

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

**INCIDENCIA DE LA FALTA DE CONCENTRACIÓN EN  
UN EQUIPO DE RUGBY DE PRIMERA DIVISIÓN EN LA  
CIUDAD DE DURAZNO**

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

Tutor: Nicolás Raffo

MICAELA CHÁ  
ELINA PORTA

**MONTEVIDEO**

**2019**

### **Declaración de Autoría:**

Nosotras, Micaela Chá (4.804.386-6) y Elina Porta (4.936.090-8) declaramos que somos las autoras de este trabajo en su totalidad, que fue realizado a modo de egreso para la Licenciatura de Educación Física, Recreación y Deporte en la asignatura Taller de Proyecto Final II.

Debemos mencionar que todo lo desarrollado en esta investigación es de nuestro pertenecer, y de no ser así fue citado el autor correspondiente, que no necesariamente son compartidas por el Instituto Universitario Asociación Cristiana de Jóvenes. Sin más aclaraciones que agregar.



Micaela Chá

4.804.386-6



Elina Porta

4.936.090-8

## ÍNDICE:

I.INTRODUCCIÓN:	1
II.ENCUADRE TEÓRICO:	3
<b>2.1. Relación con el trayecto:</b>	3
<b>2.2. Rugby:</b>	3
<b>2.3. Concentración:</b>	4
2.3.1. Tipos de concentración:	4
2.3.2. Concentración y atención:	6
<b>2.4. Factores que afectan la concentración:</b>	6
<b>2.5. La desconcentración:</b>	7
<b>2.6. Ansiedad y clima motivacional:</b>	7
<b>2.7. El entrenador:</b>	8
<b>2.8. Psicólogo deportivo:</b>	9
<b>2.9. Estrategias:</b>	10
2.9.1. Técnica Mindfulness:	10
2.9.2. Protocolo de activación:	10
III.EL CASO EN ESTUDIO:	14
IV.PROPUUESTA METODOLÓGICA:	16
<b>4.1. Preguntas de investigación:</b>	17
<b>4.2. Universo de estudio y muestra:</b>	17
<b>4.3. Instrumentos para la recolección de datos:</b>	18
<b>4.4. Fases de estudio:</b>	19
4.4.1. Aproximación Diagnóstica:	20
4.4.2. Plan de mejora:	22
V.ANÁLISIS DE DATOS	24
<b>5.1. Criterios que organizan el análisis:</b>	24
<b>5.2. Plan de Mejora:</b>	34
VI.RESULTADOS Y CONCLUSIONES:	37
<b>6.1. Resultados:</b>	37
<b>6.2. Conclusión:</b>	38
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS:	40
ANEXOS	I

## LISTA DE TABLAS, IMÁGENES Y GRÁFICAS:

Tabla 1 .....	5
Imagen 1.....	13
Imagen 2.....	15
Tabla 2 .....	20
Tabla 3 .....	21
Tabla 4 .....	21
Gráfica 1 .....	25
Gráfica 2.....	26
Gráfica 3.....	26
Tabla 5 .....	27
Gráfica 4.....	29
Gráfica 5.....	31
Gráfica 6.....	32
Gráfica 7.....	33
Gráfica 8.....	33
Imagen 3.....	34
Tabla 6 .....	35

**Resumen:**

El presente estudio es realizado para la asignatura Taller de Proyecto Final II de la Licenciatura en Educación Física, Recreación y Deporte. Se realizó en un club de Rugby del interior del País, puntualmente en la ciudad de Durazno. El trabajo se compone por dos partes, el informe de aproximación diagnóstica y el plan de mejora, y posteriormente la narración del mismo en mayor profundidad con un sustento teórico, un análisis de datos más profundo y una conclusión que culmina el proyecto en su totalidad.

El tema en estudio está relacionado con la falta de concentración durante los partidos del equipo. Para ello se planteó como objetivo reducir la incidencia de la falta de concentración en el rendimiento del equipo durante los partidos.

A través del análisis de datos cualitativo, se obtuvieron varias informaciones que permitieron conocer los factores causales del problema, los actores, sectores y dimensiones institucionales implicadas.

A partir de entonces, se continuó con la entrega de dicho trabajo a la institución, para a posteriori comenzar con la realización del Plan de Mejora. Donde se plantearon los objetivos, metas y actividades en base a los factores causales anteriormente recolectados. Cada decisión tomada fue en total acuerdo con la institución.

Una vez finalizado, se hizo entrega del mismo a la institución para su aplicación en el tiempo estipulado.

**Palabras clave:** Concentración, Desconcentración, Rugby, Plan de Mejora, Estrategias.

## I.INTRODUCCIÓN:

El presente trabajo fue realizado como Trabajo Final de Grado para la Licenciatura en Educación Física, Recreación y Deporte del Instituto Universitario Asociación Cristiana de Jóvenes y tiene como tema central de estudio la incidencia de la falta de concentración en los partidos de Rugby de un equipo de la ciudad de Durazno.

El propósito de este estudio fue realizar un informe y un Plan de Mejora, que le permitiera a la institución mejorar todos aquellos aspectos negativos encontrados durante el proceso de realización de dicha investigación.

Para esto primeramente se realizó un informe de aproximación diagnóstica a través de una entrevista exploratoria realizada al entrenador del equipo en donde surgieron varios datos y comentarios que dieron hincapié al proceso.

La segunda parte constó de la producción del Plan de Mejora en base a los datos anteriormente mencionados y a cuatro encuentros. En el primero se presentó el trabajo realizado hasta el momento y se trataron los temas relacionados con la presentación del cuadro de síntesis, resultados obtenidos y las diferentes perspectivas para el Plan.

El segundo encuentro fue realizado para dar a conocer los objetivos y metas planteadas para luego comenzar a formular las actividades.

El tercer encuentro se llevó a cabo con el fin de presentar las actividades planteadas y poder llegar a un acuerdo con la Institución. Pero en ese momento surgieron nuevos temas que hicieron cambiar por completo las cosas planteadas.

El último encuentro tuvo como principal objetivo dar a conocer al referente de la institución el Plan de Mejora terminado con sus respectivos objetivos, metas y actividades acordadas en los encuentros anteriores.

Los conceptos ampliados posteriormente, como son la concentración, el rugby, los factores que influyen, la desconcentración, la ansiedad y clima motivacional, técnica Mindfulness, protocolo de activación, etc., fueron tomados a partir de conceptos de diversos autores. Algunos de ellos son: Nideffer (1991), Mora, Zarco y Blanca (2001), Aguirre-Loaiza, Ayala y Ramos (2015), Roca, Solanellas, Ventura, Prades y Lorach (1996), Saccone (2017 y 2018), entre otros.

Durante el proceso de realización de cada una de las fases, se pusieron en juego tres competencias específicas definidas por el programa de la asignatura:

- 1) “Usar pertinentemente el lenguaje como herramienta de comunicación y producción académico-científico en los diferentes contextos de actuación profesional” (p.2)
- 2) “Desarrollar estrategias de autogestión del conocimiento y formación permanente para la búsqueda sistemática de la calidad profesional” (p.2)

3) “Trabajar en equipo con diversos colectivos, manifestando iniciativa” (p.2)

De estas competencias propuestas, creemos que la que más se puso en práctica es la relacionada con el trabajo en equipo, entre nosotros y con los referentes de la institución y el tutor, estando constantemente en comunicación y tomando decisiones en conjunto.

Según Blázquez (2016), las competencias son definidas como el “conjunto de aquellas experiencias, comportamientos, conocimientos y actitudes” (p.13)

Agregando a esto, Sladogna (2000) toma a las competencias como “las capacidades complejas, que poseen distintos grados de integración y se ponen de manifiesto en una gran variedad de situaciones correspondientes a los diversos ámbitos de la vida humana personal y social” (p.115). Chavez se adhiere y propone que es “el resultado de un proceso de integración de habilidades y de conocimientos; saber, saber-hacer, saber-ser, saber-emprender...” (en Salas, 2005, p.5)

Varios autores proponen que las competencias son una suma de experiencias que se van alcanzando durante el ciclo de vida, incluyendo pasado, presente y futuro.

## II. ENCUADRE TEÓRICO:

En este capítulo se abordan diferentes conceptos que consideramos relevantes y que están ligados con la temática principal del presente trabajo.

### 2.1. Relación con el trayecto:

Si bien ninguna de las investigadoras conoce de forma profunda este deporte, se tuvo la oportunidad de acercarse al mismo con relación a lo técnico – táctico (en cuanto a lo teórico y práctico) durante el seminario de deporte optativo, en este caso el deporte Rugby. Este seminario se desarrolló en un semestre y coincidió con la primera parte del Trabajo Final de Grado, por lo que facilitó y sirvió al momento de la creación de los instrumentos, por ejemplo: la realización de la planilla de observación y el conocimiento de algunas destrezas colectivas, que se hacen en este deporte como son: el Maul, Line, Scrum, entre otros.

### 2.2. Rugby:

El rugby es un deporte que se caracteriza por tener un alto nivel de esfuerzo tanto físico como psicológico. Algunas fuentes bibliográficas presentan el rugby como un deporte acíclico, cooperativo/colectivo y de oposición ya que compiten dos equipos de 15 jugadores cada uno en el campo de juego.

Los partidos en mayores (la categoría analizada) se conforman por dos tiempos de 40 minutos con un descanso de 10 minutos entre medio. Es un deporte continuo, ya que el réferi (árbitro) para el reloj en casos particulares y necesarios. El objetivo de este juego consiste en lograr marcar la mayor cantidad de puntos mediante pases, pateando o portando la pelota, con el fin de apoyar en la zona del in goal.

Por otra parte, Vismara, G (1996) lo clasifica desde el punto de vista de las capacidades condicionales, como “un deporte intercalado, acíclico, en donde la preparación física debe estar basada en un nivel elevado de resistencia general (aeróbico- anaeróbico) y un nivel elevado de la velocidad, flexibilidad y la fuerza” (p. sin dato)<sup>1</sup>

Siguiendo con esto, Perrasso (2011) menciona que “el rugby es un deporte extremadamente complejo, en el que existen infinidad de combinaciones que se traducen en distintas situaciones de juego, como pasar la pelota, correr, apoyar, empujar, ruckear, patear y saltar, por ejemplo”. (p.11).

---

<sup>1</sup> Artículo académico: 23/10/2019. Recuperado de: <https://g-se.com/analisis-del-entrenamiento-de-las-cualidades-fisicas-en-el-rugby.-basados-en-registros-tomados-a-jugadores-de-primera-division-en-cuanto-al-volumen-y-las-intensidades-recorridas-en-un-partido-77-sa-E57cfb270ef54e>



### **2.3. Concentración:**

La concentración, según Guallar y Pons (tal como se cita en Mora, Zarco y Blanca, 2001) es considerada “la habilidad para dirigir y mantener la atención hacia el aspecto requerido de la tarea que se esté realizando” (p.52) Es decir, atender a aquellos estímulos que son relevantes para la actividad que la persona está realizando, dejando de lado los que no presentan un grado de importancia.

Por otro lado, Francisco Arnut (citado en Saccone, F. 2017) define a este aspecto como “la capacidad de atender únicamente aquellos aspectos relevantes de la actividad deportiva que se realice, sin prestar atención a otros estímulos irrelevantes que pueden impedir la mejor practica de esta” (p.128)

En síntesis, la concentración es una capacidad o habilidad que tiene en este caso, el deportista, de poder “enfocarse” puntualmente en una tarea o actividad que se está desempeñando. Logrando ignorar o dejar de lado los estímulos menos relevantes que no hacen al desempeño, tomando o considerando los que son necesariamente importante.

Se debe tener en cuenta que los jugadores están constantemente sometidos a variados estímulos del exterior y tienen que ser capaz de seleccionar aquel o aquellos que le resulten apropiados para ese momento (Mora, Zarco y Blanca, 2001)

Así lo testimonia Nideffer (1991), cuando refiere a que “el deportista necesita ser capaz de desviar los diferentes tipos de concentración para que se ajusten al cambio de las demandas atencionales” (p.375).

Aguirre-Loaiza, Ayala y Ramos (2015) en su investigación afirman a través de varias investigaciones, entre ellas la de Marchant, et al. (2007), “centrarse en el resultado del movimiento puede ser más beneficioso, es decir, una focalización externa, que centrarse en comparaciones de los movimientos de la habilidad, o focalización interna” (Aguirre-Loaiza, Ayala y Ramos, 2015, p.418)

Por último, resaltar que es un aspecto que se entrena y que puede llegar a ser el cambio en una competencia, en diferentes planteles o mismo en jugadores.

#### **2.3.1. Tipos de concentración:**

Se sabe que la concentración está ligeramente ligada a la atención, por lo que es necesario pensar, según Nideffer (1991), que hay al menos dos tipos de focalización: foco atencional y foco direccional. El primero hace referencia a que el deportista deber ser “sensible” a las diversas señales. El segundo refiere a que, en algunas instancias, la atención debe direccionarse hacia otro punto, por ejemplo: los propios sentimientos del atleta.

La atención está constantemente sometida a desviaciones, tanto por estímulos externos e internos, como amplios y reducidos. Para esto se toma un cuadro diseñando por Nideffer (1991) donde ilustra con mayor claridad los tipos de focos atencionales y sus funciones.

<p><b>Amplio-externo</b></p> <p>Utilizado para evaluar rápidamente una situación (p.e., el tipo de atención inicialmente requerido en un contraataque de hockey o baloncesto)</p>	<p><b>Amplio-interno</b></p> <p>Utilizado para analizar y planificar (p.e., el tipo de atención utilizada para desarrollar un esquema o estrategia de juego)</p>
<p><b>Reducido-externo</b></p> <p>Utilizado para focalizarse de manera no distractoria sobre una o dos señales externas (p.e., la pelota)</p>	<p><b>Reducido-interno</b></p> <p>Utilizado para repasar mental y sistemáticamente una situación de ejecución y para dirigir y/o controlar el arousal físico (p.e., repasar mentalmente un golpe para conseguir el hoyo en golf o focalizarse en inspirar profundamente para alcanzar el estado de relajación)</p>

**Tabla 1.** Focos atencionales. Tomado de Nideffer (1991, p.377)

Saccone (2017) refiere a estos estímulos internos y externos (desarrollados en el posterior apartado “Factores que afectan la concentración”) como dos factores que interfieren, ya sea de forma positiva o negativa en la concentración. Aclara que “más allá de esta división, que hace a fines explicativos, de alguna manera todos los factores son internos, ya que lo fundamental pasara por las construcciones mentales que nuestros deportistas realicen también de esos factores que provienen del exterior” (p.128) Es decir, todo lo que afecte o provoque cambios en la concentración son factores internos y estos generan una respuesta o construcción mental.

Como recomendación, es importante que el entrenador, antes de comenzar una práctica o partido, les comunique a los jugadores a cuál foco atencional deben dirigir su atención. De esta forma es más probable y segura que todos o la gran mayoría estén trabajando en el mismo foco.

### 2.3.2. Concentración y atención:

Se entiende a la concentración como parte de la atención y viceversa, siendo estas complementarias, “la atención y la concentración son consideradas por la mayoría de los expertos como dos de las variables psicológicas más importantes e influyentes en el logro del éxito deportivo” (Pérez, E., s.f., p.1).<sup>2</sup> Como menciona Morilla, M. et al (2002) la atención “refiere a tender hacia, implicando una tendencia o propensión del sujeto a entrar en contacto (visual, auditivo, táctil, cerebral, etc.) con algo en concreto, sea ese algo muy particular y específico (concentrado en ello) o más amplio o genérico (atento o alerta a lo que ocurre)”.

En concordancia con lo mencionado por Emiliano Pérez (s.f.), creemos que estos procesos psicológicos son relevantes y contribuye notoriamente al rendimiento tanto individual como grupal, “aun cuando un deportista tuviera una buena preparación física y sus habilidades técnicas y tácticas fueran aceptables, el hecho de conocer y dominar ambos hace que la probabilidad de éxito deportivo aumente notablemente” (p.1)

### **2.4. Factores que afectan la concentración:**

Existen diversos factores que conllevan a que la falta de concentración se note presente. Roca, Solanellas, Ventura, Prades y Lorach (1996) en su estudio mencionan algunos factores como “la práctica, la duración del intervalo entre dos estímulos, el número de estímulos indicadores de respuestas diferenciadas, la probabilidad de aparición de un determinado estímulo” (p.7), que son distractores y contribuyen a la pérdida de la concentración.

Si bien estos son algunos ejemplos, los autores recalcan a la inhibición y a la generalización de gran importancia. La inhibición refiere a “la reducción del ajuste psicológico por presencia de un elemento extraño a una asociación; reducción que será mayor cuanto más extraño sea el estímulo” (Pavlov; Skinner tal como se cita en Roca, Solanellas, Ventura, Prades y Lorach, 1996, p.7) Mientras que el segundo, es decir la generalización, representa a “los efectos de pérdida de la orientación por la presentación de estímulos que se separen del valor del estímulo esperado” (Roca, Solanellas, Ventura, Prades y Lorach, 1996, p.8).

Según el psicólogo deportivo Fernando F. Saccone (2017) indica que existen dos grupos de factores que pueden llegar a generar distorsión en la concentración, estos son: los factores internos y externos. Los factores externos tienen que ver con el entorno y lo que

---

<sup>2</sup> Publicación en PDF: 30/10/2019. Extraído de:

[http://copao.cop.es/files/contenidos/Profesion\\_Deportes/documentos\\_interes/LA\\_ATENCION\\_Y\\_LA\\_CONCENTRACION\\_EN\\_EL\\_DEPORTE.pdf](http://copao.cop.es/files/contenidos/Profesion_Deportes/documentos_interes/LA_ATENCION_Y_LA_CONCENTRACION_EN_EL_DEPORTE.pdf)

rodea al jugador, y los internos están más relacionados a lo emocional y al pensamiento personal (Saccone, 2017)

El autor los describe como factores externos a los “que están en relación con todo aquello que ocurre alrededor del deportista” (Saccone, 2017, p.129) y a los factores internos “que son los pensamientos y los sentimientos del deportista” (Saccone, 2017, p.129).

## **2.5. La desconcentración:**

Antes de comenzar a describir el tema, se aclara que no se encontraron estudios y/o artículos que definan la desconcentración en sí misma. A continuación, será descrito el contenido con la bibliografía encontrada y el punto de vista de las autoras.

La desconcentración está asociada a los fallos atencionales y a la ansiedad, dado a que la segunda lleva a la “incapacidad y dificultad para mantener la atención y concentración” (Martens et al tal como se cita en Ries, Castañeda, Campos y Del Castillo, 2012, p.10).

Es por esto que se cree que no se habla de desconcentración como un término en sí mismo, sino como la falta o reducción de la concentración. Esto sucede a partir de la descomposición de la palabra, es decir, el prefijo “des” según la Real Academia Española es definido como “denota negación o inversión del significado de la palabra simple a la que va antepuesto”, es decir que existe un exceso o demasía de la concentración (Real Academia Española, 2019).

Por último, en relación a los anterior, los fallos atencionales son capaces de provocar en el deportista la desconcentración, ya que “son una fuente de problemas en el rendimiento deportivo, pues una breve distracción podría conducir a un revés ocasionando graves consecuencias como lesiones entre otras, que conducen al fracaso en las competencias” (Sarmiento y Pérez, 2015, p.381)

## **2.6. Ansiedad y clima motivacional:**

Juan Ramón Guerra et al. (2017) señala que la ansiedad “se trata de un estado emocional de componentes negativos con manifestaciones externas físicas como sudoración de las manos, nerviosismo, dificultades para dormir, mareos, sequedad bucal, merma de la capacidad de concentración, sensación de ahogo y tensión muscular, entre otros” (p.170). Como se sabe, está íntimamente ligada con la concentración, por lo que se puede decir que este estado emocional genera pensamientos y cambios a nivel interno.

Es un estado perteneciente a la personalidad de cada deportista, hay quienes tienen una ansiedad más elevada y otros menos. En situaciones particulares, como es en este caso

un partido, se considera un estado temporal, que varía en circunstancias especiales donde los sentimientos se encuentran en plena tensión y amenaza (Aragón, 2006).

Varios autores mencionan que el nivel de ansiedad se relaciona con los niveles de activación que tenga el deportista en relación con el sistema nervioso, las señas orientadas por entrenador o compañeros y/o preocupaciones que puedan aparecer (García-Mas et al, 2011); se considera que es difícil controlarla, incluso en los momentos previo al partido. Más allá de que varios deportistas cuentan que les ayuda en el rendimiento, varios estudios encontrados señalan lo contrario, hacen que no disfruten de la actividad y que su rendimiento disminuya, haciendo que su preocupación gire en torno a errores cometidos y pensamientos en cómo serán evaluados por los padres, técnicos y compañeros, más que en su desempeño y rendimiento (García-Mas et al., 2011)

Los aspectos motivacionales y cómo influye el contexto, están ligados a cómo el/la deportista ve el entorno en términos de éxito y fracaso (García-Mas et al, 2011) Esto es llamado por Ames y Archer “clima motivacional”, el cual “refleja los rasgos emergentes de un entorno que crea una estructura de meta orientada a la tarea u orientada al ego” (García-Mas et al, 2011, p.199).

Cuando están conducidos al ego “juzgan su habilidad en función de la comparación social con los demás, de forma que sienten éxito cuando muestran más habilidad que los demás” (Cervelló, Moreno, del Villar y Reina, 2007, p.6). Contrario a esto, están los conducidos a la tarea que “adoptan juicios de habilidad basados en el nivel de dominio de la tarea que se está desempeñando, ejerciendo gran cantidad de esfuerzo en mejorar la ejecución de la actividad” (Cervelló, Moreno, del Villar y Reina, 2007, p.6), dando el esfuerzo máximo y mostrando perseverancia hacia el éxito.

