



INSTITUTO NACIONAL DEL FÚTBOL

DEPORTE Y ACTIVIDAD FÍSICA

VALORACIÓN Y CONOCIMIENTO ACERCA DEL ENTRENAMIENTO
INVISIBLE ENFOCADO EN LA HIDRATACIÓN Y NUTRICIÓN, DEL
PLANTEL CATEGORÍA SUB 20 DEL CLUB DE DEPORTES
PROVINCIAL CURICÓ UNIDO.

Seminario para optar al Título de Entrenador Profesional de Fútbol.

Autor:
Raúl Carrizo Bravo.
Dylan Carnero Contreras.
David Carmona Stipelcovich.

Profesor Guía:
Héctor Reyes Miranda.

MARZO 2021.

Tabla de contenido

Tabla de contenido	2
Dedicatoria	4
Agradecimientos	5
Resumen	6
Introducción	7
CAPÍTULO I EL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN	8
1.1 Antecedentes	9
1.2 Planteamiento del problema	14
1.3 Pregunta de investigación	15
1.4 Objetivos	15
1.4.1 Objetivo general	15
1.4.2 Objetivos específicos	15
1.5 Justificación	15
CAPÍTULO II MARCO TEÓRICO	17
2.1 Entrenamiento invisible	18
2.1.1 Componentes del entrenamiento invisible	19
2.1.2 Alimentación	19
2.1.3 Hidratación	20
2.2 Conocimiento	21
2.3 Valoración	22
2.4 Jugador de fútbol	22
2.5 Jugador sub 20	23
CAPÍTULO III MARCO METODOLÓGICO	24
3.1 Aspectos generales del Diseño	25
3.2 Diseño muestral	25
3.2.1 Muestreo	26
3.3 Técnicas e instrumentos de producción de la información	27
3.3.1 Procedimiento	29
3.4 Plan de análisis de la información	30

CAPÍTULO IV: RESULTADOS	31
CAPÍTULO V: CONCLUSIONES Y SUGERENCIAS	49
Bibliografía	53
Anexos	56
Instrumento de medición	57
Validación del instrumento	61
Carta de consentimiento informado	62
Declaración ética de las fuentes de información utilizadas	63

Dedicatoria

A todos aquellos exponentes de este deporte que nos inspiran día a día.

A las amistades que se forjan mediante una actividad social tan majestuosa como el fútbol.

A cada una de las personas que colaboraron y entregaron su conocimiento para que podamos adquirir las mejores herramientas para desenvolvernos dentro de esta profesión.

A cada uno de los profesores que formaron parte de nuestra educación dentro del instituto, por los lazos generados a partir de una misma pasión.

A los clubes que nos permitieron desarrollar nuestro trabajo de manera íntegra.

Agradecimientos

Como equipo de trabajo, consideramos muy importante el apoyo de todo nuestro entorno para poder llevar a cabo de la mejor manera posible la realización de este seminario de título.

En primera instancia, queremos agradecer a la institución de INAF y junto con ello, a todos y cada uno de los profesores que fueron parte de este proceso durante todo su periodo, aportando a cada uno de nosotros diferentes herramientas desde sus respectivas áreas, para facilitarnos la tarea de poder concretar este sueño de ser profesionales del fútbol.

En especial, queremos agradecer al profesor Jaime Mestre y Héctor Reyes Miranda, encargados de guiarnos en todo el camino de la realización de nuestro seminario de título. Ambos, muy importantes para llegar al final de este proceso.

También, consideramos fundamental agradecer a cada integrante de nuestras familias que día a día nos apoyan y entregan fuerzas para seguir adelante en el camino que hemos elegido. Consideramos que, sin ellos, sería una tarea mucho más difícil de lograr, han sido fundamentales, un apoyo en los momentos más difíciles, y un motivo por el cual siempre seguir adelante.

Por otra parte, queremos mencionar y entregar nuestro agradecimiento a Carolina Melcher Pérez, nutricionista encargada de validar nuestro instrumento de medición con respecto a la temática en cuestión, acto fundamental para la autorización de poner en práctica nuestro cuestionario.

Además, es fundamental para nosotros agradecer al cuerpo técnico del Club de Deportes Provincial Curicó Unido y en especial a Alejandro Maureria y Rodrigo Quezada, quienes nos facilitaron el acercamiento con los jugadores del plantel Sub 20 del club, a los cuales también les agradecemos de forma sincera su entrega y compromiso para responder de forma voluntaria el cuestionario realizado.

Resumen

El plantel sub 20 del Club de Deportes Provincial Curicó Unido se encuentra en un estado de desconocimiento relativo con respecto al entrenamiento invisible, demostrando una contradicción con la valoración que le asignan al mismo. Esto no permite su desarrollo con miras hacia el profesionalismo como se esperaría en cada uno de los clubes y por el contrario disminuye las potencialidades en el rendimiento de los jugadores y el equipo. El presente estudio busca establecer la valoración y determinar el grado de conocimiento del plantel sub 20 de Curicó Unido con respecto al entrenamiento invisible y sus variables seleccionadas para el estudio como la alimentación y la hidratación. La importancia de este estudio radica en otorgar mayor visibilidad a un apartado del fútbol y los deportes que tiene directa relación con el rendimiento deportivo. El estudio utilizado corresponde al tipo cuantitativo no experimental y se utilizó la técnica de recolección de datos muestreo por conveniencia. Para recoger la información se aplicó el instrumento de medición "Cuestionario sobre valoración y conocimiento del entrenamiento invisible, alimentación e hidratación", el cual contiene dos (2) ítems donde a cada respuesta se le entrega una valoración a través de una escala tipo Likert. Desde una mirada global de los resultados obtenidos, se observa que los jugadores le dan una gran importancia al entrenamiento invisible, pero no tienen el conocimiento suficiente para llevarlo a cabo de forma eficiente.

Introducción

Hace algún tiempo el término “entrenamiento invisible” comenzó a constituir un espacio en el ámbito deportivo, sobre todo, en el fútbol juvenil y profesional.

Se debe hacer la diferencia en los términos para no confundirlo con el entrenamiento físico, técnico y táctico que practican los jugadores en el campo, pues el entrenamiento invisible es precisamente el que realiza el jugador fuera del entrenamiento convencional y que involucra aspectos relevantes en sus quehaceres diarios. Entre los hábitos importantes que destacan dentro de este entrenamiento, está el cuidado de sus horas de descanso, su alimentación, la hidratación, los métodos de recuperación que utiliza después de entrenar o competir, vida social, su vida afectiva, las horas dedicadas a la actividad cognitiva o al ocio.

Se desconoce el grado de conocimiento de los jugadores juveniles en Chile, y la valoración que tienen sobre este concepto, sin tener los clubes, mayor información sobre lo que el jugador vive fuera de las instalaciones deportivas. Es cierto que estos aspectos corresponden a la vida privada de los jugadores, pero se convierte fundamental ofrecer herramientas para que mejore su calidad de vida apuntando a su profesión y el rendimiento esperado.

La FIFA al entrenamiento invisible lo considera como “capacidad cultural”, contemplada e integrada a los demás aspectos como el físico, el técnico, el táctico y psicológico.

Los jugadores de fútbol pueden mantenerse saludables, evitar lesiones y lograr sus objetivos de rendimiento mediante la adopción de buenos hábitos dietéticos. Los jugadores deben elegir alimentos que apoyen un entrenamiento consistente e intenso y optimicen el rendimiento de los partidos. Lo que un jugador come y bebe en los días y horas antes de un juego, así como durante el juego en sí, puede influir en el resultado reduciendo los efectos de la fatiga y permitiendo a los jugadores aprovechar al máximo sus habilidades físicas y tácticas. Los alimentos y líquidos consumidos poco después de un juego y el entrenamiento pueden optimizar la recuperación. Todos los jugadores deben tener un plan de nutrición que tenga en cuenta las necesidades individuales. (Maughan, 2007, p.11)

CAPÍTULO I

EL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

1.1 Antecedentes

Alrededor del mundo existen clubes que van a la vanguardia en lo que es “entrenamiento invisible”, un buen ejemplo es lo que se abordara en las próximas líneas con un ejemplo de Europa con el FC Barcelona de España y en Sudamérica con Boca Juniors de Argentina, pero, ¿Qué pasa en nuestro fútbol nacional con las categorías juveniles?:

Con respecto a Chile en materias de esta investigación no existen fuentes que puedan corroborar que este tipo de entrenamiento, al menos en cuanto a alimentación e hidratación, se estén llevando a cabo por parte de los clubes en sus categorías juveniles, sobre todo las categorías sub 20 que están ad portas de convertirse en jugadores profesionales y, por tanto, su preparación debiese ser como tal.

A continuación se expondrá una situación que se generó con la selección chilena sub 20 y los medios luego de su participación en el Sudamericano Sub 20 Ecuador 2017, puesto que una nota en diario La Tercera con título “La verdad del sobrepeso en el fútbol chileno”, expone la escasa cultura alimentaria de los jugadores y la ausencia de equipos nutricionales que eduquen a los jugadores que se forman, a nutrirse de buena forma pensando en el rendimiento deportivo, además de acusar una mala gestión de la alimentación de jugadores que integran la selección por la ausencia precisamente de nutricionistas en el combinado nacional.

El jueves 23 de febrero, Pablo Guede, técnico de Colo Colo, compareció en conferencia de prensa en la víspera del duelo de su equipo ante Temuco. Al ser consultado por la posible participación en el encuentro de sus futbolistas juveniles, el DT confesó: "Cuando volvieron del Sub 20, (Gabriel) Suazo y (Iván) Morales no llegaron de la mejor forma. El preparador físico lo consideró así y estuvieron entrenando aparte. Morales llegó con cuatro kilos de sobrepeso". Sus palabras, con tintes de acusación enmascarada, desataron una guerra en el seno de la ANFP. Y, de paso, abrieron un debate. (...) no era el único futbolista que había engordado durante el torneo continental. Gabriel Suazo (lo dijo también Guede), titular indiscutible en la oncena de Héctor Robles en el torneo de Ecuador, volvió a entrenar también pasado de kilos. (Guede, como se citó en Hidalgo & Fernandez, 2017).

Y Brayan Monsalva, arquero de Huachipato suplente en la justa ecuatoriana, tampoco fue una excepción. "Brayan (Monsalva) tiene una tendencia, pero volvió con cinco kilos de más", disparó su entrenador(...) (Ponce, como se citó en Hidalgo & Fernandez, 2017).

El jueves 23 de febrero, el mismo día en que habló Guede, arrancó en Chile el Sudamericano Sub 17. Y César Kalazich, médico a cargo de la Roja, recibió a El Deportivo en el Monasterio Celeste, lugar de concentración. "En las selecciones juveniles somos cinco médicos de la Clínica Meds, entre los que hay dos traumatólogos y el resto somos médicos del deporte, que hemos planificado junto al PF la alimentación de los jugadores", confesaba entonces el doctor, confirmando la ausencia de la figura del nutricionista, pero explicando después sus métodos de trabajo en materia alimenticia. (El Deportivo, como se citó en Hidalgo & Fernandez, 2017).

El hecho, de que hasta ese momento, no se haya hecho presente la figura de un profesional de la nutrición dentro del staff de selecciones, llama poderosamente la atención, y genera una preocupación, debido a que en el fútbol chileno se puede estar dejando de lado una de las variables más importantes del rendimiento deportivo y no se está utilizando, sobre esa problemática se presenta el hecho de que si la selección Chilena no tiene un profesional de esta área, ¿los clubes, estarán prestando atención a este factor?.

"La nutrición forma parte del entrenamiento invisible. Lo más importante es que el futbolista tome conciencia de la importancia de la nutrición en su día a día y que, al final, él mismo sea capaz de responsabilizarse de su dieta y de su nutrición para mejorar su rendimiento". (FC BARCELONA, 2018).

"La hidratación la hacemos a diario, pero se le presta muy poca importancia cuando, de hecho, es el factor que limita más a nivel de rendimiento y los jugadores lo han de interiorizar." (FC BARCELONA, 2018).

La anterior declaración se dio en la presentación del programa formativo nutricional del FC Barcelona, puesto en práctica durante toda la temporada del año 2018. Las nutricionistas del club María Antonia Lizárraga y Mireia Porta, explicaron a los jóvenes

la importancia de una buena alimentación e hidratación antes, durante y después de cada entrenamiento y partido. Es decir, el club otorga la importancia a este aspecto en todo ámbito, donde exponen a sus jugadores la forma y el porqué del programa de alimentación e hidratación que deben llevar durante la temporada, involucrando junto con ello a los familiares y círculo cercano del jugador para educar acerca de su ciclo formativo donde también deben contemplar la preparación física, el buen uso de las redes sociales, los talleres de integridad o habilidades comunicativas.

En Boca Juniors sucede algo similar, es pionero en este sector del mundo en impulsar un plan de nutrición deportiva que abarca no solo al plantel de honor, sino que a sus categorías juveniles. Al jugador se le enseña e incentiva a comer adecuadamente, cocinar, cuidar su cuerpo y salud con un esquema o listado de alimentos definido y especificado para cada futbolista en particular.

El Club Boca Juniors cuenta con un comedor, en el que el desayuno es obligatorio, y el almuerzo opcional. Con el correr del tiempo, los jugadores se abrazaron a la idea de comer al mediodía en la institución y cuentan con variedad de alimentos para ingerir. En juveniles, los pensionados cuentan con las cuatro comidas del día y el resto tiene la posibilidad de desayunar y almorzar. (Cristofanelli, 2019).

“Se buscan objetivos reales a corto y largo plazo, los jugadores ven nuestro trabajo como una gran ayuda” (Gavini, citado por Cristofanelli, 2019).

“Antes el jugador que volvía después del receso no lo hacía en el mejor estado físico, volvía muy pasado en peso porque no había tanta responsabilidad. Ahora saben que, si no se cuidan en ese aspecto, lo sienten” (Gavini, citado por Cristofanelli, 2019).

Estas herramientas deben ser brindadas por un especialista, en este caso el departamento de nutrición deportiva, quienes a través de los propósitos del club se encarga de orientar y educar al joven deportista para que adopte hábitos mediante la utilización de las mismas.

Con todo esto hacemos que los niños se responsabilicen y estén más centrados en la competición. Además, podemos favorecer el compañerismo, la ayuda y la gestión de grupo a través de las diferentes funciones y normas. Ir a competir no es solo ganar, es educar, convivir y mejorar como persona y deportista (López, 2019).

Las declaraciones de las nutricionistas del FC Barcelona y Boca Juniors dejan varios aspectos importantes a considerar, en caso de que los equipos no estén desarrollando el entrenamiento invisible en sus categorías juveniles y que podrían replicarse en el fútbol chileno. Por ejemplo, presentarles el programa anual de alimentación a los jugadores y explicarles la importancia de llevarlo a cabo, desayunar, almorzar o comer en las instalaciones del club, individualizar las pautas alimentarias según los requerimientos personales, son recursos necesarios en el proceso de educación del jugador que se prepara con miras hacia el profesionalismo y que necesita tener buenos hábitos de alimentación, hidratación, hábitos saludables que generan una mejora en la calidad de vida impactando directamente en el rendimiento deportivo, por eso estos equipos lo desarrollan incluyendo a sus familiares y círculo más cercano de los jugadores para acompañarlos en este proceso de profesionalización.

La Selección Chilena Sub 20, que reúne precisamente a los mejores jugadores de esta categoría para competir en los sudamericanos, hoy en día y con la inclusión del equipo nutricional de selecciones, considera sumamente importante este aspecto y se trabaja como uno de los pilares para dar un salto de calidad en el rendimiento deportivo, en el año 2018 y en ese entonces con Hector Robles a la cabeza como entrenador, junto con su cuerpo técnico y el área médica de la selección, hicieron reuniones periódicas con los apoderados de los jugadores para instruirlos acerca de la pauta individualizada de nutrición que deben seguir los jugadores con el apoyo de sus familiares para conseguir estos objetivos de rendimientos esperados.

“En la reunión, ambas profesionales(...) (Karina Barrales y Melissa Bottinelli del equipo nutricional de selecciones)(...) explicaron a los familiares de los jugadores cómo cumplir estas pautas (entregaron a cada apoderado la pauta y las evaluaciones médicas específicas de su hijo) y presentaron una serie de consejos sobre dosificación de los alimentos, saber identificar factores de riesgo, aprender a utilizar las medidas a la hora de cocinar y tener atención con los suplementos que consumen los jugadores”.(Figueiredo, 2018)

"Nosotros necesitamos el apoyo de las familias para que, juntos, podamos apoyar a los muchachos para que vayan creciendo cada vez más en todos los aspectos, no solo en lo futbolístico. La nutrición es tremendamente importante. Han tenido una enorme evolución, pero si queremos competir debemos dar un salto de calidad importante y el

apoyo de sus familiares es fundamental en este tipo de materias”. (Robles,citado por Figueiredo, 2018).

“Aspectos comunicacionales, acompañamiento psicosocial, evaluaciones deportivas y responder las inquietudes de los familiares fueron otro de los aspectos tratados en la cita, instancias importantes cuyo objetivo es incentivar al entorno del jugador para ayudarlo a llegar a un alto nivel de profesionalización”. (Figueiredo, 2018).

Sin embargo, a pesar de que la selección chilena cuenta con un área de nutrición, debemos recordar que los que integran esta selección es un universo de jugadores muy pequeño para poder aseverar que todos los jugadores en Chile desarrollan el entrenamiento invisible, es por eso que se hace importante y necesaria la investigación con respuestas de jugadores en sus clubes para obtener la información acerca de la valoración y el conocimiento del entrenamiento invisible.

1.2 Planteamiento del problema

El concepto de “entrenamiento invisible” es relativamente nuevo, y en Chile no se conoce con exactitud el nivel de conocimiento y valoración que existen sobre este tipo de prácticas. Debido a esto, se propone corroborar si los clubes tanto a nivel profesional como amateur, adultos o juveniles, cuentan con un protocolo o metodología que pueda guiar a sus futbolistas a generar correctos hábitos de cuidado personal en cuanto a temáticas como la alimentación y la hidratación.

Se desconoce si los futbolistas que ejercen su profesión en las ligas de Chile cuentan con conocimiento real acerca del entrenamiento invisible, y mucho menos de los beneficios que este podría traer para ellos a la hora de valorar su propio rendimiento deportivo.

Los jugadores, al no recibir esta información desde su juventud, están imposibilitados de llevar a cabo un entrenamiento invisible de la más alta calidad, debido a que para esto se requiere un grado de conocimiento mínimo que será aquel que formará la conciencia acerca del cuidado del cuerpo como herramienta de trabajo.

Básicamente el problema radica en la base del aprendizaje de los jóvenes futbolistas, debido a que, es en esta etapa donde deberían estar recibiendo este tipo de información, y no existe evidencia si es que la están adquiriendo. Si no se le inculcan hábitos tanto alimenticios, como de descanso y recuperación a los jóvenes desde la base de su enseñanza, será difícil que adquieran este tipo de prácticas una vez que sean hombres adultos.

1.3 Pregunta de Investigación

¿Cuál es la valoración y conocimiento del plantel categoría sub 20 del Club de Deportes Provincial Curicó Unido acerca del entrenamiento invisible?

1.4 Objetivos

1.4.1 Objetivo general

Identificar la valoración y el grado de conocimiento acerca del entrenamiento invisible de jugadores sub-20 del Club de Deportes Provincial Curicó Unido.

1.4.2 Objetivos específicos

1. Establecer la valoración del entrenamiento invisible en jugadores sub-20 del Club de Deportes Provincial Curicó Unido.
2. Determinar el grado de conocimiento del entrenamiento invisible en jugadores sub-20 del Club de Deportes Provincial Curicó Unido.

1.4 Justificación

La importancia de este estudio radica en otorgar mayor visibilidad al entrenamiento invisible en el fútbol de Chile, haciendo hincapié en las categorías juveniles donde debiese estar el foco de la educación respecto de esta materia para instruir desde temprana edad al jugador que se comienza a formar, dando a conocer los motivos y la importancia que tiene el entrenamiento invisible sobre los jugadores, al momento de mejorar su rendimiento deportivo para dedicarse a este deporte como una actividad profesional, razones que hasta el día de hoy se desconocen entre la población.

Por otro lado, el presente estudio servirá para dar un paso más en el campo científico acerca del entrenamiento invisible en el fútbol, sobre todo en Chile, entregando

antecedentes que demuestran la práctica de este tipo de entrenamiento en los mejores clubes del mundo para obtener el mayor rendimiento deportivo de sus jugadores.

El presente estudio, es un puntapié inicial para profundizar los aspectos propios del entrenamiento invisible y de alguna forma aportar una base de sustentación sobre la cual determinar e implementar este tipo de disciplina para una real profesionalización de la misma, incidiendo directamente sobre el rendimiento de los jugadores en el fútbol.

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

En el presente capítulo se profundizará sobre los elementos teóricos que conforman el trabajo. De esta forma se podrá comprender a cabalidad los factores contextuales que enmarcan el problema de investigación, así como los resultados obtenidos por medio del estudio.

2.1 Entrenamiento invisible

El entrenamiento invisible, entendido como la asunción de unas medidas básicas de higiene en favor del rendimiento deportivo, va a ser, junto con el entrenamiento mental y el físico, determinante del resultado deportivo. Las actitudes higiénicas constructivas que haga un deportista en sus periodos de sueño, reposo, entrenamiento, dieta, vestir, evacuaciones, costumbres, relaciones sexuales, etc., junto con la disposición mental positiva y la orientación específica de su entrenamiento deportivo, deben capacitarle para conseguir el máximo rendimiento que sea capaz de obtener a cada instante, de acuerdo con sus posibilidades presentes. (El entrenamiento Invisible, Mario Lloret Riera, 1989)

El entrenamiento invisible se puede definir en palabras simples como todos aquellos hábitos de vida que complementan el entrenamiento, y que influyen directamente en el rendimiento; reduce riesgo de lesiones, promueve el desarrollo fisiológico y deportivo, ayuda en la óptima recuperación, maximiza la calidad del entrenamiento y ayuda a incrementar el rendimiento deportivo. (Martinez, 2017)

El rendimiento está directamente relacionado a una correcta planificación y a la disciplina con que se la sigue, pero hay otro entrenamiento que resulta ser clave para un excelente desempeño profesional.

El entrenamiento invisible está constituido por dos elementos: una alimentación saludable (adaptada a las necesidades de cada deportista) y una hidratación adecuada. Esto, acompañado de evaluaciones periódicas de la salud del deportista, hace que el rendimiento sea óptimo y seguro para el individuo.

El plan de alimentación debe ser individual y adecuado a cada deportista. Deberá tener en cuenta sus actividades diarias, tipo y cantidad de entrenamiento, deporte que realiza y su composición corporal calculada a través de un estudio de mediciones corporales denominada antropometría e introducir las modificaciones nutricionales necesarias para mejorar la composición corporal y que de esta forma sea adecuada al deporte que realice (Mendoza como se citó en Fuentes & Manrique, 2014).

2.1.1 Componentes del entrenamiento invisible

Los componentes del entrenamiento invisible y de un estilo de vida saludable que vamos a investigar son:

2.1.2 La alimentación e hidratación.

2.1.3. Alimentación:

La Real Academia Española define a la alimentación como, Acción y efecto de alimentar o alimentarse. (La 23.^a edición de Diccionario de la lengua española, 2014)

La dieta puede tener un alto impacto en el entrenamiento, y una buena dieta ayudará a soportar un entrenamiento intensivo constante, limitando los riesgos de enfermedad o lesiones. Una buena elección en la alimentación puede además promover una mejor adaptación al estímulo del entrenamiento. (F-Marc Nutrición para el Fútbol, 2005, p.4)

Los jugadores de fútbol pueden mantenerse saludables, evitar lesiones y lograr sus objetivos de rendimiento mediante la adopción de buenos hábitos dietéticos. Los jugadores deben elegir alimentos que apoyen un entrenamiento consistente e intensivo y que optimicen el rendimiento de los partidos. Lo que un jugador come y bebe en los días y horas antes de un partido, así como durante el juego en sí, puede influir en el resultado reduciendo los efectos de la fatiga y permitiendo a los jugadores aprovechar al máximo sus habilidades físicas y tácticas. Los alimentos y líquidos consumidos poco después de un juego y el entrenamiento pueden optimizar la recuperación. Todos los jugadores deben

tener un plan de nutrición que tenga en cuenta las necesidades individuales. (Nutrition and football: The FIFA/FMARC Consensus on Sport Nutrition, 2007, p.11)

Los jugadores pueden requerir de 5 a 7 gr de carbohidratos por kilogramo de masa corporal durante los periodos de entrenamiento moderado, aumentando a unos 10 gr/kg durante sesiones intensas de entrenamiento o días de competencia. Deben tratar de asegurar un buen estado nutritivo y de hidratación antes del inicio de la competencia y tomar las oportunidades que se le presenten para hidratarse durante la misma actividad. Además, debe consumir carbohidratos antes y después del juego teniendo siempre en cuenta su plan nutricional. La fatiga afecta al rendimiento físico y mental, pero la ingesta de carbohidratos y otros nutrientes puede reducir los efectos negativos de la fatiga. (Nutrition and football: The FIFA/FMARC Consensus on Sport Nutrition, 2007, p.11)

2.1.4. Hidratación:

Para la Real Academia Española, la hidratación se define como la, Acción y efecto de hidratar. (La 23.^a edición de Diccionario de la lengua española, 2014) y además define hidratar como “proporcionar a algo, especialmente a la piel o a otro tejido, el grado de humedad normal o necesario”. (La 23.^a edición de Diccionario de la lengua española, 2014)

Con respecto a la hidratación en el fútbol se debe tener en cuenta que “para garantizar una hidratación adecuada durante el entrenamiento, se debe ingerir aproximadamente 500 ml de líquido, o el equivalente de 6 a 8 ml por kilogramo de masa corporal 2 horas antes del inicio. El agua requerida por el cuerpo se conservará y el exceso va a ser excretado como orina durante el período de 2 h.” (Nutrition and football: The FIFA/FMARC Consensus on Sport Nutrition, 2007, p.67)

Además, es importante “asegurar que cada jugador tenga bebidas adecuadas disponibles durante el entrenamiento y la competencia para hidratarse en cada momento de pausa disponible.” (Nutrition and football: The FIFA/FMARC Consensus on Sport Nutrition, 2007, p.67)

Teniendo en cuenta la pérdida de masa corporal se deben realizar estrategias de hidratación con objetivos de recuperación, “durante el entrenamiento y la competencia, se

debe limitar la pérdida de masa corporal (debido a la pérdida de sudor) con ingesta de líquido, de aproximadamente 2% del total de masa corporal.” (Nutrition and football: The FIFA/FMARC Consensus on Sport Nutrition, 2007, p.67)

Cuando un deportista va a ingerir líquido debe elegir correctamente qué producto tomará, debido a que cada uno de ellos mantiene características específicas, como nos dice FIFA, *“a la hora de la ingesta de líquidos, elija una bebida de composición que tenga un efecto de ralentización mínimo en la tasa de vaciado gástrico.”* (Nutrition and football: The FIFA/FMARC Consensus on Sport Nutrition, 2007, p.67)

Otro punto importante que FIFA destaca es la pérdida de Sodio, y se debe supervisar tanto en los entrenamientos, como en la competencia. “Durante el entrenamiento y en los partidos, consumir una bebida que contenga algo de sodio si es probable que se pierdan cantidades significativas (3-4g).” (Nutrition and football: The FIFA/FMARC Consensus on Sport Nutrition, 2007, p.68)

2.2 Conocimiento

m. Acción y efecto de conocer. (La 23.^a edición de Diccionario de la lengua española, 2014)

Conocer es averiguar por medio de capacidades intelectuales la naturaleza, cualidad y relaciones de las cosas. El conocer es una acción que realiza el sujeto con el fin de tener una noción o idea de algo o de alguien y, así poder decidir y actuar en relación a ello. El conocer se basa en investigar para obtener información y conocimiento sobre un asunto, materia o ciencia. Asimismo, es distinguir una cosa sobre otra. (Conocer, (s.f). En [significados.com](https://www.significados.com). Recuperado el 15 de diciembre de 2020, de <https://www.significados.com/conocer/>)

2.3 Valoración

f. Acción y efecto de valorar. (La 23.^a edición de Diccionario de la lengua española, 2014).

Valoración es un concepto que hace referencia a un proceso y su resultado de valorar, apreciar o reconocer el valor de algo o alguien.

El término puede utilizarse en muchísimos ámbitos, pero remite en la consideración que tiene un elemento con respecto a la mirada subjetiva de un individuo. Por lo general, las valoraciones dependen no solo de una sola persona, sino de procesos sociales que son difíciles de manipular. (Valoración, 2014. en definicion.mx. Recuperado el 15 de diciembre 2020, de <https://definicion.mx/valoracion/>)

Para efectos de este estudio se busca indagar en el grado de valoración propia e individual de cada uno de los jugadores con respecto a sus circunstancias personales.

2.4 Jugador de fútbol

Los sujetos de estudio para este Seminario de título serán los jugadores juveniles que aspiran a ser profesionales del fútbol, lo cual se debe entender que se encuadra dentro del contexto del deporte y como seres humanos deportistas, lo que se puede definir como: “Aquella persona que hace del deporte su medio de vida. Es deportista profesional quien realiza una actividad o disciplina deportiva y recibe por ello una remuneración. Es un deportista no aficionado” (S/a, 2018, p.1)

2.4.1 Jugador sub-20

Artículo 37°: Jugadores del fútbol joven son todos los registrados debidamente en la ANFP, que al iniciarse el año calendario correspondiente, tengan la edad necesaria para actuar en la división sub 15, con un mínimo de diez años cumplidos a la fecha de la inscripción, no haber cumplido 19 años de edad. Si estos jugadores son profesionalizados

por el mismo club que lo tiene registrado, antes de cumplir 19 años, podrá continuar participando en las competencias del Fútbol Joven que le corresponda. (Reglamento fútbol joven, 2008)

Sub 20: En esta categoría los clubes podrán habilitar hasta 25 jugadores en total, conformados de la siguiente manera: como mínimo, diez (10) jugadores nacidos entre el 1° de enero y el 31 de diciembre de 2002 y un máximo, de cinco (5) nacidos entre el 1° de enero y el 31 de diciembre de 2000, los jugadores restantes podrán ser nacidos entre el 1° de enero y el 31 de diciembre de 2001. Además, quedarán automáticamente habilitados en fútbol joven todos los jugadores chilenos nacidos el año 2000 que tengan contrato profesional registrado en la ANFP. Estos jugadores no ocuparán ninguno de los cupos de habilitación considerados para la categoría. (FÚTBOL JOVEN BASES CAMPEONATO GATORADE PRIMERA CATEGORIAS SUB 15, SUB 16, SUB 17 Y SUB 20 TEMPORADA – 2020, 2020)

CAPÍTULO III
MARCO METODOLÓGICO

3.1 Aspectos generales del Diseño

El presente estudio se desarrolla bajo los lineamientos de los estudios de campo, lo que se refiere a aquellos que consisten en “la recolección de datos directamente de los sujetos investigados, o de la realidad donde ocurren los hechos (datos primarios), sin manipular o controlar variable alguna, es decir, el investigador obtiene la información, pero no altera las condiciones existentes”. (Arias, 1997, p. 31)

El estudio utilizado corresponde al tipo cuantitativo no experimental. Este es aquel que “podría definirse como la investigación que se realiza sin manipular deliberadamente variables. Es decir, se trata de estudios en los que no hacemos variar en forma intencional las variables independientes para ver su efecto sobre otras variables”. (Sampieri, 2014, p.152).

El diseño dentro del cual se enmarca el presente estudio es de tipo exploratorio, el que “se realiza cuando el objetivo es examinar un tema o problema de investigación poco estudiado, del cual se tienen muchas dudas o no se ha abordado antes” (Sampieri, 2014, p. 91).

3.2 Diseño muestral

El universo de este estudio serán todos los jugadores que conforman los planteles sub-20 de los equipos profesionales de fútbol en Chile que juegan el campeonato ANFP Juvenil.

La población de este estudio serán los jugadores del plantel sub-20 de Curicó Unido.

La muestra de esta investigación serán 20 jugadores en total.

Tabla 1
Muestra del estudio

Club	Jugadores
CURICÓ UNIDO	20
Total	20

Tabla que indica la muestra del estudio, siendo 20 jugadores del club Curicó Unido de la categoría Sub-20. Elaboración propia.

3.2.1 Muestreo

La técnica de muestreo utilizada en este estudio fue No Probabilístico. Esta técnica se refiere a que existe un “Subgrupo de la población en la que la elección de los elementos no depende de la probabilidad, sino de las características de la investigación”. (Sampieri, 2014, p. 176).

El tipo específico de muestreo es aquel que se realiza por Conveniencia, el cual se refiere a que la muestra está disponible en un determinado tiempo o periodo de investigación y que es seleccionada en el entorno próximo al investigador, sin que medien requisitos específicos.

3.3 Técnicas e instrumentos de producción de la información

El instrumento que se utilizó es el cuestionario. Un cuestionario consiste en un conjunto de preguntas respecto de una o más variables a medir (Chasteauneuf, citado en Sampieri, 2014).

El contenido de las preguntas de un cuestionario es tan variado como los aspectos que mide. Básicamente se consideran dos tipos de preguntas: cerradas y abiertas. En esta investigación se utilizara las preguntas cerradas.

Las preguntas cerradas contienen categorías u opciones de respuesta que han sido previamente delimitadas. Es decir, se presentan las posibilidades de respuesta a los participantes, quienes deben acotarse a éstas. Pueden ser dicotómicas (dos posibilidades de respuesta) o incluir varias opciones de respuesta. (Sampieri, 2014, pág. 217)

Para medir por escalas las variables de valoración y conocimiento acerca del entrenamiento invisible, a través de las respuestas obtenidas de los encuestados, utilizaremos la escala tipo Likert.

Consiste en un conjunto de ítems presentados en forma de afirmaciones o juicios, ante los cuales se pide la reacción de los participantes. Es decir, se presenta cada afirmación y se solicita al sujeto que externé su reacción eligiendo uno de los cinco puntos o categorías de la escala. A cada punto se le asigna un valor numérico. Así, el participante obtiene una puntuación respecto de la afirmación y al final su puntuación total, sumando las puntuaciones obtenidas en relación con todas las afirmaciones. (Sampieri, 2014, pág. 238)

El instrumento está conformado por 2 ítems, en el primero el deportista realiza una valoración a través de una escala tipo Likert, que tiene por objetivo saber los resultados generales de las respuestas del plantel que tienen que ver con la Valoración del entrenamiento invisible, en las variables de alimentación e hidratación. Junto a cada pregunta, se adjuntará una plantilla para responder dentro de las opciones: Muy baja, Baja, Media, Alta, Muy alta.

En el segundo ítem de Conocimiento acerca del entrenamiento invisible, alimentación e hidratación, los jugadores responderán según la respuesta que ellos elijan entre las opciones a partir de lo que se les pregunta, el conocimiento será evaluado según respuesta Correcta, Incorrecta o Incompleta en caso de que la pregunta lo permita y los datos serán analizados con la moda y la media.

Ítem N°1: “Valoración del futbolista acerca del entrenamiento invisible”

Tabla 2

Escala tipo Likert

Muy Baja	Baja	Media	Alta	Muy Alta
1	2	3	4	5

Tabla que indica la puntuación de las respuestas para establecer la valoración del plantel al entrenamiento invisible. Elaboración propia.

Tabla 3

Escala de rango

Muy Baja	Bajo	Medio	Alto	Muy Alto
1 - 1,8	1,9 - 2,6	2,7 - 3,4	3,5 - 4,2	4,3 - 5

Tabla que muestra la escala de rangos para las preguntas del ítem 1 del instrumento de medición. Elaboración propia.

El segundo ítem del instrumento tiene que ver con establecer el conocimiento mediante la cantidad de respuestas correctas, incompletas o incorrectas del plantel en general.

Ítem N°2: “Conocimiento del futbolista acerca del entrenamiento invisible”

Tabla 4

Escala tipo Likert

Incorrecta	Incompleta	Correcta
0	0,5	2

Tabla que indica la puntuación de las respuestas para determinar el grado de conocimiento del plantel.
Elaboración propia.

Tabla 5

Escala de rangos

Bajo	Medio	Alto
0 - 0,6	0,7 - 1,4	1,5 - 2

Tabla que muestra la escala de rangos para las preguntas del ítem 2 del instrumento de medición.
Elaboración propia.

3.3.1 Procedimiento

En primer lugar, se contactó al entrenador de la categoría sub 17 de Curicó Unido, quien accedió a contactar al entrenador de la categoría sub 20, al cual se expone el objetivo del estudio, los motivos por los que se estaba realizando y cuál sería la participación requerida de los deportistas. Una vez obtenidas la autorización respectiva del plantel, se procedió a contactarlos para informarles en qué consistía el cuestionario que se les iba a realizar, y se programó la fecha para llevar a cabo la intervención descrita anteriormente. Para lo anterior, se creó un documento mediante la plataforma de Google Forms con las mismas preguntas que el Cuestionario de elaboración propia que contempla al entrenamiento invisible, la hidratación y alimentación, este fue enviado a cada una de los jugadores, a través de la red social WhatsApp con el link que los redirecciona hacia la encuesta. Luego de esto, los jugadores procedieron a contestar el cuestionario, para lo cual tuvieron un plazo de 20 minutos. Al terminar de contestar dicho cuestionario, los jugadores lo enviaron a la misma plataforma de Google Forms, donde se podían ver los resultados.

3.4 Plan de análisis de la información

Los resultados de la medición fueron agrupados y traspasados a la plataforma Excel, donde se obtuvieron los porcentajes y los gráficos de las respuestas del plantel encuestado.

Se empleó la estadística descriptiva, específicamente los factores de moda y media para el análisis de los resultados.

CAPÍTULO IV
RESULTADOS

Los participantes de este estudio corresponden a un total de 20 jugadores, todos pertenecientes a la categoría Sub20 del Club Curicó Unido, de los cuales el 20% tiene 17 años, el 45% tiene 18 años, 30% tiene 19 años y 5% tiene 20 años. (ver figura 1)

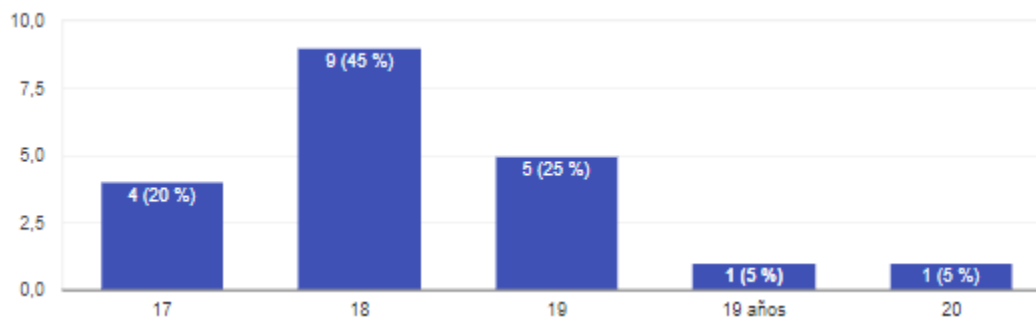


Figura nº1: Gráfico que registra las edades, cantidades de jugadores, y porcentajes del plantel que abarcan.

La distribución de sus posiciones de juego quedó registrada en el siguiente gráfico. (ver figura 2)

Posición de Juego:
20 respuestas

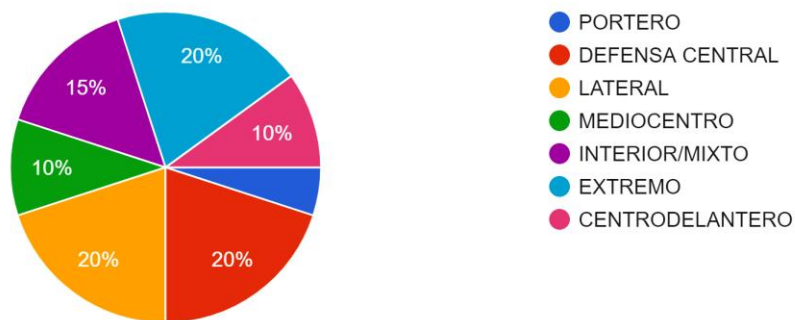


Figura nº2: Gráfico que muestra el porcentaje de los jugadores con respecto a la posición en la que juegan.

Los resultados que a continuación se presentarán se deben interpretar mediante la siguiente tabla para el ítem de valoración del rendimiento invisible:

Muy Baja	Bajo	Medio	Alto	Muy Alto
1 - 1,8	1,9 - 2,6	2,7 - 3,4	3,5 - 4,2	4,3- 5

Tabla que muestra la escala de rangos para las preguntas del ítem 1 del instrumento de medición. Elaboración propia.

Con los resultados obtenidos, y desde una perspectiva general se puede inferir que los jugadores tienen un alto grado de valoración con respecto al entrenamiento invisible, y sus respuestas en el cuestionario, se ven reflejado por el porcentaje alcanzado en la pregunta número 5, donde el 80% de los jugadores considera muy alta, y un 20% considera alta, la incidencia que el entrenamiento invisible tiene en el rendimiento deportivo.

También la tabla reafirma el hecho de que la respuesta que más se repite (moda) es “muy alta” y la media lo ubica con un valor de 4.8 en el rango de “Muy alto grado de valoración”.

Recuento de 5- ¿Cuánta incidencia crees que tiene el "Entrenamiento Invisible" dentro del rendimiento deportivo?

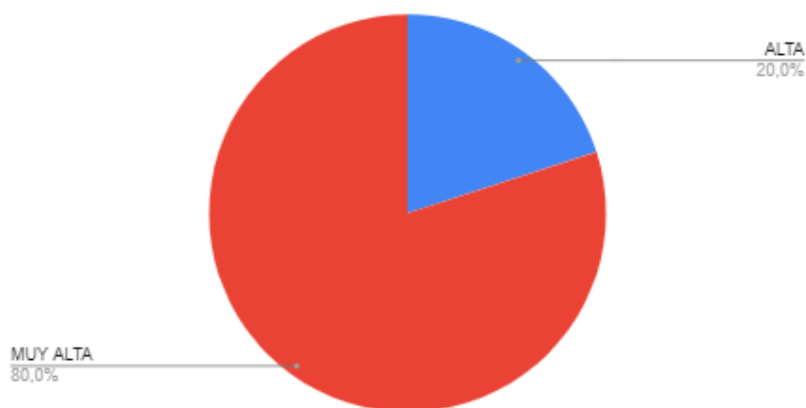


Figura nº3: Gráfico que muestra el porcentaje de respuestas en el ítem de valoración de la pregunta nº5.

Tabla 6

¿Cuánta incidencia crees que tiene el "Entrenamiento Invisible" dentro del rendimiento deportivo?

Ítem Valoración	N	Respuestas	valores rango	moda	media
pregunta 5	20	Muy Alta	5	16	4,8
		Alta	4	4	
		Media	3		
		Baja	2		
		Muy baja	1		

Tabla que expone las respuestas de la muestra sobre valoración del entrenamiento invisible. Elaboración propia.

Con respecto al ítem de valoración en la variable de alimentación, se agruparon las preguntas 1 y 3 del cuestionario para obtener una conclusión acerca de las respuestas de los jugadores sobre esta variable, teniendo como resultado sobre los niveles de importancia que le dan a sus hábitos alimenticios, que el 95% percibe que la valoración que le asigna a los hábitos alimenticios es “alta” y “muy alta”, mientras que el 5% restante le asigna la valoración de medianamente importante. La tabla adjunta (ver tabla 7) confirma el hecho de que la respuesta que más se repite (moda) es “alta”, pero la media incluyendo el total de las respuestas, lo ubica con un valor de 4.3 en el rango de “Muy alto grado de valoración”.

La alimentación toma un papel preponderante en el entrenamiento invisible ya que *“La dieta puede tener un alto impacto en el entrenamiento, y una buena dieta ayudará a soportar un entrenamiento intensivo constante, limitando los riesgos de enfermedad o lesiones. Una buena elección en la alimentación puede además promover una mejor adaptación al estímulo del entrenamiento. (F-Marc Nutrición para el Fútbol, 2005 , p.4)”*

Recuento de 1- ¿Qué nivel de importancia le das a tus hábitos alimenticios?

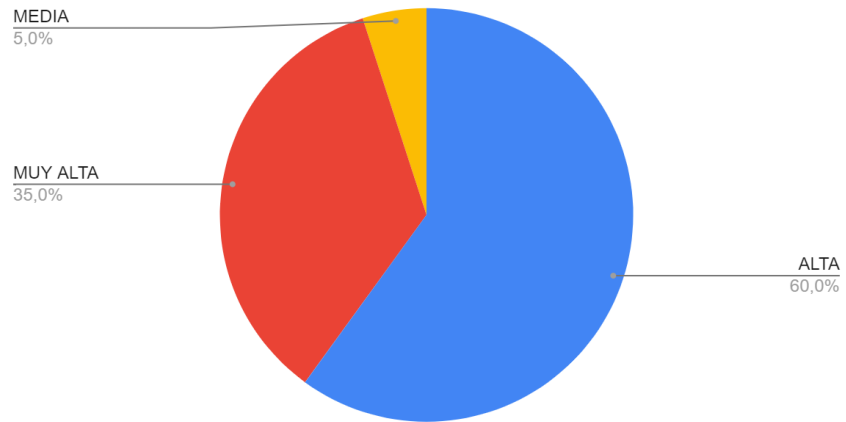


figura n°4 Gráfico que muestra el porcentaje de respuestas en el ítem de valoración de la pregunta n°1.

Tabla 7
¿Qué nivel de importancia le das a tus hábitos alimenticios?

Ítem Valoración	N	Respuestas	Valores rango	Moda	Media
pregunta 1	20	Muy Alta	5	7	4,3
		Alta	4	12	
		Media	3	1	
		Baja	2	0	
		Muy baja	1	0	

Tabla que expone las respuestas de la muestra sobre la valoración de la alimentación. Elaboración propia.

Con respecto a cuán importante consideran los jugadores la alimentación inmediata post entrenamiento, se puede identificar que un 85% le asigna una valoración “Alta” y “Muy Alta”. El 15% restante le asigna una valoración media a esta variable. La tabla (ver tabla 8) demuestra que la moda en esta respuesta es la respuesta “Alta” y la media con todas las respuestas incluidas se ubica en el rango de “Alto grado de valoración” con respecto a la alimentación.

El consumo de alimentos antes y después del entrenamiento es muy recomendable (...) *consumir carbohidratos antes y después del juego teniendo siempre en cuenta su plan nutricional. La fatiga afecta al rendimiento físico y mental, pero la ingesta de carbohidratos y otros nutrientes puede reducir los efectos negativos de la fatiga.* (Nutrition and football: The FIFA/FMARC Consensus on Sport Nutrition, 2007, p. 11

Recuento de 3- ¿Cuánta importancia le das a tu alimentación inmediatamente después de entrenar (primera comida o líqui...

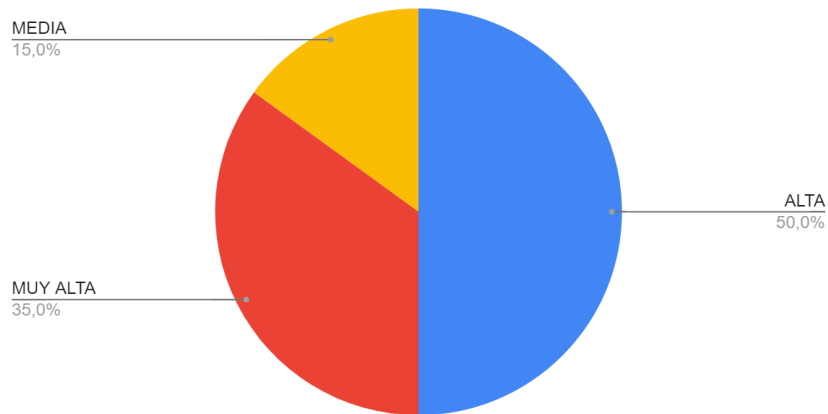


Figura n°5: Gráfico que muestra el porcentaje de respuestas en el ítem de valoración de la pregunta n°3.

Tabla 8

¿Cuánta importancia le das a tu alimentación inmediatamente después de entrenar (primera comida o líquido post actividad física)?

Item Valoración	N	Respuestas	valores rango	moda	media
pregunta 3	20	Muy Alta	5	7	
		Alta	4	10	4,2
		Media	3	3	
		Baja	2	0	
		Muy baja	1	0	

Tabla que expone las respuestas de la muestra sobre la valoración de la alimentación. Elaboración propia.

Con respecto al ítem de valoración en la variable de hidratación, se agruparon las preguntas 2 y 4 del cuestionario para obtener una conclusión acerca de los porcentajes obtenidos mediante las respuestas de los jugadores

Como conclusión a cuán importante son los niveles de hidratación, se logra determinar que un 75% de los encuestados considera darle una valoración alta y muy alta, y solo un 25% una valoración media, al ítem de la encuesta. Esto nos indica que un porcentaje mayor está en conocimiento de la importancia de la hidratación y es una temática interesante sabiendo los beneficios que se verán reflejado en el momento de competición. La tabla (ver tabla 9) refleja que la moda fueron las respuestas “muy alta” con 11 de las 20 posibles respuestas, y la media arroja un valor de 4,3 que ubica al plantel en un “Muy alto grado de valoración”.

“asegurar que cada jugador tenga bebidas adecuadas disponibles durante el entrenamiento y la competencia para hidratarse en cada momento de pausa disponible.”
(Nutrition and football: The FIFA/FMARC Consensus on Sport Nutrition, 2007, p.67)

Recuento de 2- ¿Que valoración le das a tus niveles de hidratación?

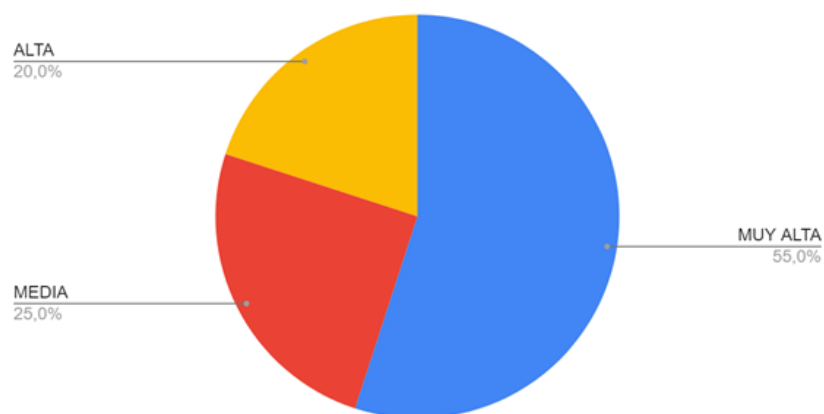


Figura nº6: Gráfico que muestra el porcentaje de valoración de los jugadores con respecto a sus niveles de hidratación.

Tabla 9
¿Qué valoración le das a tus niveles de hidratación?

Ítem Valoración	N	Respuestas	Valores	Moda	Media
pregunta 2	20	Muy Alta	5	11	4,3
		Alta	4	4	
		Media	3	5	
		Baja	2	0	
		Muy baja	1	0	

Tabla que expone las respuestas de la muestra sobre la valoración de la Hidratación. Elaboración propia.

Con respecto a cuán importante es mantenerse hidratado durante el entrenamiento, se determina que un 95 % le da una valoración muy alta o alta, y el 5 % restante considera una valoración media. Lo que se nos indica que encuentran necesario e importante hidratarse durante el entrenamiento. La tabla (ver Tabla 10) evidencia que la moda fue la respuesta “Alta” mientras que, con la media de las respuestas totales del plantel, los ubica con una puntuación de 4.4 en un rango de “Muy alto grado de valoración” sobre la importancia de mantenerse hidratados durante el entrenamiento.

“asegurar que cada jugador tenga bebidas adecuadas disponibles durante el entrenamiento y la competencia para hidratarse en cada momento de pausa disponible.”
(*Nutrition and football: The FIFA/FMARC Consensus on Sport Nutrition, 2007, p.67*)

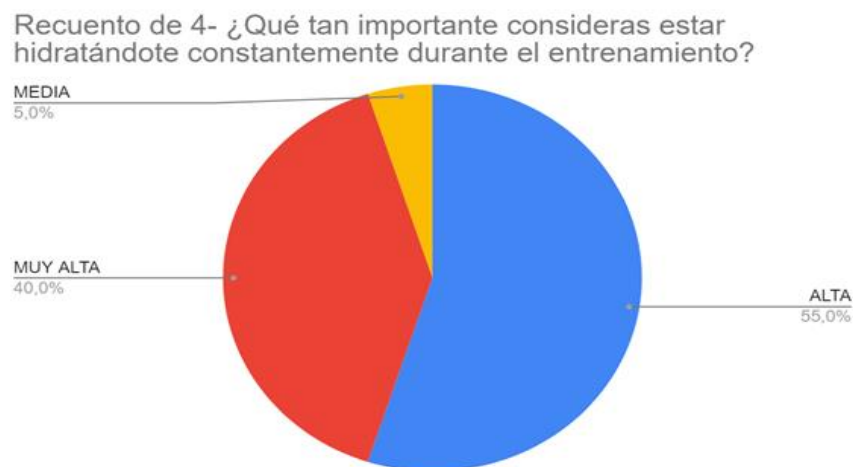


Figura n°7: Gráfico que registra la valoración que el plantel le asigna a la hidratación durante el entrenamiento.

Tabla 10

¿Qué tan importante consideras estar hidratándote constantemente durante el entrenamiento?

Ítem Valoración	N	Respuestas	valores rango	moda	media
pregunta 4	20	Muy Alta	5	8	4,4
		Alta	4	11	
		Media	3	1	
		Baja	2	0	
		Muy baja	1	0	

Tabla que expone las respuestas de la muestra sobre la valoración de la Hidratación. Elaboración propia.

Los resultados que a continuación se presentarán se deben interpretar mediante la siguiente tabla para el ítem de “conocimiento” del entrenamiento invisible:

Bajo	Medio	Alto
0 - 0,6	0,7 - 1,4	1,5 - 2

Tabla que muestra la escala de rangos para las preguntas del ítem 2 del instrumento de medición. Elaboración propia.

En materia de “conocimiento” y con los resultados obtenidos, desde una perspectiva general se puede inferir que los jugadores tienen un bajo grado de conocimiento con respecto al entrenamiento invisible, tomando en cuenta que la

valoración sobre la materia en sus respuestas fue muy alta. De esto se puede concluir que el bajo conocimiento puede impedir que el entrenamiento invisible se desarrolle con miras a la mejora del rendimiento.

En el siguiente gráfico se expresan las respuestas de los jugadores, la que tenía por respuesta correcta “Hábitos de cuidado personal en función del rendimiento” que tuvo un 65% de respuestas correctas por parte del plantel, sin embargo, hay un 35% del mismo que no conoce o no tiene claro el término “Entrenamiento Invisible” confundiéndolo con “entrenamiento individual externo al equipo o club”. La tabla (ver tabla 11) expone en cuanto a la moda que la respuesta correcta tuvo 11 votantes, mientras que 7 tuvieron una respuesta incompleta, la media de las respuestas totales del plantel en esta pregunta, concluyen que su nivel de conocimiento con una puntuación de 1,3, los ubica en el rango de “medio nivel de conocimiento”, lo que podría generar una merma en el rendimiento deportivo al no manejar todo el plantel una información relativa al entrenamiento invisible.

“El entrenamiento invisible se puede definir en palabras simples como todos aquellos hábitos de vida que complementan el entrenamiento, y que influyen directamente en el rendimiento; reduce riesgo de lesiones, promueve el desarrollo fisiológico y deportivo, ayuda en la óptima recuperación, maximiza la calidad del entrenamiento y ayuda a incrementar el rendimiento deportivo”. (Martinez, 2017)

Recuento de 1- ¿Qué entiendes por entrenamiento invisible?

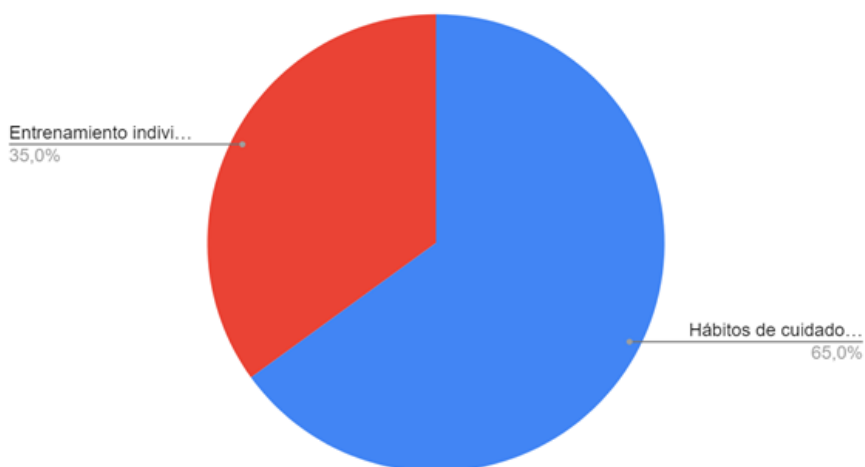


Figura n°8: Gráfico que representa el porcentaje de respuestas con respecto al conocimiento del término “entrenamiento invisible.

Tabla 11

¿Qué entiendes por entrenamiento invisible?

Ítem Conocimiento	N	Respuestas	Valores rango	Moda	Media
pregunta 1	20	Correcta	2	13	1,3
		Incompleta	0,5	7	
		Incorrecta	0	0	

Tabla que expone las respuestas de la muestra sobre el conocimiento del entrenamiento invisible. Elaboración propia.

En la variable de hidratación, solo el 35% del plantel acertó en la pregunta “¿Cuánto líquido debe beber un jugador antes del entrenamiento y con cuanto tiempo de anticipación?” la que tenía por respuesta correcta 500 ml o 6 a 8 ml/kg; 2 horas antes del entrenamiento.

El 65% del plantel no supo responder correctamente a esta interrogante, lo que demuestra un bajo grado de conocimiento sobre la hidratación que deben llevar a diario antes de someterse a un entrenamiento, por lo tanto, propicia así la aparición de efectos de fatiga desde la perspectiva de los porcentajes según la cantidad de respuestas correctas.

La tabla (ver tabla 12), infiere que la moda de las respuestas del plantel representa a 13 respuestas incorrectas, de las 20 respuestas posibles sólo 7 estuvieron correctas, lo que da una media de 0,7 que ubica al plantel en esta pregunta en un rango de “Medio nivel de conocimiento” acerca de la hidratación.

“La hidratación en el fútbol se debe tener en cuenta que “para garantizar una hidratación adecuada durante el entrenamiento, se debe ingerir aproximadamente 500 ml de líquido, o el equivalente de 6 a 8 ml por kilogramo de masa corporal 2 horas antes del inicio. El agua requerida por el cuerpo se conservará y el exceso va a ser excretado como

orina durante el período de 2 h.” (Nutrition and football: The FIFA/FMARC Consensus on Sport Nutrition, 2007, p.67)

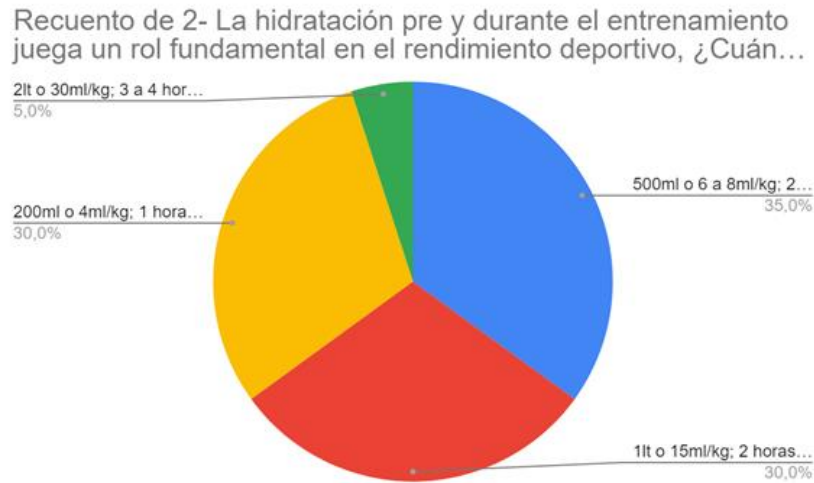


Figura nº9: Gráfico que muestra el grado de conocimiento con respecto a la cantidad de líquido que se debe ingerir antes del entrenamiento.

Tabla 12

¿Cuánto líquido debe beber un jugador antes del entrenamiento y con cuanto tiempo de anticipación?

Ítem Conocimiento	N	Respuestas	valores rango	moda	media
pregunta 2	20	Correcta	2	7	0,7
		Incompleta	0,5	0	
		Incorrecta	0	13	

Tabla que expone las respuestas de la muestra sobre el conocimiento de la hidratación. Elaboración propia

En el siguiente gráfico se expone que sólo un 30% del plantel conoce de la pérdida de masa corporal que se debe limitar por efectos de la deshidratación, esto inevitablemente merma las posibilidades de aumentar al máximo su rendimiento deportivo durante las sesiones de entrenamiento o competencia. Los efectos de la deshidratación son lo suficientemente perjudiciales para limitar de manera directa el rendimiento deportivo de un jugador.

La tabla (ver tabla 13), indica que la moda en esta pregunta fueron 14 respuestas incorrectas, de las 20 posibles respuestas, sólo 6 respondieron correctamente, lo que, agregado a la media de las respuestas del plantel, los ubica en esta pregunta. con una puntuación de 0,6 en un rango de “Bajo nivel de conocimiento” acerca de la hidratación en fútbol.

“Teniendo en cuenta la pérdida de masa corporal se deben realizar estrategias de hidratación con objetivos de recuperación, “durante el entrenamiento y la competencia, se debe limitar la pérdida de masa corporal (debido a la pérdida de sudor) con ingesta de líquido, de aproximadamente 2% del total de masa corporal.” (Nutrition and football: The FIFA/FMARC Consensus on Sport Nutrition, 2007, p.67)

Recuento de 3- Durante el entrenamiento y competencias, ¿Cuánto es el % de pérdida de masa corporal que se debe li...

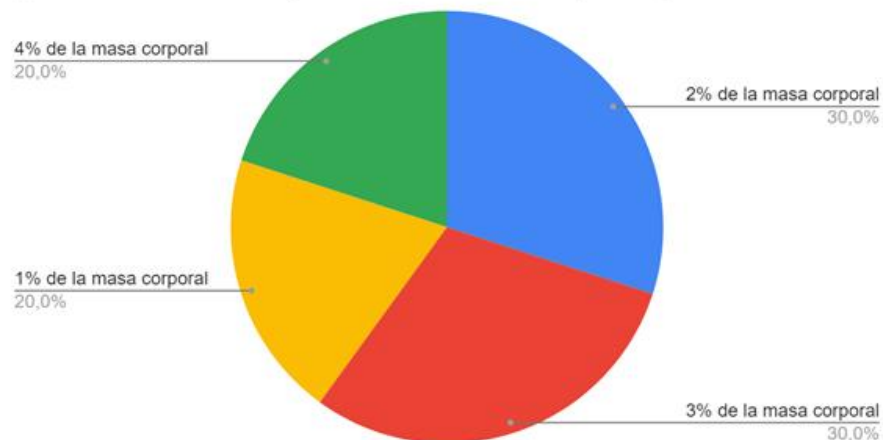


Figura n°10: Gráfico que representa las respuestas del plantel con respecto al % de pérdida de masa corporal que se debe limitar por efectos de la deshidratación.

Tabla 13

¿Cuánto es el % de pérdida de masa corporal que se debe limitar por efectos de la deshidratación?

Ítem Conocimiento	N	Respuestas	valores rango	moda	media
pregunta 3	20	Correcta	2	6	0,6
		Incompleta	0,5	0	
		Incorrecta	0	14	

Tabla que expone las respuestas de la muestra sobre el conocimiento de la hidratación. Elaboración propia.

En el siguiente gráfico se da cuenta que un 100% de los jugadores encuestados tiene pleno conocimiento acerca de los posibles efectos positivos que proporciona una correcta estrategia nutricional llevada a cabo en forma ordenada y correcta.

La tabla (ver tabla 14), expone que la moda de esta respuesta fueron 20 respuestas correctas, y la media los ubica con una puntuación máxima de 2 en un “alto nivel de conocimiento” acerca de los efectos positivos de una estrategia nutricional, lo que da cuenta que el plantel completo sabe que tener una planificación estratégica de este tipo, es beneficioso para el rendimiento deportivo.

“Los jugadores de fútbol pueden mantenerse saludables, evitar lesiones y lograr sus objetivos de rendimiento mediante la adopción de buenos hábitos dietéticos. Los jugadores deben elegir alimentos que apoyen un entrenamiento consistente e intenso y optimicen el rendimiento de los partidos. Lo que un jugador come y bebe en los días y horas antes de un juego, así como durante el juego en sí, puede influir en el resultado reduciendo los efectos de la fatiga y permitiendo a los jugadores aprovechar al máximo sus habilidades físicas y tácticas. Los alimentos y líquidos consumidos poco después de un juego y el entrenamiento pueden optimizar la recuperación. Todos los jugadores deben tener un plan de nutrición que tenga en cuenta las necesidades individuales.” (Nutrition and football: The FIFA/FMARC Consensus on Sport Nutrition, 2007, p. 11)

4- ¿Qué efectos positivos proporciona una correcta estrategia nutricional?

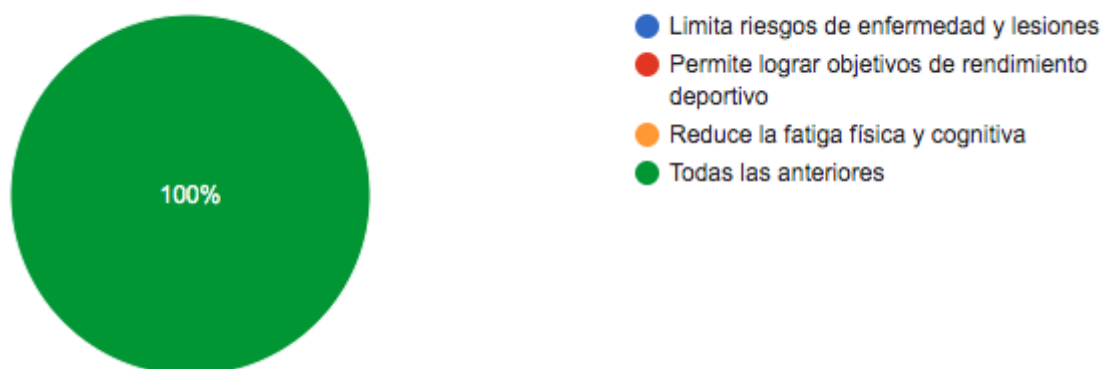


Figura 11: gráfico que representa las respuestas del plantel respecto de los efectos que proporciona una correcta estrategia nutricional.

Tabla 14

¿Qué efectos positivos proporciona una correcta estrategia nutricional?

Ítem Conocimiento	N	Respuestas	valores rango	moda	media
pregunta 4	20	Correcta	2	20	2
		Incompleta	0,5	0	
		Incorrecta	0	0	

Tabla que expone las respuestas de la muestra sobre el conocimiento de la alimentación. Elaboración propia.

En el siguiente gráfico, con respecto a los gramos de carbohidratos por kilogramo de masa corporal a ingerir durante los periodos de actividad física intensa, se puede observar que un 55% de los jugadores no tiene conocimiento acerca de la cantidad necesaria. Esto representa que una alta cantidad de jugadores no tiene las herramientas para llevar a cabo este hábito debido a su falta de información.

La tabla (ver tabla 15), indica en esta pregunta que la moda fue de 11 respuestas incorrectas sobre un total de 20 respuestas posibles, la media por su parte ubica al plantel con una puntuación de 0.9 en un “nivel medio de conocimiento” acerca de la alimentación en fútbol.

“Los jugadores pueden requerir de 5 a 7 gr de carbohidratos por kilogramo de masa corporal durante los periodos de entrenamiento moderado, aumentando a unos 10 gr/kg durante sesiones intensas de entrenamiento o días de competencia. Deben tratar de asegurar un buen estado nutritivo y de hidratación antes del inicio de la competencia y tomar las oportunidades que se le presenten para hidratarse durante la misma actividad. Además, debe consumir carbohidratos antes y después del juego teniendo siempre en cuenta su plan nutricional. La fatiga afecta al rendimiento físico y mental, pero la ingesta de carbohidratos y otros nutrientes puede reducir los efectos negativos de la fatiga”. (Nutrition and football: The FIFA/FMARC Consensus on Sport Nutrition, 2007, p.11)

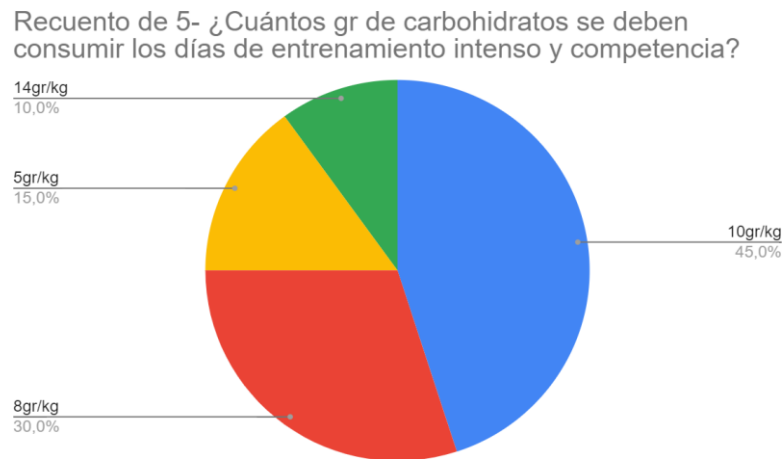


Figura nº12: Gráfico que representa las respuestas de los jugadores con respecto a la cantidad de carbohidratos que se deben consumir los días de entrenamiento intenso o competencia.

Tabla 15

¿Cuántos gramos de carbohidratos se deben consumir los días de entrenamiento intenso y competencia?

Ítem Conocimiento	N	Respuestas	valores rango	moda	media
pregunta 5	20	Correcta	2	9	0,9
		Incompleta	0,5	0	
		Incorrecta	0	11	

Tabla que expone las respuestas de la muestra sobre el conocimiento de la alimentación. Elaboración propia.

CAPÍTULO V

CONCLUSIONES Y SUGERENCIAS

Desde una perspectiva global de los resultados obtenidos a partir de las respuestas del plantel sub20 del Club Curicó Unido, se establece que la valoración de los jugadores sobre el entrenamiento invisible, y las variables de alimentación e hidratación fluctúa entre los rangos de alta y muy alta.

La valoración acerca del término entrenamiento invisible es muy alta por parte del plantel, por ende, son conscientes de la importancia de los posibles efectos que unos buenos hábitos de vida tienen sobre la mejoría del rendimiento deportivo.

Respecto de la valoración sobre la variable de alimentación, se concluye que el plantel tiene un alto y muy alto grado de valoración sobre esta variable según lo respondido en sus encuestas, lo que da cuenta de la importancia que le asignan a este elemento del entrenamiento invisible y su relación con el rendimiento deportivo.

Sobre la valoración de la variable de hidratación, se establece que el plantel tiene un “muy alto grado de valoración” respecto de sus niveles de hidratación a diario, y consideran muy importante estar hidratando constantemente durante el entrenamiento o la competencia, lo que demuestra la importancia que le asigna el plantel a esta variable en relación con la potencialidad del rendimiento deportivo.

Desde una perspectiva global de los resultados obtenidos a partir de las respuestas del plantel sub20 del Club Curicó Unido, se determina que el grado de conocimiento de los jugadores sobre el entrenamiento invisible, y las variables de alimentación e hidratación fluctúa entre los rangos de bajo y medio conocimiento.

El plantel posee un “nivel medio de conocimiento” acerca del término entrenamiento invisible, lo cual podría generar una merma deportiva dentro del plantel al no tener claridad de lo que representa este tipo de hábitos dentro del rendimiento y prevención de lesiones.

Sobre el conocimiento acerca de la variable de hidratación en el fútbol, se puede concluir que el plantel posee un “bajo y medio nivel de conocimiento” acerca de la cantidad de líquido que el jugador debe beber antes de la competencia o el entrenamiento y también acerca de cuánto es la pérdida en el porcentaje de grasa corporal que se debe limitar por efectos de la deshidratación, lo que podría estar causando un problema en el

rendimiento deportivo de los jugadores, primero porque no todos manejan esta información y segundo porque entrenar bajo los efectos de la deshidratación puede propiciar la aparición de la fatiga y lesiones, lo que disminuiría el rendimiento deportivo.

Acerca del conocimiento sobre la variable de alimentación en el fútbol, se concluye que el plantel tiene un “alto nivel de conocimiento” de los beneficios que tiene una buena estrategia alimentaria para los futbolistas, sin embargo el plantel posee un “medio nivel de conocimiento” acerca de cuánta es la cantidad de carbohidratos que se debe ingerir previo a una competencia o día de entrenamiento intenso, lo que genera una contradicción dentro de sus respuestas, dado que si bien saben que es importante esta estrategia nutricional, en la práctica no todo el plantel sabría cómo aplicarla.

Finalmente como equipo de trabajo de investigación concluimos que los jugadores del plantel sub20 de Curicó Unido, tienen un alto grado de valoración acerca del entrenamiento invisible, así como también creen muy importante la hidratación y la alimentación respecto de una mejoría del rendimiento deportivo, pero al no tener acabado el conocimiento acerca de estas variables, no podrían aplicar un correcto entrenamiento invisible, dado que la información que manejan no es la acertada, por ende, podrían estar viendo afectado su rendimiento deportivo.

Es importante que los clubes, no solo el encuestado, sino que en general todo el fútbol chileno pueda poner énfasis a este concepto que puede traer múltiples beneficios para el jugador, y es que adoptar hábitos en función del rendimiento deportivo podría mejorar sustancialmente sus potencialidades, así como retrasar la aparición de la fatiga o evitar las lesiones, algo muy importante para la vida deportiva del jugador.

Las sugerencias a realizar se generan a partir de las conclusiones que se obtuvieron, y son para tener una mejora de los resultados en el fútbol juvenil sub 20 (Curicó Unido).

Entre las propuestas están, contar con una nutricionista o hacer el esfuerzo de integrar a un nutricionista deportivo generando e implementando un plan de alimentación e hidratación individual, elaborando una pauta, obteniendo datos relevantes para el rendimiento del jugador generando un hábito y conocimiento para llevar a cabo de buena forma el entrenamiento invisible.

Por otra parte, una nueva sugerencia dirigida hacia el instituto nacional del fútbol (INAF), hace referencia a implementar en la malla curricular de la carrera de entrenador de fútbol más ramos o unidades que vayan orientadas específicamente a desarrollar el conocimiento de esta materia y así en un futuro, todos los entrenadores posean una base sólida acerca de lo que se trata el entrenamiento invisible.

Se considera una propuesta interesante la creación de un instrumento que permita a los clubes registrar la correcta ingesta de alimentos y líquidos que el jugador necesita a diario, para poder potenciar su rendimiento deportivo y así luego esos datos puedan ser utilizados por profesionales en el área y mantener un control individual de cada jugador.

Además, se propone realizar un estudio para identificar el conocimiento y valoración del entrenamiento invisible en todos los jugadores pertenecientes al fútbol joven de todos los clubes vinculados a la Asociación Nacional de Fútbol Profesional, así tener una base sólida sobre el entrenamiento invisible en niños y jóvenes futbolistas.

Bibliografía

1. ANFP. (2008). Reglamento fútbol joven. Recuperado de <https://www.anfp.cl/documentos/1511451151-reglamento-futbol-joven.pdf>
2. ANFP. (2020). FÚTBOL JOVEN BASES CAMPEONATO GATORADE PRIMERA CATEGORIAS SUB 15, SUB 16, SUB 17 Y SUB 20 TEMPORADA – 2020. Recuperado de <https://www.anfp.cl/documentos/460b6e6278407135f46f1e9c42b1e221.pdf>
3. Arias, F. (1997) El proyecto de investigación, Introducción a la metodología científica. 6ta edición, editorial Episteme. Caracas, Venezuela. Recuperado el 15 de diciembre del 2020 de: https://www.researchgate.net/publication/301894369_EL_PROYECTO_DE_INVESTIGACION_6a_EDICION
5. Conocer, (s.f). En significados.com. Recuperado el 15 de diciembre de 2020, de <https://www.significados.com/conocer/>
6. Cristofanelli. F .(21 de enero, 2019). En qué consiste el entrenamiento “invisible” que realizan los jugadores de Boca para mejorar su rendimiento. Infobae. <https://www.infobae.com/deportes-2/2019/01/21/en-que-consiste-el-entrenamiento-invisible-que-realizan-los-jugadores-de-boca-para-mejorar-su-rendimiento/>
7. F-Marc Nutrición para el Fútbol. (2005) Nutrición para el fútbol. FIFA.COM. <https://resources.fifa.com/image/upload/marc-nutricion-para-futbol-515524.pdf?cloudid=so6ov0b2xuwh8nupxuea>
8. FC Barcelona. (31 de octubre, 2018) Presentado el programa formativo nutricional a los juveniles. Recuperado de <https://www.fcbarcelona.es/es/noticias/895415/presentado-el-programa-formativo-nutricional-a-los-juveniles>
9. FC Barcelona. (31 de octubre, 2018) Presentado el programa formativo nutricional a los juveniles. Recuperado de <https://www.fcbarcelona.es/es/noticias/895415/presentado-el-programa-formativo-nutricional-a-los-juveniles>

10. Fernandez. D. & Hidalgo.F (13 de marzo, 2017) La verdad sobre el sobrepeso del fútbol chileno. La Tercera. <https://www.latercera.com/noticia/futbol-chileno-la-balanza/>
11. Figueiredo. F. (16 de mayo, 2018) La importancia de la alimentación fue tema central de una nueva reunión con apoderados. Recuperado de <https://www.anfp.cl/noticia/30925/la-importancia-de-la-alimentacion-fue-tema-central-de-una-nueva-reunion-con-apoderados>
12. Fuentes, H., & Manrique, J. (2014) “FACTORES QUE INCIDEN EN LOS RESULTADOS DEL CLUB DEPORTIVO EL NACIONAL DE PRIMERA CATEGORÍA DE LA CIUDAD DE QUITO EN LOS AÑOS 2011 - 2012” (Trabajo de grado) Universidad Técnica Del Norte, Ibarra, Ecuador.
13. Gavini. K. (21 de enero, 2019). En qué consiste el entrenamiento “invisible” que realizan los jugadores de Boca para mejorar su rendimiento. Infobae.<https://www.infobae.com/deportes-2/2019/01/21/en-que-consiste-el-entrenamiento-invisible-que-realizan-los-jugadores-de-boca-para-mejorar-su-rendimiento/>
14. Lloret-Riera, M. (1989). *El entrenamiento invisible. Apuntes, educación física y deportes*. 15 (1), 37 – 47.
15. López, A. (19 de abril, 2019). Entrenamiento invisible. La Opinión de Málaga. <https://www.laopiniondemalaga.es/opinion/2019/04/19/entrenamiento-invisible-27801948.html>
16. Martinez. A. (25 de abril, 2017) “El entrenamiento invisible”. Recuperado de https://www.rfetm.es/documents/descargas/Ana_Maria_Martinez_CTO_ESP_2017.pdf
17. Maughan. R. (2007) Nutrition and Football - The FIFA/FMARC Consensus on Sports Nutrition. Routledge.
18. Real Academia Española. (2014) Alimentación. En La 23.^a edición de Diccionario de la lengua española. Recuperado en 24 de noviembre de 2020, de <https://dle.rae.es/alimentación>

19. Real Academia Española. (2014) Conocimiento. En La 23.^a edición de Diccionario de la lengua española. Recuperado en 24 de noviembre de 2020, de <https://dle.rae.es/conocimiento>
20. Real Academia Española. (2014) Hidratación. En La 23.^a edición de Diccionario de la lengua española. Recuperado en 24 de noviembre de 2020, de <https://dle.rae.es/hidratación>
21. Real Academia Española. (2014) Hidratar. En La 23.^a edición de Diccionario de la lengua española. Recuperado en 24 de noviembre de 2020, de <https://dle.rae.es/hidratar>
22. Real Academia Española. (2014) Valoración. En La 23.^a edición de Diccionario de la lengua española. Recuperado en 24 de noviembre de 2020, de <https://dle.rae.es/valoración>
23. Robles. H. En Figueiredo, F., (16 de mayo, 2018) La importancia de la alimentación fue tema central de una nueva reunión con apoderados. Recuperado de <https://www.anfp.cl/noticia/30925/la-importancia-de-la-alimentacion-fue-tema-central-de-una-nueva-reunion-con-apoderados>
24. S/a, (2018), Futbolista profesional, Santiago, Chile. Recuperado el 15 de diciembre de 2020 de: <https://www.monografias.com/docs/Futbolista-Profesional-P3MTTYUFJDG2Y>
25. Sampieri R. (2014) Metodología de la investigación, 6TA edición, Mexico. Recuperado el 4 de diciembre del 2019 de: <http://observatorio.epacartagena.gov.co/wp-content/uploads/2017/08/metodologia-de-la-investigacion-sexta-edicion.compressed.pdf>

ANEXOS

INSTRUMENTO DE MEDICIÓN

Cuestionario sobre valoración y conocimiento del entrenamiento invisible, alimentación e hidratación, de elaboración propia

Nombres del Entrevistado:

Apellidos del Entrevistado:

Edad:

Posición de Juego:

- a) *Portero*
- b) *Defensa Central*
- c) *Lateral*
- d) *Mediocentro*
- e) *Interior/Mixto*
- f) *Extremo*
- g) *Centrodelantero*

Especificación Opcional:

- 1) ¿Qué nivel de importancia le das a tus hábitos alimenticios?

VALORACIÓN	MUY BAJA	BAJA	MEDIA	ALTA	MUY ALTA
RESPUESTA					

2) ¿Qué valoración haces acerca de tus niveles de hidratación?

VALORACIÓN	MUY BAJA	BAJA	MEDIA	ALTA	MUY ALTA
RESPUESTA					

3) ¿Cuánta importancia le das a tu alimentación inmediatamente posterior al entrenamiento? (primera comida o líquido ingerido luego de entrenar)

VALORACIÓN	MUY BAJA	BAJA	MEDIA	ALTA	MUY ALTA
RESPUESTA					

4) ¿Qué tan importante consideras estar hidratandote constantemente durante el entrenamiento?

VALORACIÓN	MUY BAJA	BAJA	MEDIA	ALTA	MUY ALTA
RESPUESTA					

5) ¿Cuánta incidencia crees que tiene el “Entrenamiento Invisible” dentro del rendimiento deportivo?

VALORACIÓN	MUY BAJA	BAJA	MEDIA	ALTA	MUY ALTA
RESPUESTA					

Ítem N°2: “Conocimiento del futbolista acerca del entrenamiento invisible”

1) ¿Qué entiendes por “Entrenamiento Invisible”?

- a- Calentamiento pre Entrenamiento y Flexibilidad post Entrenamiento
- b- Entrenamiento individual externo al equipo o club
- c- Hábitos de cuidado personal en función del rendimiento
- d- Entrenamiento centrado en lo cognitivo

2) La hidratación pre y post entrenamiento juega un rol fundamental en el rendimiento deportivo, ¿Qué cantidad de líquido debe ingerir un futbolista aproximadamente para re hidratarse post entrenamiento o competencia?

- a- 500 ml o 6 a 8 ml/kg; 2 horas antes del entrenamiento
- b- 1 lt o 15 ml/kg; 2 horas antes del entrenamiento
- c- 200 ml o 4 ml/kg; 1 hora antes del entrenamiento
- d- 2lt o 30 ml/kg; 3 a 4 horas antes del entrenamiento

- 3) Durante el entrenamiento y competencias, ¿Cuánto es el % de pérdida de masa corporal que se debe limitar por efectos de la deshidratación?
- a- 3% de la masa corporal
 - b- 1% de la masa corporal
 - c- 4% de la masa corporal
 - d- 2% de la masa corporal
- 4) ¿Qué efectos positivos proporciona una correcta estrategia nutricional?
- a- Limitar riesgos de enfermedad y lesiones
 - b- Permite lograr objetivos de rendimiento deportivo
 - c- Reduce la fatiga física y cognitiva
 - d- Todas las anteriores
- 5) ¿Cuántos gramos de carbohidratos se deben consumir los días de entrenamiento intenso y competencia?
- a- 5gr/kg
 - b- 10gr/kg
 - c- 8gr/kg
 - d- 14gr/kg



Carolina Melcher Pérez
16.806.006-8
Nutricionista

Validación del instrumento de investigación

Por la presente se deja constancia de haber revisado el instrumento de medición para ser utilizado como método de recolección de datos, cuyo título es: "Cuestionario sobre la valoración y conocimiento del entrenamiento invisible, alimentación e hidratación", de elaboración propia por los autores del seminario de título "Valoración y conocimiento del plantel categoría sub 20 del Club de Deportes Provincial Curicó Unido acerca del entrenamiento invisible enfocado en la hidratación y nutrición".

Dicho instrumento será aplicado a una muestra representativa de 20 participantes del proceso de investigación, que se aplicará entre el 18 y 19 de Enero de 2021.

Las observaciones realizadas han sido levantadas por los autores, quedando finalmente aprobadas. Por lo tanto, cuenta con la validez y confiabilidad correspondiente considerando las variables del trabajo de investigación.

Se extiende la presente constancia a solicitud de los interesados para los fines que estimen pertinentes.

Santiago de Chile, 15 de Enero de 2021.



Carolina Melcher Pérez
16.806.006-8
Nutricionista


Carta de consentimiento informado

Por medio de la presente, nosotros, Alejandro Maureria y Rodrigo Quezada, otorgamos la presente carta de consentimiento para el uso de los datos personales del plantel sub 20 del club, en la investigación y seminario de Título: “Valoración y conocimiento del plantel categoría sub 20 del Club de Deportes Provincial Curicó Unido acerca del entrenamiento invisible enfocado en la hidratación y nutrición”. Para fines de la investigación que los autores se encuentran realizando mediante su encuesta, la cual será respondida voluntariamente por los jugadores.

Este tipo de datos únicamente serán utilizados para los fines metodológicos que se encuentran evaluando, no pudiendo así, usarlos para fines publicitarios, de divulgación en medios de comunicación u otro fin comercial.

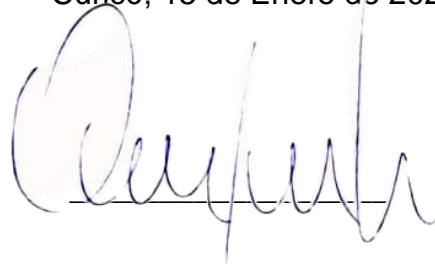
Todos los datos que fueron vertidos a través del estudio tendrán nuestro consentimiento para ser usados únicamente a partir de la fecha de la presente carta y con una vigencia de 2 (dos) días hábiles posteriores a la misma.

Reciban un cordial saludo.



Alejandro Maureira.

Curicó, 15 de Enero de 2021.



Rodrigo Quezada.

DECLARACIÓN ÉTICA DE LAS FUENTES DE INFORMACIÓN UTILIZADAS

Yo David Andrés Carmona Stipelcovich, RUT: 18.138.311-9 declaro que mi seminario de título ha sido elaborado de forma inédita, indicando en cada caso y cuando corresponde las fuentes de información utilizadas. Para identificarlas he utilizado las normas de referencias bibliográficas de aplicación universal, garantizando con ello el respeto a la autoría de las ideas ajenas.

Esta declaración se aplica para todo tipo de referencias bibliográficas o centros de consultas de información – sin importar el medio de circulación de las mismas – como, por ejemplo: Libros, Revistas, Tesis de grado, sitios de internet, periódicos, Diarios y otros impresos.


A handwritten signature in blue ink, appearing to be 'David Carmona', written over a horizontal line.

Firma Candidato

DECLARACIÓN ÉTICA DE LAS FUENTES DE INFORMACIÓN UTILIZADAS

Yo Dylan Shaquille Carnero Contreras, RUT: 14.639.622-4 declaro que mi seminario de título ha sido elaborado de forma inédita, indicando en cada caso y cuando corresponde las fuentes de información utilizadas. Para identificarlas he utilizado las normas de referencias bibliográficas de aplicación universal, garantizando con ello el respeto a la autoría de las ideas ajenas.

Esta declaración se aplica para todo tipo de referencias bibliográficas o centros de consultas de información – sin importar el medio de circulación de las mismas – como, por ejemplo: Libros, Revistas, Tesis de grado, sitios de internet, periódicos, Diarios y otros impresos.

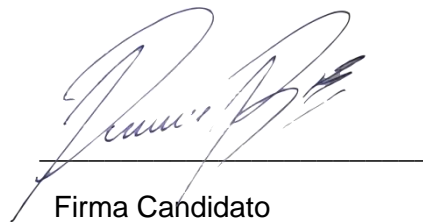
A handwritten signature in blue ink, consisting of several overlapping loops and a long vertical stroke, positioned above a horizontal line.

Firma Candidato

DECLARACIÓN ÉTICA DE LAS FUENTES DE INFORMACIÓN UTILIZADAS

Yo Raúl Alfredo Carrizo Bravo, RUT: 19.125.403-1 declaro que mi seminario de título ha sido elaborado de forma inédita, indicando en cada caso y cuando corresponde las fuentes de información utilizadas. Para identificarlas he utilizado las normas de referencias bibliográficas de aplicación universal, garantizando con ello el respeto a la autoría de las ideas ajenas.

Esta declaración se aplica para todo tipo de referencias bibliográficas o centros de consultas de información – sin importar el medio de circulación de las mismas – como, por ejemplo: Libros, Revistas, Tesis de grado, sitios de internet, periódicos, Diarios y otros impresos.



Firma Candidato