

REVISTA INAF

INSTITUTO NACIONAL DEL FÚTBOL, DEPORTE Y ACTIVIDAD FÍSICA

NÚMERO
18

ISSN 0719-8329 Año 10 / 2025



La salvaguarda integral de niños, niñas y adolescentes en el fútbol formativo



Director Martín Mihovilovic Contreras

Editor responsable Sergio Guarda Etcheverry

Comité Editor Edgardo Merino Pantoja
Juan Carlos Vegas Heredia

Consultores Antonio Bores Cerezal

® Derechos reservados, prohibida su reproducción
Es propiedad del Instituto Nacional del Fútbol, Deporte y Actividad Física

Las expresiones de los autores son de su exclusiva responsabilidad y
no representan necesariamente la opinión de la Institución.

Dirección Av. Quilín 5635 A, Peñalolén, Santiago, Chile

Fono 56-2-222 807 900

Correo electrónico revista@inaf.cl

Diseño portada Mauricio Hormazábal Palma

Impresa en PRINTECH.

Santiago, CHILE

Revista semestral de distribución gratuita

Ciencia y tecnología aplicada al deporte

ISSN 0719-8329

Año VIII - N° 18 - junio de 2025

SUMARIO

	Página
EDITORIAL Martín Mihovilovic Contreras, Magíster, Rector INAF.	3
"MÁS ALLÁ DEL JUEGO: SALVAGUARDA INTEGRAL DE NIÑOS, NIÑAS Y ADOLESCENTES EN EL FÚTBOL FORMATIVO" Autor: José González Mendoza, Abogado, Licenciado en Educación, Docente INAF,	4
"PÉRDIDA DE VELOCIDAD EN SPRINT CON TRINEO DE RESISTENCIA EN MUJERES FUTBOLISTAS JÓVENES DE ALTA COMPETICIÓN" Autores: Cristian Cofré, Sergio Duarte, Adolfo Fuentes (Escuela de Ciencias de la Actividad Física, el Deporte y la Salud, USACH); John Cursach (Área Física del Club Universidad de Chile); Félix Vidal (Universidad Pública de Navarra, España); Claudio Farías (Escuela de Ciencias de la Actividad Física, Universidad de Las Américas, Loreto Rojas y Hernán Torres (Área de Ciencias Aplicadas al Fútbol, ANFP)	14
"ASPECTOS PSICOLÓGICOS QUE AFECTAN EL RENDIMIENTO DEPORTIVO EN JUGADORES DEL FÚTBOL FORMATIVO EN CLUBES PROFESIONALES DE LA REGIÓN METROPOLITANA" Autores: Hernán Utreras Mendoza, Licenciado en Ciencias Militares, Entrenador de Fútbol, Docente INAF; Edgardo Merino Pantoja, Doctor en Educación, Docente INAF	27
"FACTORES SOCIOECONÓMICOS ASOCIADOS A LA FORMACIÓN DE UN DEPORTISTA" Autora: Nathaly Espinosa Massabó, Kinesióloga	34
"LA AGILIDAD EN EL FÚTBOL: UNA REVISIÓN BIBLIOGRÁFICA SOBRE LA IMPORTANCIA EN PROCESOS FORMATIVOS" Autor: Matías Muñoz Bobadilla, Preparador Físico en Fútbol	42
DISCURSO DEL EGRESADO Cristián Barria Núñez, representante de los estudiantes de la carrera Entrenador de Fútbol, en la Ceremonia de Titulación de mayo de 2025.	50
DEPORTE Y NIÑEZ	52

EDITORIAL

EL INAF Y SU RELACIÓN CON EL MEDIO EXTERNO

Importantes avances registra en los últimos meses el Instituto Nacional del Fútbol, Deporte y Actividad Física (INAF), que en la postulación a una quinta acreditación institucional, no solo cumple con informar sobre las áreas que estaban establecidas como obligatorias por la Comisión Nacional de Acreditación Chile (CNA-Chile): Docencia y Resultados de Aprendizaje, Gestión y Recursos y Aseguramiento Interno de la Calidad, sino que además, presenta los avances institucionales alcanzados a la fecha de presentación del Informe de Autoevaluación Interna (17 de abril), en otras dos dimensiones: Vinculación con el Medio e Investigación, Innovación y Creación.

Un pilar fundamental en esta proyección es la Vicerrectoría de Vinculación con el Medio, que, tras su reestructuración el 2024, ha asumido un rol protagónico en la articulación estratégica del INAF con su entorno, fortaleciendo lazos y generando un impacto bidireccional, especialmente a través de las variadas actividades realizadas desde la Unidad de Formación Continua, las que enriquecen tanto a la institución como a la comunidad deportiva y social.

Paralelamente, la Dirección de Investigación, Innovación y Creación ha consolidado su rol como un motor de conocimiento conectado con el exterior, a través de alianzas con entidades académicas, científicas y deportivas nacionales, y con hitos importantes como la instalación del Laboratorio de Ciencias del Deporte en el Instituto. Esta Dirección no solo impulsa investigaciones relevantes y aplicadas, sino que también fomenta la innovación y explora nuevas vías de emprendimiento, asegurando que el saber generado en el INAF dialogue y sirva activamente a las necesidades del medio. En este aspecto, cobran especial relevancia los convenios suscritos con la Facultad de Ciencias Médicas de la Universidad de Santiago de Chile (USACH) y con la Universidad Católica del Maule (UCM), principalmente por su contribución al desarrollo de nuevos proyectos de investigación en el área de los Deportes y las Actividades Físicas.

Martín Mihovilovic Contreras
Rector INAF

Más allá del juego: salvaguarda integral de niños, niñas y adolescentes en el fútbol formativo

Beyond the game: comprehensive safeguarding of children and adolescents in youth football

José González Mendoza

Abogado, Licenciado en Educación,

Docente INAF.

en colaboración con TurboMentor IA

Resumen

La salvaguarda de los jóvenes futbolistas representa hoy un imperativo ético y estructural en todo modelo de desarrollo deportivo. Este artículo de revisión aborda críticamente el estado actual de la protección integral de niñas, niños y adolescentes en el fútbol, analizando marcos normativos, políticas institucionales, buenas prácticas y vacíos persistentes en contextos latinoamericanos. Con un enfoque humanizante, se plantea la necesidad de políticas transversales de bienestar, participación y dignidad en todos los niveles de formación futbolística. La revisión integra fuentes académicas, documentos de organismos internacionales y experiencias de clubes, identificando desafíos urgentes y líneas futuras de acción.

Palabras clave: salvaguarda, fútbol formativo, niñez, derechos, protección integral.

Abstract

The safeguarding of young football players is now an ethical and structural imperative in every sports development model. This review article critically examines the current state of comprehensive protection for children and adolescents in football, focusing on regulatory frameworks, institutional policies, best practices, and persistent gaps in Latin American contexts. With a human-centered approach, it highlights the need for transversal policies based on well-being, participation, and dignity at all levels of player development. The review integrates academic sources, international reports, and club experiences, identifying urgent challenges and future lines of action.

Keywords: safeguarding, youth football, childhood, rights, comprehensive protection.

Introducción

“La protección de la infancia no es un acto de caridad, sino un deber social.”
Janusz Korczak

“El deporte puede construir puentes, pero solo si cuida primero a quienes los cruzan.”
Adaptación de Nelson Mandela

En las canchas de tierra, en los patios escolares o en las academias privadas, miles de niñas, niños y adolescentes sueñan cada día con convertirse en futbolistas profesionales. Este sueño, noble y lleno de pasión, convive con un entramado de desafíos que muchas veces se ocultan tras los aplausos, las estadísticas y las vitrinas. Entre ellos, uno que urge visibilizar y abordar con responsabilidad: la salvaguarda de la niñez y adolescencia en el entorno futbolístico.

Hablar de salvaguarda no es solo referirse a la prevención del abuso físico o psicológico. Es instalar una cultura del cuidado, del respeto y del desarrollo integral de quienes transitan por procesos formativos en el fútbol. Implica reconocer que el bienestar de un joven futbolista no se limita a su rendimiento en el campo, sino que incluye su salud mental, su entorno familiar, su trayectoria educativa y su derecho a participar en un ambiente seguro y libre de violencia.

Durante la última década, organismos como FIFA, UEFA, CONMEBOL y múltiples federacio-

nes han impulsado marcos normativos para la protección infantil. Sin embargo, la implementación efectiva de estas políticas en clubes, asociaciones y academias sigue siendo desigual. Persisten zonas grises, vacíos institucionales, y, en muchos casos, una débil preparación de los adultos responsables para identificar y actuar frente a situaciones de riesgo.

En este contexto, el presente artículo tiene como propósito revisar críticamente el estado actual de la salvaguarda en el fútbol formativo, con especial atención al panorama latinoamericano. A través del análisis de literatura especializada, informes técnicos y experiencias institucionales, se propone identificar los principales avances, las brechas existentes y los desafíos futuros para una protección efectiva y sostenida de la infancia futbolística.

Porque el fútbol, más que un deporte, es un lenguaje cultural. Y en ese lenguaje, proteger a los más jóvenes debe ser siempre la primera palabra.

Desarrollo

1. ¿Qué entendemos por salvaguarda de la infancia en el fútbol?

La palabra “salvaguarda” no es nueva en los marcos jurídicos ni en la educación en derechos, pero su incorporación formal al lenguaje del

“Un niño no debería jugar con miedo. Ni al error, ni al grito, ni al abandono.”
Inspirado en testimonios de jóvenes futbolistas

deporte, y particularmente del fútbol, ha sido más reciente. Según la FIFA (s.f.), la salvaguarda consiste en ser proactivos para proteger a las personas de daños o maltrato mediante las medidas de prevención y respuesta adecuadas y el fomento de su bienestar. En términos

generales, salvaguardar la infancia implica proteger a niños, niñas y adolescentes frente a cualquier forma de daño, abuso, negligencia o explotación, garantizando su bienestar físico, emocional y social dentro de cualquier entorno en el que participen. Significa tomar todas las medidas necesarias para identificar y enfrentar los riesgos, con el fin de prevenir cualquier forma de daño o abuso, ya sea físico, sexual, emocional, negligencia, trata de personas o explotación.

En el ámbito del fútbol, la salvaguarda va más allá de establecer protocolos frente a situaciones de violencia. Supone un enfoque preventivo, ético y pedagógico que configura espacios seguros, afectivos y formativos, donde la protección de los menores no dependa de la buena voluntad de los adultos, sino de estructuras institucionales claras, sostenidas y fiscalizadas.

La FIFA (2021) define la salvaguarda como un conjunto de políticas, procedimientos y prácticas que aseguran la protección de los derechos de todos los participantes en el deporte, con énfasis en grupos vulnerables como la infancia y la adolescencia. Esta definición ha sido recogida y adaptada por confederaciones como UEFA y CONMEBOL, así como por múltiples federaciones nacionales. Sin embargo, en la práctica, el término continúa siendo difuso en muchas organizaciones, utilizado más como declaración de principios que como política efectiva.

Adicionalmente, la noción de salvaguarda debe situarse dentro de una ética del cuidado, como plantea Joan Tronto (1993), donde el vínculo con el otro no se limita a la prevención del daño, sino a la responsabilidad activa por su bienestar. Bajo esta mirada, el rol de entrenadores, dirigentes, apoderados y formadores adquiere una nueva dimensión: no basta con no dañar, se requiere comprometerse activamente en construir entornos que nutran el desarrollo humano.

La salvaguarda debe estar presente desde el primer contacto que un niño o niña tiene con el sistema deportivo. Desde la inscripción en una escuela de fútbol, pasando por los procesos

de selección, hasta las concentraciones o los viajes competitivos, cada interacción adulta debe estar mediada por principios de respeto, escucha activa y protección efectiva. No se trata de llenar formularios o cumplir con normativas por obligación, sino de construir una cultura que priorice al ser humano por sobre el resultado.

Uno de los principales desafíos radica en el desconocimiento o la falta de formación especializada que tienen muchos actores del fútbol respecto al tema. Entrenadores bienintencionados pueden reproducir prácticas normalizadas de gritos, castigos o negligencia emocional sin percatarse de que están vulnerando derechos. Dirigentes pueden minimizar denuncias por miedo al escándalo o la pérdida de prestigio institucional. Padres y madres pueden delegar sin filtros, asumiendo que “todo estará bien porque es fútbol”. Esta naturalización del riesgo convierte a la salvaguarda en un imperativo formativo transversal.

Por último, es importante comprender que salvaguardar no significa “sobreproteger” o “quitar rigor” al proceso formativo. Significa enmarcar la exigencia deportiva dentro de un contexto de derechos humanos, seguridad emocional y desarrollo integral. Un fútbol que salvaguarda no es menos competitivo, es más digno, más humano y más sostenible.

2. Principales riesgos a los que se enfrentan los jóvenes futbolistas

Detrás de cada joven que entrena con ilusión hay una historia que merece ser protegida. Pero en la práctica cotidiana del fútbol formativo, la exposición a situaciones de riesgo es más frecuente de lo que se reconoce. Algunos de estos riesgos son visibles; otros, sutiles, normalizados o silenciados por temor, desconocimiento o indiferencia. Este apartado revisa los principales tipos de riesgo que amenazan el bienestar de las y los futbolistas en etapa de desarrollo.

a) Violencia física, psicológica y emocional

Muchos entrenadores reproducen modelos autoritarios y conductas abusivas en nombre de la disciplina o la exigencia competitiva. Gritos

humillantes, amenazas, presiones desmedidas o castigos físicos son aún frecuentes en espacios formativos que carecen de regulación o acompañamiento pedagógico. Estas prácticas afectan profundamente la autoestima, la salud mental y el sentido de pertenencia de los jóvenes, muchas veces alejándolos prematuramente del deporte. El mensaje implícito que reciben es que el sometimiento es parte necesaria del camino al éxito.

b) Abuso sexual y negligencia institucional

Aunque menos visible, el abuso sexual en contextos deportivos existe y ha sido documentado en múltiples informes internacionales (Safe Sport International, 2020; UNICEF, 2017). La asimetría de poder entre entrenadores, dirigentes y deportistas menores de edad, combinada con espacios cerrados y vínculos de confianza mal gestionados, puede dar lugar a situaciones de abuso o acoso. En muchos casos, las instituciones fallan en prevenir, detectar o sancionar estas conductas, generando entornos donde el silencio y el miedo predominan. Las consecuencias de estos abusos no solo destruyen proyectos deportivos, sino que marcan de forma irreversible la vida emocional de los jóvenes.

c) Explotación laboral y económica precoz

El fútbol, cuando se convierte en promesa de movilidad social, puede ser también terreno fértil para la explotación. Hay academias que entran a niños desde los 8 o 9 años con intensidad horaria que supera la de adultos, sin considerar aspectos educativos, nutricionales o emocionales. Muchos jóvenes firman contratos sin asesoría legal, ceden derechos de imagen o se comprometen con representantes que priorizan intereses económicos por sobre su bienestar. La ilusión del contrato profesional puede llevarlos a aceptar condiciones indignas, dejando de estudiar, desvinculándose de sus familias o cayendo en entornos de competencia nociva.

d) Presión familiar y desarraigo afectivo

La familia, que debería ser un espacio de contención, puede transformarse en una fuente adicional de presión. Padres que proyectan

sus frustraciones, que hipoteca su bienestar económico en la carrera de sus hijos, o que exigen resultados como si se tratara de un empleo formal. Esta presión puede generar angustia, miedo al fracaso o incluso el deseo de abandonar el deporte. A ello se suma el fenómeno del desarraigo geográfico, cuando niños y adolescentes deben trasladarse a otras ciudades o países, muchas veces solos, enfrentando condiciones de vida que no están preparados para gestionar.

e) Invisibilización del desarrollo emocional y académico

Muchos clubes no cuentan con profesionales del área psicosocial, y en aquellos que los tienen, su rol suele estar limitado a “contener” crisis puntuales en lugar de realizar un acompañamiento preventivo y permanente. El sistema suele premiar el rendimiento físico y los goles, pero no se detiene a mirar cómo se sienten los jugadores, cómo gestionan la frustración, qué redes afectivas tienen o cómo enfrentan el error. Asimismo, los horarios de entrenamiento y competencia suelen ser incompatibles con la vida escolar, y no existen mecanismos reales de articulación entre el sistema educativo y deportivo. Un joven puede ser promesa del fútbol y, al mismo tiempo, estar repitiendo de curso o viviendo una crisis emocional, sin que nadie lo advierta.

f) Normalización cultural del riesgo

En el fútbol, muchas prácticas de riesgo están tan arraigadas que se perciben como naturales. Frases como “los duros se forjan en la presión”, “si aguanta ahora, será profesional” o “no llore, que esto es fútbol” refuerzan una cultura donde el dolor se minimiza y el autocuidado se ve como debilidad. Esta normalización impide que se denuncien abusos, que se reconozca el sufrimiento o que se pida ayuda. El joven termina aprendiendo a sobrevivir en vez de crecer, y eso contradice por completo los principios formativos del deporte.

g) Desigualdades de género y exclusión estructural

Las niñas futbolistas enfrentan riesgos adicionales. No solo son minoría en espacios que

históricamente han sido masculinizados, sino que también sufren una doble invisibilización: la del fútbol base y la de su condición de género. La falta de acceso a instalaciones, recursos, entrenadoras mujeres, protocolos con enfoque de género y procesos de formación adecuados, limita su desarrollo y expone a discriminaciones cotidianas que erosionan su autoestima deportiva. La salvaguarda, en este sentido, debe incorporar transversalmente una mirada inclusiva que cuestione los sesgos sexistas y promueva entornos equitativos.

En suma, los riesgos que enfrentan los jóvenes futbolistas no son individuales ni accidentales; son sistémicos y estructurales. Y mientras no existan políticas de salvaguarda robustas, con enfoque de derechos humanos y compromiso real por parte de los actores institucionales, seguiremos jugando partidos donde los más jóvenes entran en la cancha sin protección, sin voz y sin garantías de cuidado.

3. El rol de las instituciones deportivas en la protección integral

Las instituciones deportivas —clubes, asociaciones, federaciones y centros de formación— no solo forman deportistas; forman personas. Por eso, su responsabilidad en materia de salvaguarda no puede limitarse a la reacción frente a una denuncia o a la existencia de protocolos en papel. Deben ejercer un rol activo, preventivo y transformador, que sitúe la protección de niños, niñas y adolescentes como eje transversal de su identidad y cultura organizacional.

Una institución que protege de forma integral es aquella que entiende que los jóvenes no son recursos estratégicos, sino sujetos de derecho. Que cada jugador o jugadora que viste su camiseta deposita en ella no solo su esfuerzo, sino también su confianza. Esa confianza se traduce en una obligación concreta: garantizar que ningún proceso formativo implique daño, riesgo o abandono. El fútbol, como espacio de desarrollo humano, debe asumir que su impacto va mucho más allá del rendimiento y la competencia; afecta biografías completas.

La protección efectiva requiere de políticas institucionales robustas, visibles, y evaluables, no de compromisos simbólicos. Se trata de generar estructuras funcionales: protocolos de denuncia accesibles, procesos de admisión seguros, criterios claros para la selección de personal, procedimientos de intervención ante sospechas de abuso, y canales permanentes de comunicación con las familias. La existencia de estos mecanismos no solo previene el daño, sino que también envía un mensaje potente de responsabilidad y cuidado institucional.

En muchos contextos, los esfuerzos por la salvaguarda aún dependen del compromiso individual de ciertos actores sensibles o informados, lo que convierte a la protección en una práctica frágil y discontinua. Cuando esas personas abandonan el cargo, el sistema se debilita o desaparece. Por ello, la clave no está en las personas, sino en los sistemas. Una cultura institucional protectora se construye con normativas internas, con indicadores de monitoreo, con presupuestos asignados, con auditorías periódicas y con liderazgo ético desde la alta dirección. Sin institucionalidad, no hay garantía.

El papel de las federaciones y organismos reguladores también es decisivo. Deben pasar de la recomendación a la exigencia: licencias, certificaciones y afiliaciones deberían estar condicionadas al cumplimiento efectivo de estándares de salvaguarda. No se trata de castigar, sino de inducir transformaciones reales. Así como se exigen canchas, uniformes o documentación técnica, debe exigirse la existencia de encargados de protección, planes de capacitación continua y evidencia concreta de su implementación.

Asimismo, el personal técnico—entrenadores, preparadores físicos, kinesiólogos, psicólogos—debe ser capacitado de forma permanente en convivencia, salud mental, equidad de género, prevención de abusos y habilidades de acompañamiento socioemocional. La tecnificación del deporte no puede desvincularse de su humanización. Un entrenador que no sabe cómo actuar ante un caso de maltrato o de ansiedad severa no solo pone en riesgo a su

jugador, también compromete la credibilidad de la institución.

Pero salvaguardar no es solo prevenir lo grave; es también cuidar lo cotidiano. Es acompañar con respeto, fomentar la empatía, acoger la diversidad, validar las emociones, promover la voz de los jóvenes y construir relaciones formativas horizontales. La cultura de cuidado se expresa tanto en los grandes protocolos como en los pequeños gestos: cómo se habla, cómo se escucha, cómo se celebra, cómo se corrige, cómo se despide a un niño tras el entrenamiento.

Por último, toda institución deportiva debe entender que no puede protegerse sola. Necesita de redes, alianzas y vínculos con otros actores del territorio: escuelas, consultorios, centros de protección, municipalidades, universidades. El enfoque territorial e intersectorial permite ampliar las capacidades de respuesta, generar estrategias de prevención integrales y reconocer el fútbol como parte de una red más amplia de protección social.

En definitiva, una institución deportiva que protege es aquella que se hace cargo de la vida que ocurre más allá del campo de entrenamiento. Que no forma cuerpos para el rendimiento, sino personas para la vida.