## **2.7. El entrenador:**

Existe una importancia del entrenador, su rol y la relevancia que tiene el mismo en cuanto a la relación entrenador-jugador. Se puede decir que, en cuanto a lo expresado anteriormente, que el entrenador puede cumplir un rol importante, en charlas previas al partido que ayuden a reducir o controlar la ansiedad.

Tal como menciona Juan Ramón Guerra et al. (2017) “sugieren que los entrenadores deben crear un clima de tranquilidad en los deportistas, sobre todo, en relación con la fijación y consecución de dichos objetivos, lo cual redundará en un mayor rendimiento al disminuir la ansiedad”. (p.171). Aguirre, J y Checchi H (2016) presentan en su trabajo final de grado diferentes autores que tratan sobre los aspectos mencionados anteriormente, tanto de la relación entrenador- jugador, como también aspectos y rol del entrenador mismo.

Matarán, A. C y Pérez, M (2014) afirman que el entrenador es “la persona que más influencia puede ejercer sobre el deportista, debido a las funciones que debe cumplir durante la preparación, el entrenamiento propiamente dicho y la competencia, de ahí que se le conceda un papel privilegiado en esta dirección” (p.1). Crespo y Balaguer (citado por Aguirre y Checchi, 2016) aseguran, también, que “la relación que se establece entre el deportista y su entrenador es de vital importancia, pues de ello depende en muchas ocasiones que el deportista sea capaz de dar lo mejor de sí mismo y de conseguir sus mejores resultados” (p.7).

## **2.8. Psicólogo deportivo:**

Hoy en día un deportista tanto amateur como profesional necesita, más allá de perfectas condiciones físicas y tácticas, grandes habilidades psicológicas para superar cualquier adversidad que se le presente. Es por eso que el psicólogo deportivo ha tomado, en estos últimos años, gran importancia en el deporte, ya que es especialista en el bienestar, la motivación, la activación, la confianza, la personalidad, etc., de cada uno de los deportistas.

La psicología es sustancial en cualquier deporte o, mejor dicho, deportista. Ayuda a regular tensiones, superar la depresión o evitarla, genera mejores estados de ánimo y canaliza las diferentes emociones con el fin de que cada una sea beneficiosa.

Se entiende que el psicólogo deportivo es el principal actor a la hora de cumplir con estas tareas, pero, aun así, el entrenador es el primer “gestor psicológico del deportista y/o equipo” (García-Naveira, 2010, p.259). Es por esto que tanto el psicólogo como el cuerpo técnico y los demás profesionales (médicos, nutricionistas...) deben trabajar de forma multidisciplinar con cada uno de los deportistas, de manera individualizada y conjunta con el equipo.

Las acciones se centran “básicamente en la evaluación y realización de informes a nivel psicológico, la intervención y la formación del deportista” (García-Naveira, 2010, p.262) Buceta (s.f.) agrega que el psicólogo debe planificar en acuerdo con el entrenador, asesorar al entrenador, médicos, nutricionistas, directivos y/o los padres, para que éstos comprendan mejor “las necesidades y problemas de sus deportistas, adopte las decisiones más oportunas y aplique, eficazmente, las técnicas psicológicas” (p.91).

En conclusión, ayuda a los atletas a mejorar sus habilidades mentales con el fin de optimizar su rendimiento, haciéndoles entender de qué manera la mente puede influir en su máximo rendimiento.

## **2.9. Estrategias:**

Otro aspecto relevante son las estrategias, por lo general estas estrategias tienen el propósito de “ayudar a los deportistas a conseguir un estado enfocado de la mente en el que no hay diferencias entre lo que están pensando y lo que están haciendo” (Moran, A y Toner, J, 2017, p. sin datos). Cabe destacar que esto es en cuanto a estrategias de concentración en el deporte.

### 2.9.1. Técnica Mindfulness:

La técnica Mindfulness es muy conocida en el ámbito deportivo y es utilizada por diferentes disciplinas tanto colectivas como individuales, incluso diferentes autores la recomiendan para la vida cotidiana. Según Javier Carril (2018) la técnica Mindfulness fue creada por Jon Kabat-Zinn (escritor, científico y profesor de la técnica en los años 70) en la ciudad de Massachusetts, en un hospital específicamente.

Kabat-Zinn fue fundador de una clínica donde se propuso brindar herramientas a los pacientes para manejar el estrés en el hospital de Massachusetts, en específico a aquellos pacientes de la unidad de dolor y oncología. El científico diseñó un programa de entrenamiento, donde les enseñaba la técnica y la filosofía de la misma. Su objetivo puntual era brindarles el poder para sanarse a sí mismos, manejar el estrés y la ansiedad como el dolor físico (Carril, 2018). Está diseñado y enfocado más que nada a lo psicológico o lo interno por así decirlo. El diseño se llamó “Mindfulness Based Stress Reuctation (MBSR)” teniendo éxito y expansión en diversos hospitales (Carril, 2018).

De León (2018) afirma que la técnica consiste en “centrarse en el presente, atender a los sentimientos y sensaciones del aquí y el ahora” (p.55), por otro lado, el mismo autor menciona que “tiene que ver con dirigir la atención de manera voluntaria hacia algún aspecto de la experiencia, generalmente las sensaciones de respiración o las sensaciones del cuerpo en general” (p.53). Se debe tener en cuenta que, para lograr una técnica eficiente, la misma debe ser conocida en su totalidad por quien la presente, en este caso entrenador y debe ser adquirida por los jugadores.

### 2.9.2. Protocolo de activación:

Se consideró relevante la descripción de un protocolo de activación, ya que es una herramienta desarrollada en el plan de mejora, al igual que la técnica descrita anteriormente.

Se hace referencia como “protocolo de activación” al conjunto de acciones que se realizarán previo a la competencia, que serían los pasos a seguir para ayudar al deportista a enfocarse en el partido. Fernando F. Saccone (2018) recomienda realizar diferentes protocolos, pre partido y un protocolo de rutina grupal, el psicólogo también hace énfasis en la preparación del partido durante el período que transcurre luego de finalizar a la última práctica y previo al partido.

Saccone, F.F (2018) afirma que “la planificación y la implementación de una adecuada rutina mental precompetitiva, impedirá que la concentración quede liberada al azar y les dará a los jugadores mayores posibilidades de ejecutar lo trabajado en los entrenamientos...de lograr un buen desempeño”. (p.83)

El protocolo se conforma por diferentes puntos o pasos como mencionamos anteriormente: la concentración en el vestuario, en la entrada en calor y previo al partido, donde se realiza la arenga.

#### *2.9.2.1. Concentración durante el vestuario:*

Durante el tiempo de vestuario se realiza una charla previa al encuentro, donde hay que tener en cuenta los siguientes aspectos.

Como dice Fernando Saccone (2018) desde el descanso anterior “los jugadores van concentrándose progresivamente en la situación de partido, llegando a su máxima concentración recién algunos minutos antes de la disputa” (p.84). Al mismo tiempo, “el umbral de atención general disminuye hasta hacer foco en la situación del partido mismo, motivo por el cual no están en condiciones de recibir y procesar demasiada información” (p.84).

Este es un aspecto para considerar al momento del entrenador o capitán pensar su charla motivadora, la cual es recomendable que sea concreta y clara.

El mismo autor indica que “la charla debe ser breve, mediante el uso de algunos conceptos básicos y claros que resuman y reafirmen lo ya trabajado en los entrenamientos, de lo contrario, puede ser contraproducente y confundirlos o sacarlos de foco” (p.84). Es decir, durante la charla no se debe traer cosas nuevas que no fueron entrenadas o trabajadas previamente, esto puede cobrar relevancia en el pensamiento del jugador y sacarlo de foco.

También el entrenador debe tener muy presente la consecuencia que lleva tener una concentración o el foco puesto en la competencia, que es lo esperable, pero como efecto disminuye la capacidad atencional. Es el entrenador quien debe saber controlar y conocer los procesos que ocurren internamente en el jugador, ya que esto puede ocasionar enojo o frustración en el mismo y como consecuencia afectar y sacar de foco al deportista.



### 2.9.2.2. *Entrada en calor:*

Otro aspecto dentro del protocolo de activación es la entrada en calor, generalmente se piensa que la entrada en calor es solamente el acondicionamiento físico, donde los jugadores elevan la frecuencia cardíaca, lubrican las articulaciones, activan los músculos, pero también adquiere fundamental importancia lo que es el aspecto psicológico, contribuyendo a su concentración y llevando el foco atencional a la competencia.

Como expresa Fernando Saccone (2018) “la entrada en calor es una instancia de observación muy importante para analizar cuán metidos en el partido a disputarse se encuentra cada uno de sus dirigidos” (p.85) como también observar algún dolor, lesión o inquietud que pueda presentar algún jugador.

El mismo autor define al precalentamiento como “una transición de la situación de no juego al juego mismo, y en función de ello reviste un carácter de fundamental importancia tanto desde el punto de vista físico, como mental” (p.86) A su vez en su conclusión afirma que “desde lo psicológico los precalentamientos son fundamentales a los fines motivacionales y atencionales, a modo de entrada en calor mental” (p.87).

### 2.9.2.3. *Arenga:*

Por último, desarrollaremos la arenga como otro aspecto del protocolo de activación. Para esto nos basamos en el libro *La clave de la concentración* del psicólogo Fernando Saccone, citado previamente.

La arenga puede ser “realizada en el vestuario o en la cancha misma, solo algunos minutos antes y casi al límite del partido, ya que constituye el gatillo que dispara las balas compuestas por el trabajo realizado en la semana”. (Saccone, F, 2018, p. 87). Está dirigida principalmente a los jugadores que ingresan al campo de juego a disputar el encuentro.

En ésta arenga puede estar incluido el entrenador o únicamente los jugadores, y puede estar a cargo el capitán o líderes positivos del equipo.

A modo de conclusión, el protocolo de activación está conformado por diferentes etapas. Seguido a esto se ilustrará una imagen (imagen 1) realizado por Saccone (2018), que refleja el ideal que se debería realizar durante la semana previa al encuentro, para contribuir en la activación y concentración, y de esta forma ir progresivamente mentalizando al jugador sobre el partido, con el fin de llegar focalizado óptimamente. Esta V contiene los aspectos básicos y fundamentales que llevan a un mejor desenvolvimiento.

Cabe resaltar que estos son los considerados por el psicólogo, Saccone, y que algunos pueden discrepar.

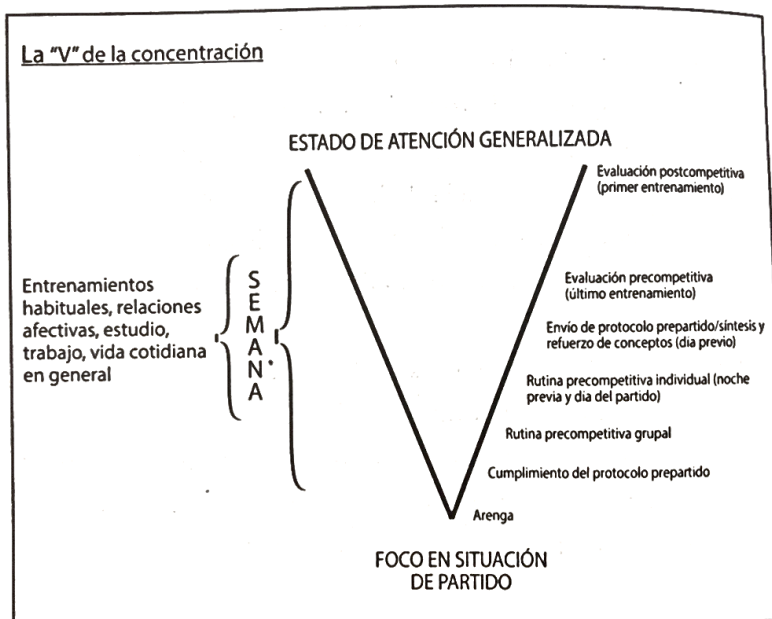


Imagen 1: Extraído de: La clave de la concentración, Saccone, F. (p.88)

### III.EL CASO EN ESTUDIO:

Este caso de estudio está dirigido a una institución deportiva, precisamente un Club de la ciudad de Durazno, enfocado en la práctica del deporte Rugby. Dicho club comenzó en el año 1997 y años siguientes tuvo un quiebre, resurgiendo en el 2012 hasta el día de la fecha. Su servicio es brindado a jóvenes y adultos que deseen aprender.

La institución cuenta con un presidente y un secretario, pero dichos autores no toman esto como un rol de poder o decisión sobre los demás, sino que lo hacen por temas formales y a voluntad propia. La directiva está conformada por seis personas, dentro de la cual están presentes los mencionados anteriormente y todas las decisiones son tomadas de manera conjunta, teniendo todos el mismo peso de decisión en el Club.

A su vez, éstos se encargan de entrenar las diferentes categorías y organizar actividades como: comidas, entrenamientos, viajes, competencias, etcétera. Cuentan también, con una administradora quien se encarga del pago de las cuotas de cada socio.

Cada integrante de la directiva conoce ampliamente el deporte, ya sea porque jugó o porque se formó como tal. Cabe destacar que fuera del horario de entrenamiento, tienen otras ocupaciones o dedicaciones a las que le dedican su tiempo diariamente, por lo que se podría decir que el Club está en un segundo lugar de prioridades.

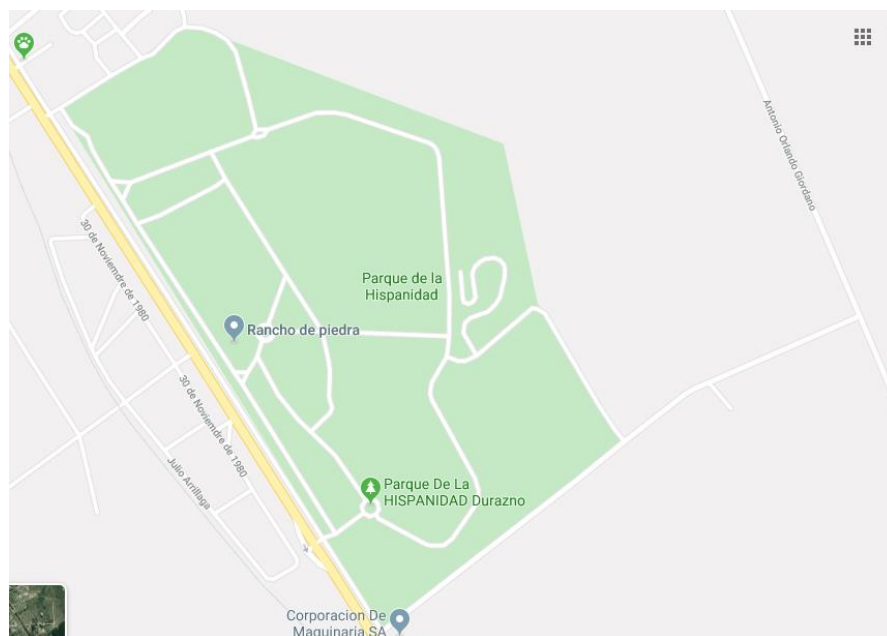
Se podría considerar que es un Club pequeño, donde no presenta gente full time; entrena en el Parque de la Hispanidad, ubicado a unos 5 kilómetros de la ciudad (Imagen 2). En este lugar se encuentra la cancha de Rugby donde juegan de local, y un contenedor utilizado como vestuario en fechas de competencias y como depósito de los materiales.

Un detalle importante que se presenta en los entrenamientos es que, al ser equipo conformado por jóvenes adultos, varios de ellos se encuentran estudiando fuera de la ciudad, precisamente en Montevideo, lo que hace que se les dificulte asistir. Pero para no perder dicha oportunidad y la práctica continua del deporte, se juntan a entrenar en dicha ciudad sin la presencia de un entrenador.

Siguiendo con la infraestructura, cuenta con un salón como sede principal ubicada 5 km al norte de la ciudad de Durazno, lo que corresponde a la Sociedad Rural de Durazno (SND). En dicha sede se llevan a cabo las reuniones, juntas, comidas, eventos y próximamente se encontrará la nueva cancha locataria.

Al club concurre gente adulta y jóvenes estudiantes con diferentes niveles socio económicos, que sustentan al club con el aporte o pago de pequeñas cuotas mensuales, considerando la situación de cada jugador. Es un Club que viene creciendo a medida que se va fomentando este deporte, dado a que es poco conocido y practicado en la ciudad.

Los partidos son abiertos a todo público sin cobro de entrada, el parque de la hispanidad es un espacio al aire libre en contacto con la naturaleza que sirve para disfrutar tanto del lugar como del evento si se quiere.



**Imagen 2.** Parque de la Hispanidad, extraído de Google Maps.

#### IV. PROPUESTA METODOLÓGICA:

Esta investigación está enmarcada en un paradigma de tipo aplicativo, dentro de un modelo cualitativo. Según Cook y Reichardt (2000) este último busca comprender la realidad social desde una posición idealista, “percibe la vida social como la creatividad compartida de los individuos. El hecho de que sea compartida determina una realidad percibida como objetiva, viva y cognoscible para todos los participantes en la interacción social” (p.62). En apoyo a esto, Taylor y Bodgan (1987) afirman que “produce datos descriptivos: las propias palabras de las personas, habladas o escritas, y la conducta observable” (p.7) Tal como se realizó en este trabajo y se mostrará a continuación, los datos recabados fueron escritos, hablados y observados.

Un paradigma es “la orientación general de una disciplina, el modo de orientarse y mirar aquello que la propia disciplina ha definido como su contenido temático sustantivo” (Sautu, 2005, p.24)

Es de tipo aplicativo, dado a que, como expresa Murillo (extraído de Vargas, 2009), “busca la aplicación o utilización de los conocimientos adquiridos, a la vez que se adquieren otros, después de implementar y sistematizar la práctica basada en investigación” (p.159) Es por esto que primeramente se realizó un informe de aproximación diagnóstica sobre el tema a investigar, para luego plantear una mejora al problema encontrado.

Se habla de mejora más que solución ya que, en este caso, no se podría afirmar de causa-efecto “porque las cogniciones, percepciones, emociones, tradiciones, culturas, y formas de ver la vida no producen efectos, aprendizajes, implicaciones o consecuencias similares en cada persona” (Vargas, 2009, p.157).

Siguiendo con esto, al tratarse de una investigación sobre un único caso, la metodología utilizada es “estudio de caso”. Según Cook y Raichardt (2000) es un estudio intensivo “de un solo entorno extranjero por parte de alguien ajeno” (p.86) Suelen utilizarse cuando se busca dar explicaciones a aspectos importantes de un acontecimiento sobre un individuo, comunidad, institución, entre otros. (extraído del Informe de Aproximación Diagnóstica, Anexo I)

El investigador puede emplear distintos instrumentos de recolección de datos como son: los cuestionarios, la observación, documentos, etc.

Así mismo, Yin (tal como se cita en Yacuzzi, s.f.) refiere al estudio de caso como “una investigación empírica que estudia un fenómeno contemporáneo dentro de su contexto de la vida real, especialmente cuando los límites entre el fenómeno y su contexto no son claramente evidentes” (p.3), donde existen diversas variables de interés que serán observadas y trianguladas porque la observación por sí sola es falible, por lo que el investigador parte de

que existe una realidad compleja y externa (extraído del Informe de Aproximación Diagnóstica, Anexo I)

#### **4.1. Preguntas de investigación:**

Una vez definida la metodología del estudio, se prosiguió con la construcción de las preguntas de investigación que orientaron de aquí en adelante el problema en estudio.

A continuación, serán detalladas cada una.

1. ¿Cómo afecta la falta de concentración en el rendimiento del equipo?
2. ¿Cuáles son los factores que llevan a la desconcentración de los jugadores?
3. ¿Cuáles son las estrategias que utilizan los jugadores para concentrarse?

#### **4.2. Universo de estudio y muestra:**

Para dicho trabajo se escogió la intervención a la categoría mayor del Club, tal es así que dicho universo está conformado por aproximadamente 20 jugadores, entre ellos jóvenes adolescentes y adultos, cuerpo técnico (entrenador) y encargados del Club (presidente y secretario). El universo “está formado por aquellos objetos para los que deben ser válidos los resultados obtenidos en una investigación” (Heinemann, 2003, p.193)

Para la muestra se realizó una selección amplia, dado que como el universo es pequeño, fue preferible abarcar a casi todos los integrantes de la institución.

“La selección depende principalmente de la pregunta que se estudia y el ámbito de validez de las respuestas obtenidas” (Heinemann, 2003, p.195)

Por diferentes motivos no se logró entrevistar al presidente y se encuestó al 80% (16) de los jugadores, inclusive el capitán. A su vez se tomó como parte de la muestra al secretario y entrenador de esta categoría.

Si bien estos dos últimos cumplen un rol más responsable o protagónico en lo que respecta el club, no es su labor, sino que lo hacen por gusto y conocimiento. Cabe destacar que ellos tienen diferentes profesiones, lejos a lo que refiere el deporte, el profesorado, o el entrenamiento (extraído del Informe de Aproximación Diagnóstica, Anexo I)

### 4.3. Instrumentos para la recolección de datos:

Tomando lo desarrollado en el Informe de Aproximación Diagnóstica, se comenzó con una entrevista exploratoria con el fin de indagar y conseguir el problema de estudio. Luego de esto, se seleccionaron tres instrumentos de recolección de datos: la observación, la entrevista semiestructurada y el cuestionario. Estas son técnicas que se ajustan con las preguntas de investigación, registrando los cambios que se producen en la población estudiada.

Para la primera colecta de datos se utilizó la entrevista semiestructurada y la observación no participante.

