



Secretaría Nacional
del Deporte



*Programa para la formación integral
del futbolista juvenil uruguayo*
“GOL AL FUTURO”



Prof. Fernando Cáceres
Secretario Nacional del Deporte

Analista Pablo Hernández Klemenco
Director de Programas Especiales

Prof. Anabel Acosta
Coordinadora del Área Educativa

Dr. Pedro Larroque
Coordinador del Área de Salud

Prof. Marcos Etcheverría
Coordinador del Área Deportiva

Grupo Operativo:

Área Educativa:

Prof. Diego Sosa
Prof. Leonardo Barrios
Prof. Germán Orozco

Área Deportiva:

Prof. Ernesto Méndez
Prof. Ramón Resquin

Área de Salud:

Dr. Pablo Dos Santos

Secretaria:

Sra. Lorena Posse

< **Antecedentes** >

En Uruguay más de 3.500 jóvenes deportistas de los clubes afiliados a la Asociación Uruguaya de Fútbol aspiran a ser profesionales. De los 700 adolescentes que se incorporan año tras año sólo el 5% jugará en primera división y menos del 1% llegará a ser un jugador de nivel internacional.

Ante esta realidad surgen dos interrogantes: ¿qué pueden ofrecerle las instituciones deportivas a estos jóvenes? y ¿qué futuro le aguarda a esa gran mayoría que se lanzó tras una carrera deportiva en la que no podrá concretar sus sueños y esperanzas?

Aportando respuestas y con el convencimiento de que el deporte no es sólo una actividad económica o una posibilidad laboral, sino un ámbito ideal para contribuir a la formación integral de nuestros jóvenes, es que en el año 2009 a impulso del entonces Presidente de la República Dr. Tabaré Vázquez, surge el Programa Nacional para la Formación Integral del Futbolista Juvenil Uruguayo “Gol al Futuro”.

El nombramiento de una comisión asesora integrada por personalidades del deporte y presidida por el Sr. Eduardo Arsuaga, así como la designación de un grupo ejecutivo, fueron las primeras acciones en la búsqueda de que la práctica deportiva no sea un impedimento para alcanzar una educación formal, sino todo lo contrario.

⟨ **Breve reseña** ⟩

La competencia en el fútbol juvenil masculino de los clubes profesionales se divide en cinco categorías, que incluyen jóvenes de entre 13 y 19 años de edad. En un comienzo se trabajó con los jugadores de las categorías Sub-14 y Sub-15. Esto implicó la participación inicial de más de 1.400 futbolistas. En el año 2010 se incorporó la divisional Sub-16 y desde el año 2011 fueron incluidas las categorías Sub-17 y Sub-19 y el fútbol juvenil femenino en sus divisionales Sub-16 y Sub-18, para alcanzar así a los más de 3500 futbolistas que anualmente integran las Divisiones Formativas de la AUF.

El Programa se desarrolla en tres áreas fundamentales: educativa, de salud y deportiva.

En lo que hace a la educación, el cometido esencial es estimular al jugador a transitar los cursos formales y acompañarlo en este proceso; en el aspecto sanitario las acciones se focalizan tanto en lo relativo a la prevención como al plano asistencial y en lo deportivo se pretende colaborar al mejoramiento global de las condiciones de entrenamiento.

Estas tres líneas de acción funcionan coordinadamente optimizando recursos y esfuerzos, pero sobre todo, coadyuvando a la consecución de objetivos comunes. Dichos objetivos no sólo incluyen la formación integral del joven, sino la construcción participativa por parte de todos los actores involucrados, de una nueva forma de gestión del deporte, eficiente, eficaz, humana y sustentable para que este proceso no derive en un intento circunstancial o asistencialista.

La participación de los clubes tiene carácter optativo, expresando desde un principio todas las instituciones su voluntad de incorporarse al Programa. Estableciéndose una lógica de prestaciones y contraprestaciones, por la cual se brindan diversas facilidades y recursos a las instituciones y sus jugadores, en la medida en que ambos satisfagan los objetivos de la formación integral. A su vez, es imprescindible el cumplimiento cabal de las indicaciones que surgen del acuerdo para recibir los beneficios.



Objetivos generales



Como su nombre lo expresa, el objetivo fundacional de este programa es la formación integral del futbolista juvenil a nivel nacional.

Dicho objetivo se traduce a su vez en los siguientes objetivos generales:

- 1** Lograr la inserción y permanencia del total de los deportistas juveniles en el sistema educativo formal.
- 2** Colaborar en la cobertura médica en sus tres niveles de asistencia para el total de participantes y desarrollar un eficaz programa de prevención de patologías e investigación.
- 3** Brindar a las instituciones involucradas el apoyo necesario para alcanzar un entrenamiento de calidad, con igualdad de oportunidades y actualizado conceptual y tecnológicamente.
- 4** Formar y actualizar recursos humanos en todas las áreas involucradas en el deporte.



