



**UNIVERSIDAD MAYOR**  
**FACULTAD DE CIENCIAS**  
**ESCUELA DE KINESIOLOGÍA**

**Universidad Mayor**  
**Facultad de Medicina**  
**Escuela de Kinesiología**

---

Escriba la consigna aquí.

**“Programa de intervención  
kinesiológica para la prevención de  
lesión en jóvenes futbolistas desde  
los 10 años hasta los 18 años”**

Proyecto de Título conducente al Título  
Profesional de Kinesiólogo

**González Nader, Matias**  
**Romo Cardenas, Yhois kizzy**  
**Villegas Camino. Juan Pablo**

SOLO USO ACADÉMICO

Santiago, Chile

2021

Detrás de la realización de este proyecto de título, el cual fue elaborado por los 3 autores mencionados, existen muchas personas que han sido pilar fundamental, que sin la existencia de ellos nada de esto habría sido posible. A esas personas es a quienes les queremos dedicar con mucho cariño este trabajo, entre las cuales se encuentran nuestros padres, familiares, parejas y amistades. Agradecemos por haber estado en todo momento a nuestra disposición y a nuestro lado durante este largo camino, aconsejando y guiando en aquellos momentos donde existieron grandes obstáculos que vencer. Esto es por y para ustedes, muchas gracias.

SOLO USO ACADÉMICO

## ÍNDICE

CONTENIDO	PÁGINA
<b>I) RESUMEN Y DESCRIPTORES .....</b>	<b>7 - 8</b>
<b>II) INTRODUCCIÓN .....</b>	<b>8</b>
<b>III) OBJETIVOS .....</b>	<b>9</b>
III.1) Objetivo general	
III.2) Objetivos específicos	
<b>IV.1) MARCO TEÓRICO .....</b>	<b>10</b>
IV.1.1) PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA .....	10
IV.1.2) IMPACTO DEL PROBLEMA .....	11
IV.1.3) CAUSAS DEL PROBLEMA .....	11 - 12
IV.1.4) TIPO DE PROYECTO .....	12
<b>IV.2) DISEÑO DE INTERVENCIÓN .....</b>	<b>13</b>
IV.2.1) CARACTERÍSTICAS DE INTERVENCIÓN	
/ FLUJOGRAMA .....	13 - 15
IV.2.2) VALOR DEL KINESIÓLOGO .....	15 - 16
IV.2.3) INDICADORES DE CALIDAD .....	16 - 17
IV.2.4 EQUIPO DE TRABAJO .....	17

IV.2.5) ESTRUCTURA DE ORGANIZACIÓN .....	18
IV.2.6) PLANIFICACIÓN DE LA INTERVENCIÓN	
/ CARTA GANTT .....	18 - 19
<b>IV.3) JUSTIFICACIÓN DEL PROYECTO</b>	
<b>/ MODELO DE NEGOCIO .....</b>	<b>20</b>
IV.3.1) PROPUESTA DE VALOR .....	20 - 21
IV.3.2) MERCADO OBJETIVO O INSTITUCIONES BENEFICIADAS (SEGMENTO CLIENTES) .....	22
IV.3.3) CANALES DE DISTRIBUCIÓN, COMUNICACIÓN Y VENTA .....	22
IV.3.4) RELACIÓN CON EL CLIENTE .....	22 - 23
IV.3.5) RECURSOS Y ACTIVIDADES CLAVES .....	23 - 26
IV.3.6) RED DE ALIADOS .....	26
IV.3.7) FLUJO DE INGRESOS .....	26
IV.3.8) ESTRUCTURA DE COSTOS .....	27
<b>IV.4) ANÁLISIS ESTRATÉGICO .....</b>	<b>27</b>
IV.4.1) ANÁLISIS DE RIESGO / FODA .....	27 - 28

IV.4.2) PUNTOS CRÍTICOS CREADOS DESDE EL ANÁLISIS FODA .....	28
IV.4.3) ANÁLISIS DE LOS PUNTOS CRÍTICOS Y OPORTUNIDADES A PARTIR DEL FODA .....	28 - 29
IV.4.4) ANÁLISIS COMPETITIVO .....	29 - 30
IV.4.5) VENTAJAS COMPETITIVAS DE NUESTRO MODELO DE INTERVENCIÓN .....	30
<b>IV.5) EVALUACIÓN ECONÓMICA .....</b>	<b>31</b>
IV.5.1) INVERSIÓN .....	31 - 33
IV.5.2) MODELO DE SUSTENTABILIDAD DEL PROYECTO ...	33 - 34
IV.5.3) COSTOS FIJOS .....	34 - 35
IV.5.4) COSTOS VARIABLES .....	35
<b>V) CONCLUSIONES .....</b>	<b>36</b>
<b>VI) BIBLIOGRAFÍA .....</b>	<b>37 - 39</b>
<b>VII) ANEXOS .....</b>	<b>39</b>

## **I) RESUMEN**

Nuestro enfoque es prevenir la aparición de distintas lesiones en jóvenes pertenecientes a clubes de fútbol, principalmente en EEII, que son las de mayor incidencia en el deporte (8.1 lesiones por cada 1000 horas de juego) (Aceña Angel, 2019), por sobrecargas en el entrenamiento y/o por contacto en partidos, sumado a la falta de intervención temprana y una serie de factores que aumentan el riesgo de lesión. Por esto, crearemos un programa de prevención de lesiones que disminuya la incidencia de estas, a través de evaluaciones personalizadas que involucran las áreas kinesiológicas, nutricionales y psicológicas, creando pautas de trabajo generales y específicas para cada paciente, centrándonos en encontrar una adecuada condición física del deportista a corto, mediano y largo plazo minimizando el porcentaje de riesgo de lesión.

Como emprendimiento privado, se buscará ingresar a clubes con sub10, con el fin de generar un adecuado vínculo con el club y así desarrollar el programa de buena manera y buen ambiente interpersonal. Con las pautas personalizadas, se busca maximizar el efecto de la terapia, dando más posibilidades a los jóvenes de llegar al alto rendimiento, por eso nuestro enfoque es desde una edad temprana, fortaleciendo todos los aspectos del desarrollo con un enfoque biopsicosocial y así en un futuro, presente su mejor condición física, previniendo lesiones y, en el caso de que el paciente presente algún tipo de lesión, disminuya el tiempo de recuperación favoreciendo su participación competitiva.

Como distintivo poseemos un equipo de trabajo multidisciplinario, beneficiándose al máximo de cada área y enfocándose en el objetivo mencionado anteriormente. Además, al pesquisar desde una edad temprana, se hace más abordable modificar los factores de riesgo, ya que se está interviniendo una edad en pleno desarrollo psicomotor.

## **DESCRIPTORES**

PREVENIR - LESIÓN - FÚTBOL

### **II) INTRODUCCIÓN**

La incidencia de lesiones en el mundo del fútbol no deja de ser preocupante. Es importante realizar adecuados entrenamientos y dosificaciones para un adecuado rendimiento deportivo, es por esto que se realizan distintos programas a lo largo del desarrollo del joven futbolista, para mantener una adecuada condición física y no dar cabida a lesiones que restrinjan la participación deportiva del jugador. Al momento de enfocarse en “prevenir” lesiones, hay que tener en consideración que el programa preventivo debe ser el mas acorde para cada condición en especial, es por esto, que se deben hacer enfoques personalizados y específicos para cada jugador, además, se debe potenciar el efecto de la terapia y esto se puede lograr comenzando el programa desde la edad en que el futbolista pueda generar la mejor base para una mejor condición física.

Dicho lo anterior, el programa que se evidencia a continuación, se centra en la disminución de la prevención de lesiones en jóvenes futbolistas desde los 10 a los 18 años, con la finalidad de darle al jugador la mejor base que el pueda tener para que, eventualmente, pueda insertarse en el mundo deportivo de mayor rendimiento, teniendo el mejor desempeño tanto para el entrenamiento como para los partidos.



### **III) OBJETIVOS**

#### **Objetivo general**

Implementar un programa de intervención kinesiológica para la prevención de lesiones en jóvenes futbolistas desde los 10 años en adelante a través de evaluaciones personalizadas a cada jugador para un adecuado planteamiento de intervención la condición de cada jugador con un enfoque biopsicosocial para que a corto, mediano y largo plazo se minimicen los riesgos de lesiones, contribuyendo a mantener una base estable de todos los componentes que influyen en lo mencionado anteriormente, tomando lugar a realizarse en el centro deportivo de entrenamiento objetivo.

#### **Objetivos Específicos**

1. Analizar incidencia lesional de los jugadores
2. Establecer el programa en el club y las medidas de prevención
3. Generar medidas de prevención adecuadas para cada jugador
4. Otorgar instancias de evaluación del programa por parte de la directiva del club

## **IV) MARCO TEÓRICO**

### **IV.1.1) PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA**

La incidencia de lesiones en el mundo del deporte son muy frecuentes, especialmente en el mundo del fútbol teniendo un peak de incidencia de entre los 15 y 25 años (Aceña Angel, 2019). Estudios epidemiológicos más recientes, muestran que las lesiones en EEII, desde el año 2010 al 2019 era de un 81.5% (Aceña Angel, 2019), comparado solo con el año 2019 que se presentan 8.1 lesiones por cada 1000 horas de juego, siendo el 75% en EEII, de las cuales más del 30% de estas lesiones son musculares (Moya Martin, 2017), afectando en mayor medida a los grandes grupos musculares, siendo isquiotibiales (37%) los más prevalentes (Moya Martin, 2017). En base a todas las lesiones, se condiciona la participación deportiva de los jugadores llevándolos incluso a dejar la profesión. A pesar de los distintos programas de lesión que se encuentran hoy en día, la disminución del valor en porcentaje de lesión ha sido del 6%, valor mínimo para la cantidad de años transcurridos. Por lo tanto, si bien el tema de lesión ha sido abordado con anterioridad, esto se hace desde deportistas de los 15 años en adelante, lo que favorece nuestro proyecto por el hecho de enfocarnos en edades aún más tempranas.

Los mecanismo de lesión se deben a una serie de factores, tanto intrínsecos como extrínsecos; Intrínsecos relacionados a características biológicas y psicosociales individuales, como la edad, lesiones anteriores, rehabilitación inadecuada, etc. y extrínsecos como metodología de entrenamiento, equipamiento, superficie de juego y variables relacionadas al ambiente como condiciones climáticas (Moya Martin, 2017)

#### IV.1.2) IMPACTO DEL PROBLEMA

##### **Cuantitativo:**

- Gravedad de lesión de acuerdo con número de días perdidos: mínima (1-3 días), leve (4-7 días), moderada (8-28 días) y grave (>28 días) (Cezarino, 2020)
- Recurrencia: Mismo tipo de lesión en el mismo lugar en la misma temporada: temprana (dentro de 2 meses) y tardía (2-12 meses) (Cezarino, 2020)

##### **Cualitativo:**

- Gestión emocional: Negación de la lesión, cólera, ambivalencia emocional, depresión (provocada por la sensación de pérdida a nivel funcional, estatus dentro del equipo, etc.).
- Respuesta psicológica a la lesión y al proceso de rehabilitación: Adaptación y carga alostática, baja en la autoestima, pérdida significativa de la autoeficacia y pérdida de la autoconfianza. (Alonso Iván, 2016)

#### IV.1.3) CAUSAS DEL PROBLEMA

Aumento de edad, alto nivel de competición, estrategias de competición post. partidos, desequilibrio en balance muscular, historial de lesiones musculares, peso, calentamiento adecuado, etnia, etc. (Aceña Angel, 2019)

Factores de riesgo condicionantes:

**Intrínsecos (Modificables):** ROM articular, fuerza, desequilibrio e inestabilidad muscular, fatiga, estado físico, laxitud ligamentosa, vo2max, porcentaje de grasa corporal, habilidad técnica, edad de inicio en la práctica deportiva, la edad, lesiones anteriores, rehabilitación inadecuada, etc.

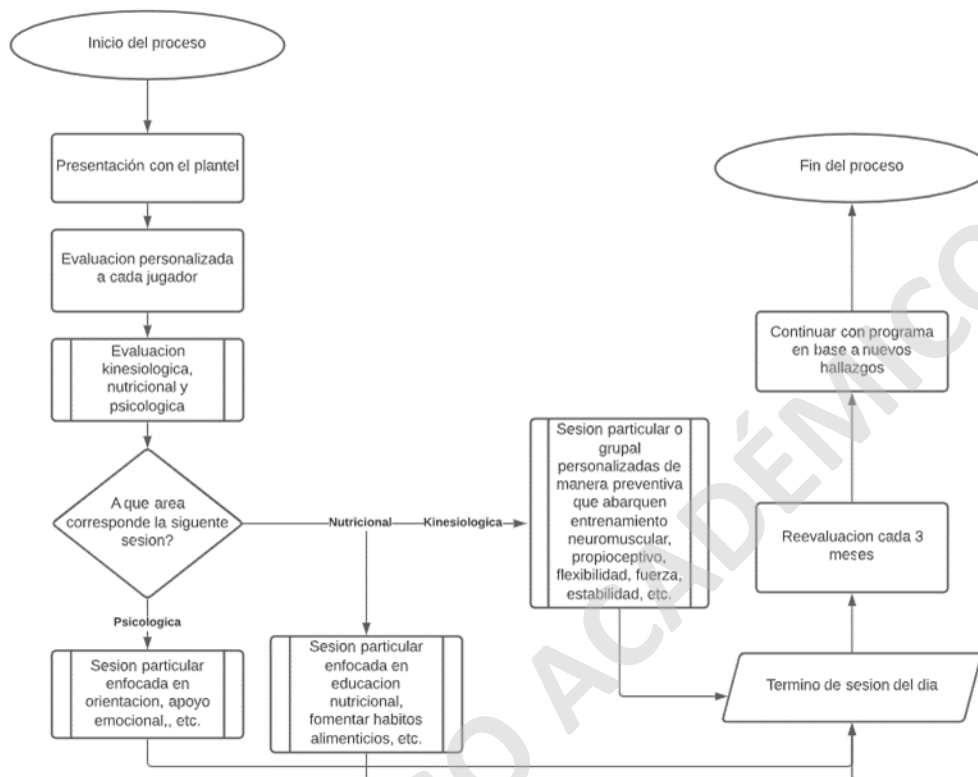
**Extrínsecos (No modificables):** Faltas de juego, condiciones del campo de juego, variables medioambientales, carga del ejercicio, posición del jugador, exposición individual, número de partidos jugados, calidad personal médico y técnico, uso de vendajes, etc. (Aceña Angel, 2019)

#### **IV.1.4) TIPO DE PROYECTO**

Emprendimiento Privado: El usuario objetivo será cualquier club de fútbol, que cuente con divisiones inferiores -desde la más pequeña que involucre aquel club- que esté interesado en adquirir el servicio brindado por parte de nuestro equipo multidisciplinario. El mercado objetivo adquiere interés ya que nosotros como equipo les brindamos un beneficio potencial para así aumentar la probabilidad de que el pequeño jugador progrese a divisiones mayores con el mínimo riesgo de generar algún tipo de lesión. Y como forma de ingreso, nuestro modelo los genera a través de un valor fijo para cada jugador en todas las divisiones a intervenir, presupuestado por la economía del club.

## IV.2) DISEÑO E IMPLEMENTACIÓN

### IV.2.1) CARACTERÍSTICAS DE LA INTERVENCIÓN / FLUJOGRAMA



#### a.- Modo de Intervención :

El modo de intervención que haremos será mixto. En un principio, lo que haremos será una evaluación individual de cada jugador, realizando distintas pruebas entre las que se encuentran evaluación kinesiológica, psicológica y nutricional, para poder determinar donde se encuentran los problemas particulares de cada deportista, para luego realizar una intervención detallada agrupando a los jugadores que hayan arrojado resultados similares y que por ende necesitan de un programa de prevención de lesiones similar y de esta manera darles las herramientas necesarias a los futbolistas para que puedan crecer con las mejores condiciones generales posible, teniendo en cuenta todo los factores de riesgo

intrínsecos que se relacionan con las características biológicas o psicosociales individuales (edad, lesiones anteriores y rehabilitación inadecuada) y factores extrínsecos relacionados con la metodología de entrenamiento, el equipamiento, superficie de juego, junto con elaborar un nivel de condición física óptimo, el cual se relaciona directamente con el riesgo de lesión en los jugadores.

#### **b.- Planificación de la Intervención:**

Se realiza un programa de prevención de lesiones en un ámbito general, siendo derivado los jugadores que presenten problemas similares a el mismo grupo para trabajar, y si surge algún problema o dificultad más específica con alguno de los deportistas, se trabajará de manera personalizada. Por el contrario, si algún jugador presenta algún problema más importante que le impida poder realizar los distintos ejercicios del programa, se derivará al médico del club que corresponda.

Se hará un seguimiento de cada jugador, previo y posterior a cada partido, para así controlar, optimizar y mejorar el rendimiento deportivo de cada serie a trabajar.

Al realizar un programa orientado a la reducción de la incidencia de la lesión, debemos seguir y respetar ciertas fases para estar seguros de que el programa funcione y si no lo hace, saber el porqué; analizar la incidencia lesional, analizar los mecanismos de lesión, establecer el programa y las medidas de prevención, evaluación de la efectividad (Aceña Ángel, 2019)

Se trabajará con pacientes que cumplan los siguientes requisitos: Ser futbolista, tener 10 años cumplidos o ser partícipes de categoría sub 10, que no tengan alguna lesión limitante y se descartaran los que tengan los siguientes requisitos: menor de 10 años, partícipes de categorías menor a sub 10 y cualquier jugador que no se encuentre oficialmente inscrito en la nómina de la serie.

Dentro de los bloques de trabajo a incluir podemos encontrar: Ejercicios destinados a la activación de la musculatura central o Core, ejercicios destinados al desarrollo propioceptivo y sensoriomotor de la EEII, ejercicios de fuerza de tren inferior, incluyendo ejercicios analíticos, multi articulares y funcionales, trabajos biomecánicos para reeducar a los futbolistas en la generalidad de los movimientos, logrando un buen patrón de movimiento para mejorar el rendimiento y prevenir lesiones.

En base a lo dicho con anterioridad, posterior a la realización de cada sesión, a medida que el tiempo avance y en base a las capacidades de cada jugador, se irán realizando las progresiones correspondientes que involucran; aumento en la intensidad del ejercicio, del volumen, de la densidad, llevando así a un aumento en la frecuencia de la implementación del programa. Pasados los 3 meses del inicio del programa, se hará un proceso de reevaluación para cada jugador, evidenciando así los efectos y avances que se han ido generando, y en base a esto, se ajustarán nuevamente las pautas de trabajo para maximizar aún más el efecto beneficioso y fomentando el logro de nuestro objetivo.

#### **IV.2.2) VALOR DEL KINESIÓLOGO**

La propuesta de valor será disminuir la incidencia de lesiones en jóvenes futbolistas potenciando el desarrollo sensorio motriz y deportivo del jugador, que a diferencia de lo realizado hoy en día, lo haremos interviniendo precozmente en edades tempranas y con aplicación de pautas de trabajo personalizadas para cada jugador, trabajando en conjunto con una adecuada integración deportiva, generando las óptimas estructuras funcionales, ya que cuando comenzamos a trabajar desde edades tempranas se observan factores como el IMC o la fuerza que siendo modificables con mayor facilidad versus cuando se es más adulto, lo

que genera impacto en la disminución de la incidencia de lesiones. Además, se genera un beneficio potencial como el no perder el puesto de titular o una baja en el estatus deportivo debido a ausencias en el entrenamiento y disminuir el impacto emocional que pueda existir. Todo esto siendo trabajado a través de un equipo multidisciplinario que trabaja en pautas en base a reuniones programadas con el mismo equipo en donde se evaluarán los temas particulares de cada jugador.

#### IV.2.3) INDICADORES DE CALIDAD

**Objetivo general:** Disminuir el riesgo de lesión de EEII en jóvenes futbolistas a largo plazo a través de la aplicación de un programa de prevención de lesiones realizado por un equipo multidisciplinario.

Objetivo Específico	Mecanismo de control (medida de resultado)	Indicador de Calidad
1) Optimizar un adecuado balance muscular entre cuádriceps e isquiotibiales	Electromiografía	Corregir en al menos un 15% el balance muscular que se encontraba afectado anteriormente
2) Mejorar los rangos de movimiento de las articulaciones	Evaluación goniométrica	Aumento de los rangos de flexibilización con respecto a los valores iniciales en un 10%
3) Disminuir los % de grasas y aumentar la tonificación muscular	Evaluación antropométrica	Ajuste de los valores antropométricos con respecto a los valores de inicio

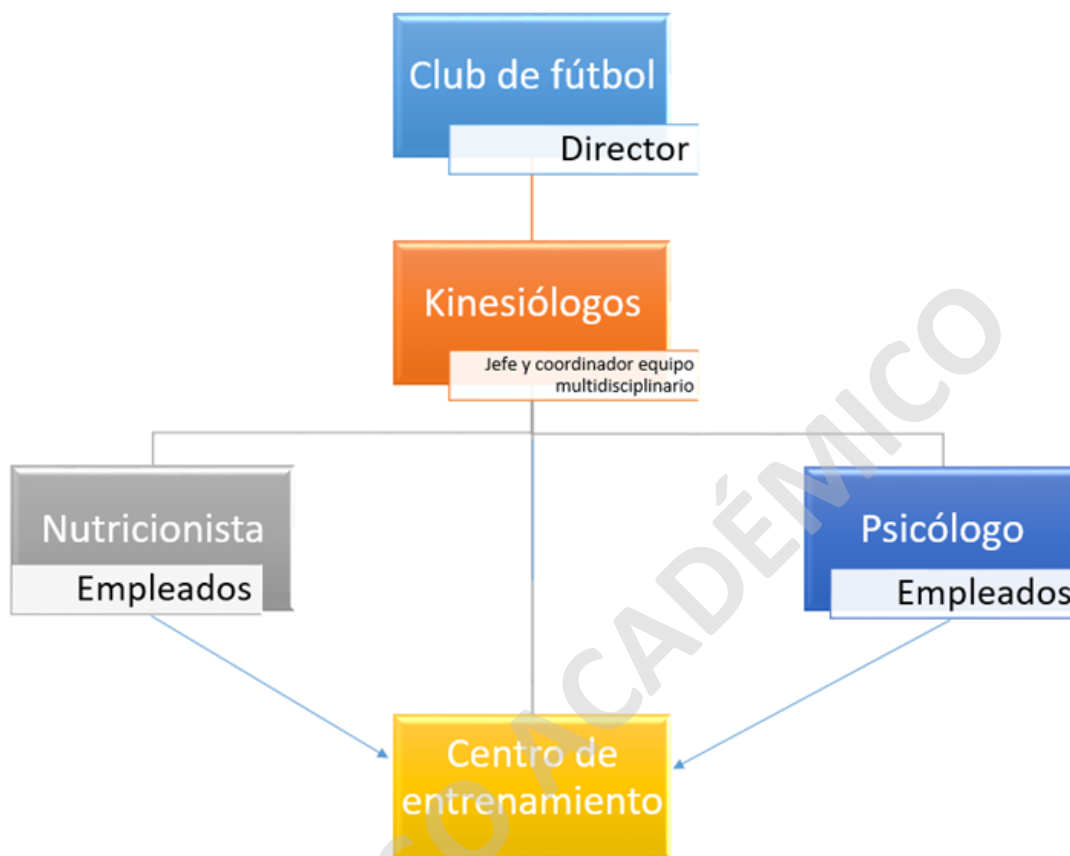


4) Educar al paciente	Que el paciente en los test psicológicos demuestre cambios positivos en cuanto a la mentalidad que planteaba en un comienzo o que mantenga el positivismo y entusiasmo	Que el paciente realice los ejercicios de manera adecuada en comparación a como los hacía antes y que tenga una adecuada adherencia al tratamiento
-----------------------	--	--

#### IV.2.4) EQUIPO DE TRABAJO

La práctica del fútbol depende de una multitud de factores, entre los que se encuentran componentes fisiológicos, técnicos, biomecánicos, psicológicos y nutricionales. Es por esto, que el equipo de trabajo será multidisciplinario, en el cual formarán parte kinesiólogos, que se harán cargo del fortalecimiento, ejercicios cardiovasculares, fuerza funcional, estabilidad del tronco, equilibrio neuromuscular, pliometría y flexibilización muscular (Moya Martin, 2017). Psicólogos para fomentar un bienestar psicológico y contribuir a un mejor rendimiento deportivo, también por cómo el entrenamiento y/o enseñanzas de estrategias psicológicas posibilitan la mejora de habilidades psicológicas tales como la concentración, la motivación, el nivel de activación, que son muy importantes en esta práctica deportiva, siendo estas habilidades cognitivas con igual o mayor relevancia que la ejecución técnica o táctica (Fernández Moreno, 2019). Por último, Nutricionistas, los cuales, para poder proporcionar estrategias nutricionales a jugadores de fútbol, es fundamental que conozcan las demandas energéticas y saber que sustratos se utilizan durante los partidos, para crearles una óptima estrategia nutricional, junto con influir de manera positiva en el tono muscular del deportista, la cual compone uno de los pilares básicos del rendimiento en el deporte de competición. (Hinojosa)

#### IV.2.5) ESTRUCTURA DE LA ORGANIZACIÓN



#### IV.2.6) PLANIFICACIÓN DE LA INTERVENCIÓN / CARTA GANTT

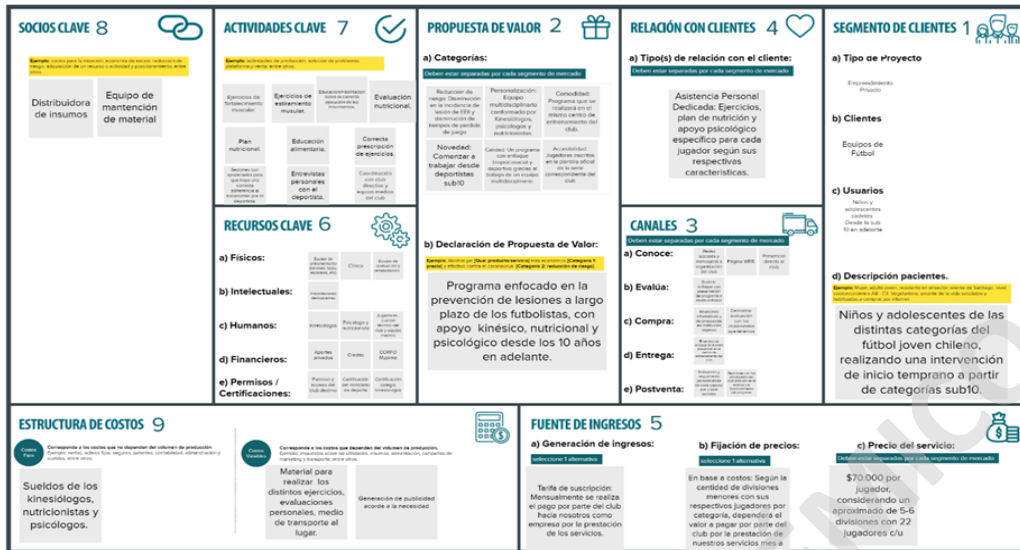
Actividades	Mes 1	Mes 2	Mes 3
Objetivo Específico 1: Optimizar un adecuado balance muscular entre cuádriceps e isquiotibiales			
- Trabajo neuromuscular	x	x	x
- Aumento de fuerza	x	x	x
- Flexibilización de tejidos	x	x	x
- Reevaluación			x

Actividades	Mes 1	Mes 2	Mes 3
Objetivo Específico 2: Mejorar los rangos de movimiento de las articulaciones			
- Ejercicios de estiramientos	x	x	x
- Técnicas de movilidad articular	x	x	x
- Reevaluación			x

Actividades	Mes 1	Mes 2	Mes 3
Objetivo Específico 3: Disminuir los % de grasas y aumentar la tonificación muscular			
- Ejercicios aeróbicos	x	x	x
- Plan nutricional individualizado	x	x	x
- Ejercicios de fuerza muscular	x	x	x
- Reevaluación			x

Actividades	Mes 1	Mes 2	Mes 3
Objetivo Específico 4: Educar al paciente			
- Explicar los beneficios del programa	x	x	x
- Explicar la correcta ejecución técnica de los movimientos	x	x	x
- Feedback psicológico	x	x	x

### IV.3) JUSTIFICACIÓN DEL PROYECTO / MODELO DE NEGOCIOS



#### IV.3.1) PROPUESTA DE VALOR

**Reducción de riesgo:** El programa busca disminuir el riesgo de lesión en jóvenes deportistas pensado a largo plazo, trabajando con ellos desde una edad temprana (10 años en adelante), para así crear una base sólida en todos los componentes que presenten alteraciones o déficits y así a futuro poder mantenerlos en el alto rendimiento, disminuyendo las lesiones y evitando que pierdan minutos de juego para que el club tenga el mejor rendimiento posible con los jugadores en su mejor condición.

**Personalización:** A diferencia de muchos programas que solo involucran la parte médica y kinesiólogía, nosotros brindamos un equipo multidisciplinario que busca maximizar la eficacia del programa dándole un enfoque biopsicosocial, con el que los demás equipos no cuentan, lo que favorece a los jóvenes cadetes para que puedan acceder al alto rendimiento, además de que se está trabajando desde los 10 años de edad, que es algo que también nos diferencia de los demás programas.

**Comodidad:** Brindamos el servicio directamente en las instalaciones del club, favoreciendo así el mismo entrenamiento de ellos, además, contamos de equipo psicológico y nutricional que, en caso de no poder acceder a un lugar físico de consulta, se puede hacer uso de la telerehabilitación como medio que beneficia la terapia, favoreciendo incluso en tiempos actuales como lo es la pandemia.

**Novedad:** Al generar un trabajo desde la sub 10, se maximiza la ganancia dado el beneficio potencial que tiene el desarrollo del niño y además el hecho de presentar un equipo multidisciplinario que favorece el transcurso del programa

**Calidad:** Nuestro programa desde un comienzo cuenta con diversos métodos evaluativos lo que va a beneficiar nuestra implementación, dado por el hecho de poder objetivar aún más los problemas/déficits que los jugadores presentan y, en base a esto, se puede trabajar de manera explícita estas condiciones lo que resultaría en un trabajo de calidad y de buen rendimiento a lo largo de las sesiones. Además, contamos con nutricionista y psicólogo que van a abarcar problemáticas desde otra perspectiva, siendo esto un enfoque completo en todas las esferas del paciente y así se trabaja de manera objetiva, desde la perspectiva de los profesionales y subjetiva del mismo jugador.

