



# **GESTIÓN INTEGRAL DE PENSIONES DEPORTIVAS**

**MÓDULO 3. ESTRUCTURA DE  
UNA PENSIÓN DEPORTIVA  
EFICIENTE**

**- CONMEBOL -  
EVOLUCIÓN**

## Módulo 3. Estructura de una pensión deportiva eficiente

Si bien en algunos países de Sudamérica existen regulaciones legales específicas para residencias deportivas, las normativas varían de país a país. Pero hay ciertos aspectos comunes que suelen abordarse en estas regulaciones, que buscan garantizar la seguridad, el bienestar y el desarrollo de los atletas que residen en estos centros.

Suele ser un problema el hecho de que las regulaciones no sean específicas para las residencias deportivas en sí. En la mayoría de los países, suelen tomarse puntos de artículos que regulan las actividades deportivas en general, de leyes dirigidas a hogares de niños que no practican deportes o de regulaciones otorgadas por algún organismo de control que solo cubre cierta área geográfica y deja por fuera a las pensiones que no se incluyen dentro de esta, por ejemplo: regulaciones de un ente estatal que solo cubre el área de Capital Federal, pero no llega a otras provincias.

En muchos casos, esto deja a criterio, presupuesto y voluntad de las instituciones el cómo encarar un proyecto de pensiones deportivas. Muchas veces, teniendo en cuenta todos estos estándares mencionados y otras, ignorándose o eligiendo por cuestiones presupuestarias las condiciones mínimas requeridas para que un conjunto de jóvenes atletas convivan bajo un mismo techo.

A nuestro criterio, la forma en que está legislada en términos generales la pensión o residencia deportiva resulta deficiente, debido a la gama de cuestiones que se deben tener en cuenta al momento de alojar a NNyA en pleno desarrollo físico y deportivo.

Por esta razón, este programa intenta plantear —sumando teoría, regulaciones existentes y experiencia práctica— pautas que se deben tener en cuenta para que una residencia consiga tener una estructura eficiente.

### 3.1. Espacio físico seguro y controlado: requisitos y estándares básicos

Un espacio físico seguro es un elemento esencial en una pensión deportiva eficiente, ya que proporciona a los jóvenes deportistas un entorno que promueve tanto su bienestar como su rendimiento. Este apartado detalla los aspectos clave necesarios para garantizar un entorno seguro, funcional y adecuado para el desarrollo integral de los atletas.

## Diseño ergonómico

### 1. Habitaciones:

- Amplias y bien ventiladas, con énfasis en la calidad del aire para evitar problemas respiratorios.
- Camas ergonómicas que aseguran un descanso reparador, adaptadas a las necesidades físicas de los deportistas.
- Mobiliario funcional, como escritorios, armarios y sillas, diseñado para la comodidad y el orden personal.

### 2. Zonas comunes:

- Salas de estar cálidas y acogedoras que fomenten la interacción social y el descanso.
- Comedores amplios y bien iluminados, con mobiliario adecuado para la convivencia y el disfrute de las comidas.
- Espacios recreativos con juegos, televisión y actividades que promuevan la relajación y el esparcimiento.

### 3. Áreas de estudio:

- Ambientes tranquilos y bien iluminados, equipados con escritorios individuales o compartidos.
- Tecnología de apoyo, como computadoras, proyectores y conexión a internet de alta velocidad, para facilitar el aprendizaje.
- Bibliotecas o zonas de lectura que promuevan el desarrollo académico y el hábito del estudio.

## Personal capacitado: estructura de recurso humano

**Coordinador/a o encargado/a de pensión:** representa el liderazgo de la residencia deportiva.

- Coordina y supervisa al personal que trabaja, forma y cuida directamente a los deportistas.

- A su vez, se encarga de nuclear todas las necesidades de la estructura física de la residencia y generar los pedidos a las áreas específicas cuando algo requiere atención.
- Realiza, tanto él como los educadores, una primera entrevista con los jóvenes y los padres o adultos responsables, explicando normativas de la institución, la residencia, horarios, derechos y obligaciones.
- Es el nexo con la parte deportiva y dirigencial.

**Educadores/celadores:** son quiénes transitan la cotidianidad con los atletas.

Dependiendo la cantidad de jóvenes pensionados y sus edades, es necesario que haya 2 o más educadores en una misma banda horaria. Se recomienda un educador cada 40 deportistas.

Los más pequeños requieren otro tipo de monitoreo y acompañamiento. Por dicha razón, es necesario también considerar las edades de los jóvenes pensionados para calcular la cantidad de educadores necesarios.

Los educadores o formadores tienen formación en profesorado de educación física, docencia o alguna profesión compatible con la formación de NNyA.

- Acompañan a los menores (fundamentalmente, a los más pequeños) al colegio, estudios médicos, micro o instalaciones de entrenamiento.
- Realizan estrategias con el coordinador y equipo interdisciplinario para fomentar el desarrollo de la autonomía progresiva, intentando apuntalar al desarrollo de diversas habilidades y rutinas diarias.
- Identifican conductas diarias que se deben mejorar y colaboran en el proceso de pensar, cuestionarse y generar nuevas herramientas con los deportistas.
- Regulan el cumplimiento de las normas de la pensión y las autorizaciones de salida de los pensionados, ya sea acompañados o solos, dependiendo de los horarios, días, edades y permisos.
- Disponibles las 24 horas (divididos en bandas horarias) para atender cualquier situación o inquietud de los residentes.
- Con formación en manejo de crisis y primeros auxilios.