Objetivos específicos

1 **En lo educativo:**

Diagnosticar la situación educativa de todos los deportistas que participan en el Programa.

Brindar oportunidades y mecanismos para que aquellos deportistas que no hayan finalizado su Educación Primaria puedan hacerlo.

Desarrollar alternativas para los deportistas que hayan abandonado su Educación Secundaria para favorecer su reinserción pronta al sistema educativo.

Detectar y apoyar a aquellos jugadores que se encuentren en riesgo de abandono del sistema.

2 **En lo sanitario:**

Fomentar una adecuada integración de los Cuerpos Médicos de los equipos involucrados.

Asegurar la cobertura total en el segundo y tercer nivel de asistencia.

Realizar un estudio médico integral de todos los deportistas que incluya la evaluación de su capacidad de esfuerzo.

Implementar diferentes acciones de carácter docente y de concientización acerca de la importancia de la prevención de patologías.

3 **En lo deportivo:**

Propender al mejoramiento de la logística general de las instituciones participantes para elevar la calidad de las condiciones de entrenamiento y competencia.

Generar distintas instancias para el aporte a los recursos humanos de todos los estamentos del fútbol formativo.

Considerar recursos metodológicos y tecnológicos para la enseñanza, el acondicionamiento y la evaluación de los deportistas.

< **Funcionamiento** >

El Programa se ejecuta desde la Secretaría Nacional del Deporte (SND) dependiente de Presidencia de la República, a través de un Grupo Ejecutivo conformado por un Coordinador General, un Coordinador y un Sub-coordinador de cada área de trabajo, y un conjunto de docentes de la SND.

En el período transcurrido se han realizado numerosas acciones generales y otras tantas circunscriptas a las áreas mencionadas.

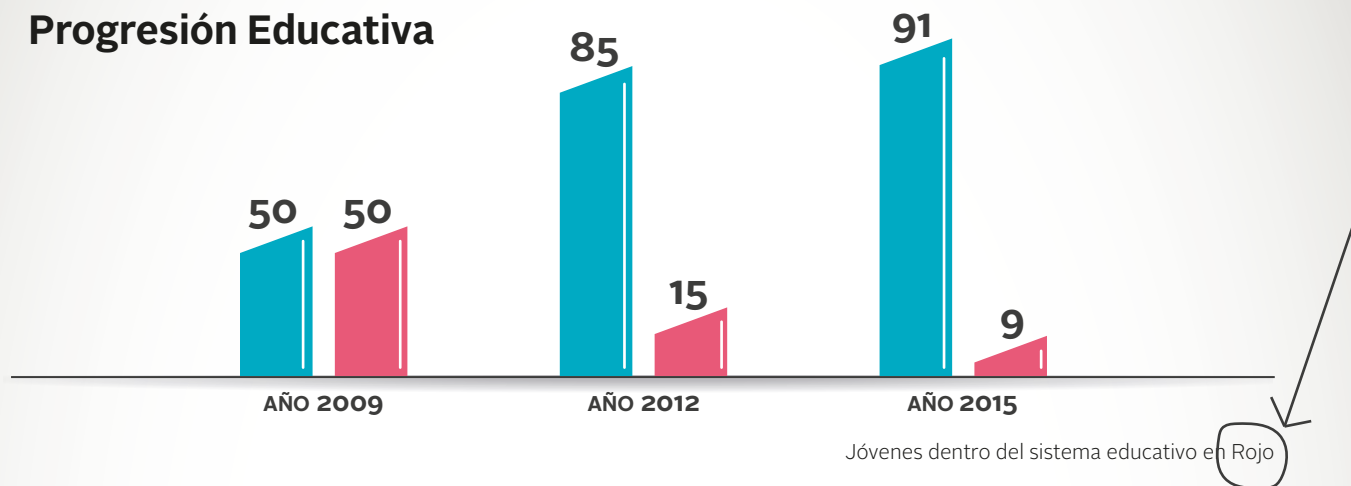
En el Área Educativa se formó un equipo de educadores que asiste a los clubes para efectuar una esencial actividad vinculante entre por un lado el sistema educativo formal y sus propuestas, y por otro los deportistas, sus familias, entrenadores y dirigentes de las instituciones deportivas.

Se destacan las siguientes líneas de trabajo:

- **Proceso de inscripción y seguimiento educativo.**
- **Preparación de parciales y exámenes.**
- **Diseño de cursos intensivos específicos para la culminación del ciclo básico.**
- **Talleres con Técnicos, futbolistas y sus familias.**

Estas intervenciones redujeron el número de futbolistas juveniles fuera del sistema educativo de una cifra del entorno del 50%, a un guarismo cercano al 10% del total de la población activa, tendencia que se espera se mantenga y profundice.

