

INSTITUTO UNIVERSITARIO ASOCIACIÓN CRISTIANA DE JÓVENES
LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA, RECREACIÓN Y DEPORTE

**TRABAJO MENTAL EN RUGBISTAS A TRAVES DE UN
EQUIPO MULTISCIPLINARIO**

Trabajo Final de Grado presentado
como parte de los requisitos para la obtención del
Diploma de Graduación de la
Licenciatura en Educación Física, Recreación y Deporte.

Tutora: Macarena Anzuela

JUAN MANUEL LAURO

MONTEVIDEO

2019

DECLARACIÓN DE AUTORÍA

El abajo firmante Juan Manuel Lauro, es responsable de todos los contenidos y de las opiniones expresadas en este documento, que no necesariamente son compartidas por el Instituto Universitario Asociación Cristiana de Jóvenes.

Juan Manuel Lauro

RESUMEN

La presente investigación fue realizada en club deportivo ubicado en la zona de Punta Carretas, en la ciudad de Montevideo. El tiempo total de trabajo abarcó un período de 9 meses y constó de dos grandes etapas: aproximación diagnóstica (primer semestre) y plan de mejora (segundo semestre).

El problema principal detectado es la falta de trabajo mental en el plantel de primera división del equipo de rugby, el cual se visualizaba en la falta de motivación de los integrantes, y la desvalorización de la importancia del trabajo en equipo.

En relación a la metodología, se puede decir que la misma es cualitativa, siendo a su vez un estudio de caso. Los instrumentos empleados para la recolección de datos fueron: la entrevista, la encuesta y la observación. Los datos obtenidos fueron procesados a través de una matriz y de modelos de análisis.

La segunda etapa del proyecto implicó la elaboración de un plan de mejora para solucionar el problema detectado. El plan fue elaborado a partir de reuniones con representantes de la institución y en la elaboración de una planilla operativa, en la que se plantearon los objetivos, general y específicos, y se establecieron las metas y las actividades a realizar.

Posteriormente, fue desarrollado el encuadre teórico que sustenta el proyecto, se especifica la metodología trabajada y se realiza un análisis con el fin de establecer la coherencia entre lo recolectado y obtenido en el diagnóstico, con lo desarrollado en el plan de mejora que se presentará a la institución.

Palabras clave: rugby, trabajo mental, equipo multidisciplinario

ÍNDICE

1.	INTRODUCCIÓN.....	6
2.	ENCUADRE TEÓRICO	8
	2.1. El rugby como deporte	8
	2.2. Rugby en Uruguay.....	9
	2.3. Deporte de alto rendimiento	10
	2.3.1. Deportistas de alto rendimiento	10
	2.4 ¿Cómo maximizar el rendimiento deportivo en los equipos?	11
	2.4.1 La preparación física y mental en los deportistas.....	11
	2.4.2. Motivación y concentración en deportistas	14
	2.5. La importancia del trabajo en un equipo multidisciplinario.....	15
	2.5.1. La importancia del psicólogo deportivo.	16
	2.5.2. La importancia del coaching deportivo.	17
	2.5.3. Entrenador Deportivo.	18
	2.5.4. Preparador físico.....	18
	2.6. Estrategias metodológicas docentes	19
	2.6.1. Estrategias de enseñanza y aprendizaje	20
3.	CASO EN ESTUDIO	21
4.	DISEÑO METODOLÓGICO	23
	4.1. Paradigma de investigación	23
	4.2. Universo y muestra.....	23
	4.3. Fases del estudio.....	24
	4.3.1 Fase Exploratoria.....	24
	4.3.2 Primera colecta de datos.....	25
	4.3.3 Segunda colecta de datos.....	25
	4.4. Instrumentos de recolección de datos.....	26
5.	ANÁLISIS DE DATOS Y SU POSTERIOR UTILIZACIÓN.....	29
	5.1. Aproximación diagnóstica.....	29
	5.2. Análisis de la propuesta de mejora.....	34

5.2.1. Propuesta de mejora organizacional.....	34
5.2.2. Planilla Operativa.....	36
5.2.3. Cronograma.....	41
6. RESULTADOS Y CONCLUSIONES.....	42
7. BIBLIOGRAFÍA.....	43
ANEXOS.....	49
Anexo I Aproximación diagnóstica.....	50
Anexo II Modelo de entrevista exploratoria.....	71
Anexo III Plan de mejora.....	102
Anexo IV Acta de reunión N.º 1.....	118

ÍNDICE DE GRÁFICOS

1.	GRÁFICO 1: MODELO DE ANÁLISIS.....	28
2.	GRÁFICO 2: PLANILLA OPERATIVA.....	35
3.	GRÁFICO 3: CRONOGRAMA.....	39

1. INTRODUCCIÓN

El siguiente proyecto es presentado como trabajo final de grado para la obtención del título de Licenciado en Educación Física, Recreación y Deportes en el Instituto Asociación Cristiana de Jóvenes. El estudio bajo el cual se desarrolla el proyecto, se relaciona con el área entrenamiento y deporte, para una institución ubicada en el departamento de Montevideo, en la zona de Punta Carretas. La misma data desde hace unos sesenta años, y se originó con el fin de crear un nuevo equipo de rugby conformado por jugadores que provenían de distintos equipos.

En la aproximación diagnóstica se desarrollan tres encuentros con la institución: el primero fue una entrevista exploratoria en la que se buscó identificar un problema que tuviera relación con el trayecto entrenamiento y deporte. Los siguientes dos encuentros, se realiza la recolección de datos para la que se utilizaron diversos instrumentos, tales como entrevista, encuesta y observaciones. Posteriormente, se confeccionó una matriz en la que se sintetizó, recopiló y analizó la información más relevante de las colectas, así como la identificación de la dimensión institucional más comprometida y los factores causales del problema.

A partir de esta primera etapa, comenzó el proceso de desarrollo de una propuesta de mejora en conjunto con los actores institucionales, quienes demostraron gran interés para poder llevar a cabo el proyecto. El propósito del plan de mejora es ofrecer objetivos, metas y actividades, con el fin de brindarle a los deportistas nuevas herramientas para lograr mejorar su estado mental durante la competencia.

En el transcurso del relacionamiento con la institución, en la cual se trabajó durante el año 2018, logra el desarrollo de competencias docentes. Para dar marco al concepto de competencias y poder anclar la forma de trabajo que se propone en el plan de mejora, se cita a Perrenoud (2004), quien describe competencia como

una capacidad de movilizar todo tipo de recursos cognitivos, entre los que se encuentran informaciones y saberes: saberes personales y privados o saberes públicos y compartidos; saberes establecidos, saberes profesionales, saberes de sentido común; saberes procedentes de la experiencia, saberes procedentes de un intercambio o de compartir o saberes adquiridos en formación; saberes de acción, apenas formalizados y saberes teóricos, basados en la investigación (p. 173).

Para el autor, el concepto de competencia involucra conocimientos, recursos cognitivos, saberes de diversa naturaleza, que permiten anclar el trabajo multidisciplinario para el desarrollo de un proceso de formación, en este caso, de deportistas de rugby. El

camino que propone un abordaje competencial, repercute en el aprendizaje en la medida de que un contenido teórico se asienta en el proceso de desarrollo a través de la praxis constante.

La competencia en la cual se hace foco desde la intervención, refiere al trabajo en equipo que se generó con la institución, así como el grupo de trabajo que se forma a partir de la propuesta del plan de mejora entre los docentes tutores e investigador. El aprendizaje del investigador, tiene transferencia a la vida cotidiana o profesional, en la medida que se desarrolla la capacidad de generar una nueva organización y administración, reflexionar sobre ella, y llegar al análisis crítico que demandan determinadas cuestiones al proceso de trabajo multidisciplinario en sus diferentes etapas y la toma de decisiones para la resolución de problemas.

2. ENCUADRE TEÓRICO

En el siguiente apartado se desarrollarán las bases teóricas con las que se fundamenta el proyecto realizado, en cuanto al rugby como deporte involucrado en el estudio para el cual se definirán sus características. Las de los deportes en equipo y las del trabajo individual de los deportistas. Como la investigación se enmarca en el desarrollo del rugby dentro de un contexto de alta competencia, se definirá de forma general lo que significa alto rendimiento y se abordarán los distintos factores que se someten este tipo de deportistas.

Se definirá el concepto de trabajo mental de los jugadores, y su relación directa con términos como motivación - desmotivación y falta de concentración, que fueron dos de los factores desprendidos del análisis exploratorio, convirtiéndose en el objeto de estudio de la investigación.

La propuesta de mejora plantea la necesidad de trabajar con los diferentes especialistas en conjunto, que formarán un equipo multidisciplinario. Por lo que se desarrollará y definirá la importancia del trabajo coordinado entre los diferentes actores que conforman ese equipo. Asimismo, este proyecto genera un cambio en la forma de trabajo de la institución, en la medida que propone la integración de especialistas al equipo, por lo que se abordará la importancia del trabajo en equipo y el objetivo de este al trabajar con deportistas.

2.1. El rugby como deporte

Según Perasso (2012), el rugby es un deporte que data desde hace aproximadamente doscientos años. Tiene sus orígenes en un colegio de Inglaterra (Rugby School). Surge como una herramienta para aplicar disciplina a los jóvenes que carecían de adhesión a las normas y reglas. Al poco tiempo, se expande en los colegios y universidades ingleses. El rugby crece a nivel mundial y se populariza en el mundo, debido a grandes torneos que comienzan a realizarse y tienen gran connotación a nivel mundial. Este deporte se destaca por la variedad de actividades que ofrece, por su gran interés en la formación y educación de las personas través de la enseñanza de valores que forman parte del deporte.

Álvarez Gamba (2014) describe al rugby como un deporte que se caracteriza por demandar mucha exigencia, tanto física como mental, ya que requiere un gran desgaste físico, puesto que es un deporte de contacto, de resistencia, de fuerza y de velocidad, así como también se ponen en juego habilidades psicológicas como la concentración y la fortaleza

mental. Cuenta con una faceta estratégica, en la que la lectura de las situaciones de juego y del rival son constantes, que genera una rapidez a la hora de tomar decisiones para poder lograr la victoria o desempeñar un buen partido. El desarrollo de estas características a nivel de deportistas y del propio grupo, son imposible de lograr sin un trabajo en equipo, en el que cada jugador deje todo de sí mismo por el equipo, sabiendo que el conjunto lo necesita, así como él también necesita de los demás. De esta manera, se genera una unión deportiva muy fuerte.

El rugby se practica en un campo en común, en el que juegan 15 jugadores por cada equipo, durante 80 minutos, dividiendo el juego en dos tiempos de 40 minutos, con un descanso de 10 minutos (Vismara, 1996), y es clasificado como un deporte de cooperación – oposición, en la medida que se varía a lo largo del desarrollo del juego estas dos acciones entre equipos, al atacar y defender.

Cabe destacar, en cuanto a certámenes importantes de este deporte, que además del campeonato mundial, también se celebran campeonatos anuales de selecciones como son el 6 Naciones, en el hemisferio norte y el Rugby Championship, en el hemisferio Sur, considerados eventos deportivos de relevancia. Tanto es así, que en los Juegos Olímpicos de Brasil 2016 se incluyó el rugby en su modalidad de Seven a Side como deporte olímpico, el cual tiene como característica particular que se juega con 7 jugadores por equipo en vez de 15, y en dos tiempos de 7 minutos, con un descanso de 2 minutos, y mantiene prácticamente las mismas reglas y las dimensiones del campo de juego.

2.2. Rugby en Uruguay

Según la Unión de Rugby del Uruguay (URU), el rugby surge en Uruguay en la segunda mitad del Siglo XIX. A pesar de ser un deporte no muy conocido, llega al país anticipando la llegada de otros deportes. Durante mucho tiempo era practicado principalmente por colonias británicas y sus allegados. El club pionero en el país es el Montevideo Cricket Club (MVCC).

La Unión de Rugby del Uruguay explica que a mitad del siglo XX surge la necesidad de formar otros clubes y poder competir en nuestro medio, lo que genera una expansión del deporte a nivel nacional. Quien se encargó de organizar el primer campeonato de clubes fue el Sr. Carlos E. Cat, en el año 1950 y a partir de allí el rugby fue creciendo y teniendo mayor

difusión a finales del siglo XX y principios del siglo XXI. Este crecimiento fue adjudicado a importantes competencias que se fueron realizando, como el Torneo Seven a Side, realizado en la ciudad de Punta del Este durante varios años el cual contaba con figuras mundiales en este deporte, lo que impulsó el crecimiento del rugby en nuestro país.

La difusión de este deporte por parte de los diferentes medios también ha jugado un rol muy importante en nuestro país. Varios colegios, escuelas e instituciones públicas y privadas incorporaron este deporte como parte de la propuesta de educación física, logrando un crecimiento del deporte a gran escala, el cual influye en la mejora de los niveles alcanzados a nivel deportivo y otorga la oportunidad para el rugby uruguayo de participar del deporte desde una visión de alto rendimiento, siendo que el seleccionado nacional obtiene mejores resultados a nivel mundial en forma progresiva desde sus inicios hasta la fecha, alcanzando el puesto 16 a nivel de ranking mundial (URU, 2019).

2.3. Deporte de alto rendimiento

Zhelyazkov (2001), define al deporte de alto rendimiento como aquel que fuerza el máximo rendimiento deportivo, buscando en la actividad un complemento entre el entrenamiento y las competencias, a través de un proceso sistemático, altamente intensivo y fundamentado científicamente.

Williams y James (2001, en González- García, 2017) concluyen que el rendimiento y resultado deportivo de un deportista es multifactorial. Tanto el éxito como el fracaso de un deportista o equipo proceden de una combinación de capacidades condicionales físicas (como fuerza, velocidad, resistencia, flexibilidad y coordinación), técnicas (como la ejecución de un gesto técnico; el drive en tenis, el golpeo del balón en voleibol), tácticas (como la defensa en zona en baloncesto, ir junto al pelotón en ciclismo) y psicológicas (personalidad, habilidades de afrontamiento), así como de otras variables ajenas al mismo (árbitro, terreno de juego, rival). En este sentido, se considera al deportista como una unidad funcional (emocional, cognitiva, social, fisiológica y comportamental) que necesita de una atención y entrenamiento global para obtener su máximo rendimiento.

2.3.1. Deportistas de alto rendimiento

Una posible categorización reducida de “deportista del alto rendimiento”, está centrada en las clasificaciones oficiales que otorgan el Comité Olímpico Español (deportistas

con ayudas al deporte olímpico) y el Consejo Superior de Deportes (deportistas de alto nivel). Algunos ejemplos son: haber sido campeón o subcampeón de Europa o tener una determinada clasificación en el ranking nacional e internacional.

Otra posibilidad más amplia (no oficial) es en la que podemos integrar tanto al deportista profesional (aquel que vive económicamente de la práctica deportiva), semiprofesional (que económicamente vive parcialmente de la práctica deportiva) y el deporte base (jóvenes en etapa de desarrollo con proyección profesional). Una característica común a estos grupos de deportistas es la alta práctica deliberada (aproximadamente, de 2 a 6 horas diarias y de 5 a 7 días a la semana, en función del deporte) que dedican a su actividad deportiva (Ruiz, Sánchez, Durán y Jiménez, 2006).

En cada “momento evolutivo” y “situación deportiva” se requerirá cubrir unos objetivos concretos en un tiempo determinado. Por una parte, en el deporte base, el fin último es que los jóvenes lleguen (preparados) al deporte profesional. Esto debe suponer una minuciosa planificación de este trabajo, a la vez que una continuidad en el tiempo. Esta práctica racional y coherente, junto con el seguimiento de los aspectos psicológicos que acompañan e inciden en un correcto desarrollo del deportista (personalidad, habilidades psicológicas, hábitos saludables) contemplan el fomento de la salud y la calidad de vida del joven, y el análisis, estudio y valoración de acontecimientos que son relevantes en el deporte (colegio, familia, amistades) y que, obviamente, aportan tanto en su vertiente deportiva como humana (Roffé y Bracco, 2003).

2.4 ¿Cómo maximizar el rendimiento deportivo en los equipos?

2.4.1 La preparación física y mental en los deportistas.

La preparación física es uno de los componentes principales del entrenamiento deportivo, puesto que permite desarrollar y optimizar el funcionamiento las diferentes cualidades motoras: fuerza, velocidad, resistencia, flexibilidad y coordinación. Se divide en general y especial. La primera busca desarrollar equilibradamente las diferentes cualidades (fuerza, resistencia, velocidad, flexibilidad y coordinación) y la segunda favorece la expresión de las cualidades motoras en relación al deporte involucrado específicamente. Los índices elevados de la preparación física general constituyen la base para desarrollar las cualidades

físicas especiales, que le permitirá al deportista perfeccionar los demás aspectos de la preparación (técnico, táctico y psíquico).

La preparación física general resulta una premisa indispensable para perfeccionarse en una modalidad deportiva determinada, pero no puede contribuir a lograr grandes resultados deportivos, sin la preparación física especial. La preparación física especial está determinada para desarrollar las cualidades motoras de acuerdo a las exigencias del deporte que se practica y con las particularidades de una actividad competitiva determinada. No se deben de perder de vista las exigencias específicas de la actividad deportiva realizada (Weineck, J., 2005).

En el alto rendimiento, la preparación física de los deportistas está fuertemente ligada a la preparación mental. Según Calero (2014) el entrenamiento mental se basa en la preparación psicológica que realiza el deportista, la cual ayuda a perfeccionar los procesos psíquicos de los mismos, tales como: percepciones especializadas, las representaciones, la atención, la memoria y el pensamiento. Es por ello que se puede apreciar en la conformación de los equipos de trabajos multidisciplinarios la figura del psicólogo deportivo.

La psicología deportiva permite formar las cualidades psíquicas de la personalidad del deportista y crear estados óptimos para desarrollar habilidades que controlen los estados psicológicos de los mismos, contribuyendo al desarrollo de conocimientos relacionados con la competición y le permita crear estados positivos en el colectivo deportivo (Aguirre, 2013).

“La fortaleza mental se aprende, no se hereda”
(Loehr, 1982)

Para Loehr (1982) “el competidor mentalmente fuerte es consistente en su rendimiento precisamente porque es consistente psicológicamente” (p.24). Entiende que la personalidad de los deportistas no está relacionada con su fortaleza mental. El hecho de que el deportista sea introvertido o extrovertido, dinámico o reservado, callado o jactancioso, poco tiene que ver con su éxito como competidor. Expresa “*usted no necesita salir de su normal y comfortable estilo de personalidad para lograr un alto grado de fortaleza mental*”.

Existen varias habilidades mentales, que son aprendidas y caracterizan a los competidores con fortaleza mental. Estas son:

- Automotivado y autodirigido: No se necesita que al deportista lo empujen, impulsen o fueren desde afuera. Su dirección viene desde adentro. Está comprometido porque así lo quiere, porque es su asunto y de nadie más que de él.
- Positivo pero realista: Este es el que se caracteriza por estar en fusión de realismo y optimismo. Su mira siempre esta puesta en el éxito, en lo posible y en lo que puede suceder, nunca en lo opuesto.
- Controla sus emociones: Es aquel competidor que comprende demasiado bien las consecuencias adversas de un pobre control emocional. Un mal arbitraje, un campo de juego en malas condiciones, una mala ejecución, son algunas de las cosas que pueden disparar nuestra emoción negativa. Es por esto que el enojo, la frustración y el miedo deben de ser controlados, sino serán ellos que controlen al competidor.
- Calmado y relajado bajo el calor de la batalla: El competidor no trata de evitar la presión de la competencia, sino que ve en ella un desafío a transitar. Este está en su mejor momento cuando existe presión y las probabilidades están en contra. Para este que lo pongan a prueba, no lo ve como una amenaza, si lo ve como para ponerse a explorar los límites externos de su potencial.
- Con mucha energía y preparado para la acción. El competidor es capaz de estimularse y energizarse para jugar mejor. Él es su propio estímulo y lo puede hacer aunque esté pasando por situaciones adversas (fatigado, desconforme, o mala fortuna).
- Determinado: El competidor es implacable en el seguimiento de sus metas. Deja de lado las contrariedades mientras este avanza hacia sus metas. La fuerza de voluntad para lograr aquello que ha comenzado supera la capacidad de comprensión de quienes no comparten su misma visión.
- Mentalmente alerta y concentrado: El competidor es capaz de mantener largos periodos de total concentración. Es capaz de atender a lo importante, dejando a un costado lo que no lo es, estando o no bajo presión. Tiene un gran control de la atención.
- Tenazmente confiado en sí mismo. El deportista que rara vez cae víctima de sus propios pensamientos o ideas autodestructivas. No es de fácil intimidación, por el contrario, es quien intimida a sus oponentes, debido a la total confianza de sí mismo.

- Plenamente responsable: El competidor se hace responsable de sus propias actuaciones. Se caracteriza por no tener excusas: lo hizo o no lo hizo. Es plenamente consciente de que su destino como atleta está en sus propias manos y no depende de los demás (Tamorri, 2004).

2.4.2. Motivación y concentración en deportistas

A medida que el jugador avanza en su carrera deportiva, es importante que sea capaz de plantearse nuevos objetivos a corto, mediano y largo plazo (Ferres, 2004), puesto que ello influirá en los niveles de motivación, en cuanto duración e intensidad se refiere.

La motivación es la capacidad del deportista para determinar los objetivos, para valorar adecuadamente su nivel de aspiraciones. Determina la fuerza o energía que lleva a la activación del comportamiento de un sujeto. Es la acción psicológica que define el comportamiento de las acciones del ser humano. Puede ser intrínseca y extrínseca (Guillen, 2007). Intrínseca es aquella que proviene del interior de la persona y la extrínseca, desde su exterior. Las personas que se encuentran motivadas desde su interior son capaces de dominar distintos tipos de situaciones y lograr que estas situaciones sean acertadas o bien ejecutadas. Es importante contar con habilidades y estrategias para lograr obtener el éxito, las cuales tienen que estar acompañadas de aptitud, disposición y habilidades que permitan realizar una buena tarea. Que se encuentran motivados intrínsecamente hará que se los vea realizándolo por placer, sin que nadie se lo exija, disfrutándolo.