**Accesibilidad:** La accesibilidad estará dada para todos los jugadores que estén inscritos oficialmente en las distintas categorías del club para el cual trabajaremos, teniendo como exclusión únicamente a aquellos jugadores que pertenezcan a divisiones más pequeñas con respecto a la sub 10, y el programa se llevará a cabo en el mismo centro de entrenamiento del club.

#### **IV.3.2) MERCADO OBJETIVO O INSTITUCIONES BENEFICIADAS (SEGMENTO CLIENTES)**

El programa de prevención de lesiones que crearemos, estará destinado para futbolistas jóvenes, desde los 10 años en adelante o que formen parte de la sub 10, y que pertenezcan de manera oficial a las divisiones inferiores correspondientes del club en el cual trabajaremos.

#### **IV.3.3) CANALES DE DISTRIBUCIÓN, COMUNICACIÓN Y VENTA**

##### **a.- Estrategia y material de promoción:**

Potenciaremos nuestras RRSS y página web a través de charlas en vivo con distintos invitados (reconocidos kinesiólogos, futbolistas, etc.), agregando también fotos y videos en donde se mostrará lo que se hace día a día con los jóvenes deportistas, incentivando y llamando la atención de los demás clubes.

##### **b.- Estrategia de distribución y ventas:**

La forma con la cual nos daremos a conocer en los distintos clubes para ofrecer nuestro proyecto, será mediante presentaciones interactivas principalmente, de manera presencial, para poder explicar de manera clara la forma en la cual trabajaremos en el club. Sumado a esto, utilizaremos distintas redes sociales para lograr una mayor difusión de nuestro programa, con el mismo propósito que tendrá la creación de una página Web.

#### **IV.3.4) RELACIÓN CON EL CLIENTE**

Nos reuniremos de manera directa con los directivos del club, para hacerles nuestra propuesta del programa y posteriormente en el caso de ser aceptados, pasaremos a reunirnos ahora de manera directa con el cuerpo técnico del club, para luego terminar con una relación personalizada con los distintos jugadores del

club, pudiendo de esta manera ejecutar nuestro programa de manera organizada y eficaz.

#### **IV.3.5) RECURSOS Y ACTIVIDADES CLAVES**

Con el fin de poder llevar a cabo una correcta implementación del programa de prevención de lesiones, es muy importante contar con una variedad de elementos que nos permitan lograr todos nuestros objetivos, y en ese sentido se hace indispensable, contar con recursos como lentes, conos, colchonetas, pesas, silbato, cronómetro, bozo, escaleras, goniómetro, entre otras. Todos estos implementos y más, serán utilizados con el fin de lograr optimizar un adecuado balance muscular entre cuádriceps e isquiotibiales, disminuir los % de grasas y aumentar la tonificación muscular, y también mejorar los rangos de movimiento de las articulaciones, entre otros objetivos propuestos.

De igual manera, contaremos con elementos tecnológicos para poder lograr una correcta comunicación, ya sea para poder explicar de mejor forma los distintos ejercicios que queremos realizar a los jugadores, como también para ir paulatinamente realizando presentaciones con los directivos, con el fin que puedan ir sabiendo lo que se ha ido realizando con los jugadores, ofrecerles un seguimiento en cuanto a los resultados en el paso del tiempo.

Como proyecto de intervención kinésica, debe quedar muy claro el tipo de actividad o intervención que realizará, explicitando las acciones propuestas en relación al problema de resorte kinésico que está abordando. Considere que este proyecto es para optar al Título Profesional y por lo tanto es fundamental que deje claro su manejo de las alternativas que entrega la profesión.

Primero debemos considerar la distribución de nuestra información para que llegue a nuestro club objetivo, para esto vamos a hacer uso de diversos canales

que nos faciliten hacer llegar nuestra propuesta; **nos daremos a conocer a través de redes sociales** (Instagram, Facebook, Twitter) brindando la información necesaria para que todo el segmento de clientes logre entender lo que nosotros queremos lograr y los objetivos en los que estamos en busca, gracias a las redes sociales, **haremos uso de publicidad y de ayuda de gente reconocida en el ámbito deportivo para mayor credibilidad**. Una vez que la información sea difundida de manera exitosa, **vamos a concretar diversas reuniones con la misma directiva del club para dar a conocer de manera presencial nuestro programa**, favoreciendo un contacto más creíble y de mayor conocimiento interdisciplinar. Una vez que el programa haya sido vendido, se comenzará de inmediato la gestión de todos los puntos clave para que se pueda tener una guía eficiente que facilite el trabajo en la mayor medida posible, dentro de los elementos de gestión se encuentran: organizar cantidad de jugadores y cantidad de series, organizar periodos de evaluación y plantear inicio de tratamientos. Una vez que el programa se implemente, se comenzará con el periodo evaluativo el cual va a consistir en lo siguiente: **Realizar una evaluación kinesiológica completa con puntos de exploración subjetiva y objetiva**, rescatando como información más importante; la generación de tablas de balances musculares del cuádriceps e isquiotibiales a través de electromiografía (saber que el valor de balance ideal de cuádriceps e isquiotibiales debe tener una relación de 0.6), identificación de déficits de rango articular que condicionan gestos adecuados de marcha y carrera y tareas funcionales que se necesitan dentro del campo de juego. En cuanto a los porcentajes de grasa se determinarán en base a un test antropométrico (siendo 10% el valor ideal en jugadores de fútbol). Hecha la evaluación kinesiológica, los jugadores pasarán a las siguientes **evaluaciones psicológicas y nutricionales** para determinar los demás pasos a seguir y la terapia complementaria que deberán realizar para maximizar el efecto en todos los ámbitos y que así el programa genere el impacto beneficioso esperado para



disminuir la incidencia de lesión en un futuro. En base a todos los hallazgos obtenidos **se va a generar una división de los jugadores para trabajarlos de manera más específica**, relacionándolos en base a los resultados obtenidos, para que trabajen en pautas de trabajo similares y así se genera una simplificación del trabajo y además una adherencia a este por el hecho de no generar estas pautas de trabajo de manera aislada y así el jugador tiene compañeros cerca que realicen las mismas series de ejercicios. Las pautas de parte del área kinesiológica pretenden ser distribuidas de la siguiente manera: relacionar jugadores con balances musculares alterados, que presenten disminución de fuerza en isquiotibiales y por otro lado, jugadores que tengan un mayor grado de fuerza en isquiotibiales. En cuanto al % de grasa de los jugadores, estos tendrán pautas bastante similares dado que en esta parte es donde interfieren de manera más precisa el área nutricional del equipo y finalmente los jugadores serán involucrados en charlas para generar una correcta educación, estas charlas serán realizadas por nuestro equipo en conjunto con el cuerpo técnico y guiadas por nuestro psicólogo y kinesiólogos para que las charlas sean lo más completas posibles y abarquen muchos puntos importantes y que sean con una comunicación eficaz para poder generar impacto en el pensamiento de los jóvenes.

Cuando el programa se ponga en marcha, **se intervendrán los puntos mencionados anteriormente a través de las siguientes estrategias de tratamiento:** Ejercicios neuromusculares, fortalecimientos de CORE, ejercicios de fuerza, estiramientos, ejercicios de propiocepción, coordinación y balance, ejercicios aeróbicos y de tonificación muscular, todo lo anteriormente mencionado siendo puesto en el contexto del fútbol y posterior a esto, el cuerpo técnico tendrá la facultad de realizar evaluaciones a mediano y largo plazo de los efectos del programa. **El periodo en que el programa generará reevaluaciones será cada 3 meses**, lo que funcionará en un comienzo para determinar fortalezas y

debilidades del programa y así generar un mejor trabajo aún a partir del mes siguiente.