Progresión Educativa



Desde el Área de Salud se ha logrado mediante acuerdos con otras entidades, contar con un equipo interdisciplinario de profesionales. Las acciones realizadas no abarcan únicamente la asistencia, sino que incorporan las tareas de prevención, información, docencia e investigación.

Se destacan las siguientes líneas de trabajo:

- Cobertura médica de todos los futbolistas.
- Prevención de la muerte súbita en el deporte.
- Asistencia y prevención en Podología.
- Talleres con Psicólogos del Deporte.
- Investigaciones en el área.

El Área Deportiva está compuesto por profesores de Educación Física de la SND que han generado propuestas que conllevan a mejorar las condiciones de entrenamiento.

Se destacan las siguientes líneas de trabajo:

- Talleres de actualización deportiva dirigida a los cuerpos técnicos.
- Programa de Evaluaciones Físicas.
- Mejoras en infraestructura.
- Adquisición de materiales e indumentaria deportiva.



Acciones

realizadas en lo educativo

Como fue expresado el cometido fundamental del área apunta a estimular al jugador a transitar los cursos formales de educación y acompañarlo en este proceso, desplegando una serie de dispositivos que toman en cuenta las particularidades de cada joven incluido en el Programa. Su contexto, historia de vida y situación familiar, son elementos puestos en juego a la hora de establecer las intervenciones focalizadas, respetando la individualidad desde su integración en lo grupal.

Las intervenciones son realizadas por un educador en cada institución, que bajo la supervisión de un equipo de coordinación busca ser el vínculo directo entre el Programa, el club, la familia y los centros educativos.



Primer relevamiento general educativo en la historia del fútbol juvenil

Evidentemente una de las acciones imprescindibles de este equipo ha sido el relevamiento y procesamiento digital de datos de las situaciones particulares de cada joven integrante del Programa. Esto ha permitido detectar tendencias e identificar realidades sobre las cuales intervenir.

Se elaboró y testeó un cuestionario que posteriormente se aplicó con la población juvenil. Dicho cuestionario recoge datos de los más de 3.500 jóvenes que conforman el Programa y su historia educativa.

El relevamiento inicial nos permitió conocer la inserción en el sistema educativo del universo de jugadores estudiados, así como dilucidar las principales tendencias del desempeño educativo de los jóvenes vinculados al Programa.

Una vez analizados los datos, se generaron herramientas de apoyo para favorecer la aprobación del año en curso que inciden en la continuidad y permanencia de los jóvenes en el sistema educativo, así como implementar intervenciones que promovieran la reinserción de los jugadores a dicho sistema.

Dichas herramientas a mediano plazo fueron:

- 1** Ajustar el dispositivo de seguimiento y acompañamiento de los jóvenes futbolistas del Programa.
- 2** Contribuir en la articulación y coordinación de la actividad educativa con la deportiva.
- 3** Implementar modalidades educativas que den respuesta a las diferentes realidades de los jóvenes participantes.
- 4** Diseñar nuevas estrategias educativas que favorezcan la reinserción de los jóvenes que no estudian, así como la culminación de ciclos de aquellos que sí lo hacen.

En algunos casos se actúa mediante la utilización de propuestas educativas ya existentes dentro del C.E.S. (Ciclo Básico Extra Edad, Bachillerato Libre Asistido) y el C.E.T.P.-U.T.U. (F.P.B, Programa Rumbo), mientras que en otros se han creado propuestas específicas para los deportistas.

Promoción de nuevos cursos

Cursos Rumbo – Gol al Futuro

Una de estas propuestas fue la conformación de Cursos Rumbo en el C.E.T.P.-U.T.U. especiales para los jóvenes del Programa, con la finalidad de concluir la Educación Media Básica.

Estos cursos están diseñados de forma tal que atienden las necesidades de nuestros jóvenes deportistas, con un seguimiento de los educadores del Programa tanto desde el club como desde dentro del propio curso.

Se trata de un programa de finalización de estudios de la Educación Media Básica, que permite continuar estudios en niveles superiores a partir de trayectos educativos flexibles. En todos los casos, la idea es brindar a los estudiantes las herramientas pedagógicas necesarias para transitar por el nivel educativo posterior con probabilidades de éxito.

Está formado por tres módulos, uno de los cuales es de carácter semi-presencial. Para trabajar en este módulo se ha establecido la realización por parte de los docentes que accedan a los grupos, de una capacitación en Entornos Virtuales de Aprendizaje.

Se destaca la función del docente en la tutoría y monitoreo del trabajo de los estudiantes en la etapa semi-presencial. En ella se potencian los avances individuales de los mismos, así como también, se constatan las dificultades que se vayan presentando a los efectos de ir considerando diversas estrategias que permitan el alcance de los objetivos planteados.