La motivación debe de tener un estímulo con el cual contar, para que este lo impulse a realizar actividad de forma continua y que perdure en el tiempo. Esta actividad le debe brindar a la persona determinadas sensaciones positivas (alegría, satisfacción, buen ánimo), lo que permitirá que lo siga realizando (Cantón, Mayor y Pallares, 1995). En el artículo “Acerca de la motivación en el deporte” (Tallano, 2008), se hace referencia a que existen dos tipos de motivaciones para realizar una actividad deportiva. Por un lado una motivación interna, impulsada por el placer y la satisfacción; y por otro lado, la motivación externa, que es aquella que se encuentra por fuera de la actividad (como puede ser el aspecto económico). En cualquiera de los casos, sea por un tipo de motivación u otra que se comenzó a hacer deporte, puede que, en el transcurso de su práctica, el deportista puede conjugar los dos tipos de

motivaciones para superar los objetivos propuestos, o en todo caso que las motivaciones pueden cambiar una por la otra.

Los autores López y Márquez (2001) resaltan que en la motivación inciden muchas variables que interactúan entre sí. Estas no solo son sociales, sino también ambientales e individuales, y culminarán en la elección de una determinada actividad física; así como incidirá en lo que respecta a la persistencia o adherencia en esta tarea y en cómo será su rendimiento.

Otros autores como Ryan y Deci (2002), focalizan sobre la desmotivación, la asocian como un proceso de aprendizaje sin ayuda. Representa el estado de una persona, que realiza las actividades sin sentido, o simplemente no participa. La desmotivación es el resultado de la falta de motivación, de creer que no es importante lo que está realizando, o la persona no aprecia la relación entre su conducta y las metas deseadas.

La atención y la concentración son dos variables totalmente influyentes en la victoria o la derrota en un partido de competencia, diciendo cómo una pequeña falta de atención o concentración pueden variar el resultado final del juego. Asumiendo tal importancia para el éxito deportivo el autor recomienda el entrenamiento y el perfeccionamiento de estas variables como factor vital para la mejora del rendimiento deportivo (Fernández, s/f).

2.5. La importancia del trabajo en un equipo multidisciplinario

Katzenbach y Smith (2000) plantean que el trabajo en equipo es un liderazgo compartido, que presenta responsabilidad tanto individual como colectiva. Los integrantes del equipo trabajan como tal para cumplir un determinado propósito. Estos autores entienden que el trabajo en equipo incita el debate abierto y reuniones activas con el propósito de resolver problemas, y concluyen con evaluaciones para medir resultados del trabajo que se va realizando.

Según Ander-Egg y Aguilar (2001), un equipo multidisciplinario está constituido por un número limitado de personas que cuentan con conocimientos y se complementan para cumplir sus objetivos mediante diferentes tareas. Todos trabajan desde distintas áreas de abordaje, una misma problemática con un fin en común. El clima generado dentro del grupo

debe de ser de respeto y confianza entre los integrantes, de manera de optimizar el funcionamiento del equipo y potenciar los aportes de cada uno en su área de conocimiento.

Para que exista un buen funcionamiento del trabajo en equipo deben repartirse las responsabilidades de los integrantes, establecidas a través de una buena estructura organizativa, coordinación y división de las tareas a cumplir. El equipo debe tener elementos necesarios que agilicen la dinámica de trabajo. Para esto se necesita buena comunicación, complementación, resolución de conflictos y por momentos saber disipar tensiones. Esto facilitará un trabajo dinámico y productivo, que simplificará el trabajo a realizar.

2.5.1. La importancia del psicólogo deportivo.

Según Buceta (1998) la tarea del psicólogo deportivo es brindarle tiempo/espacio para que los deportistas adquieran y perfeccionen estas habilidades psicológicas y puedan eliminar otras conductas no satisfactorias que interfieren en el aprendizaje de las mismas, así como a posteriori, tengan herramientas suficientes para lograr un mejor rendimiento en el entrenamiento como en las competiciones.

La Psicología del Deporte puede contribuir a generar mejores rendimientos deportivos. Esto puede verse reflejado en un estudio realizado por Ucha (1999), quien afirma que “los deportistas exitosos tienden a tener altos grados de autoconfianza, están orientados en su foco de concentración en la tarea deportiva, tienen una menor tendencia a distraerse y poseen una gran habilidad para dominar la ansiedad” (Ucha, 1999, p.s/f). Este autor plantea que lo que debe hacer el psicólogo del deporte, es poder generar injerencias en los deportistas, de carácter positivo, para así poder tener efectos seguros. Se refiere a la necesidad de cambiar y reemplazar pensamientos del orden de “yo debo” al de “yo quiero”, ante situaciones de juego en las que nos encontremos. Por ejemplo, expresando el deseo de querer tacklear a un rival, a querer patear a los palos y acertar, a poder apoyar un try, en vez de que lo debo hacer. Con este tipo de pensamiento lo que se hace es aplacar la tensión que genera el “deber”, esa exigencia extra que se pone frente a la situación de juego y que generaría un sentimiento negativo en el deportista. En cambio, con el deseo de “querer” pasa todo lo contrario; genera un pensamiento de tipo positivo, en el cual se va en búsqueda de algo que desea, que anhela hacer y por el que va a luchar para conseguirlo, pese a las adversidades y no la carga de un mandato de características de obligatoriedad como es el “debo hacerlo”.

Demostrar la utilidad del entrenamiento de habilidades psicológicas en el ámbito deportivo ha sido, y es, uno de los objetivos fundamentales dentro de la Psicología del Deporte. Las investigaciones en este campo llevan años mostrando que la aplicación de programas psicológicos para el entrenamiento de habilidades como el control de estrés, la programación de objetivos o el control de la atención, mejoran el rendimiento de los deportistas (Gucciardi, 2012).

Mientras que este interés ha partido tradicionalmente de los propios psicólogos del deporte, existen muy pocos estudios que permitan analizar la percepción que los técnicos tienen acerca de este rol profesional, sus posibles aportaciones y las barreras principales con las que se puede encontrar.

En la revisión de la bibliografía existente que analiza las expectativas sobre la efectividad del trabajo del psicólogo del deporte, así como los factores más relevantes para su inclusión, cabe destacar el trabajo de Silva (1984), quien realiza una encuesta a entrenadores de escuelas superiores y universidades, relativa a la utilidad de los servicios de psicología del deporte. Los resultados de la encuesta mostraron dos realidades diferenciadas que había que tener muy en cuenta: por un lado, un porcentaje alto de entrenadores pensaban que era beneficioso trabajar con un psicólogo deportivo, o tener un equipo de asesoramiento psicológico; sin embargo, otros 809 entrenadores lo veían más bien como un problema al considerar que ese trabajo entre el deportista y el psicólogo del deporte podía debilitar o influir negativamente en su relación con el deportista disminuyendo su autoridad, su liderazgo.

2.5.2. La importancia del coaching deportivo.

La figura del *coaching* deportivo surge como una estrategia de intervención psicológica para expandir la capacidad de desempeño de los deportistas y entrenadores. El deporte es uno de los orígenes del coaching (que en inglés significa entrenamiento). Deportistas y equipos deportivos se colocan en manos de un coach (que en inglés significa entrenador) para incrementar de manera significativa su desempeño (Whitmore, 2003). En este marco, las empresas han trasladado esta herramienta deportiva al ámbito gerencial, creando un procedimiento de intervención que la han denominado coaching (Useche, 2004). En los últimos años, el coaching se ha integrado en el contexto deportivo como un

procedimiento de intervención psicológica para la mejora del desempeño profesional y el desarrollo del talento deportivo (García -Naveira, 2009).

Tim Gallwey (2006), destaca la importancia de la conversación “el coaching es el arte de crear un ambiente a través de la conversación y de una manera de ser, que facilita el proceso por el cual una persona se moviliza de manera exitosa para alcanzar sus metas soñadas” (p. s/f). La definición de John Whitmore (2003), establece un matiz interesante “el coaching consiste en liberar el potencial de una persona para incrementar al máximo su desempeño. Consiste en ayudarlo a aprender en lugar de enseñarle” (p. 86).

2.5.3. Entrenador Deportivo.

Según Feu, Ibáñez y Gózaló (2010) el entrenador deportivo o conocido como director técnico, es quien se encarga de la dirección, instrucción y entrenamiento de los deportistas. Además buscan que estos sean prácticos, reflexivos e investigadores de su trabajo y busquen el trabajo en equipo con otros profesionales que trabajen a su lado.

Para Figueres, Martínez y Huertas (2014) el entrenador es quien se encarga de la planificación del entrenamiento, dando importancia a la modalidad deportiva, competencias y los relacionados con la educación física. Para un correcto proceso de enseñanza – aprendizaje, estos deben de estar capacitados psicopedagógicamente, que le permitirán utilizar métodos de enseñanza que favorezcan la participación de los deportistas.

2.5.4. Preparador físico

Según Rodríguez, Martos y Paniza (2001) el preparador físico lleva una función muy importante en los deportistas, ya que se encarga de mejorar las capacidades físicas de los mismos. A su vez este trabaja en evaluación y planificación de los entrenamientos para que estos puedan aumentar su rendimiento físico y lograr su mejor resultado.

Por lo tanto, resulta muy importante incorporar al preparador físico al equipo de trabajo ya que este es quien se encuentra muchas horas en contacto con los deportistas y esto genera un vínculo cercano que beneficia al equipo de trabajo.

2.6. Estrategias metodológicas docentes

Según Blanchard y Muzas (2007), las estrategias son un medio que disponen los docentes para ayudar a los alumnos de forma individual o grupal, utilizándolos de la forma más correcta para que logren un mayor crecimiento y para el desarrollo de sus capacidades. Para estos autores, hablar de estrategias metodológicas no es plantear técnicas aplicables directamente, como quien aplica una receta y logra el resultado. Las estrategias metodológicas, dependerán de los ingredientes que uno utilice y que pueda lograr una estrategia que tenga sentido, para luego obtener el éxito.

Los métodos o estrategias de enseñanza reglamentan una determinada manera de proceder en el rol docente: se organizan y se orientan las preguntas, los ejercicios, las explicaciones y la gestión del aula. Los métodos expositivos centrados en el docente pueden mejorar si se fomenta la participación. Los métodos interactivos, en los que los entrenados son el centro de la actividad (casos, resolución de problemas, simulaciones, investigaciones o proyectos) basan el aprendizaje en la interacción y la cooperación entre iguales.

Gómez (2002) plantea tres puntos importantes para la utilización de estrategias pensadas en la educación. Nombra la reflexión crítica permanente, centrar la educación en el aprendiz y en el conocimiento actualizado de la materia que dicta. Por su parte, Blázquez (2002) menciona que los principales elementos que van a influir en la enseñanza del deporte son, además de los planteamientos pedagógicos y métodos didácticos, las características de la actividad deportiva, las características del deportista y los objetivos que se buscan alcanzar.

Otro autor, Cárdenas (2006), plantea que todo proceso de enseñanza-aprendizaje se sustenta en tres pilares: el alumno, el contenido y el entrenador. Cada uno de estos es fundamental en el proceso, en el que se delimita un marco de referencia que posibilita establecer criterios y secuencias de los objetivos y contenidos que formarán parte de un programa determinado.

Por su parte, Saenz-López, Giménez e Ibáñez (2007) destacan que los jugadores deben superar una serie de instancias de aprendizaje de forma planificada, ordenada y lógica, que les garantice un buen proceso en todas las áreas relacionadas al deporte. Seguidas por los modelos técnicos y el desarrollo de aspectos condicionales, táctico y psicológicos, adaptándose a la situación biológica del deportista.

2.6.1. Estrategias de enseñanza y aprendizaje

Anijovich y Mora, (2010) definen las estrategias de la enseñanza como las decisiones tomadas por los docentes para promover el aprendizaje de sus alumnos. Habla de orientaciones generales que tienen como fin llegarle a los mismos de forma que estos comprendan el por qué y para que de lo que se busca enseñar.

Por otro lado Diaz Barriga, y Hernández (2002) definen:

las estrategias de aprendizaje son procedimientos (conjunto de pasos, operaciones o habilidades) que un aprendiz emplea en forma consciente, controlada e intencional como instrumentos flexibles para aprender significativamente y solucionar problemas (p. 118).

En el caso de las delimitaciones conceptuales trazadas por ambos grupos de autores, reflejan la toma de decisiones sobre los procedimientos a realizar por parte del profesor en relación a los aprendizajes de los estudiantes y el como las acciones que realiza el docente, determinan la ruta de aprendizaje que emprenderá cada aprendiz.

3. CASO EN ESTUDIO

La institución con la que se realizó el presente estudio, se encuentra en la ciudad de Montevideo; está ubicada en el barrio Punta Carretas. La misma no tiene fines de lucro, por lo cual está sustentada por sus asociados. A su vez, existe otra institución que colabora con ella, brindándole parte de sus instalaciones. Es una institución muy reconocida en el deporte rugby: cuenta con su página web, página de Facebook y tiene su logo que la identifica.

La dirección está formada por el presidente, vicepresidente, tesorero y secretario. El club cuenta solo con dos deportes, que son el rugby y el hockey —que comenzó en este año—. Estas dos actividades conllevan unos 350 deportistas, siendo en su mayoría personas del barrio y alumnos de colegios públicos y privados cercanos al club. También, por familiares y amigos de jugadores. Podemos ubicarlo fácilmente en sus redes sociales o web institucional y tiene un logo que lo identifica.

La institución está constituida por gente del barrio y sobre todo por alumnos de colegios públicos y privados cercanos al club. También, por familiares y amigos de jugadores. Varios de los directores técnicos y entrenadores son ex jugadores o formaron parte del club anteriormente. También cuentan con un especialista argentino y un grupo de padres y amigos honorarios, que colaboran con diferentes tipos de actividades. La situación socioeconómica favorable del club le permitió enviar a sus entrenadores para que se formaran en el exterior, a modo de que pudieran regresar y volcar nuevos conocimientos y experiencias. Sumado a esto, la institución busca incluir, mediante un plan, instituciones —tanto privadas como públicas— de la zona, para poder captar mayor cantidad de deportistas.

En los últimos años se ha incrementado la búsqueda de un mejor y mayor rendimiento deportivo, incluyendo más cantidad de especialistas en diferentes áreas, sumando un fisioterapeuta, dos preparadores físicos para categorías de inferiores y un psicólogo deportivo.

Desde el punto de vista infraestructura, la institución cuenta con dos espacios físicos, bien definidos; el primero es el club ubicado en la zona de Punta Carretas (con el que se cuenta en modalidad de convenio) que brinda sus instalaciones y los funcionarios que trabajan en ella (seguridad, limpieza y atención al socio). En esta sede cuentan con su propia sala de aparatos, en la cual siempre hay un docente a disposición, una piscina con su guardavida correspondiente y una sala de spinning que es utilizada por el equipo para diferentes actividades. El segundo espacio de entrenamiento es el campo deportivo del club, que se encuentra a las afueras de Montevideo. El espacio consta de dos canchas de rugby (ambas con

césped natural), las que son mantenidas en buen estado por un funcionario que se reside en el lugar. Además, cuentan con una sala de aparatos, dos vestuarios (para locatarios y visitantes) y un salón cerrado con parrillero y baños, que es utilizado para reuniones y para el tercer tiempo (pospartido).

4. DISEÑO METODOLÓGICO

En este apartado se presenta el paradigma de investigación, la metodología aplicada, el universo, la muestra y las preguntas de investigación; las características de los actores involucrados y del contexto en el que se focaliza el estudio.

4.1. Paradigma de investigación

La metodología “está conformada por procedimientos o métodos para la construcción de la evidencia empírica. Esta se apoya en los paradigmas, y su función en la investigación es discutir los fundamentos epistemológicos del conocimiento” (Sautu, Boniolo, Dalle, y Elbert, 2005, p. 37).

Para Khun (1988), los paradigmas son “realizaciones científicas universalmente reconocidas que, durante cierto tiempo, proporcionan modelos de problemas y soluciones a una comunidad científica” Khun (1988, p.13). Según Popkewitz (1988), en el tipo de paradigma interpretativo de la realidad social se rige por normas instauradas por la interacción de los individuos, lográndose una realidad intersubjetiva, creada por todos; la realidad y las normas adquieren un sentido cuando un grupo de individuos se los da, creándose un acuerdo simbólico.

Esta investigación, de acuerdo a las interrogantes planteadas de punto de partida y los objetivos que persigue, se sustenta en un paradigma interpretativo y en un modelo cualitativo, con un nivel descriptivo-explicativo. Intenta comprender la situación de la institución estudiada, lo cual se logra al interpretar los datos que se obtienen a partir de la observación y el análisis de su funcionamiento.

Según Hernández, Fernández y Baptista (2010) el enfoque cualitativo busca entender la realidad desde la perspectiva de los participantes acerca del fenómeno que los rodea, con el objetivo de ahondar en las experiencias, opiniones, significados y perspectivas. Este tipo de metodología busca profundizar los fenómenos, desde un ambiente natural y en relación con el contexto.

4.2. Universo y muestra

Ortiz (2010) define el universo como “el conjunto de individuos u objetos de los que se desea conocer algo en una investigación y al que se generalizan los hallazgos” (p. 180).

El universo de estudio y las unidades de análisis comienzan a disminuir cuando se elaboran los objetivos de investigación. Estos inician a ganar mayor especificidad cuando se empieza a determinar la estrategia metodológica a llevarse a cabo (Sautu et al., 2005).

Dentro de esta investigación se presenta como el universo de estudio todos los jugadores de rugby pertenecientes al club, entrenadores físicos, directores técnicos, directivos y especialistas que trabajan para el mismo.

La muestra es considerada por Navarrete (2000) como “la población elegida mediante ciertos criterios que es sometida a la investigación científica social con el objetivo de obtener resultados válidos para el universo”.

Por otra parte, Sampieri, Collado y Lucio (1998) establecen que la muestra es un subgrupo de la población. Se identifica en la presente investigación, los jugadores, el cuerpo técnico, y el entrenador físico que forman parte del plantel de primera división. En este trabajo la muestra fue elegida intencionalmente; según Sabino (2014, p. 106) este tipo de muestra “escoge sus unidades no en forma fortuita sino completamente arbitrarias”.

La muestra estuvo conformada por 20 individuos pertenecientes a la institución en estudio. Estos fueron: el presidente de la institución, el *coach* deportivo, el preparador físico y 17 jugadores del plantel de primera división.

4.3. Fases del estudio

En este apartado se destaran las fases principales de este trabajo, que fueron en una primera instancia, la fase exploratoria, siguiendo con la primera colecta de datos, para más adelante realizar una segunda colecta, y finaliza con un informe de aproximación diagnóstica.

4.3.1 Fase Exploratoria.

Esta fase comenzó en el mes de marzo y finalizó en el mes de julio del año 2018. Este consistió de una fase exploratoria, donde se buscó conocer la institución, vinculándonos con referentes de la misma y buscando la problemática a tratar.

Se comenzó con la realización de una entrevista exploratoria a directivos del club, para obtener una idea general de la institución, la organización y su funcionamiento, y lograr visualizar algunas de sus fortalezas y debilidades.

4.3.2 Primera colecta de datos.

En esta se realizaron tres entrevistas (una exploratoria y dos semiestructuradas), y una encuesta a cada uno de los jugadores.

La primera entrevista realizada (entrevista exploratoria) fue con el presidente del club. Fue realizada por dos autores de esta investigación, y se llevaron a cabo diez preguntas al entrevistado. A través de ella fue que se obtuvo información trascendental para el resto de la investigación. (E. 1).

Continuamos con las entrevistas semi estructuradas, que se les realizaron al *coach* y al preparador físico. En estas dos entrevistas se les realizaron a ambos las mismas preguntas, con el fin de recolectar información complementaria, en base a las distintas opiniones y puntos de vista.

En relación a las encuestas, estas fueron realizadas durante una sesión de entrenamiento, ya que se consideró que era la forma más eficiente para encontrar a todo el grupo en un determinado punto.

4.3.3 Segunda colecta de datos

Por último se realizaron dos observaciones, una fue en competencia y la otra en práctica deportiva.

Alaminos (2016) explica que la observación es un procedimiento por el cual se recopilan datos e informaciones; consiste en utilizar los sentidos para recabar hechos y realidades de diferentes actores en un contexto real, en el que normalmente llevan a cabo sus actividades. Mediante la observación se busca identificar los aspectos relacionados del tema a investigar, recopilando datos que resulten interesantes para el estudio que se lleva a cabo.

Todas estas colectas de datos fueron realizadas, luego de haber efectuado la prueba instrumento de las mismas.

Se realizaron diferentes colectas de datos para obtener la información necesaria y centrarse en el tema de investigación. Para poder seguir recabando información sobre el tema planteado y llegar a constatar realmente que el mismo es un problema dentro del plantel, realizamos una entrevista al entrenador físico y una encuesta a 17 jugadores del equipo principal. Como segunda colecta de datos, para afinar detalles, lograr obtener datos más concretos y precisos del tema y confirmar la información obtenida en la primera colecta, se realizaron dos observaciones: la primera, durante una práctica y la segunda, durante un

partido. Se visualizó el comportamiento general del grupo, sus actitudes y relaciones interpersonales. También se realizaron dos entrevistas: una a un ex jugador del plantel de primera división, actual ayudante técnico de primera división y líder dentro de la institución. Por último, realizamos una entrevista a un jugador del plantel que no ha participado de la selección nacional; el supuesto es que este jugador puede ser aún más crítico con respecto a las relaciones interpersonales como posibles causantes de la desmotivación general del grupo. En la misma pudimos obtener información más concreta del problema planteado

En el segundo semestre, entre el mes de agosto y octubre fue realizada una propuesta de mejora que atiende las dificultades detectadas en la institución.

Para realizar lo mencionado anteriormente, se desarrolló una planilla operativa en la cual fueron planteados un objetivo general y tres objetivos específicos con sus respectivas metas, que actúan como indicadores de logro. Se plantearon tres actividades por cada objetivo, para hacer posible su cumplimiento.

Cabe agregar que posteriormente fue elaborado un presupuesto aproximado, en el que se describen gastos de operación e investigación. Para la determinación de los gastos operativos y de investigación, se trabajó en forma conjunta con la institución.

Para esto nos juntamos en dos oportunidades. Primero, con unos de los directivos de la institución. En esta oportunidad se presentó la propuesta de mejora; se plantearon cuáles eran los gastos que debían asumir la institución y las estrategias para lograr los acuerdos con las diferentes instituciones que brindaran sus estudiantes avanzados de psicología deportiva y coaching en deportes. El otro encuentro se realizó con el profesor de Educación Física, con el que tratamos las temáticas referidas al deporte rugby y las exigencias que requiere el mismo. Seguimos indagando sobre los jugadores, y pudimos conocer más en profundidad sus debilidades y fortalezas en cuanto a su rendimiento deportivo y finalizamos indagando sobre cuáles les parecía que eran las estrategias a utilizar para la inserción de los diferentes especialistas con los que se va a trabajar.

Se finalizó con un cuadro de síntesis de aproximación diagnóstica.

4.4. Instrumentos de recolección de datos

Desde el enfoque cualitativo se cuenta con diferentes técnicas para la recolección de datos. Las técnicas tal como expresa Bisquerra (2000), son los medios auxiliares que nos ayudan a alcanzar los fines programados en la investigación.

Para poder recabar la información pertinente para llevar a cabo el estudio, en una primera etapa de recolección de datos se realizó una entrevista exploratoria y una encuesta mixta para luego continuar en la segunda etapa con dos entrevistas semi estructuradas y una observación directa. A continuación, se definen los diferentes instrumentos de recolección de datos que se utilizaron.

Las entrevistas semiestructuradas según Taylor y Bogdan (1992) “son encuentros dirigidos hacia la comprensión de las perspectivas que tienen los informantes respecto de sus vidas, experiencias o situaciones” (p. 20). Estos mismos autores plantean que este tipo de entrevistas sigue un modelo de conversación en el cual el investigador es el instrumento para recolectar los datos, y que depende de la habilidad que este tenga la riqueza que va a tener el instrumento, se debe aprender a hacer preguntas y como deben ser las mismas.

Como se mencionó anteriormente se entrevistó al profesor de educación física encargado del entrenamiento del plantel de primera división. El instrumento brindó la posibilidad de comprender la visión del preparador físico sobre la falta de trabajo mental en los deportistas y como ésta incidía directamente en la competencia.

Durante la primera colecta de datos también se realizó una encuesta a 17 jugadores del plantel de primera división. Begoña y Quintana (2002), dicen que la encuesta posee un gran potencial de información y nos permite conocer las opiniones, actitudes, creencias y valoraciones subjetivas de determinada muestra que representa cierta población.

En palabras de García Ferrando (1993 citado en Anguita, Labrador, Campos, Casas Anguita, Repullo Labrador, y Donado Campos, 2003), la encuesta se presenta como

una técnica que utiliza un conjunto de procedimientos estandarizados de investigación mediante los cuales se recoge y analiza una serie de datos de una muestra de casos representativa de una población o universo más amplio, del que se pretende explorar, describir, predecir y/o explicar una serie de característica (p. 527).

Torres Alfonso define a la encuesta como,

una técnica de investigación en la cual se utilizan formularios destinados a un grupo de personas; son idénticos para todas las personas encuestadas. A través de la encuesta se recolectan datos cuantitativos acerca del problema que permiten ser analizados cualitativamente. A diferencia de la entrevista; las preguntas utilizadas en la encuesta son cerradas. Y los datos obtenidos pueden ser cuantificados fácilmente (1998, p. 110).

Culminada la primera colecta y luego de analizar la información obtenida se realizó una segunda colecta de datos, donde se llevó a cabo una entrevista a un jugador del plantel y a un ex jugador y actual ayudante técnico del plantel de primera. Esta colecta permitió recabar información más detallada del tema en estudio, también se logró confirmar y constatar el problema que había surgido de la primera colecta. En último lugar, a las entrevistas de la segunda colecta de datos se llevaron a cabo dos observaciones directas, una durante una práctica y otra durante un partido de competencia. Las mismas se realizaron con el objetivo principal de constatar y afirmar la información recolectada previamente tanto en las entrevistas como en las encuestas.

Acevedo (2000) hace mención a las observaciones dentro una organización formal, diciendo que el observador deberá coordinar previamente su entrada a la institución, dejando en claro los objetivos de la misma. Y el mismo debe comprometerse a preservar el anonimato, a no incidir ni obstaculizar la actividad, permanecer neutral en caso de conflicto y previo a la publicación de la investigación presentar una el texto final a la institución.

Este tipo de técnicas tiene una ventaja real sobre las demás, y es en cuanto a su proximidad con los comportamientos reales de los sujetos en estudio, pero por otro lado presenta una desventaja, ya que los mismos no se comportan siempre de igual manera y pueden estar influenciados por la presencia de un observador. La observación de este trabajo fue de carácter natural no participante (externa), ya que durante la misma no se intervino en la actividad observada y esta se desarrolló de manera natural como acostumbra a producirse. Se debe tener en cuenta que los comportamientos de los sujetos observados pueden estar influenciado por la presencia del observador, por lo tanto, se recomienda una previa habituación para comenzar a recolectar los datos (Begoña y Quintana, 2002).

5. ANÁLISIS DE DATOS Y SU POSTERIOR UTILIZACIÓN.

En el transcurso de la investigación realizada se dieron dos grandes procesos que marcaron el seguimiento de la misma: la aproximación diagnóstica y la propuesta de mejora.

5.1. Aproximación diagnóstica

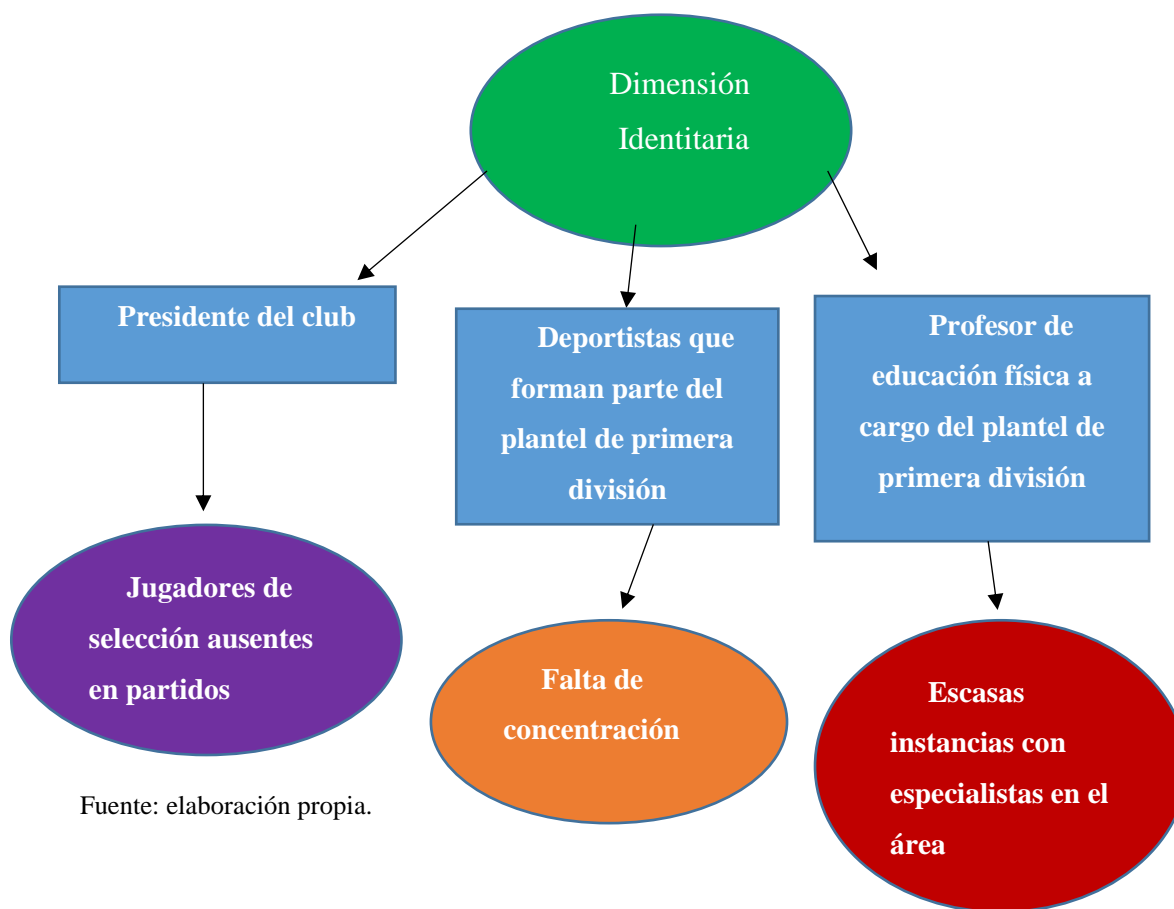
El proceso de aproximación diagnóstica se realizó entre los meses de marzo y julio. Comenzó con una entrevista exploratoria (E1, en anexo 1) en la que se obtuvo un primer acercamiento con la institución, lográndose identificar el problema central de estudio en relación al trayecto de entrenamiento y deporte. Para continuar con el análisis, se implementaron una serie de instrumentos de recolección de datos, seleccionando la información relevante de su siguiente análisis a través de un anteproyecto, una matriz de análisis y un modelo de análisis.

Se comenzó con el anteproyecto, que fue elaborado con la información que recabamos de la entrevista exploratoria. En el mismo, se planteó la descripción del tema central y sus principales motivos de estudio. A su vez, se plantearon los principales conceptos teóricos asociados al tema central y se formularon las primeras preguntas de investigación. Para finalizar, se definieron las técnicas utilizadas para el relevamiento de datos y a las personas de la institución que le serían aplicadas.

Para la elaboración de la matriz de análisis, (ver anexo 1, matriz de análisis), se tuvo en cuenta la información recolectada a través de la primera y segunda colecta de datos. La primera incluye la entrevista exploratoria (E1) y la entrevista con el profesor de Educación Física de la institución (E2). Para la segunda colecta de datos se realizaron encuestas a los jugadores del equipo de primera división (ver anexo ENC. J), entrevistas al *coach* del equipo (E3) y observaciones siendo estas realizadas en un partido y en una práctica. (OBS1 y OBS2, ver anexo 1).

A través de la información recabada por las técnicas de recolección de datos ya mencionadas, se elaboró un modelo de análisis y se identificó la dimensión identitaria y los factores causales.

Gráfico 1: Modelo de análisis



A partir del análisis se pudo determinar que la dimensión más comprometida con esta investigación es la *identitaria*, determinando la falta de trabajo mental como factor predominante. Esta dimensión ha sido la más involucrada ante los datos obtenidos en las diferentes colectas de datos, siendo la misma donde se ubican la mayor cantidad de problemáticas y vulnerabilidades mencionadas.

Analizando la información obtenida en la primera colecta de datos, podemos confirmar que la falta de trabajo mental en los deportistas afecta al rendimiento deportivo del equipo. Esta es una de las preocupaciones manifestadas por el entrenador físico en la entrevista y algunos de los jugadores durante la encuesta de la primera colecta.

Sumado a esto, el profesional a cargo de la preparación física de los jugadores manifiesta la importancia de especialistas en el área psicológica y la mala experiencia que vivenciaron los jugadores, diciendo: “Una vez que tuvimos más contacto con un psicólogo, era una mujer, no tenía ningún conocimiento de rugby, y eso a los jugadores también les choca un poco” (EP, p. 4).

Sobre esto, Levy (2016) dice que la preparación física, técnica y psicológica conlleva iguales necesidades de trabajo en el entrenamiento diario de los deportistas y confirma la importancia del trabajo mental en deportistas.

Cierta información recabada en la entrevista al preparador físico coincide con algunos de los datos extraídos en la encuesta a los jugadores. Según lo mencionado por el entrenador físico en la entrevista, una de las debilidades que afronta el plantel es la falta de compromiso, “la otra debilidad es el nivel de compromiso con todas las actividades” (EP, p. 6). En concordancia con esta información, 2 de los 17 jugadores manifestaron en la encuesta la falta de compromiso como una debilidad del plantel (EN. p. 2). Otro dato que coincide en estos dos instrumentos de recolección de datos, es la falta de concentración del plantel, como dice Fernández (s/f) “una pequeña falta de atención o concentración pueden variar el resultado final del juego”. Asumiendo tal importancia para el éxito deportivo el autor recomienda el entrenamiento y el perfeccionamiento de estas variables como factor vital para la mejora del rendimiento deportivo. El entrenador físico hace mención sobre este tema, diciendo que se deben “elevar un poco los niveles de concentración, trabajado con la respiración” (EP, p. 5). Durante la encuesta, 3 de los 17 jugadores seleccionaron la falta de concentración como una debilidad del equipo (EN, p. 2) y 4 jugadores encuestados visualizan como una de las debilidades del grupo, la “debilidad mental” (EN. p. 2). Con respecto a este tema, el entrenador nos dice: “Yo considero que es un área que debe ser trabajada por un psicólogo, un especialista” (EP, p. 4).

En concordancia con lo mencionado en líneas anteriores, y trasladándonos a la segunda colecta de datos, el jugador entrevistado nos dice: “La parte mental tiene mucha incidencia en lo que le falta, ¿entendés?, vos podés dar hasta acá, lo otro es todo mental, es dar un paso más, no se trabaja en el gimnasio (...) la parte mental para mí es tuyo por más que te griten de atrás. Si no lo tenés ahí y tu cabeza no está entrenada para hacer lo que estás haciendo, no sirve de nada” (E.J P).

Haciendo referencia al mismo tema, y como se expresó en el marco teórico, el entrenamiento psicológico es un elemento fundamental para marcar la diferencia en los niveles de rendimiento que se alcanzan y en la obtención de ventajas y beneficios cuando se intenta armonizar productivamente el cuerpo y la mente del deportista (Pulido Mata, 2015).

Analizando los referentes teóricos, en casos como este, el trabajo de especialistas en psicología del deporte puede ser crucial y fundamental para colaborar con los objetivos del

cuerpo técnico. Los profesionales mencionados en líneas anteriores, se especifican a realizar tareas que estimulen la motivación y la concentración tanto de un jugador como del equipo entero (Santolaya, 1998). En la segunda colecta, durante la entrevista el técnico nos manifestó que “Los especialistas puedan ir dando los indicadores y por dónde ir llevando las cosas. Pero me parece que los que estamos tenemos que tener mucha información de ellos. Lo que nos ha pasado es que han traídos especialistas y las actividades han quedado inconclusas, psicólogos y demás, cuando evalúas te preguntás: ¿sirvió o no sirvió? Que sea medible, la inclusión de especialistas me parece muy bueno, pero tiene que tener resultados positivos”. (E.T p. 4).

En las observaciones realizadas durante la segunda colecta de datos se constató que la realidad expresada directamente y de manera no verbal, por jugadores y entrenador, era cierta. En la práctica se observó que “no existe trabajo con especialistas; no tienen charla motivacional antes de comenzar, no se motivan entre ellos y no realizan actividades de concentración ni de motivación” (O.P p. 1). Esto es algo muy importante a trabajar y para hacer énfasis. Como explica Pulido Mata (2015), la motivación es una de las variables psicológicas más importantes, ya que condiciona directamente la acción, aumentando o disminuyendo la misma según cómo sea. También nos dice cómo el deportista debe ser consciente de su propia motivación, sabiendo cuándo se encuentra motivado o no, ya que no está necesariamente relacionada a una característica de personalidad y tampoco tiene relación únicamente con factores externos. Sumado a esto, en la observación del partido se visualizó cómo los jugadores “no se preparan mentalmente para comenzar, se visualiza desmotivación y desconcentración” (O.C p.1). Se pudo visualizar cómo no existe un trabajo específico que motive y fortalezca la mentalidad de los jugadores, mostrando rápida desconcentración y desmotivación en situaciones de juego. No se observa énfasis sobre la concentración y la atención, no hay una línea de trabajo que haga hincapié sobre dicha área, aunque los actores conozcan su importancia. Se observa que el grupo es unido, hay buena relación entre jugadores y el cuerpo técnico, logrando un buen ambiente de trabajo. Vinculando esto con el marco teórico, podemos decir que estas características son fundamentales y muy importantes para poder llevar a cabo un trabajo consistente y eficaz sobre las debilidades expuestas durante el estudio.

Por otro lado, por lo que se pudo recabar en todo el estudio realizado no existe una estrategia clara desde la institución para reforzar las debilidades anteriormente mencionadas. A pesar de que, tanto jugadores como preparador físico y cuerpo técnico, son conscientes de

la importancia del trabajo mental para superarse como grupo y lograr mejores rendimientos, no están realizando ningún tipo de tarea específica para reforzar dicha área.

Luego de realizar el análisis de los datos, procedemos a contestar las preguntas de investigación, que fueron los primeros pasos del proyecto:

1) ¿Sobre qué factores habría que trabajar para mejorar la parte mental del plantel?

La motivación y la concentración son factores fundamentales a trabajar para mejorar la parte mental del plantel. Lo mismos se encuentran directamente relacionados con el rendimiento del equipo y pueden ser mejorados y tratados con el trabajo de especialistas en el área.

Según López y Márquez (2001) la motivación es el resultado de un conjunto de variables sociales, ambientales e individuales que establecen la elección de una actividad física o deportiva, la intensidad en la práctica de dicha actividad, la persistencia o adherencia al mismo y el rendimiento que se consigue en la realización de la actividad.

2) ¿Cómo incide la falta de trabajo mental en los deportistas?

De acuerdo a lo establecido por los jugadores, el entrenador físico y el ayudante técnico en el análisis de datos (ver en anexos desde página 31 a 51), los jugadores muestran rápidos niveles de desconcentración y desmotivación y no logran mantener un alto nivel de juego a lo largo de todo un partido. La falta de trabajo mental en los deportistas incide negativamente sobre el rendimiento de los mismos, provocando malos resultados a lo largo del campeonato.

3) ¿Qué tipo de actividades se pueden llevar a cabo para mejorar el estado mental del plantel de primera división?

Las actividades que se pueden llevar a cabo son tareas de integración, en las que los jugadores se involucren entre ellos, se conozcan más, compartan otro tipo de momento y se fortalezca el grupo. Tareas en las que cada uno de los jugadores se sienta parte fundamental del equipo, para así intentar fortalecer la parte motivacional de cada jugador. Buscando con este tipo de actividades que todos se sientan igual de importantes dentro del equipo, y de esta

manera fomentar la concentración, para así lograr mejores rendimientos deportivos. También se pueden realizar instancias con especialistas en el área, donde se enfatice la concentración y la motivación de los jugadores.

5.2. Análisis de la propuesta de mejora

Consistió principalmente en la creación de una planilla operativa, con varios aspectos a destacar más adelante. Luego se crea un programa de actividades. Todo esto es base a los encuentros realizados con la institución de práctica, donde se trabajó sobre los objetivos a abordar y donde se establecieron acuerdos con la misma.

5.2.1. Propuesta de mejora organizacional.

La idea central es brindarles a los deportistas nuevas herramientas para lograr mejorar su estado mental durante la competencia.

A continuación, se fundamentarán los objetivos y las actividades planeadas en conjunto con la institución:

En relación al primer objetivo específico "Incorporar un equipo multidisciplinario en el proceso de formación", se pensó en la creación de un equipo conformado por distintos especialistas para trabajar en conjunto con el cuerpo técnico del equipo de primera división.

Los especialistas que se necesitan para esta propuesta son aquellos que contemplan las facultades necesarias para el trabajo mental en los deportistas, estos especialistas serán quienes realicen determinadas actividades coordinadas con el cuerpo técnico, formando así, un equipo multidisciplinario que trabaje la confianza, el compromiso y nuevas estrategias de trabajo para lograr cambios positivos del problema a trabajar.

Los especialistas y el cuerpo técnico formarán un equipo multidisciplinario y serán ellos los encargados en trabajar la confianza, el compromiso y nuevas estrategias de trabajo para lograr cambios positivos del problema a trabajar.

Según Pizarro, R. (1981)

el equipo multidisciplinario es aquel que esté formado por un grupo de profesionales de diferentes disciplinas, donde uno de ellos es el responsable del trabajo que se lleva a cabo. Sin embargo, requiere del aporte del resto de los profesionales para obtener el logro de los objetivos comunes (p. s/f).

Por otro lado, el segundo objetivo ‘Generar actividades que fomenten la concentración y motivación de los jugadores’ fue pensado en base a que la motivación es uno de los elementos clave para conseguir una adecuada adherencia al ejercicio. A través de la profundización en esta línea, el conocimiento de determinadas características especiales de los distintos grupos de población en actividades físicas organizadas y la adaptación de la planificación de las mismas, se puede llegar a conseguir un nivel de adherencia a la práctica importante, que permita a un mayor número de individuos el desarrollo de un estilo de vida saludable (Molinero, Salguero del Valle, Márquez, 2011).

A partir de las entrevistas y encuestas a los diferentes jugadores del Club, fuimos interiorizándonos sobre la falta de motivación en algunos de los jugadores, reflejada en el poco compromiso en determinados momentos del año y la falta de concentración en los momentos de competencia.

Según Ryan y Deci (2002) la desmotivación se asemeja a un proceso de aprendizaje sin ayuda. Representa un estado en el que el individuo actúa pasivamente en una actividad, o lo hace sin sentido, o simplemente no participa. La desmotivación es el producto de la falta de motivación, de la creencia de que esa actividad no es importante, o cuando el sujeto no aprecia la relación o contingencia entre su conducta y las metas deseadas.

De Diego y Sagredo (1992), definen concentración como la capacidad para mantener la atención en un estímulo seleccionado durante un periodo de tiempo determinado. Aunque la capacidad para concentrarse parece cuestión de esfuerzo, no lo es en absoluto. La concentración no es una cuestión de trabajo y esfuerzo, sino en cantidad y calidad. Para concentrarse no basta con empeñarse en ello: hay que planificarlo conscientemente y situar la atención ante la tarea en la que se quiere estar concentrado.

La confianza es el sentimiento (estado específico de la mente), de que puede jugar bien y ganar cuando debe hacerlo. A diferencia de lo que ocurre con la tensión, que puede estar alimentada por fuentes negativas o positivas, la auténtica confianza en uno mismo es siempre una emoción fuerte, positiva y eficaz. Los estados emocionales representan ventanas abiertas a nuestra fisiología y la confianza es uno de ellos (Loehr, J. 1990).

En último lugar, el tercer objetivo planteado es implementar nuevas estrategias en los entrenamientos que atiendan las ausencias de los jugadores referentes. Para lograrlo, se plantea la realización de actividades que apunten a consolidar la posición de referencia de los

jugadores en el equipo, a modo de aumentar su compromiso para con el equipo y desestimar las inasistencias.

En el desarrollo del plan de mejora, se plantea llevar a cabo actividades, que serán realizadas de acuerdo al período de entrenamiento en el que se encuentre el equipo.

Las actividades tienen que ser realizables, están enmarcadas en un tiempo específico, deben de partir de las necesidades y posibilidades de la institución, están integradas por un inicio, desarrollo y una finalización, pueden tener diferentes modalidades (taller, reuniones, campamentos, etc.) y realizarse en diferentes ámbitos (cerrados, abiertos).

5.2.2. Planilla Operativa.

Al inicio de esta propuesta se trabajó sobre la planilla operativa (ver anexo 1), la misma se dividió en diferentes etapas. Se comenzó con la aproximación diagnóstica, el problema, el objetivo general y los objetivos específicos. Luego en base a los objetivos se plantearon las metas a alcanzar al final de la propuesta de mejora. Al final se plantean las diferentes actividades que se realizarían para lograr los distintos objetivos y metas a cumplir.

Gráfico 2: Planilla operativa

	General	Metas
OBJETIVOS	<p>-Elaborar e implementar un proyecto que permita fortalecer la parte mental en los jugadores del equipo de primera división.</p>	<p>-Evaluación mensual individual y grupal a los deportistas.</p>
	<p>Específicos:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Incorporar un equipo multidisciplinario en el proceso de formación. 2. Generar actividades que fomenten la concentración y motivación de los jugadores. 3. Implementar nuevas estrategias en los entrenamientos de trabajo que atiendan las ausencias de los jugadores referentes. 	<p>Metas:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Incorporar al menos dos especialistas al equipo de trabajo. - Generar una actividad mensual que contemple el trabajo de la concentración y la motivación. - Aplicar al menos dos nuevas estrategias de trabajo por semestre.

<p style="text-align: center;">ACTIVIDADES</p>	<p>1.1 Consultar a los deportistas con qué especialistas les gustaría trabajar.</p> <p>1.2 Crear redes con instituciones para incorporar estudiantes avanzados para el trabajo mental en los deportistas.</p> <p>1.3 Jornada de coordinación entre cuerpo técnico y especialistas para definir objetivos de cada actividad.</p> <p>Crear cronograma de días, espacios y horarios de las diferentes actividades.</p> <p>2.1 Crear cronograma de días, espacios y horarios de las diferentes actividades con especialistas.</p> <p>2.2 Trabajo con profesor de yoga la concentración en los jugadores.</p> <p>2.3 Jornada con el Coaching deportivo trabajando la motivación en el equipo.</p> <p>2.4 Trabajar con el psicólogo deportivo la técnica de visualización de forma grupal, con el objetivo de mejorar la confianza individual y grupal.</p>
	<p>3.1 Jornadas de actualización académica, pensadas en el trabajo multidisciplinario.</p> <p>3.2 Realizar actividades donde cada especialista exponga su propuesta de trabajo al equipo.</p> <p>3.3 Campamento de entrenamiento grupal, donde asistan jugadores, cuerpo técnico y especialistas.</p>

ACTIV.	¿QUIÉN/QUIÉNES?	¿CUÁNDO?	¿QUÉ SE NECESITA?
1.1	Jugadores y cuerpo técnico	Mes 1	Salón acondicionado para reunión.
1.2	Directivos – Instituciones Académicas.	Mes 1	Salón acondicionado para reunión. 1.4
1.3	Cuerpo técnico y especialistas.	Mes 2	Salón acondicionado para reunión.
1.4	Cuerpo técnico y especialistas.	Mes 2	Salón acondicionado para reunión.
2.1	Cuerpo Técnico y especialistas.	Mes 2	Salón acondicionado para reunión.
2.2	Profesor Yoga y jugadores.	Mes 3, 5, 7	Gimnasio deportivo.
2.3	Coaching deportivo, cuerpo técnico y jugador.	Mes 4, 6, 8	Salón apropiado para la actividad.
2.4	Psicólogo deportivo y deportistas.	Mes 5, 7, 9	Salón acondicionado para reunión.
3.1	Cuerpo técnico y especialistas	Mes 6	Salón acondicionado para reunión.
3.2	Jugadores, cuerpo técnico y especialistas.	Mes 7	Salón apropiado para la actividad.

3.3	Cuerpo técnico y especialistas Jugadores, cuerpo técnico y especialistas.	Mes 8	Campamento Deportivo con instalaciones apropiadas para la ocasión (habitaciones, salón multiuso, campo deportivo, restaurant).
-----	---------------------------------------------------------------------------	-------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

PRESUPUESTO PROYECTADO	RECURSOS QUE SE DEBEN ADQUIRIR	GASTOS DE INVERSIÓN	GASTOS DE OPERACIÓN
	Profesor de Yoga (1 sesión semanal, durante 3 meses) (La institución brinda este recurso)		
	Coaching deportivo(1 sesión semanal, durante 3 meses) (Este recurso se consigue por convenio con otras instituciones de forma gratuita)		
	Psicólogo deportivo (1 sesión semanal, durante 3 meses) (Este recurso se consigue por convenio con otras instituciones de forma gratuita)		
	Campamento (todo incluido) \$ 1.200 por día por persona		
TOTAL	0		

Fuente: de elaboración propia.

5.2.3. Cronograma

A continuación, se presenta un cronograma con los diferentes objetivos planteados y las actividades a realizar de cada uno de ellos. Este cronograma fue realizado en común acuerdo con el cuerpo técnico, dado que la idea es trabajar los objetivos durante todo el macrociclo.

Gráfico 3: Cronograma

Actividades	Mes 1	Mes 2	Mes 3	Mes 4	Mes 5	Mes 6	Mes 7	Mes 8	Mes 9	Mes 10	Mes 11	Mes 12
1.1												
1.2												
1.3												
1.4												
2.1												
2.2												
2.3												
2.4												
3.1												
3.2												
3.3												

Fuente: elaboración propia.

6. RESULTADOS Y CONCLUSIONES

Para finalizar con el trabajo realizado hasta el momento, se puede concluir que la falta de motivación y concentración de los jugadores del equipo estudiado no les permite mantener una regularidad en cuanto a los resultados deportivos.

La desconcentración y la desmotivación en jugadores de este nivel son elementos fundamentales para trabajar y hacer énfasis en los entrenamientos. Parece relevante que exista un lineamiento en la planificación entre cuerpo técnico y especialistas que aborde la temática a tratar (concentración- motivación).

Los posibles factores causales que generan resultados adversos para el equipo son: la ausencia de especialistas que trabajen en el área motivacional; la falta de estrategias del cuerpo técnico, en sus planificaciones diarias, que permitan mantener motivados y concentrados a los jugadores del equipo; y por último, la falta de referentes, lo que hace que el equipo no tenga la estabilidad que todo equipo debería de tener.

Todos estos factores hacen que el equipo no logre encontrar su mejor funcionamiento y no les permita seguir creciendo en lo personal en cuanto a los deportistas, y en lo grupal.

Realizando una mirada al futuro, se podría indicar que una posible solución, sería la incorporación de un equipo de especialistas que trabajen en estos temas. Parece oportuno la incorporación de un psicólogo deportivo y un *coaching* en deportes, profesionales que brindarán determinadas estrategias para finalizar con esta problemática.

Finalmente, se puede decir que este trabajo de investigación sirvió para comprender cómo se realiza una aproximación diagnóstica en una institución. La misma llenó de nuevos conocimientos, en cuanto a la recolección de datos y la posterior creación de los modelos, lo que generó una perspectiva clara para identificar problemáticas en instituciones.

Por último, deseo agradecer y destacar el apoyo de los tutores, quienes fueron un pilar fundamental para el proceso durante el año.

7. BIBLIOGRAFÍA

- Acevedo M. (2000). *La observación como recurso metodológico en el campo de lo institucional*. Buenos Aires, Argentina, Facultad de Ciencias Sociales.
- Aguirre, R. V. (2013). Aplicación de un protocolo de intervención psicológica para las competencias en los deportistas seleccionados de Tae Kwon Do de la categoría juvenil de Concentración Deportiva de Pichincha. Universidad Central del Ecuador. Facultad de Ciencias Psicológicas. *Tesis en opción al título de Master psicología del deporte*.
- Alaminos, C. A. (2016). Técnicas de investigación social para el trabajo social: las técnicas estructurales: entrevista, grupo de discusión, observación, biografía. *Departamento de Sociología II, Universidad de Alicante* 2016. Disponible en: <https://personal.ua.es/es/francisco-frances/tecnicas-de-investigacion-social-para-el-trabajo-social.html> Acceso en: 23 noviembre 2018.
- Anijovich, R, Mora, S (2010) *Estrategias de enseñanza. Otra mirada al que hacer en el aula*. Buenos Aires: Aique grup editor 128p.
- Anguita, J. C., Labrador, J. R., Campos, J. D., Casas Anguita, J., Repullo Labrador, J., & Donado Campos, J. (2003). La encuesta como técnica de investigación. Elaboración de cuestionarios y tratamiento estadístico de los datos (I). *Atención primaria*, 31(8), 527-538.
- Álvarez Gamba, G. (2014) *Psicología del deporte. La motivación y el rugby*. Facultad de Psicología. Udelar
- Ander- Egg, E., Aguilar, M. J (2001). *El trabajo en equipo*. México: Progreso, S.A de C.V.
- Bisquerra, R. (2000). *Métodos de investigación educativa: guía práctica*. Barcelona, España: Ed. Ceac, Grupo editorial.
- Blanchard. M., Muzás, D. (2007) *Propuestas metodológicas para profesores reflexivos. Como trabajar la diversidad del aula*. NARCEA S.A. de Ediciones Madrid. Recuperado de: www.narceaediciones.es
- Blázquez (2002). *La iniciación deportiva y el deporte escolar*. Barcelona, España: Editorial INDE.
- Bisquerra, R. (2000) *Métodos de investigación educativa: guía práctica*. Ed. Ceac. Grupo Editorial SA.

- Buceta, J. M. (1998). *Psicología del Entrenamiento Deportivo*. Madrid, España: Editorial Dykinson
- Calero, S. (2014). Fundamentos del entrenamiento optimizado. Cómo lograr un alto rendimiento deportivo en el menor tiempo posible. *Primer Congreso de Fisioterapia y Deporte*. Universidad del Valle de México; Villahermosa, Tabasco, Estados Unidos Mexicanos.
- Cantón, E., Mayor, L y Pallares, J. (1995). Factores Motivacionales y Afectivos en la iniciación deportiva. *Revista de Psicología General y Aplicada*, 48, (1), 59 – 75. Recuperado de <https://dialnet.uniroja.es/descarga/articulo/2378878>
- Cárdenas, D. (2006) El proceso de formación táctica colectiva en el baloncesto desde la perspectiva constructiva. *Revista digital Efdeportes.com*, Buenos Aires (94).
- Collado, J. (2009). *La ventaja psicológica en el rugby*. Recuperado: 2018, 10 de Octubre. Disponible en: <http://desdeabajorugby.com/la-ventaja-psicologica-en-elrugby/>
- Collado, J. (2009). *Los momentos previos al partido*. Recuperado: 2018, 12 de Octubre. disponible en: <http://agotaellado.blogspot.com/2009/06/los-momentosprevios-apartido.html>
- Collado, J. (2009). *Motivación en el rugby*. Recuperado: 2018, 10 de Octubre. Disponible en: <http://desdeabajorugby.com/motivacion-en-el-rugby/comment-page1/>
- Diaz Barriga, F, Hernandez, R (2002) *Estrategias docentes para un aprendizaje significativo una interpretación constructiva*. Mexico: Mcgraw Hill, 2002. 465p
- Ferres, C. (2004) *El aspecto invisible del tenis*. Montevideo, Uruguay: Universidad de la Republica, Facultad de Sicología.
- Feu, S, Ibáñez, S y Gozalo, M (2010) Influencia de la formación formal y no formal en las orientaciones que adoptan los entrenadores deportivos. *Revista de educación*. 353p.
- Figueres, E, Martinez G, y Huertas, F (2014) Perfil del entrenador de futbol en la etapa escolar en clubes de elite de la comunidad valenciana. España. Valencia. 58 – 68p.
- Gallwey, T. (2006). *El juego interior del tenis*. Málaga: Editorial Sirio, S. A.

- García-Naveira, (2009). El coaching deportivo como técnica de liderazgo del entrenador. *Revista ABFútbol, Especial Dirección de Equipos*, pp. 23-32.
- Gómez, J. (2002). *La Educación Física en el Patio. Una nueva mirada*. Buenos Aires. Argentina: Editorial Stadium.
- González-García, H. (2017). *Los estilos educativos parentales y variables personales que inciden en el rendimiento deportivo*. Editorial Paidotribo.
- Gucciardi, D.F. (2012). Measuring mental toughness in sport: a psychometric examination of the Psychological Performance Inventory-A and its predecessor. *Journal of personality assessment*, p 393-403
- Guillen, F. (2007). *Psicología de la Educación Física y el Deporte*. Sevilla, España: Wanceulen Editorial Deportiva, S. L
- Hernández, R. Fernández, C. Baptista, P. (2010) *Metodología de la investigación*. Peru: Mac Graw Hill pp. 601.
- Katzenbach, J., y Smith, D. (2000). La disciplina de los equipos. En: Katzenbach, J. *El trabajo en equipo: ventajas y dificultades*. Santiago, Chile: Ediciones Granica S.A
- Khun, Thomas. (1988) *La estructura de las Revoluciones Científicas*. Bs. As., Fondo de Cultura Económica.
- Le Compete, M. (1995). La investigación cualitativa. En: Ruiz Olabenaga, J. I. *Metodología de la investigación cualitativa*. Bilbao, España: Universidad de Deusto.
- Loehr, J. E. (1982) *Fortaleza mental en el deporte. Como alcanzar la excelencia atlética* (Buenos Aires, Argentina, Editorial: Planeta)
- López, J. Márquez, S. (2001) Motivación en jóvenes practicantes de lucha leonesa. *Revista de Psicología del Deporte*, 10, 9-22.
- López, V. y Sargatal, J. (Ed.) (2014). *El Aprendizaje de la acción táctica*. Girona : Universitat de Girona Recuperado de: <https://dugi-doc.udg.edu/bitstream/handle/10256/13371/UdG-diversitas-76.pdf?sequence=1#page=100>

- Ortiz, J. (2010) *Metodología de la investigación*. Universidad de Cuenca, Facultad de Ciencias.
- Perasso, S. E. (2012). *Rugby didáctico 4. Espíritu y filosofía*. Buenos Aires, Argentina: Dunken
- Perrenoud, Philippe (2004) *Desarrollar la Práctica Reflexiva en el Oficio de Enseñar. Profesionalización y razón pedagógica*. Barcelona, España: Editorial GRAÓ.
- Platonov, M., Bulatova, M. (2001) *La preparación física Deporte & Entrenamiento*. Barcelona, España: Paidotribo.
- Popkewitz, T. (1988) *Paradigma e ideología en investigación educativa I*. Madrid, España: Cuadadori/bolsillo.
- Quinquer, D. (1997) Estrategias de enseñanza: los métodos interactivos. En Benejam, P. Pagès, J. (coord.): *Enseñar y aprender Ciencias Sociales, Geografía e Historia en la educación secundaria*. Barcelona. Horsori.
- Rodriguez, M, Martos, P y Paniza, JL (2001) *Deporte y cambio social en el umbral del siglo XXI*. Madrid: Librerías Deportivas Esteban Sanz , S.L
- Roffé, M. y Bracco, M. (2003). Intervención psicológica con la Selección Juvenil Argentina sub-16: características “particulares” de los adolescentes inmersos en la singular dinámica del fútbol de élite. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 3 (2), 41-50.
- Ruiz, L.M., Sánchez, M., Durán, J.P. y Jiménez, C. (2006) Los expertos en el deporte: Su estudio y análisis desde una perspectiva psicológica. *Anales de Psicología*, 22 (1), 132-142.
- Ryan, R. y Deci, E. (2002). Overview of Self-Determination Theory: An organismic dialectical perspective. En Deci, E. L. y Ryan, R. M. *Handbook of Self-Determination Research*. Rochester: The University of Rochester Press.
- Sabino, C. (2014). *El proceso de investigación*. Editorial Episteme.

- Saenz-Lopez, J., Gimenez F. e Ibañez S. (2007) La autopercepción de las jugadoras de baloncesto expertas respecto a sus procesos de formación. *Cultura, Ciencia y Deporte*. (3),7. pp. 35-41.
- Sautu, R., Boniolo, P., Dalle, P., & Elbert, R. (2005) *La construcción del marco teórico en la investigación social*. Buenos Aires: CLACSO,. Recuperado de: <bibliotecavirtual.clacso.org.ar/ar/libros/campus/metodo/RSCapitulo1.pdf> , 29 de octubre de 2018
- Silva, J. (1984). The status of sportpsychology: A nationalsurvey of coaches. *Journal of Physical Education, Recreation, and Dance*, pp. 46-49.
- Sousa, C., Cruz, J., Torregrosa, M., Vilches, D. y Viladrich, C. (2006) Evaluación conductual y programa de asesoramiento personalizado a entrenadores (PAPE) de 119 deportistas jóvenes. *Revista de Psicología del Deporte*, p. 263-278.
- Tallano, L. (s.d.) *Acerca de la motivación en el deporte*. Recuperado: 2018, 15 de Octubre. Disponible en: <http://www.fen.org.ar/capacitacion/motivacion.htm>
- Tamorri, S. (2004). *Neurociencias y deporte. Psicología deportiva. Procesos mentales del atleta* (Vol. 70). Editorial Paidotribo.
- Taylor, S. J., & Bogdan, R. (1987). *Introducción a los métodos cualitativos de investigación* (Vol. 1). Barcelona: Paidós.
- Ucha, F. (1999). *La Psicología del deporte en el próximo milenio*. Disponible en: <http://www.efdeportes.com/efd17a/ucha.htm>
- Unión de Rugby del Uruguay (2017). *El Rugby en Uruguay*. Disponible en: <http://uru.org.uy/institucional-2>
- Unión de Rugby del Uruguay (2019) *Uruguay escaló al 16º puesto en el ranking*. Disponible en <http://uru.org.uy/uruguay-escalo-al-160-puesto-del-ranking-13?n>
- Useche, M. C. (2004). El coaching desde una perspectiva epistemológica. *Revista de Ciencias Sociales*, 105 (3), 125-132.
- Vismara, G. H. (1996). Análisis del entrenamiento de las cualidades físicas en el Rugby. Basados en registros tomados a jugadores de primera división en cuanto al volumen y las

intensidades recorridas en un partido. *G-SE (Revista Digital)*. Buenos Aires, 1996
Disponible en: <http://g-se.com/es/entrenamiento-en-rugby/articulos/analisis-del-entrenamiento-de-las-cualidades-fisicas-en-el-rugby>

Weineck, J. (2005). *Entrenamiento Total*. Barcelona. España. Editorial Paidotibo.

Whitmore, J. (2003). *Coaching El método para mejorar el rendimiento de las personas*.
Barcelona, España, Editorial Paidós.

Zhelyazkov, T. (2001) *Bases del Entrenamiento Deportivo*, Barcelona, España: Paidotribo.

ANEXOS

Anexo I Aproximación diagnóstica
INSTITUTO UNIVERSITARIO ASOCIACIÓN CRISTIANA DE JÓVENES
LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA, RECREACIÓN Y DEPORTE

INFORME APROXIMACIÓN DIAGNÓSTICA

Asignatura: Taller de Proyecto final 1
Docente: Macarena Anzuela

JUAN MANUEL LAURO

JOAQUÍN DIBARBOURE

MONTEVIDEO

2018

DECLARACIÓN DE AUTORÍA

“Los abajo firmantes Juan Manuel Lauro y Joaquín Dibarboure, somos los responsables de todas las opiniones y el contenido manifestados en este documento, que no necesariamente son compartidas por el Instituto Universitario Asociación Cristiana de Jóvenes”.

Firmas:

Juan Manuel Lauro

Joaquín Dibarboure

RESUMEN

El estudio fue llevado a cabo en un club de rugby, ubicado en Montevideo en el barrio de Punta Carretas. El mismo plantea como tema central el trabajo mental de los deportistas que participan del plantel de primera división.

La metodología utilizada en el presente trabajo es de carácter cualitativo. Se comenzó con una entrevista exploratoria al presidente del club para recabar información relevante y así poder abocar el tema de investigación del trabajo. Para conocer el problema en mayor profundidad, se realizaron dos colectas de datos, en primer lugar, una entrevista semiestructurada al entrenador físico del plantel de primera división y una encuesta mixta realizada a 17 jugadores. Como segunda y última colecta de datos se realizaron dos observaciones, una durante una práctica y otra durante un partido de competencia. Sumado a esto, se llevaron a cabo dos entrevistas, una a un jugador de primera división y otra a un ex jugador del plantel, actual ayudante del cuerpo técnico de primera división. Todos los datos obtenidos tanto de la matriz como del modelo de análisis se analizaron para la realización de un posterior informe final de aproximación diagnóstica

Palabras claves: Rugby – trabajo mental - alto rendimiento

INTRODUCCIÓN

El presente trabajo se encuentra enmarcado en la asignatura Proyecto Final 1 de la Licenciatura de Educación Física, Recreación y Deporte, del Instituto Universitario Asociación Cristiana de Jóvenes, del trayecto entrenamiento y deporte. La finalidad de este estudio es la realización de una aproximación diagnóstica.

La siguiente investigación se llevó a cabo en una institución deportiva situada en la ciudad de Montevideo en el barrio de Punta Carretas. La misma es un club de rugby formado por jugadores de diferentes equipos. Se nos permitió ingresar con la finalidad de indagar acerca de las características de la misma en la búsqueda de problemáticas o emergentes dentro de la institución. El tema central de estudio es la falta de trabajo mental en los jugadores del plantel de primera división. Se utilizó un cronograma de avance para organizar cada etapa de la investigación.

Se llevó a cabo una entrevista exploratoria al presidente del club para obtener una idea general de la institución, la organización y su funcionamiento, logrando visualizar algunas de sus fortalezas y debilidades. Se pudo constatar una posible falta de trabajo en la parte mental de los deportistas.