#### **IV.3.6) RED DE ALIADOS**

Con el fin de que nuestro programa sea más completo y abarque las áreas más importantes con las cuales debe contar un futbolista, va a ser muy importante la red de aliados que tendremos con nutricionistas y psicólogos, que se sumarán al trabajo multidisciplinario de nuestro programa.

Dentro de los proveedores de los recursos claves con los cuales contaremos, formarán parte empresas como Decathlon, Sparta, etc. También, para poder llegar a una mayor cantidad de gente y así mejorar nuestra distribución, recurriremos a publicidades a través de RRSS, por ejemplo, en el caso de Instagram, que podemos hacer publicidad de nuestro programa a través de nuestra página y pagando un costo adicional para llegar a más gente.

#### **IV.3.7) FLUJO DE INGRESOS**

La forma por la cual nuestra empresa generará ingresos privados, será mediante el cobro personalizado por jugador, el cual tendrá un valor de 50.000 pesos, haciéndose cargo de este valor el club directamente, y el valor total a desembolsar a fin de mes por parte del club, va a depender directamente de cuantos jugadores por categoría tengan inscritos oficialmente, y también, cuántas categorías el club va a querer incluir dentro de nuestro programa multidisciplinario. La alternativa de financiamiento con la cual contaremos tendrá dos opciones, en primer lugar la posibilidad de que el club realice una transferencia del costo total a la cuenta corriente perteneciente a nuestra empresa, y la segunda, será a través de un cheque a nombre de nuestra empresa.

### IV.3.8) ESTRUCTURA DE COSTOS

Lo principal con respecto a los costos asociados para nuestro programa de prevención de lesiones, está relacionado principalmente a los distintos accesorios con los cuales lograremos realizar los distintos ejercicios, y para esto deberemos contar con conos, lentejas, colchonetas, bozu, pesas, silbato etc. para lo cual necesitaremos desembolsar aproximadamente 300 mil pesos, junto con tener para la primera evaluación correspondiente a cada jugador un electromiógrafo que tienen un valor de aproximadamente 400 mil pesos. En relación al nutricionista, los accesorios principales para que pueda realizar una buena evaluación y seguimiento, corresponden a un caliper, cinta métrica, pesa digital, huincha, para lo cual se necesitará de aproximadamente 40 mil pesos.

Por último, deberemos contar con aparatos tecnológicos como computadores, parlantes de audio, para los casos en los que sea necesario explicar algún ejercicio o tener que realizar algún test específico a los jugadores y de esta manera estos accesorios nos den mayor facilidad al respecto. Relacionado con estos accesorios el costo será de aproximadamente 400 mil pesos.

### IV.4) ANÁLISIS ESTRATÉGICO

#### IV.4.1) ANÁLISIS DE RIESGO / FODA

<b>FORTALEZAS</b>	<b>OPORTUNIDADES</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>- Equipo multidisciplinario</li><li>- Programa innovador</li><li>- Conocimiento del área deportiva y de salud</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- El fútbol como principal deporte en Chile</li><li>- Variedad de clubes</li><li>- Contactos directos en un club de futbol para iniciar el proyecto</li></ul>

<b>DEBILIDADES</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Inexperiencia en el área de gestión de empresas</li> <li>- Inexperiencia del programa</li> </ul>	<b>AMENAZAS</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Equipo médico perteneciente a cada club</li> <li>- Variedad de programas antes implementados</li> </ul>
--	--

#### IV.4.2) PUNTOS CRÍTICOS CREADOS DESDE EL ANÁLISIS FODA

FODA	PUNTO CRÍTICO
F: Programa innovador D: Inexperiencia en el área de gestión de empresas	El punto crítico sería no poder administrar de una adecuada manera el proyecto, ya que es innovador y no tenemos experiencia en el área de gestión
F: Programa innovador A: Variedad de programas antes implementados	El punto crítico sería la competencia que tendríamos frente a los demás programas implementados anteriormente y una desventaja por ser un programa nuevo
F: Equipo multidisciplinario A: Equipo médico perteneciente a cada club	El punto crítico sería la preferencia por parte del club hacia su personal y no hacia nuestro programa

#### IV.4.3) ANÁLISIS DE LOS PUNTOS CRÍTICOS Y OPORTUNIDADES A PARTIR DEL FODA

PUNTO CRÍTICO	ESTRATEGIA DE CORRECCIÓN	META	INDICADOR
No poder administrar de una manera adecuada el proyecto, ya que es innovador	Contratar a alguien o capacitarse en temas de gestión de negocios	Tener un curso terminado en el plazo de 1 año o contratar a una persona con la	El certificado o el contrato de trabajo de la persona

y no tenemos experiencia en el área de gestión		competencias en gestión	
La competencia frente a los demás programas implementados anteriormente y una desventaja por ser un programa nuevo	Hacernos más conocidos, a través de nuestros canales (RRSS, página web y charlas)	Aumentar nuestros seguidores en RRSS un 10% cada mes y aumentar las charlas	Que contraten nuestro servicio en un plazo de 1 mes
La preferencia por parte del club hacia su personal y no hacia nuestro programa	Mostrar los beneficios y ventajas que trae nuestro programa, al ser un equipo de trabajo multidisciplinario, hacia sus jugadores y el club en un futuro	Ser preferidos por sobre su personal	Que contraten nuestro servicio en un plazo de 1 mes

#### IV.4.4) ANÁLISIS COMPETITIVO

Existen 8 programas implementados que se enfocan en disminuir el riesgo de lesión de EEII en jóvenes deportistas desde los 15 años: FIFA 11, FIFA 11+, Knäkontroll, harmoknee, PEP, KLIP, nordic hamstring exercise y ejercicio de aducción de copenhague.

Los dos primeros, son programas que se realizan a nivel mundial y que sí han tenido resultados positivos, sin embargo, la incidencia global aún sigue siendo alta dentro de valores preocupantes, y ambos son programas que se enfocan en el jugador que ya se encuentra en divisiones superiores. A pesar de esto, abarcan puntos fundamentales de tratamiento que favorecen el objetivo que ellos buscan,

que es reducir el riesgo de lesión. Los demás programas constan de ejercicios más individualizados que se enfocan en disminuir solo un tipo de lesión, cumpliendo de todas formas el objetivo que buscan para esa lesión.

En promedio una sesión de kinesiología sale alrededor de \$15.000 hasta \$45.000; una consulta con un nutricionista va desde los \$20.000 hasta \$50.000; y una sesión psicológica desde los \$20.000 hasta \$80.000. El asistir a estas 3 consultas podría costar entre \$70.000-\$150.000 aprox., considerando traslado, estacionamiento, bencina, etc., lo que es un gasto considerable, y aquí es donde podemos ver otra ventaja en nuestro programa, ya que el precio es bastante accesible y por la misma e incluso mejor calidad.

#### **IV.4.5) VENTAJAS COMPETITIVAS DE NUESTRO MODELO DE INTERVENCIÓN**

Equipo multidisciplinario considerando menores costos económicos para cada uno a diferencia de valores estándar de sesión por especialidad.

Enfoque biopsicosocial que maximiza el beneficio del programa.

Periodos de reevaluación por parte del programa que otorguen mayor confiabilidad al programa.

Instancias de evaluación por parte del club que genere credibilidad.

Proyecto a largo plazo sustentable por la cantidad de categorías y jugadores desarrollándose en el área.