4. Buenas prácticas internacionales y aprendizajes aplicables al contexto local

En el escenario internacional, la salvaguarda infantil en el deporte ha evolucionado desde una preocupación periférica hacia un eje central en los modelos de gestión institucional. Diversos países y organismos han desarrollado marcos normativos, políticas de intervención y programas educativos que pueden servir como fuente de inspiración y referencia adaptativa para el contexto latinoamericano, y en particular para el fútbol chileno.

Uno de los casos más emblemáticos es el del Reino Unido, donde desde la década del 2000 se implementó el programa “Child Protection in Sport Unit” (CPSU), una unidad especializada dentro de la organización NSPCC

(National Society for the Prevention of Cruelty to Children). Esta instancia trabaja en conjunto con federaciones deportivas, clubes y escuelas para establecer estándares de protección obligatorios, capacitar entrenadores, generar herramientas de autoevaluación institucional y brindar acompañamiento técnico ante denuncias. El modelo británico demuestra que la protección no puede ser voluntaria: debe estar integrada al funcionamiento estructural del deporte.

En el caso de la UEFA, se ha adoptado una Estrategia de Salvaguardia Infantil (2020-2024) que incluye un “Policy Toolkit” descargable, protocolos de intervención, formación en línea obligatoria para oficiales de desarrollo juvenil y el nombramiento de responsables de salvaguardia en todas las federaciones miembro. A través de su programa UEFA Grassroots, se ha promovido la idea de que la protección infantil es parte del ADN formativo del fútbol base, y no un tema secundario o administrativo.

La FIFA, por su parte, estableció en 2019 el programa “FIFA Guardians”, una estrategia global de formación y estándares mínimos de protección infantil para federaciones nacionales, basada en cinco pilares: compromiso, políticas, procedimientos, educación y monitoreo. Este programa entrega un marco práctico que cada federación puede adaptar a su realidad, y que hoy se implementa en más de 70 países, aunque con niveles variables de profundidad.

En América Latina, si bien aún se observan brechas estructurales, destacan experiencias puntuales que muestran caminos posibles. La Asociación del Fútbol Argentino (AFA) ha incorporado en sus reglamentos de licenciamiento exigencias básicas en torno a la protección infantil, y en Colombia, la Dimayor (División Mayor del Fútbol Profesional) desarrolla campañas y líneas de atención específicas para prevenir el abuso en divisiones menores. En Chile, iniciativas como la Fundación Fútbol Más han abordado desde la sociedad civil una propuesta de acompañamiento emocional, desarrollo comunitario y enfoque de derechos en entornos deportivos vulnerables.

Sin embargo, lo que estas buenas prácticas

enseñan no es solo lo que debe hacerse, sino cómo se logra sostener en el tiempo una cultura protectora. En todos los casos, hay factores comunes que permiten extraer lecciones aplicables a nuestro entorno:

- Liderazgo institucional fuerte, con compromiso público y recursos asignados.
- Capacitación continua y obligatoria para todos los adultos que trabajan con jóvenes.
- Protocolos claros y conocidos, no solo archivados.
- Participación juvenil, con mecanismos reales de escucha e incidencia.
- Evaluación y mejora constante, mediante indicadores y revisión externa.

Estas experiencias muestran que la salvaguarda no depende de la cultura nacional, del nivel económico del club o del país, ni de la fama del torneo. Depende de la decisión ética y técnica de poner el cuidado en el centro.

Porque ningún modelo deportivo que ignore el bienestar de sus jóvenes será sostenible, legítimo ni verdaderamente formativo.

5. Desafíos pendientes para una cultura de salvaguarda en el fútbol chileno

A pesar de los avances normativos promovidos por organismos internacionales, y aunque en Chile se han logrado progresos en la sensibilización sobre el bienestar y los derechos de niños, niñas y adolescentes en el ámbito deportivo, aún persisten importantes brechas estructurales e institucionales que obstaculizan la consolidación de una auténtica cultura de salvaguarda en el ecosistema del fútbol. Entre ellos, uno de los más críticos es la ausencia de un marco regulatorio nacional para las Escuelas de Fútbol, independiente de su naturaleza jurídica, dependencia institucional o ubicación geográfica.

En la actualidad, cualquier persona puede abrir una escuela de fútbol en Chile sin requisitos mínimos de formación, infraestructura, registro legal ni mecanismos de fiscalización específicos. Esta situación ha dado lugar a una proliferación

de iniciativas —algunas con fines formativos y comunitarios, otras netamente comerciales— que operan en total informalidad, sin estándares de seguridad, sin criterios pedagógicos y, lo más preocupante, sin ninguna obligación de resguardar los derechos de los niños y niñas que participan.

Este vacío normativo implica un riesgo mayúsculo: miles de niños y adolescentes practican deporte de forma sistemática en entornos no regulados, donde no hay protocolos frente a situaciones de violencia, abuso, negligencia o discriminación. Muchos de estos espacios son liderados por exjugadores o entusiastas sin formación en infancia, sin preparación en primeros auxilios, y sin acompañamiento psicológico o educativo. En la práctica, esto constituye una zona gris del sistema deportivo chileno, donde el talento se desarrolla sin protección.

Además, la informalidad de estas escuelas dificulta el trazado de trayectorias deportivas seguras y equitativas. No existe un registro nacional de participantes, ni de entrenadores, ni de antecedentes disciplinarios, lo que impide establecer controles cruzados y prevenir reincidencias en situaciones de riesgo. Tampoco hay mecanismos para supervisar la convivencia, el cumplimiento de la escolaridad obligatoria, o el resguardo de datos sensibles de niños y familias. En este contexto, la fragilidad institucional es el principal enemigo del cuidado.

Sumado a esto, los desafíos ya existentes en clubes profesionales y asociaciones se ven potenciados por limitaciones estructurales: escasos recursos humanos capacitados, ausencia de políticas de salvaguarda institucionalizadas, falta de monitoreo, y débil articulación intersectorial. La mayoría de los clubes aún no cuenta con profesionales del área psicosocial, y cuando los hay, su participación suele estar limitada a la contención puntual de crisis, sin un rol preventivo real.

A esto se suma una resistencia cultural persistente, anclada en la creencia de que el rigor forma carácter y que la dureza emocional es parte del camino hacia el profesionalismo. Esta narrativa, profundamente arraigada,

perpetúa prácticas abusivas disfrazadas de tradición, y naturaliza ambientes de alta presión, exclusión y competitividad tóxica desde edades muy tempranas.

A continuación, se presentan algunos de los principales desafíos que deben ser abordados con urgencia y decisión:

a) Ausencia de una política nacional de salvaguarda en el deporte formativo

Pese a los lineamientos generales del Ministerio del Deporte y a la existencia de la Ley N.º 21.430, sobre Garantías y Protección Integral de los Derechos de la Niñez y Adolescencia (2022), no existe un marco específico que regule ni oriente la protección infantil dentro de los clubes deportivos. Esto ha generado una realidad dispareja: algunos clubes desarrollan protocolos mínimos o campañas simbólicas, mientras otros ni siquiera contemplan el tema. El país requiere una política pública vinculante que establezca obligaciones, estándares, fiscalización y consecuencias en casos de incumplimiento.

b) Falta de formación sistemática en derechos y protección infantil

Los actores clave del fútbol formativo —entrenadores, directivos, monitores, captadores de talento, apoderados, preparadores físicos, kinesiólogos— rara vez han recibido capacitación en temas como prevención del abuso, salud mental adolescente, género, diversidad o convivencia saludable. El enfoque técnico aún predomina por sobre el enfoque formativo, lo que expone a los jóvenes a prácticas negligentes, normalizadas o incluso peligrosas. Incorporar módulos obligatorios en las certificaciones de entrenadores y generar programas de actualización continua son pasos urgentes.

c) Invisibilidad del abuso emocional y simbólico

En el imaginario futbolístico chileno aún persisten frases como “hay que aguantar”, “el que no sirve, se va” o “la presión te hace fuerte”, que legitiman formas de violencia simbólica como parte del proceso formativo.

Esta cultura del mérito a toda costa invisibiliza el daño emocional, fomenta la competencia tóxica y deshumaniza la experiencia deportiva. La transformación cultural debe comenzar con el lenguaje, las prácticas cotidianas y las relaciones formativas.

d) Debilidad de los canales de denuncia y mecanismos de protección real

Incluso cuando un niño o niña se atreve a denunciar una situación de maltrato, muchas veces no sabe a quién dirigirse, no confía en el sistema o no encuentra respuesta. Faltan canales accesibles, protocolos activados, y equipos técnicos preparados para abordar los casos con respeto, confidencialidad y enfoque de reparación. Sin confianza institucional, no hay protección posible. Y sin consecuencias visibles, el mensaje es que el abuso se tolera.

e) Rol pasivo del entorno familiar y educativo

Padres, madres y docentes suelen estar ausentes en los procesos de salvaguarda, ya sea por desconocimiento, por exceso de confianza o por temor a afectar el futuro deportivo de sus hijos. En muchos casos, el “sueño de ser profesional” impide ver señales de alerta, e incluso se validan prácticas perjudiciales con tal de sostener la proyección. Se necesita empoderar a las familias como aliadas activas en la protección y fortalecer los vínculos entre el mundo escolar y deportivo.

f) Carencia de investigación y datos locales

El tema de la salvaguarda sigue siendo una deuda en la agenda académica nacional. Faltan estudios cualitativos y cuantitativos que permitan dimensionar con precisión los tipos de riesgo, los niveles de afectación y la percepción de los actores involucrados. Sin datos, las decisiones tienden a ser reactivas y desarticuladas. Promover líneas de investigación aplicada, tesis, encuestas longitudinales y observatorios de convivencia en el deporte contribuiría a generar evidencia útil para el diseño de políticas.

g) Enfoque punitivo vs. enfoque preventivo

Muchas intervenciones solo se activan una vez que ocurre un hecho grave. Pero la verdadera salvaguarda se juega en lo cotidiano: en cómo

se da la bienvenida, en cómo se comunica una lesión, en cómo se acompaña una frustración. No basta con castigar al infractor; hay que transformar el entorno. La clave está en cambiar el paradigma desde la reacción a la prevención, desde el control al acompañamiento, desde el castigo a la reparación.

En resumen, la salvaguarda infantil en el fútbol chileno enfrenta un triple desafío: la informalidad estructural de las escuelas

deportivas, la fragilidad de las políticas institucionales, y la persistencia de una cultura que no ha incorporado plenamente los derechos de la niñez como prioridad ética y operativa, no obstante, tiene hoy una oportunidad histórica: pasar de la retórica del cuidado a la práctica del compromiso. Porque cada niño o niña que pisa una cancha merece no solo una oportunidad deportiva, sino también una experiencia humana que lo dignifique, lo proteja y lo forme para la vida.

Conclusiones y desafíos

“Cada niño que pisa una cancha tiene derecho a volver a casa más feliz, no más herido.”

Anónimo

“El fútbol puede ser una escuela de vida, pero solo si primero es un refugio de dignidad.”

Adaptación de Jorge Valdano

“Cuidar no es debilidad: es la forma más fuerte de compromiso con el otro.”

Joan Tronto

Cuidar a los jóvenes futbolistas no puede seguir siendo un gesto de buena voluntad, ni un apéndice en los manuales de formación. La salvaguarda debe constituirse como un pilar ético, operativo y estratégico del fútbol formativo, desde el patio escolar hasta las divisiones juveniles de alto rendimiento. Este artículo ha evidenciado que los riesgos son reales, frecuentes y muchas veces invisibilizados, y que su abordaje no puede depender exclusivamente de la reacción ante una crisis, sino de la construcción de sistemas preventivos, formativos y sostenibles.

En el plano internacional, las buenas prácticas muestran que es posible profesionalizar la protección infantil, integrándola de manera transversal en la gestión deportiva. Chile tiene la oportunidad —y la obligación— de aprender de estas experiencias, sin replicarlas de forma mecánica, sino adaptándolas a su realidad institucional, territorial y cultural. Esto implica volun-

tad política, liderazgo técnico, y una mirada que trascienda los resultados de corto plazo.

Entre los desafíos urgentes se encuentra la regulación efectiva de las Escuelas de Fútbol, que hoy operan sin supervisión, exponiendo a miles de niños a entornos formativos sin garantías mínimas. A ello se suma la necesidad de capacitar sistemáticamente a entrenadores, establecer protocolos de actuación vinculantes, instalar responsables de salvaguarda en cada institución, e integrar redes intersectoriales con el sistema educacional, de salud y de protección social.

Pero más allá de lo técnico, la transformación más profunda es cultural. Pasar de la tolerancia al abuso, al compromiso con el bienestar. De la normalización del maltrato a la pedagogía del cuidado. De la invisibilización del trauma, a la construcción de entornos seguros, afectivos y dignos. Esta es una tarea que convoca a todos:

dirigentes, formadores, familias, instituciones públicas, medios de comunicación, exjugadores y jugadores en formación.

El fútbol tiene una fuerza educativa única. Puede reproducir desigualdades o puede transformarlas. Puede ser un espacio de dolor o de

crecimiento. Depende de cómo lo habitemos. Y en ese habitar, la salvaguardia no es un límite, sino una promesa: la de un deporte que no renuncia a la humanidad de quienes lo practican.

Porque ningún gol, ningún contrato, ninguna copa, vale más que la integridad de un niño.

Bibliografía

1. Asociación del Fútbol Argentino (AFA). (2022). Protocolo de prevención y actuación ante situaciones de violencia y discriminación. AFA.
2. FIFA. (2019). *FIFA Guardians★ Safeguarding Toolkit*. <https://www.fifa.com/legal/safeguarding>
3. FIFA. (2021). Children's safeguarding in football: Training and development manual. <https://www.fifa.com/legal/safeguarding/training>
4. FIFA. (s.f.). Derechos humanos y lucha contra la discriminación. <https://inside.fifa.com/es/human-rights/fifa-guardians>
5. NSPCC Child Protection in Sport Unit. (2020). Standards for safeguarding and protecting children in sport. <https://thecpsu.org.uk/>
6. Safe Sport International. (2020). *Understanding safeguarding in sport: A global review*. <https://safesportinternational.com/>
7. Tronto, J. (1993). *Moral Boundaries: A Political Argument for an Ethic of Care*. Routledge.
8. UNICEF. (2017). *Children's Rights in Sport Principles*. <https://www.unicef.org/media/59716/file>
9. UEFA. (2020). *Child safeguarding policy*. <https://uefa-safeguarding.eu>
10. Fundación Fútbol Más. (2021). Informe de impacto 2021. <https://www.futbolmas.org>
11. Ministerio de Desarrollo Social y Familia. (2022). Ley N.º 21.430 sobre Garantías y Protección Integral de la Niñez y Adolescencia. Biblioteca del Congreso Nacional de Chile. <https://www.bcn.cl>

Pérdida de velocidad en sprint con trineo de resistencia en mujeres futbolistas jóvenes de alta competición

Velocity loss in sprint with resisted sled in highly competitive young female soccer players

Cristian Cofré Bolados Adolfo Fuentes

Escuela de Ciencias de la Actividad Física, el Deporte y la Salud, Facultad de Ciencias Médicas, Universidad de Santiago de Chile, USACH, Santiago a7500618, Chile.

Sergio Duarte Meneses

1 Escuela de Ciencias de la Actividad Física, el Deporte y la Salud, Facultad de Ciencias Médicas, Universidad de Santiago de Chile, USACH, Santiago a7500618, Chile.

John Cursach

Área Física del Club Universidad de Chile, Azul Azul S.A.

Félix Vidal Díaz

Navarrabiomed, Hospital Universitario de Navarra (HUN), Navarra Institute for Health Research (IdISNA), Universidad Pública de Navarra (UPNA), 31008 Pamplona, España.

Claudio Farías Valenzuela

Escuela de Ciencias de la Actividad Física, Universidad de Las Américas, Santiago 9170022, Chile.

* Correspondence: Cristian Cofré Bolados; cristian.cofre@usach.cl

Loreto Rojas Trelles Hernán Torres

Área de Ciencias Aplicadas al Fútbol, ANFP, Federación de Fútbol de Chile.

Resumen

Existe una variedad de métodos efectivos para entrenar la velocidad de aceleración, como el entrenamiento de sprint con trineo resistido. El objetivo de este estudio fue describir el comportamiento del tiempo, la velocidad y la pérdida de velocidad al ejecutar aceleraciones en 20 metros sin y con trineo con cargas equivalentes al 8%, 12% y 15% del peso corporal. Corresponde a un estudio descriptivo de corte transversal. Se realizó un análisis ANOVA de medidas repetidas para carrera de aceleración sin resistencia; con 8% del PC; 12% del PC; 15% del PC en tiempo para los primeros 10 metros; entre 10 a 20 metros; distancia de 0 a 20 metros; velocidad en km/h de 0 a 10 metros; velocidad en km/h de 10 a 20 metros; velocidad en km/h de 0 a 20 metros; pérdida de velocidad con las diferentes cargas, contrastadas con la carrera sin resistencia. El entrenamiento de trineo mostró pérdidas de velocidad limitadas con resistencias muy ligeras del 8%, mientras que las resistencias ligeras del 12% y 15% produjeron pérdidas importantes sobre la velocidad promedio, superando el umbral que afectó la cinética y cinemática de la carrera de aceleración.

Palabras Clave: Fútbol Femenino; Carrera Lastrada; Aceleración

Abstract

The literature presents a variety of methods to improve acceleration speed, such as resisted sled sprint training. The aim of this study was to describe the behavior of time, speed, and speed loss when executing accelerations in 20 meters without load and with a resistance sled with loads equivalent to 8%, 12%, and 15% of body weight. It corresponded to a descriptive cross-sectional study. A repeated measures ANOVA analysis was performed for the four conditions: acceleration race without resistance; with 8% of body weight; 12% of body weight; and 15% of body weight in time in seconds to travel the first 10 meters; the 10 to 20 meter section; and the entire distance from 0 to 20 meters; speed in km/h to travel from 0 to 10 meters; from 10 to 20 meters; and from 0 to 20 meters; speed loss with different loads, contrasted with running without resistance; from 0 to 10 meters; from 10 to 20 meters; and from 0 to 20 meters. The sled training showed limited speed losses with very light resistances of 8%, while light resistances of 12% and 15% produced significant losses over the average speed, exceeding the threshold that affected the kinetics and kinematics of the acceleration race.

Keywords: Female Soccer; Resisted Sprint; Acceleration Speed

1 Introducción

El fútbol se caracteriza por ser un deporte intermitente de alta intensidad, implicando una amplia variedad de acciones exigentes como cambios de dirección, sprints, aceleraciones y desaceleraciones (Oliva-Lozano et al., 2023). Con el transcurso del tiempo, se ha evidenciado un incremento en la demanda física e intensidad de los partidos (Fernandez-Galvan et al., 2022). Específicamente, los futbolistas son cada vez más rápidos, independiente del sexo y edad (Alcaraz et al., 2018) y además, están llevando a cabo estas acciones con una frecuencia creciente (Nobari et al., 2022). Por ejemplo, se observó un aumento del 30% en los sprints lineales entre las temporadas 2006-2007 y 2012-2013 en la “Premier League” inglesa (Fernandez-Garcia et al., 2022). Por otra parte, el rendimiento en sprint ha demostrado ser un indicador efectivo para diferenciar el rendimiento entre futbolistas, sobre todo en distancias de 10 metros o menos (Fernandez-Galvan et al., 2022). En particular, la capacidad de acelerar en distancias cortas (por ejemplo, ≤ 10 m) se ha establecido como un factor crítico para el éxito en los partidos (Nicholson et al., 2021). En consecuencia, tanto entrenadores

como investigadores están constantemente en la búsqueda de métodos cada vez más eficaces y eficientes para mejorar el rendimiento del sprint en futbolistas profesionales (Lahti et al., 2020).

La literatura ha documentado una variedad de métodos efectivos para mejorar este parámetro, entre ellos, el entrenamiento de fuerza, pliométrico, tradicional de sprint, métodos combinados y el entrenamiento de sprint con trineo resistido (ESTR) (Hicks et al., 2020). Este último ha generado un gran interés y se ha convertido en una herramienta popular para este fin, gracias a su bajo costo, eficacia y versatilidad (Cahill et al., 2020; Lahti et al., 2020; Osterwald et al., 2021; Petrakos et al., 2019; Uthoff et al., 2021). El ESTR se caracteriza por ser “específico” debido a que desarrolla específicamente la generación de fuerza horizontal y el impulso en cada contacto con el suelo por parte de los grupos musculares utilizados, promoviendo la mejora del rendimiento en el sprint (Pareja-Blanco et al., 2021). De este modo, las cargas utilizadas deben ser lo suficientemente adecuadas para

generar un estímulo apropiado, pero sin alterar drásticamente las características cinéticas y cinemáticas de este ejercicio (Petrakos et al., 2016; Sinclair et al., 2021). En la literatura, es posible encontrar dos perspectivas sobre la carga a utilizar (Alcaraz et al., 2018; Zabaloy et al., 2022). Por un lado, emplear cargas ligeras ($\leq 20\%$ del peso corporal) permite a los atletas simular el sprint sin alterar significativamente las características mecánicas, lo que resulta efectivo para mejorar las fases tardías de aceleración y velocidad máxima (Alcaraz et al., 2009; Bachero-Mena & González-Badillo, 2014). Por otro lado, el uso de cargas muy pesadas ($\geq 60\%$ del peso corporal), que alteran considerablemente las características cinéticas y cinemáticas del movimiento (Pareja-Blanco et al., 2021), ha ganado popularidad y se emplea como método principal para mejorar la fase de aceleración inicial del sprint (Cahill et al., 2020; Grazioli et al., 2022; Pareja-Blanco et al., 2020). Así, desde una perspectiva práctica, la selección de las cargas para el ESTR debe ir de la mano con las adaptaciones específicas deseadas.