Se realizaron diferentes colectas de datos para obtener la información necesaria y así poder abocarnos en el tema de investigación. Para poder seguir recabando información sobre el tema planteado y llegar a constatar realmente que el mismo es un problema dentro del plantel, realizamos una entrevista al entrenador físico y una encuesta a 17 jugadores del equipo principal. Con estos instrumentos logramos identificar el problema como una realidad que comparten tanto el entrenador físico como los jugadores, siendo los mismos conscientes del mismo y demostrando en esta colecta de datos como la desmotivación y la falta de concentración son un tema pendiente para trabajar con el objetivo de mejorar el rendimiento general del plantel.

Como segunda colecta de datos, para afinar detalles, lograr obtener datos más concretos y precisos del tema y confirmar la información obtenida en la primera colecta, se realizaron dos observaciones, la primera durante una práctica y la segunda durante un partido, visualizando el comportamiento general del grupo, sus actitudes y relaciones interpersonales. También se realizaron dos entrevistas, una a un ex jugador del plantel de primera división, actual ayudante técnico de primera división y un líder dentro de la institución. Por último,

realizamos una entrevista a un jugador del plantel que no ha participado de la selección nacional creyendo que este puede ser aún más crítico con respecto a las relaciones interpersonales como posibles causantes de la desmotivación general del grupo, en la misma pudimos llegar a obtener información más concreta del problema planteado.

PROPÓSITO DE ESTUDIO

Durante la entrevista exploratoria realizada al presidente de la institución surge el tema central de estudio. El mismo se trata de la falta de trabajo mental de los jugadores del plantel de primera división. El trabajo de especialistas en el tema puede ser esencial y determinante en el rendimiento del equipo. El entrenador físico y el cuerpo técnico poseen un rol de total relevancia a la hora de llevar a cabo actividades que fomenten el trabajo en equipo, la concentración, la motivación y todo lo que conlleva el trabajo mental de los deportistas.

La temática de estudio seleccionada se encuentra estrechamente vinculada al trayecto de entrenamiento y deporte, siendo dentro del plantel de rugby el trabajo mental en los deportistas una característica sumamente importante sobre los resultados deportivos y rendimientos del equipo.

Se realizan dos colectas de datos, la primera se basó en una entrevista al entrenador físico y una encuesta a los jugadores. La segunda fue una entrevista a un jugador, otra entrevista a un ex jugador y actual ayudante técnico y dos observaciones, una durante una práctica y otra durante un partido de competencia.

A grandes rasgos, el propósito del estudio es identificar y analizar mediante diferentes colectas de datos, factores que pueden ser indicadores acerca de la problemática identificada dentro de la misma.

A raíz de todo lo mencionado anteriormente, surgen las siguientes interrogantes de investigación:

- ¿Sobre qué factores habría que trabajar para mejorar la parte mental del plantel?
- ¿Cómo incide la falta de trabajo mental en los deportistas?
- ¿Qué tipo de actividades se pueden llevar a cabo para mejorar el estado mental del plantel de primera división?

PRESENTACIÓN DEL CONTEXTO EN ESTUDIO

La institución seleccionada para realizar el estudio es un club de rugby, ubicado en Punta Carretas, un barrio de carácter socioeconómico favorable. En la sede principal ubicada en el barrio mencionado cuentan con el gimnasio de musculación, el mismo se encuentra cerca de lugares de estudio y de zonas de trabajo de la población estudiada. El otro escenario que forma parte de la institución es su campo deportivo, donde se encuentran sus canchas, donde realizan prácticas y partidos, el mismo se ubica a las afueras de Montevideo (Camino de los Viñedos y Camino Mendoza).

El club cuenta con las instalaciones del club de Golf del Uruguay, donde tienen la sala de musculación, gimnasio abierto y cerrado, vestuarios, piscina, sala de spinning entre otras actividades que les ofrece el club.

La dirección está formada por presidente, vice presidente y secretario. El club cuenta con sólo dos deportes, que son el rugby y el hockey que comenzó en este año. Estas dos actividades conllevan unos 350 deportistas. Podemos ubicarlo fácilmente en sus redes sociales o web institucional.

El presidente del club dice durante la entrevista que el mismo está formado por gente del barrio y sobre todo por colegios privados cercanos al club y también por familiares y amigos de jugadores.

En los últimos años se ha incrementado la búsqueda de un mejor y mayor rendimiento deportivo, incluyendo más cantidad de especialistas en diferentes áreas, como fisioterapeutas, entrenadores y psicólogos. Como nos dice el presidente del club durante la entrevista, precisamente este año la institución está buscando la actualización y formación de sus entrenadores y directores técnicos.

La situación socioeconómica favorable del club le permitió enviar a entrenadores a formarse al exterior y así poder volcar nuevos conocimientos y experiencias dentro del mismo. Sumado a esto, la institución busca mediante un plan incluir instituciones tanto privadas como públicas de la zona para así poder captar mayor cantidad de deportistas.

Muchos de los directores técnicos y entrenadores son ex jugadores o formaron parte del club anteriormente, también cuentan con un especialista argentino y un grupo de padres y amigos honorarios que colaboran con diferentes tipos de actividades.

ENCUADRE TEÓRICO

En este capítulo se detallan algunos fundamentos teóricos importantes estrechamente vinculados al tema en estudio. Los mismos le dan sustento teórico y validez al trabajo realizado. Para comenzar definimos y damos algunas características del Rugby. Otro concepto a desarrollar es el trabajo mental en deportistas vinculado a la psicología en el deporte, con esto se busca comprender la importancia del mismo dentro un grupo de jugadores de rugby. Y por último se hace referencia al alto rendimiento, dado que es uno de los objetivos de la institución con este grupo de deportistas.

4.1 Rugby

El Rugby tiene sus orígenes en un colegio de Inglaterra (Rugby School) dónde un alumno llamado William Webb Ellis durante un partido de fútbol tomó la pelota en sus manos y corrió hasta el arco del otro equipo siendo perseguido por sus compañeros, dando allí el inicio a todo, esto ocurrió hace aproximadamente 200 años.

El deporte adquirió el nombre de este colegio inglés y actualmente la copa que se entrega al ganador del campeonato mundial de Rugby lleva como nombre el de dicha persona. Este deporte posee una demanda tanto física como mental muy exigente, ya que posee mucho desgaste físico al ser un deporte de contacto, de resistencia, fuerza y velocidad. También son muy importantes las habilidades psicológicas como la concentración, la fortaleza mental, contando con una parte estratégica dónde la lectura de las situaciones de juego y del rival son constantes generando una rapidez a la hora de tomar decisiones para poder lograr un buen rendimiento deportivo. Para lograr esto se debe buscar una unión de grupo muy fuerte, donde cada jugador deja todo de sí mismo sabiendo que el conjunto lo necesita, así como él también necesita de los demás (Roffé, 2009).

4.2 Trabajo mental en deportistas

Recabando información de diferentes autores se puede visualizar el creciente trabajo sobre el entrenamiento psicológico y la importancia del mismo tanto en el deporte de alto rendimiento como el formativo.

Gil (2003, p. 1), define a la psicología del deporte como

el estudio científico de la conducta deportiva, considerando la conducta en su triple concepción- cognitiva (lo que pensamos), conductual (lo que hacemos) y emocional (lo que sentimos) – y en el que se aplican los principios y descubrimientos de la psicología a la potenciación del rendimiento deportivo.

El entrenamiento psicológico es un elemento fundamental para marcar la diferencia en los niveles de rendimiento que se alcanzan y en la obtención de ventajas y beneficios cuando se intenta armonizar productivamente el cuerpo y la mente del deportista Pulido Mata (2015). En concordancia, Levy (2016), confirma la importancia del trabajo mental en deportistas y explica cómo durante una competencia de alto nivel, de gran compromiso personal y cuando se está buscando el rendimiento máximo de los competidores, tanto la preparación física, técnica y psicológica conllevan iguales necesidades de trabajo en el entrenamiento diario de los deportistas.

El autor explica la importancia de incorporar a los programas de entrenamiento técnicas psicológicas que colaboren el manejo consciente del estrés en la competición, a mejorar la concentración, aumentar la confianza y a incrementar el nivel de comunicación y la fluidez de las relaciones interpersonales dentro del equipo.

El trabajo mental en los deportistas consiste básicamente en entrenar habilidades psicológicas necesarias para que un equipo o un deportista determinado logre una mejora del rendimiento a causa de la adquisición de mayores recursos para la competencia. Santolaya (1998) también explica la función del psicólogo en la actividad física y el deporte, y dice que para que la participación del profesional sea adecuada y eficiente, se debe basar en una evaluación psicológico-deportiva, luego continuar con una planificación y programación de la intervención a realizar y seguido a esto una evaluación del trabajo llevado a cabo. Con esto pretende visualizar el ambiente deportivo y el comportamiento que presentan los deportistas a la hora de competir. En esta planificación y programación se debe tener en cuenta la necesidad de coordinación con el resto de los especialistas en ciencias del deporte que están trabajando, para que de forma interdisciplinaria se pueda obtener la máxima efectividad posible

Continuando en esta línea Leivy (2016) en su artículo sobre la psicología del deporte explica que la misma es una especialidad que no está limitada al estudio del rendimiento, las destrezas psicomotoras o la personalidad de los deportistas, sino que se interesa por todos los aspectos psicológicos presentes en la práctica deportiva, inteligencia, voluntad, pensamientos, sensaciones y emociones.

4.3 Motivación, concentración y autoconfianza en el alto rendimiento

Luego de recabar información de varios autores sobre el trabajo mental en los deportistas, encontramos que varios coinciden y hacen hincapié sobre la importancia de ciertos conceptos fundamentales como, la motivación y la concentración en los deportistas.

La motivación es una de las variables psicológicas más importantes ya que condiciona directamente la acción, aumentando o disminuyendo la misma según cómo sea. También nos dice cómo el deportista debe ser consciente de su propia motivación, sabiendo cuando se encuentra motivado o no, ya que no está necesariamente relacionada a una característica de personalidad y tampoco tiene relación únicamente con factores externos, Pulido Mata (2015). El autor define a la motivación cómo

la combinación entre deseos y energías de la persona para alcanzar una meta. Las personas pueden ser motivadas por creencias, valores, intereses, miedos, entre otras causas o fuerzas. Algunas de estas fuerzas pueden ser internas, como: necesidades, intereses y las creencias. Las externas pueden ser: el peligro o el medio ambiente.

La atención y la concentración son dos variables totalmente influyentes en la victoria o la derrota en un partido de competencia, diciendo cómo una pequeña falta de atención o concentración pueden variar el resultado final del juego. Asumiendo tal importancia para el éxito deportivo el autor recomienda el entrenamiento y el perfeccionamiento de estas variables como factor vital para la mejora del rendimiento deportivo. Mora, Zarco y Mena (2001) explican que uno de los pilares básicos del entrenamiento mental es la mejora de la capacidad atencional en los deportistas, teniendo la concentración un papel fundamental en la competencia, condicionando de manera directa la precisión y la velocidad de ejecución motora.

4.4 Alto rendimiento

El concepto de alto rendimiento se utiliza para referir el desempeño individual o colectivo en una contienda deportiva, tanto para deportes individuales como para deportes colectivos. Los deportistas de alto rendimiento tienen como meta la obtención de logros deportivos del más alto nivel, con entrenamientos planificados por especialistas, los cuales requieren de conocimiento y paciencia, ya que se trabaja se forma metódica y a largo plazo, como lo son los ciclos olímpicos. El alto rendimiento es trabajado por varios especialistas, entre ellos entrenadores, biomecánicos, médicos deportólogos, psicólogos, bioquímicos, siendo cada más los que aportan sus conocimientos para que el rendimiento deportivo siga creciendo (Grosser, 1989).

PROPUESTA METODOLÓGICA

Dentro de este apartado se define el paradigma y la modalidad de investigación, el universo y las características que definen a los actores involucrados y el contexto el cual se encuentra el estudio.

5.1 Paradigma y modalidad de investigación

Según Cook y Reichardt (2000) un paradigma es una visión del mundo, una perspectiva general, un modo de desmenuzar la complejidad del mundo real. Es un conjunto de ideas, valores y creencias que son compartidas por un grupo de personas. Son normativos y señala al profesional lo que ha de hacer sin necesidad de prolongadas consideraciones existenciales o epistemológicas.

De acuerdo a lo planteado por Khun (*apud* Cook y Reichardt, 2000), un paradigma refiere a un conjunto de suposiciones interrelacionadas respecto al mundo social que proporciona un marco filosófico para el estudio organizado del mundo. Este proyecto de investigación se encuentra dentro de un paradigma interpretativo, esto significa, que el investigador, según Josefa Eugenia Blasco Mira (2007) “percibe la esencia de los acontecimientos que se suceden en el contexto de la investigación, así como el significado que tienen para los participantes” (p.32). En otras palabras, el investigador intenta comprender la realidad y la relación que existe entre el sujeto y el objeto.

Esta investigación se basó en una institución en particular, en un momento histórico y grupo de personas determinados. Por lo tanto, la misma se define como estudio de caso. Helen Simons (2011) plantea que los mismos son “un estudio de lo singular, de lo particular, lo exclusivo (...) y a la representación de los acontecimientos, de las circunstancias, y las personas particulares” (p. 17).

Este estudio se enmarcó en una metodología cualitativa, que tiene como fin descubrir o plantear preguntas que ayuden a reconstruir la realidad tal como la observan los sujetos de un sistema social definido. La investigación cualitativa trata de captar el contenido, los resultados no se obtienen mediante mediciones concretas se valoran conceptos amplios el investigador tiene la necesidad de integrar las opiniones o comportamientos de los participantes. Es por esto que resulta un proceso flexible, basado en modelos de recolección de datos tales como descripciones, observaciones y diálogos sobre cuestiones abiertas (Sampieri et al, 2003).

El universo de estudio dentro de la investigación científica refiere al conjunto de personas o elementos que forman parte de un colectivo que será abordado en el proceso de investigación (Bizquerra, 2009). Dentro de esta investigación se presenta como el universo todos los jugadores de rugby pertenecientes al club, entrenadores físicos, directores técnicos y especialistas que trabajan para el mismo.

La muestra es considerada por Navarrete (2000) como la población elegida mediante ciertos criterios que es sometida a investigación científica social con el objetivo de obtener resultados válidos para el universo. Por otra parte, Sampieri et al (1998) establecen que la muestra es un subgrupo de la población, identificando en la presente investigación, los jugadores, el cuerpo técnico y el entrenador físico que forman parte del plantel de primera división. En este trabajo la muestra fue elegida intencionalmente; según Sabino (1986) este tipo de muestra “escoge sus unidades no en forma fortuita sino completamente arbitrarias” (p. 106).

5.2 Instrumento de recolección de datos

Para poder recabar la información pertinente para llevar a cabo el estudio, en una primera etapa de recolección de datos se realizó una entrevista semiestructurada y una encuesta mixta para luego continuar en la segunda etapa con dos entrevistas semiestructuradas y una observación directa.

A continuación, se definen los diferentes instrumentos de recolección de datos que se utilizaron.

Las entrevistas semiestructuradas según Taylor y Bogdan (1992, p. 21) son

encuentros dirigidos hacia la comprensión de las perspectivas que tienen los informantes respecto de sus vidas, experiencias o situaciones”. Estos mismos autores plantean que este tipo de entrevistas sigue un modelo de conversación en el cual el investigador es el instrumento para recolectar los datos, y que depende de la habilidad que este tenga la riqueza que va a tener el instrumento, se debe aprender a hacer preguntas y como deben ser las mismas.

Como se mencionó anteriormente se entrevistó al profesor de educación física encargado del entrenamiento del plantel de primera división. El instrumento brindó la posibilidad de comprender la visión del preparador físico sobre la falta de trabajo mental en los deportistas y como ésta incidía directamente en la competencia.

Durante la primera colecta de datos también se realizó una encuesta a 17 jugadores del plantel de primera división. Begoña y Quintana (2002), dicen que la encuesta posee un gran

potencial de información y nos permite conocer las opiniones, actitudes, creencias y valoraciones subjetivas de determinada muestra que representa cierta población.

Para darle definición a la misma, los autores hacen mención a Cea (1999. p.240) donde hace referencia a la encuesta como

la aplicación o puesta en práctica de un procedimiento estandarizado para recabar información (oral o escrita) de una muestra amplia de sujetos. La muestra ha de ser representativa de la población de interés y la información recogida se limita a la delineada por las preguntas que componen el cuestionario pre codificado, diseñado al efecto”.

Culminada la primera colecta y luego de analizar la información obtenida se realizó una segunda colecta de datos, donde se llevó a cabo una entrevista a un jugador del plantel y a un ex jugador y actual ayudante técnico del plantel de primera. Esta colecta permitió recabar información más detallada del tema en estudio, también se logró confirmar y constatar el problema que había surgido de la primera colecta.

Sumado a las entrevistas de la segunda colecta de datos se llevaron a cabo dos observaciones directas, una durante una práctica y otra durante un partido de competencia. Las mismas se realizaron con el objetivo principal de constatar y afirmar la información recolectada previamente tanto en las entrevistas como en las encuestas. Permitiendo visualizar de manera directa los diferentes acontecimientos que suceden en este tipo de encuentros y compararlos con la información recabada anteriormente.

Acevedo (2000) hace mención a las observaciones dentro una organización formal, diciendo que el observador deberá coordinar previamente su entrada a la institución, dejando en claro los objetivos de la misma. Y el mismo debe comprometerse a preservar el anonimato, a no incidir ni obstaculizar la actividad, permanecer neutral en caso de conflicto y previo a la publicación de la investigación presentar una el texto final a la institución.

Este tipo de técnicas tiene una ventaja real sobre las demás, y es en cuanto a su proximidad con los comportamientos reales de los sujetos en estudio, pero por otro lado presenta una desventaja, ya que los mismos no se comportan siempre de igual manera y pueden estar influenciados por la presencia de un observador. La observación de este trabajo fue de carácter natural no participante (externa), ya que durante la misma no se intervino en la actividad observada y esta se desarrolló de manera natural como acostumbra a producirse. Se debe tener en cuenta que los comportamientos de los sujetos observados pueden estar

influenciado por la presencia del observador, por lo tanto, se recomienda una previa habituación para comenzar a recolectar los datos (Begoña y Quintana, 2002).

ANÁLISIS DE LOS DATOS

Para realizar el análisis de los datos es necesaria una triangulación de la información recabada con los diferentes instrumentos de recolección de datos, el estudio de las matrices, los modelos de análisis de los mismos y el encuadre teórico. Siempre teniendo en cuenta las preguntas iniciales de esta investigación: ¿Sobre qué factores habría que trabajar para mejorar la parte mental del plantel? ¿Cómo incide la falta de trabajo mental en los deportistas? ¿Qué tipo de actividades se pueden llevar a cabo para mejorar el estado mental del plantel de primera división?

A partir del análisis de las entrevistas y de las encuestas se pudo determinar que la dimensión más comprometida con esta investigación es la identitaria, identificando la falta de trabajo mental como factor predominante. Esta dimensión ha sido la más involucrada ante los datos obtenidos en las diferentes colectas de datos, siendo la misma donde se ubican la mayor cantidad de problemáticas y vulnerabilidades mencionadas.

Analizando la información obtenida en la primera colecta de datos podemos confirmar que la falta de trabajo mental en los deportistas afecta al rendimiento deportivo del equipo, siendo esta una de las preocupaciones manifestadas por el entrenador físico en la entrevista y algunos de los jugadores durante la encuesta de la primera colecta.

Sumado a esto, el profesional a cargo de la preparación física de los jugadores, manifiesta la importancia de especialistas en el área psicológica, y la mala experiencia que vivieron los jugadores, diciendo “una vez que tuvimos más contacto con un psicólogo, era una mujer, no tenía ningún conocimiento de rugby, y eso a los jugadores también les choca un poco” (EP, P 4). Sobre esto Levy (2016) dice que la preparación física, técnica y psicológica conllevan iguales necesidades de trabajo en el entrenamiento diario de los deportistas y confirma la importancia del trabajo mental en deportistas.

Cierta información recabada en la entrevista al preparador físico coincide con algunos de los datos extraídos en la encuesta a los jugadores. Según lo mencionado por el entrenador físico en la entrevista, una de las debilidades que afronta el plantel es la falta de compromiso, “la otra debilidad es el nivel de compromiso con todas las actividades” (EP, P 6). En concordancia con esta información, 2 de los 17 jugadores manifestaron en la encuesta la falta de compromiso como una debilidad del plantel (EN. P 2). Otro dato que coincide en estos dos instrumentos de recolección de datos, es la falta de concentración del plantel, como dice

Fernández (s/f) una pequeña falta de atención o concentración pueden variar el resultado final del juego. Asumiendo tal importancia para el éxito deportivo el autor recomienda el entrenamiento y el perfeccionamiento de estas variables como factor vital para la mejora del rendimiento deportivo. El entrenador físico hace mención sobre este tema diciendo que se deben “elear un poco los niveles de concentración, trabajado con la respiración” (EP, P 5). Durante la encuesta 3 de los 17 jugadores seleccionaron la falta de concentración como una debilidad del equipo (EN. P 2) y 4 jugadores encuestados visualizan como una de las debilidades del grupo, la “debilidad mental” (EN. P 2). Con respecto a este tema el entrenador nos dice “yo considero que es un área que debe ser trabajada por un psicólogo, un especialista” (EP. P 4).

En concordancia con lo mencionado en líneas anteriores, y trasladándonos a la segunda colecta de dato, el jugador entrevistado nos dice “la parte mental tiene mucha incidencia en lo que le falta, entendes, vos podés dar hasta acá, lo otro es todo mental, es dar un paso más, no se trabaja en el gimnasio (...) la parte mental para mi es tuyo por más que te griten de atrás. Si no lo tenes ahí y tu cabeza no está entrenada para hacer lo que estás haciendo no sirve de nada” (E.J P,1). Haciendo referencia al mismo tema y como se expresó en el marco teórico, el entrenamiento psicológico es un elemento fundamental para marcar la diferencia en los niveles de rendimiento que se alcanzan y en la obtención de ventajas y beneficios cuando se intenta armonizar productivamente el cuerpo y la mente del deportista Pulido Mata (2015).

Analizando los referentes teóricos, en casos como este, el trabajo de especialistas en psicología del deporte puede ser crucial y fundamental para colaborar con los objetivos del cuerpo técnico. Los profesionales mencionados en líneas anteriores, se especifican a realizar tareas que estimulen la motivación y la concentración tanto de un jugador como del equipo entero (Santolaya, 1998). En la segunda colecta durante la entrevista con el técnico el mismo nos manifestó que “(..) los especialistas puedan ir dando los indicadores y por donde ir llevando las cosas, pero me parece que los que estamos, tenemos que tener mucha información de ellos. Lo que nos ha pasado es que han traídos especialistas y las actividades han quedado inconclusas, psicólogos y demás, cuando evaluás te preguntas ¿sirvió o no sirvió? Que sea medible, la inclusión de especialistas me parece muy bueno. pero tiene que tener resultados positivos” (E.T P,4).

En las observaciones realizadas durante la segunda colecta de datos se constató que la realidad expresada directamente y de manera no verbal, por jugadores y entrenador era cierta.

En la práctica se observó que “no existe trabajo con especialistas, no tienen charla motivacional antes de comenzar, no se motivan entre ellos y no realizan actividades de concentración ni de motivación” (O.P P,1). Siendo esto algo muy importante a trabajar y hacer énfasis, como explica Pulido Mata (2015), la motivación es una de las variables psicológicas más importantes ya que condiciona directamente la acción, aumentando o disminuyendo la misma según cómo sea. También nos dice cómo el deportista debe ser consciente de su propia motivación, sabiendo cuando se encuentra motivado o no, ya que no está necesariamente relacionada a una característica de personalidad y tampoco tiene relación únicamente con factores externos. Sumado a esto en la observación del partido se visualizó como los jugadores “no se preparan mentalmente para comenzar, se visualiza desmotivación y desconcentración” (O.C P.1).

Se pudo visualizar como no existe un trabajo específico que motive y fortalezca la mentalidad de los jugadores, mostrando rápida desconcentración y desmotivación en situaciones de juego. No se observa énfasis sobre la concentración y la atención, no hay una línea de trabajo que haga hincapié sobre dicha área, aunque los actores conozcan su importancia. Se observa que el grupo es unido, hay buena relación entre jugadores y el cuerpo técnico, logrando un buen ambiente de trabajo. Vinculando esto con el marco teórico podemos decir que dichas características son fundamentales y muy importantes para poder llevar a cabo un trabajo consistente y eficaz sobre las debilidades expuestas durante el estudio.

Por otro lado, por lo que se pudo recabar en todo el estudio realizado no existe una estrategia clara desde la institución para reforzar las debilidades anteriormente mencionadas. A pesar de que tanto jugadores como preparador físico y cuerpo técnico son conscientes de la importancia del trabajo mental para superarse como grupo y lograr mejores rendimientos, no están realizando ningún tipo de tarea específica para reforzar dicha área.

Luego de realizar el análisis de los datos, procedemos a contestar las preguntas de investigación, las cuales fueron los primeros pasos del proyecto:

¿Sobre qué factores habría que trabajar para mejorar la parte mental del plantel?

La motivación y la concentración son factores fundamentales a trabajar para mejorar la parte mental del plantel. Lo mismos se encuentran directamente relacionados con el

rendimiento del equipo y pueden ser mejorados y tratados con el trabajo de especialistas en el área.

¿Cómo incide la falta de trabajo mental en los deportistas?

De acuerdo a lo establecido por los jugadores, el entrenador físico y el ayudante técnico en el análisis de datos (ver en anexos desde página 31 a 51), los jugadores muestran rápidos niveles de desconcentración y desmotivación y no logran mantener un alto nivel de juego a lo largo de todo un partido. La falta de trabajo mental en los deportistas incide negativamente sobre el rendimiento de los mismos, provocando malos resultados a lo largo del campeonato.

¿Qué tipo de actividades se pueden llevar a cabo para mejorar el estado mental del plantel de primera división?

Las actividades que se pueden llevar a cabo, son tareas de integración, donde los jugadores se involucren entre ellos, se conozcan más, compartan otro tipo de momento y se fortalezca el grupo. Tareas donde cada uno de los jugadores se sienta parte fundamental del equipo y así intentar fortalecer la parte motivacional de cada jugador, buscando con este tipo de actividades que todos se sientan igual de importantes dentro del equipo, y de esta manera fomentar la concentración para así lograr mejores rendimientos deportivos. También se pueden realizar instancias con especialistas en el área donde se enfatice la concentración y la motivación de los jugadores.

CONCLUSIONES

Tomando en cuenta toda la información obtenida a través de la investigación realizada podemos concluir que:

Existe una preocupación, tanto de jugadores como cuerpo técnico de mejorar y enfatizar el trabajo mental de los competidores, estando de acuerdo en que la falta de concentración y la rápida desmotivación en ciertas oportunidades son un tema para trabajar y mejorar.

La desconcentración y la desmotivación en jugadores son elementos fundamentales para trabajar y hacer énfasis en los entrenamientos, el trabajo de especialistas en la materia puede colaborar de manera positiva con respecto al rendimiento deportivo.

La institución está en la búsqueda de mejorar el rendimiento deportivo del plantel de primera división y no existe una línea de trabajo concreta con especialistas que fomenten el mismo.

El plantel de primera división es unido y comprometido, no es fácil el ingreso de especialistas que no sean conocidos, amigos o cercanos al plantel.

Los jugadores que son parte de la selección nacional están ausentes en mucho de los partidos del campeonato, siendo estos los de mejores rendimientos deportivos y con gran diferencia con respecto al resto del plantel, provocando desmotivación en el resto del grupo cuando estos no participan de los encuentros.

Las instancias con especialistas en el área son escasas.

No existe un trabajo entre psicólogos y el cuerpo técnico.

BIBLIOGRAFÍA

- Acevedo M. (2000). La observación como recurso metodológico en el campo de lo institucional.
- Bizquerra, R. et al. Metodología de la investigación Educativa. Madrid: La Muralla, 2009. 499 p.
- Begoña y Quintal, (2002). Métodos de investigación y diagnóstico en la educación.
- Cook, T. D; Reuchardt, C. (2000). Métodos cualitativos y cuantitativos en investigación evaluativa. 4.^a ed., Morata. Madrid, 2000.
- Gil Rodríguez, C. (2003). La psicología del deporte: implantación y estado actual en España. Sevilla, España: Wenceulen S.L.
- Grosser, B. Alto rendimiento deportivo. 1989. España, Barcelona.
- Levy, A. (2016). Factores psicológicos en el deporte de alto rendimiento. Buenos Aires, Argentina.
- Mora Mérida, J. (2001). Atención- Concentración como entrenamiento para la mejora del rendimiento deportivo en jugadores profesionales de fútbol.
- Navarrete, J. El muestreo en la investigación cualitativa. Revista de Investigaciones sociales.2000. Disponible en:
<http://revistasinvestigación.unmsm.edu.pe/index.php/sociales/article/viewFile/6851/6062>.
Acceso en: 3 jul. 2018.
- Pulido Mata, J. (2015). Motivación y autoconfianza en deportistas.
- Pérez Fernández, E. (s/f). La atención y la concentración en el deporte.
- Santolaya, F. (1998). Papeles del psicólogo. Madrid, España.
- Simons, H. (2011). El estudio de caso: teoría y práctica. Madrid; Ediciones Marota, S.L.

Anexo II Modelo de entrevista exploratoria

¿Buenas tardes, como andas?

¿Cómo surgen los Cuervos?

¿Quiénes forman la institución? En cuanto a Jerarquía, y a su vez los Docentes, especialistas y deportistas

¿Tienen especialistas?

¿Con qué cantidad de jugadores cuentan hoy?

¿De dónde provienen estos jugadores?

¿Tienen convenios con otras instituciones?

¿Cuáles son las competencias que realizan y cuáles son a las que ustedes más apuntan como Institución?

¿Cuál es el objetivo, intercambiar o mejora de rendimiento deportivo?

¿Que proyectan en el Club, ustedes como institución de aquí a dos, tres, cuatro años?

¿Para llegar a eso, ya que siempre son más o menos los mismos los Clubes que siempre pelean ¿qué le está faltando a los Cuervos para eso?

¿Hay regularidad en los jugadores, por lo general no son profesionales y tienen que trabajar y estudiar?

¿Hay regularidad en los jugadores, por lo general no son profesionales y tienen que trabajar y estudiar?

¿Al ser un deporte tan físico, ustedes cuentan con instalaciones para trabajar de la forma más profesionalmente posible?

¿Cuáles serían los aspectos a mejorar como referentes o jerarcas de la institución?

Gracias por su tiempo.

PRESENTACIÓN CUADRO DE PRUEBA DE INSTRUMENTOS

Técnica e Instrumento	Fecha de prueba	¿A quién/es se aplicó?	¿Dónde se aplicó?	Cambios generados
Entrevista Semiestructurada	24/5/2018	Entrenador físico del plantel.	Club de rugby	No se producen cambios ya que la entrevista realizada alcanza los objetivos planteados y es llevada a cabo de manera clara y eficaz para ambas partes.
Encuesta mixta	24/5/2018	Jugador que forma parte del plantel de primera división de otro club de rugby.	Club social y deportivo.	Se cambian las respuestas de la pregunta número 3, ya que el jugador encuestado nos informa como se describen correctamente en el rugby.

CUADRO DE SÍNTESIS DE LOS INSTRUMENTOS

Fecha reunión con referente institucional	Fecha 1era y 2da colecta	Tiempos previstos para cada relevamiento	Personas involucradas
3/4/2018	Primera colecta 30/5/2018	45 minutos aproximadamente.	Encuesta realizada a los jugadores que forman parte del plantel de primera división
	30/5/2018	30 minutos aproximadamente.	Entrevista al profesor de educación física encargado del plantel de primera división.
	Segunda Colecta 27/6/2018		Entrevista al director técnico de juveniles ex jugador de selección y del plantel de primera división.
	27/6/2018		Entrevista a un jugador del plantel de primera división que nunca formo parte de la selección.
	28/6/2018		Observación de práctica.
	1/7/2018		Observación de partido.

**MODELO DE ENTREVISTA A ENTRENADOR FÍSICO.
PRIMERA COLECTA DE DATOS**

¿Cuál es tu profesión en Los Cuervos?

¿Cuál es tu función dentro del equipo?

¿Qué frecuencia tienes de contacto con ellos en la semana?

¿Cuántos años hace que estas frente a los cuervos?

¿Cuáles son tus prioridades como entrenador?

¿Ellos no tienen Fisioterapeuta?

¿Cómo considera que es la comunicación entre su entrenador y sus entrenados?

¿Una de las cosas que vimos, es que hay jugadores en la selección y queríamos saber que percibís en los partidos o en las practicas si vos notas algún cambio?

¿En los entrenamientos trabajas la parte motivacional grupal y como lo haces en el caso de hacerlo?

¿Realizas actividades psicológicas en el equipo?

¿Cuál fue la forma que trabajaban?

¿A parte del psicólogo habían trabajado con algún especialista y que actividades habían hecho para mejorar?

¿Y el yoga con qué fin?

¿Me nombrarías alguna fortaleza del equipo?

¿Debilidades del equipo? ¿Me nombrarías alguna?

¿Desearías agregar algo más a parte de lo que te he preguntado?

Gracias por su tiempo.

MODELO DE ENCUESTA A JUGADORES DEL PLANTEL DE PRIMERA DIVISIÓN. PRIMERA COLECTA DE DATOS

Fecha: 30/5/18

PREGUNTAS:

1- Desde cuándo comenzó tu formación en el equipo?

A- Formativas (12) 70,58%

B- Juveniles (5) 29,41%

C- Primera (0) 0%

2- Has competido en Selección Nacional de Rugby?

A- Nunca (7) 41,17%

B- En alguna oportunidad. (9) 52,9%

C- Soy parte de la selección. (1) 5,8%

3- Cuál es tu posición de juego?

A- Forwards (8) 47%

B- Backs (9) 52,9%

4- Cuantos días a la semana dedicas a entrenar?

A- 1 a 2 días

B- 3 a 4 días (11) 64,7%

C- 5 a 7 días (6) 35,29%

5- A que te dedicas?

A- Solo Rugby

B- Rugby y estudio

C- Rugby y trabajo.

D- Rugby, estudio y trabajo.

6- Como defines al equipo en cuanto a sus rendimientos?

A- Equipo parejo

B- Equipo de grandes individualidades

C- Equipo inconstante y cambiante

7- Crees que hay jugadores decisivos en el equipo?

A- SI

B- NO

8- Cuando faltan referentes en los partidos, ¿Disminuye el rendimiento en el equipo?

A- SI

B- NO

9- Hubo experiencias previas con especialistas? Marca las opciones trabajadas

A- Psicólogos

B- Profesor de Educación física

10- Escribe 2 FORTALEZAS del equipo:

11- Escribe dos debilidades del equipo?

12- Piensa que el equipo precisa de la ayuda de especialistas para trabajar las fortalezas y las debilidades del grupo a nivel mental?

A- SI

B- NO

13- Mediante qué actividades crees que sería necesario trabajar para mejorar las fortalezas mentales en el equipo? Marque las actividades que considere apropiada:

A- Actividades extracurriculares, como lo pueden ser paseos, viajes, comidas.

B- Actividades lúdicas, jornadas recreativas.

C- Actividades para vincular a la familia con el equipo.

D- Trabajos en equipo en equipo sin la presencia de los jugadores referentes o de selección

E- Trabajos en equipo con especialistas (Psicólogos deportivos, entrenadores, etc).

PRESENTACIÓN CUADRO DE PRUEBA DE INSTRUMENTOS

Técnica e Instrumento	Fecha de prueba	¿A quién/es se aplicó?	¿Dónde se aplicó?	Cambios generados
Entrevista Semiestructu- Rada	24/5/20 18	Entrenador físico del plantel.	Club de rugby.	No se producen cambios ya que la entrevista realizada alcanza los objetivos planteados y es llevada a cabo de manera clara y eficaz para ambas partes.
Encuesta mixta	24/5/20 18	Jugador que forma parte del plantel de primera división de otro club de rugby.	Institución social y deportiva.	Se cambian las respuestas de la pregunta número 3, ya que el jugador encuestado nos informa como se describen correctamente en el rugby.

MATRIZ DE ANÁLISIS DE LA PRIMERA COLECTA DE DATOS

MATRIZ Y MODELO DE ANÁLISIS.						
DIMENSIONES						
	ORGANIZACION AL	ADM.	IDENTITARIA	COMUNITARIA	SECTO- RES/ ACTORES	TEMAS RELA.
E.E	<p>“(…) tenemos los diferentes cuerpos técnicos, que estamos divididos, en plantel superior, que está dividido en tres equipos, compitiendo el torneo de Campeonato Uruguayo, primera, intermedia y pre intermedia” (EE, P.1).</p> <p>“(…) un especialista argentino, que es Mariano Gastaldi del Club Indu, que trabaja en la parte de lo que es juveniles, destrezas y entrenamientos de ellos” (EE, P 2).</p>	<p>“Se formó una sub comisión este año, somos 6 miembros, quienes manejan el gobierno del Club” (EE, P.1).</p> <p>“(…) ahora en los próximos días estamos enviando tres entrenadores nuestros a Nueva Zelanda a capacitarse, y eso volcarlo al Club” (EE, P 5).</p> <p>“Los jugadores trabajan o estudian que a veces eso atenta en cuanto al rendimiento, muchas veces están entreverados en los problemas, tienen que viajar por trabajo y tiene</p>		<p>“(…) este año comenzamos un plan que se llama Volar Alto, que incluye un montón de acciones que incluyen actividades en nuestro campo deportivo, a su vez convenios con Instituciones Educativas de la zona, escuelas públicas del área de influencia, para captar jugadores” (EE, P 3).</p>	<p>Preside nte del Club los Cuervos.</p> <p>Deporti stas que forman parte del club.</p> <p>Especi alistas que trabajan para los planteles de rugby.</p>	<p>Especialist as que trabajan en el rugby.</p> <p>Entrenador es, sicólogos, doctores, kinesiólogos.</p> <p>Diferentes niveles de juego de los deportistas.</p> <p>Trabajo mental en los deportistas.</p> <p>Rendimient o deportivo según la dedicación que le pueden dar los jugadores.</p> <p>Plan social para la captación de deportistas.</p>

	<p>“Y hemos trabajado puntualmente, con equipo de apoyo de Sicólogos y evaluadores también han trabajado en la parte física” (EE, P 2).</p> <p>“(…) Nos afecta bastante el tener cuatro jugadores en la selección y cuando se van esos jugadores hay una diferencia muy grande, ya que son jugadores top y nosotros los sentimos más que otros clubes que tienen un plantel más parejo, pero sin duda, un aspecto a trabajar mucho es la parte mental” (EE, P 4).</p>	<p>que tener sus horarios y se les complica para entrenar. Y este es un deporte muy físico y exige un entrenamiento muy grande, entonces eso nos juega bastante en contra, muchas veces nos afecta” (EE, P 5).</p>				<p>Disponibilidad de los deportistas para entrenar.</p>
E.P	<p>“(…) durante todo el año tenemos una periodización de cargas que las vamos evaluando a veces según el rival” (EP, P 1).</p>	<p>“(…) potenciar las capacidades físicas de los jugadores, primero que nada” (EP, P 2).</p> <p>“(…) Ellos no</p>	<p>“(…) siempre trato de ponerlos en foco, si, a veces utilizo una frase o algunas anécdotas” (EP, P 3).</p>			<p>Trabajo de las capacidades físicas.</p> <p>Falta de sicólogos deportivos.</p>

	<p>“(…) Nos reunimos poco la verdad, tendríamos que reunirnos más” (EP, P 1).</p> <p>“(…) los tenemos durante un tiempo participando martes y jueves, pero se da pocas veces al año y después en los partidos si obviamente” (EP, P 3).</p> <p>“(…) yo considero que es un área que debe ser trabajada por un psicólogo, un especialista” (EP, P 4)</p> <p>“(…) Partidos que parecen bastante distantes, los emparejamos un poco por el nivel de agresividad y la actitud que le ponen de unidad en los partidos” (EP, P 5).</p> <p>“mi función es</p>	<p>tienen fisioterapeuta, el Club no tiene fisioterapeuta” (EP, P 2).</p> <p>“(…) Ellos tienen un régimen de un trabajo de fuerza de dos veces por semana que por lo general lo hacen días distintos de los de las practicas que son dos veces por semana también” (EP, P 2).</p> <p>“(…) hay jugadores referentes dentro del equipo que no son jugadores de la selección, más allá de ellos que también son referentes” (EP, P 3).</p> <p>“(…) charlas como muy impuestas y al jugador amateur las coas impuestas como que le rechinan y de repente quedaba la semana demasiado</p>	<p>“(…) incluso trabajamos con algún psicólogo deportivo, capaz que no de la mejor forma, ya hace unos cuatro o cinco” (EP, P 4).</p> <p>“(…) una vez que tuvimos más contacto con psicólogo, era una mujer, no tenía ningún conocimiento de rugby, y eso a los jugadores también les choca un poco” (EP, P 4).</p> <p>“(…) elevar un poco los niveles de concentración, trabajado con la respiración, lo intentamos de hacer, lo llevamos a los</p>			<p>Trabajo de la parte mental de los jugadores.</p> <p>Falta de instancias de encuentro entre Técnicos y entrenadores</p> <p>Unión y compromiso de los deportistas</p> <p>Concentración general</p>
--	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

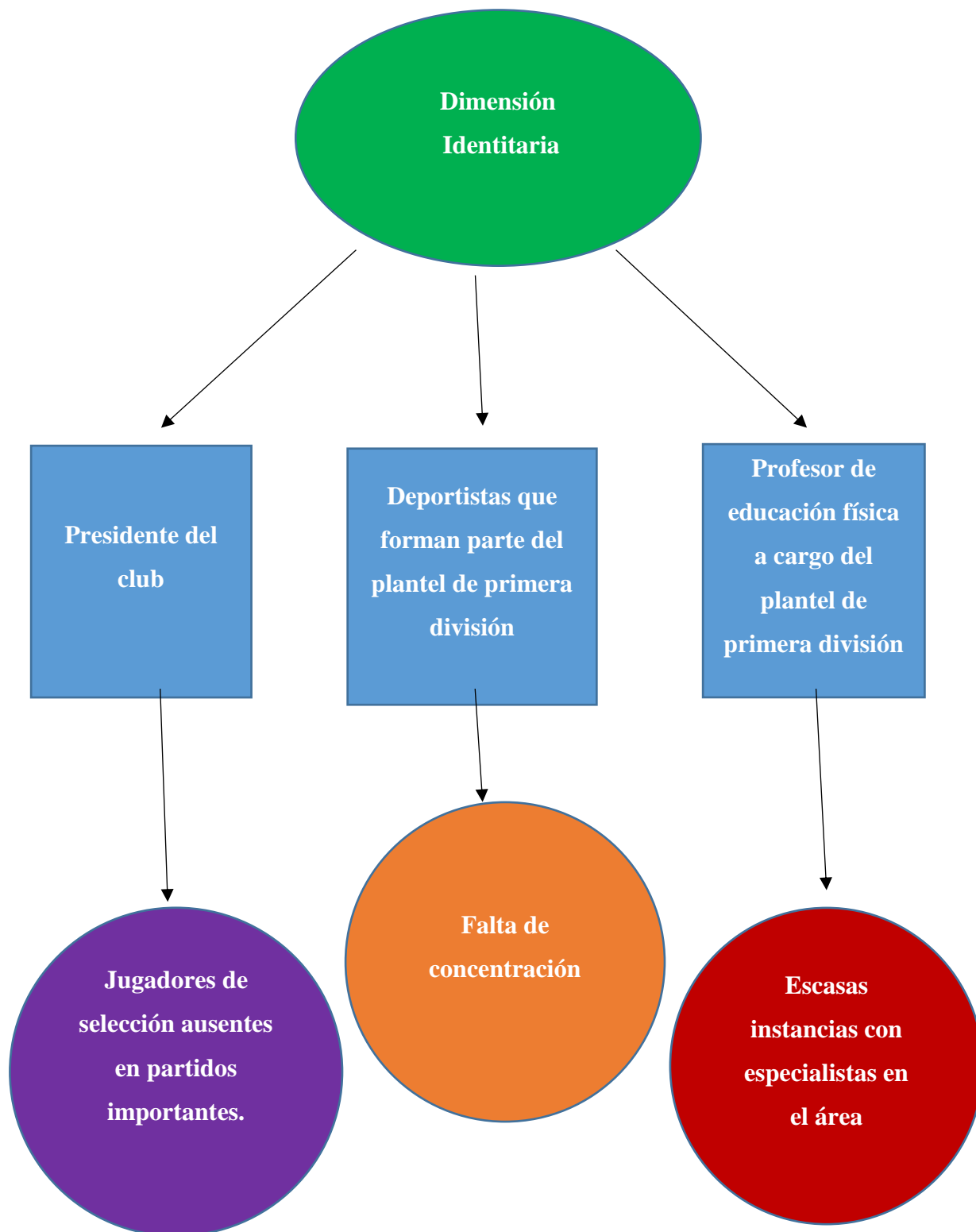
	<p>potenciar la capacidad física de los jugadores” (EP, P 1).</p> <p>“tenemos en cuenta mucho lo que es la carga mental (...) les trabajo mucho lo que es los ejercicios la carga psicológica, con ejercicios donde ellos tienen que resolver, si ellos tienen que resolver mucho, lo considero de alta demanda en lo que es la carga, porque emocionalmente ellos se van a cargar más” (EP, P 1).</p>	<p>cargada” (EP, P 4).</p>	<p>partidos y salió bien” (EP, P 5).</p> <p>“(…) la mayor fortaleza que tenemos, es la unión de los jugadores” (EP, P 5).</p> <p>“(…) Creo que hoy en día se trabaja más sobre lo positivo, para poder realmente crecer. Creo que eso nos hace falta y es una debilidad que tenemos” (EP, P 6).</p> <p>“(…) la otra debilidad es el nivel de compromiso con todas las actividades” (EP, P 6).</p>			
E.N	“¿Cuál es tu	“¿A qué te	Fortalezas			Al ser un

	<p>posición de juego?”. Pregunta 3. A- Forwards (8) 47% B- Backs (9) 52,9%</p>	<p>dedicas?”. Pregunta 5. A- Solo Rugby B- Rugby y estudio (10) 58,82% C- Rugby y trabajo. (5) 29,41% D- Rugby, estudio y trabajo. (2) 11,76% “¿Hubo experiencias previas con especialistas?”. Pregunta 9. A- Psicólogos (6) 35,29% B- Profesor de Educación física (12) 70,58% C- Fisioterapeutas (12) 70,58% D- Otros (4) 30,76% “¿Has competido en Selección Nacional de Rugby?”. Pregunta 2. A- Nunca (7) 41,17% B- En alguna oportunidad. (9)</p>	<p>del equipo. Pregunta 10. Humildad (2) 11,76% Buen ambiente (2) 11,76% Defensa (2) 11,76% Perteneencia al grupo (2) 11,76% Actitud (3) 17,64% “¿Crees que hay jugadores decisivos en el equipo?”. Pregunta 7. A- SI (16) 94,11% B- NO (1) 5,8% “Escribe dos debilidades del equipo”. Pregunta 11. Falta de compromiso en algunos casos (2) 11,76% No jugamos los 80' con la</p>		<p>deporte amateur, todos los deportistas estudian o trabajan. Un solo jugador forma parte de la selección nacional hoy en día.</p>
--	------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

		<p>52,9%</p> <p>C- Soy parte de la selección. (1) 5,8%</p> <p>“¿Cuántos días a la semana dedicas a entrenar?”.</p> <p>Pregunta 4.</p> <p>A- 1 a 2 días B- 3 a 4 días (11) 64,7%</p> <p>C- 5 a 7 días (6) 35,29%</p>	<p>misma intensidad (2) 11,76%</p> <p>Falta de jugadores de recambio de calidad (2) 11,76%.</p> <p>Falto de trabajo de Técnica individual (2) 11,76%.</p> <p>Falta de concentración (3) 17,64%.</p> <p>Debilidad mental (4) 30,76%.</p>			
--	--	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--	--

MODELO DE ANÁLISIS DE LA PRIMERA COLECTA

Trabajo mental de los deportistas que participan del plantel de primera división en Rugby.



PLANILLA DE OBSERVACIÓN: SEGUNDA COLECTA DE DATOS

Observación de práctica.

	S I	N O	Detal les
Antes de la práctica			
Llegan en hora			
Llegan en grupos o solos			
Llega primero el cuerpo técnico que los jugadores			
Se saludan entre ellos			
Abrazos			
Charlas			
Forman sub grupos			
Tienen charla motivacional grupal			
Hay buen ambiente			
Se motivan entre ellos			
Separados titulares de suplentes			
Separados los de la selección			
Se preparan mentalmente para comenzar			
Durante la práctica			
Colaboran/Cooperan			
Se concentran previamente			
El entrenador los motiva			
El técnico los motiva			
Realizan actividades de concentración			
Realizan actividades de motivación			
Se desmotivan rápidamente			
Se visualiza algún tipo de desmotivación			
Se visualiza algún tipo de desconcentración			
Comunicación entre jugadores y técnico			
Comunicación entre jugadores			

En momentos de lesión o dolor se involucran los demás			
Momentos tensos entre jugadores			
Momentos tensos entre jugadores y técnico			
Reforzadores positivos durante el juego			
Hay trabajo con especialistas			
Luego de la práctica			
Se realiza charla			
Cooperan con el cuerpo técnico y entrenadores			
Se realiza algún tipo de tarea motivacional			
Se retiran en subgrupos			
Se saludan entre todos antes de irse			

Comentarios:

Observación de partido.

	S I	N O	Det alles
Antes del partido			
Llegan en hora			
Llegan en grupos o solos			
Llega primero el cuerpo técnico que los jugadores			
Se saludan entre ellos			
Abrazos			
Charlas			
Forman sub grupos			
Tienen charla motivacional grupal			
Hay buen ambiente			
Se motivan entre ellos			

Separados titulares de suplentes			
Separados los de la selección			
Se preparan mentalmente para comenzar			
Durante el partido			
Colaboran/Cooperan			
Se concentran previamente			
El entrenador los motiva			
El técnico los motiva			
Realizan actividades de concentración			
Realizan actividades de motivación			
Se desmotivan rápidamente			
Se visualiza algún tipo de desmotivación			
Se visualiza algún tipo de desconcentración			
Comunicación entre jugadores y técnico			
Comunicación entre jugadores			
En momentos de lesión o dolor se involucran los demás			
Momentos tensos entre jugadores			
Momentos tensos entre jugadores y técnico			
Reforzadores positivos durante el juego			
Finalizado el partido			
Se saludan			
Se realiza charla			
Interactúan entre ellos			
Se realiza algún tipo de tarea motivacional			
Se retiran en subgrupos			
Se saludan entre todos antes de irse			

Comentarios:

MODELO DE ENTREVISTA A DIRECTOR TÉCNICO: SEGUNDA COLECTA DE DATOS.

- ¿Cuál es tu función en el Club?
- ¿Cuántos años hace que trabajas y cómo te vinculaste al mismo?
- ¿Qué fortalezas consideras que tiene el equipo?
- ¿Cuáles son las debilidades que observas en el equipo tanto en prácticas como en partidos?
- ¿Consideras que se pueden revertir estas debilidades? ¿cómo?
- ¿Cómo entiendes que incide el trabajo mental en los deportistas?
- ¿Sobre qué factores habría que trabajar para mejorar la parte mental en el plantel?
- ¿Qué tipo de actividades se pueden llevar a cabo para mejorar el estado mental del plantel?
- ¿Realizas actividades con otros especialistas? ¿Con qué objetivo?
- ¿Desea agregar algo más?

Gracias por su tiempo.

MODELO DE ENTREVISTA A JUGADOR: SEGUNDA COLECTA DE DATOS

¿Cuántos años hace que integras el equipo?

¿Cómo puedes describir al equipo que conformas?

¿Cómo entiendes que incide el trabajo mental en los deportistas?

¿Consideras que se trabaja en el plantel? ¿Con qué frecuencia?

¿Cuáles son las fortalezas del equipo?

¿Cuáles son las debilidades que observas en el equipo en momentos críticos del partido?

¿Crees que se pueden revertir estas debilidades? ¿cómo?

¿Sobre qué factores consideras que habría que trabajar para mejorar la parte mental en el plantel?

¿Qué tipo de actividades piensas que se pueden llevar a cabo para mejorar el estado mental del plantel?

¿Desea agregar algo más?

Gracias por su tiempo.

PRESENTACIÓN CUADRO DE PRUEBA DE INSTRUMENTOS

Técnica e Instrumento	Fecha de prueba	¿A quién/es se aplicó?	¿Dónde se aplicó?	Cambios generados
Entrevistas Semiestructuradas	25/7/2018	Jugador de fútbol amateur.	Institución social y deportiva.	No se producen cambios ya que la entrevista realizada alcanza los objetivos planteados y es llevada a cabo de manera clara y eficaz para ambas partes.
Observación directa.	26/7/2018	Entrenamiento de plantel juvenil de basketball.	Club social y deportivo.	No se producen cambios.

MATRIZ DE ANÁLISIS DE LA SEGUNDA COLECTA DE DATOS

MATRIZ Y MODELO DE ANÁLISIS						
DIMENSIONES						
	ORGANIZACIONAL	ADM.	IDENTITARIA	COMUNITARIA	SECTORES/ACTORES	TEMAS RELACIONADOS
E .J	<p>“(…) es un equipo con poca constancia, ósea en cuanto a juego, veo que es un equipo que le puede ganar a cualquier cuadro, pero también puede perder con cualquier cuadro” (EJ, P.1).</p> <p>“(.) previo al partido, nos juntábamos, estirábamos, comíamos todos juntos,</p>	<p>“(…) creo que el ideal serio trabajar con especialistas” EJ, P.2).</p>	<p>“(…) La parte mental tiene mucha incidencia en lo que le falta, entendes, vos podés dar hasta acá, lo otro es todo mental, es dar un paso más, no se trabaja en el gimnasio” (EJ, P.1)</p> <p>“(…) la parte mental para mi es tuyo por más que te griten de atrás. Si no lo tienes ahí y tu cabeza no está entrenada para hacer lo que estás haciendo no sirve de nada” (EJ. P,1).</p> <p>“(…) Es un</p>		<p>Deportistas que forman parte del club.</p> <p>Directores y entrenadores físicos.</p>	<p>Trabajo mental en los deportistas.</p> <p>Rendimiento deportivo según la dedicación que le pueden dar los jugadores.</p> <p>Trabajo con especialistas</p> <p>Compromiso, confianza y</p>

	<p>teníamos una charla y nos íbamos al partido, lo bueno es que estabas todo el día enfocado en el partido y eso creo que sirvió mucho” (EJ, P.3).</p>		<p>equipo que siempre va para delante, ganas le va a poner al juego por más que técnicamente no somos los mejores” (EJ. P,1).</p> <p>“(…) El grupo es bueno, somos todos amigos, que eso no es menor, aunque a veces termina siendo una debilidad” (EJ. P,1).</p> <p>“(…) es un equipo con poca constancia en cuanto a su rendimiento, esa es una de las debilidades que es bastante clara” (EJ. P,1).</p> <p>“(…) también es falta de confianza en eso que venimos hablando” (EJ. P,2).</p> <p>“(…) No sé si un especialista trabajando en eso o</p>		<p>rendimiento deportivo.</p>
--	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	-------------------------------

			<p>un especialista que capacite a alguien, profesor o técnicos, para que el equipo pueda trabajar sobre eso” (EJ, P.2).</p> <p>“(…) pero nunca decimos vamos a trabajar la parte mental, capaz se trabaja indirectamente, pero no se nota mucho” (EJ, P.2).</p> <p>“(…) sería mejor alguien de confianza, porque no nos gusta que venga gente de afuera” (EJ, P.2).</p> <p>“(…) en momentos críticos, nos falta que hay que pensar y enfocarnos en lo que estamos haciendo, y perdemos de lo que hay que hacer y tomamos malas decisiones” (EJ, P.2).</p>			
--	--	--	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--	--

			<p>“(.) creo que el aspecto mental es algo por trabajar, que es muy importante, se le da un valor menor al que de verdad tiene, que en el deporte de competencia como lo hacemos nosotros, que es amateur, pero va hasta como se lo toma el rival, si es un rival que se lo toma profesional si querés llegar a ganarle el aspecto mental te va a hacer la diferencia” (EJ. P,3).</p>			
E.T	<p>“(...) somos 5 entrenadores, el coach es chino, yo estoy como entrenador adjunto, si se quiere por mi formación y por haber sido jugador de los</p>	<p>“(.) al otro año 2017 me llaman para colaborar en la primera, donde me decían que podía aportar mucho en lo grupal que al</p>	<p>“(...) para mí el club, son mis amigos, es mi vida, no existe mi vida sin los cuervos” (E.T P,1).</p> <p>“(.) entonces le dijimos todos sirven veremos donde van a jugar y los vamos a</p>		<p>Cuerpo técnico de primera división.</p> <p>Plantel de jugadores de primera</p>	<p>Directores técnicos a cargo.</p> <p>Vinculo deportista-institución).</p> <p>Inclusión, motivación y unión</p>

	<p>cuervos, vinculados a los forwards, trato de aportar más de ese lado, pero creo que los 5 somos muy polifuncionales” (E.T P,1).</p> <p>“(…) yo siento que le vengo aportando mucho desde lo organizacional, yo vengo formado de empresas, del lado del marketing, entonces yo trato de estar arriba de las asistencias, ir siguiendo ese compromiso de los jugadores y ser lo más justo a</p>	<p>plantel superior le está faltando eso” (E.T P,1).</p> <p>“(.) Nuestra función es motivarlos, porque se van todos los martes y jueves hasta Mendoza, para golpearse pasar frio, si logras entender eso tenes gran parte de nuestra tarea realizada” (E.T P,3).</p> <p>“(…) nos fue muy útil para lo grupal y nos pareció muy útil como llamador para</p>	<p>tener en cuenta, los importante es que todos jueguen, pagamos para jugar y lo que todos quieren es jugar. Después inventamos una cosa, un sistema de sub grupos, donde armamos 4 grupos, diferentes líderes, camadas, teros, en los diferentes grupos” (E.T P,2).</p> <p>“(…) yo soy un convencido de que los lideres no nacen, se hacen, o se hay que ayudar a hacer los lideres, eso también fue un aprendizaje para este año, nosotros teníamos un sistema de capitanato donde le dábamos la votación a todo y que ellos eligieran el capitán, dos votos capitán y sub capitán” (E.T P,2)</p>		<p>división.</p>	<p>entre deportistas y cuerpo técnico.</p> <p>Actividades de motivación.</p> <p>Liderazgos.</p> <p>Unión y compromiso de los deportistas</p> <p>Trabajo de especialistas</p>
--	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

	<p>la hora de armar los planteles” (E.T P,1).</p> <p>“(..) Hicimos una gira por Buenos Aires, que fue muy buena en lo grupal y en lo humano” (E.T P,4).</p>	<p>los jugadores e hicimos una gran movida para recaudar dinero para solventar los gastos y eso hizo que el grupo trabaje en conjunto para todo esto” (E.T P,4).</p>	<p>“(..) la fortaleza que tenemos es el hambre de gloria, nosotros somos un cuadro que sabemos que no somos los campeones del mundo, pero venimos haciendo cosas positivas año tras año que por algo es que tenemos 4 Teros en los Cuervos” (E.T P,2).</p> <p>“(..) la debilidad que hoy por hoy le veo es la cantidad de jugadores” (E.T P,3).</p> <p>“(..) para mí lo principal es hacer jugar a los jugadores, los jugadores vienen y se divierten jugando. Hay que cambiar la mentalidad de que siempre juegan los mejores, si juegan los mejores van a ser 17 – 20 siempre y el resto se desmotiva,</p>			
--	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--	--

			<p>entonces hay que hacer jugar aquellos que tienen menor nivel, pero entrenan son comprometidos y se entreveran, apuesto a la cantidad” (E.T P,3).</p> <p>“(…) Para mí la cabeza es todo, y con la cabeza te digo el secreto de grupo que gran parte de la cabeza es adhesión y sentirse un eslabón necesario para sentirse parte del grupo, si uno siente esa utilidad que tiene en el equipo, es sentir cuánto yo como individuo y jugador le apporto al éxito del equipo” (E.T P,3).</p> <p>“(..) También está la causa común donde los jugadores no sientan que si no están en primera no sirven para nada es</p>			
--	--	--	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--	--

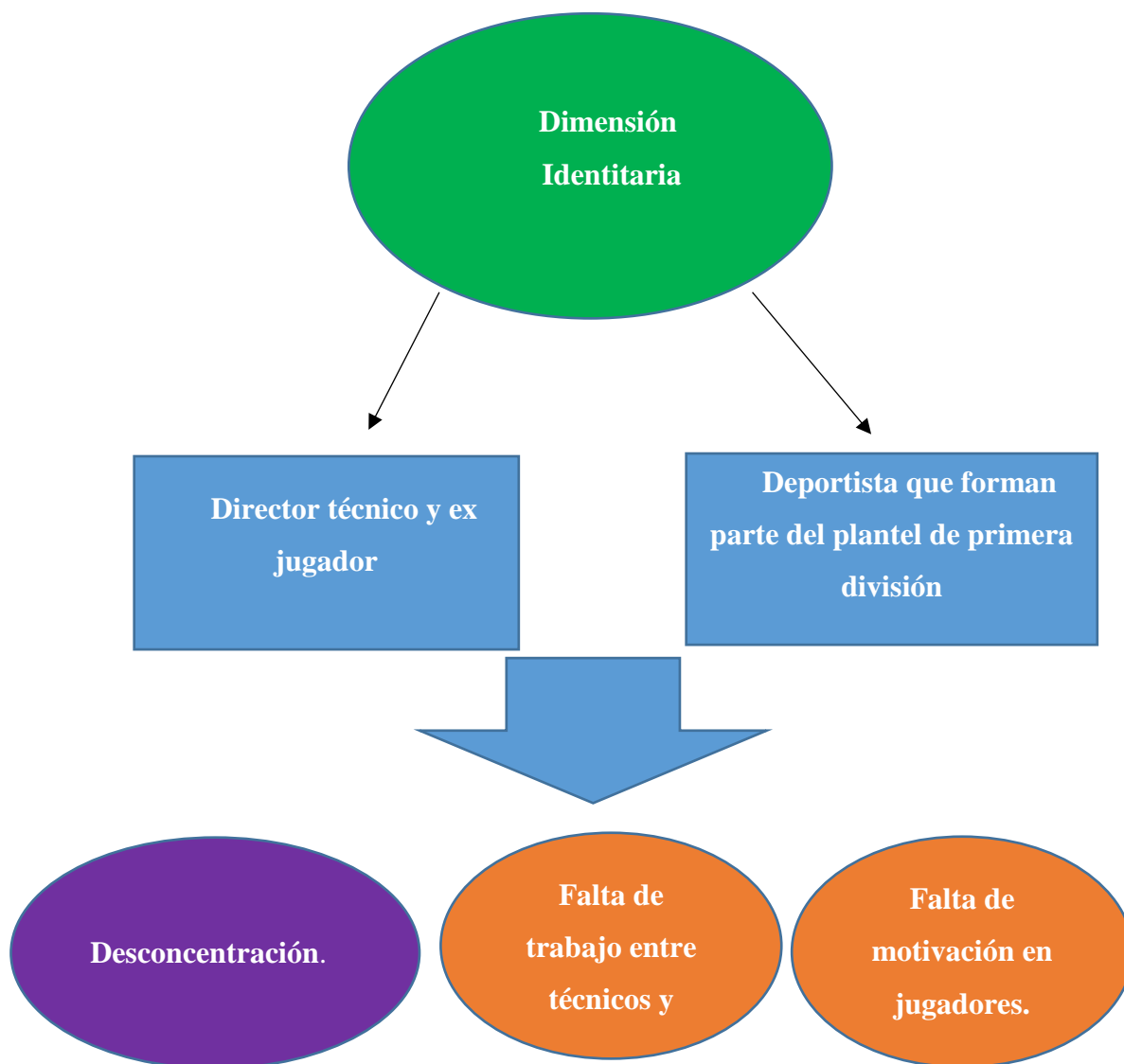
		<p>fundamental que el que esta C, pueda suplantar al de B y el de B puede suplantar al de A, pensar en el grupo, en el equipo” (E.T P,3).</p> <p>“(.) los especialistas puedan ir dando los indicadores y por donde ir llevando las cosas, pero me parece que los que estamos tenemos que tener mucha información de ellos. Lo que nos ha pasado es que han traídos especialistas y las actividades han quedado inconclusas, psicólogos y demás, cuando evalúas te preguntas ¿sirvió o no sirvió? Que sea medible, la inclusión de especialistas me parece muy bueno. pero tiene que tener resultados positivos”</p>			
--	--	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--	--

			<p>(E.T P,4).</p> <p>“(…) Creemos que actividades como asados, giras, buenas practicas le hacen muy bien al grupo, camps, competencias, partidos de futbol, todo suma” (E.T P,4).</p> <p>“(..) nosotros venimos con una cultura que es los “fuegos”, se prende un fuego los días jueves en Mendoza y hacemos un asado y se quedan aquellos que quieran quedarse. Hace 2 o 3 meses que había pocos fuegues, y nosotros dijimos que surja nuevamente de ellos” (E.T P,3).</p>			
O .P	No se preparan mentalmente para comenzar	No llegan todos en hora.	No tienen charla motivacional antes de comenzar. No se motivan entre ellos.		Planteo de primera división.	

	la actividad.	Los jugadores cooperan con el cuerpo técnico y entrenadores .	No realizan actividades de concentración ni de motivación. El técnico no los motiva. No existe trabajo con especialistas.		Cuerpo técnico y entrenador físico del equipo.	
O .C			Tienen charla motivacional antes de comenzar. Hay buen ambiente. No se preparan mentalmente para comenzar. Se visualiza desmotivación y desconcentración. Hay motivación por parte de entrenador y cuerpo técnico.		Planteamiento de primera división. Cuerpo técnico y entrenador físico del equipo.	

MODELO DE ANÁLISIS DE LA SEGUNDA COLECTA DE DATOS.

Falta de trabajo mental de los deportistas que participan del plantel de primera división en Rugby.



Anexo III Plan de mejora

INSTITUTO UNIVERSITARIO ASOCIACIÓN CRISTIANA DE JÓVENES

LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA, RECREACIÓN Y DEPORTE

PROPUESTA DE MEJORA

**Investigación presentada a asignatura
Proyecto de Investigación de Grado II**

Tutor: Macarena Anzuela
JUAN MANUEL LAURO

MONTEVIDEO, 2018

DECLARACIÓN DE AUTORÍA

“El abajo firmante Juan Manuel Lauro, es responsables de todos los contenidos y de las opiniones expresadas en este documento, que no necesariamente son compartidas por el Instituto Universitario Asociación Cristiana de Jóvenes”.

Juan Manuel Lauro_____

RESUMEN

A partir del análisis realizado en la Aproximación Diagnóstica en el primer semestre del año 2018, se detectó como tema central de estudio la falta de trabajo mental en los jugadores del equipo de primera división de la institución estudiada. Dicha institución, se encuentra ubicada en las inmediaciones de Punta Carretas, en la ciudad de Montevideo.

En el segundo semestre, fue realizada una propuesta de mejora que atiende las dificultades detectadas en la institución.

Para realizar lo mencionado anteriormente, se desarrolló una planilla operativa en la cual fueron planteados un objetivo general y 3 objetivos específicos con sus respectivas metas, que actúan como indicadores de logro. Se plantearon 3 actividades por cada objetivo, para hacer posible su cumplimiento.

De las actividades pensadas para la institución se desprenden los objetivos planteados.

Cabe agregar que posteriormente fue elaborado un presupuesto aproximado, en el que se describen gastos de operación e investigación. Para la determinación de los gastos operativos y de investigación, se trabajó en forma conjunta con la institución

Palabras clave: equipo multidisciplinario, motivación, concentración.

INTRODUCCIÓN

En el marco de la asignatura Taller de Proyecto Final II, correspondiente a la Licenciatura en Educación Física Recreación y Deporte, del Instituto Universitario Asociación Cristiana de Jóvenes, se llevó a cabo la realización de un plan de mejora de una institución deportiva, la cual fue elegida y trabajada en el primer semestre del año, con el fin de lograr cambios que permitan mejorar en el ámbito deportivo.

La institución en estudio es un club deportivo que se encuentra ubicado en la ciudad de Montevideo, en el barrio de Punta Carretas, el mismo tiene unos 60 años de existencia, cuenta con unos 300 socios, dedicado a dos deportes que son el rugby en el cual se compite a nivel federados y el jockey en el cual se está comenzando.

El proceso por el cual se llega a construir un plan de mejora consta con el planteamiento de objetivos, metas y actividades, finalizando con un presupuesto realizado en conjunto para entregar a la institución.

Para lo mencionado anteriormente, se llevaron a cabo un encuentro con uno de los directivos y el profesor de Educación Física. Los encuentros propiciaron que se fuera logrando un vínculo más cercano con la institución, debido al conocimiento que los referentes tienen de la misma, lo que nos permitió un acercamiento más profundo a sus verdaderos intereses y objetivos.

El encuentro fue realizado el día 9 de setiembre de 2018, donde se realizó una entrega del cuadro de aproximación diagnóstica y se mostraron resultados obtenidos en cuanto a los sectores involucrados, los factores causales de las problemáticas encontradas y las posibles mejoras a realizar en un futuro.

Se les explicó cuál era el siguiente proceso para culminar esta nueva etapa y de qué se trataba el plan de mejora.

Me parece importante mencionar que la institución se vio muy interesada por el trabajo a realizar y dispuesta a colaborar en lo que se precise.

OBJETIVOS DE LA PROPUESTA

Como se mencionó anteriormente, en la aproximación diagnóstica de la institución realizada en el primer semestre de la asignatura, se encuentra que el problema está vinculado a la falta de trabajo en la parte mental de los jugadores del equipo de la primera división,

Para mejorar esta debilidad se formularon diferentes objetivos y se plantearon diferentes metas a cumplir.

Objetivo General:

Elaborar e implementar un proyecto que permita fortalecer la parte mental en los jugadores del equipo de primera división.

Objetivos Específicos:

1. Incorporar un equipo multidisciplinario en el proceso de formación.
2. Generar actividades que fomenten la concentración y motivación de los jugadores.
3. Implementar nuevas estrategias en los entrenamientos que atiendan las ausencias de los jugadores referentes.

Las metas planteadas son las correspondientes a cada objetivo específico.

1. Incorporar al menos dos especialistas al equipo de trabajo.
2. Generar una actividad mensual que contemple el trabajo de la concentración y la motivación.
3. Aplicar al menos dos nuevas estrategias de trabajo por semestre.

DESARROLLO DE LA PROPUESTA

La idea central es brindarle a los deportistas nuevas herramientas para lograr mejorar su estado mental durante la competencia.

A continuación, se fundamentarán los objetivos y las actividades planeadas en conjunto con la institución:

En relación al primer objetivo específico "Incorporar un equipo multidisciplinario en el proceso de formación", se pensó en la creación de un equipo conformado por distintos especialistas para trabajar en conjunto con el cuerpo técnico del equipo de primera división.

Los especialistas que se necesitan para esta propuesta son aquellos que contemplan las facultades necesarias para el trabajo mental en los deportistas, estos especialistas serán quienes realicen determinadas actividades coordinadas con el cuerpo técnico, formando así, un equipo multidisciplinario que trabaje la confianza, el compromiso y nuevas estrategias de trabajo para lograr cambios positivos del problema a trabajar.

Los especialistas y el cuerpo técnico formaran un equipo multidisciplinario y serán ellos los encargados en trabajar la confianza, el compromiso y nuevas estrategias de trabajo para lograr cambios positivos del problema a trabajar.

Según Pizarro, R. (1981) "El equipo multidisciplinario es aquel que esté formado por un grupo de profesionales de diferentes disciplinas, donde uno de ellos es el responsable del trabajo que se lleva a cabo. Sin embargo, requiere del aporte del resto de los profesionales para obtener el logro de los objetivos comunes".

Por otro lado, el segundo objetivo "Generar actividades que fomenten la concentración y motivación de los jugadores" fue pensado en base a que la motivación es uno de los elementos clave para conseguir una adecuada adherencia al ejercicio. A través de la profundización en esta línea, el conocimiento de determinadas características especiales de los distintos grupos de población en actividades físicas organizadas y la adaptación de la planificación de las mismas, se puede llegar a conseguir un nivel de adherencia a la práctica importante, que permita a un mayor número de individuos el desarrollo de un estilo de vida saludable (Molinero, Salguero del Valle, Márquez, 2011).

A partir de las entrevistas y encuestas a los diferentes jugadores del Club, fuimos interiorizándonos sobre la falta de motivación en algunos de los jugadores, reflejada en el poco compromiso en determinados momentos del año y la falta de concentración en los momentos de competencia.

Según Ryan y Deci (2002) la desmotivación se asemeja a un proceso de aprendizaje sin ayuda. Representa un estado en el que el individuo actúa pasivamente en una actividad, o lo hace sin sentido, o simplemente no participa. La desmotivación es el producto de la falta de motivación, de la creencia de que esa actividad no es importante, o cuando el sujeto no aprecia la relación o contingencia entre su conducta y las metas deseadas.

De Diego y Sagredo (1992), definen concentración como la capacidad para mantener la atención en un estímulo seleccionado durante un periodo de tiempo determinado. Aunque la capacidad para concentrarse parece cuestión de esfuerzo, no lo es en absoluto. La concentración no es una cuestión de trabajo y esfuerzo, sino en cantidad y calidad. Para concentrarse no basta con empeñarse en ello: hay que planificarlo conscientemente y situar la atención ante la tarea en la que se quiere estar concentrado.

La confianza es el sentimiento (estado específico de la mente), de que puede jugar bien y ganar cuando debe hacerlo. A diferencia de lo que ocurre con la tensión, que puede estar alimentada por fuentes negativas o positivas, la auténtica confianza en uno mismo es siempre una emoción fuerte, positiva y eficaz. Los estados emocionales representan ventanas abiertas a nuestra fisiología y la confianza es uno de ellos. (Loher, J. 1990).

En último lugar, el tercer objetivo planteado es implementar nuevas estrategias en los entrenamientos que atiendan las ausencias de los jugadores referentes. Para lograrlo, se plantea la realización de actividades que apunten a consolidar la posición de referencia de los jugadores en el equipo, a modo de aumentar su compromiso para con el equipo y desestimular las inasistencias.

En el desarrollo del plan de mejora, se plantea llevar a cabo actividades, que serán realizadas de acuerdo al período de entrenamiento en el que se encuentre el equipo.

Las actividades tienen que ser realizables, están enmarcadas en un tiempo específico, deben de partir de las necesidades y posibilidades de la institución, están integradas por un inicio, desarrollo y una finalización, pueden tener diferentes modalidades (taller, reuniones, campamentos, etc.) y realizarse en diferentes ámbitos (cerrados, abiertos).

Para el objetivo específico 1, se decidió realizar las siguientes actividades:

Actividad 1.1: Consultar a los deportistas con que especialistas les gustaría trabajar. Mediante esta actividad se buscara saber y comprometer a los deportistas del trabajar en conjunto con los especialistas que ellos decidan, respetando las decisiones del cuerpo técnico.

Actividad 1.2: Crear redes con instituciones para incorporar estudiantes avanzados para el trabajo mensual con los deportistas. En esta actividad se busca conseguir estudiantes que estén finalizando sus carreras y estén dispuestos a volcar sus conocimientos de su especialidad, para así lograr disminuir los costos económicos que conlleva este tipo de servicios y a su vez brindarle al especialista un medio de trabajo.

Actividad 1.3: Jornada de coordinación entre cuerpo técnico y especialistas para definir objetivos de cada actividad. Mediante esta actividad se busca acercar las partes, cuerpo técnico y especialistas, donde se fijarán los objetivos desde dos perspectivas distintas, llegando a un fin en común, que es el brindarle a los deportistas nuevas herramientas para superar y poder mejorar el problema a tratar.

Actividad 1.4: Crear cronograma de días, espacios y horarios de las diferentes actividades. En esta actividad se juntarán cuerpo técnico y especialistas para lograr coordinar cuáles son los momentos en los que se deben de realizar cada una de las actividades planteadas. Según Weineck (2005) la planificación define métodos y acciones a llevar a cabo, permitiendo organizar el proceso de formación del deportista.

Para el objetivo específico 2, se decidió realizar las siguientes actividades:

Actividad 2.1: Crear cronogramas de días, espacios y horarios de las diferentes actividades. Para esto se reunirá el equipo multidisciplinario con el cuerpo técnico y poder planificar y armar el cronograma anual.

Actividad 2.2: Trabajo con profesor de yoga la concentración de los jugadores. Este especialista permitirá durante determinadas técnicas de trabajo transmitirle a los jugadores medios y herramientas para que estos puedan utilizar en los momentos necesarios durante entrenamientos y competencias.

Actividad 2.3: Jornada con el Coaching deportivo trabajando la motivación en el equipo. Esta actividad buscará trabajar la motivación en los jugadores y plantear diferentes técnicas, que sean nuevas herramientas para el cuerpo técnico que puedan ser trabajadas en los diferentes períodos de la planificación anual.

Actividad 2.4: Trabajos de visualización guiadas por un Psicólogo Deportivo. Este especialista les brindará nuevas herramientas a los deportistas y les permitirá aprender nuevos métodos que están siendo utilizados en la alta competencia.

Para el objetivo específico 3, se decidió realizar las siguientes actividades:

Actividad 3.1: Jornadas de actualización académicas pensadas en el trabajo multidisciplinario. Se busca actualizar a los docentes, en cuanto al concepto de trabajo en equipo, a fin de facilitar el desarrollo de trabajo con los especialistas.

Según Sanz et al., (2007) la formación docente es sumamente importante para la optimización en el ámbito deportivo. El conocimiento de estos surge de la experiencia deportiva, conocimiento de formación y fuentes informales.

Para Cruz et. al., (1996) los programas de formación se deben basar en un enfoque positivo del entrenamiento, para lograr mejorar la comunicación de los entrenadores y los jugadores, para así mejorar el rendimiento deportivo, la autoconfianza y la motivación grupal.

Los autores anteriormente mencionados resaltan la importancia de la formación y actualización de los docentes y sus beneficios para el logro de mejora en cuanto al rendimiento de los deportistas.

Actividad 3.2: Realizar actividades donde cada especialista exponga su propuesta de trabajo al equipo. Dicha actividad permitirá a los deportistas conocer sobre la importancia del trabajo de estos especialistas y los beneficios que esperan para los deportistas. Según Ander-Egg y Aguilar (2001) un equipo multidisciplinario está constituido por un número limitado de personas que cuentan con conocimientos y se complementan para cumplir sus objetivos mediante diferentes tareas. Todos trabajan desde distintas áreas con un fin en común. El clima generado dentro del grupo debe de ser de respeto y confianza entre los integrantes.

Actividad 3.3: Campamento de entrenamiento grupal, donde asisten jugadores, cuerpo técnico y especialistas. Esta actividad permitirá una convivencia de 3 días, donde se buscará trabajar en conjunto, mediante diferentes actividades, los objetivos a desarrollar como lo son la confianza y la motivación de sus deportistas.

PLANILLA OPERATIVA

OBJETIVOS	<p>General</p> <p>-Elaborar e implementar un proyecto que permita fortalecer la parte mental en los jugadores del equipo de primera división.</p>	<p>Metas</p> <p>-Evaluación mensual individual y grupal a los deportistas.</p>
	<p>Específicos:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Incorporar un equipo multidisciplinario en el proceso de formación. 2. Generar actividades que fomenten la concentración y motivación de los jugadores. 3. Implementar nuevas estrategias en los entrenamientos de trabajo que atiendan las ausencias de los jugadores referentes. 	<p>Metas:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Incorporar al menos dos especialistas al equipo de trabajo. - Generar una actividad mensual que contemple el trabajo de la concentración y la motivación. - Aplicar al menos dos nuevas estrategias de trabajo por semestre.

ACTIVIDADES	<p>1.1 Consultar a los deportistas con qué especialistas les gustaría trabajar.</p> <p>1.2 Crear redes con instituciones para incorporar estudiantes avanzados para el trabajo mental en los deportistas.</p> <p>1.3 Jornada de coordinación entre cuerpo técnico y especialistas para definir objetivos de cada actividad.</p> <p>Crear cronograma de días, espacios y horarios de las diferentes actividades.</p>		
	<p>2.1 Crear cronograma de días, espacios y horarios de las diferentes actividades con especialistas.</p> <p>2.2 Trabajo con profesor de yoga la concentración en los jugadores.</p> <p>2.3 Jornada con el Coaching deportivo trabajando la motivación en el equipo.</p> <p>2.4 Trabajar con el psicólogo deportivo la técnica de visualización de forma grupal, con el objetivo de mejorar la confianza individual y grupal.</p>		
	<p>3.1 Jornadas de actualización académica, pensadas en el trabajo multidisciplinario.</p> <p>3.2 Realizar actividades donde cada especialista exponga su propuesta de trabajo al equipo.</p> <p>3.3 Campamento de entrenamiento grupal, donde asistan jugadores, cuerpo técnico y especialistas.</p>		
ACTIV.	¿QUIÉN/QUIÉNES?	¿CUÁNDO?	¿QUÉ SE NECESITA?
1.1	Jugadores y cuerpo técnico	Mes 1	Salón acondicionado para reunión.
1.2	Directivos – Instituciones	Mes 1	Salón acondicionado para

	Académicas.		reunión. 1.4
1.3	Cuerpo técnico y especialistas.	Mes 2	Salón acondicionado para reunión.
1.4	Cuerpo técnico y especialistas.	Mes 2	Salón acondicionado para reunión.
2.1	Cuerpo Técnico y especialistas.	Mes 2	Salón acondicionado para reunión.
2.2	Profesor Yoga y jugadores.	Mes 3, 5, 7	Gimnasio deportivo.
2.3	Coaching deportivo, cuerpo técnico y jugador.	Mes 4, 6, 8	Salón apropiado para la actividad.
2.4	Psicólogo deportivo y deportistas.	Mes 5, 7, 9	Salón acondicionado para reunión.
3.1	Cuerpo técnico y especialistas	Mes 6	Salón acondicionado para reunión.
3.2	Jugadores, cuerpo técnico y especialistas.	Mes 7	Salón apropiado para la actividad.
3.3	Cuerpo técnico y especialistas Jugadores, cuerpo técnico y especialistas.	Mes 8	Campamento Deportivo con instalaciones apropiadas para la ocasión (habitaciones, salón multiuso, campo deportivo, restaurant).

	RECURSOS QUE SE DEBEN ADQUIRIR	GASTOS DE INVERSIÓN	GASTOS DE OPERACIÓN
PRESUPUESTO PROYECTADO	Profesor de Yoga (1 sesión semanal, durante 3 meses) (La institución brinda este recurso)		
	<hr/> <i>Coaching deportivo</i> (1 sesión semanal, durante 3 meses) (Este recurso se consigue por convenio con otras instituciones de forma gratuita)		
	<hr/> Psicólogo deportivo (1 sesión semanal, durante 3 meses) (Este recurso se consigue por convenio con otras instituciones de forma gratuita)		
	<hr/> Campamento (todo incluido) \$ 1.200 por día por persona		
TOTAL	0		

CRONOGRAMA

A continuación, se presenta un cronograma con los diferentes objetivos planteados y las actividades a realizar de cada uno de ellos. Este cronograma fue realizado en común acuerdo con el cuerpo técnico dado que la idea es trabajar los objetivos durante todo el macrociclo.

Actividades	Mes 1	Mes 2	Mes 3	Mes 4	Mes 5	Mes 6	Mes 7	Mes 8	Mes 9	Mes 10	Mes 11	Mes 12
1.1												
1.2												
1.3												
1.4												
2.1												
2.2												
2.3												
2.4												
3.1												
3.2												
3.3												

El cronograma fue realizado con el objetivo de establecer un orden a las actividades que se van a realizar a lo largo del año, y a su vez poder mostrárselas a la institución de forma más clara.

Tal como se puede observar, las actividades planteadas se encuentran ordenadas de acuerdo a los objetivos estipulados.

El objetivo 1, consiste en incorporar un equipo multidisciplinario en el proceso de formación. Para este objetivo se plantearon 4 actividades, las cuales serán trabajadas en los primeros 2 meses del año (enero – febrero), debido a que en estos meses se comienza a armar el equipo y se plantean los objetivos del año. Es acá donde se logrará conformar el equipo de especialistas. En primer lugar se crearan redes con instituciones académicas, para acercar a estudiantes avanzados a trabajar con la institución deportiva, siguiendo con jornadas de coordinación entre cuerpo técnico y especialistas para la definición de objetivos. Finalizando con el armado de un cronograma de las actividades a realizar con estos.

El objetivo 2, consiste en actividades que fomenten la concentración y motivación de los jugadores. Para este objetivo se diseñaron 4 actividades, las cuales se llevarán a cabo entre el mes 2 y el mes 9 (febrero a setiembre). La primera actividad de este objetivo se realizará a

principio de año (febrero), con el fin de crear un cronograma de los días y horarios a trabajar con cada especialista. Las siguientes 3 actividades (marzo a noviembre), se basan en el trabajo de los diferentes especialistas (Profesor de Yoga, Coaching Deportivo y Psicólogo Deportivo), que se encargarán de trabajar sobre la motivación y la concentración. Para esto se estableció que participen de forma alternada, incorporando un especialista al mes. Esto permitirá que el cuerpo técnico disponga del tiempo necesario para sus prácticas deportivas, y que, al igual que los jugadores, puedan aplicar las técnicas trabajadas con los especialistas en el juego.

El objetivo 3, consiste en implementar nuevas estrategias en los entrenamientos que atiendan las ausencias de los jugadores referentes. Para este objetivo se diseñaron 3 actividades, las cuales se implementarán durante el segundo semestre del año, mes 6, 7 y 8 (junio, julio y agosto) ya que el equipo para esta fecha se encuentra asentado y con objetivos claros. La primera actividad está pensada en la actualización académica de los docentes en cuanto al trabajo en equipo. La segunda se basará en que cada especialista exponga su propuesta de trabajo. La tercera actividad es un campamento deportivo, es lograr una mejor integración entre los deportistas y el cuerpo técnico, y que puedan plasmar lo que han trabajado durante el año con los diferentes especialistas.

REFERENCIAS

Ander- Egg, E., Aguilar, M. J (2001). *El Trabajo En Equipo*. Mexico: Progreso, S.A de C.V.

Cruz, J. et al (1996) ¿Existe un deporte escolar? Papel de las competiciones deportivas en el proceso de socialización del niño. *Revista de Psicología del Deporte*, n.9 y 10, p. 111-130.

De Diego, S. y Sagredo, C. (1992). Jugar con ventaja. Madrid: Alianza Editorial.

Loehr, James(1990). El juego mental. Madrid: Tutor.

Molinero, O.; Salguero, A. y Márquez, S. (2011). Autodeterminación y adherencia al ejercicio: estado de la cuestión Self-determination and exerciceadherence :state-of-the-art. Doi:10.5232/ricyde2011.02504. p. 287-304.

Ryan, R. M. y Deci, E. L. (2002). Overview of Self-Determination Theory: An organismic dialectical perspective. Research (p. 3-33). Rochester: TheUniversity of Rochester Press.

Saenz- Lopez, P et al.(2007) La autopercepcion de las jugadoras de baloncesto expertas respect a sus procesos de formacion. Cultura, Ciencia y Deporte, v. 3, n. 7. P. 35 -40

Pizarro, R.(1981) <http://www.binasss.sa.cr/bibliotecas/bhp/cupula/v8n17/art3.pdf>

Weineck, J. Entrenamiento total. Barcelona: Paidotribo, 2005. 691 p.

Anexo IV Acta de reunión N.º 1

ACTA DE REUNIÓN

Fecha: 9/9/2018

Participan: - Integrante de la Comisión Directiva
- Profesor de Educación Física

1. Objetivos del encuentro:
Se realizó una entrega del cuadro de Aprox. Diagnóstico. Se les mostraron los resultados obtenidos y problemática encontrada. Los factores causales de la problemática y posibles mejoras.

2. Principales temáticas trabajadas:
Cierre de la 1era Etapa (Aprox. Diagnóstico).
Problemas encontrados en la Matriz.

3. Acuerdos establecidos:
Se sintieron interesados y decidieron colaborar con la mejora a realizar.

4. Proyecciones previstas para próximo encuentro:
Una vez finalizado el Plan de Mejora.

5. Fecha de próxima reunión:
Fines de octubre

Otros comentarios:

