en apoyar constantemente a sus hijos con su afecto, preocupación, acompañamiento y colaboren con las normas y acciones que se desarrollen en Casa Alba. Los padres son quienes deben matricular a sus hijos en el Colegio en apoyo de la Trabajadora Social, el pago de los Colegios los debe realizar los padres del jugador, al igual que el uniforme (completo) y los útiles escolares.

En cuanto a enfermedades de los jugadores residentes, el Club le dará la primera atención, en caso de requerir medicamentos o atención de un médico, los padres deberán suministrarlos. Si el jugador, debe operarse por alguna enfermedad (no traumatológica), se le comunicara a la familia, quien decidirá según su previsión si se deriva al sistema público o privado, ya que son los responsables del pago de las cuentas. El club, se comunicara con los familiares, realizara los traslados y acompañamiento al jugador.

Buscamos conformar un equipo de trabajo cercano a los jóvenes para acompañarlos personalmente en el recorrido hacia su madurez y preparación como personas, en la carrera de futbolista de élite o en el mundo laboral que les corresponderá enfrentar.

En concordancia con estos principios y para que el logro de la misión de la Casa Alba se cumpla, se hace necesario conocer y aceptar el presente reglamento y, practicar las normas de convivencia que a continuación se señalan.

REGLAMENTO DE LOS CADETES DE LA CASA ALBA.

El objetivo de este Reglamento es dar a conocer los derechos y los deberes de los cadetes que conviven en la Casa Alba; para que las actividades que allí desarrollen de estudio, alimentación, descanso y recreación las realicen dentro de un marco de disciplina y de sana convivencia, en el que se resguarden los valores de la amistad, el respeto, la verdad, la tolerancia, la colaboración, la justicia y la equidad.

El Reglamento puede ser modificado cuando el cuerpo técnico y/o la administración de Colo-Colo lo estime conveniente. A lo menos, su actualización deberá ser realizada una vez al año.

Será obligación de todos los jugadores cadetes y sus apoderados conocer y aceptar el presente reglamento y practicar las normas de comportamiento que se señalan a continuación:

NORMAS GENERALES

No está permitido poseer o consumir bebidas alcohólicas, cigarros, drogas o cualquier tipo de estimulante al interior del recinto. De lo contrario, será sancionado por los profesionales a cargo. El control de esto último podrá ser realizado través de un test de doping y/u otros mecanismos que el Club determine.

1° DE LA SELECCIÓN DE CADETES.

El ingreso permanente a la Casa Alba estará autorizado por el Jefe Técnico Fútbol Joven Colo Colo. El cadete seleccionado debe cumplir con el siguiente perfil:

- Ser seleccionado por poseer capacidades y habilidades que le otorguen proyección en el fútbol profesional.
- Ser una persona con hábitos y/ o disposición al orden, a la responsabilidad, tolerancia, comprensión y respeto.
- Tener capacidad de adaptarse a nuevos ambientes sociales y deportivos de gran exigencia.

- Ser un aporte positivo en la integración y socialización de los equipos que integre.

2° DOCUMENTOS DE CADETES

Autorización de ingreso notariada de los padres de aquel jugador que residirá en Casa Alba.

Informe de Personalidad del último año cursado.

Informe de Notas del último año aprobado.

Certificado de Nacimiento.

3° DEL ACCESO A LA CASA ALBA

La libre circulación en Casa Alba es para los jugadores residentes, administrativos, empleados, Cuerpo Técnico del Club Colo-Colo, apoderados o jugadores con citación, jugadores con beneficios o que integren algún proyecto u actividad.

Cualquier otra persona, deberá solicitar la autorización en la Administración e indicar el motivo de su ingreso. Estas personas deberán permanecer en las zona de ingreso de la puerta principal, hasta que sea atendido por el profesional o jugador a quien visita. Las visitas de familiares podrán prolongarse con una hora máxima de las 20:30.

4° DE LOS HORARIOS

Con la finalidad de fomentar los hábitos de responsabilidad, puntualidad y respeto por las personas que conviven y/o colaboran en la casa Alba, los cadetes deben ceñirse al siguiente horario

Jugadores entrenamiento tarde	Sub 12 a sub 14	Jugadores entrenamientos mañana	Sub 15 a juvenil
ACTIVIDAD	HORA	ACTIVIDAD	HORA
Levantada	6:30	Levantada	Sub Juvenil →7:45 Sub 17 → 8:00 Sub 16→ 8:00
Desayuno	6:45	Desayuno	Sub Juvenil →8:15 Sub 17 → 8:45 Sub 16→ 9:15
Salida al Colegio	7:10	Salida al entrenamiento	9:15
Colegio	8:00 – 15:45	Entrenamiento	10:00 -12:00
Almuerzo	13:30 – 15:00	Almuerzo	12:30- 13:30
Merienda (barra de cereal, galletón de avena o pan)	16:00	Colegio	14:00 -17:00
Entrenamiento	16:30 - 18:15	Once (lácteo, pan y fruta)	17:00
Once (lácteo más fruta)	18:30 – 19:00		
Estudio	19:10 a 20:00	Estudio	19:10 a 20:00
Cena	20:00		
Hora Libre	20:30- 22:30		
Retiro a dormitorios	22:30 No se debe realizar ninguna actividad que moleste e interrumpa el descanso y sueño.		