La entrevista es definida como una reunión donde se intercambia información entre el entrevistador y el/los entrevistado/s (Sampieri, Fernández-Collado y Baptista, 2006). Es una herramienta utilizada para excavar nuevos datos (Benney y Hughes tal como se cita en Taylor y Bogdan, 1987). Alonso (tal como se cita en Vargas, 2012) agrega que es “una conversación entre dos personas, un entrevistador y un informante, dirigida y registrada por el entrevistador con el propósito de favorecer la producción de un discurso conversacional, continuo y con una cierta línea argumental” (p.124)

Éstas se dividen en estructuradas, semiestructuradas y no estructuradas. Para este estudio se tomó la semiestructurada, la cual se basa en “una serie de temas que debe trabajar a lo largo de la entrevista, pero puede decidir libremente sobre el orden de presentación de los diversos temas y el modo de formular la pregunta” (Alesina, L., Bertoni, M., Mascheroni, P., Moreira, N., Picasso, F., Ramírez, J. y Rojo, V., 2011, p.90) Agregando a esto, Alonso (2003) afirma que “la fuente oral...permite escuchar y recoger los testimonios, desde la voz viva y natural, directamente desde los protagonistas y actores sociales”

Tal como se menciona en la Aproximación Diagnóstica (Anexo I) la observación directa y no participante, refiere a la no intervención durante el proceso de observación, simplemente se observa desde afuera. Y es directa porque trata sobre “las descripciones de lo que estamos viendo, escuchando, olfateando y palpando del contexto y de los casos o participantes observados” (Sampieri, Fernández-Collado y Baptista, 2006, p.541)

Si bien esto se realizó, solamente se anotaron aquellos aspectos, conductas o situaciones, que las investigadoras creyeron pertinentes para la investigación. Es decir, el observador “memoriza y registra en forma de notas o por cualquier otro medio lo que allí acontece...interpreta lo observado y redacta un ‘informe de observación’” (Acevedo, s.f., p.3) (extraído del Informe de Aproximación Diagnóstica, Anexo I)

Por último, para la segunda colecta de datos se utilizó como instrumento la encuesta o cuestionario, como forma de obtención de información a través de preguntas. Así lo afirma Sampieri, Fernández-Collado y Baptista (2006) “un conjunto de preguntas respecto de una o más variables a medir” (p.310). Corbetta (tal como se cita en Alesina, L. et al. 2011) señala

que un buen cuestionario está estrechamente relacionado con el conocimiento y la “experiencia del investigador; el conocimiento de la población a la que va destinado el cuestionario, y la claridad de las hipótesis de investigación” (p.86) Es por esto que se realizó con la ayuda del docente tutor para su verificación y aprobación.

Existen diversas clasificaciones, por un lado, las mencionadas por Alesina, L. et al. (2011): cara a cara, telefónicas, por correo y/o informatizadas. En este caso se utilizó la cara a cara. A su vez están las indicadas por Murillo (s.f.): abiertas o cerradas. De la cual se tomó la segunda clasificación, las cuales “presentan como respuestas una serie de alternativas entre las que el encuestado debe elegir una alternativa o, en su caso, varias” (Murillo, s.f., p.2) Se recurrió a los cuestionarios para obtener más información sobre la concepción que tienen todos o la mayoría de los jugadores sobre la falta de concentración en el equipo.

La entrevista fue utilizada con el fin de obtener mayor información sobre el problema de estudio y las perspectivas que tienen los diferentes agentes sobre éste. La observación, en cambio, se realizó con el fin de obtener otro tipo de información que con las entrevistas o encuestas no se conseguían, es decir, actitudes, reacciones frente a diversas situaciones, estrés y demás (extraído del Informe de Aproximación Diagnóstica, Anexo I)

#### **4.4. Fases de estudio:**

Para el desarrollo de este estudio se realizaron diferentes etapas durante el primer semestre del año. Las etapas constaron primero de un acercamiento a la Institución elegida mediante una entrevista exploratoria coordinada previamente con encargados o actores adecuados del Club y luego fue analizada, como narraremos posteriormente.

A partir de este momento, se definió el anteproyecto, con el tema central del estudio y se desarrollaron las preguntas de investigación que guiaron el proceso. También se utilizó un cronograma en concordancia con la institución para organizar de mejor manera y realizar las siguientes colectas.

Los instrumentos utilizados fueron entrevistas y observaciones, y para complementar se realizaron encuestas a cada uno de los jugadores, teniendo así el punto de vista del secretario, capitán y jugadores del plantel investigado. Cada herramienta escogida para la recolección de datos, fue de elaboración propia y testeada previamente, generando modificaciones en caso necesario, validando a posterior la aplicación de los instrumentos.

Cabe destacar que, para la aplicación y testeo de los instrumentos, estos debían tener la aprobación del docente tutor a cargo del trabajo.



#### 4.4.1. Aproximación Diagnóstica:

##### *4.4.1.1. Fase exploratoria:*

Se realizó una entrevista exploratoria (Ver Anexo III), a uno de los actores de la directiva, a su vez es también quien entrena a la categoría mayor del Club. El objetivo de la utilización de esta técnica fue para indagar e identificar si existen problemas en el Club de Rugby de la ciudad de Durazno.

La misma se aplicó en miércoles 17 de abril, en la casa del entrevistado, ubicada en la ciudad de Durazno. La entrevista fue grabada en su totalidad, con el consentimiento del entrevistado.

Posteriormente se desgravó, y se analizó utilizando una matriz FODA identificando fortalezas, oportunidades, debilidades y amenazas, dando a conocer los problemas o inconvenientes que presenta la Institución.

A partir de esto se realizó el cuadro de anteproyecto (tabla 2) que tiene una utilización personal con el fin de organizar el estudio, aquí se mencionan los aspectos principales: encuadre teórico de la investigación, las preguntas de investigación, técnicas a utilizarse, y a su vez se calendarizaron a futuro la aplicación de testeos y de instrumentos de primera y segunda colecta de recolección.

COMPONENTES	CONTENIDOS
NOMBRE DE LOS INTEGRANTES DEL EQUIPO	
TRAYECTO	
CENTRO DE PRÁCTICA	
TEMA CENTRAL EN ESTUDIO (asociado al Trayecto)	
PREGUNTAS DE INVESTIGACIÓN	
ENCUADRE TEÓRICO	
TÉCNICAS	

**Tabla 2.** Anteproyecto. Elaboración propia

##### *4.4.1.2. Fase de primera colecta de datos:*

La primera colecta constó de dos instrumentos diferentes, 2 entrevistas (ver Anexo IV y V) y 1 observación (Ver Anexo VI). Una de las entrevistas fue aplicada al secretario (J.C), la misma se desarrolló en la casa de una de las investigadoras, en Durazno el 1 de junio.

La otra entrevista, fue aplicada al capitán (M.A) y la misma fue realizada vía Skype dado que por razones personales y laborales del jugador, no pudo asistir a la fecha fijada. De todos modos, ambas entrevistas fueron aplicadas sin mayores inconvenientes y arrojaron buenos resultados.

Por otro lado, se realizó una ficha de observación, aplicándose en un partido de local, en el Parque de la Hispanidad (Durazno), donde se tuvieron en cuenta aspectos internos y externos del juego.

Ambas entrevistas fueron gravadas con el consentimiento de los entrevistados y desgravadas, para luego, junto con la ficha de observación, realizar su análisis a través de una matriz de análisis (tabla 3) identificando aspectos en función a las dimensiones y en relación con el problema investigado.

Taller: PROYECTO FINAL I							
MATRIZ DE ANÁLISIS DE 1ERA							
Grupo:	B1	Integrantes:	Elina Porta y Micaela Chá			Fecha:	5/6/2019
	ORGANIZATIVA	ADMINISTRATIVA	IDENTITARIA	COMUNITARIA	Sectores y/o actores implicados	Temas relacionados	Posibles factores causales del problema.
EJ1							

**Tabla 3.** Matriz de análisis. Elaboración propia.

Con relación a las dimensiones mencionadas anteriormente y que son tenidas en cuenta para el análisis de la matriz, se tomaron los autores Frigerio, Póggi, Tiramonti, y Aguerro (1992) que describen a las mismas dentro de una institución. A continuación, se ilustrarán a través de una tabla de forma sintetizada para una mejor comprensión del análisis.

<b>Tabla 4:</b> Dimensiones de la matriz de análisis.	
Dimensión Organizativa	“Es el conjunto de aspectos estructurales que toman cuerpo en cada establecimiento educativo determinado un estilo de funcionamiento” (p. 27) Ej: Distribución de tareas, el uso del tiempo y espacios, entre otros.
Dimensión Administrativa	“Refiere a las cuestiones de gobierno. Un administrador es un planificador de estrategias, ... deberá considerar recursos humanos y financieros” (p.27)
Dimensión Identitaria	“Aquellas actividades que definen la institución educativa. ... Su eje fundamental lo constituyen los vínculos que los actores construyen con el conocimiento y los modelos didácticos” (p.27)
Dimensión Comunitaria	“Se refiere al conjunto de actividades que promueven la participación de los diferentes actores en la toma de decisiones.” (p.27)

Fuente: Elaboración propia. Bibliografía: Frigerio, G., Póggi, M., Tiramonti, G. y Aguerro, I. (1992)

#### *4.4.1.3. Fase de segunda colecta de datos:*

Por último, para la segunda colecta se le aplicó a cada jugador de la categoría de primera un cuestionario (Ver Anexo VII) Para el mismo, se plantearon 15 preguntas con opciones, donde el jugador debía marcar la opción que considerara personalmente.

El objetivo de la utilización de esta técnica fue para saber si los jugadores eran conscientes de que existía una falta de concentración en el equipo y cuáles eran los motivos que llevaban a eso y se aplicó el día jueves 27 de junio, luego de finalizada una práctica.

Posterior a aplicar las encuestas, se comenzó con el análisis de estas llevando los datos a una hoja de cálculo de Excel. Al comienzo, se realizó un recuento de los cuestionarios, colocando el resultado de cada pregunta, se contaron cada uno de los resultados, clasificándolo por opción y pregunta, dando así el total de cada opción, y luego se calculó el porcentaje.

A continuación, se realizó un análisis, al igual que los instrumentos de la primera colecta, los cuales se colocaron en una matriz de análisis (tabla 3) utilizando el programa de Excel, y de aquí se pudo obtener la dimensión predominante, los actores o sectores implicados, los temas relacionados y los posibles factores causales del problema, que fueron transferidos a un modelo de análisis, teniendo en cuenta los datos anteriores.

#### 4.4.2. Plan de mejora:

El Plan de Mejora (ver en Anexo II) se realizó a partir de la aproximación diagnóstica. Para este se tomó en cuenta los principales factores causales del problema. Una vez realizado esto y parte de la Planilla Operativa (Anexo II, p. XXXIV), se estimaron alrededor de cinco encuentros con la institución para intercambiar y debatir las nuevas propuestas para este Plan, de los cuales se efectuaron cuatro. En cada uno se firmó un acta que deja en constancia la participación de las investigadoras junto con el representante, que en este caso es el entrenador.

En el primer encuentro se presentó el trabajo realizado hasta el momento y se trataron los temas relacionados con la presentación del cuadro de síntesis, los resultados obtenidos y las diferentes perspectivas para el Plan de Mejora.

Se acordó un segundo encuentro para llegar a un acuerdo con los objetivos a desarrollar y para dar a conocer los objetivos y metas planteadas a través de los factores causales detectados anteriormente y a partir del acuerdo comenzar a formular las actividades a ser presentadas en el tercer encuentro.

En el tercero, se presentaron las actividades habladas en el encuentro anterior para poder llegar a un acuerdo con la Institución. Surgieron nuevos temas que en los datos recolectados en el primer informe no estaban, lo que generó un cambio en la mayoría de las actividades. Al finalizar se pudo llegar a un acuerdo sobre qué actividades serían las más correctas.

Por último, este encuentro se efectuó para dar a conocer al referente de la institución el Plan de Mejora terminado con sus respectivos objetivos, metas y actividades acordadas en los encuentros anteriores.

Este proceso duró aproximadamente dos meses, desde finales de agosto hasta principios de octubre.

## V. ANÁLISIS DE DATOS:

En este apartado se abarcarán las dos etapas transitadas durante este trabajo. En primer lugar, se analizan los datos recolectados a través de los diferentes instrumentos, en la primera y segunda colecta de datos, interrelacionando las diferentes informaciones. Además, se responden las preguntas de investigación planteadas en el comienzo del trabajo, teniendo en cuenta todo el proceso utilizado, principalmente la aproximación diagnóstica.

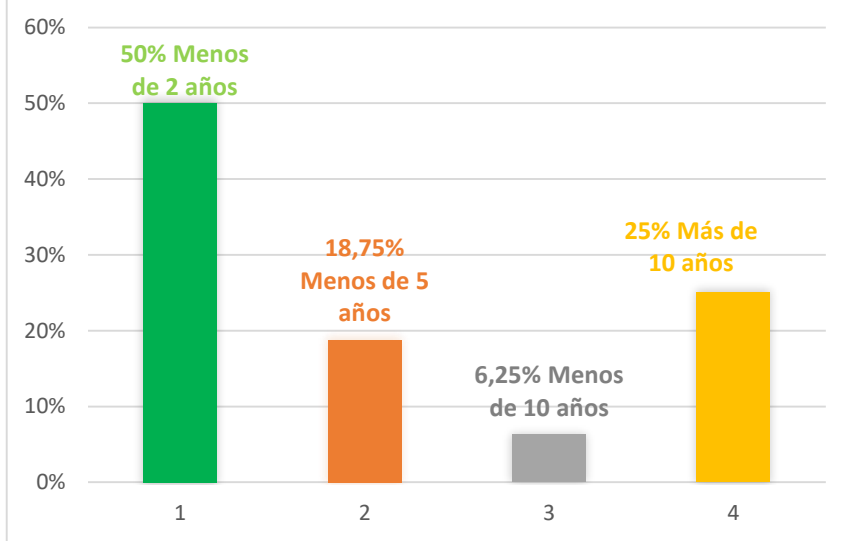
En segundo lugar, se detallará el proceso llevado a cabo para realizar el Plan de Mejora. En el mismo se ilustrará parte de la planilla operativa, la cual fue utilizada para organizar y desarrollar los objetivos, las metas y las actividades planteadas para la mejora del problema en estudio.

### 5.1. Criterios que organizan el análisis:

Para dar comienzo al análisis de datos, se cree pertinente iniciar por la institución. El Club se plantea como principales objetivos: “tener rugby en Durazno [y] crecer en cantidad de gente” (Documento de evidencias, p.4). El entrenador, miembro de la directiva a su vez, afirma que está cumpliendo ambos objetivos, expresa: “venimos creciendo y mucho” (Documento de evidencia, E.E., p.6).

Se encontró que el 50% de los jugadores encuestados juegan al rugby hace menos de 2 años (Gráfico 1), pudiendo entenderse como una debilidad, dado a que, en algunos casos, el nivel de conocimiento del deporte (técnico-táctico) es escaso, por lo que la prioridad corre por ese lado y no por el trabajo de la concentración. Aun así, el entrenador menciona que “las debilidades también son fortalezas” (Documento de evidencias, E.E., p. 5). Entonces, también podría entenderse como una fortaleza institucional, en el sentido de que, si hace menos de dos años que comenzaron con este deporte, podría decirse que continuamente están ingresando nuevos socios, cumpliéndose de esta forma el segundo objetivo que el Club se plantea.

**Gráfico 1:** Tiempo de socio en el club (Pregunta 1 de la encuesta).



Fuente: Elaboración propia.

Contribuyendo a lo anterior, al ser el único club en el departamento que practica rugby, las personas interesadas que comienzan, generalmente desconocen el deporte, su técnica, su filosofía, táctica, etcétera, a excepciones de alguien que puede haberlo practicado de chico en otro lugar. Esto conlleva a que el club, directiva, entrenador, este formando jugadores continuamente, “restando” tiempo por así decirlo a otros aspectos como los mencionados anteriormente, y el aspecto psicológico, ocasionando que no sea el momento o el aspecto principal para priorizar.

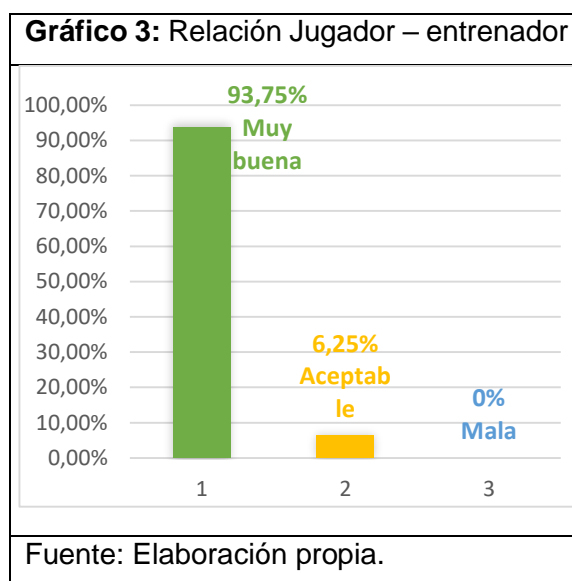
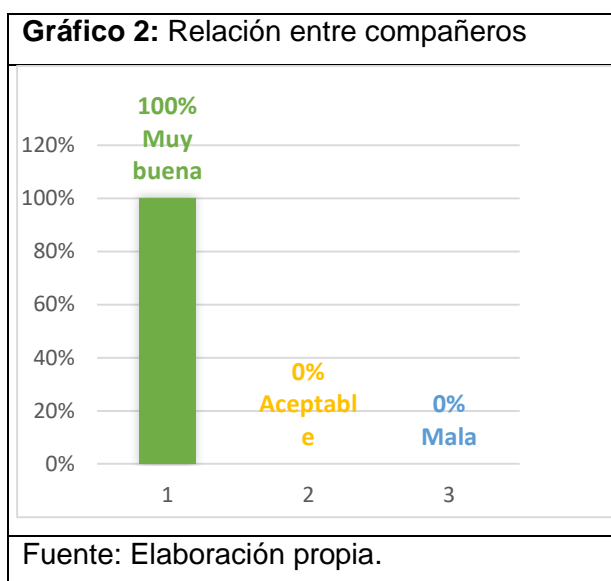
Como declara en la primera entrevista el entrenador: “tenemos que ajustar muchas cosas antes para empezar a trabajar eso, que es parte y es casi igual de importante que las otras cosas, pero creo que todavía no, no es el momento” (Documento de evidencias, E.E., p.7)

Como fortaleza del equipo, se considera favorable que exista un buen relacionamiento de grupo aportando al trabajo en equipo. Como muestran las encuestas el 100% de los jugadores encuestados tienen una muy buena relación entre compañeros (Gráfico 2), un 93,75% presenta un muy buen relacionamiento con entrenador y el 6,25% indica que su relación es aceptable (Gráfico 3).

Se cree esto como un aspecto favorable, ya que como es sabido y mencionado en diversas investigaciones, un buen relacionamiento interpersonal, favorecerá el clima de forma notoria, contribuyendo no solo a la seguridad del equipo, sino también a la motivación de cada jugador. Diversos autores recomiendan a entrenadores que promuevan el ambiente, en este caso, Guerra et al (2017) “Sugieren que los entrenadores deben crear un clima de tranquilidad

en los deportistas, sobre todo, en relación con la fijación y consecución de dichos objetivos, lo cual redundará en un mayor rendimiento al disminuir la ansiedad” (p. 171). Si bien el rugby es un deporte rico en valores, en promover el compañerismo no solo por el tercer tiempo, sino por su filosofía, se cree pertinente recomendar a los encargados que no dejen de proponer actividades que aporten al buen clima de equipo.

A continuación, se muestran las 2 gráficas realizadas con los datos procesados de las encuestas en cuanto a las relaciones interpersonales: entrenador – jugador (Gráfico 2) y jugador – jugadores (Gráfico 3).



Según otros datos recabados, se puede deducir que existe la necesidad de atender el aspecto psicológico, más específicamente la concentración. Tanto por los entrevistados y el 100% de los jugadores encuestados entienden que es importante trabajar la concentración en los entrenamientos.

Se considera destacable esta respuesta, ya que el día en que se comience a trabajar se deja constancia de que el jugador está en acuerdo con el aspecto a llevar a cabo.

Por otro lado, comenzando con los instrumentos, específicamente la entrevista exploratoria aplicada al entrenador de la categoría mayor del club, fue analizada en una matriz FODA (fortaleza, oportunidad, debilidad y amenaza) con el fin de identificar un problema o inconveniente que presente el club.

El problema detectado fue la incidencia de la falta de concentración en la categoría mayor del equipo durante los partidos. El entrevistado mencionó como problema o inconveniente: “en mayores creo que la concentración” (Documento de evidencia, E.E., p.7)

Como futuras licenciadas se entiende que es una temática interesante y atractiva, que puede llegar a ser de utilidad en futuras prácticas para saber cómo manejar la situación en

ocasiones similares. A su vez, dicha temática se considera que presenta un estrecho vínculo con relación a la carrera y profesión que ejerceremos a futuro, pudiendo presentarse en diferentes deportes, no solo rugby.

A partir de la detección del inconveniente se comenzó con la construcción de los criterios para el análisis, formulando las preguntas de investigación e indagando sustento teórico que sea de utilidad.

Algo no menos importante es que tanto los encuestados, como entrevistados dejan constancia que el problema está presente y que estos son conscientes del mismo (Tabla 5). Tal es así que se detectó durante el partido observado (OP) instancias donde están perdiendo por errores, el capitán expresa: "¡cortemos los penales!", "tamos muertos de cabeza, el problema somos nosotros" (Documento de evidencia, O.P., p.24).

A continuación, se muestra una tabla con expresiones y datos recabado de los diferentes instrumentos y actores, manifestándose presente el problema.