Otro personal de actividad diaria:

- Personal de seguridad e higiene: seguridad, personal de cocina, mantenimiento y limpieza.
- Todos los profesionales integrantes del equipo interdisciplinario que se detallarán en el apartado correspondiente.

## Seguridad

### 1. Sistemas de videovigilancia:

- Cámaras de monitoreo estratégicamente ubicadas para garantizar la seguridad sin invadir la privacidad de los residentes.
- Supervisión continua por personal especializado que pueda actuar rápidamente en caso de incidentes.

### 2. Protocolos de emergencia:

- Realización periódica de simulacros para preparar a los residentes y al personal ante situaciones críticas.
- Disponibilidad de extintores, detectores de humo y alarmas en puntos clave del recinto.
- Salidas de emergencia bien señalizadas y accesibles desde cualquier área.

## Acceso controlado

### 1. Sistemas de registro:

- Implementación de tarjetas de acceso, huellas dactilares o sistemas biométricos para limitar el ingreso a personal autorizado.
- Registro electrónico que permita monitorear y registrar los movimientos de los residentes y visitantes.

Es necesario que haya un espacio en donde los jugadores/atletas puedan recibir a sus visitas de una forma cómoda y segura, sin que dicha visita interfiera en la intimidad de la pensión, que el/la deportista siente como un lugar de intimidad.

### 2. Controles de entrada y salida:

- Vigilancia en los puntos de acceso principales para garantizar que las personas que ingresan sean identificadas y autorizadas.
- Controles regulares del flujo de entrada y salida para garantizar la seguridad de los deportistas y la organización de las actividades diarias.
- Autorizaciones firmadas y acreditadas por escribano de los padres o tutores legales para que los/as jóvenes puedan realizar determinadas actividades, salir a la calle solos, etc. (son autorizaciones que cada institución debería evaluar con sus necesidades y aspectos legales).

## 3.2 Impacto del espacio físico seguro

Un espacio seguro y controlado no solo protege a los deportistas de riesgos externos, sino que también crea un entorno propicio para:

- El bienestar emocional: al proporcionar un lugar donde se sientan cuidados y protegidos.
- La concentración académica y deportiva: al eliminar distracciones o preocupaciones relacionadas con la seguridad.
- La formación de hábitos saludables: al ofrecer espacios ergonómicos y seguros que favorezcan el descanso, el estudio y la interacción social.

En conclusión, un espacio físico seguro y controlado es la base para una pensión deportiva eficiente. Su diseño, gestión y mantenimiento deben ser priorizados para garantizar que los atletas puedan alcanzar su máximo potencial en un entorno que promueva tanto su rendimiento como su bienestar integral.

## 3.3 Ambiente adecuado para el bienestar del atleta: enfoque en salud física y mental

El bienestar integral del atleta debe ser una prioridad en las pensiones deportivas, abarcando aspectos que promuevan tanto la salud física como la emocional. Este enfoque integral busca garantizar que los deportistas se desarrollen en un entorno que fomente su rendimiento, su estabilidad emocional y su crecimiento personal.

## Salud física

La salud física es un concepto más abarcativo que la ausencia de enfermedad. Es, más bien, un **estado de bienestar** del cuerpo, sumado al buen funcionamiento del organismo. Esto se consigue con rutinas y hábitos saludables, tanto de actividad física equilibrada, como siendo consciente de la importancia del entrenamiento invisible: descanso, nutrición adecuada, hidratación, mente sana y gestión emocional. Son importantes:

### 1. Programas de ejercicio complementarios:

- Actividades como yoga o pilates, diseñadas para mejorar la flexibilidad, la movilidad y el equilibrio del cuerpo.
- Ejercicios de bajo impacto que contribuyen a la prevención de lesiones y alivian el estrés acumulado por los entrenamientos intensivos.
- Entrenamientos funcionales adaptados para fortalecer los grupos musculares esenciales y evitar desequilibrios.

### 2. Talleres de educación en salud y entrenamiento invisible:

- Charlas o talleres regulares sobre la importancia de mantener hábitos saludables, incluyendo el sueño, la hidratación y la nutrición balanceada.
- Sesiones informativas sobre prevención de lesiones comunes en el deporte y estrategias de autocuidado.
- Educación en higiene personal y pública, esencial para mantener entornos saludables.

### 3. Monitoreo constante:

- Apto físico correspondiente
- Evaluaciones periódicas del estado físico de los deportistas para identificar posibles áreas de mejora o riesgo.
- Uso de tecnología, para seguir indicadores clave de salud, como el ritmo cardíaco y la calidad del sueño.

## Salud mental

Siguiendo el concepto de salud mental que propone la Organización Mundial de la Salud (s. f.), la salud mental no es simplemente la ausencia de enfermedades mentales. Es un estado de bienestar que nos permite:

- desarrollar nuestro potencial;
- establecer y mantener relaciones saludables;
- tomar decisiones informadas;
- adaptarnos a los cambios;
- experimentar emociones positivas.