*Los horarios podrán ser modificados según necesidad.

*Los horarios de fines de semana serán definidos de acuerdo a la programación de partidos.

LA CENA DEL DÍA DOMINGO ES A LAS 20:00 HORAS. Es obligación presentarse antes de las 20:00 para cerciorarnos de su alimentación y descanso antes del inicio de la semana.

USO CELULARES EN COMEDOR No estará permitido el uso del celular en las horas de comida (desayuno, almuerzo, once y cena). En caso de observar a un jugador que esté haciendo uso del celular, se le amonestara verbalmente, si se repite la conducta se les quitara.

Aquellos jugadores de la Sub 12 a la sub 15 deberán entregar los celulares antes de irse al Colegio, la entrega de este será al finalizar los entrenamientos, luego de ingerir su once.

5° DE LA ALIMENTACIÓN

El residente tiene derecho a las cuatro comidas diarias y a una colación para servirse en el colegio. Con excepción del almuerzo de aquellos que por horario reciben alimentación en sus colegios. Es responsabilidad del cadete alimentarse según lo indicado por la nutricionista, y no deberá consumir, fuera de la Casa Alba, golosinas y comidas poco saludables.

Los alimentos deben ser consumidos solamente en el comedor y en los horarios estipulados. Sólo en caso de enfermedad del cadete y de estar imposibilitado de levantarse, se le llevarán los alimentos a su dormitorio. El no cumplimiento, implica sanción. Los cadetes no pueden ingresar a la cocina.

6° DE USO DE LOS DORMITORIOS Y BAÑOS.

Cada jugador tiene derecho a ocupar una habitación y un baño, los que compartirá con otros compañeros.

En el dormitorio se le proveerá con cama y todos sus accesorios: cubre colchón, sábanas funda, frazada, cubre cama, un clóset con llaves. En el baño: papel higiénico, jabón líquido y basurero. El cadete tiene derecho a que su ropa de cama y toallas sean lavadas semanalmente o cuando las circunstancias lo ameriten.

Es deber de cada residente hacer su cama, guardar ordenadamente su ropa en el clóset, cuidar del aseo y mantención de los muebles, paredes, puertas, baños, duchas, etc.

Cualquier personal del Club u encargado de la residencia podrá revisar las piezas y closet al azar esporádicamente, en presencia del jugador, podrá requisar, sin devolución aquellos objetos que no son permitidos. El no cumplimiento en cuanto al orden y limpieza será sancionado.

Cada cadete es responsable de cualquier desperfecto que ocasione tanto en su habitación como en cualquier espacio de uso común, y deberá costear la reparación de lo ocasionado. Tales como cerraduras, pintura, artefactos, lámparas, clóset, muebles, cortinas, ropas de cama, llaves, etc; debiendo informar con respecto a estos hechos.

El residente tiene derecho a que se le haga el aseo en el dormitorio y en el baño, si el orden lo permite; de lo contrario él deberá asumir esta tarea y dejar el baño y pieza limpio.

La utilización de artículos como celulares, parlantes, consolas de juego y notebook pueden utilizarse durante el día, respetando los horarios de silencio y sueño. Sin perjuicio de la prohibición anterior, los residentes podrán usar artefactos musicales, siempre y cuando sea con audífonos personales y no interfieran con el descanso de los demás residentes. Cada usuario de la habitación será responsable de cuidar y mantener tanto sus pertenencias personales, como las facilitadas por la Casa Alba.

Es de responsabilidad de cada cadete cuidar sus pertenencias de valor y para ello deberá hacer uso de su clóset con llave. El Club no se hace responsable por perdidas.

Es deber de cada habitante apagar la luces y cerrar las llaves del agua cuando éstas no se usen. Todo usuario deberá colaborar con el ahorro de la energía eléctrica y los recursos naturales.

A la habitación no pueden ingresar visitas, a excepción si el jugador estuviere enfermo, o imposibilitado de salir de su habitación.

Es deber y obligación de la Administradora supervisar el cumplimiento de los deberes y derechos de los residentes en sus dormitorios.

ENFERMEDADES Y MEDICAMENTOS

7° DE LAS MEDIDAS HIGIÉNICAS

Cada cadete deberá cautelar su salud e higiene personal, para lo cual deberá practicar las siguientes medidas:

Bañarse usando chalas en sus pies, para evitar el contagio de hongos (al menos una vez al día).

Lavarse los dientes después de cada comida, para evitar infecciones, caries, y lesiones deportivas.

Ventilar la ropa de su cama, evita generación de ácaros, hongos y alergias.

Botar los papeles y desperdicios dentro de los papeleros, para evitar infecciones y contagio de enfermedades.

Usar jabón líquido, para evitar contagio de enfermedades.

Colgar las toallas húmedas, evita la generación de hongos.

No ocupar ropa de otros, para evitar contagio de enfermedades.

Lavarse las manos antes de cada comida, para no transmitir enfermedades.

Mantener limpias y descargadas las tazas de los baños, nadie lo hará por ti.

8° DE LAS MEDIDAS DE ORDEN

No ocupar camas que no le pertenecen.

Hacer su cama todos los días.

No dejar ropas mojadas en los muebles y/o en el suelo.

Dejar sus útiles de aseo en el lavamanos, en un lugar seco

9° DE LA LAVANDERÍA

Cada residente tiene derecho a usar el servicio de lavandería del Club Colo-Colo. Será su responsabilidad entregar un listado de su ropa sucia en Administración. La ropa debe presentarse por el lado derecho y marcada con el número asignado por la administración. Las marcas deben venir con hilo bordado o escrito con lápiz permanente, el no cumplimiento, las prendas no serán recepcionadas por las auxiliares.

Recepción de Ropa sucia: Lunes, miércoles y viernes: Los jugadores deben entregar la ropa sucia entre las 18:00 a 20:00 y con la papeleta a la auxiliar de aseo, quienes deberán cerciorarse que la ropa este marcada y las cantidades que el jugador indico en la papeleta.

Entrega de ropa limpia:

Al momento de llegar la ropa limpia los días martes, jueves y sábados, las auxiliares recepcionarán la ropa, la dejaran en la caldera cerrado con llaves, las ordenan y luego las entregan a los jugadores en sus respectivos canastos entre las 18:00 a 20:00.

10° EL USO DEL TELÉFONO.

El teléfono de la recepción, previa solicitud a los Profesionales, son para realizar y recibir llamadas. Duración del llamado no debe exceder los diez minutos.

11° DE LOS PERMISOS.

Las salidas de Casa Alba de los jugadores serán en relación a su edad.

Sub 12 a Sub 14

Semana: No hay permiso para salir de Casa Alba.

Fin de semana: Pueden salir con un adulto, previo llamado de la familia. El horario de llegada máxima es a las 20:00 hrs.

Sub 15 a Sub 16

Semana: Tiene permiso para salir 2 veces por semana, previo llamado de la familia, hasta las 19:45.

Fin de semana: Puede salir solo, previo llamado de la familia, debe presentarse en Casa Alba máximo a las 20:00 hrs.

Sub 17 a Sub 19

Salidas en la semana y fin de semana a criterio del encargado, al igual que el horario de presentación a Casa Alba.

PERMISOS DE SALIDA SEMANA: Los jugadores que por edad pueden salir de Casa Alba, deben solicitar permiso al administrador de casa alba, previo llamado de la familia, quien anotara en libro de salida el nombre, horario de salida y llegada.

PERMISOS DE SALIDA FIN DE SEMANA: El día jueves se pregunta al jugador si saldrá el fin de semana, el encargado de Casa Alba le confirma al apoderado la salida del jugador y los horarios de regreso. Lo anterior, se registrara en una planilla la cual es archivada por el encargado de Casa Alba.

El permiso se otorgará, previa evaluación clínica, técnica, escolar y psicológica, siempre que no sea en las horas de estudio y previa la solicitud de su apoderado o representante legal como se señaló precedentemente.

Toda solicitud de permiso deberá, necesariamente, incluir el nombre completo, teléfono y rut de adulto responsable que quedara a cargo que retirarán de Casa Alba al menor, en caso de que no sea el apoderado.

Los fines de semana, el cadete podrá visitar su familia posterior de haber cumplido con sus responsabilidades (partidos de fútbol, entrenamientos, estudios, sesiones psicológicas, entre otros).

El guardia de turno registrará en el Libro de Novedades la hora de salida y regreso de cada residente autorizado para salir de Casa Alba. INFORMAR AL GUARDÍA

12° DE LOS ESTUDIOS

Cada cadete tiene el deber de preocuparse de sus estudios y dedicar mínimo una hora diaria a las tareas y repasos de las materias tratadas en clases. El horario de estudios es de 19:00 a 20:00.

La Trabajadora Social junto con el Director de Casa Alba serán los apoderados de los cadetes en sus colegios, salvo que tengan parientes en Santiago. A pesar, de lo anterior los padres tienen la responsabilidad de mantener un contacto permanente con el Establecimiento y profesores jefes para conocer la situación escolar de sus hijos.

Es deber de cada apoderado mantenerse informado de los logros y/o dificultades en sus estudios de su hijo, con el propósito de buscar soluciones durante el proceso escolar y no a final del año. Por lo mismo, el apoderado debe visitar al Establecimiento Educacional y tener reuniones con los profesores de sus hijos.

En caso de que el jugador presente problemas conductuales y/o académicos se citara a los padres a una reunión al Establecimiento y luego con la Trabajadora Social para conocer la situación, para dejar en antecedente la situación y establecer compromisos y en caso de requerir sanciones.

13° DEL COMPORTAMIENTO:

1. Definición de valores.

Respeto: Es reconocer, apreciar y valorar a mi persona, así como a los demás, y al entorno. Particular importancia tiene para nuestro club contar con un adecuado clima deportivo y formativo,

entendiendo éste, como un ambiente seguro y ordenado en el cual los integrantes de la comunidad se sientan acogidos y estimulados.

Honestidad: Es el comportamiento sincero, apegado a la justicia y a la verdad, en el discurso y en la acción, independientemente de la conveniencia personal. La vivencia de este valor imprime en nuestro club una vida de confianza, sinceridad.

Responsabilidad: Es cumplir con los deberes y asumir las consecuencias de nuestros actos, tanto en el mejoramiento e incremento de nuestras fortalezas, talentos e intereses, como en el cumplimiento de los compromisos adquiridos con nuestros compañeros de equipo y cuerpos técnicos, así como con nuestro club.

Reviste principal importancia el cuidado personal, de los otros y del entorno, entendido esto como una conducta que aparece en situaciones concretas de la vida y que el individuo dirige hacia sí mismo o hacia el entorno social o físico, con el objetivo de que afectan a su propio desarrollo en beneficio de la vida, salud y bienestar propio y de los demás.

Solidaridad y compañerismo: La solidaridad es una actitud y un comportamiento; un compromiso que nos inclina a concretar acciones a favor de los otros.

El compañerismo, valor muy vinculado con la amistad, se traduce en una preocupación por el bienestar de sus compañeros(as), en el escuchar, acoger y ayudarles en forma concreta.

Esfuerzo y Perseverancia: Es tener espíritu de superación para el logro de sus metas, a través de un esfuerzo continuo, con el fin de alcanzar lo propuesto, mostrando fortaleza para buscar soluciones a las dificultades que puedan surgir.

Participación y Compromiso: Se entenderá como la acción asociada a sentirse parte de su grupo y del club a la que adhiere con el fin de alcanzar objetivos. El compromiso se entenderá como un

deber moral adquirido por haber hecho una promesa, un contrato y/o un acuerdo, con el objeto de cumplir la palabra emitida.

El propósito de las Medidas Disciplinarias es enseñar al jugador a reflexionar sobre las consecuencias de sus faltas y modificar su comportamiento en forma positiva.

14° DE LA GRADACIÓN DE LAS FALTAS: El Director de Casa Alba o los profesionales en caso de que visualicen alguna conducta que no favorezca el buen desarrollo de Casa Alba, será sancionado.

a. Faltas Leves

Son las que se producen durante la estadía en Casa Alba alteran levemente la convivencia normal.

b. Faltas Graves

Son aquellas que afectan negativamente la sana convivencia, las que alteran el régimen normal del proceso formativo y deportivo y que comprometen la imagen de Casa Alba y Colo - Colo como club.

c. Faltas Extremadamente Graves

Son aquellas que atentan contra la integridad física y moral de las personas como también contra las buenas costumbres y/o materiales o las dependencias de Colo – Colo Fútbol Joven.

Respeto

Leve

- Desobedece instrucciones.
- Molesta a sus compañeros.
- Comercializa productos sin autorización.
- Tirar alimentos durante la cena.
- Otras conductas que revistan el nivel de gravedad de esta categoría.

- Gritos y groserías.
- Respeto al silencio, uso de dispositivo de música en volumen alto que afecte el descanso de los compañeros y el trabajo de los profesionales.
- Mostrar actitud de respeto al saludar, cuando recibe una instrucción.

Grave

- Es grosero en sus actitudes y/o vocabulario con sus compañeros.
- Molesta a sus compañeros de manera despectiva, descalificadora.
- Manifiesta actitudes y/o conductas violentas.
- Sale de Casa Alba sin autorización.
- Se comporta inadecuadamente, conversando, distrayendo y provocando desorden en Casa Alba.
- Destruye, sustrae, esconde y/o mal utiliza material de Casa Alba. Otras conductas que revistan el nivel de gravedad de esta categoría calificadas como tales por el Consejo de convivencia.

Extremadamente Grave

- Contesta en forma insolente o manifiesta actitudes irrespetuosas o groseras hacia profesionales o cualquier otro miembro de Casa Alba.
- Intimida a sus compañeros a través de amedrentamiento y amenazas. Se considerarán circunstancias agravantes cuando exista desproporción de fuerza o cuando la agresión es originada desde un grupo con actitudes discriminatorias o bullying.
- Fotografía o filma a algún integrante de su equipo o del club sin su consentimiento, registrando alguna acción que denosté la dignidad de la persona filmada. se considera agravante el subirla o utilizarla en redes sociales o correos electrónicos.
- Agrede físicamente a otra persona, sea ésta compañero, funcionario del Club u otra persona.
- Calumnia, ofende o injuria a otros, tanto en forma oral como a través de medios escritos o electrónicos (Facebook, Instagram, whatsapp, y otros), publicados dentro o fuera del Club; sean estos compañeros o funcionarios del Colo - Colo, con perjuicio a su honorabilidad.
- Incorre en conductas de acoso o violencia.
- Otras conductas que revistan el nivel de gravedad de esta categoría calificadas como tales por el Consejo de Jefaturas.

Responsabilidad

Leve

- No mantener el orden, limpieza y cuidado de sus pertenencias.
- Cumplir con los deberes diarios (levantarse, ordenar la pieza, recoger su plato y servicios, otros)
- Uso de aros o piercing.
- Otras conductas que revistan el nivel de gravedad de esta categoría.
- No cumplir con los horarios establecidos.
- Se presenta atrasado a entrenamiento estando en el Club.

Grave

- No asiste a entrenamiento o partido sin justificar su ausencia, este citado o no.
- Se niega a asistir a un partido.
- Consume alcohol o cigarrillos en dependencias del Club.
- Ayuda y/o facilita el ingreso al Club a personas ajenas sin autorización.
- Otras conductas que revistan el nivel de gravedad de esta categoría calificadas como tales por el Consejo de Jefaturas.