## IV.5) EVALUACIÓN ECONÓMICA

### IV.5.1) INVERSIÓN

**Depreciación:** es el mecanismo mediante el cual se reconoce el desgaste que sufre un bien por el uso que se haga de él. Cuando un activo es utilizado para generar ingresos, este sufre un desgaste normal durante su vida útil que al final lo lleva a ser inutilizable. El ingreso generado por el activo usado, se le debe incorporar el gasto correspondiente desgaste que ese activo ha sufrido para poder generar el ingreso, puesto que como según señala un elemental principio económico, no puede haber ingreso sin haber incurrido en un gasto, y el desgaste de un activo por su uso, es uno de los gastos que al final permiten generar un determinado ingreso.

SOLO USO ACADÉMICO

<b>Inversión Inicial</b>			
<b>Productos o Activos</b>	<b>Valor Unidad</b>	<b>Cantidad</b>	<b>Total</b>
Bozus	\$ 30.000	4	\$ 120.000
Pack conos	\$ 19.000	2	\$ 38.000
Pack lentejas	\$ 12.000	1	\$ 12.000
Packs vallas	\$ 16.500	2	\$ 33.000
Pesas varias	\$ 30.000	12	\$ 360.000
Packs bandas elásticas	\$ 5.000	7	\$ 35.000
Cajones pliometricos	\$ 30.000	2	\$ 60.000
Pelotas de fútbol	\$ 10.000	13	\$ 130.000
Silbatos	\$ 1.000	3	\$ 3.000
Discos de balance	\$ 10.000	6	\$ 60.000
Colchonetas	\$ 1.000	10	\$ 10.000
Compresas humedo calie	\$ 30.000	2	\$ 60.000
Compresero	\$ 400.000	1	\$ 400.000
Luz infrarroja	\$ 60.000	1	\$ 60.000
Botas de compresión	\$ 180.000	2	\$ 360.000
TENS/EMS	\$ 50.000	4	\$ 200.000
Electromiógrafo	\$ 400.000	1	\$ 400.000
Pack electrodos de medic	\$ 20.000	2	\$ 40.000
Cronómetro	\$ 6.000	2	\$ 12.000
Caliper	\$ 40.000	2	\$ 80.000
Pesa digital	\$ 20.000	1	\$ 20.000
Huincha de medir	\$ 500	2	\$ 1.000
Cuadernos	\$ 700	5	\$ 3.500
<b>Total</b>			<b>\$ 2.497.500</b>



<b>Depreciación</b>			
<b>Productos o Activos</b>	<b>Valor Unidad</b>	<b>años</b>	<b>Valor anual</b>
Bozus	\$ 120.000	5	\$ 24.000
Pack conos	\$ 38.000	5	\$ 7.600
Pack lentejas	\$ 12.000	5	\$ 2.400
Packs vallas	\$ 33.000	5	\$ 6.600
Pesas varias	\$ 360.000	5	\$ 72.000
Packs bandas elásticas	\$ 35.000	5	\$ 7.000
Cajones pliometricos	\$ 60.000	5	\$ 12.000
Pelotas de fútbol	\$ 130.000	5	\$ 26.000
Silbatos	\$ 3.000	5	\$ 600
Discos de balance	\$ 60.000	5	\$ 12.000
Colchonetas	\$ 10.000	5	\$ 2.000
Compresas humedo calie	\$ 60.000	5	\$ 12.000
Compresero	\$ 400.000	5	\$ 80.000
Luz infrarroja	\$ 60.000	5	\$ 12.000
Botas de compresión	\$ 360.000	5	\$ 72.000
TENS/EMS	\$ 200.000	5	\$ 40.000
Electromiógrafo	\$ 400.000	5	\$ 80.000
Pack electrodos de medic	\$ 40.000	5	\$ 8.000
Cronómetro	\$ 12.000	5	\$ 2.400
Caliper	\$ 80.000	5	\$ 16.000
Pesa digital	\$ 20.000	5	\$ 4.000
Huincha de medir	\$ 1.000	5	\$ 200
Cuadernos	\$ 3.500	5	\$ 700
<b>Total</b>			<b>\$ 499.500</b>

#### IV.5.2) MODELO DE SUSTENTABILIDAD DEL PROYECTO

**Volumen de ventas (cantidad):** Aquí deberá señalar los supuestos respecto al total de personas a las que llegará con cada una de las propuestas de valor detalladas en el modelo de negocios, las que se traducirán en venta de bienes o servicios. En caso de ser necesario podrá proyectarlo mes a mes cuando la estacionalidad que genere el consumo de su producto o servicio lo amerite.

22 jugadores por categoría, pensando en un máximo de 5 series por club. En enero el volumen de venta se ve disminuido por vacaciones del total de jugadores.

Al tercer año se espera agregar un club más al programa, siendo permitidas 5 categorías más y contratando un nuevo kinesiólogo, un psicólogo y un nutricionista.

**Precio del producto/servicio:** Además de señalar el precio de venta final que tendrá su servicio/producto, es bueno que detalle cómo será la variación es este en el tiempo, en qué se basa para aumentar o bajar los precios.

INGRESOS	Año 1	Año 2	Año 3	Año 4	Año 5
Precio de venta 1	\$ 70.000	\$ 70.000	\$ 70.000	\$ 70.000	\$ 70.000
Número de pacientes	1320	1320	2640	2640	2640
Sub Total	\$ 92.400.000	\$ 92.400.000	\$ 184.800.000	\$ 184.800.000	\$ 184.800.000
TOTAL	\$ 92.400.000	\$ 92.400.000	\$ 184.800.000	\$ 184.800.000	\$ 184.800.000

#### IV.5.3) COSTOS FIJOS

**Costos en recursos humanos:** Considera el gasto anual en la planilla de sueldos del proyecto de personal no imputable directamente a la prestación del servicio o desarrollo del producto, por ejemplo: sueldo secretaria, sueldo contador, etc., actividades de coordinación.

**Arriendo:** Se considera el arriendo de una propiedad en donde se concentran las actividades productivas, comerciales y/o administrativas.

**Servicios básicos:** Se consideran los gastos generales anuales, de los cuales en un desglose mensual equivalen a: teléfono, agua, Internet, electricidad, etc.

**Mantenimiento de equipos:** Se considera limpieza y revisión general de maquinarias e infraestructuras.

Incluye mantención de equipo de electromiografía, que incluye cambio de electrodos y mantención de electromiógrafo, mantenimiento que se realiza 1 vez por año teniendo un costo de \$20.000/mantención anual + reposición de agujas \$40.000 anuales, generando un total de \$60.000/año

**Estratégicas de comercialización:** En este ítem se consideran actividades necesarias para optimizar los procesos de comercialización de la empresa.

Reuniones directas que incluyen costo de bencina

**Plan de comunicación a clientes:** En este apartado se consideran costos relacionados con actividades tendientes a promover los productos/servicios de la empresa.