<b>Tabla 5:</b> Expresiones y datos respecto al problema.					
	EE (aplicada al entrenador)	EM (Entrevista aplicada al capitán)	EJ (entrevista aplicada al secretario)	OP (observación del partido)	ENQ (Encuesta aplicada a los jugadores)
Comentarios:	"En mayores la concentración, hoy es lo que más nos está complicando, sobre todo... o sea a nivel de juego ¿no?" (Documento de evidencia, E.E., p.7)	"somos conscientes de que nos cuesta, nos cuesta mucho entrar en partido...estamos como bastante desconcentrados los primeros 5-10 minutos, 15 incluso" (Documento de evidencias, E.M., p.27.)	"el aspecto mental digamos, del, del jugador, que, que increíblemente no le damos mucha bolilla" (Documento de evidencias, E.J., p.13)	El capitán durante el partido expresa lo siguiente: - "¡Cortemos los penales!" - "Tamos muertos de cabeza, el problema somos nosotros" (Documento de evidencias, O.P., p. 24)	El 94% de los jugadores encuestados indican que hay falta de concentración en el equipo, mientras que uno de ellos no responde. (Documento de evidencia, ENQ., p.32-47)
Fuente: Elaboración propia.					

Una vez finalizada y organizada toda la recolección de datos, se comenzó a dar respuesta a las 3 preguntas de investigación relacionadas al rendimiento, los factores y las estrategias de concentración.

¿Cómo afecta la falta de concentración en el rendimiento del equipo?

Se obtuvo en las entrevistas declaraciones que expresan que les cuesta mucho concentrarse desde el primer minuto, algunas citas: "somos conscientes de que nos



cuesta, nos cuesta mucho entrar en partido...estamos como bastante desconcentrados los primeros 5-10 minutos, 15 incluso" (Documento de evidencias, M.A., p.27.). Esto puede llegar a ocasionar que, si el equipo rival se encuentra mejor preparado en dicho aspecto, tome una ventaja desde el primer minuto, haciéndolos sentir inferior a ellos, no solo desde el resultado, sino que también desde lo anímico.

Esto puede generar que durante el partido los jugadores no cumplan de manera correcta con las tareas que requieren cada una de las posiciones y desencadene inconvenientes relacionados no solo con la táctica de juego, sino que también, con la interrelación del equipo. Así lo da a entender el capitán cuando señala que "el grupo estando desconcentrado...se olvida de la reposición... y eso trae grandes problemas" (Documento de evidencias, E.M., p. 29), entre ellos "hablar mal, la manera de decir las cosas no son las correctas, generan más nerviosismo" (Documento de evidencias, E.M., p.26).

Se considera que la falta de concentración no solo afecta a uno mismo, sino que no aporta al objetivo grupal. Un testimonio y ejemplo es lo dicho en la entrevista por el secretario, que a su vez es jugador: "yo creo que es como una especie de virus ahí. Ataca... como un sarampión, agarra un pedacito de la población y cuando querés acordar está todo el equipo" (Documento de evidencia, E.J., p.14). A su vez, el entrenador afirma que "a nivel de juego tenemos baches, donde jugamos o muy bien o muy mal que decís no, no puede ser, hace cinco minutos estaban jugando distinto, y eso creo yo que es parte de la concentración" (Documento de evidencias, E.E., p. 7).

Por otro lado, se menciona la ansiedad como parte o efecto del problema, "hay algo que se viene repitiendo después de cada partido, y en el caso de...LC...es la ansiedad" (Documento de evidencias, E.J., p.13), "se repite el tema de la ansiedad, del desorden, de la desconcentración, perder 20 minutos del partido por estar en las nubes" (Documento de evidencias, E.J., p.13).

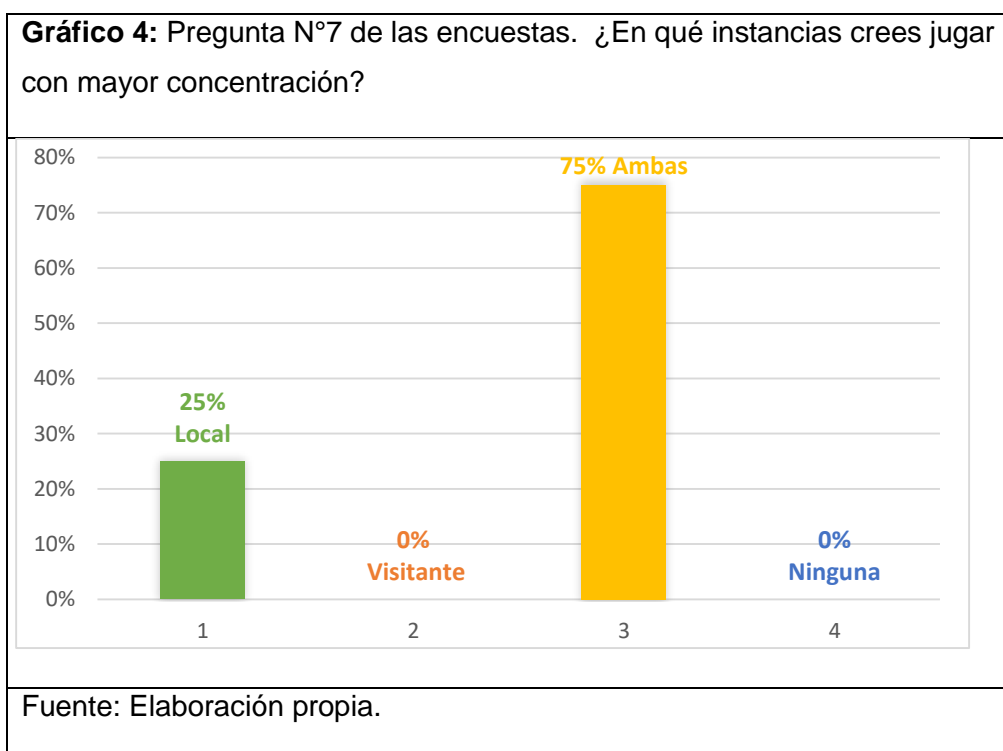
Para refirmar lo expresado, se trae a la investigación de Ledochowski y otros, (tal como se cita Guerra et al) los investigadores "afirman que una correcta regulación de la ansiedad competitiva es necesaria para asegurar el mayor alto grado de ejecución técnica, velocidad, control y mejora en la competición" (Guerra et al, 2017., p.171). Con esto se quiere demostrar que no solo el aspecto psicológico es afectado, sino que "ataca" a las capacidades físicas que son fundamentales en este deporte como en otros.

Entonces, se podría decir que la falta de concentración les afecta de manera negativa en el rendimiento, alcanzando, posiblemente, recién su foco atencional a partir del minuto 20 aproximadamente. Como consiguiente, durante dicha transición, aparecen discusiones en la interna del grupo, que generan una acumulación de situaciones que no suman ni contribuyen en la concentración tanto individual como grupal, cuando esta ya es escasa.

### ¿Cuáles son los factores que llevan a la desconcentración de los jugadores?

En cuanto a los factores que pueden influir en la desconcentración, la segunda pregunta planteada, se presentan algunos desacuerdos o diferentes visiones. Según el secretario, se considera que, los factores están muy ligados al lugar donde se realice el partido, de visitante o de local; "cuando viajamos a canchas que ya conocemos nos concentramos más rápido que cuando viajamos a canchas que no conocemos...de visitante tenés mayor fatiga psicológica, para mí, ahora si hay mayor desconcentración" (Documento de evidencias, J.C., p.16). Por otro lado, el entrenador del equipo afirma que "sobre todo en Durazno, hay como una ansiedad, unas ganas de hacer las cosas que en realidad termina perjudicando, porque...quieren apoyar la pelota antes de agarrarla" (Documento de evidencia, E.E., p.7).

En contraposición, se deduce de las encuestas, que el territorio de juego no es un factor que incida. Se preguntó a los jugadores encuestados ¿En qué instancias crees jugar con mayor concentración? Y se les dio la opción de seleccionar una única alternativa. La respuesta se muestra a modo de gráfico (Gráfico 4) donde el 25% manifiestan jugar con mayor concentración de local, mientras que el 75% restante declara jugar con la misma concentración tanto de local, como de visitante.



Por otro lado, el capitán expresó que “personalmente jugar en tu cancha, en nuestra cancha, a mí, me, me pesa un poco más, y me hace, me hace sentirlo un poco más al partido el domingo” (Documento de evidencia, E.M., p.29), agrega que “siempre gusta más jugar en la cancha de uno, entonces, eso es lo que a mí me mete bastante más en partido, jugarlo acá. De local” (Documento de evidencia, E.M., p.29).

Un aspecto que se debe tener en cuenta en deportes colectivos y que contribuye a la mejora de la concentración, podría parecer ser los líderes del grupo. Aporta al buen funcionamiento del equipo y no solo mejora la concentración, sino que también a la organización, “el tema concentración va mucho en parte por cada jugador y o sea, muy parejo, pero va también parte de los líderes del grupo y de los entrenadores”. (Documento de evidencia, E.M., p.27).

Se cree adecuado traer un claro ejemplo y vivencia propia por uno de los entrevistados, donde afirma que: “el equipo te influye, porque cuando vos arrancas a ver que el otro está en las nubes... que el otro tiene que hacer B y hace H porque está en las nubes, vos también te vas yendo” (Documento de evidencias, E.J., p.17) y que es difícil meterte en el partido por así decirlo o hacer que el actuar del otro no te afecte o “contagie”.

Se pudo identificar qué en instancias, donde el partido lo están perdiendo por errores, el capitán expresa: “¡cortemos los penales!”, “tamos muertos de cabeza, el problema somos nosotros” (Documento de evidencias, OP., p.24). Cabe resaltar que también actúa en momentos motivadores, donde se juntan a hablar durante el partido (cuando hay algún corte), antes y después del mismo, con y sin el entrenador.

Se sabe que no solo los líderes influyen, los compañeros que no son líderes también son influyentes durante el partido, tanto sus actitudes, expresiones gestuales, como verbal, “yo para mí, muchas veces el quiebre lo generan algunos líderes que dicen bueno ta estamos contagiando sarampión, no, no, vamos a cambiar esto, eee y ahí recién se comienza a generar el contagio inverso” (Documento de evidencia, E.J., p.15).

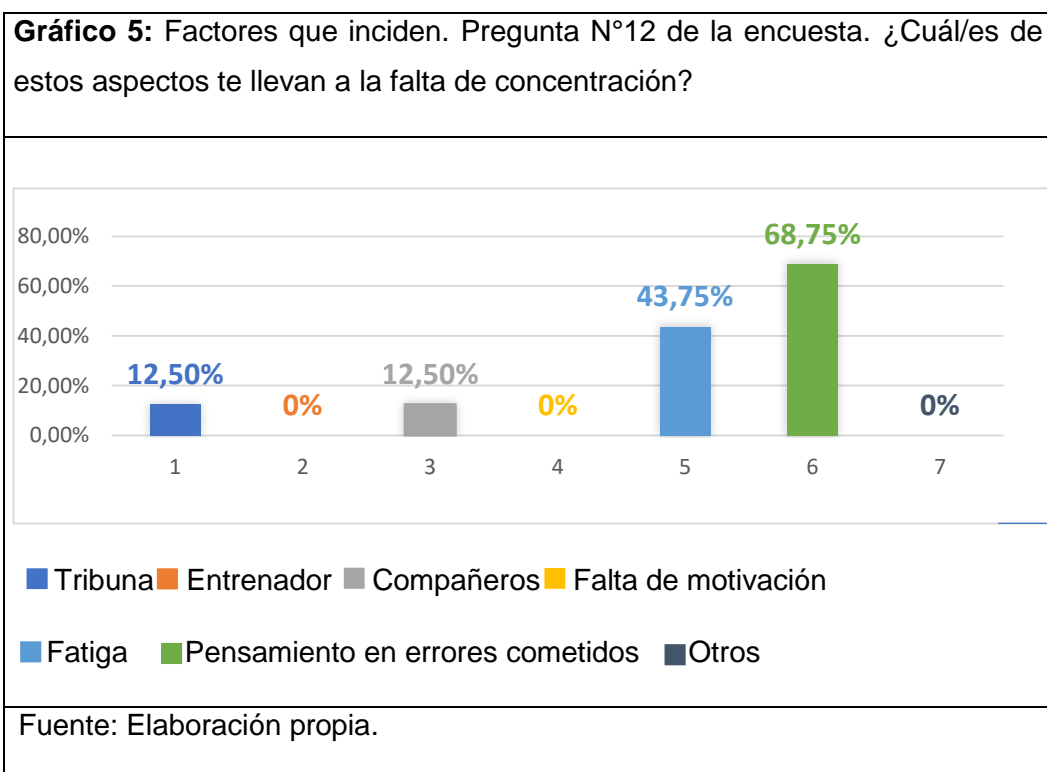
Respecto a los factores que inciden en la falta de concentración se mostrará la gráfica realizada en base a los datos conseguidos de los jugadores, arrojados por la encuesta (gráfico 5), acompañada por una tabla de referencias.

Como se muestra en el gráfico el factor que incide más en la concentración son los pensamientos en errores cometidos y la fatiga. Se puede decir que, claramente un aspecto que debe ser atendido, es lo que resultó como principal factor en las encuestas. Teniendo un 68,75%, los pensamientos en errores cometidos.

En cuanto al segundo factor, los datos recabados nos indicaban que: en los momentos que se genera mayor desconcentración sucede al comienzo del partido. Entonces se podría considerar que, si bien previamente al juego se realiza una entrada en calor, el objetivo de ésta no es comenzar fatigados el partido, si puede ser un factor que contribuya durante los 80

minutos a la falta de concentración, que no se descarta y se cree que claramente lo es, pero no es considerada una de las principales por lo mencionado anteriormente.

En cuanto al primer aspecto puede indicar que exista falta de seguridad o confianza en los deportistas, ya sea porque son relativamente nuevos en el club y recién comienzan en ese deporte, por lo mencionado anteriormente, es decir, que es el único club en Durazno, e incluso está continuamente comenzando gente nueva y/o la falta de trabajo sobre el aspecto psicológico.



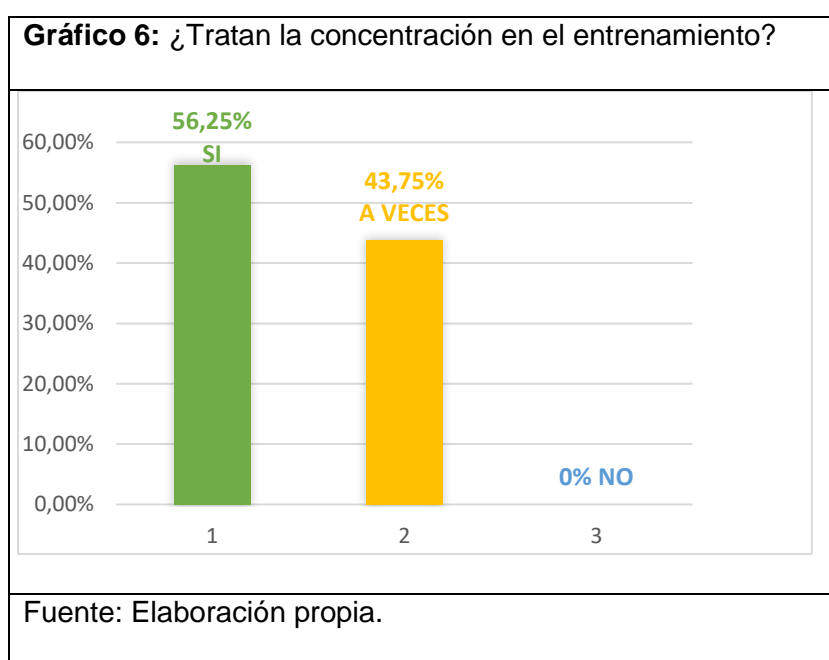
Respecto a los resultados que se muestran en el gráfico anterior (Gráfico 5), se encontró que otros investigadores aseguran que: existen distracciones internas y estas son subdivididas en dos: la primera refiere a “preocupaciones por eventos pasados y futuros, representadas en pensamientos acerca de eventos ocurridos, errores o aciertos en previas competencias o entrenamientos” (Aguirre-Loaiza, Ayala y Ramos, 2015, p.420), mientras que el segundo, se encuentra más relacionado con la “sensación de ahogo: ... se reflejan respuestas fisiológicas que distraen sobre los estímulos relevantes” (Aguirre-Loaiza, Ayala y Ramos, 2015, p.420) afectando o perturbando el foco interno.

En cuanto a la siguiente interrogante ¿Actualmente en los entrenamientos tratan sobre dicho tema (la concentración)? se mostró un 56% de los encuestados afirmaron que tratan dicho tema en los entrenamientos, mientras que el 44% indica que a veces (Gráfico 6).

Existe aquí una contradicción o puntos en desacuerdo, como se ve en el gráfico siguiente (Gráfico 6), el 100% de los encuestados indicó que se trabajaba, ya sea afirmándolo (56%) o indicando que a veces (44%). Por otro lado, los actores entrevistados mencionaron

que no se trabaja la concentración durante los entrenamientos, "no, es un debe ...Deberíamos de trabajarla si un poco más..." (Documento de evidencia, E.M., p.31) como también lo mencionado por otro actor en su entrevista "¿Qué factores te llevan a la desconcentración? Yo creo que no trabajarla, yo creo que es el primer factor. No tenerlo presente" (Documento de evidencia, E.J., p.15).

Entonces podrían surgir diferentes hipótesis en cuanto a esto: una de ellas es la conceptualización de la concentración para cada miembro encuestado y entrevistado, otra, sería el hecho de solo nombrarla en los entrenamientos y que se considere trabajarla, y/o qué ejercicio considera los encuestados como trabajo de concentración para indicar que sí y a veces es trabajada.



¿Cuáles son las estrategias que utilizan los jugadores para concentrarse?

Por último, en respuesta a la tercera pregunta de investigación, se encontró una controversia ya que, el 56% de los jugadores no utilizan estrategias para concentrarse, mientras que el 44% si utiliza (Gráfico 7). Pero el 31,25% de los encuestados no conoce ninguna técnica y el 37,50% no responde la pregunta, lo que indica que más del 65% (68,75%) no conocen estrategias de concentración (Gráfico 8). Entonces, ¿por qué el 44% si utiliza, si más del 65% no conoce ninguna estrategia?.

Se podrían plantear diferentes hipótesis a partir de estos datos. Una primera hipótesis en relación a las estrategias que supuestamente conocen, que podría ser: los jugadores conocen diferentes estrategias de concentración. En respuesta a esto están las declaraciones

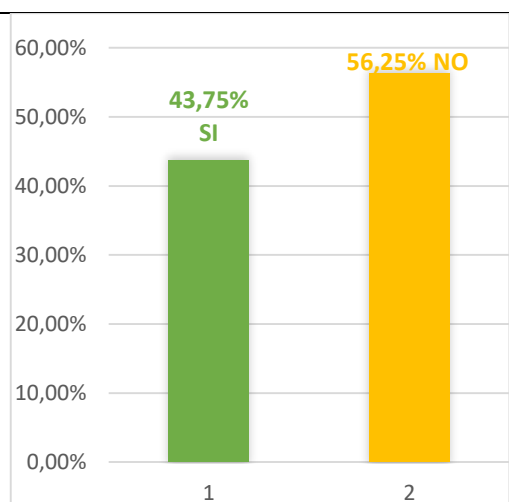
de algunos de ellos: “el esfuerzo del día a día // por los compañeros” (Documento de evidencias, ENQ, N°2., p.33), “pensar antes de la práctica en que hacer” (Documento de evidencias, ENQ, N°7., p.38), “no hablar de rugby” (Documento de evidencias, ENQ, N°8., p.39), “música y musiquita. Videos motivacionales” (Documento de evidencias, ENQ. N°9 p. 40) y “resetear la cabeza” (Documento de evidencias, ENQ, N°11., p. 42).

Por otro lado, una hipótesis referente a que no saben con exactitud lo que es una estrategia de concentración: los jugadores no conocen el significado de estrategias de concentración. Entonces esto podría ser la causa de la confusión que existe. Pero de todas maneras no lo sabemos ya que no se les preguntó.

Por último, una última hipótesis que podría ir por el lado de que no conocen estrategias para concentrarse durante el partido: los jugadores conocen únicamente estrategias de concentración para los días u horas previas al partido. Esto se deduce a partir de las respuestas dadas por ellos, que son las anteriormente mencionadas, no tratar sobre el deporte, mentalizarse desde la casa, ver videos, entre otros. Luego no se especifica la utilización de estrategias grupales o individuales antes de comenzar el partido y durante el mismo.

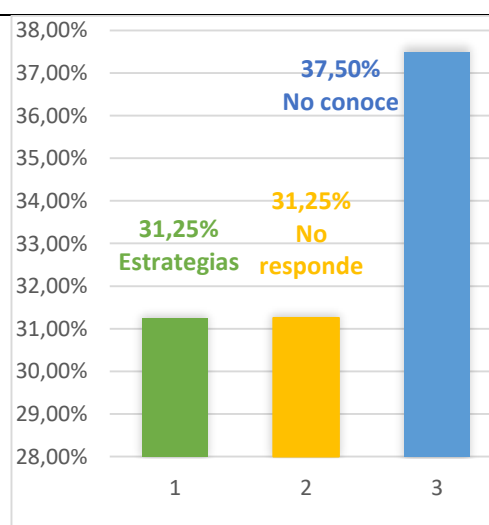
A modo de comparación se muestran ambos gráficos (Gráfica 7 y 8) sobre la pregunta N°13 y N°14 (ver en Anexo VII).

**Gráfica 7:** Pregunta N°13 de las encuestas. ¿Utilizas alguna técnica o estrategia para mejorar tu concentración?



Fuente: Elaboración propia.