Extremadamente Grave

- Se retira del Club antes del término del entrenamiento o partido de su categoría sin autorización.
- Incita a sus compañeros a participar en actividades que revisten riesgos a la moral, física y/o psicológica.
- Presenta conductas reñidas con la moral y las buenas costumbres.
- Consume, porta, vende y/o distribuye drogas o alcohol en dependencias del Club.
- Porta, lanza, o construye fuegos pirotécnicos, bombas de ruido, bombas de humo, mal uso de extintores u otros similares que puedan representar riesgo para sí mismo y/u otras personas.
- Organiza, ayuda o facilita el ingreso a Casa Alba Club o sus a personas ajenas intimidando a miembros de la comunidad que, resulten o no, en agresiones físicas, matonaje y /o actos vandálicos hacia la infraestructura del Club.

- Guarda, porta o utiliza dentro del club: elementos ígneos o inflamables, químicos corrosivos o cáusticos; cualquier tipo de armas de fuego o cortopunzantes; elementos contundentes; y todos aquellos elementos que constituyan un potencial riesgo a las personas.
- Otras conductas que revistan el nivel de gravedad de esta categoría calificadas como tales por el Consejo de Jefaturas.

Honestidad

Grave

- No devuelve voluntariamente prendas o útiles deportivos del club o sus compañeros, que se ha llevado sin consentimiento de su dueño.
- Manifiesta actitudes deshonestas o poco veraces.
- Falsifica la firma de su apoderado.
- Otras conductas que revistan el nivel de gravedad de esta categoría calificadas como tales por el Consejo de Jefaturas.

Extremadamente Grave

- Roba, hurta o abusa de la confianza para sustraer especies ajenas (uniformes, útiles, cosas de sus compañeros, etc.).
- Falsifica, interviene o manipula indebidamente solicitudes a becas u otros beneficios.
- Otras conductas que revistan el nivel de gravedad de esta categoría calificadas como tales por el Consejo de jefaturas.

Solidaridad y compañerismo

Grave

- No devuelve en la fecha determinada por utilería o cuerpos técnicos, cualquier material prestado por ésta.
- Otras conductas que revistan el nivel de gravedad de esta categoría calificadas como tales por el Consejo de Jefaturas.

Extremadamente Grave

- Ejerce Intimidación Solidaria, entendiéndose como la reacción de intimidación o presión de carácter social, físico o psicológico que ejercen los amigos de un jugador sancionado en contra de la víctima de éste o un testigo de los hechos.
- Otras conductas que revistan el nivel de gravedad de esta categoría calificadas como tales por el Consejo de Jefaturas.

15° DE LAS MEDIDAS REPARADORAS Y DE LAS SANCIONES

1.-Faltas leves:

Amonestación verbal y privada

Amonestación escrita

Amonestación con copia al Técnico para posible suspensión del entrenamiento.

2.-Faltas graves

Cancelar deterioros o daños materiales

Reparaciones o disculpas públicas

Suspensión de beneficios en Casa Alba y/o ayuda económica.

Suspensión de permisos de salida

Suspensión de Partidos oficiales y amistosos.

3.-Faltas muy graves

Suspensión de la estadía en Casa Alba

Expulsión del Grupo de Cadetes de Colo-Colo.

16° DE LAS APELACIONES A LAS MEDIDAS DE SANCIONES

Las apelaciones por sanciones a faltas graves y muy graves deben ser por escrito y dirigidas al Comité de Disciplina, dentro de un plazo de tres días hábiles de haberse aplicado una sanción. El Comité deberá dar respuesta a la apelación en un plazo de diez días hábiles.

17° DEL COMITÉ DE DISCIPLINA

El Comité de Disciplina, estará integrado por el Jefe Técnico de Fútbol Joven de Colo Colo y Director de Casa Alba, Eduardo Miguez y la Trabajadora Social, Francisca Roa.

Las sanciones por las faltas leves las aplica el Director de Casa Alba.

Las sanciones por faltas graves y faltas extremadamente graves las aplica el Comité de Disciplina.

Las sanciones por faltas muy graves las aplica el Comité de Disciplina, previa aprobación de Gerencia Deportivo.

16° DE LAS PREMIACIONES

Serán premiados una vez en por semestre los cadetes que se destaquen en sus estudios, en su colaboración, mantención y aporte a la buena convivencia en Casa Alba.

17° DE LAS EVALUACIONES.

Tanto a mitad de año como al final, se evaluará el desempeño de los cadetes en su aspecto, académico, disciplinario y deportivo.

- Ficha de Buenas Prácticas

Uno de los métodos más utilizados por los prevencionistas de riesgos en las empresas que consta con gran cantidad de trabajadores es el uso del denominado “Ficha de Buenas Prácticas”. En simples palabras, este manual tiene tres pilares fundamentales, similares a los presentados en la introducción de este plan estratégico, los cuales son la Educación, la Aplicación y la Prevención/Sanción. Para efectos de este plan, este manual insta a los profesionales mantener un diagnóstico y análisis constante de las conductas que tengan los residentes de Casa Alba, guiados por los protocolos que norma esta ficha en caso de percibir situaciones que afecten el funcionamiento de la hostel como también la formación del jugador, basados en los pilares nombrados anteriormente. Por esto, es que esta ficha ayudará a abordar de mejor forma los futuros problemas, generando una retroalimentación entre los profesionales a cargo y los jugadores, identificando en conjunto el problema presentado, la forma de abordarlo y aplicar sanción según corresponda

Fecha:

Jugador involucrado.....

Profesional que realiza esta ficha.....

Explicar el problema presentado

Tuvo solución el problema

SI

NO

En caso de SI, cómo se solucionó el problema

Es necesario intervenir para que el problema no suceda de nuevo

SI

NO

En caso de SI, que intervención se sugiere

Nombre y firma del profesional

- Carta de compromiso

Con la creación de este manual, serían dos los documentos establecidos por la Casa Alba en relación a la conducta del jugador, es decir, la ficha de Buenas Prácticas y el Reglamento Interno. Ambos documentos deben ser leídos, por obligación, por el jugador y sus familias, para que tengan conocimiento pleno del funcionamiento de Casa Alba, sus derechos, deberes y distintos procedimientos según convengan. Es por esto, y con la finalidad de asegurar conocimiento del funcionamiento, es que la familia y el jugador deberán firmar una Carta de Compromiso, en donde aceptan haber leído el documento como también la forma que tendrá el club para resolver ciertas situaciones.

Nombre completo:

C. N. I. N°

Presente en este acto don (ña), y

don En su calidad de representantes legales del

jugador don, vienen en manifestar que

autorizan a su representado para suscribir el Reglamento Interno como también el

Manual de Buenas Prácticas. Asimismo, declaran conocer y aceptar en todas sus

partes los textos íntegro del mismo, del cual recibe en este acto una copia, y se obligan

a efectuar cuanto esté a su alcance a fin de que su representado lo cumpla en todas

sus partes.

Firma representantes legales:

1.- Nombre completo:

C. N. I. N°.....

2.- Nombre completo:.....

C. N. I. N°.....

EN....., A..... DE..... DE.....

4.4 PLAN FINANCIERO

En este apartado se detallarán los gastos que se necesitan incurrir para la implementación de este Plan de acción, teniendo siempre presente que esta hostel deportiva depende del Club Social y Deportivo Colo-Colo, por tanto es el club el que aprueba o rechaza los recursos a utilizar, como también quien define los ingresos y presupuestos.

El cuadro de gastos queda de la siguiente forma

Tabla 5: Presupuesto

Gastos				
Artículo	Detalles	Precio	Cantidad	Total
Acrílicos	80 cm x 40 cm	\$ 18.000	28	\$ 504.000
	100 cm x 50 cm	\$ 25.000	2	\$ 50.000
Camisetas enmarcadas	120 cm x 100 cm	\$ 85.000	2	\$ 170.000
Laminas para escala	200 cm x 10 cm	\$ 3.000	9	\$ 27.000
Charlas extra programáticas	2 charlas mensuales	\$ 35.000	24	\$ 840.000
Total				\$1.591.000

4.5 INDICADORES DE RENDIMIENTOS

Para visualizar los efectos que este plan puede aportar a la formación de jugadores pertenecientes a Casa Alba, se instaurarán indicadores de rendimientos o KPI que indiquen distintos resultados en su desarrollo, contemplando los distintos profesionales y áreas del club que interfieren en la formación de jugadores. Por ultimo considerar que el proceso formativo es extenso, por lo que sus resultados pueden ser de mediano a largo plazo, como también sus KPI.

- De ventas

Como lo óptimo del proceso formativo es la venta del jugador, idealmente al extranjero, las futuras ventas de jugadores deben tener una consideración de jugadores formados o no en el club, como también, en ayuda del área comercial, detallar el factor económico incluido en la venta, tanto como en su valor deportivo como financiero.

- De tráfico web

Dentro de este plan se consideran incluir contenido en redes sociales relacionadas al trabajo que se realiza en la hostal deportiva. En conjunto al área de prensa, se debe llevar un análisis del impacto en los medios que este contenido atrae al club, para así entender que se debe mostrar y como se debe mostrar. Para esto, los índices de visitas del contenido, o los relacionados a la interacción que el contenido tiene con el usuario, son vitales para entender este indicador

- De redes sociales

En la misma línea que el KPI anterior, las redes sociales de los jugadores también resulta importante de analizar, ya que estas redes deben tener una imagen deportiva potente del jugador, demostrando que trabaja día a día para lograr sus objetivos, sobre todo si con este plan tendrán una exposición mayor con los medios y con la sociedad

- De marca

Al tratar de potenciar la marca de la Casa Alba como una hostel deportiva de primer nivel, tanto nacional como internacional, esta se debe reflejar en el aporte que la hostel tiene con el club, tanto como para la sociedad como para los agentes que influyen en este mercado. Bajo esta misma lógica, KPI's relacionados al valor de la marca o la conciencia que la marca tiene en relación a la institución son importantes de analizar. Claramente, estos KPI's son de alto nivel y se necesitan estudios importantes para tener un diagnóstico certero.

CAPITULO V
CONCLUSIONES

5 Conclusión

Si se analiza detalladamente, el plan y las líneas de acción contienen propuestas fáciles de realizar y de ejecución rápida, lo que hace pensar que es un plan de mejoramiento básico. Sin embargo, el impacto que esto podría generar si llega a convertirse en un aporte en el proceso formativo sería incalculable, tanto en el ámbito deportivo como económico. Y no se trata solamente de cumplir al pie de la letra todas las instrucciones entregadas a los jugadores, se trata de que el jugador tiene que convertirse en un ser pensante y consciente, tal como lo hace en la cancha, con la intención de que las decisiones que toma en el día a día fluyan de forma natural para que pueda ir transformándose poco a poco en que un jugador profesional realizaría, adquiriendo hábitos deportivos claves para su objetivo.

Tal como se explicó durante este plan, el fútbol es un deporte lleno de imprevistos y que puede tener cambios drásticos en cosa de segundos, quizás eso es lo que lo hace tan apasionante y mueve a tantos corazones en todos los rincones del mundo. Por esto mismo es que este plan quizás no tenga los resultados esperados, incluso desarrollándose a cabalidad, habrán momentos en que las respuestas sean exactamente como se prepararon, tal como se anticipó y se trabajó en pos de que cuando llegase a ocurrir se tome la mejor decisión, pero quizás el resultado no será el que pensó y el trabajo realizado se piense que quedó en vano, sin embargo, es el deber de todos los profesionales que trabajan en la formación, en cualquier rubro, de cualquier empresa, entregar las herramientas que se creen necesarias para el desarrollo de los dirigidos, porque quizás no se le tome el peso que corresponda, pero el formar para un trabajo, o en este caso para un deporte, es también formar para la vida, y eso tiene un valor incalculable

Uno de los más grandes jugadores en la historia del fútbol español y mundial, el señor Xavi Hernández, explicaba que para él el fútbol se trataba de buscar dos aspectos

futbolísticos que se junten, tiempo y espacio. A su forma de ver, un jugador que tenga estos dos factores, tendrá más y mejores opciones, y por ende tomará una mejor decisión. Bueno, eso mismo es lo que tiene Casa Alba, tiempo y espacio, sumado al talento, la pasión que representa el escudo, y tantos otros factores, es que se puede afirmar que el Club tiene todo para surgir, todo menos excusas, y si bien el autor de este Plan de mejoramiento ingresó a la institución en época de pandemia con un panorama completamente diferente al normal, siempre hay que hacer todo lo posible para que el fútbol siga ejecutando de la mejor manera.

CAPITULO VI

GLORASIO

6 Glosario

1. Actividad física: se considera actividad física a cualquier movimiento corporal producido por los músculos que exija gasto de energía.
2. Deporte: Actividad o ejercicio físico, sujeto a determinadas normas, en que se hace prueba, con o sin competición, de habilidad, destreza o fuerza física.
3. Entrenamiento deportivo: Es un proceso pedagógico destinado a estimular los procesos fisiológicos del organismo, favoreciendo el desarrollo de las diferentes capacidades y cualidades físicas.
4. Hábitos: Modo especial de proceder o conducirse adquirido por repetición de actos iguales o semejantes, u originado por tendencias instintivas.
5. KPI: hace referencia a una serie de métricas que se utilizan para sintetizar la información sobre la eficacia y productividad de las acciones que se lleven a cabo en un negocio con el fin de poder tomar decisiones y determinar aquellas que han sido más efectivas a la hora de cumplir con los objetivos marcados en un proceso o proyecto concreto.
6. Marketing: Conjunto de técnicas y estudios que tienen como objeto mejorar la comercialización de un producto.

CAPITULO VII
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Referencias bibliográficas

- Alonso, L. (1996). El grupo de discusión en su práctica: memoria social, intertextualidad y acción comunicativa. *Revista Internacional de Sociología*, 5-36.
- Alvárez del Villar, C. (1985). *La preparación física del fútbol basada en el atletismo*. S. L. Gymnos: Madrid .
- Antonelli, F., & Salvini, A. (1977). *Psicología del deporte* . Milán: Lombardo.
- Arias-Gómez, J. V.-K., & Miranda, M. G. (2016). El protocolo de investigación III: La población de estudio. *Revista Alerggia México*, 201-206.
- Barrantes, R. (2014). *Investigación: Un camino al conocimiento* . San José: Editorial EUNED.
- Bompa, T. (2003). *Entrenamiento de la potencia en el fútbol*.
- Buceta, J. (2000). *Psicología de la enseñanza en entrenamiento* . Madrid: Real Federación Española.
- Buceta, J. M. (1998). *Psicología del entrenamiento deportivo*. Madrid: Dykinson.
- Cabrera, C. (2016). Educar valores a través del futbol. *Futbol Base*, 188.
- Castro, F. (2003). *El proyecto de investigación y su esquema de elaboración*. Caracas: Uyapal.
- Díaz, I., & Piernas, A. (2016). *Preparación física en el fútbol* . Editorial Inde.
- Domínguez, R. (2013). La comunicación interpersonal: elementos fundamentales para crear relaciones efectivas en el aula. *Raón y palabra*, 83-90.
- Fernández, A., Angulo, R., Estrada, R., Lares, C., & Izaguirre, A. (2015). Valoración del conocimiento sobre el descanso y el sueño en el futbolista del estado de Carabobo. *Atrio*, 24-27.
- Gorostiaga, E. (1993). Bases científicas del fútbol: aplicación al entrenamiento. *Revista del entrenador español de fútbol*, 37-47.
- Griffa, J. (2011). *39 años en divisiones inferiores* . Rosario: Ediciones continente .
- Grosser, M., & Muller, H. (1992). *Desarrollo muscular. Un nuevo concepto de musculación*. Barcelona: Editorial Hispano Europea .
- Guarello, J. C. (2007). *Historias secretas del fútbol chileno II*. Santiago: Ediciones B.
- Kerlinger, F. (1981). *Enfoque conceptual de la investigación del comportamiento*. Ciudad de México : Interamericana.
- Kubitz, K., Landers, D., & Petruzzello, S. (1996). Los efectos del ejercicio agudo y crónico sobre el sueño. Una revisión meta analítica . *Medicina deportiva* , 277-291.
- Lemoine, C. (2014). *Fútbol para todos*. Bogotá : Pregraf Impresiones.
- López, J. (2003). *Fútbol: 500 fichas para el entrenamiento global de las estrategias ofensivas y defensivas*. Editorial deportiva, S. L.
- Margarit, I. (12 de septiembre de 2019). [www.lavanguardia.com](http://www.lavanguardia.com/historiayvida/mas-historias/20180706/47311166091/los-origenes-del-futbol.html). Obtenido de <https://www.lavanguardia.com/historiayvida/mas-historias/20180706/47311166091/los-origenes-del-futbol.html>
- Mata, L. (4 de Febrero de 2020). *Investigaliacr*. Obtenido de <https://investigaliacr.com/investigacion/la-entrevista-en-la-investigacion-cualitativa/>
- Morilla, M., & Gómez, M. Á. (2009). *Planificación del trabajo Psicologico en equipos de fútbol*. Sevilla: Difusión Gráfica.
- Olmedilla, A. (1998). Un análisis del papel profesional del psicólogo de deporte desde la percepción del entrenador de fútbol. *Revista de Psicología del deporte* , 187-175.