A pesar de lo mencionado, la evidencia sobre cómo diferentes cargas pueden influir en el rendimiento del sprint resistido en deportistas de equipo, así como el posible impacto en jugadores con diferentes niveles de fuerza o potencia, sigue siendo limitado (Panasci et al., 2023; Zabaloy et al., 2022).

Las diferentes investigaciones relacionadas al ESTR en futbolistas se han enfocado principalmente en deportistas masculinos, siendo escasos los estudios que han investigado los efectos de esta estrategia de entrenamiento en futbolistas femeninas de alto nivel (Pareja-Blanco et al., 2020). Hasta la fecha, se han llevado a cabo investigaciones sobre atletas femeninas en deportes colectivos e individuales, como handbol (Luteberget et al., 2015), hockey (Petrakos et al., 2019), rugby (Cross et al., 2018) y atletismo (Matusiński et al., 2022; Matusiński et al., 2021; Monahan et al., 2022). Sin embargo, existe una escasez de evidencia específica sobre el entrenamiento de sprint resistido en el contexto del fútbol

femenino de élite, con la mayoría de los estudios realizados utilizando cargas moderadas a pesadas. Por ejemplo, Loturco et al. (2020) examinaron el efecto de cargas del 30 y el 60% del PC en las velocidades alcanzadas en sprints resistidos por futbolistas profesionales femeninas de Brasil; mientras que Roper et al. (2022) investigaron el impacto de un programa de ESTR utilizando cargas del 50 y el 80% del PC en futbolistas profesionales femeninas de Estados Unidos. Esto ha provocado que las recomendaciones para el ESTR con cargas ligeras para esta población generalmente se sustenten principalmente, a partir de resultados obtenidos en sujetos masculinos (Loturco et al., 2020; Multani et al., 2022). En consecuencia, las posibles diferencias en términos de fuerza, potencia y rendimiento de sprint entre ambos sexos podrían influir significativamente en los efectos generados por diferentes cargas durante el ESTR (Monahan et al., 2022). Por ende, resulta importante analizar cómo el uso de distintas cargas ligeras durante el entrenamiento de sprint resistido afecta a la velocidad de las futbolistas femeninas, lo cual sería fundamental para optimizar la prescripción de entrenamiento con el objetivo de mejorar la velocidad de sprint en esta población específica.

Así, el objetivo de este estudio es describir el comportamiento del tiempo, la velocidad y la pérdida de velocidad al ejecutar aceleraciones en el test de velocidad en 20 metros sin carga y con trineo de resistencia con cargas equivalentes al 8 - 12 y 15% del peso corporal (PC) en futbolistas femeninas juveniles seleccionadas de su liga nacional.

2 Métodos

2.1 Participantes

Estudio de tipo descriptivo. En este estudio de corte transversal, probamos los efectos de tres sobrecargas diferentes en el rendimiento del sprint resistido de jugadoras juveniles de fútbol con distintos niveles de fuerza, velocidad y potencia.

Participaron 28 Futbolistas femeninas Sub17, seleccionadas de su respectiva liga nacional. Las jugadoras presentaban las siguientes características.

Tabla 1. Características de la muestra

Variable	Media	Mínimo	Máximo
N	28	28	28
Edad (años)	15,4	14	16
Masa (Kg.)	57,6	45	67
Talla (metros)	1,61	1,49	1,69
IMC (peso/talla ²)	22,3	19,0	24,5

2.2 Procedimiento

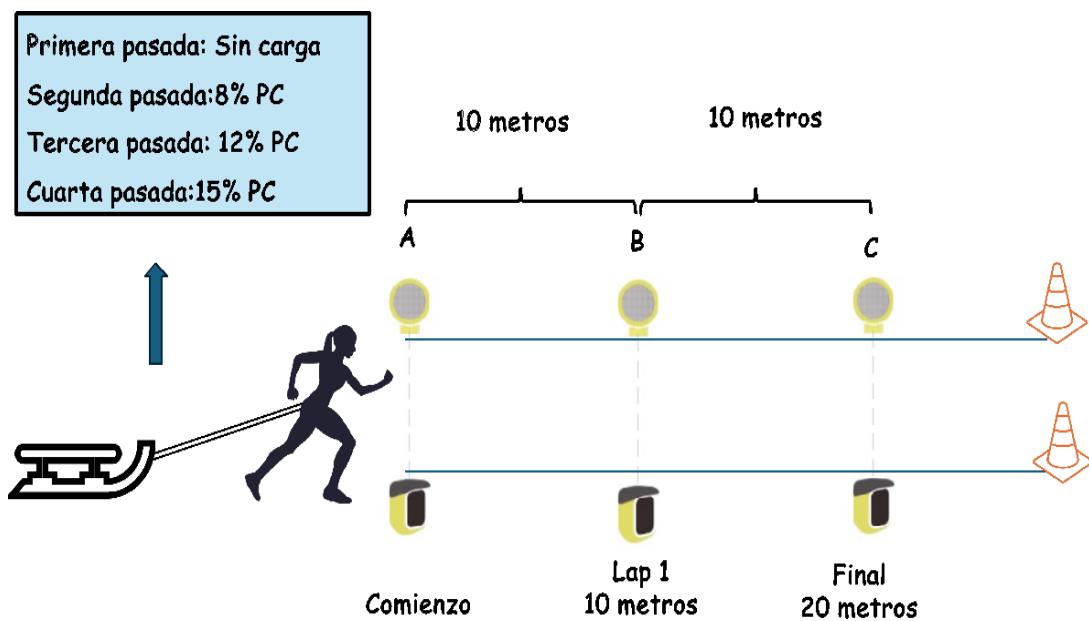
Las jugadoras y su cuerpo técnico fueron informados de las características de la medición, el procedimiento, todas las futbolistas firmaron un consentimiento informado. La medición estuvo contextualizada en las valoraciones físicas de pretemporada. El estudio fue aprobado por el comité de ética local y se siguieron estrictamente las normas de Helsinki para estudios con seres humanos. Las deportistas fueron evaluadas el mismo día en jornada de mañana, como primera actividad del día.

2.3 Test de Velocidad en 20 metros

El test de Velocidad de 20 metros fue utilizado para valorar la capacidad de acelerar de las participantes. La distancia de 20 metros se eligió porque generalmente es utilizada para evaluar la aceleración en deportes colectivos, es considerada una prueba válida y confiable (Altmann et al., 2019) y, además, se encuentra entre las distancias promedio de sprint en futbolistas (15-21 m) (Andrzejewski et al., 2015; Andrzejewski et al., 2013). La

evaluación comenzó con una entrada en calor estándar para actividades de entrenamiento en campo de juego con énfasis en la aceleración. Posterior al calentamiento, todas las participantes completaron 4 sprints de 20 m ([1]Sin carga adicional; [2] Resistencia del 8% del PC; [3] Resistencia del 12% del PC; y [4] Resistencia del 15% del PC, en el mismo orden), con 6 min de recuperación entre cada sprint. Se utilizó una salida estática de pie, posicionando el pie no dominante por delante a 0,5 metros detrás del punto de partida. Se midieron los tiempos a los 10 y 20 m utilizando un sistema de cronometraje electrónico con fotoceldas (Witty, Microgate, Italia) colocadas al inicio de la pista (Punto A), a los 10 m (Punto B) y a los 20 m (Punto C), los conos ubicados al final del recorrido tienen la finalidad de marcar la zona de sprint con el fin que no se reduzca la velocidad en la última fotocelda (Figura 1). Para los sprints resistidos se utilizó un trineo de arrastre con base de caucho de alta resistencia para exteriores e interiores (B2Sport, España) con correa fijada a la cintura (Figura 2).

2.4 Esquemas del Procedimiento de Medición



Nota. Cronometraje electrónico a los 10 y 20 metros, realizado en cancha de fútbol con pasto sintético

Figura 1:Procedimiento esquemático de la prueba de velocidad sobre 20 metros



Nota. El trineo de arrastre se encuentra fijado a la cintura con la resistencia respectiva para cada pasada

Figura 2. Zona de anclaje del trineo

3 Resultados

A continuación, se presentan los resultados obtenidos en el estudio realizado:

Tabla 2. Resultados del sprint de 20 metros

Variable	Válido	Media	Desviación Típica	Mínimo	Máximo
Segundos 0 a 10 m.	28	2.05	0.10	1.87	2.23
Km/h 0 a 10 m.	28	17.63	0.84	16.14	19.25
Segundos 10 a 20 m.	28	1.41	0.04	1.29	1.48
Km/h de 10 a 20 m.	28	25.57	0.73	24.32	27.91
Segundos 0 a 20 m.	28	3.45	0.16	3.16	3.90
Km/h 0 a 20 m.	28	20.90	0.93	18.46	22.78

Nota. Segundos y Kilómetros por hora por tramos de distancia en metros para el sprint de 20 metros.

Tabla 3. Pérdida de velocidad en porcentaje

	Válido	Media (%)	Desviación Típica	Mínimo	Máximo
Resistencia 8% 0 a 10 m.	28	-10.61	-5.11	+0.94	-21.26
Resistencia 8% 10 a 20 m.	28	-1.58	-0.07	+1.38	-1.70
Resistencia 8% 0 a 20 m.	28	-10.81	-4.23	-1.45	-17.51
Resistencia 12% 0 a 10 m.	28	-14.25	-4.24	-7.47	-23.35
Resistencia 12% 10 a 20 m.	28	-15.05	-4.22	-1.35	-27.92
Resistencia 12% 0 a 20 m.	28	-14.81	-3.68	-5.15	-23.58
Resistencia 15% 0 a 10 m.	28	-15.63	-5.19	-2.71	-23.48
Resistencia 15% 10 a 20 m.	28	-16.60	-3.57	-2.01	-22.16
Resistencia 15% 0 a 20 m.	28	-16.13	-3.65	-5.15	-22.70

Nota. Resistencia A corresponde a trineo con 8% del Peso corporal (PC); Carga B 12% del PC; Carga C 15% PC.

Se realizó un análisis ANOVA de medidas repetidas, con el fin de determinar si existe diferencia entre las 4 condiciones (carrera de aceleración sobre 20 metros sin resistencia; con 8% del PC; 12% del PC; 15% del PC) en todas las variables analizadas: Tiempo en segundos en recorrer los primeros 10 metros; tiempo en segundos en recorrer el tramo de 10 a 20 metros; tiempo en segundos recorrer toda la distancia 0

a 20 metros; Velocidad en Km/h en recorrer de 0 a 10 metros; Velocidad en Km/h en recorrer de 10 a 20 metros; Velocidad en km/h en recorrer 0 a 20 metros; Pérdida de Velocidad con las tres cargas diferentes, contrastadas con la carrera sin resistencia; de 0 a 10 metros (%); de 10 a 20 metros (%) y de 0 a 20 metros (%). Se resume el resultado en la tabla 4.

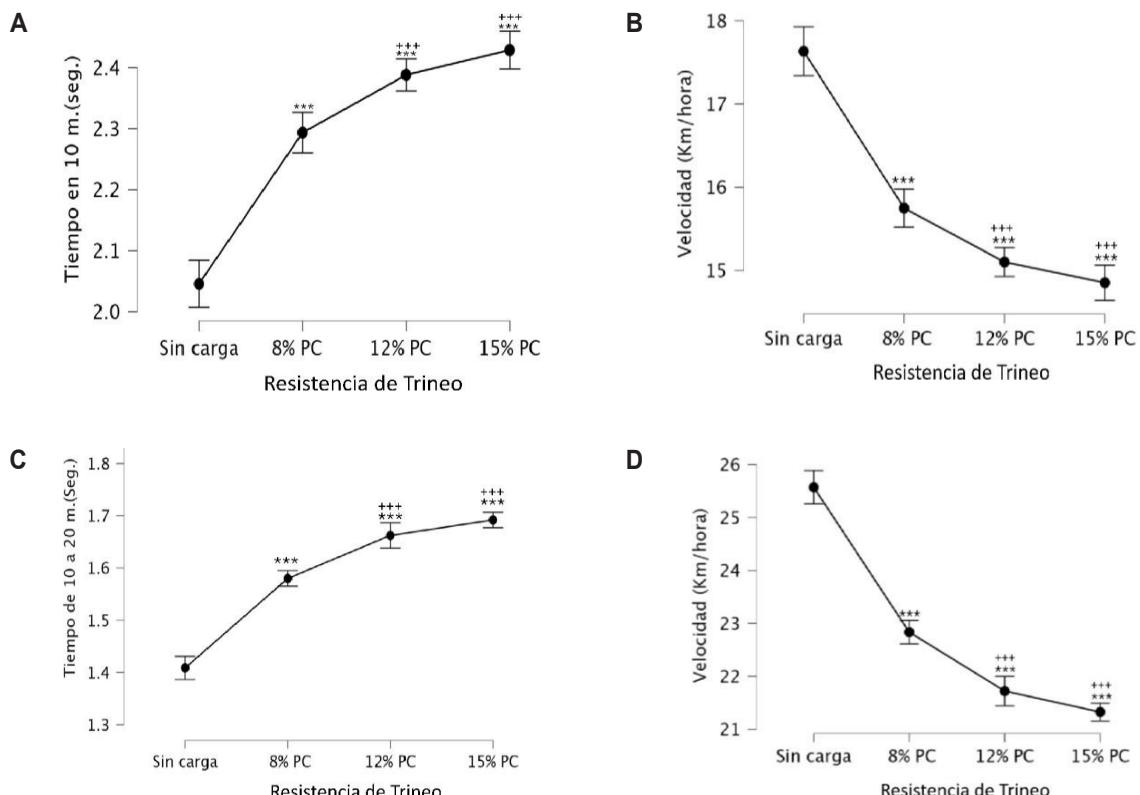
Tabla 4. Variables analizadas

Variables en las 4 condiciones	Condiciones	n	Valor p	η^2	Efecto
Tiempo (seg.) 0 a 10 m.		28	<0.001	0.826	
Velocidad (km/h) 0 a 10 m.		28	<0.001	0.835	
Tiempo (seg.) 10 a 20 m.	Sin, 8, 12, y 15% PC	28	<0.001	0.879	Grande
Velocidad (km/h) 10 a 20 m.		28	<0.001	0.908	
Tiempo (seg.) 0 a 20 m.		28	<0.001	0.894	
Velocidad (km/h) 0 a 20 m.		28	<0.001	0.902	
Pérdida de velocidad (%) 0 a 10 m.		28	<0.001	0.503	
Pérdida de velocidad (%) 10 a 20 m.	8, 12, 15% PC	28	<0.001	0.693	Medio
Pérdida de velocidad (%) 0 a 20 m.		28	<0.001	0.677	

Nota. La tabla presenta las variables analizadas en ANOVA de medidas repetidas en las 4 condiciones (Sin resistencia, 8, 12 y 15% del PC) para tiempos y velocidad; y para Pérdida de velocidad con las tres condiciones (sprint con 8-12 y 15% del PC). Se expresa el valor p con diferencia en las condiciones y un η^2 (tamaño del efecto), Grande en todos los tiempos y velocidades; Medio para las pérdidas de velocidad.

Dado que el ANOVA es significativo, se aplicó la estadística de post hoc, utilizando la prueba de Bonferroni para la corrección post hoc en análisis de medidas repetidas. Esta prueba muestra que, con independencia del tipo de carga utilizada como lastre en el trineo durante el sprint, cada carga de peso, como resistencia

es significativamente diferente del resto en todos los casos con excepción de la carga 12 y 15% las cuales no presentan diferencia en ningún tramo, por tanto, sería igual la pérdida de tiempo y velocidad con ambas resistencias, como se aprecia en las gráficas presentadas.



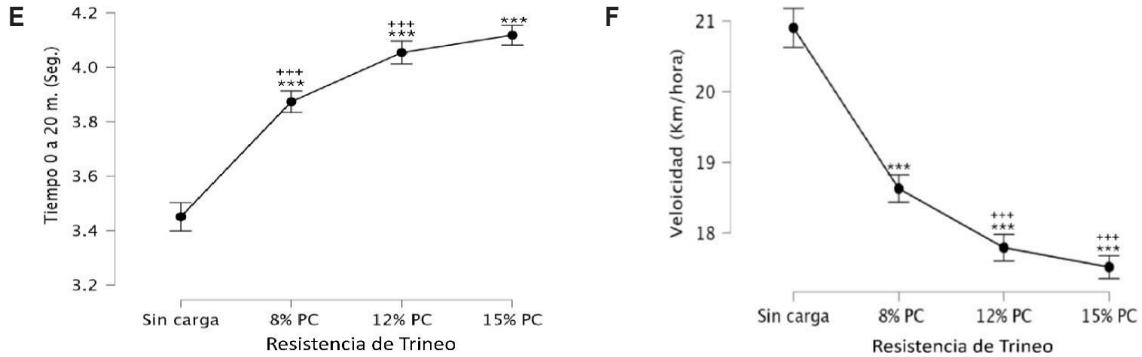


Figura 3. Análisis Post Hoc de tiempo y velocidad

Nota. A: Diferencia de tiempo en segundos en los primeros 10 metros comparando las diferentes condiciones de carga. Sin resistencia comparado con 8% del PC, presenta diferencia ($p<0.001$); 12% PC (<0.001); 15% PC, presenta diferencia ($p<0.001$). 8% PC comparado con 12% PC, presenta diferencia (<0.001); 8% PC comprado con 15% PC, presenta diferencia ($p<0.001$). 12% PC comparado con 15% PC, no presenta diferencia ($p=0.428$). B: Velocidad en Km/h en los primeros 10 metros, sin resistencia comparado con 8% del PC, presenta diferencia ($p<0.001$); Sin resistencia comparado con 12% PC, presenta diferencia (<0.001); Sin resistencia comparado con 15% PC, presenta diferencia ($p<0.001$). 8% del PC comparado con 12% PC, presenta diferencia (<0.001); 8% del PC comparado con 15% PC, presenta diferencia (<0.001). 12% PC comparado con 15% PC, no presenta diferencia ($p=0.717$). C: Tiempo en segundos entre 10 y 20 metros, sin resistencia comparado con 8% del PC, presenta diferencia ($p<0.001$); Sin resistencia comparado con 12% PC, presenta diferencia (<0.001); Sin resistencia comparado con 15% PC, presenta diferencia ($p<0.001$); 8% PC comparado con 12% PC, presenta diferencia (<0.001); 8% del PC comparado con 15% PC, presenta diferencia ($p<0.001$). 12% PC comparado con 15% PC, no presenta diferencia ($p=0.176$). D: Velocidad en Km/h entre 10 y 20 metros, sin resistencia comparado con 8% del PC, no presenta diferencia ($p<0.001$); Sin resistencia comparado con 12% PC, presenta diferencia (<0.001); Sin resistencia comparado con 15% PC, presenta

diferencia ($p<0.001$). 8% PC comparado con 12% PC, presenta diferencia (<0.001); 8% PC comparado con 15% PC, presenta diferencia ($p<0.001$). 12% PC comparado con 15% PC no presenta diferencia ($p=0.148$). E: Tiempo en segundos entre 0 y 20 metros, sin resistencia comparado con 8% del PC, presenta diferencia ($p<0.001$); Sin resistencia comparador con 12% PC, presenta diferencia (<0.001); Sin resistencia comparado con 15% PC, presenta diferencia ($p<0.001$). 8% PC comparado con 12% PC, presenta diferencia (<0.001); 8% PC comparado con 15% PC, presenta diferencia ($p<0.001$). 12% PC comparado con 15% PC, no presenta diferencia ($p=0.196$). F: Velocidad en Km/h entre 0 y 20 metros, sin resistencia comparado con 8% del PC, presenta diferencia ($p<0.001$); Sin resistencia comparado con 12% PC, presenta diferencia (<0.001); Sin resistencia comparado con 15% PC, presenta diferencia ($p<0.001$). 8% PC comparado con 12% PC, presenta diferencia (<0.001); 8% PC comparado con 15% PC, presenta diferencia ($p<0.001$). 12% PC comparado con 15% PC, no presenta diferencia ($p=0.354$) (Figura 3).

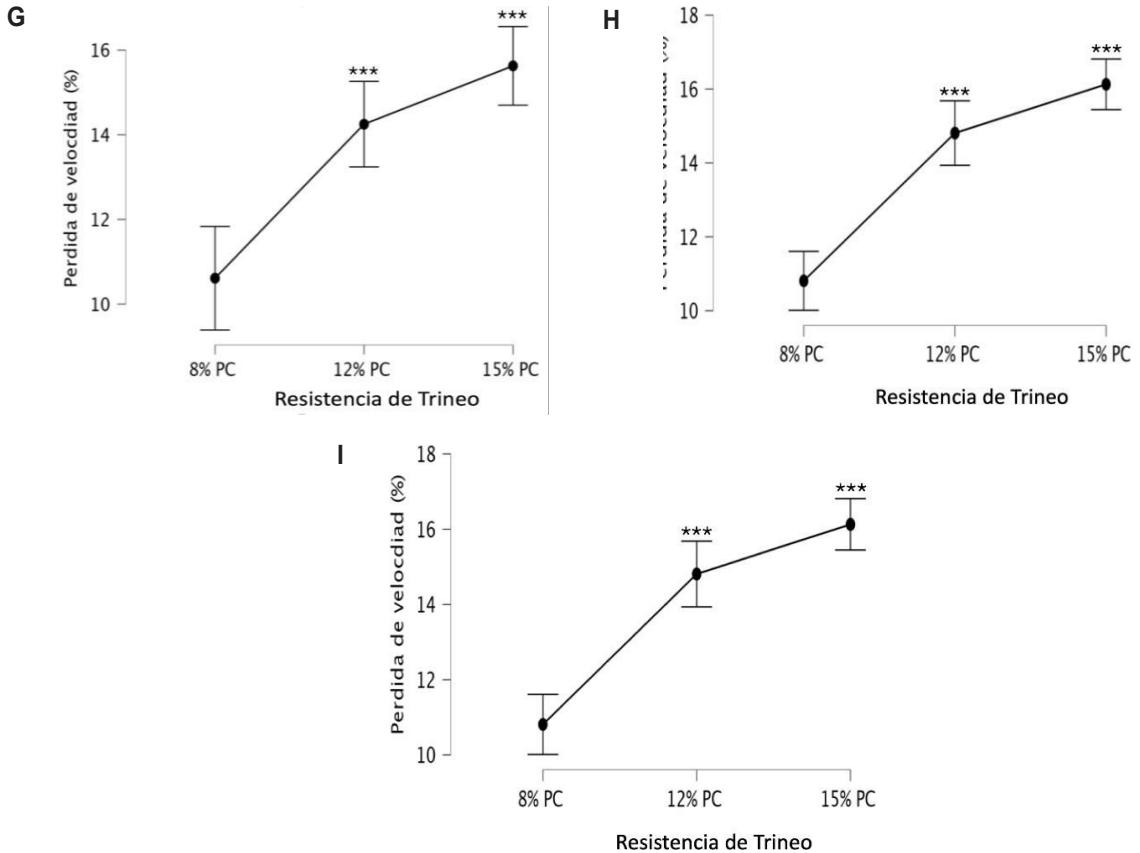


Figura 4. Análisis Post Hoc de pérdida porcentual de velocidad

Nota. G: Pérdida de velocidad en los primeros 10 metros, en todas las resistencias existe diferencia con la condición sin resistencia ($p<0.001$). 8% del PC comparado con 12% PC ($p<0.001$); 12 PC (<0.001); 15% PC ($p<0.001$). 12% PC comparado con 15% PC no presenta diferencia ($p=0.193$). H: Pérdida de Velocidad entre los 10 a 20 metros, en todas las resistencias existe diferencia con la condición sin resistencia ($p<0.001$). 8% del

PC comparado con 12% PC ($p<0.001$); 12 PC (<0.001); 15% PC ($p<0.001$). 12% PC comparado con 15% PC no presenta diferencia ($p=0.030$). I: Pérdida de Velocidad entre los 0 a 20 metros, en todas las resistencias existe diferencia con la condición sin resistencia ($p<0.001$). 8% del PC comparado con 12% PC ($p<0.001$); 12 PC (<0.001); 15% PC ($p<0.001$). 12% PC comparado con 15% PC no presenta diferencia ($p=0.055$).

4 Discusión

El estudio presentado está orientado a la metodología de entrenamiento del sprint y en particular la velocidad de aceleración, la literatura ha documentado una variedad de métodos efectivos para mejorar el rendimiento de sprint, los cuales pueden ser clasificados en diferentes métodos. El Método Primario basado en la

ejecución de Sprint sobre diferentes distancias; Método Secundario, referido a entrenamientos resistidos y asistidos que disminuyen la velocidad por el uso de sobrecargas o con asistencia externa; y por último el Método Terciario que no refleja el patrón de movimiento de carrera, pero proporciona estímulos neuromusculares que promueven adaptaciones específicas a los sprint,

como el entrenamiento pliométrico (Beato et al., 2018) o de fuerza (Núñez et al., 2022).

Dentro de los métodos secundarios se centra nuestro interés, la utilización de trineos en la fase de aceleración produce una disminución de la velocidad del atleta, de la amplitud y la frecuencia de zancada, incrementa los tiempos de contacto, la inclinación del tronco y produce algunos cambios en la configuración del tren inferior del atleta durante la fase de contacto (Alcaraz et al., 2009). Zafeiridis et al. (2005) en un estudio realizado en estudiantes de Educación Física, llegó a la conclusión que el entrenamiento con arrastres de trineo mejora el rendimiento en la fase de aceleración (0-20 m), situación corroborada por Spinks et al. (2007) en jugadores de deportes de equipo masculinos (fútbol, rugby y fútbol australiano), motivo por el cual elegimos esta distancia para centrarnos en la aceleración de las jugadoras, en distancias de 0 a 10 m, 0 a 20 y de 10 a 20 m con el fin de allegar información sobre entrenamiento del sprint en deportistas jóvenes femeninas. Las cargas utilizadas corresponden a valores cercanos a los propuestos en la literatura para no perder más del 10% de la máxima velocidad con el fin de mantener el principio de especificidad en el sprint (Jakalski, 1998; Lockie et al., 2003), tal como se desarrolla posteriormente. Las cargas utilizadas y el estudio en particular podría ser pionero, sobre los efectos de cargas ligeras (8, 12 y 15% del PC) en la velocidad de aceleración alcanzada por futbolistas femeninas juveniles de nivel internacional, en el test de velocidad de 20 metros.

Un estudio similar examina los efectos de dos sobrecargas diferentes de trineo (30 y 60% de PC) sobre la velocidad máxima alcanzada en 20 m. por jugadoras de fútbol profesional, según la hipótesis, en general, las jugadoras más fuertes, más rápidas y más potentes se vieron menos afectados por ambas intensidades de carga, lo que puede confirmarse por sus menores disminuciones en la velocidad del sprint resistido en todo el rango de distancias de 5 a 20 m., en el estudio se utilizaron cargas moderadas y pesadas, con importante pérdida de velocidad, como ocurrió también en otro trabajo, que analizo el efecto de cargas del 50 y 80% del PC en

futbolistas profesionales femeninas de Estados Unidos (Multani et al., 2022), en ambos casos la utilización de las cargas moderadas a altas tiene el objetivo de producir incrementos sobre la fuerza y/o activación neuromuscular a modo de potenciación postactivación contrastadas con sprint sin cargas.

Kawamori et al. (2014) en grupos de deportistas recreacionales y competitivos demostró que un entrenamiento con carga de 43% del PC presento mejoras en los tiempos sobre 5 y 10 metros sin carga, mientras que un grupo que entreno con cargas del 15% (trineo liviano) mejoró solo en los 10 metros. La mejora en los primeros 5 metros con la carga moderada estaría asociada a una mejora en la longitud de zancada. Las cargas pesadas ($\geq 60\%$ del PC), se utilizan mucho en deportes como el Rugby y Fútbol americano buscando mejorar la potencia de aceleración (Cahill et al., 2020; Grazioli et al., 2022; Pareja-Blanco et al., 2020). No obstante, a los resultados anteriores, los trabajos longitudinales propuestos hasta la fecha aplican mayoritariamente un porcentaje de resistencia, no superior al 15% o 16%, para evitar alterar la biomecánica de la carrera y por tanto no perder especificidad en el trabajo de velocidad (Alcaraz et al., 2009). La orientación del presente estudio va por esta línea, busca identificar cargas necesarias para ESTR, que no altere de manera importante la cinética y cinemática de la carrera de aceleración sobre 20 metros, efecto descrito en un estudio de Pareja-Blanco et al. (2020). Cross et al. (2018), plantean que la aplicación de este método proporciona una mayor acción de potencia horizontal a diferencia de otros entrenamientos menos específicos o el mismo sprint sin resistencia. Todo esto fundamenta la idea de utilizar trineos para mejorar las aceleraciones en mujeres futbolistas y la necesidad de identificar cargas idóneas para este fin según el objetivo perseguido. Para el presente estudio el objetivo es identificar las cargas individuales y grupales más idóneas entre las tres cargas aplicadas al experimento.

En los ESTR, la pedida de velocidad se ha considerado como el indicador indirecto de la intensidad del ejercicio, de esta manera las recomendaciones a la hora de implementar la

carga se han establecido en función del efecto sobre el rendimiento en el sprint sin carga, tal como se analizó en el presente estudio, mediante la velocidad medida en las distancias recorridas, siendo el 90% de la velocidad máxima el criterio considerado adecuado en la literatura (perdida de un 10%) como establece Martínez- Valencia et al. (Martínez-Valencia et al., 2014). La mayor parte de los estudios experimentales utilizan la carga propuesta por Lockie et al. (2003) mediante la ecuación que este mismo plantea, describiendo mejoras en el rendimiento en la fase de aceleración con estas cargas (Harrison & Bourke, 2009; Lockie et al., 2003; Spinks et al., 2007; West et al., 2011). Esto se relaciona de muy buena forma con nuestros resultados donde encontramos que el 8% del PC produce una velocidad de 90% de la máxima velocidad alcanzada sin carga entre los 0 a 10 metros, de 10 a 20 no existió prácticamente perdida de velocidad (1,5%) y entre 0 a 20 metros otra vez se alcanza un 90% de velocidad, posteriormente las cargas de 12 y 15% presenta perdidas de velocidad en todos los tramos de más de un 10% alcanzando

entre 14 y 16% de perdida de velocidad. En este contexto para el grupo de estudio se debieran utilizar cargas cercanas al 8% para los primeros metros (0 a 10 metros) pensando en mejorar estas distancias en aceleración, luego para entrenar el segundo tramo (10 a 20 metros) se debiera utilizar una carga mayor llegando al 12%, dado los resultados estadísticos el 15% pareciera una carga excesiva en todas las distancias o tramos y para gran parte de las jugadoras juveniles de fútbol evaluadas.

Otro factor por considerar que plantea Martínez-Valencia et al. (Martínez-Valencia et al., 2014) es el hecho que no existen estudios claros sobre las recomendaciones de anclaje del trineo durante el ESTR, siendo posible anclar con arnés a los hombros o utilizar un cinturón en la cadera, siendo esta última opción la elegida en este estudio. En este sentido, Murray et al. (Murray et al., 2005) destacan que el ángulo formado por la cuerda debe ser menor de 45° para evitar rebotes del trineo durante el sprint, aspecto considerado y reproducido en nuestro trabajo.

5 Conclusiones

El ESTR en el grupo investigado mostro en concordancia con lo que plantea la literatura, perdidas de velocidad adecuadas al porcentaje de velocidad esperado con resistencias muy ligeras 8%, las resistencias ligeras de 12 y 15% producen pérdidas importantes sobre la velocidad promedio, superando el umbral que afecta la cinética y

cinemática de la carrera de aceleración. En este contexto el ESTR debe considerar estos factores y creemos sugerible utilizar un protocolo de perdida de velocidad con incremento de carga tal como se explica en nuestra metodología para determinar entrenamientos individualizados de aceleración con resistencia de trineo.

Referencias Bibliográficas:

1. Alcaraz, P. E., Carlos-Vivas, J., Oponjuru, B. O., & Martinez-Rodriguez, A. (2018). The effectiveness of resisted sled training (RST) for sprint performance: a systematic review and meta-analysis. *Sports Medicine*, 48, 2143-2165. <https://doi.org/10.1007/s40279-018-0947-8>
2. Alcaraz, P. E., Palao, J. M., & Elvira, J. L. (2009). Determining the optimal load for resisted sprint training with sled towing. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 23(2), 480-485. <https://doi.org/10.1519/JSC.0b013e318198f92c>
3. Altmann, S., Ringhof, S., Neumann, R., Woll, A., & Rumpf, M. C. (2019). Validity and reliability of speed tests used in soccer: A systematic review. *PLoS One*, 14(8), 1-38. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0220982>
4. Andrzejewski, M., Chmura, J., Pluta, B., & Konarski, J. M. (2015). Sprinting activities and distance covered by top level Europa league soccer players. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 10(1), 39-50. <https://doi.org/10.1260/1747-9541.10>
5. Andrzejewski, M., Chmura, J., Pluta, B., Strzelczyk, R., & Kasprzak, A. (2013). Analysis of sprinting activities of professional soccer players. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 27(8), 2134-2140.
6. Bachero-Mena, B., & González-Badillo, J. J. (2014). Effects of resisted sprint training on acceleration with three different loads accounting for 5, 12.5, and 20% of body mass. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 28(10), 2954-2960. <https://doi.org/10.1519/JSC.0000000000000492>
7. Beato, M., Bianchi, M., Coratella, G., Merlini, M., & Drust, B. (2018). Effects of Plyometric and Directional Training on Speed and Jump Performance in Elite Youth Soccer Players. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 32(2), 289-296. <https://doi.org/10.1519/jsc.00000000000002371>
8. Cahill, M. J., Oliver, J. L., Cronin, J. B., Clark, K., Cross, M. R., Lloyd, R. S., & Lee, J. E. (2020). Influence of resisted sled-pull training on the sprint force-velocity profile of male high-school athletes. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 34(10), 2751-2759. <https://doi.org/10.1519/JSC.00000000000003770>
9. Cross, M. R., Lahti, J., Brown, S. R., Chedati, M., Jimenez-Reyes, P., Samozino, P., Eriksrud, O., & Morin, J.-B. (2018). Training at maximal power in resisted sprinting: Optimal load determination methodology and pilot results in team sport athletes. *PLoS One*, 13(4), 1-16. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0195477>
10. Fernandez-Galvan, L. M., Casado, A., Garcia-Ramos, A., & Haff, G. G. (2022). Effects of Vest and Sled Resisted Sprint Training on Sprint Performance in Young Soccer Players: A Systematic Review and Meta-analysis. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 36(7), 2023-2034.
11. Fernandez-Garcia, A. I., Moradell, A., Navarrete-Villanueva, D., Subias-Perie, J., Perez-Gomez, J., Ara, I., Gonzalez-Gross, M., Casajus, J. A., Vicente-Rodriguez, G., & Gomez-Cabello, A. (2022). Effects of Multicomponent Training Followed by a Detraining Period on Frailty Level and Functional Capacity of Older Adults with or at Risk of Frailty: Results of 10-Month Quasi-Experimental Study. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(19), 1-25. <https://doi.org/10.3390/ijerph191912417>
12. Grazioli, R., Loturco, I., Lopez, P., Setuain, I., Goulart, J., Veeck, F., Inácio, M., Izquierdo, M., Pinto, R. S., & Cadore, E. L. (2022). Effects of moderate-to-heavy sled training using different magnitudes of velocity loss in professional soccer players. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 37(3), 629-635.
13. Harrison, A. J., & Bourke, G. (2009). The effect of resisted sprint training on speed and strength performance in male rugby players. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 23(1), 275- 283.
14. Hicks, D. S., Schuster, J. G., Samozino, P., & Morin, J.-B. (2020). Improving mechanical effectiveness during sprint acceleration: practical recommendations and guidelines. *Strength & Conditioning Journal*, 42(2), 45-62.
15. Jakalski, K. (1998). The pros and cons of using resisted and assisted training methods with high school sprinters: parachutes, tubing and towing. *Track Coach*, 144, 4585-4589.
16. Kawamori, N., Newton, R. U., Hori, N., & Nosaka, K. (2014). Effects of weighted sled towing with heavy versus light load on sprint acceleration ability. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 28(10), 2738-2745. <https://doi.org/10.1519/jsc.0b013e3182915ed4>
17. Lahti, J., Huuhka, T., Romero, V., Bezodis, I., Morin, J.-B., & Häkkinen, K. (2020). Changes in sprint performance and sagittal plane kinematics after heavy resisted sprint training in professional soccer players. *PeerJ*, 8(9), 1-26. <https://doi.org/10.7717/peerj.10507>
18. Lahti, J., Jiménez-Reyes, P., Cross, M. R., Samozino, P., Chassaing, P., Simond-Cote, B., Ahtiainen, J. P., & Morin, J.-B. (2020). Individual sprint force-velocity profile adaptations to in-season assisted and resisted velocity-based training in professional rugby. *Sports*, 8(5), 1-15. <https://doi.org/10.3390/sports8050074>
19. Lockie, R. G., Murphy, A. J., & Spinks, C. D. (2003). Effects of resisted sled towing on sprint kinematics in field-sport athletes. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 17(4), 760-767. [https://doi.org/10.1016/s1440-2440\(02\)80129-3](https://doi.org/10.1016/s1440-2440(02)80129-3)
20. Loturco, I., Jeffreys, I., Kobal, R., Reis, V. P., Fernandes, V., Rossetti, M., Pereira, L. A., & McGuigan, M. (2020). Resisted sprint velocity in female soccer players: Influence of physical capacities. *International Journal of Sports Medicine*, 41(06), 391-397. <https://doi.org/10.1055/a-1083-6724>
21. Luteberget, L. S., Raastad, T., Seynnes, O., & Spencer, M. (2015). Effect of traditional and resisted sprint training in highly trained female team handball players. *International Journal of Sports Physiology and Performance*, 10(5), 642-647. <https://doi.org/10.1123/ijsspp.2014-0276>
22. Martínez-Valencia, M. A., González-Ravé, J. M., Valdivielso, F. N., & Alcaraz, P. E. (2014). Efectos agudos del trabajo resistido mediante trineo: Una revisión sistemática. *Cultura, Ciencia Y Deporte*, 9(25), 35-42.
23. Matusiński, A., Golas, A., Zajac, A., & Maszczyk, A. (2022). Acute effects of resisted and assisted locomotor activation on sprint

- performance. *Biology of Sport*, 39(4), 1049- 1054. <https://doi.org/10.5114/biolsport.2022.108706>
24. Matusiński, A., Pietraszewski, P., Krzysztofik, M., & Golaś, A. (2021). The effects of resisted post- activation sprint performance enhancement in elite female sprinters. *Frontiers in Physiology*, 12, 1-.
 9. <https://doi.org/10.3389/fphys.2021.651659>
 25. Monahan, M., Petrakos, G., & Egan, B. (2022). Physiological and perceptual responses to a single session of resisted sled sprint training at light or heavy sled loads. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 36(10), 2733-2740. <https://doi.org/10.1519/JSC.0000000000003973>
 26. Multani, A. K., Brasher, J. A., Rovetti, R. J., Lin, J., Musci, R. V., & Roper, J. L. (2022). Sled-pull training improves maximal horizontal velocity in collegiate male and female soccer players. *International Journal of Exercise Science: Conference Proceedings*. <https://doi.org/10.1249/01.mss.0000987704.77532.6f>
 27. Murray, A., Aitchison, T., Ross, G., Sutherland, K., Watt, I., McLean, D., & Grant, S. (2005). The effect of towing a range of relative resistances on sprint performance. *Journal of Sports Sciences*, 23(9), 927-935. <https://doi.org/10.1080/02640410400023332>
 28. Nicholson, B., Dinsdale, A., Jones, B., & Till, K. (2021). The training of short distance sprint performance in football code athletes: a systematic review and meta-analysis. *Sports Medicine*, 51, 1179-1207.
 29. Nobari, H., Ramachandran, A. K., Brito, J. P., & Oliveira, R. (2022). Quantification of Pre-Season and In-Season Training Intensity across an Entire Competitive Season of Asian Professional Soccer Players. *Healthcare*, 10(8), 1-15. <https://doi.org/10.3390/healthcare10081367>
 30. Nuñez, J., Suarez-Arribes, L., de Hoyos, M., & Loturco, I. (2022). Strength Training in Professional Soccer: Effects on Short-sprint and Jump Performance. *International Journal of Sports Medicine*, 43(6), 485-495. <https://doi.org/10.1055/a-1653-7350>
 31. Oliva-Lozano, J. M., Fortes, V., & Muyor, J. M. (2023). When and how do elite soccer players sprint in match play? A longitudinal study in a professional soccer league. *Research in Sports Medicine*, 31(1), 1-12.
 32. Osterwald, K. M., Kelly, D. T., Comyns, T. M., & Catháin, C. Ó. (2021). Resisted sled sprint kinematics: The acute effect of load and sporting population. *Sports*, 9(10), 1-16. <https://doi.org/10.3390/sports9100137>
 33. Panasci, M., Di Gennaro, S., Ferrando, V., Filipas, L., Ruggeri, P., & Faelli, E. (2023). Efficacy of Resisted Sled Sprint Training Compared With Unresisted Sprint Training on Acceleration and Sprint Performance in Rugby Players: An 8-Week Randomized Controlled Trial. *International Journal of Sports Physiology and Performance*, 18(10), 1189-1195. <https://doi.org/10.1123/ijsspp.2023-0103>
 34. Pareja-Blanco, F., Asián-Clemente, J. A., & de Villarreal, E. S. (2021). Combined squat and light- load resisted sprint training for improving athletic performance. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 35(9), 2457-2463. <https://doi.org/10.1519/JSC.0000000000003171>
 35. Pareja-Blanco, F., de Villarreal, E. S., Bachero-Mena, B., Mora-Custodio, R., Asián-Clemente, J. A., Loturco, I., & Rodríguez-Rosell, D. (2020). Effects of unloaded sprint and heavy sled training on sprint performance in physically active women. *International Journal of Sports Physiology and Performance*, 15(10), 1356-1362. <https://doi.org/10.1123/ijsspp.2019-0862>
 36. Petrakos, G., Morin, J.-B., & Egan, B. (2016). Resisted sled sprint training to improve sprint performance: a systematic review. *Sports Medicine*, 46, 381-400.
 37. Petrakos, G., Tynan, N. C., Vallely-Farrell, A. M., Kiely, C., Boudhar, A., & Egan, B. (2019). Reliability of the maximal resisted sprint load test and relationships with performance measures and anthropometric profile in female field sport athletes. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 33(6), 1703-1713. <https://doi.org/10.1519/JSC.0000000000002228>
 38. Sinclair, J., Edmundson, C. J., Metcalfe, J., Bottoms, L., Atkins, S., & Bentley, I. (2021). The effects of sprint vs. resisted sled-based training; an 8-week in-season randomized control intervention in elite rugby league players. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(17), 1-11. <https://doi.org/10.3390/ijerph18179241>
 39. Spinks, C. D., Murphy, A. J., Spinks, W. L., & Lockie, R. G. (2007). The effects of resisted sprint training on acceleration performance and kinematics in soccer, rugby union, and Australian football players. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 21(1), 77-85. <https://doi.org/10.1519/00124278-200702000-00015>
 40. Uthoff, A., Oliver, J., Cronin, J., Winwood, P., Harrison, C., & Lee, J. E. (2021). Resisted sprint training in youth: The effectiveness of backward vs. forward sled towing on speed, jumping, and leg compliance measures in high-school athletes. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 35(8), 2205-2212. <https://doi.org/10.1519/jsc.0000000000003093>
 41. West, M., Jack, S., & Grocott, M. (2011). Perioperative cardiopulmonary exercise testing in the elderly. *Best Practice & Research Clinical Anaesthesiology*, 25(3), 427-437. <https://doi.org/10.1016/j.bpa.2011.07.004>
 42. Zabaloy, S., Freitas, T. T., Pareja-Blanco, F., Alcaraz, P. E., & Loturco, I. (2022). Narrative review on the use of sled training to improve sprint performance in team sport athletes. *Strength & Conditioning Journal*, 45(1), 13-28.
 43. Zafeiridis, A., Sarafanidis, P., Manou, V., Ioakimidis, P., Dipla, K., & Kellis, S. (2005). The effects of resisted sled-pulling sprint training on acceleration and maximum speed performance. *The Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*, 45(3), 284-290.

Aspectos psicológicos que afectan el rendimiento deportivo en jugadores del fútbol formativo en clubes profesionales de la región metropolitana

Psychological aspects that affect sports performance in youth football players in professional clubs in the metropolitan region

Hernán Utreras Mendoza

Licenciado en Ciencias Militares
Entrenador de Fútbol, Docente INAF.

Edgardo Merino Pantoja

Doctor en Educación, Docente INAF.

Resumen

Este estudio analiza la influencia de factores psicológicos en el desarrollo integral de jóvenes futbolistas del fútbol formativo de clubes profesionales de la Región Metropolitana de Chile. Basado en fundamentos de psicología deportiva, la investigación destaca la relevancia de dimensiones como motivación, confianza, control de presiones, disciplina y cohesión grupal, las cuales impactan tanto en el rendimiento deportivo como en la vida cotidiana. Mediante una metodología cuantitativa, se evaluó la autopercepción de los jugadores, identificando patrones conductuales. La investigación proporciona evidencia para optimizar el rendimiento juvenil y plantea bases para futuros estudios en psicología deportiva aplicada al fútbol formativo chileno. La colaboración de los participantes permitió una comprensión precisa del status quo, facilitando su aplicabilidad práctica y contribuyendo al campo académico-deportivo.

Palabras claves: factores psicológicos, psicología deportiva, fútbol formativo, factores de rendimiento, entrenamiento mental.

Abstract

The present study examines the influence of psychological factors on the holistic development of young football players in the formative stages of professional clubs in Chile's Metropolitan Region. The research is grounded in the principles of sports psychology, and it highlights key dimensions such as motivation, self-confidence, pressure management, discipline, and team cohesion. These dimensions significantly impact both athletic performance and daily life. A quantitative approach was employed to assess players' self-perceptions, thereby unveiling behavioral patterns and psychological profiles. However, no critical deficiencies were detected. The findings provide evidence to enhance youth performance and establish a foundation for future research in sports psychology applied to Chilean youth football. The collaborative efforts of the participants were instrumental in ensuring the accurate assessment of the status quo, thereby facilitating practical applications and contributing to the advancement of the academic-sport field.

Keywords: psychological factors, sports psychology, youth football, performance factors, mental training.

Introducción

En el fútbol formativo chileno, donde los jóvenes talentos aspiran al profesionalismo, la preparación psicológica emerge como un factor determinante pero frecuentemente descuidado para su desarrollo integral. Este estudio explora, a través de las voces de 182 futbolistas Sub-15 y Sub-16 de cuatro clubes profesionales de la Región Metropolitana, en aquellos aspectos psicológicos que demandan mayor atención. Mediante una encuesta validada de 44 ítems, utilizando la Escala Likert para cada afirmación, se identificó brechas críticas en dimensiones como manejo de la motivación extrínseca, control de presiones, entre otros, revelando oportunidades concretas para optimizar los programas de formación en un ámbito donde la evidencia local sigue siendo incipiente.

Fútbol formativo en Chile

El fútbol formativo chileno, regulado por la Asociación Nacional de Fútbol Profesional (ANFP), se estructura en cuatro etapas evolutivas: iniciación (8-10 años), formativo infantil (11-14), formativo (15-18) y proyección (19-21). Este estudio se centra en las series Sub-15 y Sub-16, categorías críticas para el desarrollo competitivo. Según el Reglamento del Fútbol Joven (2008), los clubes profesionales deben mantener estas divisiones, participando en campeonatos nacionales y regionales (Nacional, Centro Norte, Centro Sur), organizados en torneos Apertura y Clausura. (ANFP, 2024).

La competencia integra equipos de Primera División y Ascenso, con posibilidad de inclusión de Segunda División bajo requisitos específicos. Este marco normativo, sujeto a ajustes anuales por la ANFP, garantiza estandarización en el proceso formativo, aunque persisten desafíos en la homogenización de metodologías psicológicas entre clubes. La estructura competitiva analizada –con sus particulares zonales y formatos de playoff – constituye el escenario de donde emergen los factores psicológicos investigados.

Psicología en el fútbol joven

La adolescencia representa una etapa crítica en el desarrollo de jóvenes futbolistas, donde confluyen cambios físicos, emocionales y sociales que pueden afectar su proyección profesional (Weinberg & Gould, 2014). El trabajo psicológico emerge como eje fundamental para equilibrar la maduración personal con las demandas deportivas, optimizando rendimiento y bienestar integral (Bandura, 1997).

Los beneficios en el trabajo en esta área otorgan mejoras en la concentración, motivación y manejo de estrés (Weinberg & Gould, 2014); prevención de lesiones; desarrollo personal y mayor cohesión grupal. La teoría de autoeficacia (Bandura, 1997) sustenta cómo la confianza en capacidades propias determina el desempeño ante desafíos competitivos.

En esta fase de transición entre niñez y adultez, la intervención psicológica provee herramientas para gestionar emociones, consolidar identidad y fortalecer resiliencia, aspectos clave para la adaptación al alto rendimiento (Roffé, 1999).

Finalmente, el enfoque psicológico no solo potencia habilidades deportivas, sino que forma individuos integrales, preparados para los desafíos dentro y fuera del campo (Weinberg & Gould, 2010). En consecuencia, su implementación sistemática en el fútbol formativo constituye una inversión estratégica en el capital humano del fútbol chileno.

Método aplicado en la investigación

El estudio se realizó en cuatro equipos profesionales de la Región Metropolitana, a un total de 182 jugadores de las categorías sub-15 y sub-16 años.

Mediante una encuesta, se evaluaron 11 variables psicológicas cada una con 4 afirmaciones (44 en total) las cuales los jugadores debieron ponderar a través de una escala de Likert entre la valoración 1 a 5 para cada aseveración. Cabe consignar que este instrumento fue validado por expertos.

La sumatoria de la dimensión fue ponderada en 3 categorías, donde, si el encuestado obtenía entre 4 a 8 puntos, correspondía a la clasificación “negativo”, es decir estaba en desacuerdo con las afirmaciones. Sí la sumatoria se encontraba entre 9 a 15 puntos, se clasificó “con reparos”,

Factores psicológicos evaluados:

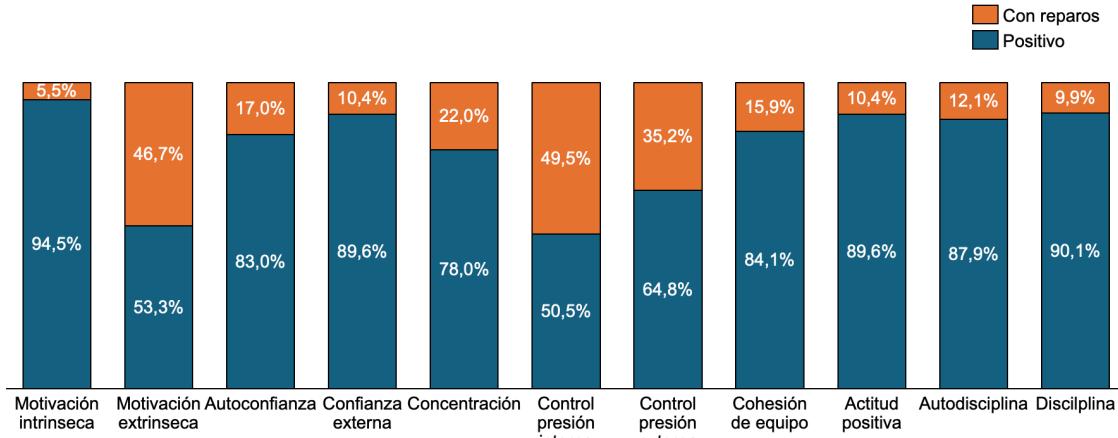
En edades más tempranas entre los 15 y 16 años, el trabajo debiese enfocarse a potenciar y desarrollar factores tales como: la motivación intrínseca y extrínseca, autoconfianza, confianza externa, concentración, control de presiones internas, control de presiones externas,

por lo tanto, estaba parcialmente de acuerdo con las afirmaciones. Finalmente, sí se obtuvo una sumatoria entre 16 a 20, se consideró “Positivo”, significaba que estaba totalmente de acuerdo con las afirmaciones.

cohesión de equipo, actitud positiva, disciplina y autodisciplina (Fig. 1).

En esta ocasión se presentarán los hallazgos y conclusiones de la encuesta para aquellos aspectos que resultaron ser relevantes para el análisis.

Figura 1: Porcentaje de clasificación para cada dimensión encuestada.



Motivación extrínseca

La motivación se refiere al interés por jugar, entrenarse, divertirse y ganar. Es importante para un deportista tener objetivos claros a corto, mediano y largo plazos. Es probable que la falta de ganas por entrenar y competir pueda atribuirse a la ausencia de ellos (Roffe, 2009). Por otra parte, la motivación extrínseca se define como el conjunto de acciones que se lleva a cabo para conseguir una recompensa externa. Un ejemplo común es el dinero, premios económicos, aumento de sueldos, obtención de bienes. (Santander Open Academy, 2021).

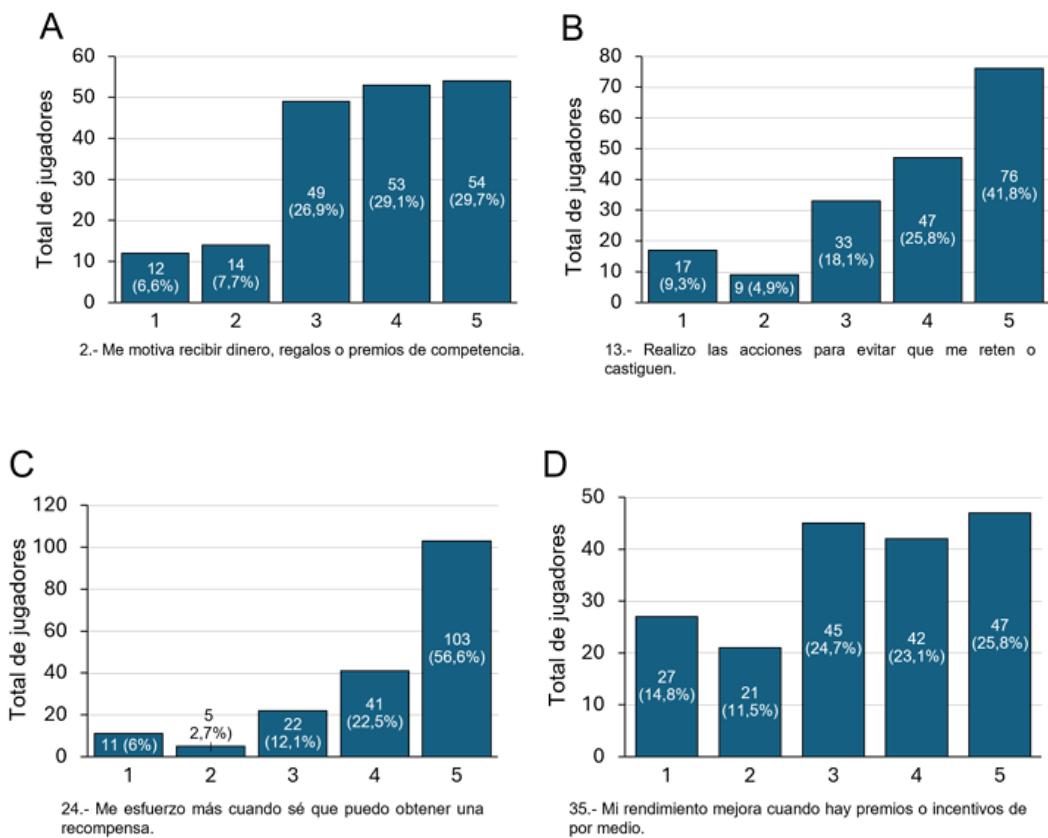
Los ítems encuestados correspondieron a 4 afirmaciones, las cuales se destaca un motivo

o compensación económica, recompensas, incentivos o evitar reprensiones del entrenador.

Resultados:

Se identificó una dicotomía en aquellos jóvenes que sienten motivación por recibir recompensas y otros que señalaron practicar este deporte por satisfacción personal, un 53,3% (97 jugadores) declaró estar de acuerdo con las afirmaciones, mientras que un 46,7% (85 jugadores) afirmó no estar del todo de acuerdo. Sin embargo, un número de jugadores importante también afirmaron que realizan las actividades para evitar una repremisión.

Figura 2: Motivación extrínseca. Distribución de las respuestas para cada afirmación.



Control de presiones internas

Corresponde a la tensión psicológica que experimenta el deportista como resultado de sus propias expectativas, miedos, dudas y ambiciones. Es una idea que adquiere peso dentro del individuo, a diferencia de la presión externa que proviene del entorno (Roffe, 1999). También, se refiere a los procesos mentales que el individuo desarrolla según los contextos, pensamientos y emociones, tales como: la pasión de jugar, el miedo al fracaso, el deseo de ganar o la necesidad de aprobación (Weinberg & Gould 2010).

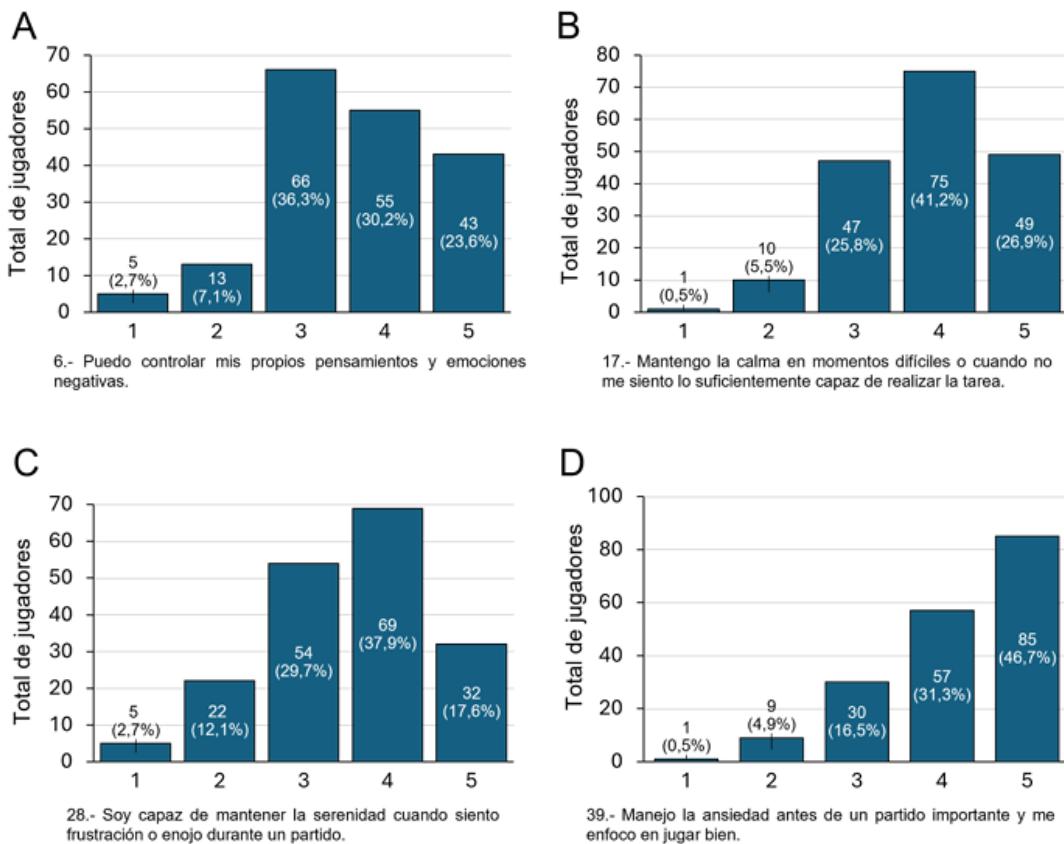
Resultados

Los ítems encuestados correspondieron a 4 aseveraciones, de las cuales destacan

la gestión de los pensamientos y emociones, mantener la calma y serenidad en situaciones complejas, y el control de la ansiedad en eventos importantes.

Entre los resultados obtenidos, destaca la concentración de las respuestas en no estar completamente de acuerdo con las afirmaciones. El 50,5% (92 jugadores) declaró estar de acuerdo, mientras que el 49,9% (90 jugadores), afirmó no estar totalmente de acuerdo. En consecuencia, los jugadores no sienten total capacidad de gestionar sus pensamientos y emociones, desconfiando de sus recursos y afectando a otras dimensiones como la confianza, motivación, actitud positiva.

Figura 3: Control de presiones internas. Distribución de las respuestas para cada afirmación.



Control de presiones externas

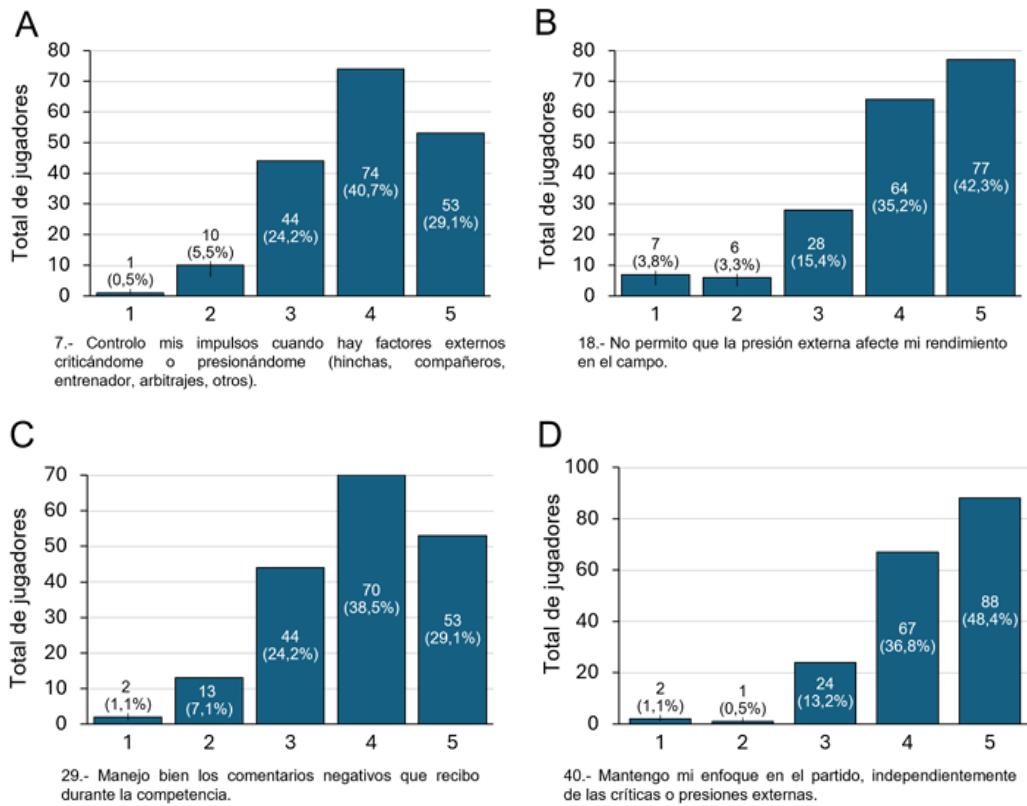
Es aquella que proviene de factores que no dependen del individuo, por ejemplo: otros jugadores, la competencia, el premio, competir representando a alguien o alguna institución (Roffe, 1999). El entorno ejerce una exigencia constante, el entrenador presiona al deportista para que consiga resultados, de la misma manera, presionan los aficionados, público, familiares, los medios de comunicación, entre otros (Ramos, 2018). Cabe mencionar, los espectadores influyen sobre los pensamientos, emociones, motivaciones y conductas del individuo, los hinchas se agrupan en comunidades que pueden respaldar u oponerse contra un jugador o el equipo, haciendo una presión fuerte y constante, provocando disminución en el rendimiento (Ramos, 2018).

Los ítems encuestados correspondieron a 4 afirmaciones, de las cuales resaltan la gestión emocional al recibir críticas, comentarios negativos durante un evento deportivo, y evitar la disminución en el rendimiento.

Resultados:

Con respecto al control de presiones externas, el 64,8% (118 jugadores) declararon estar de acuerdo con las afirmaciones, mientras que el 35,2% (64 jugadores), declaró no estarlo. Se resalta la capacidad de gestionar las críticas durante el partido. Sin embargo, fuera de este la capacidad de control disminuye al tener contacto con los agentes externos (hinchas, compañeros, círculo social).

Figura 3: Control de presiones externas. Distribución de las respuestas para cada afirmación.



En relación con los otros factores psicológicos encuestados, en general, los resultados obtenidos manifiestan que los jugadores están de acuerdo con las afirmaciones y en consecuencia, estos datos sugieren que los

jóvenes poseen la capacidad para gestionar los aspectos tales como: la confianza, cohesión de equipo, motivación intrínseca, actitud positiva y disciplina.