**Gráfico 8:** Pregunta N°14 de las encuestas. Mencione cuáles serían las que usted utiliza



Fuente: Elaboración propia.

Entonces, a modo de conclusión, se podría decir que las únicas estrategias que los jugadores conocen son aquellas que utilizan en la casa antes de asistir al partido. Luego no tendrían bien claro qué y cuáles son las estrategias de concentración y mucho menos las técnicas adecuadas para lograr el punto óptimo de concentración y activación.

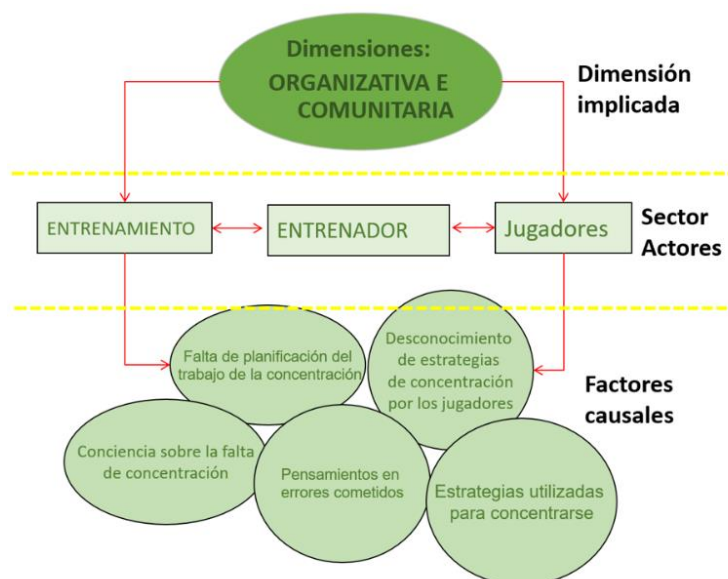
## 5.2. Plan de Mejora:

En primer lugar, se coordinó una reunión con la institución para hacer entrega de los avances realizados en el primer semestre, los resultados obtenidos y las perspectivas para este segundo semestre. Luego de esto se establecieron 3 encuentros más para acordar los objetivos, las metas y las actividades a realizar (ver en Anexo VIII).

En cada uno de los encuentros se trataron los avances y decisiones tomadas hasta el momento, cosas a favor y en contra, cosas a considerar y cosas que no, nuevas propuestas, nuevos acuerdos y nueva fecha de encuentro.

Un Plan de Mejora se entiende como “la planificación, desarrollo y evaluación de sus cambios e innovaciones, que tienen como objetivo aumentar la calidad desde una perspectiva práctica, aplicada y contextual” (Batte, Cobas, García y López, 2005, p.207).

Para comenzar con el desarrollo de las actividades y propuesta de mejora, fue necesario recurrir a los principales factores causales que condicionan la concentración de los jugadores, analizados en el modelo final de análisis.



**Imagen 3.** Modelo Final de Análisis. Elaboración Propia

De los cinco factores causales resultantes del modelo final, se unificaron y consideraron tres:

- Aspectos psicológicos
- Falta de estrategias de concentración (individual y grupal)
- Falta de trabajo de la concentración durante los entrenamientos

Luego de esto, se plasmaron los datos anteriormente recolectados, en una Planilla Operativa, en la cual se plantearon los objetivos (general y específicos), las metas (tabla 6) y actividades, que detallan los actores involucrados, espacios, tiempos y costos de operación dentro de un cronograma tentativo (ver en Anexo II).

OBJETIVOS	<b>General:</b> Reducir la incidencia de la falta de concentración en el rendimiento del equipo durante los partidos.	<b>Metas:</b> Mejora de la concentración lograda durante los partidos en el transcurso de un año.
	<b>Específicos:</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Mejorar los principales aspectos psicológicos que afectan a los jugadores durante los partidos.</li> <li>2. Incorporar diferentes estrategias y/o herramientas de concentración tanto individuales como grupales.</li> <li>3. Incorporar el trabajo de la concentración dentro del plan de entrenamiento.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Haber mejorado los principales aspectos psicológicos que afectan a la desconcentración de los jugadores durante los partidos.</li> <li>2. Haber incorporado diferentes estrategias y herramientas para la concentración durante los partidos en un plazo de 6 meses</li> <li>3. Ejercicios de concentración incorporados como parte de la planificación de entrenamientos a partir del próximo plan.</li> </ol>
ACTIVIDADES	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.1 Contratar a un psicólogo deportivo</li> <li>1.2 Hacer un seguimiento y evaluaciones (inicial-continua-final) junto con el psicólogo</li> <li>1.3 Poner en marcha las estrategias planteadas por el psicólogo</li> <li>2.1 Asesorar al entrenador con diferentes protocolos de activación</li> <li>2.2 Implementar los protocolos en los partidos amistosos durante la pretemporada para su familiarización</li> <li>2.3 Implementar los protocolos previos a los partidos del campeonato</li> <li>3.1 Retomar y asesorarse sobre la estrategia Mindfulness</li> <li>3.2 Presentarle a los jugadores la estrategia Mindfulness</li> <li>3.3 Poner en marcha dicha estrategia y otros ejercicios que ayuden a la concentración durante los entrenamientos</li> <li>3.4 Implementar esta estrategia antes del partido y en situaciones claves durante (<u>scrum</u> y luego de un try)</li> </ol>	

**Tabla 6.** Parte de la Planilla Operativa. Elaboración propia

Como se puede ver en la tabla 6, para cada objetivo específico se plantearon tres actividades diferentes que harán cumplir la meta en el tiempo establecido. Para el primer objetivo se propuso, en acuerdo con la institución, contratar a un psicólogo deportivo con el fin de trabajar de manera interdisciplinar con el entrenador y los jugadores, atendiendo principalmente los requerimientos que los deportistas dieron a conocer en las encuestas establecidas. A pesar de que la institución estuvo en todo momento de acuerdo con incluir el



asesoramiento de dicho profesional, no será llevado a cabo en el plazo establecido por dificultades económicas, pero no lo descartan a futuro.

Este inconveniente ellos lo plantean desde un principio en la entrevista exploratoria, cuando mencionan que “lo que nos falta es un poco de donde conseguir la plata para poder jugar” (Documento de evidencias, E.E., p.3), que, además, al ser un equipo del interior del país “requiere de muchos viajes...digamos que es muy caro jugar” (Documento de evidencias, E.E., p.4). Pero, de todas formas, valga la redundancia, estuvieron de acuerdo en tener en cuenta y sacar los costos de cuánto les saldría incluir a un psicólogo deportivo.

Sabiendo esto, se plantearon otras actividades que no requieren gastos económicos. Están dirigidas directamente a la adquisición de estrategias de concentración y protocolos de activación, que hasta el momento no habría o estarían implementados con esta categoría.

Para el segundo objetivo se planteó incorporar un protocolo de activación (Anexo II) antes de los partidos, para que ayude a los jugadores a enfocarse en el mismo y durante los entrenamientos. Porque tal y como expresa Pérez (s.f.) “el control de la atención y la concentración es una habilidad que deben entrenar y perfeccionar tanto deportistas como entrenadores” (p.1).

Este protocolo trata de, a través de diferentes actividades y acciones, activar y preparar al deportista para lo que se viene, en este caso, el partido. Se comenzará a realizar en los partidos amistosos de la pretemporada. Para ello, se propuso comenzar desde el vendaje y la organización dentro del vestuario, realizar movilidad articular con el aumento de la FC, diferentes pases a diferentes intensidades, ejercicios de contacto, estiramientos, etc., donde el capitán, en partes, dirige la entrada en calor realizando comentarios positivos y motivantes, que complementen en la ayuda de activar a sus compañeros y orientarlos al partido.

A continuación de esto, aplicar una arenga en ronda, que puede ser dirigida por el capitán, entrenador u otro jugador, que los haga sentir cómodos y no se convierta en algo negativo que destruya lo adquirido hasta el momento.

Por último, incluir la estrategia de concentración llamada Mindfulness que busca “centrarse en el presente, atender a los sentimientos y sensaciones del aquí y el ahora” (De León, 2018, p.55). Según el entrenador, esta técnica ya es trabajada con la categoría femenina y tienen una base de conocimiento, que les permitirá comenzar con ésta en la pretemporada. Esto permitirá que jugadores que no han llegado a su estado óptimo, lo hagan, y quienes están sobrepasados de ansiedad o activación, la controlen y estén en un estado de tranquilidad.

## VI.RESULTADOS Y CONCLUSIONES:

### 6.1. Resultados:

A partir del informe y los resultados adquiridos en la Aproximación Diagnóstica, se detectaron inconvenientes tales como, falta de planificación de los entrenamientos, escasas estrategias de concentración, pensamientos en errores cometidos durante el partido, que son posibles factores considerados como causantes del problema en estudio.

Al ser un equipo conformado por jóvenes y adultos, muchos de ellos asisten a Universidades o Facultades ubicadas fuera de la ciudad de Durazno, lo que hace dificultoso poder asistir a las prácticas y es por eso que deberán realizar un plan para que puedan unirse y practicar lo mismo que los demás.

Es de vital importancia que los jugadores adquieran estrategias de concentración durante los entrenamientos y los partidos, por eso el cuerpo técnico deberá, a partir de la pretemporada, planificar y tratar estos temas con total redundancia en las prácticas y los partidos.

Para ello, en el Plan de Mejora se plantearon tres objetivos específicos a cumplir en el plazo de un año, el primero trata sobre mejorar los principales aspectos psicológicos que afectan a los jugadores durante los partidos, el segundo en incorporar diferentes estrategias y/o herramientas de concentración tanto individuales como grupales y, por último, incorporar el trabajo de la concentración dentro del plan de entrenamiento.

Las propuestas planteadas para el mejoramiento del problema expuesto por la institución y que dan respuesta a las preguntas y objetivos de investigación, son todas viables en el corto plazo excepto una, la de incluir a un profesional del área de la psicología del deporte por temas económicos, pero no descartan la posibilidad de realizarla a futuro.

Por esa razón, será beneficioso trabajar el aspecto psicológico a través de la adquisición de estrategias de concentración que permitan regular dicho acontecimiento. Realizar trabajos en equipo y apoyo mutuo, implementación de protocolos de activación antes y durante los entrenamientos y partidos.

Gracias al apoyo continuo de la institución y el interés, se lograron diversos acuerdos para grandes resultados y en cada uno de ellos, todas las decisiones planteadas y tomadas fueron siempre tratadas con respeto.

## 6.2. Conclusión:

Primero que nada, se resalta el interés de la institución por permitir el trabajo en conjunto a total voluntad durante los dos semestres del proceso, que llevaron a que todos los encuentros, se llevaran a cabo sin inconvenientes.

La excelente relación que existía entre los miembros del conjunto directivo permitió que, durante los encuentros realizados para el plan de mejora, se reflejaran diferencias y similitudes con respecto a lo que las investigadoras y ellos observaban, lográndose acuerdos más allá de que si se podían realizarlo a corto, mediano o largo plazo.

Como bien se hablaba, gracias a la ayuda de la institución creemos que se pueda dar una solución o mejora a la falta de la concentración que hay en el equipo, abarcando los principales y posibles factores causales del problema. El cuerpo técnico del Club tendrá como futura tarea, antes del comienzo de la pre-temporada, la planificación de nuevas estrategias y entrenamientos que integren y se focalicen en el trabajo de la concentración.

Algo no menos importante y que es de satisfacción fue la respuesta que se obtuvo por parte de la institución confirmándonos su puesta en marcha del plan de mejora para el año siguiente, excluyendo momentáneamente la propuesta del psicólogo por temas mencionados anteriormente.

Se muestra la conformidad por parte de la institución como de las investigadoras sobre el proyecto realizado durante el transcurso del año, siendo este un trabajo constante que no presentó suspenso.

Al ser la primera vez que las investigadoras realizan este tipo de estudio y/o proyecto de grado, permitió la adquisición de nuevas formas de implementar vínculos y acuerdos con las instituciones, nuevos conocimientos académicos y no académicos, para un mejor abordaje de todos los temas tratados en este trabajo.

Estas nuevas experiencias serán de gran ayuda para el futuro próximo profesional, donde se enfrentarán nuevos desafíos e incertidumbres sobre las nuevas instituciones a las que se asistirá.

Otro punto importante a destacar es el vínculo que hubo entre las investigadoras, siendo este excelente. Más allá de algunos desacuerdos, se supo comprender a la otra persona, tener respeto sobre las decisiones tomadas y el compromiso a la hora de organizar tiempos, espacio y la elaboración del trabajo en general.

Se puede decir que el trabajo en conjunto con el tutor fue exitoso, ya que nos supo brindar sus diferentes conocimientos y herramientas para llevar a cabo el trabajo. Siempre se trabajó con respeto y disciplina, permitiendo la adquisición de nuevos aprendizajes.

Se notaron grandes avances en la elaboración del trabajo, mejoras en la redacción, búsqueda de bibliografía complementaria, entre otras, que facilitaron de una forma u otra, esta segunda parte del año.

Como cierre, queremos destacar como futuras Licenciadas en Educación Física, que este trabajo nos brindó las herramientas necesarias para poder conocer nuevos inconvenientes que aparezcan en nuestro lugar de trabajo, o ajeno, y poder afrontarlos de la forma más eficiente trabajando constantemente en conjunto con los miembros del equipo allí presentes.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS:

- Acevedo, M. J. (s.f.) *La observación como recurso metodológico en el campo de lo institucional*. Universidad de Buenos Aires, Argentina.
- Aguerrondo, I., Frigerio, G., Tiramonti, G. y Póggi, M., (1992) *Las instituciones educativas Cara y Ceca*. Buenos Aires, Argentina: TROQVEL.
- Aguirre-Loaiza, H.H., Ayala, C.F., y Ramos, S. (2015). La atención-concentración en el deporte de rendimiento. Artículo en: *ResearchGate*, 34 (2).  
Recuperado de:  
[https://www.researchgate.net/publication/311766969\\_LA\\_ATENCION-CONCENTRACION\\_EN\\_EL\\_DEPORTE\\_DE\\_RENDIMIENTO](https://www.researchgate.net/publication/311766969_LA_ATENCION-CONCENTRACION_EN_EL_DEPORTE_DE_RENDIMIENTO)
- Aguerre, J y Checchi, H. (2016). *Capacitación en el área psicopedagógica de entrenadores que trabajan en categorías juveniles de rugby*. (Tesis de grado). IUACJ, Montevideo, Uruguay.
- Alesina, L., Bertoni, M., Mascheroni, P., Moreira, N., Picasso, F., Ramírez, J. y Rojo, V. (2011). *Metodología de la Investigación en Ciencias Sociales: apuntes para un curso inicial*. Montevideo, Uruguay: Universidad de la República.
- Almeida, P., García-Mas, A., Lameiras, J., Leiva, A., Palou, P., Ponseti, X. y Smith, R. E., (2011) Ansiedad competitiva y clima motivacional en jóvenes futbolistas de competición, en relación con las habilidades y el rendimiento percibido por sus entrenadores. *Revista de Psicología del Deporte*, 20(1), 197-207. Recuperado de:  
<https://www.redalyc.org/pdf/2351/235119302014.pdf>
- Alonso, L. E. (2003) *La mirada cualitativa en Sociología*. Madrid, España: Fundamentos.
- Aragón, S. (2006). La ansiedad en el deporte. *Revista Digital Efdportes*, 95(11). Recuperado de: <https://www.efdeportes.com/efd95/ansiedad.htm>
- Batte, I., Cobas, M. E., García, J. J. y López, O. L. (2005) La mejora continua: objetivo determinante para alcanzar la excelencia en instituciones de educación superior. *Edumecentro*, 7(4), 196-2015.
- Blanca, M. J., Mora, J.A. y Zarco, J.A. y (2001) Atención-concentración como entrenamiento para la mejora del rendimiento deportivo en jugadores profesionales de fútbol. *Revista de psicología del deporte*, 10(1), 49-65.
- Blázquez, D. (2016). *Diez competencias docentes para ser mejor profesor de Educación Física*. Barcelona, España: Editorial INDE.
- Bogdan, R. y Taylor, S. J. (1987). *Introducción a los métodos cualitativos de investigación*. España: editorial Paidós.

- Buceta, J. M. (1998) El rol del psicólogo deportivo vs el rol del entrenador en la aplicación de la psicología en el ámbito del deporte. En: Buceta, J.M. *Psicología del Entrenamiento Deportivo*. (pp. 91-92) Madrid, España: Dykinson.
- Campos, M. C., Castañeda, C., Del Castillo, O., y Ries, F., (2012) Relaciones entre ansiedad-rasgo y ansiedad-estado en competiciones deportivas. *Cuaderno de Psicología del Deporte*, 2(12), 9-16.
- Carril, J. (2018) *7 hábitos del mindfulness para el éxito personal y profesional*. Madrid, España: Kolima.
- Cervelló, E., Moreno, J. A., de Villar, F. y Reina, R. (2007) Desarrollo y validación de un instrumento de medida de las estrategias motivacionales empleadas en las clases de educación física. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 2(2), 53-72.
- Cook, T. D. y Reichardt, Ch. S. (2000). *Métodos cualitativos y cuantitativos en investigación evaluativa*. España: editorial Morata.
- De León, J. M. (2018) *El cerebro de los campeones*. Montevideo, Uruguay: Editorial Mastergraf.
- Gamito, J.M., Gómez, M.A., Morilla, M., Pérez, E., Sánchez, J.E. y Valiente, M. (2002). Entrenamiento de la atención y concentración. *Revista EFDeportes*. Recuperado de: <https://www.efdeportes.com/efd51/atenc.htm>
- García-Naveira, A. (2010) EL PSICÓLOGO DEL DEPORTE EN EL ALTO RENDIMIENTO: APORTACIONES Y RETOS FUTUROS. *Papeles del Psicólogo*, 31(3), 259-268. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/pdf/778/77815136005.pdf>
- Guerra, J.R., Goosdenovich. D., Gutiérrez, M., Romero, E., Singre, J. y Zavala, M., (2017) *Relación entre ansiedad y ejercicio físico*. Artículo de revisión (p.169-177). Recuperado de: <http://scielo.sld.cu/pdf/ibi/v36n2/ibi21217.pdf>
- Heinemann, K. (2003). *Introducción a la metodología de la investigación empírica: el ejemplo de las ciencias del deporte*. Barcelona, España: Editorial Paidotribo.
- Matarán, A. C y Pérez, M (2014). *El papel del entrenador deportivo en la atención a los estados emocionales del deportista. Algunas situaciones para su estudio*. Buenos Aires, Argentina. Recuperado de: <https://www.efdeportes.com/efd195/atencion-a-los-estados-emocionales-del-deportista.htm>
- Moran, A. y Toner, J. (2017). *Psicología del deporte*. México, México: Editorial El manual moderno.
- Murillo, F. J. (s.f.) *Cuestionarios y escalas de actitudes*. Universidad Autónoma de Madrid.
- Nideffer, R. M. (1991) Entrenamiento para el control de la atención y la concentración. En Williams, J.M. *Psicología Aplicada al Deporte*. (p.373-391). España: Biblioteca Nueva.

- Pérez, E. (s.f). *LA ATENCIÓN Y LA CONCENTRACIÓN EN EL DEPORTE*. Colegio oficial de psicología de Andalucía Occidental. Recuperado de: [http://copao.cop.es/files/contenidos/Profesion\\_Deportes/documentos\\_interes/LA\\_ATENCIÓN\\_Y\\_LA\\_CONCENTRACION\\_EN\\_EL\\_DEPORTE.pdf](http://copao.cop.es/files/contenidos/Profesion_Deportes/documentos_interes/LA_ATENCIÓN_Y_LA_CONCENTRACION_EN_EL_DEPORTE.pdf)
- Pérez, M. y Sarmiento, A. (2015) Programas de intervención psicológica para el entrenamiento del foco de atención de atletas de la selección venezolana de gimnasia artística femenina. *Revista Digital de Psicología, Deporte y Actividad Física. Investigaciones Aplicadas*, 379-395
- Perrasso, S.E (2011). *Rugby didáctico 5 (preguntas y respuestas)*. Buenos Aires, Argentina: editorial DUNKEN.
- Programa de la Asignatura Proyecto Final II*. (2019)
- Real Academia Española* (2019). Extraído de : <https://dle.rae.es/des->
- Lorach, M., Prades, E., Roca, J., Solanellas, F. y Ventura, C. (1996). Concentración y Distracción. *Apuntes: Educación Física y Deporte*, 46, 7-11.
- Saccone, F.F. (2018). *La clave de la concentración*. Buenos Aires, Argentina: Editorial Gráfica LAF S.R.L.
- Saccone, F.F. (2017). *Rugby mental*. Buenos Aires, Argentina: Editorial Club House.
- Salas, W. A. (2005). Formación por competencias en educación superior. Una aproximación conceptual a propósito del caso colombiano. *Revista Iberoamericana de Educación*, 36(9), 1-10. Recuperado de: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=2660166>
- Sampieri, R., Fernández-Collado, C. y Baptista, P. (2006). *Metodología de la Investigación*. México: editorial McGraw-Hill.
- Sautu, R. (2005) *Todo es Teoría: objetivos y métodos de investigación*. Buenos Aires: Lumiere. Recuperado de: [https://eva.udelar.edu.uy/pluginfile.php/418960/mod\\_resource/content/1/Clase%207%20-%20Obligatoria%202%20-%20Sautu%20-%20Todo%20es%20teoria.pdf](https://eva.udelar.edu.uy/pluginfile.php/418960/mod_resource/content/1/Clase%207%20-%20Obligatoria%202%20-%20Sautu%20-%20Todo%20es%20teoria.pdf)
- Sladogna, M. G. (2000). *Una mirada a la construcción de las competencias desde el sistema educativo. La experiencia de Argentina*. Boletín CIENTERFOR, 149, 109-134. Recuperado de: [https://www.oitcinterfor.org/sites/default/files/file\\_articulo/sladog.pdf](https://www.oitcinterfor.org/sites/default/files/file_articulo/sladog.pdf)
- Vargas, I. (2012). La Entrevista en la Investigación Cualitativa: nuevas tendencias y retos. *Revista Calidad en la Educación Superior*, 3(1), 119-139
- Vargas, Z. A. (2009). La investigación aplicada: una forma de conocer las realidades con evidencia científica. *Revista Educación*, 33(1), 155-165. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/pdf/440/44015082010.pdf>
- Vismara, G. (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*. Revista digital: de PubliCE.