## 1. Apoyo psicológico especializado:

- Disponibilidad de psicólogos deportivos que trabajen en el fortalecimiento de la motivación, el desarraigo, la gestión emocional, el manejo del estrés y la adaptación a las exigencias del entorno deportivo.
- Seguimientos individuales para abordar problemas emocionales, como el desarraigo o la ansiedad por el rendimiento.
- Programas de entrenamiento mental para fomentar la concentración, la resiliencia y la regulación emocional.
- Entrevistas a padres y/o tutores

## 2. Convivencia saludable y respetuosa / cohesión grupal:

Dentro de las residencias deportivas se apunta una mejor convivencia y organización grupal en donde los valores como el respeto, la solidaridad, el compañerismo y la empatía sean los emblemas. A su vez, dichas herramientas se pueden trasladar al ámbito estrictamente deportivo.

Se trabaja mediante talleres, actividades y/o dinámicas grupales y, fundamentalmente, en el día a día con su internalización.

- Dinámicas de grupo enfocadas en construir relaciones interpersonales fuertes y en promover un ambiente de apoyo mutuo.
- Organización de talleres de liderazgo para desarrollar habilidades de comunicación y trabajo en equipo.

- Eventos recreativos y sociales, como noches de cine, juegos de mesa o excursiones, que fomenten la camaradería y reduzcan el estrés.

### 3. Espacios de desconexión, recreación y/o esparcimiento:

Que los NNyA puedan tener sus momentos de recreación y esparcimiento dentro de su cotidianidad no es solo un derecho, sino también un modo más efectivo de manejar el desarraigo, el tránsito de una lesión y/o momentos donde no son citados a sus competencias, el atravesamiento de alguna problemática familiar o personal, y la vehiculización de emociones de distinto tipo que acompañan tanto su proceso adolescente como su cotidianidad lejos de sus familias y en convivencia con un montón de otro/as jóvenes con diferentes costumbres, contextos, etc.

A su vez, el descanso (no solo dormir) sino también poder ‘desconectarse’ de redes y estímulos permanentes es necesario en ciertos momentos del día para despejar la mente y poder practicar — en caso de requerirlo—, actividades de relajación, meditación o *mindfulness*. Es por eso que la infraestructura debe tenerlos en cuenta, ya que las habitaciones suelen ser compartidas, y el espacio personal puede verse dificultado en ciertas situaciones.

- Zonas dedicadas al ocio y la relajación, como salas de juegos, bibliotecas o espacios al aire libre.
- Áreas con diseños ergonómicos que promuevan la tranquilidad y el descanso después de las sesiones de entrenamiento.
- Inclusión de jardines o espacios verdes que contribuyan al bienestar emocional a través del contacto con la naturaleza.

### 4. Estrategias de abordaje para “desafectaciones”, situaciones de desmatriculación o distintos tipos de duelos

Son procesos de duelo y, como tales, requieren un tratamiento de parte de la institución: por supuesto, de parte del área de psicología, pero también políticas y estrategias interdisciplinarias.

- Talleres o actividades que aborden los diferentes temas de forma preventiva.
- Talleres, charlas o actividades que aborden los temas emergentes. En el caso de las desafectaciones, es necesario no solo trabajar con los deportistas que quedan desafectados, sino también con los que continúan.

- Actos formales o informales de ‘despedida’, para generar que la vehiculización de emociones y los cambios de etapas queden marcados por la palabra y lo simbólico de dicha situación.
- El simple hecho de tener en cuenta que estas situaciones, las previas, el durante y el post, generan sensaciones ambivalentes, síntomas o conductas diferentes a las habituales en los y las deportistas.
- Propiciar momentos de diálogo informales (mates, almuerzos, etc.) sobre estas cuestiones para que la palabra circule y las emociones/sentimientos asociados tengan lugar.

## Importancia del ambiente adecuado

Un entorno que aborde de manera equilibrada la salud física y mental tiene los siguientes beneficios:

### 1. Optimización del rendimiento:

- Los deportistas que gozan de buena salud integral tienen mayores probabilidades de alcanzar su máximo potencial.
- Un cuerpo y mente sanos facilitan la adaptación a las demandas del entrenamiento y las competiciones.

### 2. Prevención de problemas de salud:

- La educación y los programas preventivos reducen la incidencia de lesiones y enfermedades.
- El apoyo psicológico minimiza el riesgo de trastornos emocionales relacionados con el alto rendimiento.

### 3. Desarrollo integral del atleta:

- Al garantizar un bienestar completo, se fomenta el crecimiento como individuos, más allá de sus logros deportivos.
- Se construyen bases sólidas para una transición exitosa hacia la vida posdeportiva.

En conclusión, un ambiente adecuado que contemple la salud física y mental de los deportistas no solo contribuye a su éxito en el deporte, sino también a su bienestar general y a su desarrollo como personas integrales. Este enfoque debe ser una prioridad en cualquier pensión deportiva que aspire a formar atletas de alto rendimiento y ciudadanos responsables.

## 3.4 Instalaciones deportivas cercanas y accesibles: infraestructura clave

Las instalaciones deportivas cercanas y accesibles son esenciales para garantizar un entorno que facilite el desarrollo óptimo de los atletas. Su cercanía es la principal razón por la que el atleta reside allí, a diferencia de sus lugares de origen, en donde la distancia o dificultad de acceso no permite la cotidianeidad de acercarse a los lugares de entrenamiento.

La calidad, el diseño y la disponibilidad de estas infraestructuras tienen un impacto directo en el rendimiento y el bienestar del deportista. Es crucial que estas instalaciones cumplan con los estándares necesarios para satisfacer las demandas de las diferentes disciplinas deportivas, para la promoción tanto del entrenamiento como de la recuperación.

### Campos y pistas

#### 1. Superficies reglamentarias:

- Diseñadas y construidas según las normativas internacionales para garantizar entrenamientos y competiciones en condiciones óptimas.
- Mantenimiento constante para evitar irregularidades que puedan generar lesiones.

#### 2. Variedad de espacios:

- Disponibilidad de campos adaptados a diferentes deportes, como fútbol, rugby, atletismo o tenis.
- Áreas específicas para la práctica de deportes individuales y colectivos.

#### 3. Iluminación y acceso:

- Sistemas de iluminación adecuados para entrenamientos nocturnos.

- Accesos seguros y convenientes para los atletas.

## Zonas de recuperación

### 1. Salas de recuperación:

- Espacios equipados con tecnología avanzada, como piscinas terapéuticas con hidroterapia para aliviar tensiones musculares.
- Crioterapia para acelerar la recuperación tras sesiones intensas de entrenamiento o competiciones exigentes.

### 2. Dispositivos especializados:

- Equipos para masajes, como rodillos de compresión y camillas térmicas.
- Herramientas de estimulación eléctrica para la regeneración muscular.

### 3. Ambiente adecuado:

- Diseño ergonómico y confortable que promueva la relajación y el bienestar.
- Supervisión por parte de fisioterapeutas y otros profesionales de la salud.

## Gimnasios

### 1. Equipamiento moderno:

- Herramientas especializadas para el desarrollo de fuerza, resistencia, flexibilidad y equilibrio.
- Equipos como cintas de correr, bicicletas estáticas, pesas libres y máquinas multifuncionales.

### 2. Zonas de entrenamiento funcional:

- Espacios dedicados a ejercicios específicos para mejorar el rendimiento deportivo y prevenir lesiones.
- Uso de implementos como balones medicinales, bandas elásticas, etc.

### 3. Capacitación personalizada:

- Presencia de entrenadores especializados para diseñar programas individualizados según las metas del deportista.
- Monitoreo constante del progreso mediante evaluaciones periódicas.

## Infraestructura adicional

### 1. Vestuarios y áreas comunes:

- Espacios amplios y bien ventilados, con duchas y servicios higiénicos adecuados.
- Áreas sociales que promuevan la interacción entre los atletas, que fomenten la camaradería y el trabajo en equipo.

### 2. Salones de estudio y recreación:

- Integración de espacios que permitan a los deportistas complementar su desarrollo académico.
- Zonas recreativas para actividades de esparcimiento y relajación.

### 3. Conectividad y accesibilidad:

- Ubicación estratégica de las instalaciones para minimizar los tiempos de desplazamiento.
- Diseño inclusivo que permita el acceso a deportistas con capacidades diferentes.

## Importancia de las instalaciones deportivas

La disponibilidad de instalaciones deportivas cercanas y de calidad contribuye en los siguientes aspectos:

### 1. Maximizar el rendimiento:

- Ofrecen entornos controlados y especializados para entrenar en las mejores condiciones posibles.

- Facilitan la implementación de programas de entrenamiento diversificados y efectivos.

## 2. Prevenir lesiones:

- Infraestructuras adecuadas reducen el riesgo de lesiones relacionadas con superficies o equipos en mal estado.
- Zonas de recuperación bien equipadas aceleran la rehabilitación y fortalecen la salud del deportista.

## 3. Fomentar la motivación:

- Espacios modernos y funcionales generan un ambiente inspirador que estimula a los atletas a alcanzar sus objetivos.

## 4. Promover el desarrollo integral:

- Al integrar entrenamiento, recuperación y educación en un mismo entorno, las instalaciones se convierten en un catalizador para el crecimiento personal y deportivo.

En resumen, las instalaciones deportivas adecuadas son una inversión crucial para el éxito de los atletas, ya que permiten no solo el desarrollo de sus capacidades físicas, sino también el bienestar integral y la sostenibilidad de su carrera deportiva.

## 3.5 Alimentación saludable y controlada: planificación nutricional

La alimentación saludable y controlada constituye un pilar fundamental en el desarrollo y rendimiento de los atletas. Una nutrición adecuada no solo mejora el rendimiento físico, sino que también promueve la recuperación, fortalece el sistema inmunológico y optimiza el bienestar general del deportista.

### Planes personalizados

Los planes nutricionales personalizados son diseñados por nutricionistas especializados para satisfacer las necesidades energéticas y metabólicas de cada atleta. Estos planes consideran:

## 1. Factores individuales:

- Edad, sexo, peso, altura y composición corporal.
- Exigencias específicas de la disciplina deportiva practicada.
- Metas individuales, como aumento de masa muscular, reducción de grasa corporal o mejora en el tiempo de recuperación.

## 2. Horarios y rutina de entrenamiento:

- Ajustes para optimizar la ingesta antes, durante y después de las sesiones de entrenamiento.
- Diseño de estrategias para competencias, como la carga de carbohidratos o la hidratación adecuada.

## 3. Flexibilidad:

- Inclusión de alimentos accesibles y de fácil preparación que se adapten al entorno de las pensiones.
- Variación en los menús para evitar la monotonía y fomentar la adherencia.

## Menús equilibrados

Los menús deben estar cuidadosamente equilibrados para proporcionar los macronutrientes y micronutrientes necesarios:

### 1. Macronutrientes esenciales:

- **Carbohidratos:** fuente principal de energía para actividades de alta intensidad.
- **Proteínas:** importantes para la reparación y el crecimiento muscular. Se incluyen fuentes como carnes magras, huevos, legumbres y productos lácteos.
- **Grasas saludables:** necesarias para funciones metabólicas y energéticas, como las provenientes de frutos secos, aguacate y aceite de oliva.

## 2. Micronutrientes esenciales:

- Vitaminas y minerales para mantener el equilibrio corporal y prevenir deficiencias que puedan impactar negativamente en el rendimiento.
- Énfasis en alimentos ricos en hierro, calcio, magnesio y vitaminas del complejo B, que son fundamentales para los deportistas.

## 3. Hidratación:

- Diseño de estrategias de hidratación que consideren las necesidades individuales y el clima.
- Incorporación de electrolitos para evitar la deshidratación durante entrenamientos intensos.

## Educación alimentaria

La educación alimentaria es clave para fomentar la autonomía y la toma de decisiones conscientes en los atletas:

### 1. Talleres educativos:

- Capacitaciones regulares sobre el entrenamiento invisible y la importancia de una alimentación equilibrada y su impacto en el rendimiento.
- Talleres prácticos de preparación de alimentos saludables, enfocados en la simplicidad y el valor nutricional.
- Promoción de la autorregulación gradual a medida que el deportista va creciendo y ganando autonomía.

### 2. Conciencia sobre desórdenes alimentarios:

- Prevención de conductas alimentarias poco saludables mediante charlas sobre imagen corporal y relaciones positivas con la comida.
- Intervención oportuna e interdisciplinar en caso de identificar conductas de riesgo.

### 3. Promoción de hábitos saludables:

- Incorporación de estrategias para planificar y organizar las comidas fuera del entorno de la pensión.
- Incentivar el consumo de alimentos frescos y naturales frente a los ultraprocesados.

## Importancia de la alimentación en el rendimiento deportivo

La alimentación adecuada tiene un impacto directo en el éxito del atleta, ya que contribuye a:

### 1. Rendimiento óptimo:

- Garantiza niveles energéticos consistentes y mejora la capacidad de resistencia.
- Favorece la concentración y la claridad mental durante entrenamientos y competencias.

### 2. Recuperación eficiente:

- Reduce el tiempo de recuperación tras sesiones intensas de entrenamiento.
- Disminuye la incidencia de lesiones relacionadas con el desgaste físico.

### 3. Bienestar general:

- Mejora el sistema inmunológico y previene enfermedades.
- Fomenta un equilibrio emocional positivo, indispensable para el desarrollo integral.

En conclusión, la alimentación saludable y controlada en las pensiones deportivas no solo apoya el rendimiento físico, sino que también contribuye al desarrollo integral del atleta, preparándolo para los desafíos tanto dentro como fuera del ámbito deportivo.

## 3.6 Asistencia médica integral: atención preventiva y correctiva

La asistencia médica integral es un pilar fundamental en las pensiones deportivas, ya que garantiza la salud y el bienestar del atleta a lo largo de su carrera. Este enfoque abarca tanto la prevención de problemas de salud como la intervención efectiva en caso de lesiones o enfermedades.

Suele decirse que hacer actividad física es saludable, pero no hay que perder de vista que los parámetros no son iguales para todos los organismos ni que todas las actividades requieren las mismas cargas energéticas, y que, además, difieren respecto a la edad, género y nivel de profesionalismo y/o rendimiento. Motivos por los cuales es menester que el 'apto físico' o examen de aptitud médica sea llevado a cabo por un profesional médico a conciencia; ya que el habilitar a realizar actividades o deportes con cargas elevadas a individuos cuyos organismos no están preparados para ello genera riesgos para la salud. Teniendo en cuenta estos detalles no menores, podemos ubicar que la actividad física previene gran cantidad de enfermedades, así como mejora la relación masa muscular - masa grasa, el sistema inmunológico, las funciones cognitivas, la autoestima y la vida de relación.

## **Atención preventiva**

La atención preventiva es esencial para minimizar riesgos y garantizar un rendimiento óptimo.

Incluye:

### **1. Evaluaciones médicas regulares:**

- Realización periódica de chequeos médicos que incluyen exámenes cardiovasculares, análisis de sangre y pruebas de esfuerzo.
- Monitoreo constante de indicadores de salud clave para identificar posibles problemas antes de que afecten el rendimiento.

### **2. Prevención de lesiones:**

- Diseño de programas de acondicionamiento físico enfocados en la prevención de lesiones comunes en la disciplina deportiva.
- Capacitación a los atletas sobre técnicas adecuadas de entrenamiento y uso de equipo para reducir riesgos.

### **3. Programas de vacunación:**

- Implementación de calendarios de vacunación para prevenir enfermedades infecciosas que puedan afectar al deportista.
- Educación sobre higiene y cuidado personal para minimizar la exposición a factores de riesgo.

## 4. Promoción de la salud mental:

- Incorporación de evaluaciones regulares del bienestar psicológico para identificar signos tempranos de estrés o agotamiento.
- Talleres de *mindfulness*, respiración, relajación y manejo del estrés como parte de los programas preventivos.
- Intervenciones que apunten a la prevención de temas relacionados con las diferentes etapas evolutivas y con las problemáticas emergentes de la época y los grupos.

## Atención correctiva

La atención correctiva se enfoca en responder de manera eficaz a los problemas de salud que puedan surgir durante la carrera deportiva. Esto incluye:

### 1. Especialistas en medicina deportiva:

- Disponibilidad de médicos especializados en deportes para diagnosticar y tratar lesiones específicas de manera precisa.
- Colaboración con fisioterapeutas y otros profesionales para garantizar una recuperación integral.

### 2. Equipos y terapias avanzadas:

- Acceso a tecnología de vanguardia, como sistemas de rehabilitación por ultrasonido, terapia de ondas de choque y técnicas de crioterapia.
- Instalaciones dedicadas a la recuperación física, como piscinas de hidroterapia y gimnasios especializados.

### 3. Plan de recuperación personalizado:

- Diseño de programas de recuperación adaptados a las necesidades y objetivos del atleta, de este modo se garantiza una vuelta segura a la actividad deportiva.

- Seguimiento constante del progreso del deportista para ajustar el plan según sea necesario.

#### 4. Atención psicológica en el proceso de recuperación:

- Apoyo emocional durante la rehabilitación para prevenir el desánimo o la ansiedad asociados a las lesiones.
- Intervenciones dirigidas a fortalecer la resiliencia y la motivación del atleta durante el periodo de inactividad.
- El psicólogo como facilitador o asesor de cierta información del deportista y sus familias, que permita generar el mejor plan de tratamiento integral para todas las áreas de forma articulada.
- Acompañamiento a las familias durante el período de inactividad del/la deportista.

#### Importancia de la asistencia médica integral

La asistencia médica integral no solo protege la salud del atleta, sino que también contribuye a:

- **Optimizar el rendimiento:** al mantener al deportista en condiciones óptimas, se mejora su capacidad para competir al más alto nivel.
- **Reducir el tiempo de inactividad:** la prevención eficaz y la atención inmediata permiten minimizar el impacto de las lesiones.
- **Fomentar la longevidad deportiva:** los cuidados médicos adecuados prolongan la carrera del atleta y esto le permite alcanzar sus máximos objetivos.
- **Crear hábitos saludables:** la educación y las intervenciones preventivas inculcan valores de autocuidado y bienestar que trascienden el ámbito deportivo.

En conclusión, la asistencia médica integral en las pensiones deportivas es un componente esencial para el éxito y la sostenibilidad de la carrera de un atleta. Este enfoque holístico garantiza no solo el rendimiento en el presente, sino también el bienestar a largo plazo del deportista.

## 3.7 Trabajo interdisciplinario: coordinación entre agentes deportivos (medicina, nutrición, kinesiología, psicología, trabajo social)

El trabajo en equipo entre especialistas es fundamental para garantizar un desarrollo integral del atleta. Este enfoque colaborativo permite abordar las diversas dimensiones del rendimiento y bienestar del deportista desde una perspectiva holística, y así maximiza su potencial en cada área.

La interdisciplina se entiende, desde una perspectiva teórica, como el espacio de convergencia entre diversas disciplinas, en el cual se analiza un mismo objeto de estudio de forma integral, identificando elementos compartidos con el fin de desarrollar investigaciones y promover el progreso científico.

El trabajo interdisciplinario es una postura que conlleva el desafío de superar las visiones fragmentadas y asumir una posición más radical con el objetivo de erradicar las fronteras entre las disciplinas. Consiste en un trabajo colectivo teniendo presente la interacción de las disciplinas científicas, de sus conceptos directrices, de su metodología, de sus procedimientos, de sus datos y de la organización de la enseñanza.

La interdisciplinariedad es una relación de reciprocidad, de mutualidad, pues ella no se enseña ni se aprende, apenas se vive, se ejerce, exigiendo una nueva pedagogía y comunicación. Abarca no solo los nexos que se pueden establecer entre los sistemas de conocimientos de una disciplina y otra, sino también aquellos vínculos que se pueden crear entre los modos de actuación, formas de pensar, cualidades, valores y puntos de vista que potencian las diferentes disciplinas y profesionales (García Gómez, 2017).

Tiene una característica superadora: es una instancia donde el líder tiene bien claro su rol, permite y facilita los canales (por ejemplo, reuniones, el conocimiento de cada uno de los integrantes, sistemas de *software*, grupos de WhatsApp, talleres de discusión e intercambio sobre temas relacionados con la autonomía, etc.) para que todos los integrantes del equipo de trabajo (encargado/a de pensión, preceptores/celadores o educadores, médicos, psicólogos deportivos, nutricionistas, cocineros, personal de limpieza y seguridad, etc.) ofrezcan su postura sobre cada atleta. Permite que la palabra circule, que cada uno aporte su visión desde su óptica y disciplina, así se fomenta la escucha y comunicación. De esta manera es como se debería trabajar (Roffé, 2011).

La multidisciplina es cuando cada profesional del equipo de trabajo aborda al deportista desde su disciplina, sin ningún tipo de comunicación con las otras. La multidisciplina apunta a las diferentes disciplinas que abordan un sujeto, deportista o equipo deportivo, pero cada una por separado de la

otra y sin contacto entre sí. Así se trabajaba en la mayoría de los clubes o instituciones deportivas: sin reuniones, sin intercambio, sin lenguaje en común. Dando lo mejor de cada profesional, pero de manera autónoma. No se comparte el saber. El motivo puede ser la falta de tiempo, la incapacidad de los integrantes, la falta de un líder capaz de transformar un grupo en equipo (Roffé, 2011). Por esto, sobran jefes y grupos y faltan líderes y equipos. Hace algunos años, se ha tomado mayor conciencia de la necesidad de trabajar en equipo interdisciplinario, y cuando esto se logra (no sin buenos líderes ejecutando), los resultados son más eficaces.