Conclusión

Los resultados revelaron que la motivación extrínseca (apoyo de entrenadores, familiares y seres queridos), actúa como un amortiguador clave frente a agentes estresantes como los partidos. Si bien los jugadores experimentan una caída inicial en su autoconfianza durante situaciones de presión, logran recuperarla gracias a este refuerzo externo. Sin embargo, esta dependencia de validación externa expone

una vulnerabilidad en su autonomía emocional durante competencias críticas.

En cuanto al control de presiones internas, se identificó una brecha significativa: los jugadores muestran dificultades para superar pensamientos negativos y frustraciones durante el juego, afectando su rendimiento inmediato. Interesantemente, las

presiones externas (críticas, juicios) impactan de forma predominante después de los encuentros, sugiriendo un desfase temporal en sus mecanismos de afrontamiento. Esto refleja una maduración psicológica aún en desarrollo para manejar adversidades en tiempo real.

El análisis del control de presiones externas destaca una dinámica social paradójica: mientras el apoyo externo al equipo (familia/amigos) fortalece la resiliencia individual, la cohesión de equipo se debilita en contextos de crisis. Los datos muestran que la conexión entre compañeros es frágil bajo estrés, aunque se fortalece en momentos de éxito. Esto evidencia que la motivación extrínseca opera

selectivamente según la fuente, refiriéndose al entorno cercano en contraste con el equipo y el contexto de éxito vs el de fracaso.

A pesar de estos desafíos, prevalece una actitud disciplinada y resiliente, incluso tras eventos adversos como lesiones. Los hallazgos enfatizan la necesidad de intervenciones psicológicas que: 1) transfieran progresivamente la motivación extrínseca a intrínseca, 2) desarrollen herramientas para el control emocional durante el juego, y 3) fortalezcan la cohesión grupal como factor protector ante presiones externas. Esto podría equilibrar su dependencia de validaciones externas con una autogestión más sólida.

Proyecciones

Este estudio constituye un precedente valioso para la psicología deportiva en el fútbol formativo chileno, ámbito con poca investigación pública. Se propone replicar la investigación para generar evidencia comparativa que optimice el desarrollo mental de jóvenes talentos y también incentivar la colaboración activa de clubes profesionales en proyectos científicos que identifiquen oportunidades de mejora.

No obstante, se precisa de entrenadores con recursos y herramientas en gestión emocional, complementando las bases teóricas con experiencia y profesionalismo en el momento de afrontar los diferentes desafíos con respecto al entrenamiento mental. Estas acciones conjuntas (investigación, clubes, formación) podrían estandarizar intervenciones psicológicas efectivas en divisiones inferiores.

“Se tiene la firme convicción que en nuestras manos está el porvenir de las futuras generaciones... y sobre ellos, la grandeza de un país”
Hernán Utreras M.

Bibliografía

1. Bandura, A. (1997). Self-efficacy: The exercise of control (1 ed.). W.H. Freeman.
2. Consejo de presidentes ANFP (2008). Reglamento Fútbol Joven. <https://www.anfp.cl/documentos/1511451151-reglamento-futbol-joven.pdf>
3. Consejo de presidentes ANFP (2024). Fútbol Formativo, Bases campeonatos nacionales fundación Collahuasi, categorías sub-15, sub-16, sub-18 y proyección - varones temporada - 2024. <https://www.anfp.cl/documentos/39fc894e455002dcc18118c869b40e95.pdf>
4. Ramos Acosta, J. (2018). Presión y tensión en el ámbito del deporte. Revista Digital: Actividad Física Y Deporte, 2(1), 136-142. <https://doi.org/10.31910/rdafdv2.n1.2016.335>.
5. Roffé, M. (1999). Psicología del jugador de fútbol, con la cabeza hecha pelota (4 ed.). Lugar Editorial.
6. Roffé, M. (2009). Evaluación psicodeportológica, 30 test psicométricos y proyectivos (1 ed.). Lugar Editorial.
7. Santander Open Academy (2021). Motivación intrínseca y extrínseca: qué son y por qué las necesitas. Santander Open Academy. Recuperado el 25 de septiembre de 2024, de <https://www.santanderopenacademy.com/es/blog/motivacion-intrinseca-y-extrinseca.html>.
8. Weinberg R. & Gould D. (2010). Fundamentos de psicología del deporte y del ejercicio físico (4 ed.). Editorial Médica Panamericana.
9. Weinberg, R. & Gould, D. (2014). Foundations of Sport and Exercise Psychology (5 ed.). Human Kinetics.

Factores socioeconómicos asociados a la formación de un deportista

Socioeconomic factors associated with the training of an athlete

Lic. Nathaly Espinosa Massabó

Kinesióloga

Resumen

El presente artículo analiza los principales factores socioeconómicos que inciden en el desarrollo de un deportista, abordando de forma clara y humanizada aspectos como la situación laboral familiar, el nivel de ingresos, la educación, el género, la migración, el territorio y el capital social. Se argumenta que el talento y el esfuerzo personal, aunque esenciales, no bastan para garantizar una trayectoria deportiva exitosa si no existen condiciones estructurales que la respalden. A partir de referencias académicas y casos concretos, se muestra cómo la inestabilidad laboral en el hogar puede impedir la continuidad en el entrenamiento, limitar el acceso a competencias o incluso forzar el abandono del deporte. Además, se destaca la importancia de políticas públicas que promuevan la equidad en el acceso al deporte y que reconozcan las desigualdades territoriales y de género. El texto concluye que la igualdad de oportunidades en el deporte solo será posible si se reconoce que no todos los jóvenes parten desde la misma línea de salida, y que el desarrollo deportivo debe entenderse como una construcción social compartida. El deporte tiene un potencial transformador, pero este solo puede desplegarse plenamente cuando se garantiza un entorno justo, estable y accesible para todos.

Palabras clave: Factores socioeconómicos, deporte, infancia, igualdad de oportunidades, inclusión social, familia, desarrollo deportivo.

Abstract

This article explores the main socioeconomic factors influencing an athlete's development, addressing in a clear and humanized way key elements such as family employment status, income level, education, gender, migration, geographic location, and social capital. It argues that while talent and personal effort are essential, they are not sufficient to ensure a successful athletic trajectory without structural support. Drawing on academic references and real-life examples, the article illustrates how unstable employment within the household can hinder consistent training, limit access to competitions, or even force youth to abandon sports altogether. The importance of public policies that promote equity in access to sports and that address gender and regional inequalities is emphasized. The article concludes that equal opportunities in sports will only be possible if we recognize that not all children start from the same starting line, and that athletic development must be understood as a shared social responsibility. Sport holds transformative power, but it can only be fully realized within a fair, stable, and inclusive environment.

Keywords: Socioeconomic factors, sports, childhood, equal opportunities, social inclusion, family, athletic development.

Introducción

El desarrollo de un deportista no es producto exclusivo de su talento o esfuerzo personal. Existen múltiples factores que condicionan y moldean el camino hacia el alto rendimiento, entre ellos los factores socioeconómicos, que desempeñan un papel determinante en la formación, proyección y permanencia de un atleta en el ámbito deportivo.

Entender cómo influyen estos factores es esencial no solo para los entrenadores y profesionales del deporte, sino también para instituciones, gobiernos y familias que buscan apoyar el crecimiento integral de sus deportistas. El entorno en que nace y se desarrolla una persona puede potenciar o limitar significativamente sus oportunidades de practicar deporte, acceder a instalaciones adecuadas, recibir entrenamiento de calidad, o incluso alimentarse correctamente.

Como afirma Bourdieu (1984), "las condiciones

sociales estructuran las disposiciones, las prácticas y los gustos". Aplicado al deporte, esto significa que el contexto socioeconómico no solo determina la posibilidad de practicar una disciplina, sino también las aspiraciones y perspectivas del individuo dentro de ella.

En este artículo se explorarán los principales factores socioeconómicos que influyen en la carrera deportiva, entre ellos el nivel de ingresos familiares, el acceso a recursos materiales y tecnológicos, el apoyo institucional, la educación y la cultura deportiva del entorno inmediato. Cada uno será desarrollado en profundidad, considerando estudios recientes y experiencias reales que reflejan la importancia de comprender al deportista como un ser integral, inserto en una sociedad desigual, pero con posibilidades de transformación.

Ingreso Económico Familiar: Punto de Partida Desigual

Uno de los factores más decisivos en el desarrollo de un deportista es el nivel de ingreso familiar. En muchas ocasiones, la práctica sistemática del deporte requiere de una inversión considerable en indumentaria, transporte, suplementos, alimentación específica, matrícula en clubes o escuelas deportivas, e incluso gastos médicos.

Las familias con bajos recursos económicos enfrentan barreras significativas para apoyar a sus hijos en una carrera deportiva. Esto no solo afecta el inicio de la práctica, sino también la permanencia y progresión en el tiempo. De acuerdo con un estudio de García Ferrando (2006), los jóvenes provenientes de sectores socioeconómicos bajos tienden a abandonar la práctica deportiva antes que sus pares con mayores recursos, principalmente por razones

económicas y falta de apoyo estructural.

En países con sistemas deportivos poco desarrollados o sin financiamiento estatal sólido, esta brecha se acentúa aún más. La falta de políticas públicas que aseguren la equidad en el acceso al deporte perpetúa una realidad en la que el talento por sí solo no es suficiente para llegar lejos.

Esto no significa que no existan casos de deportistas exitosos que hayan emergido desde contextos vulnerables, pero sí que las probabilidades de alcanzar el alto rendimiento son marcadamente menores. En ese sentido, la inversión pública y privada en programas de inclusión deportiva es clave para democratizar las oportunidades y descubrir talentos que, de otro modo, quedarían invisibilizados.

Acceso a Infraestructura y Recursos Materiales: El Entorno que Moldea al Atleta

La calidad y disponibilidad de la infraestructura deportiva representa otro de los pilares fundamentales en el desarrollo de un deportista. No es lo mismo crecer en un barrio con múltiples

canchas, gimnasios públicos, pistas de atletismo y piscinas, que hacerlo en una zona sin acceso a instalaciones deportivas o donde la inseguridad impide utilizarlas libremente.

El acceso a espacios adecuados para la práctica deportiva está directamente relacionado con el nivel de desarrollo urbano y la inversión pública en deporte. En sectores más desfavorecidos, los pocos espacios disponibles suelen estar en mal estado, carecer de mantenimiento, o ser compartidos por múltiples actividades, lo que limita el entrenamiento técnico y especializado. Esta carencia es aún más aguda en deportes que requieren infraestructura costosa, como el tenis, la natación o la gimnasia.

Asimismo, los recursos materiales como implementos deportivos, ropa técnica, cronómetros, colchonetas, pelotas, pesas, bicicletas o incluso tecnologías como sensores de rendimiento, cámaras o wearables, están muchas veces fuera del alcance de jóvenes de sectores vulnerables. Esto no solo afecta la práctica, sino también la motivación: el sentirse en desventaja constante frente a quienes sí cuentan con estos

recursos puede desincentivar la participación o generar frustración temprana.

En su informe sobre el deporte como derecho, la UNESCO (2015) enfatiza que “la inversión en infraestructura deportiva debe considerarse una prioridad en contextos de desigualdad, pues constituye un mecanismo efectivo para fomentar la inclusión social, la salud y el desarrollo del talento juvenil”.

La desigualdad en la disponibilidad de instalaciones y recursos materiales contribuye a un círculo vicioso; donde hay menos oportunidades, hay menos deportistas; donde hay menos deportistas, hay menos visibilidad; y donde no hay visibilidad, disminuye la inversión.

Romper este ciclo requiere voluntad política y planificación estratégica, tanto a nivel local como nacional.

Educación y Cultura Deportiva del Entorno: Lo que se Aprende También se Hereda

El entorno educativo y cultural en el que crece un deportista tiene un impacto profundo en su desarrollo. No basta con tener habilidades físicas o recursos materiales si el medio en que se vive no valora, entiende o apoya la actividad deportiva como parte integral de la formación personal y social.

En muchos sectores vulnerables, el deporte es visto únicamente como una actividad de recreación o como una vía de escape temporal, pero rara vez como una posibilidad real de desarrollo personal o profesional. Esta mirada suele estar vinculada a una baja formación escolar, escaso acceso a modelos de éxito y una débil cultura deportiva que no reconoce al deporte como una herramienta de movilidad social o como una carrera legítima.

Por otro lado, en contextos más favorecidos, el deporte suele estar inserto en los programas escolares, vinculado a procesos pedagógicos, acompañado por padres y docentes informados, y articulado con redes de apoyo institucionales. Esta diferencia es crítica: mientras unos jóvenes crecen escuchando sobre la importancia del entrenamiento, la nutrición, el descanso y la disciplina, otros apenas tienen acceso a información básica sobre su disciplina.

Según datos de la Organización Mundial de la Salud (2020), la incorporación de la educación física y el fomento de la cultura deportiva desde la infancia incrementa exponencialmente las posibilidades de que los niños y jóvenes permanezcan activos a lo largo de su vida. Además, un entorno educativo que integra el deporte con valores como el trabajo en equipo, la perseverancia y la salud mental, genera una base sólida para el rendimiento futuro.

El sistema educativo, por tanto, no solo cumple un rol de formación cognitiva, sino también de socialización deportiva. Instituciones escolares que promueven torneos, vinculan la actividad física con otros saberes, reconocen los logros deportivos y conectan con redes externas (clubes, federaciones, municipios), construyen entornos propicios para el desarrollo del talento. Asimismo, el rol de la familia es insustituible. Padres y madres que comprenden el valor del deporte, que acompañan, motivan y permiten que sus hijos se comprometan con una disciplina, generan un capital simbólico que es tan valioso como cualquier recurso físico. Como señala Pierre Bourdieu (1986), “el capital cultural que se transmite en el hogar es muchas veces más influyente que el capital económico”.

Apoyo Institucional y Políticas Públicas: La Estructura que Sostiene el Talento

El apoyo institucional y las políticas públicas deportivas configuran el andamiaje sobre el cual se construye gran parte de la carrera de un deportista. Cuando el Estado y sus instituciones se comprometen con la promoción del deporte, no solo están apoyando a atletas de alto rendimiento, sino que están generando oportunidades reales para todos los ciudadanos, en especial aquellos que provienen de contextos desfavorecidos.

En muchos países, el acceso a recursos como becas deportivas, subvenciones para clubes, centros de formación, entrenadores calificados, programas escolares de actividad física y espacios deportivos depende casi exclusivamente del grado de priorización política del deporte. Allí donde el deporte no se concibe como una herramienta de transformación social, suele estar subfinanciado, mal gestionado o relegado frente a otras áreas consideradas “más urgentes”.

Según el Informe Mundial sobre el Deporte para el Desarrollo y la Paz de las Naciones Unidas (UNOSDP, 2017), las políticas deportivas efectivas deben incluir tres componentes fundamentales:

- Acceso universal, con enfoque en la equidad territorial y social;
- Calidad formativa, que integre entrenadores capacitados, infraestructura adecuada y evaluación continua;

- Continuidad y proyección, para acompañar el proceso deportivo desde la niñez hasta el alto rendimiento, evitando la deserción.

En países con estrategias deportivas nacionales sólidas, como Cuba, Australia o Noruega, se ha demostrado que la inversión estatal coherente puede elevar de forma significativa la cantidad y calidad de deportistas, independientemente de su origen socioeconómico (Green & Oakley, 2001).

En contraste, en países donde el sistema depende excesivamente de la iniciativa privada, las oportunidades suelen concentrarse en grandes ciudades o en sectores con mayor poder adquisitivo, dejando fuera del radar a una gran cantidad de talentos potenciales.

Además del financiamiento directo, el marco legal y administrativo también juega un rol relevante. La existencia de leyes que protejan los derechos de los deportistas, regulen las condiciones laborales de entrenadores, aseguren la transparencia en la gestión federativa y promuevan la equidad de género, es clave para que el desarrollo deportivo sea sostenible y justo.

En definitiva, sin una estructura institucional comprometida y políticas públicas inclusivas, el deporte corre el riesgo de convertirse en un privilegio más que en un derecho.

La Situación Laboral Familiar: Estabilidad, Tiempo y Apoyo Emocional

La situación laboral de la familia del deportista tiene un peso considerable en el desarrollo y continuidad de su carrera. Más allá del ingreso económico que genera el empleo de los padres, la estabilidad laboral, los horarios y la disponibilidad emocional y logística que permite o impide ese trabajo, condicionan directamente la participación del niño, niña o joven en procesos formativos deportivos.

En muchas familias de clase trabajadora, los adultos deben cumplir jornadas extensas o múltiples empleos, lo que reduce drásticamente el tiempo disponible para acompañar a sus hijos a entrenamientos, competencias, controles médicos o incluso asistir a sus logros deportivos. Esta ausencia no siempre es por falta de

interés, sino por la necesidad de mantener la subsistencia del hogar.

La inestabilidad laboral también genera un clima emocional que puede afectar el rendimiento deportivo. La ansiedad por la pérdida del empleo, la presión financiera o los constantes cambios de domicilio en busca de oportunidades, son factores que alteran la rutina de entrenamiento y el sentido de pertenencia a un equipo o club. En palabras de Bronfenbrenner (1987), el entorno familiar es un “microsistema” decisivo para el desarrollo del individuo, y cuando este microsistema es frágil, el impacto se extiende a otras áreas, incluyendo el deporte.

Por otro lado, existen familias donde el

empleo permite flexibilidad horaria, condiciones laborales dignas y acceso a redes de apoyo (como transporte, permisos laborales o cercanía geográfica), lo que facilita una participación más activa en la carrera deportiva de los hijos. Esta situación, sin embargo, sigue siendo un privilegio poco común en muchas regiones de América Latina, donde la informalidad laboral afecta a un porcentaje significativo de la población.

Además, la realidad laboral familiar influye en la toma de decisiones clave del deportista: ¿puede asistir a una competencia en otra ciudad? ¿Puede pagar un entrenador especializado?

Redes de Apoyo Comunitario y Capital Social: El Tejido Invisible que Sostiene el Talento

En muchas ocasiones, cuando faltan recursos económicos, infraestructura adecuada o políticas deportivas sólidas, lo que marca la diferencia es la comunidad. Las redes de apoyo que se generan en el entorno inmediato —barrio, escuela, parroquia, junta vecinal, club de barrio— funcionan como fuentes de capital social, ofreciendo respaldo afectivo, logístico y simbólico al joven deportista.

El capital social se refiere a los recursos disponibles para una persona a través de sus relaciones sociales: confianza, cooperación, normas compartidas y reciprocidad. Según Putnam (2000), el capital social no solo fortalece los vínculos comunitarios, sino que también mejora los resultados en educación, salud y participación cívica. En el ámbito deportivo, se traduce en entrenadores voluntarios, vecinos que ofrecen transporte, profesores que flexibilizan evaluaciones para permitir entrenamientos, comerciantes que donan implementos o familias que alojan a deportistas en competencias fuera de la ciudad.

En barrios con fuertes vínculos comunitarios, la carencia material puede ser parcialmente compensada por la solidaridad colectiva. Es

¿Debe trabajar a temprana edad para apoyar el hogar?

Estas decisiones se entrelazan con el contexto familiar y muchas veces limitan trayectorias prometedoras. Según un estudio de De Bosscher et al. (2009), los atletas jóvenes que cuentan con apoyo parental estructurado, tanto en lo emocional como en lo logístico, tienen una probabilidad significativamente mayor de transitar con éxito hacia el alto rendimiento. En este sentido, apoyar a las familias, no solo a los deportistas, es fundamental para construir trayectorias deportivas sostenibles.

Medios de Comunicación y Visibilidad: Cuando el Talento Necesita Ser Visto

común ver historias de atletas que, gracias al esfuerzo conjunto de su comunidad, logran acceder a campeonatos, becas o formaciones que de otro modo serían inalcanzables. Este fenómeno es más visible en deportes populares como el fútbol, donde los clubes de barrio funcionan como verdaderas escuelas de vida.

Por otro lado, la falta de redes comunitarias y la fragmentación social generan soledad, desarraigamiento y baja autoestima, lo que limita la permanencia en el deporte, especialmente en la adolescencia, etapa en la que el grupo de pertenencia cobra un valor crucial.

Es fundamental que los programas deportivos incluyan y fortalezcan estas redes. Como señalan Green y Houlihan (2005), “el éxito sostenido de un sistema deportivo no solo depende de la inversión económica, sino también de la calidad del ecosistema comunitario que lo rodea”.

En este sentido, el desarrollo deportivo no debe entenderse como un camino individual, sino como un recorrido colectivo, donde el entorno cumple un rol tan importante como el talento y la disciplina personal.

Medios de Comunicación y Visibilidad: Cuando el Talento Necesita Ser Visto

El acceso a medios de comunicación —la forma en que estos visibilizan a los deportistas— es un factor determinante en el desarrollo de una carrera deportiva, aunque muchas veces se subestima. En un mundo hiperconectado, donde

la imagen, la narrativa y la presencia digital marcan tendencia, no basta con tener talento, hay que ser visto.

Los medios tradicionales (televisión, radio,

prensa escrita) y digitales (redes sociales, plataformas de streaming, podcasts) pueden cumplir un doble rol: por un lado, impulsar trayectorias deportivas al dar a conocer historias de esfuerzo y superación; por otro, generar estereotipos o reproducir desigualdades al concentrarse solo en ciertos deportes, regiones o perfiles socioeconómicos.

En los sectores más vulnerables, los deportistas muchas veces carecen de representación mediática. Sus logros no llegan a los noticieros, sus partidos no se transmiten, sus nombres no son mencionados. Esto impide que puedan acceder a patrocinadores, invitaciones, becas o contactos clave, ya que el reconocimiento público es una moneda cada vez más valorada en el deporte profesional. El silencio mediático actúa, entonces, como una barrera invisible que limita oportunidades.

Según un estudio del Observatorio de la Comunicación Deportiva de Argentina (2021), más del 80% de la cobertura deportiva en medios tradicionales está concentrada en el fútbol masculino profesional, dejando de lado a deportistas de disciplinas olímpicas, paralímpicas, femeninas o de regiones periféricas.

Género y Barreras Culturales: La Lucha por el Derecho a Hacer Deporte

La trayectoria de un deportista no se define solo por su capacidad física o su dedicación. El género sigue siendo una variable determinante en el acceso, reconocimiento y éxito dentro del mundo deportivo, especialmente en sociedades donde persisten roles tradicionales, prejuicios culturales y desigualdades estructurales.

Desde temprana edad, niñas y adolescentes se enfrentan a estereotipos que asocian el deporte con la masculinidad. En muchas culturas, aún se considera que ciertas disciplinas “no son para mujeres” o que las niñas deben priorizar actividades más “femeninas” y “delicadas”. Esto no solo limita sus opciones deportivas, sino que condiciona la forma en que viven su cuerpo, su identidad y su autoestima.

Un estudio realizado por el Consejo de Europa (2018) señala que las niñas abandonan la práctica deportiva con mayor frecuencia y a edades más tempranas que los niños, influenciadas por la falta de referentes

No obstante, con la irrupción de las redes sociales, se ha abierto un nuevo espacio de democratización: jóvenes deportistas pueden construir su marca personal, mostrar sus entrenamientos, compartir sus logros y conectar con audiencias sin depender exclusivamente de los grandes medios. Este fenómeno ha sido clave para visibilizar historias inspiradoras y romper con la lógica del anonimato forzado.

Sin embargo, no todos tienen acceso igualitario a las herramientas digitales. La brecha tecnológica sigue siendo real. En zonas rurales o barrios populares, la conectividad es limitada, y los conocimientos sobre gestión de redes sociales o edición de contenido suelen ser escasos. Por ello, los programas de formación deportiva deberían incluir también herramientas de comunicación digital y gestión de imagen pública, como parte del desarrollo integral del deportista.

Visibilizar es empoderar. Mostrar las historias de jóvenes que entran en canchas de tierra, que comparten zapatillas con sus compañeros o que viajan kilómetros para competir, no solo inspira, también abre puertas.

femeninos, la presión estética, el acoso sexual y la invisibilización mediática.

A esto se suma una clara brecha en infraestructura y apoyo institucional: menos clubes abiertos a la participación femenina, menos entrenadoras mujeres, horarios asignados a mujeres en peores condiciones, y una profunda diferencia en los premios, sueldos, becas y patrocinios. En palabras de Messner (2002), “el deporte refuerza el orden de género dominante, pero también puede ser una herramienta para cuestionarlo”

En sectores populares, las barreras son aún mayores. Muchas niñas y jóvenes deben encargarse del cuidado de hermanos menores, ayudar en tareas domésticas o evitar desplazamientos por cuestiones de seguridad. En estos contextos, la práctica deportiva se transforma en un privilegio, no en un derecho.

Sin embargo, también existen experiencias

inspiradoras de resistencia. Programas como “Deporte y Género” en América Latina han demostrado que, con acompañamiento adecuado, las mujeres pueden empoderarse a través del deporte, construyendo redes, confianza y liderazgo. Asimismo, el creciente número de mujeres deportistas en JJ.OO., campeonatos mundiales y medios digitales ha generado nuevas narrativas que amplían el

horizonte para futuras generaciones.

Promover la equidad de género en el deporte no se trata solo de abrir cupos. Implica transformar prácticas, discursos y estructuras. Significa enseñar que una niña en una cancha no está rompiendo reglas, está construyendo futuro.

Migración y Desarraigo: Cuando el Talento Cruza Fronteras

La migración, en sus múltiples formas, es una realidad que atraviesa a miles de deportistas y sus familias en todo el mundo. Ya sea por razones económicas, políticas, climáticas o sociales, quienes se ven obligados a dejar su lugar de origen enfrentan procesos complejos de adaptación que afectan profundamente su desarrollo deportivo.

El desarraigo cultural, la pérdida de redes de apoyo, la inseguridad jurídica y la incertidumbre económica son solo algunas de las barreras que deben superar los deportistas migrantes. A menudo, no pueden acceder a clubes o federaciones por falta de documentación; no son considerados en convocatorias oficiales por su estatus migratorio irregular; o simplemente son discriminados por su nacionalidad, idioma o apariencia.

En estos casos, el deporte puede convertirse tanto en una herramienta de integración como en una nueva fuente de exclusión. Según el Alto Comisionado de las Naciones Unidas para los Refugiados (ACNUR, 2021), el acceso al deporte para personas refugiadas o desplazadas mejora su salud física y mental, fortalece sus redes sociales y contribuye a su bienestar general. Sin embargo, también advierte que la mayoría enfrenta enormes obstáculos para poder practicarlo formalmente.

A nivel competitivo, son muchos los casos de deportistas que debieron empezar de cero en otro país, perdiendo sus registros, marcas, procesos de formación o representaciones nacionales anteriores. En algunos casos, incluso tienen que esperar años para poder competir por una nueva federación o se ven obligados a renunciar a sus aspiraciones deportivas. El caso del Equipo Olímpico de Refugiados (creado por el COI en 2016) visibiliza esta problemática, pero también muestra la enorme resiliencia de quienes continúan entrenando pese a las adversidades.

En contextos de migración interna, como el desplazamiento desde zonas rurales a urbanas, también se observa el desarraigo familiar como un obstáculo. Muchos jóvenes talentos deben dejar sus hogares para acceder a centros deportivos, academias o programas especializados, enfrentando la soledad, la presión por rendir y el choque cultural, todo esto mientras aún están en etapa de formación personal.

La migración no debe ser vista como un quiebre en la trayectoria deportiva, sino como una oportunidad de transformación. Pero para ello, se requieren políticas inclusivas, acompañamiento psicosocial y reconocimiento del derecho al deporte como un derecho humano universal.

Conclusión: Un Terreno de Juego Desigual que Podemos Nivelar

A lo largo de este artículo, hemos recorrido los múltiples factores socioeconómicos que inciden en el desarrollo de un deportista: desde la situación laboral de la familia y el acceso a recursos, hasta las redes de apoyo comunitario, los medios de comunicación, el género, la migración y el desarraigo. Todos estos elementos

configuran un entorno complejo y muchas veces desigual, donde el talento y la disciplina, aunque necesarios, no son suficientes.

Un joven deportista no solo compite en una pista, una cancha o una piscina: también compite contra las condiciones que lo rodean.

La falta de ingresos, el trabajo informal de sus padres, la imposibilidad de costear implementos, la presión cultural, la invisibilidad mediática o el hecho de vivir en una zona rural pueden convertirse en vallas tan altas como cualquier marca deportiva.

Frente a este escenario, el desarrollo deportivo debe ser entendido como una tarea colectiva y corresponsable. Las familias necesitan apoyo, no sobrecarga. Las comunidades deben ser reconocidas como aliadas, no como último recurso. Las instituciones públicas y privadas deben invertir no solo en infraestructura, sino también en acceso equitativo, acompañamiento psicosocial y formación integral.

Es urgente diseñar políticas deportivas con enfoque territorial, de género y de inclusión social. Que identifiquen talentos, pero también que cuiden personas. Que contemplen no

solo el rendimiento, sino el bienestar. Y que no confundan éxito con medallas, sino con trayectorias de vida dignas, saludables y sostenidas.

Asimismo, el rol del Estado, de los centros educativos y de los medios de comunicación es fundamental para crear narrativas más diversas, que visibilicen historias de lucha, resiliencia y superación en contextos adversos. Estas historias no solo inspiran: reclaman justicia, equidad y futuro.

El deporte tiene un enorme potencial transformador. Pero para que ese potencial se concrete, necesitamos reconocer que no todos parten desde la misma línea de salida, y que construir igualdad de oportunidades implica nivelar el terreno. Solo así podremos decir que hemos formado no solo grandes atletas, sino también mejores sociedades.

Bibliografía

1. ACNUR. (2021). El deporte como herramienta de inclusión para personas refugiadas. Alto Comisionado de las Naciones Unidas para los Refugiados. Ginebra, Suiza.
2. Bourdieu, P. (1986). The forms of capital. En J. G. Richardson (Ed.), *Handbook of Theory and Research for the Sociology of Education* (pp. 241–258). Greenwood. New York, EE.UU.
3. Consejo de Europa. (2018). Gender Equality in Sport: Proposal for Strategic Actions 2018–2023. Recuperado de <https://www.coe.int/en/web/genderequality/gender-equality-in-sport>. Estrasburgo, Francia.
4. Freire, P. (1996). Pedagogía de la autonomía: Saberes necesarios para la práctica educativa. Siglo XXI. Buenos Aires, Argentina.
5. Green, M., & Houlahan, B. (2005). Elite sport development: Policy learning and political priorities. Routledge. Londres, Reino Unido.
6. Kidd, B. (2013). A new social movement: Sport for development and peace. *Sport in Society*, 11(4), 370–380. Londres, Reino Unido.
7. Messner, M. A. (2002). *Taking the Field: Women, Men, and Sports*. University of Minnesota Press. Minneapolis, EE.UU.
8. Observatorio de la Comunicación Deportiva. (2021). Informe anual sobre cobertura mediática de deportistas argentinos. Universidad Nacional de La Plata. La Plata, Argentina.
9. Putnam, R. D. (2000). *Bowling alone: The collapse and revival of American community*. Simon & Schuster. New York, EE.UU.
10. Segato, R. (2018). *Contra-pedagogías de la crueldad*. Prometeo Libros. Buenos Aires, Argentina.

La agilidad en el fútbol: una revisión bibliográfica sobre la importancia En procesos formativos

Agility in football: a literature review on the importance of training processes

Autor: Matías Ignacio Muñoz Bobadilla

Preparador Físico en Fútbol

Resumen

Esta revisión explora y analiza los avances en el desarrollo de la agilidad en el contexto del fútbol. La agilidad se define como la capacidad para cambiar de dirección, ritmo o acción de manera eficiente en respuesta a estímulos específicos, siendo un componente esencial del rendimiento en el fútbol moderno que integra aspectos físicos, técnicos y cognitivos. Los estudios seleccionados examinan la importancia del entrenamiento de la agilidad en los procesos educativos de fútbol y exploran diversas metodologías de entrenamiento. Destaca que los entrenamientos integrados, que combinan aspectos físicos con escenarios realistas del deporte, son más efectivos que los programas tradicionales aislados. Además, se identificaron diferencias significativas en la efectividad de los métodos según la edad y el nivel competitivo de los jugadores. Esta revisión también identifica vacíos en la literatura relacionados con la personalización de los programas de entrenamiento y la falta de consenso en la definición y medición de la agilidad en el fútbol. Se recomienda que futuras investigaciones se enfoquen en estandarizar los métodos de evaluación y en explorar el impacto del entrenamiento perceptivo-cognitivo en el rendimiento ágil. En conclusión, la revisión sintetiza las mejores prácticas actuales para el desarrollo de la agilidad en el fútbol, proporcionando una base sólida para la optimización de los programas de entrenamiento y la mejora del rendimiento deportivo.

Palabras Clave: Fútbol, Agilidad y Procesos Formativos

Abstract

This review explores and analyzes advancements in agility development within the football context. Agility, understood as the capacity to efficiently change direction, pace, or action in response to specific stimuli, is a fundamental component of performance in modern football, integrating physical, technical, and cognitive aspects. The selected studies examine the importance of agility training in football educational processes and explore various training methodologies. It highlights that integrated trainings, which combine physical aspects with realistic sport scenarios, are more effective than traditional isolated programs. Furthermore, significant differences in the effectiveness of methods according to the age and competitive level of the players were identified. Additionally, this review identifies gaps in the literature related to the customization of training programs and the lack of consensus on the definition and measurement of agility in football. Future research should focus on standardizing assessment methods and exploring the impact of perceptual-cognitive training on agile performance. Finally, the review synthesizes current best practices for agility development in football, providing a foundation for the optimization of training programs and the enhancement of sports performance.

Keywords: Football, Agility, Educational Processes

1. Introducción

El fútbol moderno exige que los jugadores se adapten a un entorno altamente competitivo y dinámico, marcado por espacios reducidos, alta intensidad de juego y la constante presión del rival. En este contexto, no basta con dominar habilidades técnicas, sino también una preparación integral que abarque diversos aspectos del rendimiento. En el escenario referido, la agilidad se presenta como un componente clave; lo que se define como la capacidad de cambiar de dirección, ritmo o acción de manera eficiente, por lo cual, se considera fundamental fomentar su desarrollo en las categorías formativas, que constituyen la base del rendimiento. La agilidad integra componentes físicos, como fuerza y velocidad, junto con aspectos perceptivos-cognitivos, como la toma de decisiones en contextos de juego. Su importancia

en el desempeño deportivo ha despertado un creciente interés tanto en la investigación científica como en la práctica.

En el contexto señalado, la presente revisión tiene como objetivo analizar las tendencias actuales en los procesos formativos y las metodologías más efectivas para desarrollar la agilidad en jugadores de fútbol.

Para ello, se consideraron artículos de revistas científicas y libros especializados en el ámbito deportivo. Mediante el análisis realizado, se pretende sintetizar las evidencias existentes, identificar áreas de mejora y ofrecer recomendaciones orientadas a optimizar los programas de entrenamiento en el deporte.

2. Metodología

La metodología de esta revisión se llevó a cabo siguiendo un enfoque sistemático para identificar, seleccionar y analizar fuentes relevantes sobre el desarrollo de la agilidad en el contexto futbolístico.

Con base a lo anterior, se empleó la metodología descrita por el autor Pantoja, (2024) conocida como Desk Research, también conocida como

investigación secundaria, basada en el uso de datos ya existentes que se encuentran disponibles en repositorios públicos, base de datos y sitios web. Se incluyeron tanto artículos de revistas científicas como libros de reciente publicación, asegurando la cobertura de las perspectivas más actuales y completas sobre el tema.

2.1. Criterios de inclusión y exclusión

Se establecieron los siguientes criterios para la selección de fuentes:

1. Criterios de inclusión

Estudios relacionados específicamente con el desarrollo de la agilidad en jugadores de fútbol.

Fuentes que aborden aspectos físicos, cognitivos y metodológicos de la agilidad.

Idiomas: publicaciones en español.

2. Criterio de exclusión

Estudios que no se centren en el contexto futbolístico.

Publicaciones que no proporcionen datos empíricos o revisiones sin sustento teórico.

2. Fuentes de información:

Se consultaron bases de datos electrónicas reconocidas, incluyendo:

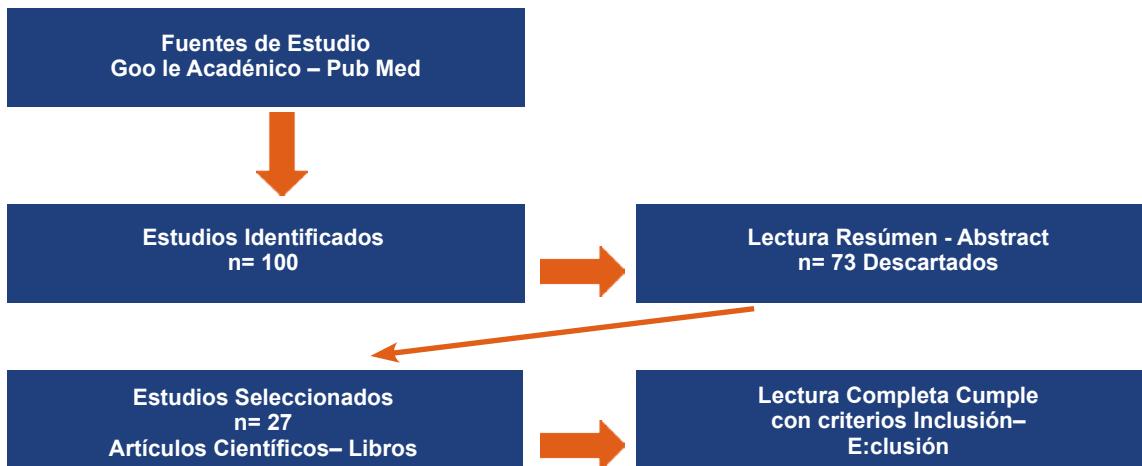
- > Pubmed, Dialnet, Google académico
- > Libros especializados en preparación física y ciencias del deporte.

3. Proceso de selección:

El proceso de estudio se desarrolló en tres etapas:

- > Búsqueda Inicial: Se identificaron 100 publicaciones relevantes a partir de las bases de datos y bibliografía disponible.
- > Cribado (Selección de estudios) : Se revisaron los títulos y resúmenes para filtrar los estudios a partir del criterio de exclusión. En esta etapa se seleccionaron 73 fuentes.
- > Revisión Completa: Se evaluaron los textos y resúmenes completos de los estudios seleccionados para confirmar su relevancia y calidad metodológica, finalmente se incluyeron un total de 27 fuentes (artículos científicos y libros).

A continuación, se presenta en la figura 1; proceso de selección:



3. Resultado de la Investigación

La preparación del deportista es un proceso multifacético y de utilización racional del total de factores (medios, métodos, condiciones) que van a influir de manera dirigida sobre el crecimiento del deportista, y asegurar el grado necesario de su disposición por alcanzar elevadas marcas deportivas (Matveev, 1983) citado por (AUCANCELA, 2021).

En la última década, las dinámicas del juego en el fútbol han experimentado cambios significativos, exigiendo que los jugadores corran al máximo de su capacidad en una dirección y estén preparados para realizar cambios rápidos de trayectoria, minimizando la pérdida de velocidad y acelerando en la nueva dirección requerida para las situaciones propias de la competencia (Bustos-Viviescas, 2017)

Como menciona el autor anteriormente citado, en el contexto competitivo del deporte, el jugador debe responder de manera rápida,

precisa y eficiente a diversos estímulos, ejecutando movimientos que requieren acciones de altas velocidad y de cambios de dirección.

Para enfrentar las exigencias físicas y las acciones inesperadas propias de un partido de fútbol, resulta fundamental comprender el concepto de agilidad y su importancia en el desarrollo de los futbolistas, especialmente en categorías y procesos formativos.

La agilidad se define como la combinación de habilidades para sprintar, acelerar, frenar y cambiar de dirección. En los deportes de equipo, la mayoría de los movimientos con cambios de dirección surgen como respuesta a estímulos externos inesperados, como, por ejemplo, el movimiento del balón, un adversario o situaciones impredecibles del juego. (Sheppard y Young, 2006) citado por Muñoz (2017)

3.1. Fútbol: Conceptualización; como lo define la Real Academia Española

“El fútbol es un Juego entre dos equipos de once jugadores cada uno, cuyo objetivo es hacer entrar en la portería contraria un balón que no puede ser tocado con las manos ni con los brazos, salvo por el portero en su área de meta”.

Sin embargo, el deporte trasciende su definición técnica, al ser un deporte de habilidades abiertas, es un juego de invasión, oposición y colaboración. Dichas características como señala Becerra, (2010), giran en torno a un implemento esencial; el balón.

En esta disciplina deportiva, uno de los verdaderos desafíos, radica en construir un camino que permita el desarrollo deportivo, personal e integral de los jugadores. El proceso requiere una planificación sistemática, que contemple objetivos claros y estrategias y

modelos de aprendizaje adaptados a las diferentes etapas de crecimiento.

A continuación, se define el concepto procesos formativos en fútbol.

Procesos Formativos Fútbol:

El fútbol evoluciona constantemente, especialmente en las etapas formativas, lo que exige que clubes, entrenadores y todas las personas que son parte del desarrollo del fútbol infantil y juvenil, estructuren y sistematicen los métodos de enseñanza y los contenidos didácticos para el desarrollo

Estupián, (2023) en su artículo titulado como “Análisis de contenidos orientados al proceso de formación de futbolista”, señala, la formación de deportista no debe dirigirse en una sola área, mediante las actividades deportivas se deben trabajar todas las dimensiones que su desarrollo va a necesitar para poder quedar preparado y competir al más alto nivel.

Como menciona el autor anteriormente citado, en el contexto del alto rendimiento, la formación de un deportista debe ser integral, abarcando todas las dimensiones de su desarrollo. Este enfoque holístico asegura que el atleta no solo adquiera habilidades técnicas, sino, también herramientas necesarias para competir al máximo nivel. Por ello, el proceso de formación es un tema fundamental en el deporte, especialmente en el contexto del alto rendimiento. Consiste en conocer el conjunto de actividades, técnicas, y herramientas que se utilizan para ayudar a los atletas a desarrollar habilidades, conocimientos y actitudes que les permitan mejorar su rendimiento y alcanzar sus objetivos deportivos.

Importancia Formación Integral y Deportiva:

La formación integral implica trabajar todas las dimensiones del desarrollo del jugador, lo que incluye:

- Aspectos técnicos: dominio del balón, mayor relación del jugador con el implemento, fundamentos técnicos tales como, pase, tiro, conducción y sus elementos.
- Aspecto táctico: dominio del juego, inteligencia del fútbol, estrategias de juego.
- Aspectos Físicos: capacidad de responder a las exigencias del juego, tener un dominio del cuerpo, trabajar capacidades físicas tales como Resistencia, Velocidad, Fuerza y Agilidad
- Aspectos psicológicos: dominio de la mente, valores que el jugador debe manifestar, querer

ganar, respeto, compañerismo. Manejo de grupo, presión, concentración, confianza, motivación, inteligencia.