Recuperado de: <https://g-se.com/analisis-del-entrenamiento-de-las-cualidades-fisicas-en-el-rugby.-basados-en-registros-tomados-a-jugadores-de-primera-division-en-cuanto-al-volumen-y-las-intensidades-recorridas-en-un-partido-77-sa-E57cfb270ef54e>

Yacuzzi, E. (s.f.) *El estudio de caso como metodología de investigación: teoría, mecanismos causales, validación*. Universidad del CEMA.



ANEXOS

**ÍNDICE:**

ANEXO I: Aproximación Diagnóstica.....	III
ANEXO II: Plan de Mejora.....	XXVI
ANEXO III: Entrevista exploratoria .....	XXXIX
ANEXO IV: Entrevista al secretario .....	XLI
ANEXO V: Entrevista al capitán .....	XLIII
ANEXO VI: Planilla de observación .....	XLV
ANEXO VII: Cuestionarios.....	XLVII
ANEXO VIII: Actas de reunión.....	XLIX

ANEXO I

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

**INCIDENCIA DE LA FALTA DE CONCENTRACIÓN EN UN  
EQUIPO DE PRIMERA DIVISIÓN DE RUGBY EN LA CIUDAD  
DE DURAZNO**

Proyecto de investigación presentado a la  
asignatura Taller de Proyecto Final I.

Docente: Nicolás Raffo

MICAELA CHÁ  
ELINA PORTA

**MONTEVIDEO**

**2019**

**Declaración de Autoría:**

Nosotras, Micaela Chá (4.804.386-6) y Elina Porta (4.936.090-8) declaramos que somos las autoras de este trabajo en su totalidad, que fue realizado a modo de egreso para la Licenciatura de Educación Física, Recreación y Deporte en la asignatura Taller de proyecto 1.

Debemos mencionar que todo lo desarrollado en esta investigación es de nuestro pertenecer, y de no ser así fue citado el autor correspondiente. Sin más aclaraciones que agregar.



Micaela Chá

4.804.386-6



Elina Porta

4.936.090-8

**Resumen:**

El siguiente trabajo se realizó en un club de Rugby del interior del País, puntualmente en Durazno. Trata sobre la incidencia de la falta de concentración en la categoría mayor de Club de Rugby durante los partidos. Es un estudio de caso, de corte cualitativo. El mismo narra los pasos que se realizaron y muestra los resultados. El primer avance consta de la aproximación a un club deportivo, en este caso el club de Rugby, y posterior a esto la identificación e investigación de un problema o inconveniente que tenga la misma Institución. Para la recolección de datos se utilizaron 3 instrumentos distintos: entrevistas, encuestas y la observación de un partido.

**Palabras clave:** Concentración, desconcentración, Rugby.

**ÍNDICE:**

I.INTRODUCCIÓN .....	VIII
II.PROPÓSITO DEL ESTUDIO .....	IX
<b>2.1. Problema de estudio</b> .....	IX
<b>2.2. Preguntas de investigación</b> .....	IX
III.CONTEXTO DE ESTUDIO.....	X
IV.ENCUADRE TEÓRICO.....	XI
<b>4.1. Rugby</b> .....	XI
<b>4.2. Concentración</b> .....	XI
<u>4.2.1. Tipos de concentración</u> .....	XII
<u>4.2.2. Factores que inciden</u> .....	XIII
<u>4.2.3. Desconcentración</u> .....	XIII
V.METODOLOGÍA .....	XIV
<b>5.1. Estudio de caso</b> .....	XIV
<b>5.2. Universo de estudio</b> .....	XIV
<b>5.3. Instrumento para la recolección de datos</b> .....	XV
<b>5.4. Fases de estudio</b> .....	XVI
<u>5.4.1. Fase exploratoria</u> .....	XVI
<u>5.4.2. Fase de primera colecta de datos</u> .....	XVII
<u>5.4.3. Fase de segunda colecta de datos</u> .....	XVII
VI.ANÁLISIS DE DATOS.....	XIX
<b>6.1. Criterios de Análisis</b> .....	XIX
<b>6.2. Análisis de las fases de investigación</b> .....	XIX
<u>6.2.1. Fase exploratoria</u> .....	XIX
<u>6.2.2. Fase de primera colecta de datos</u> .....	XIX
<u>6.2.3. Fase de segunda colecta de datos</u> .....	XX
<u>6.2.4. Fase del modelo final</u> .....	XXI
VII.CONCLUSIÓN .....	XXIII
BIBLIOGRAFÍA .....	XXIV

## I.INTRODUCCIÓN:

El presente estudio trata sobre la falta de concentración en los partidos de un equipo de Rugby de la ciudad de Durazno. Esta investigación es realizada para la asignatura Taller de Proyecto 1, de la Licenciatura en Educación Física, Recreación y Deporte.

En los primeros apartados se dará a conocer el contexto de estudio, el propósito, el problema a investigar y sus respectivas preguntas de investigación.

En segundo lugar, se desarrollará los conceptos teóricos, donde se describirán temas importantes a considerar para este estudio. En primer lugar, se detallará el Rugby de una forma global a través de autores como Perrasso (2011).

En segundo lugar, se ampliarán conceptos como la concentración, desde su definición, las dimensiones de la atención, los factores que influyen y la desconcentración, a partir de las concepciones de Nideffer (1991), Mora, Zarco y Blanca (2001), Aguirre-Loaiza, Ayala y Ramos (2015), Roca, Solanellas, Ventura, Prades y Lorach (1996), entre otros.

Para este estudio se utilizó, primeramente, una entrevista exploratoria con el propósito de identificar los problemas o inconvenientes que tiene la institución. Luego se realizó la primera colecta de datos a través de entrevistas al secretario del Club y al capitán del equipo y la observación de un partido donde dicha institución participaba como locataria.

Por último, se realizaron encuestas a todos los jugadores, incluyendo al capitán al cual ya se le había realizado una entrevista.

Todos los datos fueron analizados mediante una matrices y modelos de análisis, con los cuales se llegó a un modelo final que responde las preguntas de investigación.



## II. PROPÓSITO DEL ESTUDIO:

El propósito del estudio tiene como cometido investigar los inconvenientes que se presentan en un Club de Rugby de la ciudad de Durazno y hacer un relevamiento sobre uno de esos.

Para este estudio, como se mencionó anteriormente, se eligió un Club Deportivo de Durazno ya que una de las investigadoras es de dicho departamento. Como problema o inconveniente se detectaron tres, seleccionando únicamente la falta de concentración que aparece durante los partidos en el equipo de mayores del Club.

Éste último fue el seleccionado para este estudio, ya que dicho tema se encuentra relacionado directamente con el trayecto Entrenamiento y Deporte el cual es cursando por las investigadoras en la licenciatura. A partir de ahí se definieron tres preguntas de investigación para abordarlo en forma integral.

### **2.1. Problema de estudio:**

Incidencia de la falta de concentración en la categoría mayor del equipo de rugby durante los partidos.

### **2.2. Preguntas de investigación:**

4. ¿Cómo afecta la falta de concentración en el rendimiento del equipo?
5. ¿Cuáles son los factores que llevan a la desconcentración de los jugadores?
6. ¿Cuáles son las estrategias que utilizan los jugadores para concentrarse?

### III.CONTEXTO DEL ESTUDIO:

Es un club exclusivamente de rugby, representado de forma legal por un presidente y un secretario. Dicho club comenzó en el año 1997, posteriormente hubo un quiebre y resurgió en el 2012 hasta el día de hoy.

Si bien nombran a un presidente y un secretario, está conformado y liderado por una directiva de seis personas, teniendo todos el mismo “peso” o respeto, haciéndolo por voluntad propia. Los mismos son quienes se encargan de entrenar las diferentes categorías, gestionar el club en su totalidad, y organizar diferentes actividades como comidas, entrenamientos, viajes, competencias, etcétera.

Estos actores están formados como entrenadores y conocen ampliamente el deporte, todos tienen otras ocupaciones o dedicaciones por fuera de la institución, a las que se dedican diariamente, lo que genera dificultad en cierta manera y coloca en un segundo lugar al Club.

Se podría decir que es un Club pequeño, donde no presenta gente full time, siendo éste el único en el departamento. El equipo entrena en el Parque de la Hispanidad, ubicado a unos 5 kilómetros de la ciudad. En este lugar se encuentra la cancha de Rugby donde juegan de local, y un contenedor donde guardan los materiales.

Al club concurre gente adulta y jóvenes estudiantes con diferentes niveles socio económicos, que sustentan al club con el aporte o pago de pequeñas cuotas mensuales, considerando la situación de cada jugador.

## IV. ENCUADRE TEÓRICO:

### 4.1. Rugby:

Las investigadoras consideran el rugby como un deporte acíclico, cooperativo/colectivo y de oposición ya que compiten dos equipos de 15 jugadores cada uno en el campo de juego. Los partidos en mayores (la categoría analizada) se conforman por dos tiempos de 40 minutos con un descanso de 10 minutos entre medio.

El rugby es un deporte continuo donde el réferi (árbitro) para el reloj en casos particulares y necesarios. El objetivo de este juego consiste en lograr marcar la mayor cantidad de puntos mediante pases, pateando o portando la pelota, con el fin de apoyar en la zona del in goal. Según la Word Rugby mencionado por Acquistapache y Pérez (2017), este es un deporte que presenta mucho contacto físico, por lo que “es indispensable que los jugadores respeten las leyes para la seguridad de todos”. (p.5)

Por otro lado, Perrasso (2011), menciona que “el rugby es un deporte extremadamente complejo, en el que existen infinidad de combinaciones que se traducen en distintas situaciones de juego, como pasar la pelota, correr, apoyar, empujar, ruckear, patear y saltar, por ejemplo.” (p.11)

### 4.2. Concentración:

Según Guallar y Pons (tal como se cita en Mora, Zarco y Blanca, 2001) la concentración es considerada “la habilidad para dirigir y mantener la atención hacia el aspecto requerido de la tarea que se esté realizando” (p.52) Es decir, atender solamente a estímulos que son relevantes para esa actividad y dejar de lado los que no lo son. A su vez, hay que tener en cuenta que los jugadores están constantemente sometidos a variados estímulos del exterior y tienen que ser capaz de seleccionar aquel o aquellos que le resulten apropiados para ese momento (Mora, Zarco y Blanca, 2001)

Así lo testifica Nideffer (1991), cuando refiere a que “el deportista necesita ser capaz de desviar los diferentes tipos de concentración para que se ajusten al cambio de las demandas atencionales” (p.375).

Aguirre-Loaiza, Ayala y Ramos (2015) en su investigación afirman a través de varias investigaciones, entre ellas la de Marchant, et al. (2007), que “centrarse en el resultado del movimiento puede ser más beneficioso, es decir, una focalización externa, que centrarse en comparaciones de los movimientos de la habilidad, o focalización interna” (p.418)

#### 4.2.1. Tipos de concentración:

Se sabe que la concentración está ligeramente ligada a la atención, por lo que es necesario pensar, según Nideffer (1991), que hay al menos dos tipos de focalización: foco atencional y foco direccional. El primero hace referencia a que el deportista debe ser "sensible" a las diversas señales. El segundo refiere a que, en algunas instancias, la atención debe direccionarse hacia otro punto, por ejemplo: los propios sentimientos del atleta.

La atención está constantemente sometida a desviaciones, tanto por estímulos externos e internos, como amplios y reducidos. Para esto se toma un cuadro diseñado por Nideffer (1991) donde ilustra con mayor claridad los tipos de focos atencionales y sus funciones.

<p><b>Amplio-externo</b></p> <p>Utilizado para evaluar rápidamente una situación (p.e., el tipo de atención inicialmente requerido en un contraataque de hockey o baloncesto)</p>	<p><b>Amplio-interno</b></p> <p>Utilizado para analizar y planificar (p.e., el tipo de atención utilizada para desarrollar un esquema o estrategia de juego)</p>
<p><b>Reducido-externo</b></p> <p>Utilizado para focalizarse de manera no distractoria sobre una o dos señales externas (p.e., la pelota)</p>	<p><b>Reducido-interno</b></p> <p>Utilizado para repasar mental y sistemáticamente una situación de ejecución y para dirigir y/o controlar el arousal físico (p.e., repasar mentalmente un golpe para conseguir el hoyo en golf o focalizarse en inspirar profundamente para alcanzar el estado de relajación)</p>

**Tabla 1.** Focos atencionales. Tomado de Nideffer (1991, p.377)

Es importante que el entrenador, antes de comenzar una práctica o partido, les comunique a los jugadores a cuál foco atencional deben dirigir su atención. De esta forma se asegura que todos o la gran mayoría estén trabajando en el mismo foco.

#### 4.2.2. Factores que inciden:

Es claro que la falta de concentración no aparece por arte de magia, sino que existen diversos factores que llevan a que esto suceda. Roca, Solanellas, Ventura, Prades y Lorach (1996) en su estudio mencionan algunos factores como “la práctica, la duración del intervalo entre dos estímulos, el número de estímulos indicadores de respuestas diferenciadas, la probabilidad de aparición de un determinado estímulo” (p.7) que pueden llevar a que el deportista pierda su concentración. Pero no solo estos factores son de gran relevancia en la falta de concentración, sino que, estos mismos autores, destacan que existen dos de gran importancia: el de inhibición y generalización. El primero refiere a “la reducción del ajuste psicológico por presencia de un elemento extraño a una asociación; reducción que será mayor cuanto más extraño sea el estímulo” (Pavlov; Skinner tal como se cita en Roca, Solanellas, Ventura, Prades y Lorach, 1996, p.7) El segundo, en cambio, representa a “los efectos de pérdida de la orientación por la presentación de estímulos que se separen del valor del estímulo esperado” (Roca, Solanellas, Ventura, Prades y Lorach, 1996, p.8)

#### 4.2.3. Desconcentración:

La desconcentración está asociada a los fallos atencionales y a la ansiedad, dado a que la segunda lleva a la “incapacidad y dificultad para mantener la atención y concentración” (Martens et al. tal como se cita en Ries, Castañeda, Campos y Del Castillo, 2012, p.10) Y los fallos atencionales “son una fuente de problemas en el rendimiento deportivo, pues una breve distracción podría conducir a un revés ocasionando graves consecuencias como lesiones entre otras, que conducen al fracaso en las competencias”. (Sarmiento y Pérez, 2015, p.381)

## V.METODOLOGÍA:

### 5.1. Estudio de caso:

Este estudio se desarrolla a través de la metodología de investigación: Estudio de Caso. Según Cook y Raichardt (2000) es un estudio intensivo “de un solo entorno extranjero por parte de alguien ajeno” (p.86) Suelen utilizarse cuando se busca dar explicaciones a aspectos importantes de un acontecimiento sobre un individuo, comunidad, institución, entre otros. El investigador puede emplear distintos instrumentos de recolección de datos como son: los cuestionarios, la observación, documentos, etc.

Así mismo, Yin (tal como se cita en Yacuzzi, s.f.) refiere al estudio de caso como “una investigación empírica que estudia un fenómeno contemporáneo dentro de su contexto de la vida real, especialmente cuando los límites entre el fenómeno y su contexto no son claramente evidentes” (p.3) Donde existen diversas variables de interés que serán observadas y trianguladas porque la observación por sí sola es falible, por lo que el investigador parte de que existe una realidad compleja y externa.

A su vez es de corte cualitativo, según Cook y Reichardt (2000) busca comprender la realidad social desde una posición idealista, “percibe la vida social como la creatividad compartida de los individuos. El hecho de que sea compartida determina una realidad percibida como objetiva, viva y cognoscible para todos los participantes en la interacción social” (p.62).

### 5.2. Universo de estudio:

Para esta investigación se seleccionó la categoría mayor del Club de Rugby de Durazno. El universo es el plantel que se conforma por 20 jugadores aproximadamente, conformado por jóvenes adolescentes y gente adulta, entre ellos el capitán, como también el cuerpo técnico y encargados del Club. La muestra de esta investigación fueron 16 jugadores, siendo el 80% del universo total (jugadores). A su vez se tomó como parte de la muestra al capitán, secretario y entrenador de esta categoría. Si bien estos dos últimos cumplen un rol más responsable o protagónico en lo que respecta al club, no es su labor, sino que lo hacen por gusto y conocimiento. Cabe destacar que esto tiene diferentes profesiones, lejos a lo que refiere el Deporte, el Profesorado, o el entrenamiento.

### 5.3. Instrumentos para la recolección de datos:

Para esta investigación se comenzó con una entrevista exploratoria, con el fin de indagar y conseguir el problema de estudio. Luego de esto, se seleccionaron tres instrumentos de recolección de datos: la observación, la entrevista semiestructurada y el cuestionario. Estas son técnicas que se ajustan con nuestras preguntas de investigación, registrando los cambios que se producen en la población estudiada.

En primer lugar, se utilizó la entrevista como primera colecta de datos, la cual fue realizada a diferentes actores de la institución que más adelante serán detallados. Ésta es definida como una reunión donde se intercambia información entre el entrevistador y el/los entrevistado/s (Sampieri, Fernández-Collado y Baptista, 2006). Benney y Hughes (tal como se cita en Taylor y Bogdan, 1987) señalan que es “la herramienta de excavar” (p.100) Éstas se dividen en estructuradas, semiestructuradas y no estructuradas.

Para este estudio se tomó la semiestructurada, la cual se basa en una guía de preguntas donde el investigador tiene la libertad de introducir otras preguntas que no necesariamente fueron escritas, que surgen para obtener mayor información y profundidad sobre los temas deseados (Sampieri, Fernández-Collado y Baptista, 2006) Agregando a esto, Alonso (2003) afirma que “la fuente oral...permite escuchar y recoger los testimonios, desde la voz viva y natural, directamente desde los protagonistas y actores sociales”

En segundo lugar, también utilizada como primera colecta de datos, se hizo uso de la observación directa y no participante. La última refiere a la no intervención durante el proceso de observación, simplemente se observa desde afuera. Y es directa porque trata sobre “las descripciones de lo que estamos viendo, escuchando, olfateando y palpando del contexto y de los casos o participantes observados” (Sampieri, Fernández-Collado y Baptista, 2006, p.541) Si bien esto se realizó, solamente se anotaron aquellos aspectos, conductas o situaciones que las investigadoras creen pertinentes para la investigación. Es decir, el observador “memoriza y registra en forma de notas o por cualquier otro medio lo que allí acontece...interpreta lo observado y redacta un ‘informe de observación’” (Acevedo, s.f., p.3)

Por último, para la segunda colecta de datos se utilizó el cuestionario, el cual consiste “en un conjunto de preguntas respecto de una o más variables a medir” (Sampieri, Fernández-Collado y Baptista, 2006, p.310) Las preguntas pueden ser abiertas o cerradas. Tomando la clasificación de Murillo (s.f.), en este caso son cerradas y politómicas, las cuales “presentan como respuestas una serie de alternativas entre las que el encuestado debe elegir una alternativa o, en su caso, varias” (p.2)

La entrevista fue utilizada con el fin de obtener mayor información sobre el problema de estudio y las perspectivas que tienen los diferentes agentes sobre éste. La observación, en cambio, se realizó con el fin de obtener otro tipo de información que con las entrevistas o encuestas no se conseguían, es decir, actitudes, reacciones frente a diversas situaciones, estrés y demás. Por último, se recurrió a los cuestionarios para obtener más información sobre la concepción que tienen todos o la mayoría de los jugadores sobre la falta de concentración en el equipo.

Todos los instrumentos, tanto entrevistas, encuestas y ficha de observación, fueron testeadas previamente, generando modificaciones en caso necesario, validando a posterior la aplicación de los instrumentos.

#### **5.4. Fases de estudio:**

Para el desarrollo de este estudio se realizaron diferentes etapas durante el primer semestre del año. Las etapas constaron primero de un acercamiento a la Institución elegida mediante una entrevista exploratoria coordinada previamente con encargados o actores adecuados del Club y luego fue analizada, como narraremos posteriormente. A partir de este momento, se definió el anteproyecto, con el tema central del estudio y se desarrollaron las preguntas de investigación que guiaron el proceso. También se utilizó un cronograma en concordancia con la institución para organizar de mejor manera y realizar las siguientes colectas. Los Instrumentos utilizados fueron entrevistas y observaciones, y para complementar se realizó encuesta a los jugadores, teniendo así el punto de vista del secretario, capitán y jugadores del plantel investigado. Los datos obtenidos por cada instrumento fueron analizados y procesados realizando una matriz y un modelo de análisis.

##### 5.4.1. Fase exploratoria:

Se realizó una entrevista exploratoria (Ver Anexo II), a uno de los actores de la directiva, a su vez es también quien entrena a la categoría mayor del Club. El objetivo de la utilización de esta técnica fue para indagar e identificar si existen problemas en el Club de Rugby de la ciudad de Durazno. La misma se aplicó en miércoles 17 de abril, en la casa del entrevistado, ubicada en la ciudad de Durazno. La entrevista fue grabada en su totalidad, con el consentimiento del entrevistado.