Formación Profesional Básica (FPB) - Ayudante Práctico en Deporte

Desde Gol al Futuro se promovió la creación del curso de Ayudante Práctico en Deporte, el mismo es un programa que está dirigido a jóvenes deportistas mayores de 15 años que no tienen aprobado el ciclo básico, para que de esta forma transiten paralelamente por este nivel educativo y obtengan un título que los habilite a trabajar en instituciones deportivas y/o continuar su educación en cualquier institución educativa, ingresando al bachillerato que elijan.

En un principio se trabajó junto a CTP-UTU y el Instituto Superior de Educación Física (ISEF) en la conformación del programa y en estrategias para la capacitación y permanencia de los jóvenes en el sistema educativo. Posteriormente, esta iniciativa sirvió como base para la instauración del Bachillerato Deportivo a nivel nacional.

Cursos de idioma inglés aportados por la Embajada Británica y el Instituto Cultural Anglo Uruguayo.

Teniendo en cuenta la importancia del idioma inglés, tanto para los futbolistas que lo necesitan en sus viajes o al momento de una transferencia internacional, y sobre todo para aquellos jóvenes que no prosiguen su carrera deportiva pero desean insertarse en el mercado laboral, es que en coordinación con la Embajada Británica y el Instituto Cultural Anglo Uruguayo, se brindó en forma totalmente gratuita a un grupo de jóvenes del Programa, la posibilidad de realizar cursos intensivos de verano y luego proseguir con los cursos semestrales.

Tanto las jóvenes como el Cuerpo Técnico de la selección femenina de fútbol que participó en el mundial de Azerbaiyán Sub-17, realizaron mediante este acuerdo un curso intensivo previo a la competencia.

Estrategias de apoyo y seguimiento educativo

En cuanto a las tareas de apoyo y seguimiento se destacan las tutorías dentro de instituciones deportivas, las clases de apoyo y técnicas de estudio, la preparación de exámenes, y las charlas y talleres con deportistas y sus familias sobre deporte, educación, violencia, trabajo y orientación vocacional.

Las tutorías mencionadas están dirigidas a aquellos jóvenes que, cursando en algún centro educativo, están en riesgo por sus calificaciones (al menos una asignatura insuficiente) o por tener al menos una asignatura previa, que condiciona su promoción, y fueron implementadas en los siguientes espacios: Escuela Técnica Arroyo Seco, Liceo 57, Colegio y Liceo Pallotti, Escuela Técnica Marítima, Escuela N° 100 (Estadio Centenario), Club Juventud de Las Piedras, Hogar Club Defensor Sporting, Instituto Crandon, Club Atlético Peñarol, Club Atlético Rentistas, PTI del Cerro, DADE, Escuela Técnica de la Teja.

Observación: si bien algunos de estos espacios se brindan en locales ofrecidos por los clubes mencionados, son abiertos a todos los jóvenes que participan del Programa.

También se brindan por parte de los educadores, clases de apoyo y/o técnicas de estudio en casi la totalidad de clubes integrantes del programa.

Otras acciones realizadas por el Área Educativa

1

Jornadas de trabajo integrado con educadores y actores de todos los clubes (referentes, técnicos y preparadores físicos).

2

Reinscripciones y apoyo en el proceso de inscripciones en los centros educativos.

3

Programa Puente Pro-Joven en el que se trabajó el perfil vocacional y habilidades para el estudio.

4

Ciclo de Charlas sobre reglamento del fútbol a cargo del colegio de árbitros

5

Acuerdos con A.U.F. en cuanto a establecer horarios de entrenamiento que permitan transitar a los jóvenes el sistema educativo formal.

6

Acuerdo con Consejo de Educación Secundaria (CES) para cambiar la reglamentación sobre la exoneración parcial de la asignatura Educación Física a los futbolistas del Programa.



Acciones

realizadas en el área de salud

Se incluyen los tres niveles asistenciales. El primero de ellos a través de acciones en los clubes. En el segundo y tercer nivel se realizaron convenios con las instituciones médicas Asociación Española, Casa de Galicia y Médica Uruguaya. De esta forma, los clubes que no contaban con esta cobertura pudieron obtenerla.



Integración de cuerpos médicos de los clubes

En una primera etapa se contó con el aval de la Cátedra de Medicina del Deporte (U.DE.LA.R.) y la Sociedad Uruguaya de Medicina del Deporte para la incorporación de médicos que llevaron a cabo tareas de campo e investigación. En los clubes que fue necesario, se aseguraron servicios de emergencia y traslados. Desde el Programa se entiende que es imprescindible que los jóvenes deportistas cuenten con un médico deportólogo provisto por la institución en la que se desempeñan, debido a carencias en este sentido fue necesaria la inicial incorporación de profesionales.

Las tareas desarrolladas fueron:

Asistencia de las lesiones deportivas y otras enfermedades que se pudieran presentar, contando con el apoyo de las policlínicas de Medicina del Deporte en el Hospital de Clínicas y de Traumatología del Deporte en el Instituto Nacional de Ortopedia y Traumatología.

Prevención y promoción de salud a través de charlas y consejo individualizado. Se complementa la labor de promoción desarrollada por el Médico del club con la visita periódica del equipo de especialistas del Programa.

Tareas de investigación participando en la recolección, procesamiento y análisis de los datos en los trabajos propuestos.

Prevencción de la muerte súbita en el deporte

Es de público conocimiento que hay diferentes patologías que pueden causar una muerte súbita en el deporte. La prevención es un factor esencial en la tarea de evitarla y los exámenes periódicos y completos permiten diagnosticar problemas que puedan desencadenar dicho evento.

A través de un convenio con **PREMUDE**, contando con el apoyo de **SUAT** en los traslados, y la contratación de profesionales y adquisición del equipamiento necesario por parte del Programa, es que se llevan adelante las tareas referidas mediante visitas a los clubes en una iniciativa con muy pocos antecedentes a nivel mundial.

Según el protocolo usado, se realizan los siguientes estudios a aquellos jóvenes que hayan cumplido 15 años:

- 1 **Interrogatorio y exámen cardiológico**
- 2 **Electrocardiograma de reposo**
- 3 **Eco cardiograma**

Todos los estudios pasan por el control de cardiólogos y electrofisiólogos de **PREMUDE**. De encontrarse elementos patológicos de riesgo, como ha ocurrido, el protocolo utilizado prevé la derivación a policlínicas del centro asistencial del jugador para su tratamiento y se toma contacto con las familias de los jóvenes. En este sentido, fueron detectados dos casos de alteraciones del ritmo cardíaco que podían desencadenar la muerte súbita de los jóvenes. Estos futbolistas fueron intervenidos quirúrgicamente y hoy continúan la práctica deportiva con normalidad.

Podología deportiva

Se brinda a la totalidad de jóvenes la posibilidad de realizarse estudios podológicos y podograma. Los mismos están a cargo de Docentes egresados de la Carrera de Podología de la Facultad de Medicina contratados por el Programa.

El 10 de Mayo de 2010 se firmó un contrato con la Asociación Uruguaya de Podólogos Universitarios (AUPU), a través del cual se hizo posible la contratación de estos técnicos que trabajan lo relativo a la prevención, así como a la asistencia podológica de los jóvenes del Programa. La tarea realizada por los podólogos consta de:

- 1 Prevención** - Se realiza examen del pie con estudio del apoyo mediante podoscopia, explorando diferentes alteraciones de la estática, escarpología, valoración de piel y uñas, articular y vascular del pie y del impacto del calzado deportivo.
- 2 Asistencia** - Se lleva a cabo la asistencia de las distintas patologías que se presentan en mayor o menor porcentaje como dermatitis, infecciones fúngicas, hiperqueratosis, indicación de ortesis y derivando los casos que así lo requieran.
- 3 Docencia** - Charlas y talleres sobre onicotomía adecuada, prevención y tratamiento de lesiones, importancia del vendaje enfocada a la prevención de traumatismos en los pies, elección del zapato de fútbol apropiado, entre otros.

Psicología deportiva

La firma de un convenio con la Sociedad de Psicología del Deporte permitió conformar un equipo constituido por cinco Psicólogos del Deporte y un Coordinador. Este equipo mediante visitas a los clubes trabaja distintas temáticas.

El rol del Psicólogo del deporte - Dando a conocer lo que es la Psicología del Deporte, qué funciones cumple y cuáles son sus principales líneas de trabajo. También se informa cómo trabajan los profesionales del área, cuáles son las diferentes técnicas que usan y del carácter multi e interdisciplinario que siempre debe estar presente en dicha especialidad.

La consulta psicológica - La experiencia nos indica que tanto desde los jugadores, cuerpos técnicos, como dirigentes, la demanda a los psicólogos se dirige principalmente a los aspectos asistenciales. Si bien no es la única función de un psicólogo del deporte, desde el programa se atiende esta demanda.

Se trabaja en la modalidad de talleres abordando cuatro núcleos temáticos:

control de ansiedad, motivación, cohesión de equipo y comunicación,
con una gran aceptación por parte de los clubes.



Durante la adolescencia el cuerpo se encuentra en permanente crecimiento, con mayor o menor intensidad de acuerdo a la edad. Por lo tanto una alimentación saludable, debe atender en primer lugar las necesidades nutricionales básicas, con la finalidad de favorecer el crecimiento y desarrollo, de acuerdo a la actividad diaria y composición corporal (cantidad de masa muscular y grasa). Luego, se deben sumar los requerimientos particulares de la práctica deportiva, y cubrir de esta forma todas las necesidades nutricionales.

Para que un deportista adolescente tenga mayor velocidad, resistencia, concentración y rápida recuperación durante el entrenamiento y la competición, es bueno saber que existen, entre otras cosas, dos claves básicas y esenciales a seguir: alimentación saludable y óptima nutrición.

Entendiendo por alimentación todas aquellas etapas por las que pasa un alimento desde que es producido, hasta que es consumido (ingerido). Una vez que esto sucede, comienza entonces un proceso llamado nutrición, en el que el organismo absorbe o utiliza todas las sustancias nutritivas contenidas en el alimento, para abastecerse de energía y poder realizar todas las funciones necesarias para la vida.

Teniendo en cuenta lo antes mencionado, es que desde el Programa con la colaboración del Instituto Nacional de Alimentación se elaboró y distribuyó –en forma de talleres a cargo de los educadores- el **“Manual de Alimentación Saludable para el Futbolista Juvenil”**.

< **Charlas, cursos y talleres** >

Cursos de Auxiliar en Quinesiología UTU Gol al Futuro.

Una vez que el Programa detectó la debilidad existente en la formación de los asistentes de los cuerpos médicos de los clubes, se definió en conjunto con CETP- UTU el programa del curso de Auxiliar en Quinesiología.

El mismo se desarrolla desde 2013 en instalaciones de casa central de UTU y se dicta con el formato de Curso de Formación Profesional, requiere Ciclo Básico terminado y tiene una duración de dos años con asistencia de cinco días por semana.

Talleres de capacitación en el abordaje de prevención del uso problemático de drogas en el deporte.

Junto al programa “Por Deporte” de Presidencia de la República, se realizó el taller llamado “Herramientas para la prevención del uso problemático de drogas en el deporte”, dirigido a los médicos que trabajan en los clubes.

Con estos talleres se busca la promoción de habilidades y destrezas psicosociales, con el objetivo de que los jóvenes futbolistas logren superar con éxito situaciones de riesgo derivadas del uso de drogas sociales y de rendimiento en el ámbito deportivo.

Capacitación para Asistentes de Sanidad.

Dadas las características de nuestro fútbol y sobre todo en divisiones formativas, se da el trabajo en forma voluntaria de allegados al club. Desde el Programa se entendió necesario capacitar a aquellas personas cercanas a los cuerpos de sanidad, que colaboran con médicos, fisioterapeutas y quinesiólogos.

Se realizaron charlas interactivas en las oficinas del Programa y en UTU, tratando los siguientes temas:

Perfil del Quinesiólogo - Aparato Locomotor – Botiquín - Introducción a la psicología del deporte. - Aparato cardio-respiratorio – Podología – Masaje-Fisioterapia.

Cursos de maniobras básicas de resucitación.

En conjunto con AUF se realizaron instancias de enseñanza para funcionarios de los clubes sobre éste tipo de maniobras y el uso de desfibriladores automáticos (DEA), los cuales serán entregados a las instituciones.



Investigaciones deportivas

Con un equipo de médicos instalaciones se realizaron las siguientes investigaciones en el área:

Conformación de perfil morfológico del futbolista juvenil uruguayo.

- **Antecedentes:** disponemos de poca información acerca de las características morfológicas de los futbolistas uruguayos. La información existente es fragmentada y no incluye a la mayoría de los individuos.
- **Objetivo:** determinar las características morfológicas de los futbolistas juveniles en las categorías séptima, sexta, quinta y cuarta.
- **Métodos:** Estudio descriptivo, realizado en los años 2010, 2013 y 2014. La estimación de las variables morfológicas se realizó mediante cineantropometría. La población estudiada fueron todos los futbolistas juveniles pertenecientes a clubes de la AUF.
- **Resultados:** luego de digitalizados y analizados los datos, pudo conformarse el perfil de las divisionales estudiadas.

Incidencia y características de las lesiones deportivas en futbolistas juveniles uruguayos

- **Antecedentes:** no se cuenta con una información sistematizada sobre la temática, que permita realizar un eficiente programa de prevención al respecto.
- **Objetivo:** analizar la incidencia y características de las lesiones ocurridas durante los partidos de la temporada 2014 en 7 equipos de fútbol uruguayo en categorías juveniles.
- **Métodos:** se reportaron las lesiones deportivas ocurridas durante los partidos oficiales de la temporada 2014 en 7 clubes de fútbol de la A y la B en categorías juveniles desde el 3 de mayo hasta el 14 de diciembre de 2014.
- **Resultados:** a través de este trabajo pudieron obtenerse la tasa de lesiones, frecuencia, tipo y regiones anatómicas de las lesiones constatadas.

Caso-control: esguince de tobillo – vendaje de cuello de pie en futbolistas juveniles uruguayos

- **Antecedentes:** existe controversia en cuanto al uso del vendaje funcional de tobillo. En general se recomienda su uso pero hay jugadores y profesionales de la salud que lo desaconsejan.
- **Objetivo:** valorar el vendaje funcional de cuello de pie como elemento protector del esguince de tobillo.
- **Métodos:** se registraron todos los esguinces de tobillo (lesión parcial o total de los ligamentos del tobillo sin pérdida de la relación de las superficies articulares) ocurridos y se verificó si los futbolistas estaban vendados o no. Una vez finalizado el período de registro se tomaron 2 controles por cada caso apareados por edad, sexo y equipo.
- **Resultados:** entre los 53 sujetos que se vendaron 16(30.2%) sufrieron esguince mientras que entre los 57 sujetos que no se vendaron 22(38.6%) lo sufrieron. En este estudio el vendaje de cuello de pie no demostró tener un efecto protector para el esguince de tobillo.