La formación integral del jugador no solo garantiza un desarrollo equilibrado en cada uno de los aspectos anteriormente mencionados, sino que también resalta la necesidad de trabajar capacidades específicas que impactan directamente en el rendimiento deportivo. En las mismas, el concepto de Agilidad, habilidad clave dentro del fútbol moderno, ya que, permite a los jugadores responder de manera rápida y efectiva a las demandas cambiantes del juego. A partir de este punto, se abordará en detalle el concepto de agilidad y su relevancia en el fútbol. La agilidad, factor clave en el desarrollo deportivo

2. La agilidad, factor clave en el desarrollo deportivo

La agilidad es un componente esencial en muchos deportes: deportes de equipo, deportes

de raqueta, deportes de artes marciales; en todos ellos los jugadores tienen que estar realizando

cambios de dirección y sentido constantemente. De manera específica, la agilidad constituye una cualidad importante para el rendimiento en fútbol, bien sea para acelerar, desacelerar, cambiar de dirección, escapar de los oponentes cuando se está atacando, o bien para presionarlos cuando se está defendiendo. (Pérez-Gómez, Martín-Martínez, Vivas, & Alcaraz, 2017)

Según Sheppard & Young, (2006) La agilidad es una acción de alta velocidad que implica un cambio rápido de dirección en respuesta a un estímulo. Citado por (Contreras, 2021).

Por otra parte, Aucancela, (2021) señala que, La agilidad es la capacidad que tiene un individuo para solucionar con velocidad las tareas motrices planteadas. En el desarrollo de la agilidad está presente la relación con las

3. Importancia agilidad en el fútbol:

La agilidad es crucial para la capacidad de arrancar de forma explosiva, desacelerar, cambiar de dirección y acelerar de nuevo rápidamente mientras se mantiene el control del cuerpo y se minimiza la pérdida de velocidad (Costello y Kreis 1993). Citado por Estupiñán, (2023)

El entrenamiento de la agilidad es primordial para que el futbolista pueda cambiar de dirección de manera rápida y precisa, moverse con facilidad, y librarse de su oponente en el campo de juego, es por ello que, es importante se entrene desde edades tempranas (Camuendo, 2023)

Las exigencias referidas se evidencian en la dinámica de los partidos donde, según el autor citado anteriormente, señala que, en el desarrollo de un partido de fútbol, el jugador cambia de dirección cada 2 a 4 segundos y

demás capacidades y la coordinación existente entre ellas.

La agilidad es una capacidad fundamental para el rendimiento deportivo, especialmente en disciplinas que exigen cambios rápidos de dirección y movimiento en respuesta a estímulos. En el fútbol, dicha habilidad es determinante tanto en contextos ofensivos como defensivos. Sumado a lo anterior, el desarrollo de la agilidad está interrelaciona con otras capacidades físicas como la fuerza, resistencia, y coordinación para su ejecución efectiva.

En el siguiente párrafo se abordará la importancia de la agilidad en el fútbol, destacando su influencia en el rendimiento de los jugadores y en las exigencias propias del deporte.

realiza unos 1200 a 1400 cambios de dirección durante un juego.

Según Weineck (2005), un buen desarrollo de la agilidad durante los procesos de desarrollo y entrenamiento del atleta permite que el sujeto ahorre energía en la ejecución de los gestos deportivos, además, da la posibilidad de ejecutar las acciones con mayor rapidez y eficacia.

La agilidad es una habilidad fundamental en el fútbol ya que permite realizar cambios rápidos de dirección manteniendo el control corporal. Su entrenamiento desde edades tempranas resulta crucial para maximizar el rendimiento en el campo y ganar ventajas sobre los oponentes. Un desarrollo adecuado de esta capacidad mejora la eficacia y rapidez en las acciones motrices según el contexto del juego.

Brown & Ferrigno (2007). presentan las ventajas del entrenamiento agilidad:

- **Adaptación Neuromuscular:** Trabajar agilidad, requiere y tiene gran grado de similitud en las acciones del juego. Las ejecuciones deben ser intensos en su aceleración, desaceleración, cambios de dirección. Incluir el entrenamiento de agilidad en el ciclo de entrenamiento anual, es , por lo tanto, crucial para que el trabajo global de fuerza y de condición física se traduzca y transfiera en mejoras del terreno de competición
- **Mayores cualidades Atléticas:** El principal efecto del entrenamiento de agilidad es un mayor control corporal. Ello mejora el sentido del control del atleta, lo que le permite moverse más rápidamente. En este sentido, el entrenamiento de agilidad también puede resultar crucial para aumentar la confianza de los atletas que se sienten frustrado con sus resultados, en particular aquellos que poseen una escasa coordinación. Tal tipo de entrenamiento ayuda a estos atletas a aprender más sobre sí mismo.

Indicaciones para el desarrollo de la agilidad en futbolistas en etapas formativas:

Antes de abordar las indicaciones para desarrollar la agilidad en futbolistas, es fundamental comprender un concepto clave en el aprendizaje de las cualidades físicas aplicables a cualquier disciplina deportiva; Fases sensibles. A continuación, presentamos la definición propia.

Caro, (2010) señala que los períodos sensibles representan etapas en las que el cuerpo está en condiciones óptimas para ser

estimulado y desarrollar una capacidad motora específica. Existen fases de mayor sensibilidad en diferentes edades para cada una de las cualidades físicas que se deben aprovechar, para obtener un mayor rendimiento en esos períodos y garantizar un resultado deportivo a largo plazo.

A continuación, se presenta un mapa conceptual de las cualidades que inciden en el entrenamiento de las fases sensibles.

Mapa conceptual de las cualidades:

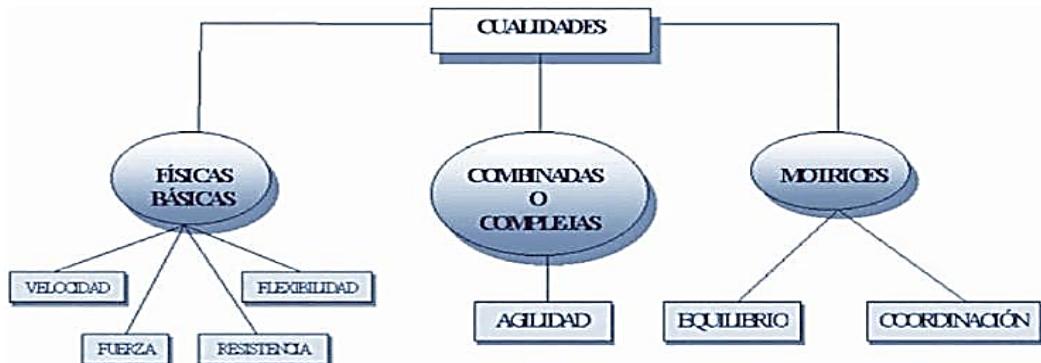


Figura 1. Mapa conceptual de las cualidades (Carrizales, 2000).

Cualidad combinada o compleja:

La definimos como aquella que reúne varios componentes de las básicas y motrices, señalando la agilidad como exponente.

La agilidad se desarrolla en conjunto con otras capacidades físicas, particularmente con

la habilidad de adaptación a cambios motrices y el aprendizaje motor. Su progreso se vincula estrechamente al desarrollo de habilidades y otras capacidades condicionales como la fuerza y la rapidez.



El rango de edad ideal para fomentar el desarrollo óptimo de estas capacidades se encuentra entre los 13 y los 14 años. Durante este período, se experimenta una fase de desarrollo

intensivo, caracterizada por una maduración del sistema nervioso central, acompañada de un significativo crecimiento en la longitud y grosor de los músculos.

El futbolista durante su etapa en escuelas de fútbol

La metodología para desarrollar la agilidad puede implementarse mediante actividades lúdicas, que sirven como guía para enseñar de manera más efectiva las técnicas relacionadas con los contenidos, tales como, conducción, regate, dribbling, pase, etc.

La enseñanza debe ser progresiva, con sesiones planificadas que avancen de menor a

mayor dificultad, facilitando así una comprensión más sólida. Los ejercicios para desarrollar la agilidad se pueden realizar a través de ejercicios especiales con o sin aparatos o implementos de los diferentes deportes de juegos específicos (juegos pequeños o predeportivos y deportivos) cuyos ejercicios pueden ser cílicos, acíclicos o combinaciones de ambos.

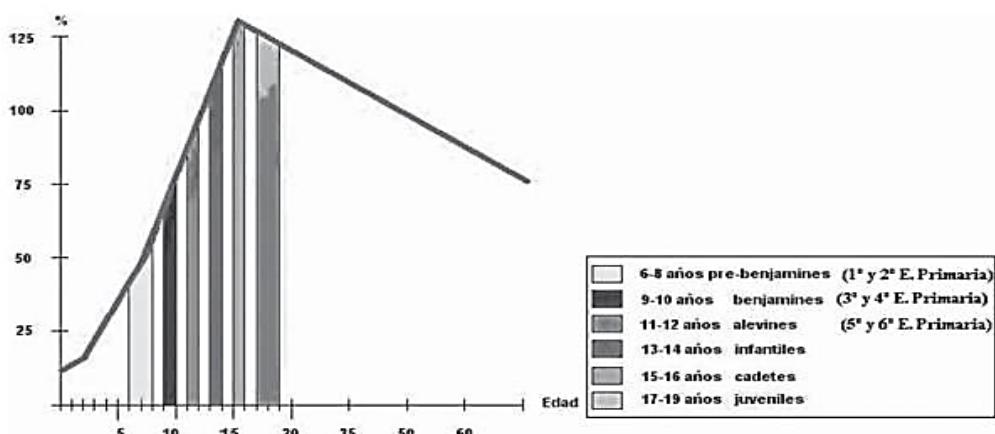


Gráfico 2. Desarrollo de la agilidad (adaptado de Grosser, Martín y Navarro).

Conclusiones

El análisis realizado demuestra que la agilidad es un componente importante para el rendimiento futbolístico, particularmente en un deporte donde los cambios rápidos de dirección, la toma de decisiones instantánea y la capacidad de reacción a estímulos impredecibles son

esenciales. La presente revisión confirma que el entrenamiento de la agilidad, especialmente en las categorías formativas, no solo mejora el desempeño físico, sino, que también fortalece habilidades cognitivas y tácticas permitiendo un desarrollo integral al joven deportista.

Principales Hallazgos

- > **Importancia en la formación integral:** el desarrollo de la agilidad contribuye al equilibrio entre los aspectos técnicos, físicos, tácticos y psicológicos, necesarios para la formación completa del jugador.
- > **Enfoque multidimensional del entrenamiento:** la agilidad debe ser entrenada mediante métodos que integren aspectos físicos y perceptivo-cognitivos, dado que la habilidad depende de la interacción entre las capacidades físicas y las decisiones rápidas en el juego.

- > **Ventajas a nivel competitivo:** los jugadores que desarrollan una agilidad adecuada desde edades tempranas poseen ventajas significativas en cuanto a rapidez, eficacia y control corporal, lo que se traduce en una mejor adaptación al juego y mayor eficiencia energética.

En conclusión, la agilidad en el fútbol no es solo una habilidad física, sino, una cualidad integral que requiere un enfoque multidisciplinario para su desarrollo y evaluación. Avanzar en estas líneas garantiza que los jugadores puedan responder a las exigencias del fútbol moderno de manera más eficiente y competitiva.

Bibliografía

1. ACAucancela, W. R. (2021). ALTERNATIVA METODOLÓGICA PARA EL ENTRENAMIENTO DE LA AGILIDAD EN LOS FUTBOLISTAS DE CATEGORÍAS SUB 14 DEL CLUB DEPORTIVO. Ecuador: UNIVERSIDAD ESTATAL DE MILAGRO.
2. Becerra, B. V. (2010). Apuntes Cátedra de Fútbol Iniciación Instituto Nacional del Fútbol. Chile. Brown, L. E., & Ferrigno, V. (2007). ENTRENAMIENTO DE VELOCIDAD, AGILIDAD Y RAPIDEZ. EDITORIAL PAIDOTRIBO.
3. Bustos-Viviescas, B. J.-A.-M. (2017). ASOCIACIÓN ENTRE LA AGILIDAD Y LA VELOCIDAD CON CAMBIOS DE DIRECCIÓN EN JÓVENES FUTBOLISTAS. Revista Iberoamericana de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte.
4. Camuendo, F. J.-J. (2023). ASOCIACIÓN ENTRE LA AGILIDAD Y LA VELOCIDAD CON CAMBIOS DE DIRECCIÓN EN JÓVENES FUTBOLISTAS EN LA ESCUELA FORMATIVA LDU. SAN CARLOS CIUDAD QUITO. INNDEV – Innovation & Development Ciencias del Sur, 74.
5. Caro, E. M. (2010). EL FUTBOLISTA DURANTE SU ETAPA EN LAS ESCUELAS DE FÚTBOL: PROPUESTA SOBRE EL TRABAJO DE LAS FASES SENSIBLES. Revista Española de Educación Física y Deportes, págs. 61-75.
6. Contreras, L. V. (2021). Relación del salto contramovimiento y pruebas de velocidad (1-30 m) y agilidad en jóvenes futbolistas chilenos. Federación Española de Asociaciones de Docentes de Educación Física (FEADEF).
7. Española, R. A. (s.f.). Real Academia Española. Obtenido de <https://www.rae.es/>
8. Estupiñán, A. A. (2023). Análisis de contenidos orientados al proceso de formación de futbolistas. Ecuador: Universidad, Ciencias y Tecnología.
9. Instituto Nacional del Fútbol, Deporte y Actividad Física. (s.f.). Obtenido de <https://www.inaf.cl/quienes-somos/>
10. Muñoz, J. R. (2017). Revisión Bibliográfica: Entrenamiento de velocidad y agilidad en Fútbol. España: Universitas Miguel Hernández.
11. Pantoja, E. M. (2024). Metodología de la Investigación (Bases para estudio en el ámbito futbolístico). En E. M. Pantoja. Santiago.
12. Pérez-Gómez, J., Martín-Martínez, J. P., Vivas, J. C., & Alcaraz, P. (2017). Entrenamiento de agilidad en futbolistas: una revisión sistemática. Universidad Católica San Antonio de Murcia, España: Cultura, Ciencia y Deporte.

Discurso del egresado Cristián Barría Núñez, representante de los estudiantes de la carrera Entrenador de Fútbol, en la Ceremonia de Titulación de mayo de 2025.

Autoridades de la Federación de Fútbol de Chile, de la Asociación Nacional de Fútbol Profesional de Chile, de la Asociación Nacional de Fútbol Amateur, del Instituto Nacional del Fútbol, Deporte y Actividad Física, estimados profesores, queridos compañeros de generación, familias y amigos presentes:

Es un honor dirigirme a ustedes en este día tan especial, donde celebramos no solo la obtención de un título profesional, sino también el nacimiento de una gran responsabilidad.

"Solo yo, profesor. Casi todos son drogadictos."

Esa fue la respuesta que me dio un niño de 14 años, cadete del club de Deportes Recoleta, cuando le pregunté cuántos de sus compañeros de primero medio eran cadetes de fútbol como él.

Vive en Cerro Navia, estudia en Pudahuel y entrena en Recoleta. Cada día se levanta a las 6 de la mañana y regresa a su casa pasadas las 8 de la noche. Todo por seguir soñando, todo por no rendirse, todo por ese amor que tiene al fútbol, que para él no es un pasatiempo, sino una forma de vida.

Historias como la de este niño nos recuerdan que ser entrenador no es solo preparar sesiones tácticas o diagramar partidos. Es estar presente en el momento justo para acompañar, para escuchar y para formar. Es comprender que detrás de cada jugador hay una vida, una historia, una batalla que muchas veces nadie más ve.

Hoy nos encontramos en un momento que es mucho más que un cierre académico, esta no es sólo una ceremonia de Titulación; es una declaración de principios, es el inicio de un camino de servicio, de vocación y de profunda responsabilidad social.

Comienzo con una palabra que nace del corazón: ¡Gracias!

Gracias a cada uno de los profesores que nos exigió, nos corrigió y nos inspiró., a quienes nos enseñaron que el fútbol no comienza con el balón, sino con la persona. Gracias a nuestras familias, por la paciencia, por el amor incondicional. por entender nuestras ausencias, nuestros desvelos, nuestras frustraciones y seguir ahí.

Gracias a mis compañeros, por haber compartido este viaje con honestidad, con pasión, con complicidad. Hoy no solo egresamos con un título, hoy salimos con una red de colegas, de hermanos, de sueños compartidos. Pero, sobre todo, agradezco a Dios, fuente de todo lo bueno, porque Él me sostuvo en cada paso, en los días de cansancio, me dio fuerzas. En los momentos de duda, me recordó quién soy. Y en las noches de estudio, cuando parecía no alcanzar, su paz fue mi compañera.

Y si algo hemos comprendido en estos años de formación es que el fútbol – ese juego que tanto amamos– no es un fin en sí mismo, sino un medio. Un medio poderoso para formar personas, para transformar historias y para restaurar dignidades.

No fuimos llamados sólo a ganar partidos. Fuimos llamados a moldear vidas. A construir carácter. A guiar con el ejemplo.

En ese sentido, hay una palabra eterna, antigua, pero tan vigente como siempre. Dice Proverbios 22:6: *"Instruye al niño en su camino, y aun cuando fuere viejo, no se apartará de él."*

Eso es lo que somos: instructores de camino. Cada niño que llega a una cancha trae más que un balón bajo el brazo. Trae sueños, heridas, dudas, esperanzas. Y muchas veces, nadie más que nosotros estará ahí para orientarlo.

Esa es nuestra verdadera final, la que no se juega en estadios llenos, sino en canchas de tierra. La que no se gana con goles, sino con coherencia.

Por eso, ser entrenador no es sólo un trabajo. Es una forma de estar en el mundo. Es una forma de ver el fútbol como herramienta para enseñar humildad, resiliencia, esfuerzo, perdón y trabajo en equipo.

Y si hablamos de formar desde la raíz, pienso en lo que alguna vez dijo Matías Fernández, un referente del fútbol chileno, pero, sobre todo, un hombre de valores. En uno de sus discursos más íntimos, declaró: *"El fútbol fue una bendición, pero no lo es todo, lo importante es ser buena persona, vivir con propósito, y tener paz con lo que haces."*

Esa frase refleja algo fundamental: el fútbol sin propósito se vacía. Por eso, nuestra formación no puede ser solo técnica o táctica. Tiene que ser también espiritual, humana, ética. Tenemos que enseñar a perder sin hundirse, a ganar sin creerse más. A respetar al rival, al árbitro, al compañero y confiar en el proceso más que en el resultado. Y, sobre todo, tenemos que educar desde la raíz. Porque si la raíz es sana, el árbol dará fruto.

¿Y cómo se logra eso? Con presencia, con vocación, con ejemplo diario, estando ahí cuando nadie más quiere estar; escuchando, enseñando, perdonando, corrigiendo y creyendo.

Una vez escuché a un entrenador decir: *"No hay nadie más importante que el niño que te espera con ilusión en la cancha a las cinco de la tarde."*

Y tenía mucha razón. Porque en esos encuentros silenciosos, donde nadie aplaude, se juegan las verdaderas copas, ahí se define el futuro del fútbol chileno, ahí se decide si un niño sigue... o se rinde, ahí se cultiva carácter y ahí se siembra esperanza.

Yo no sé si todos aquí vamos a dirigir selecciones o a ganar torneos nacionales o internacionales. Lo que sí sé es que todos tenemos la posibilidad de cambiar una vida, y con una vida, cambiar un barrio y con un barrio, cambiar un país.

Chile necesita nuevos entrenadores. Pero no sólo con diplomas. Sino con compromiso, con visión y con vocación social. No entrenadores de discursos, sino de testimonios. No entrenadores de marketing, sino de barrio. No entrenadores de números, sino de nombres. No entrenadores de élites, sino de procesos.

Que nos vean y digan: **"Ese entrenador cambió mi vida."**

Hoy, nos titulamos, pero salimos con una misión: sembrar esperanza en cada cancha de Chile. Y eso queridos amigos, es el partido más hermoso que podremos jugar.

Muchas gracias.

DEPORTE Y NIÑEZ

EL DEPORTE ENSEÑA A LOS NIÑOS A COLABORAR CON OTROS, A COMUNICARSE EFICAZMENTE Y A SABER QUE CADA MIEMBRO DEL EQUIPO TIENE UN PAPEL CRUCIAL, ESTO ES ESENCIAL PARA SU DESARROLLO SOCIAL Y SUS INTERACCIONES EN ENTORNOS COMO LA ESCUELA O EL TRABAJO.



LOS NIÑOS APRENDEN A SEGUIR REGLAS, A MANTENER UN HORARIO DE ENTRENAMIENTO Y A ESFORZARSE PARA MEJORAR SUS HABILIDADES, LO QUE IMPACTA EN SU EDUCACIÓN Y SUS RESPONSABILIDADES DIARIAS.



LOS NIÑOS APRENDEN QUE EL ÉXITO NO SIEMPRE ES INMEDIATO Y QUE REQUIERE DE TRABAJO DURÓ Y DEDICACIÓN. Además, DEBEN ASUMIR LAS DERROTAS COMO UNA OPORTUNIDAD DE CRECIMIENTO.



LAS PRÁCTICAS DEPORTIVAS INCLUYEN QUE LOS NIÑOS CUMPLAN CON SUS COMPROMISOS Y CUIDAR SU EQUIPAMIENTO, LOS QUE CONTRIBUYE A QUE SEAN MÁS ORGANIZADOS Y CONFiableS EN OTRAS ÁREAS DE SU VIDA.



LOS NIÑOS APRENDEN LA IMPORTANCIA DE COMPETIR CON INTEGRIDAD, DE SER HONESTOS EN SU DESEMPEÑO Y DE CELEBRAR LAS VICTORIAS Y ACEPTAR LAS DERROTAS CON HUMILDAD.



EL DEPORTE ENSEÑA A LOS NIÑOS QUE APRENDAN A CONTROLAR SUS EMOCIONES EN SITUACIONES DE PRESIÓN Y A SOBREPONERSE AL FRACASO.



REVISTA **INAF**



ISSN 0719-8329

Año 8 / 2025

Av. Quilín 5635-A, Peñalolén, Santiago, Chile
www.inaf.cl | Mesa Central (562) 2280 7900 / 7910



@inaf_chile



@inaf_chile



inafip