COSTOS FIJOS	Año 1	Año 2	Año 3	Año 4	Año 5
Sueldo Kinesiólogos	\$ 43.200.000	\$ 45.360.000	\$ 63.504.000	\$ 66.679.200	\$ 70.013.160
Sueldo Nutricionista	\$ 11.400.000	\$ 11.970.000	\$ 23.940.000	\$ 25.137.000	\$ 26.393.850
Sueldo Psicólogo	\$ 11.400.000	\$ 11.970.000	\$ 23.940.000	\$ 25.137.000	\$ 26.393.850
Arriendo bodega	\$ 444.000	\$ 466.200	\$ 489.510	\$ 513.986	\$ 539.685
Mantención equipo	\$ 60.000	\$ 63.000	\$ 66.150	\$ 69.458	\$ 72.930
<b>Subtotal</b>	<b>\$ 66.504.000</b>	<b>\$ 69.829.200</b>	<b>\$ 111.939.660</b>	<b>\$ 117.536.643</b>	<b>\$ 123.413.475</b>

#### IV.5.4) COSTOS VARIABLES

COSTOS VARIABLES	Año 1	Año 2	Año 3	Año 4	Año 5
Número de pacientes	1320	1320	2640	2640	2640
Vendaje	\$ 3.960.000	\$ 4.158.000	\$ 4.365.900	\$ 4.584.195	\$ 4.813.405
K-tape	\$ 3.960.000	\$ 4.158.000	\$ 4.365.900	\$ 4.584.195	\$ 4.813.405
<b>Total</b>	<b>\$ 7.920.000</b>	<b>\$ 8.316.000</b>	<b>\$ 8.731.800</b>	<b>\$ 9.168.390</b>	<b>\$ 9.626.810</b>

## V) CONCLUSIONES

Considerando las demás alternativas de prevención de lesión, se concluye que los programas no abarcan la totalidad de elementos que como programa ofrecemos, lo que nos genera ventajas competitivas por sobre los demás. Sin embargo, de todas formas se consideran puntos en contra como la existencia de un cuerpo médico ya existente que pueda restringir nuestra participación dentro del club, pero con las estrategias adecuadas y gracias al trabajo multidisciplinario, el programa se hace más llamativo, y por el enfoque que también se le está dando, que es algo novedoso y no antes visto en el mercado nacional e incluso internacional, lo que va a beneficiar y potenciar la venta de nuestro emprendimiento.

En cuanto a la sustentabilidad del proyecto, este ofrece una base estable durante dos años, al tercer año se duplica la ganancia lo que genera ingreso y viabilidad para la ejecución del proyecto, considerando gastos adicionales como la inclusión de nuevo personal de equipo, favoreciendo así un aliviamiento en la carga de trabajo, pero aún así favorece la ganancia monetaria para todos los participantes del equipo a corto, mediano y largo plazo. Y como estudiantes a punto de egresar, contamos con los conocimientos necesarios para ejercer y generar esta práctica de la salud, considerando también el interés por el área de parte de nuestros integrantes,

## VI) BIBLIOGRÁFICAS

1.-Aceña Rodríguez, A. (2019). *CAPITULO: PROGRAMAS DE PREVENCIÓN DE LESIONES DEPORTIVAS*. <https://doi.org/10.13140/RG.2.2.13749.324>

2.- Danes Daetz, C., Rojas Toro, F., & Tapia Mendoza, V. (2020). Lesiones deportivas en deportistas universitarios chilenos (Sports injuries in Chilean university athletes). *Retos*, 38, 490-496.

<https://doi.org/10.47197/retos.v38i38.74745>

3.- Cezarino, L. G., Grüniger, B. L. da S., Scattoni Silva, R. (2020). Injury Profile In a Brazilian First-Division Youth Soccer Team: A Prospective Study. *Journal of Athletic Training*, 55(3), 295-302. <https://doi.org/10.4085/1062-6050-449-18>

4.- CONSECUENCIAS PSICOLÓGICAS DE LA LESIÓN DEPORTIVA. (2016, agosto 20).

fitnessgirlmx.<https://fitnessgirlmx.wordpress.com/2016/08/20/consecuencias-psicologicas-de-la-lesion-deportiva/>

5.- Pangrazio, O., Forriol, F. (2016). Diferencias de las lesiones sufridas en 4 campeonatos sudamericanos de fútbol femenino y masculino. *Revista Latinoamericana de Cirugía Ortopédica*, 1(2), 58-65.

<https://doi.org/10.1016/j.rslaot.2016.10.001>

6.- Barengo, N. C., Meneses-Echávez, J. F., Ramírez-Vélez, R., Cohen, D. D., Tovar, G., & Bautista, J. E. C. (2014). The Impact of the FIFA 11+ Training Program on Injury Prevention in Football Players: A Systematic Review. *International Journal Of Environmental Research and Public Health*, 11(11), 11986-12000.

<https://doi.org/10.3390/ijerph111111986>

- 7.- *Centro de Salud Deportiva*. (s.f.). Recuperado 18 de abril de 2021, de <https://www.clinicasantamaria.cl/especialidades/especialidad/centro-de-salud-deportiva>
- 8.- *Publicación Científica 2015-2016.pdf*. (s.f.). Recuperado 18 de abril de 2021, [https://www.conmebol.com/sites/default/files/publicacion\\_cientifica\\_2015206.pdf](https://www.conmebol.com/sites/default/files/publicacion_cientifica_2015206.pdf)
- 9.- Alfonso Mantilla, José Iván. (2017). IMPACTO DE LA INTERVENCIÓN DEL FISIOTERAPUTA EN FÚTBOL PROFESIONAL. 12 de septiembre de 2017, de Revista Iberoamericana de Ciencias de la Actividad física y el Deporte Sitio web: <https://revistas.uma.es/index.php/riccafd/article/view/4851/5712>
- 10.- Rössler R, Donath L, Bizzini M, Faude O. (2018). MANUAL «FIFA 11+ PARA NIÑOS» PROGRAMA DE CALENTAMIENTO PARA LA PREVENCIÓN DE LESIONES EN EL FÚTBOL INFANTIL. octubre 27, de FIFA Sitio web: [https://www.academia.edu/40877426/MANUAL\\_FIFA\\_11\\_PARA\\_NI%C3%91OS\\_PROGRAMA\\_DE\\_CALENTAMIENTO\\_PARA\\_LA\\_PREVENCI%C3%93N\\_DE\\_LESIONES\\_EN\\_EL\\_F%C3%9ATBOL\\_INFANTIL](https://www.academia.edu/40877426/MANUAL_FIFA_11_PARA_NI%C3%91OS_PROGRAMA_DE_CALENTAMIENTO_PARA_LA_PREVENCI%C3%93N_DE_LESIONES_EN_EL_F%C3%9ATBOL_INFANTIL)
- 11.- Moreno-Fernández, I. M., Gómez-Espejo, V., Olmedilla-Caballero, B., Ramos-Pastrana, L. M., Ortega-Toro, E., & Olmedilla-Zafra, A. (2019). Eficacia de un programa de preparación psicológica en jugadores jóvenes de fútbol. *Revista de Psicología Aplicada al Deporte y el Ejercicio Físico*, 4(2), e14. <https://doi.org/10.5093/rpadef2019e13>
- 12.- Hinojosa, J. L. A. (s. f.). Tutor: Mg. Washington Castro. 100
- 13.- Martín-Moya, R.; Ruiz-Montero P. J.. (2017). ASPECTOS CLAVE EN PROGRAMAS DE CONDICIÓN FÍSICA Y PREVENCIÓN DE LESIONES EN EL

FÚTBOL: UNA REVISIÓN NARRATIVA. Journal of Sport and Health Research, 3, 18. 1995-2016, De Web of Knowledge Base de datos.

14.- Reproducibilidad del test Functional Movement Screen en futbolistas aficionados. (s. f.). Recuperado 25 de julio de 2021, de [https://scielo.isciii.es/scielo.php?pid=S1888-75462017000200074&script=sci\\_arttext&tlng=en](https://scielo.isciii.es/scielo.php?pid=S1888-75462017000200074&script=sci_arttext&tlng=en)

(Para citar artículos y autores que fueron útiles para tu investigación, entrevistas, figuras y tablas, etc., debes seguir las indicaciones APA)

## **VII) ANEXOS**

10.1 Carta de Permiso, Certificación o Autorización de Instituciones patrocinadoras (si corresponde).

10.2 Encuestas (si corresponde).

10.3 Mediciones Kinésicas Utilizadas (test, protocolos, pruebas, etc...).

10.4 Tablas

10.6 Otros.