- Olmedilla, A., Ortega, E., Ortín, F., & Andreau, M. (2008). Entrenamiento psicológico en fútbol base de élite: Percepción de aplicabilidad e índices de Satisfacción. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 35-52.
- Pajón, M., & Quintero, S. N. (2010). *La preparación física y el minibasket*. Huelva: Universidad de Huelva.
- Palacios, N., Montalvo, Z., & Ribas, A. M. (2009). *Alimentación, nutrición e hidratación en el deporte*. Madrid: Consejo Superior de Deportes.
- Palella, S., & Martins, F. (2008). *Metodología de la Investigación cuantitativa*. Caracas: FEDUPEL.
- Peris, D. (2006). El establecimiento de objetivos como estrategia psicológica para en entrenador de fútbol. *El entrenador español de fútbol*, 109.
- Peris, D. (2006). *Psicología aplicada al deporte*. Sin publicar.
- Peris, D. (2015). El entrenamiento psicológico en Fútbol: Variables implicadas. *MCSsport*, 1-21.
- Pinilla, D. (2017). *El método Monchi: Las claves del sistema de trabajo del Rey Midas del fútbol mundial*. Sevilla: Lantia Publishing, S. L.
- Raffino, M. E. (21 de septiembre de 2020). *Historia de fútbol*. Obtenido de <https://concepto.de/historia-del-futbol/>
- Rivas, M., & Sanchez, E. (2012). *Fútbol. Entrenamiento actual de la condición física del futbolista*. Heredia, Costa Rica: MHSalud.
- Rojas, M. (2015). Tipos de investigación científica: Una simplificación de la complicada incoherente nomenclatura y clasificación. *REDVET*, 1-14.
- Saéz, M. Á. (2005). *Resistencia general y específica en un equipo de fútbol*. Madrid.
- Salguero del Valle, A., & Molinero González, O. (2010). *Efectos del ejercicio sobre el sueño*. Diaz de Santo.
- Sánchez, R., & Pérdomo, A. (2016). *Futbol base y modelo de juego*.
- Sánchez, J., Blázquez, F., & Martín, A. Y. (2005). La resistencia a la velocidad como factor condicionante del rendimiento del futbolista. *Apunts*, 47-80.
- Santrock, J. (2002). *Psicología de la educación*. Ciudad de México: Mc Graw-Hill.
- Súarez, P. (2011). Población de estudio y muestra. *Curso de Metodología de la investigación*. La Fresneda, Asturias.
- Tamayo y Tamayo, M. (2006). *Técnicas de investigación*. Ciudad de México : Editorial MC Graw Hill.
- Tashakkori, A., & Creswell, J. (2008). Mixed Methodology Across Disciplines. *Journal of mixed methods research*, 3-6.
- Thompson, J., Manore, M., & Linda, V. (2008). *Nutrición*. Madrid: Person Educación.
- Torrelles, A. (2016). *1a Fase del proceso de alto rendimiento en fútbol "Saber lo que hay que hacer"*. MC sports.
- Urrutia, L. (2012). *Colo Colo 1973, el equipo que retrasó el Golpe*. Santiago : Ediciones B.
- Weineck, J. (1994). *Fútbol Total. Entrenamiento físico del futbolista*. Barcelona: Editorial Paidotribo.
- Zintl, F. (1991). *Entrenamiento de la resistencia. Fundamentos, métodos y dirección del entrenamiento*. Martínez Roca.