Posteriormente se desgravó, y se analizó utilizando una matriz FODA (Ver Anexo III) identificando Fortalezas, oportunidades, debilidades y amenazas, dando a conocer los problemas o inconvenientes que presenta la Institución. A partir de esto se realizó el cuadro de anteproyecto (Ver Anexo IV). Dicho cuadro tiene una utilización personal con el fin de



organizar el estudio, aquí se mencionan los aspectos principales: Encuadre teórico de la investigación, las preguntas de investigación, técnicas a utilizarse, y a su vez se calendarizaron a futuro la aplicación de testeo y de instrumentos de primera y segunda colecta de recolección.

#### 5.4.2. Fase de primera colecta de datos:

La primera colecta consta de dos instrumentos diferentes, 2 entrevistas y 1 observación (Ver Anexo V). Una de las entrevistas fue aplicada al secretario (J.C), la misma se desarrolló en la casa de una de las investigadoras, en Durazno el 1 de junio. La otra entrevista, fue aplicada al capitán (M.A) y la misma fue realizada vía Skype dado que por razones personales y laborales del jugador, no pudo asistir a la fecha fijada. De todos modos, ambas entrevistas arrojaron buenos resultados y fueron aplicadas sin mayores inconvenientes. Por otro lado, se realizó una ficha de observación, aplicándose en un partido de local, en el Parque de la Hispanidad (Durazno), para la misma se constaba tuvieron en cuenta aspectos internos y externos del juego.

Ambas entrevistas fueron gravadas con el consentimiento de los entrevistados y desgravadas, para luego, junto con la ficha de observación, realizar un análisis a través de una matriz de análisis (Ver Anexo VIII) identificando aspectos en función a las dimensiones y en relación con el problema investigado.

#### 5.4.3. Fase de segunda colecta de datos:

Por último, para la segunda colecta se le aplicó a cada jugador de la categoría de primera un cuestionario (Ver Anexo VI) Para el mismo, se plantearon 15 preguntas con opciones, donde el jugador debía marcar la opción que considerara personalmente. El objetivo de la utilización de esta técnica es para saber si los jugadores son conscientes de que existe una falta de concentración en el equipo y cuáles son los motivos que llevan a eso. La misma se aplicó el día jueves 27 de junio, luego de finalizada una práctica. Posterior a aplicar las encuestas, se comenzó con el análisis de estas llevando los datos a una hoja de cálculo de Excel. Al comienzo, se realizó un recuento de los cuestionarios, colocando el resultado de cada pregunta, se contaron cada uno de los resultados, clasificándolo por opción y pregunta, dando así el total de cada opción, y luego se calculó el porcentaje. A continuación, se realizó un análisis, al igual que los instrumentos de la primera colecta, los cuales se colocaron en una matriz de análisis utilizando el programa de Excel, y de aquí se pudo obtener la dimensión predominante, los actores o sectores implicados, los temas relacionados y los posibles

factores causales del problema, que fueron transferidos a un modelo de análisis (ver en ANEXO XI), teniendo en cuenta los datos anteriores.

## VI. ANÁLISIS DE DATOS:

### 6.1. Criterios de análisis:

Como se definió en el capítulo anterior sobre metodología, los pasos que se siguieron fueron: entrevista exploratoria, anteproyecto, primera colecta de datos, matriz de análisis e la primera colecta, modelo de análisis de la misma, segunda colecta de datos, matriz de análisis de la segunda colecta de datos, modelo de análisis y se concluyó con un modelo final, el cual permite realizar el siguiente análisis.

### 6.2. Análisis de las fases de investigación:

A continuación, se describirán los datos descubiertos en cada una de las fases, y cómo se continuó con los datos recogidos.

#### 6.2.1. Fase exploratoria:

En la fase exploratoria, donde se aplicó una encuesta se identificaron 3 inconvenientes: uno respecta al nivel económico, es decir la falta económica que hay en el club, otro a los jugadores que se encuentran viviendo en la capital, ya que están realizando sus estudios terciarios y que presentan inconvenientes para organizar el entrenamiento, y por último el tercer inconveniente, el cual respecta a la falta de concentración que se da en los partidos en el equipo mayor de rugby del Club, "en mayores eee creo que la concentración, hoy es lo que más nos está complicando...a nivel juego tenemos baches" (A.M., p.7). Tomando únicamente a éste último como tema central de investigación.

#### 6.2.2. Fase de primera colecta de datos:

En esta primera colecta de datos, como ya se mencionó en el apartado anterior, se realizaron entrevistas y observación, las cuales nos dieron a conocer una variedad de datos y cuestiones importantes que debemos tener en cuenta para la resolución de dicho problema.

La falta de concentración durante los partidos fue reconocida por todos los actores y observada durante el partido mismo. En las entrevistas señalaban que les cuesta mucho concentrarse desde el primer minuto, es decir desde el comienzo, "somos conscientes de que nos cuesta, nos cuesta mucho entrar en partido...estamos como bastante desconcentrados los primeros 5-10 minutos, 15 incluso" (M.A., p.3), "tanto en ataque como en defensa, eee el

grupo estando desconcentrado, se, se olvida de la reposición... y eso trae grandes problemas." (M.A., p. 5) A su vez, mencionan la ansiedad como parte de la desconcentración, "hay algo que se viene repitiendo después de cada partido, y en el caso de...LC...es la ansiedad" (J.C., p.3), "se repite el tema de la ansiedad, del desorden, de la desconcentración, perder 20 minutos del partido por estar en las nubes" (J.C., p.3)

En cuanto a los factores que pueden influir en la desconcentración, en este caso, están muy ligado al lugar donde se realice el partido, de visitante o de local, "cuando viajamos a canchas que ya conocemos nos concentramos más rápido que cuando viajamos a canchas que no conocemos"... "de visitante tenes mayor fatiga psicológica, para mí, ahora si hay mayor desconcentración" (J.C.,p.6) Los compañeros también son influyentes en esta etapa, sus actitudes, expresiones, "el equipo te influye porque cuando vos arrancas a ver que el otro está en las nubes, que el otro está en las nubes, que el otro tiene que hacer no sé qué, tiene que hacer, tiene que hacer B y hace porque H está en las nubes, vos también te vas yendo" (J.C., p.7) En estas instancias, donde el partido lo están perdiendo por errores, el capitán expresa: "¡cortemos los penales!", "tamos muertos de cabeza, el problema somos nosotros". Así mismo están también momentos motivadores, donde se juntan a hablar durante el partido (cuando hay algún corte), antes y después del mismo, con y sin el entrenador.

Los líderes del grupo parecen tener mucha importancia para el buen funcionamiento del equipo y una mejor concentración y organización, "... el tema concentración va mucho en parte por cada jugador yy o sea, muy parejo, pero va también parte de los líderes del grupo y de los entrenadores." (M.A., p.3)

Por último, y no menos importante, los actores entrevistados mencionaron que no se trabaja la concentración durante los entrenamientos, no se trata sobre dicho tema, "no, es un debe ...Deberíamos de trabajarlo si un poco más..." (M.A. p.7)

### 6.2.3. Fase de segunda colecta de datos:

La segunda colecta de datos (ANEXO VI), según las investigadoras, es una muestra suficientemente representativa, siendo un 80% del universo total, la cual arroja los siguientes resultados y porcentajes.

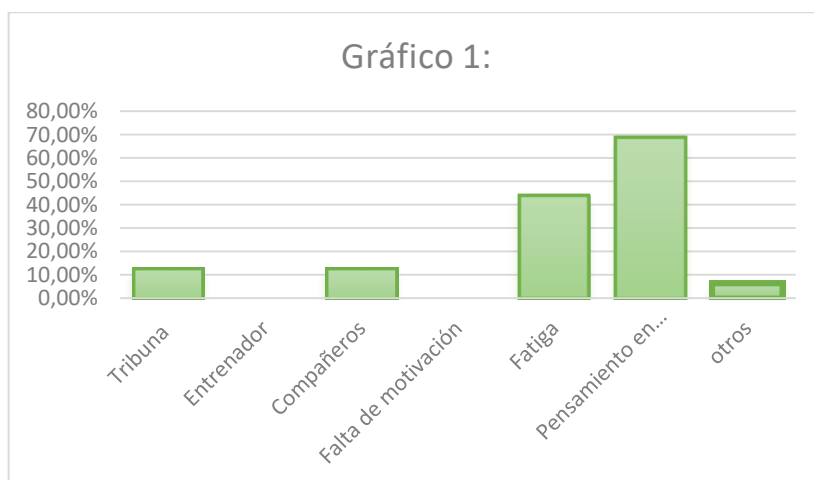
Como debilidad para el Club se encontró que el 50% de los jugadores encuestados juegan al rugby hace menos de 2 años (pregunta 1 en ANEXO VIII) Esto indica que es un club donde continuamente están formando jugadores, por lo que las estrategias propias del club deben de tener un período corto de adaptación. En contraposición, como fortaleza se considera como un punto favorable el que exista un buen relacionamiento de grupo aportando

al trabajo en equipo ya que el 100% de los encuestados tienen una muy buena relación entre compañeros, y un 93,75% presenta un muy buen relacionamiento con entrenador y el 6,25% indica que su relación es aceptable (pregunta 3 y 4 en ANEXO VIII).

Según otros de los datos recabado, se puede deducir que existe también la necesidad y la iniciativa tanto del entrenador y de jugadores en atender este aspecto, el 100% de los encuestados entiende que es importante trabajar la concentración durante los entrenamientos (pregunta 10 en ANEXO VIII) A su vez, el 56% afirma que tratan dicho tema en los entrenamientos, mientras que el 44% indica que a veces (pregunta 11 en ANEXO VIII), el 56% no utiliza estrategia para concentrarse (pregunta 13 en ANEXO VIII) y por último y no menos importante, el 94% de los encuestados es consciente que hay falta de concentración en el equipo (pregunta 6 en ANEXO VIII).

Otro dato relevante es en cuanto al terreno de juego, un alto porcentaje de los encuestados indica que juega con mayor concentración tanto de local como de visitante, por lo que se puede deducir que no afecta en la concentración el lugar donde se juegue.

Con relación a los factores que inciden en la falta de concentración se mostrará la gráfica realizada en base a los datos conseguidos (Gráfico 1).



**Gráfico 1:** Pregunta 12 de la 2da Colecta de Datos. Fuente: Elaboración propia.

Como se puede notar el factor que incide más en la concentración son los pensamientos en errores cometidos y la fatiga.

#### 6.2.4. Fase del modelo final:

Para el logro de este análisis final se tuvieron en cuenta las matrices y los modelos de análisis de la primera y la segunda colecta de datos. Las investigadoras consideran que tanto la dimensión organizativa como la identitaria, son relevantes para este estudio, ya que ambas superaron más del 50% sobre las demás dimensiones.

Trayendo la primera pregunta de investigación, la cual refiere a ¿cómo afecta la falta de concentración en el rendimiento del equipo? Se puede afirmar, primeramente, que la falta de concentración afecta en su rendimiento según el 100% de los encuestados y de los actores entrevistados, "claro, sisi si, sin lugar a dudas" (J.C., p.4). Esto los lleva a jugar de maneras diferentes y no como las planificadas durante los entrenamientos, hace que conviertan muchas faltas de tipo penal a favor del equipo contrario, scrum perdidos, tackels no efectivos, etc., tal cual se observó en el partido. Los entrevistados mencionan que esa falta de concentración les afecta mucho durante el partido y hace que sean dos equipos diferentes: "muchísimo, muchísimo...somos dos equipos totalmente distintos" (M.A., p.3) También influye en el relacionamiento entre los compañeros generando tensiones, que los conduce a malas expresiones: "Yy, bueno muchas veces estee, nos lleva a, bueno hablar mal, la manera de decir las cosas no son las correctas, generan más nerviosismo, ...porque genera muchos problemas en el grupo en cuanto al funcionamiento del equipo sobretodo" (M.A., p.2), y por ende provoca que aquellos jugadores que no están desconcentrados lleguen a ésta: "ataca a... como el sarampión, agarra a un pedacito de la población y cuando querés acordar está todo el equipo, si, complicado." (J.C., p.4).

En cuanto a la segunda pregunta de investigación ¿cuáles son los factores que llevan a la desconcentración de los jugadores? Se puede concluir que la desconcentración parte de la falta de trabajo de la concentración durante los entrenamientos, afirmado por el capitán del equipo, "no, es un debe ...Deberíamos de trabajarlo si un poco más..." (M.A. p.7) y por el 44% de los encuestados, mientras que el resto (56%) no estarían del todo de acuerdo con esto, ya que señalan que sí tratan dicho tema en los entrenamientos. Esto indica que, si bien se trata el tema, no es trabajado con profundidad o no es entendido como tal por todos los jugadores. Por otro lado, aparece también como principal causa los pensamientos en errores cometidos (ver pregunta N°12 en ANEXO VIII), lo que llevaría a pensar que existe una conciencia sobre la falta de concentración, siendo este un indicador importante para el análisis.

Por último, en repuesta a la tercera pregunta de investigación ¿cuáles son las estrategias que utilizan los jugadores para concentrarse? Se encontró una controversia ya que, el 56% de los jugadores no utilizan estrategias para concentrarse, mientras que el 44% si utiliza (ver en ANEXO VIII), pero más del 65% no conocen estrategias de concentración. Lo que se pudo notar es que aquellas estrategias que los jugadores supuestamente utilizan, son únicamente antes de asistir al lugar de la competencia, es decir, en su casa. Luego no se especifica la utilización de estrategias grupales o individuales antes de comenzar el partido y durante el mismo. Considerando estas últimas como principales para trabajar.

## VII.CONCLUSIÓN:

Se concluye esta primera parte del trabajo a través del análisis de un estudio de caso, donde se dio a conocer el tema central del mismo. A través del análisis de los datos y los modelos, las dimensiones más afectadas son la organizativa y la comunitaria.

Tanto en la primera y la segunda colecta de datos, todos los actores implicados concordaron que la falta de concentración afecta su rendimiento durante los partidos, ya sea de visitante como de local. Unido a esto, aparecen factores organizativos y comunitarios, los primeros están ligados con el escaso trabajo de la concentración durante los entrenamientos, lo que implica al entrenador, y el segundo a aspectos personales y grupales, ligados con pensamientos en errores cometidos, confianza, sentimientos, etc. Las investigadoras creen que esto puede estar acompañado al escaso conocimiento sobre el tema por parte del cuerpo técnico.

Otro ítem relevante que aparece en la investigación es que algunos jugadores, al estar estudiando en Montevideo, realizan sus entrenamientos en dicha ciudad, por lo que se podría ver como un inconveniente más que puede influir en la concentración. Entonces, para el Plan de Mejora se deberá de realizar una propuesta que se pueda aplicar tanto en los jugadores que entrenan en el departamento de Durazno como los que se encuentran en Montevideo.

Para el próximo semestre en lo que respecta a Proyecto Final II, se planteará una propuesta de mejora teniendo en cuenta estos factores y se buscará abarcar los aspectos del jugador que pueden afectar, es decir la confianza, las situaciones de cometer errores ya que consideramos que es un factor atencional que afecta a gran parte del equipo, y se plantearán estrategias grupales y personales, en las cuales cada jugador pueda sentirse cómodo e identificado, que le sea útil.

A su vez, no menos importante, se buscará que la propuesta sea económicamente viable y sustentable para que no influya pesadamente en la situación económica del Club.

## BIBLIOGRAFÍA:

- Acevedo, M. J. (s.f.) *La observación como recurso metodológico en el campo de lo institucional*. Universidad de Buenos Aires, Argentina.
- Aguerrondo, I., Frigerio, G., Poggi, M. y Tiramonti, G. (1992) *Las instituciones educativas Cara y Ceca*. Buenos Aires, Argentina: Editorial Troquel S.A.
- Alonso, L. E. (2003) *La mirada cualitativa en Sociología*. Madrid, España: Fundamentos.
- Acquistapache y Pérez (2017). Estrategias para revertir la situación de abandono deportivo en jóvenes rugbistas. Tesis de grado. Montevideo, Uruguay. Biblioteca: Instituto Universitario Asociación Cristiana de Jóvenes
- Cook, T. D. y Reichardt, Ch. S. (2000). *Métodos cualitativos y cuantitativos en investigación evaluativa*. España: editorial Morata.
- Frigerio, G., Poggi, M., Tiramonti, G. y Aguerrondo, I. (1992) *Las instituciones educativas Cara y Ceca*. Buenos Aires, Argentina: TROQVEL
- Murillo, F. J. (s.f.) *Cuestionarios y escalas de actitudes*. Universidad Autónomas de Madrid.
- Nideffer, R. M. (1991) Entrenamiento para el control de la atención y la concentración. En Williams, J.M. *Psicología Aplicada al Deporte*. (p.373-391). España: Biblioteca Nueva.
- Perrasso, S.E (2011). *Rugby didáctico 5 (preguntas y respuestas)*. Buenos Aires, Argentina: editorial DUNKEN
- Ries, F., Castañeda, C., Campos, M. C. y Del Castillo, O. (2012) Relaciones entre ansiedad-rasgo y ansiedad-estado en competiciones deportivas. *Cuaderno de Psicología del Deporte*, 2(12), 9-16.
- Sampieri, R., Fernández-Collado, C. y Baptista, P. (2006). *Metodología de la Investigación*. México: editorial McGraw-Hill.
- Sarmiento, A. y Pérez, M. (2015) Programas de intervención psicológica para el entrenamiento del foco de atención de atletas de la selección venezolana de gimnasia artística femenina. *Revista Digital de Psicología, Deporte y Actividad Física. Investigaciones Aplicadas*, 379-395.



Taylor, S. J. y Bogdan, R. (1987). *Introducción a los métodos cualitativos de investigación*.

España: editorial Paidós.

Yacuzzi, E. (s.f.) *El estudio de caso como metodología de investigación: teoría, mecanismos causales, validación*. Universidad del CEMA.

ANEXO II

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

**PLAN DE MEJORA**

Proyecto de investigación presentado a la  
asignatura Taller de Proyecto Final II.

Docente: Nicolás Raffo

MICAELA CHÁ  
ELINA PORTA

**MONTEVIDEO**

**2019**

**Declaración de Autoría:**

Nosotras, Micaela Chá (4.804.386-6) y Elina Porta (4.936.090-8) declaramos que somos las autoras de este trabajo en su totalidad, que fue realizado a modo de egreso para la Licenciatura de Educación Física, Recreación y Deporte en la asignatura Taller de proyecto Final II.

Debemos mencionar que todo lo desarrollado en esta investigación es de nuestro pertenecer, y de no ser así fue citado el autor correspondiente. Sin más aclaraciones que agregar.



Micaela Chá

4.804.386-6



Elina Porta

4.936.090-8

## RESUMEN

El siguiente trabajo es realizado a partir de la aproximación diagnóstica realizada en el primer semestre sobre un Club de Rugby de la ciudad de Durazno. El tema central de estudio es la falta de concentración durante los partidos. Una vez diagnosticado el tema central de estudio y obtenido los principales factores causales, se elaboró un Plan de Mejora en base a objetivos y metas.

En primer lugar, se coordinó una reunión con la institución para hacer entrega de los avances realizados en el primer semestre, los resultados obtenidos y las perspectivas para este segundo semestre. Luego de esto se establecieron 3 encuentros más para acordar los objetivos, metas y actividades a realizar.

Una vez realizado todo esto, se tomaron en cuenta los insumos necesarios para ser llevadas a cabo cada una de las actividades a través de una planilla de presupuesto y se plasmaron las fechas estimadas de cada actividad en un cronograma.

**Palabras clave:** Concentración, Rugby, Plan de Mejora, Estrategias.

## ÍNDICE:

I.INTRODUCCIÓN .....	XXX
II.OBJETIVOS DE LA PROPUESTA .....	XXXI
<u>2.1. Objetivo General</u> .....	XXXI
<u>2.2. Objetivos Específicos</u> .....	XXXI
<u>2.3. Metas</u> .....	XXXI
III.DESARROLLO DE LA PROPUESTA.....	XXXII
IV.PLANILLA OPERATIVA.....	XXXIV
V.CRONOGRAMA .....	XXXVI
BIBLIOGRAFÍA .....	XXXVIII

## I.INTRODUCCIÓN

El presente trabajo fue realizado para la asignatura Taller de Proyecto Final II y está compuesto por dos partes, una primera etapa que constó de un acercamiento a un club, en este caso un Club de Rugby ubicado en la Ciudad de Durazno, para luego realizar la detección de un problema o inconveniente que presentara, analizarlo y comprenderlo.

La segunda parte trata sobre de la creación de un Plan de Mejora para ese problema a través de un trabajo en conjunto con la institución, para poder llegar a una posible solución que sea viable y sostenida en el tiempo.

Para esto se plantearon en una Planilla Operativa objetivos, metas y actividades, que detallan los actores involucrados, espacios, tiempos y costos de operación dentro de un cronograma tentativo.

Un Plan de Mejora se entiende como “la planificación, desarrollo y evaluación de sus cambios e innovaciones, que tienen como objetivo aumentar la calidad desde una perspectiva práctica, aplicada y contextual” (López, García, Batte y Cobas, 2005, p.207)

Para consensuar la puesta en práctica del plan se realizaron 4 encuentros con el entrenador de mayores del equipo, donde se definieron los avances y futuros acuerdos a implementar.

El primer encuentro fue realizado el 29 de agosto (ANEXO I) donde se presentó el trabajo realizado hasta el momento, es decir, la Aproximación Diagnóstica. En éste se trataron los temas relacionados con la presentación del cuadro de síntesis (ANEXO VI), resultados obtenidos y las diferentes perspectivas para el Plan de Mejora. Se acordó un segundo encuentro para llegar a un acuerdo con los objetivos a desarrollar.