Acciones

realizadas en lo deportivo

El Área Deportiva se desempeña desde el inicio del Programa en cinco grandes líneas de trabajo: aporte de materiales deportivos, suministro de instrumentaria deportiva, actualización de recursos humanos, mejora de infraestructura y evaluación deportiva.



Materiales deportivos

Desde el año 2009 se aportan a todos los clubes participantes en el Programa materiales para elevar el nivel de sus entrenamientos.

Año tras año se elabora un set de materiales que incluye algunos artículos esenciales como balones, conos demarcatorios bajos y chalecos deportivos, y otro componente de artículos complementarios como colchonetas, escaleras y cuadriláteros de coordinación, arcos móviles, vallas de distintos tamaños, aros, conos de goma, etc.

Los elementos esenciales se repiten en todas las entregas y los complementarios varían dada su mayor durabilidad, persiguiendo un efecto acumulativo. Es decir que aquellas instituciones que permanecen en el Programa por más de un año (la mayoría lo hace desde el año 2009), han podido completar un conjunto de materiales que les permite un gran número de posibilidades para el entrenamiento de los jóvenes.

Estas entregas se dividen durante el año en partidas que son supeditadas al aporte de información sobre la conformación de los distintos planteles, lugares y horarios de entrenamiento, cooperación con el educador del Programa, presentación de copias de los boletines de calificación de los jóvenes - lo que permite detectar situaciones conflictivas que merezcan intervenciones por parte del Área Educativa - además de la adecuada participación de los clubes en las actividades de todas las áreas mencionadas.

Indumentaria deportiva

Una de las carencias constatadas al comenzar el Programa fue la falta de vestimenta de entrenamiento, sobre todo equipos deportivos y de abrigo. Contar con este tipo de indumentaria no sólo representa un cambio sustancial al momento de entrenar en condiciones climáticas desfavorables, sino que es un elemento integrador y que hace sentir al deportista y a los cuerpos técnicos como parte de un colectivo.

En el año 2011 se realizó una entrega de equipos deportivos largos a todos los clubes participantes, contemplando tanto jugadores como cuerpos técnicos.

En el año 2012 considerando el egreso de una generación de chicos y el ingreso de otra, así como la posible movilidad de futbolistas y cuerpos técnicos, se entregaron equipos para los nuevos deportistas y entrenadores. Incorporando en estas entregas a las selecciones nacionales de fútbol femenino.

A su vez, también en el año 2012 se compraron y distribuyeron camperones de abrigo a las cinco divisionales de los veintisiete clubes participantes y a las selecciones nacionales de fútbol femenino.

En el año 2013 se aportaron camperones a todos los cuerpos técnicos del fútbol juvenil uruguayo (masculino y femenino). Por otro lado cada año, se realizan entregas de equipos y camperones a la nueva generación de jóvenes que ingresa al sistema.

Actualización de recursos humanos

Con el objetivo de colaborar con la formación y actualización de entrenadores y preparadores físicos, a la vez que generar espacios de intercambio, se han realizado desde el año 2009 múltiples jornadas con expositores nacionales e internacionales de gran nivel.

Han compartido sus experiencias en trabajos con divisiones formativas los entrenadores y preparadores físicos de nuestro país Óscar W. Tabárez, Jorge Fossati, Diego Aguirre, Fernando Piñatares, Fabián Coito, Luis Betolaza, Martín Lazarte, Pablo Balbi, Fernando Curutchet y Jorge Giordano entre otros. Mientras que en el plano internacional han participado con ponencias teóricas y prácticas reconocidos profesionales como Francisco Maturana (Colombia), Pierre Sarratia (Francia) y Estanislao Bachrach (Argentina).

En la misma línea se organizó en el departamento de Flores un encuentro con entrenadores y preparadores físicos de todos los clubes participantes en el Programa. Para ello, en el marco del Campeonato Sudamericano Sub 15 del año 2011 se contó con las ponencias de los cuerpos técnicos de las cuatro selecciones que clasificaron para el cuadrangular final.

A su vez, se ha mantenido un constante contacto con los cuerpos técnicos de las distintas selecciones nacionales con la articulación del Maestro Oscar Tabárez. Han expuesto en nuestras jornadas el propio Tabárez, los entrenadores Garay y Coito, y los preparadores físicos Herrera, Cahl y Urrutia (de las selecciones mayor, Sub 15 y Sub 17 respectivamente).

Programa de evaluaciones deportivas

Se trata de una iniciativa que tiene como objetivos fundamentales:

Completar un banco de información que permita tener un estado de situación sobre la condición física básica de nuestros futbolistas juveniles, en el marco de un futuro plan de desarrollo deportivo extensivo a otras disciplinas.

Confrontar este banco de información con resultados obtenidos en pruebas similares en otras partes del mundo.

Interpretar los resultados con la intención de caracterizar el período comprendido entre los 13 y los 19 años del deportista (máxima fase de desarrollo de las capacidades evaluadas).

Brindar a los Clubes participantes una información estandarizada, con rigor científico y personalizada, que sirva de base para el diseño de sus estrategias de entrenamiento.

Con instrumentos de evaluación de alta tecnología que en su mayoría no se encuentran al alcance de los clubes, se ponderan el peso (pre y post esfuerzo), la talla, la saltabilidad a través de una plataforma computarizada, la velocidad empleando fotocélulas electrónicas y la resistencia aeróbica mediante un instrumento que monitorea a distancia la frecuencia cardíaca de doce deportistas simultáneamente.

En este proyecto que cuenta con la colaboración del I.S.E.F., fueron evaluados en el año 2012 591 futbolistas juveniles de la divisional sub 14. En el año 2013 participaron 1056 deportistas de las divisionales sub 14 y sub 15. En 2014 fueron 835 muchachos de las edades sub 15 y sub 16, que junto a los 1073 jóvenes de Sub 17 y Sub 19 testeados en 2015, nos han permitido alcanzar un total de 3.555 evaluaciones.

Las devoluciones de los resultados a los clubes son prácticamente inmediatas y a fin de cada año se realiza una presentación general que permite conocer las tendencias del colectivo de deportistas. La temática y la cantidad de evaluados de ambos sexos convierte a este proyecto en una iniciativa nunca implementada en nuestro país y con escasos antecedentes en el mundo.



Infraestructura

En la búsqueda de alternativas válidas y con el fin de mejorar la infraestructura muchas veces deficitaria de los clubes, es que en el año 2010 se comenzó a articular con el Ministerio de Transporte y Obras Públicas.

Se ha llevado adelante la construcción o refacción entre otras cosas de vestuarios, servicios higiénicos y consultorios, mejorando aspectos sanitarios así como la implementación de sistemas de riego que optimicen las condiciones del entrenamiento, la calidad del mismo y evitando lesiones.

Para acceder a la realización de estas obras, fue necesario que los clubes presentaran un proyecto y luego suscribieran un convenio en el que garantizaran el uso exclusivo de las instalaciones para las divisionales formativas.

A su vez fue firmado el 9 de febrero de 2015 el convenio para las obras en el "Complejo Uruguay Celeste". El mismo tiene como objetivo general "apoyar a las divisiones formativas de los diferentes clubes que integran el programa "Gol al Futuro" y como objetivo específico "la construcción de vestuarios, kitchenette y salón multiuso en el Centro de Alto Rendimiento, para el uso de las selecciones nacionales juveniles, femeninas y masculinas".

⟨ **Consideraciones finales** ⟩

El Programa para la Formación Integral del Futbolista Juvenil Uruguayo “Gol al Futuro”, trabaja en las áreas Educativa, de Salud y Deportiva, atendiendo a los más de 3.500 jóvenes de ambos sexos que practican Fútbol en clubes asociados a la AUF.

Las acciones realizadas desde el año 2009, han generado igualdad de oportunidades y han sido herramientas eficaces para permitir que la práctica del deporte y la educación no sean actividades excluyentes.

A través del Programa se ha conseguido que el porcentaje de futbolistas juveniles que se encuentran fuera del sistema educativo bajara de un 50 a un 10%.

De la misma forma, se ha asegurado la cobertura médica de todos los jóvenes y se han podido realizar estudios cardiológicos, podológicos y psicológicos.

Por otra parte, se han mejorado las condiciones de entrenamiento con materiales, indumentaria e infraestructura; efectuando tareas de evaluación, investigación y actualización de recursos humanos.

Finalmente, se ha puesto en práctica un modelo de gestión que propende a la optimización de recursos materiales y humanos a través de una lógica de prestaciones y contraprestaciones, siendo su fortaleza la articulación interinstitucional, erigiéndose como una alternativa válida para su desarrollo en otros deportes a nivel juvenil.



< **Documento**
elaborado por: >

Analista. Pablo Hernández
Coordinador Ejecutivo de “Gol al Futuro”

Prof. Anabel Acosta
Coordinadora del Área Educativa de “Gol al Futuro”

Dr. Pedro Larroque
Coordinador del Área de Salud de “Gol al Futuro”

Prof. Marcos Etcheverría
Coordinador del Área Deportiva “Gol al Futuro”



Secretaría Nacional
del **Deporte**