Por otro lado, podemos plantear a la transdisciplina como meta ideal, pero se plantea como una utopía en su esencia (Roffé, 2011). Sería la manera de comunicarnos conociendo a la perfección el conocimiento científico del otro. Los integrantes de un equipo de trabajo deberían tener formación de todas las disciplinas presentes, de esta manera, hablarían todos con conocimiento sustentado sobre todas las disciplinas. Es difícil llegar a esta mirada, ya que muchos factores tienen que darse para que pueda ponerse en juego, pero tampoco es imposible. Sin embargo, debemos apuntar al trabajo interdisciplinario como opción efectiva y posible.

Para poder trabajar interdisciplinariamente necesitamos ser flexibles, ‘desaprender’ cosas armadas y poner el saber entre paréntesis —porque, a veces, el conocimiento nos deja en el lugar de querer colocar la misma fórmula en todos lados—. Solo trabajando interdisciplinariamente lograremos humanizar y rescatar la subjetividad de los jugadores y/o deportistas que corren el riesgo de quedar equiparados a las máquinas en el afán de conseguir resultados.

## Enfoque interdisciplinario

El enfoque interdisciplinario es el eje del trabajo en equipo, ya que promueve la integración de diversas especialidades para abordar las necesidades del atleta de manera integral.

### 1. Coordinación entre especialistas:

- **Coordinador/a o encargado de pensión:** representa el liderazgo de la residencia deportiva.
- **Educadores / celadores:** son quiénes transitan la cotidianeidad con los atletas. Colaboran con el desarrollo de la autonomía progresiva, intentando apuntalar al desarrollo de diversas habilidades y rutinas diarias.
- **Entrenadores:** diseñan rutinas de entrenamiento que se ajustan a las metas del atleta y colaboran estrechamente con fisioterapeutas y nutricionistas para optimizar el rendimiento.

En relación con las pensiones, es necesario comprender que los entrenadores son una figura muy importante para el atleta, razón por la cual su interés en cuestiones mínimas de la vida personal y el lugar donde vive —compartiendo algún almuerzo o merienda con cierta frecuencia— fomenta una mejor relación entre deportista-entrenador/a.

La relación entrenador-atleta es una asociación compleja que requiere equilibrio y sensibilidad. Al considerar los aspectos personales del deportista, el entrenador puede crear un entorno más propicio para el crecimiento y el éxito, tanto a nivel deportivo como personal, siempre comprendiendo que hay límites de respeto y profesionalismo que deben tenerse en cuenta al desarrollar una relación de tipo personal.

- **Médicos y fisioterapeutas:** supervisan la salud general del deportista, previenen lesiones y gestionan la recuperación física.
- **Nutricionistas:** diseñan planes de alimentación que respalden el entrenamiento, promuevan la recuperación y optimicen el estado de salud.
- **Personal de cocina, seguridad y limpieza:** transitan el día a día con el deportista, inculcan valores como el respeto, la responsabilidad y la empatía.
- **Trabajadores sociales:** tienen vinculación con las familias y sus problemáticas sociales. Asesoran y acompañan.
- **Psicólogos deportivos:**
  - Trabajan en el fortalecimiento de la gestión emocional y resiliencia, manejo del estrés y establecimiento de metas personales y deportivas.
  - A su vez, asesoran a los profesionales de las otras áreas respecto al trato y acompañamiento de cada deportista en particular, de acuerdo a sus características de personalidad y dinámicas familiares.
  - Están atentos a los emergentes dentro de la cotidianidad, teniendo diálogo diario con encargados y educadores a los fines de intervenir de forma eficaz lo más rápido posible.
  - Colaboran en el buen clima y la convivencia entre pares y con los adultos responsables.

Otros posibles actores dentro de las pensiones: agentes de recreación, persona encargada de la parte educativa para los atletas pensionados, personal de maestranza, directivos asociados a la residencia deportiva, director deportivo, etc.

## 2. Planificación personalizada:

- Cada especialista contribuye con su conocimiento para crear un plan individualizado que considere las metas deportivas, su situación académica, su estado respecto al desarrollo de la autonomía progresiva, el estado actual del atleta como deportista y sus necesidades específicas.

## Reuniones periódicas

Las reuniones periódicas son esenciales para la evaluación continua del progreso del deportista. Estas reuniones permiten:

### 1. Análisis multidimensional:

- Los especialistas comparten información desde sus respectivas áreas de experticia, incluyendo salud médica, estado físico, autonomía progresiva, formas de relacionarse, relación con los límites, situaciones singulares de su vida personal que puedan estar afectando en determinado momento, conducta y desempeño en el ámbito educativo, puntualidad y/o ausencias a los entrenamientos, salud mental y nutrición.
- Se identifican avances, áreas de mejora y posibles ajustes en los planes de desarrollo.

### 2. Planificación proactiva:

- Las reuniones permiten anticipar posibles desafíos, como lesiones o desequilibrios emocionales, y proponer estrategias preventivas.
- Se van estableciendo nuevas metas en relación con el desarrollo de rutinas, habilidades, valores, autonomía progresiva (orden, higiene, horarios, convivencia, conducta, etc.).
- Se establece un cronograma detallado que coordine las actividades y objetivos de cada disciplina.

### 3. Toma informada de decisiones:

- La colaboración asegura que todas las decisiones se basen en datos y evaluaciones integrales, lo que favorece intervenciones eficaces y personalizadas.
- Utilizar una plataforma o *software* que nucleee datos relevantes de cada atleta sobre las distintas áreas.

### Impacto del trabajo en equipo

El trabajo coordinado entre especialistas no solo optimiza el rendimiento deportivo, sino que también garantiza el bienestar integral del atleta.

Este enfoque:

- **Potencia el desarrollo integral:** al abordar todas las dimensiones del atleta, desde la salud física hasta el bienestar emocional y el crecimiento personal.
- **Reduce riesgos y es agente de prevención:** la colaboración interdisciplinaria minimiza el riesgo de lesiones, desequilibrios nutricionales y problemas emocionales.
- **Fomenta la sostenibilidad:** los planes personalizados y las estrategias basadas en evidencia aseguran un progreso constante y sostenible a largo plazo.

En conclusión, el trabajo en equipo entre especialistas —trabajo interdisciplinario— es una práctica indispensable en las pensiones deportivas modernas. Su integración y colaboración constante permiten crear un entorno que favorece el éxito deportivo y el desarrollo personal del atleta, lo que marca la diferencia en su trayectoria profesional y su vida más allá del deporte.

## 3.8 Formación personal y académica: complemento al desarrollo deportivo

El desarrollo académico constituye un elemento esencial en las pensiones deportivas modernas, ya que garantiza una formación integral que va más allá del rendimiento físico. Este enfoque reconoce que la educación es una herramienta fundamental para el crecimiento personal y profesional de los atletas, y que los prepara para enfrentar los desafíos tanto dentro como fuera del ámbito deportivo.

## Programas personalizados

Los programas académicos personalizados son diseñados teniendo en cuenta las demandas específicas del entrenamiento y las competencias deportivas. Estos programas incluyen:

### 1. Adaptación a horarios deportivos:

- La flexibilidad horaria es crucial para permitir que los atletas puedan cumplir con sus rutinas de entrenamiento sin descuidar sus estudios.
- Los planes académicos se organizan para equilibrar la carga de trabajo académica con los periodos de competición intensa.

### 2. Integración de tecnologías educativas:

- El uso de plataformas virtuales y herramientas digitales facilita el aprendizaje a distancia, ya que permite a los atletas acceder a recursos académicos desde cualquier lugar.
- Las clases virtuales, foros de discusión y sistemas de evaluación en línea son estrategias que promueven la participación activa y la autogestión del aprendizaje.

### 3. Apoyo pedagógico especializado:

- La incorporación de tutores académicos con experiencia en el manejo de estudiantes-atletas asegura una atención personalizada y un seguimiento continuo.
- Estos profesionales trabajan en estrecha colaboración con entrenadores y psicólogos para alinear los objetivos académicos con los deportivos.

## Mentoría profesional

La mentoría profesional dentro de las pensiones deportivas tiene como objetivo preparar a los atletas para una transición exitosa hacia la vida posdeportiva. Este proceso incluye:

### 1. Orientación vocacional:

- Los atletas reciben asesoramiento para identificar sus intereses, habilidades y posibles trayectorias profesionales más allá del deporte.
- Talleres y seminarios sobre opciones académicas y laborales ayudan a expandir sus horizontes y a tomar decisiones informadas.

## 2. Desarrollo de habilidades laborales:

- Los programas incluyen capacitaciones en competencias clave, como comunicación efectiva, liderazgo, trabajo en equipo y resolución de problemas.
- Se promueve la participación en proyectos prácticos o pasantías en sectores relacionados con sus áreas de interés.

## 3. Educación financiera:

- Se brindan conocimientos sobre administración del dinero, inversión, ahorro y planificación para el futuro, herramientas esenciales para garantizar su estabilidad económica.
- Este enfoque es particularmente importante para aquellos atletas que generan ingresos significativos durante su carrera deportiva, ya que los ayuda a gestionar sus finanzas de manera responsable.

## Importancia del desarrollo académico

El desarrollo académico dentro de las pensiones deportivas es una inversión en el futuro de los atletas, ya que proporciona las bases necesarias para su autonomía y éxito a largo plazo. Además, fomenta:

- **Equilibrio personal:** al complementar la formación deportiva con la académica, se garantiza un desarrollo integral del individuo.
- **Confianza y autoestima:** los logros académicos contribuyen a fortalecer la seguridad personal del atleta, lo cual les permite enfrentar los desafíos con mayor determinación.

- **Contribución a la sociedad:** los atletas que han recibido una formación completa tienen mayores probabilidades de convertirse en líderes responsables y agentes de cambio en sus comunidades.

En síntesis, las pensiones deportivas que integran programas académicos personalizados y mentoría profesional no solo forman a atletas de alto rendimiento, sino también a ciudadanos preparados para enfrentar con éxito los retos del mundo moderno. Este enfoque holístico es esencial para el éxito sostenido y la realización plena de los deportistas.

## Referencias

**García Gómez, A.** (2017). Apuntes acerca de la interdisciplinariedad y la multidisciplinariedad. *Revista Edusol*, 27(61). <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/6137067.pdf>

**Organización Mundial de la Salud.** (s. f.). Preguntas frecuentes. <https://www.who.int/es/about/frequently-asked-questions>

**Roffé, M.** (2011). *Psicología del jugador de fútbol: Con la cabeza hecha pelota*. Ed. Lugar.