El segundo encuentro fue realizado el 26 de setiembre (ANEXO II) para dar a conocer los objetivos y metas planteadas a través de los factores causales detectados anteriormente y a partir del acuerdo comenzar a formular las actividades a ser presentadas en el tercer encuentro.

El tercer encuentro fue realizado el 30 de setiembre (ANEXO III) con el fin de presentar las actividades planteadas y poder llegar a un acuerdo con la Institución. Se trataron varios temas, de los cuales muchos fueron nuevos, por lo que hizo que varias de las actividades cambiaran y al finalizar del encuentro se pudo llegar a un acuerdo sobre qué actividades serían las más correctas.

El último encuentro fue realizado el 17 de octubre (ANEXO IV) para dar a conocer al referente de la institución el Plan de Mejora terminado con sus respectivos objetivos, metas y actividades acordadas en los encuentros anteriores.

## II.OBJETIVOS DE LA PROPUESTA

El problema detectado en la aproximación diagnóstica fue la falta de concentración que se presenta durante los partidos en la primera categoría del equipo. Para la definición de los objetivos se tomaron en cuenta parte de los factores causales que se definieron en el modelo final de análisis.

Cada objetivo va acompañado de una meta con un indicador de logro.

### 2.1. Objetivo General:

- Reducir la incidencia de la falta de concentración en el rendimiento del equipo durante los partidos.

### 2.2. Objetivos Específicos:

1. Mejorar los principales aspectos psicológicos que afectan a los jugadores durante los partidos.
2. Incorporar diferentes estrategias y/o herramientas de concentración tanto individuales como grupales.
3. Incorporar el trabajo de la concentración dentro del plan de entrenamiento.

### 2.3. Metas:

**O.G.** Mejora de la concentración lograda durante los partidos en el transcurso de un año.

**O.E.1.** Haber mejorado los principales aspectos psicológicos que afectan a la desconcentración de los jugadores durante los partidos.

**O.E.2.** Haber incorporado diferentes estrategias y herramientas para la concentración durante los partidos en un plazo de 6 meses.

**O.E.3.** Ejercicios de concentración incorporados como parte de la planificación de entrenamientos a partir del próximo plan.



### III.DESARROLLO DE LA PROPUESTA

En lo que refiere al desarrollo de la propuesta de mejora para el problema de estudio se tuvo en cuenta los principales factores causales que indicó el informe de aproximación diagnóstica, que son: aspectos psicológicos, falta de estrategias de concentración (individual y grupal) y falta de trabajo de la concentración durante los entrenamientos, atendiendo a las dimensiones organizativa y comunitaria. Para cada uno de estos factores se plantearon diferentes actividades en relación a los objetivos, con el fin de alcanzar las metas. A continuación, se detallan cada una.

Para este plan de mejora se planteó como ideal el asesoramiento de un psicólogo deportivo que trabaje de forma interdisciplinar respecto al entrenador o cuerpo técnico, atendiendo directamente los aspectos psicológicos. Acquistapache, M y Pérez, V (2017) aclara que “la presencia de un psicólogo deportivo en el equipo de rugby cumple un papel muy importante, debido a que, existen aspectos psicológicos como la motivación, el estrés, la autoconfianza, la atención y la cohesión del equipo” (extraído del Anexo II de la Tesis Final de Grado, p.xl).

Si bien el club no cuenta con un buen nivel económico, es una posibilidad que a nivel profesional podría llegar a ser la más efectiva, por lo que en acuerdo con el referente se consideró no descartarla. Además, se debe tener presente que, para lograr una mejora efectiva y visible, el especialista debería asistir a la institución al menos 5 sesiones durante el periodo de un año.

Por otro lado, teniendo en cuenta la situación anterior, se apuntará a una estrategia que el club trabajó en categorías inferiores y les dio resultado. La misma es la técnica Mindfulness, la cual consiste, según Juan Martin De León (2018), en “centrarse en el presente, atender a los sentimientos y sensaciones del aquí y el ahora” (p.55) por otro lado el mismo autor menciona que “tiene que ver con dirigir la atención de manera voluntaria hacia algún aspecto de la experiencia, generalmente las sensaciones de respiración o las sensaciones del cuerpo en general” (p.53). Se consideró que, para lograr una técnica eficiente, la misma debe ser conocida en su totalidad por quien la presente, en este caso entrenador y debe ser adquirida por los jugadores.

Ésta adquisición comenzará a trabajarse a partir de la pretemporada durante los entrenamientos en distintos momentos, ya sea baches, entrada en calor, desarrollo, estiramiento, otros; y se incorporarán además ejercicios que ayuden a la concentración durante los entrenamientos. Un ejemplo, extraído del libro escrito por el psicólogo De León para un tenista, es “cuando la pelota golpea en su campo, el jugador debe decir en voz alta durante el entrenamiento o durante la competencia ‘bote’, haciendo coincidir la voz y el bote”

(2018, p.47). Este mismo ejercicio se adaptará para utilizarse en las prácticas y en parte del protocolo de activación (se explicará a continuación).

Trayendo nuevamente la técnica Mindfulness, se considera adecuado presentar un ejemplo del psicólogo Argentino Fernando F. Saccone (quien trabajó con el plantel de los Pumas y otros equipos) sobre acciones detectadas en un jugador durante partidos y entrenamientos que le han sido efectivas, éste había “elegido quitarse el protector bucal en los momentos de *no juego* del entrenamiento y sostener la vista en este para autoevaluarse,...y en el torneo posterior, cuando el réferi cortaba el partido” (2018, p.146). Este ejemplo, tal como se describe más arriba, se relaciona con el “aquí y el ahora” de la técnica planteada; con el pensamiento interno y la autorreflexión respecto a sus ejecuciones.

Como última actividad, se realizará un protocolo de activación (ANEXO V), que se comenzará a utilizar en los partidos amistosos que se lleven a cabo durante la pretemporada. Nos referimos con “protocolo de activación” al conjunto de acciones que se realizarán previo a la competencia, que son como los pasos a seguir para ayudar al deportista a enfocarse en el partido. Este tiene como propósito activar no solo la concentración, sino que también brindar seguridad y confianza al equipo, además de unirlo y motivar. Utilizaremos la visualización “la cual es una habilidad psicológica que consiste en generar mentalmente una situación en particular como si estuviera pasando en este momento, pero sin tener estímulos externos” (Álvarez, G. 2014, p.10).

Posterior a esto se aplicará la técnica Mindfulness que buscará concentrar aquellos jugadores que no han llegado a su estado óptimo y reducir la ansiedad a aquellos jugadores que los sobre estimula, haciéndolos llegar a un estado de tranquilidad, dado que “esta sensación de tranquilidad le permite al deportista estar en óptimas condiciones emocionales para tomar las mejores decisiones en competencia” (De León, M., 2018, p.58). A su vez, será implementada en situaciones particulares durante el partido como, por ejemplo, en un scrum o luego de un try donde se corta el juego y existe un tiempo muerto que los jugadores se juntan para organizarse.

Para este protocolo se tuvieron presente las etapas de una entrada en calor específica del deporte, explicitadas en la página web de rugby<sup>3</sup>.

---

3 *Página de Rugby*. 8/10/2019. Recuperado de:  
[https://rugbyready.worldrugby.org/?section=59\\_1&language=ES](https://rugbyready.worldrugby.org/?section=59_1&language=ES)

## IV.PLANILLA OPERATIVA

Factores causales que van a ser trabajados en el PM:

1. – Aspectos psicológicos
2. – Falta de estrategias de concentración (individual y grupal)
3. – Falta de trabajo de la concentración durante los entrenamientos

OBJETIVOS	<p><b>General:</b></p> <p>Reducir la incidencia de la falta de concentración en el rendimiento del equipo durante los partidos.</p>	<p><b>Metas:</b></p> <p>Mejora de la concentración lograda durante los partidos en el transcurso de un año.</p>
	<p><b>Específicos:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Mejorar los principales aspectos psicológicos que afectan a los jugadores durante los partidos.</li> <li>2. Incorporar diferentes estrategias y/o herramientas de concentración tanto individuales como grupales.</li> <li>3. Incorporar el trabajo de la concentración dentro del plan de entrenamiento.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Haber mejorado los principales aspectos psicológicos que afectan a la desconcentración de los jugadores durante los partidos.</li> <li>2. Haber incorporado diferentes estrategias y herramientas para la concentración durante los partidos en un plazo de 6 meses</li> <li>3. Ejercicios de concentración incorporados como parte de la planificación de entrenamientos a partir del próximo plan.</li> </ol>

ACTIVIDADES	1.1 Contratar a un psicólogo deportivo			
	1.2 Hacer un seguimiento y evaluaciones (inicial-continua-final) junto con el psicólogo			
	1.3 Poner en marcha las estrategias planteadas por el psicólogo			
	2.1 Asesorar al entrenador con diferentes protocolos de activación			
	2.2 Implementar los protocolos en los partidos amistosos durante la pretemporada para su familiarización			
	2.3 Implementar los protocolos previos a los partidos del campeonato			
	3.1 Retomar y asesorarse sobre la estrategia Mindfulness			
	3.2 Presentarle a los jugadores la estrategia Mindfulness			
	3.3 Poner en marcha dicha estrategia y otros ejercicios que ayuden a la concentración durante los entrenamientos			
	3.4 Implementar esta estrategia antes del partido y en situaciones claves durante (scrum y luego de un try)			
	ACTIV.	¿QUIÉN/QUIÉNES?	¿CUÁNDO?	¿QUÉ SE NECESITA?
	1.1	Encargado	Pre-temporada	Contacto y presupuesto
	1.2	Encargado-jugadores-psicólogo	Pre-temporada	Planilla operativa
	1.3	Jugadores - encargado	Pre-temporada	Tener presente las estrategias planteadas por el psicólogo
2.1	Entrenador	Pre-temporada	Salón, planilla de protocolos	
2.2	Jugadores- entrenador	Pre-temporada	Tener presente el/los protocolos de activación	
2.3	Jugadores - entrenador	Competencia	Tener presente el/los protocolos de activación	
3.1	Entrenador	Pre-temporada	Salón, información sobre la estrategia Mindfulness	
3.2	Jugadores- entrenador	Pre-temporada	Tener presente la estrategia	
3.3	Jugadores- entrenador	Pre-temporada/competencia	Planificación que incluya la estrategia y otros ejercicios de concentración	





## REFERENCIA BIBLIOGRÁFICA:

Acquistapache y Pérez (2017). *Estrategias para revertir la situación de abandono deportivo en jóvenes rugbistas* (Tesis de grado). IUACJ, Montevideo, Uruguay.

Álvarez, G. (2014). *Psicología del Deporte: la motivación y el Rugby* (Monografía de Grado). Facultad de Psicología, Montevideo, Uruguay. Recuperada de: <https://www.colibri.udelar.edu.uy/jspui/handle/20.500.12008/5249>

Batte, I., Cobas, M. E., García, J. J. y López, O. L. (2005) La mejora continua: objetivo determinante para alcanzar la excelencia en instituciones de educación superior. *Edumecentro*, 7(4), 196-2015.

De León, J. M. (2018) *El cerebro de los campeones*. Montevideo, Uruguay: Editorial Mastergraf.

*Página de Rugby.* 8/10/2019. Recuperado de: [https://rugbyready.worldrugby.org/?section=59\\_1&language=ES](https://rugbyready.worldrugby.org/?section=59_1&language=ES)

Saccone, F.F. (2018). *La clave de la concentración*. Buenos Aires, Argentina: Editorial Gráfica LAF S.R.L.

ANEXO III



## ENTREVISTA EXPLORATORIA

**Entrevistadoras:** Micaela Chá (M.C) y Elina Porta (E.P)

**Institución:** L.C.

**Tutor:** Nicolás Raffo

**Fecha:**

**Entrevistado:** (A.M)

1. ¿Edad?
2. ¿Formación?
3. ¿Hace cuánto tiempo trabajas en esta institución?
4. ¿Dentro del área del rugby como es el funcionamiento y qué función cumples?
5. ¿Cómo es el organigrama de esta área a grandes rasgos?
6. ¿Cuál son los objetivos que se plantean a nivel general y deportivo?
7. ¿Cuáles son las fortalezas de la institución?
8. ¿Cuáles son las debilidades de la institución?
9. En cuanto al área del entrenamiento ¿Has detectado algún tipo de problema o situación a mejorar?
10. ¿Desea agregar algo más?
  - Agradecer.

ANEXO IV

**ENTREVISTA AL SECRETARIO:****Entrevistadoras:** Micaela Chá (M.C) y Elina Porta (E.P)**Institución:** L.C.**Tutor:** Nicolás Raffo**Fecha:****Entrevistado:** J.C.

1. ¿Edad?
2. ¿Formación?
3. ¿Hace cuánto tiempo trabajas en esta institución? ¿Hace cuánto tiempo sos el vicepresidente?

**Respecto a la categoría mayor:**

4. ¿Podrías decirnos algún problema o inconveniente que puedas detectar?
  5. ¿Cómo notas los partidos y los jugadores al momento de jugar de local?
  6. Con respecto a la concentración: ¿consideras que la falta de concentración afecta al rendimiento del equipo?
  7. ¿En qué instancias o situaciones se produce la desconcentración?
  8. Esas instancias ¿afectan a parte de los jugadores o a todo el equipo?
  9. ¿Qué factores consideras que llevan a la desconcentración?
  10. ¿Qué motivos cree usted que son los que inciden en esos factores?
  11. ¿Cómo consideras que esos factores y/o motivos son trabajables?
  12. ¿En qué momento consideras que sería pertinente trabajar la concentración?
  13. ¿Qué tipo de arenga, charlas o métodos motivadores conoces para lograr la concentración en el partido?
  14. ¿Cuáles estrategias o arengas han utilizado en el equipo?
  15. ¿Usted propondría algún método o estrategia en particular para favorecer la concentración?
  16. ¿Deseas agregar algo más?
- Agradecer.

ANEXO V

**ENTREVISTA PARA EL CAPITÁN:****Fecha:****Entrevistado:** M.A.**Entrevistadores:** Elina Porta (E.P.) y Micaela Chá (M.C.)**Institución:** L.C.

1. ¿Hace cuánto tiempo juegas al rugby?
2. ¿Desde qué año eres el capitán del equipo? ¿Cómo fue la elección?
3. ¿Qué relación tienes con los demás jugadores?
4. ¿Detectas algún inconveniente en el equipo durante los partidos?
5. En cuanto a la concentración ¿cómo crees que les afecta la falta de concentración en su rendimiento?
6. ¿Y a ti personalmente cómo te afecta?
7. ¿Podrías describir factores que los lleven a la desconcentración durante los partidos?
8. Personalmente ¿Notas diferencias al jugar de visitante o de local?
9. ¿Y a nivel del equipo notas algún tipo de diferencia?
10. ¿Qué tipo de estrategia aplican entre ustedes o junto al entrenador para poder mejorar la concentración?
11. Durante los entrenamientos, ¿cómo trabajan la concentración?
12. Como capitán, ¿Qué rol asumes para motivar al resto del equipo?
13. ¿Qué estrategia o estrategias recomendarías para favorecer la concentración del equipo?
14. ¿Deseas agregar algo más?

-Agradeces

ANEXO VI

**Dispositivo de observación:** Partido

**Fecha del partido:**

**Lugar:**

**Equipos:**

<b>Factores internos</b>	Tackles	Efectivo	No efectivo	
	Line: pase del jugador	Efectivo	No efectivo	
	Try	Try penal	Realizados	Recibidos
	Conversión	Convierte	No convierte	
Scrum	Ganados	Perdidos		
Ruck	Ganados	Perdidos		
<b>Factores externos</b>	Entrenador	Dirige de buena manera Dirige de mala manera Los alienta Insulta		
	Compañeros	Se insultan Discuten Buen trato Se motivan/alientan		
	Adversarios	Discuten con los jugadores contrarios Juegan con malas intenciones		
	Tribuna	Se distraen con la tribuna Les siguen la corriente Dirigen desde afuera personas x Alientan de buena manera Interactúan con los jugadores		
	Hinchada adversaria	Respetan al adversario Insultan Hay SI/NO		
	Arenga/Charla	Realizan No realizan "Rompen" Charlan con el entrenador antes-durante-después Charlan sin el entrenador antes-durante-después		
	Capitán	Motiva Se comunica de buena manera Se comunica de mala manera		
	Otros			

Comentarios: \_\_\_\_\_

ANEXO VII





Fecha: \_\_\_\_\_ Lugar: \_\_\_\_\_

Nº de encuesta: 1

La presente encuesta será realizada para la materia Taller de Proyecto 1 del Instituto Universitario Asociación Cristiana de Jóvenes, con el fin de realizar un diagnóstico del Club.

Los datos no serán revelados con el fin de mantener su anonimato.

Edad: \_\_\_\_\_

1. ¿Hace cuánto tiempo jugas al rugby?

- (a) Menos de 2 años  
 (b) Menos de 5 años  
 (c) Menos de 10 años  
 (d) Más de 10 años

2. ¿Desde qué edad sos parte del equipo?

- (a) Menos de 2 años  
 (b) Menos de 5 años  
 (c) Menos de 10 años  
 (d) Más de 10 años

3. ¿Qué relación tienes con tus compañeros?

- (a) Muy buena  
 (b) Aceptable  
 (c) Mala

4. ¿Qué relación tienes con tu entrenador?

- (a) Muy buena  
 (b) Aceptable  
 (c) Mal

5. ¿Consideras que la falta de concentración afecta en el rendimiento del equipo?

SI NO

6. ¿Crees que hay una falta de concentración en el equipo?

SI NO

7. ¿En qué instancia crees jugar con mayor concentración? (selecciona una)

- (a) Local  
 (b) Visitante  
 (c) Ambos  
 (d) Ninguno

8. ¿Realizan arenga o charlas previas para motivar al grupo?

SI NO

9. ¿En caso de que SI ¿las realizan entre compañeros o con parte del cuerpo técnico?

COMPAÑEROS CUERPO TÉCNICO AMBOS

10. ¿Consideras que es importante trabajar la concentración durante los entrenamientos?

SI NO

11. ¿Actualmente en los entrenamientos tratan sobre dicho tema?

(a) SI (b) NO (c) A VECES

En lo personal:

12. ¿Cuál/es de estos aspectos te llevan a la falta de concentración? (puede seleccionar más de uno)

- (a) Tribuna  
 (b) Entrenador  
 (c) Compañeros  
 (d) Falta de motivación  
 (e) Fatiga  
 (f) Pensamiento en errores cometidos  
 (g) Otro \_\_\_\_\_

13. ¿Utilizas alguna técnica o estrategia para mejorar tu concentración?

SI NO

14. ¿Mencione cuáles serían las que usted utiliza:

a) \_\_\_\_\_

b) \_\_\_\_\_

c) \_\_\_\_\_

d) No conozco ninguna \_\_\_\_

15. ¿Te consideras capaz de trabajarlo solo?

SI NO

**¡MUCHAS GRACIAS!**

ANEXO VIII

**ACTA DE REUNIÓN**

Fecha: 29 Agosto 2019

Participan:

A.M. Micaela Chá y Elina Porta

**1. Objetivos del encuentro:**

Mostrar al representante del club el trabajo realizado durante el primer semestre (Diagnóstico de aproximación).

**2. Principales temáticas trabajadas:**

- \* Presentación del cuadro de síntesis
- \* Resultados obtenidos
- \* Intercambio de perspectiva para la segunda parte (plan de mejora)

**3. Acuerdos establecidos:**

Confirmación sobre la continuación del proyecto.

Reuniones para intercambiar sobre el plan de mejora

**4. Proyecciones previstas para próximo encuentro:**

Hablar sobre aspectos a tener en cuenta para el plan de mejora.

Intercambiar sobre los objetivos preestablecidos

**5. Fecha de próxima reunión:**

26/9/2019

**Otros comentarios:**



**ACTA DE REUNIÓN**

Fecha: 26 de Septiembre 2019

Participan:

A.M. Micaela Chá y Elinor Porta.

**1. Objetivos del encuentro:**

Dar a conocer los objetivos (general y específicos) planteados y sus metas

**2. Principales temáticas trabajadas:**

Factores causales, objetivos y metas.

**3. Acuerdos establecidos:**

Concordancia con los objetivos y metas planteados

**4. Proyecciones previstas para próximo encuentro:**

Intercambiar sobre las actividades preestablecidas.

**5. Fecha de próxima reunión:**

30/9/2019

Otros comentarios:

**ACTA DE REUNIÓN**

Fecha: 30 de septiembre 2019

Participan:

A.M. Elina Porto y Micaela Chá

**1. Objetivos del encuentro:**

Mostrar las actividades planteadas para cada uno de los objetivos específicos.

**2. Principales temáticas trabajadas:**

Actividades, experiencias previas que tuvo la institución con respecto a la estrategia

**3. Acuerdos establecidos:**

- No descartar la posibilidad de un psicólogo deportivo
- Técnica Mindfulness
- Protocolo de actuación.

**4. Proyecciones previstas para próximo encuentro:**

Cerrar el acuerdo con las actividades, presupuesto final e intercambiar respecto al cronograma

**5. Fecha de próxima reunión:**

2/9/2019

Otros comentarios:

ACTA DE REUNIÓN

Fecha: 17/10/2019

Participan:

A.M. Micaela Chá y Elina Porta.

## 1. Objetivos del encuentro:

Intercambios finales del Plan de mejora  
Entregar Plan de Mejora

## 2. Principales temáticas trabajadas:

- \* Actividades.
- \* Plan en su totalidad.

## 3. Acuerdos establecidos:

- \* Implementación del plan el próximo año (excluyendo psicólogo)
- \* Conforme con el trabajo realizado.
- \* Entrega del trabajo.

## 4. Proyecciones previstas para próximo encuentro: \_\_\_\_\_

## 5. Fecha de próxima reunión: \_\_\_\_\_

Otros comentarios: