



Universidad Abierta Interamericana

Fortaleza Mental en los jugadores de la primera línea de rugby

Juan Martín Fernández

Licenciatura en Actividad Física y Deportes

Facultad de Motricidad Humana y Deportes

Marzo de 2021

A mis padres, que a través de su ejemplo de vida y de sus adversidades pude valorar la importancia de la fortaleza para la vida.

Agradecimientos

Al Magister Daniel Pallarola por su paciente dedicación en las continuas consultas y por sus consejos para llevar a término este trabajo.

Al licenciado Ernesto García González (actual psicólogo de Los Pumas) por su generosidad al compartir material de lectura.

A los jugadores del Club Los Molinos por haberme brindado su tiempo para las mediciones de este trabajo.

Siglarlo

UAR: Unión Argentina de Rugby

URBA: Unión de Rugby de Buenos Aires

IRB: International Rugby Board

CLM: Club Los Molinos

ÍNDICE

Resumen.....	6
Introducción.....	7
1. ANTECEDENTES.....	10
2. JUSTIFICACIÓN Y RELEVANCIA.....	12
3. PROBLEMA.....	13
4. OBJETIVOS.....	14
5. HIPÓTESIS.....	15
6. MARCO TEÓRICO.....	16
6.1. Descripción básica del juego de rugby.....	16
6.2. Características de los jugadores de la primera línea.....	17
6.3. Fortaleza mental en el deporte.....	19
6.4. Fortaleza mental en los jugadores de la primera línea.....	20
7. METODOLOGÍA.....	22
8. RESULTADOS.....	24
9. ANÁLISIS.....	37
10. CONCLUSIONES.....	50
11. DISCUSIONES.....	52
12. SUGERENCIAS.....	54
Referencias bibliográficas.....	57
Anexos.....	58

Resumen

Los jugadores de la primera línea de rugby deben cumplir la tarea más ardua y más riesgosa del juego en la disputa de la formación fija o comúnmente denominada *scrum*. En dicha formación, los jugadores se someten a una presión física del empuje de su propio equipo y del equipo contrario, teniendo en cuenta que, además, muchas veces la ejecución de la formación del *scrum* debe repetirse a causa del giro o del derrumbe de la misma. Además, el jugador de la primera línea debe empujar los *mauls* (formación móvil), despejar los *rucks* (formación móvil), levantar a otros jugadores en el line-out (formación fija), y son muy pocas las veces que posee la pelota durante el juego. Desde una perspectiva social, los jugadores de la primera línea suelen ser poco reconocidos dentro del propio equipo o desde la mirada del público debido a que poseen funciones poco llamativas dentro del juego. Todas estas circunstancias suelen generar en estos jugadores un desgaste físico evidente y un desgaste mental pocas veces tenido en cuenta.

En relación el entrenamiento psicológico en el deporte existen diversos libros y artículos, en los cuáles los autores proponen distintas maneras de trabajar las diversas habilidades mentales. Sin embargo, hemos decidido presentar los trabajos que, luego de una profusa búsqueda hemos podido encontrar, y que nos han parecido efectivamente relevantes tanto a nivel local e internacional, en los cuales se hace mención a la fortaleza mental en general o en el rugby en particular.

A fin de establecer los requerimientos del marco teórico, delimitaremos el significado de la fortaleza mental en el deporte y explicaremos las características, funciones y situaciones singulares de un jugador de la primera línea.

La manera en que realizaremos la medición de nuestra investigación será a través de una metodología cuali-cuantitativa a través de una muestra intencionada realizada con doce jugadores de las categorías M19 y plantel superior (intermedia y primera) del CLM.

A partir del resultado de nuestras mediciones podemos concluir que los jugadores de la primera línea poseen un alto nivel de fortaleza mental debido a las adversidades de su puesto y que los jugadores más experimentados poseen más fortaleza mental que los jugadores más jóvenes.

Palabras claves: fortaleza mental – primeras líneas – rugby – rendimiento deportivo.

Abstract

The players of the first line of rugby must fulfill the most arduous and riskiest task of the game in the dispute of the fixed formation or commonly called scrum. In this formation, the players are subjected to physical pressure from the push of their own team and the opposing team, bearing in mind that, in addition, many times the execution of the scrum formation must be repeated due to the rotation or collapse itself. In addition, the front row player must push the mauls (mobile formation), clear the rucks (mobile formation), lift other players in the line-out (fixed formation), and very few times they hold the ball during the game. From a social perspective, front-line players tend to be under-recognized within the team itself or from the public eye because they have inconspicuous functions within the game. All these circumstances tend to generate obvious physical wear and tear in these players and mental wear that is rarely taken into account.

In relation to psychological training in sport, there are various books and articles, in which the authors propose different ways of working on the various mental abilities. However, we have decided to present the works that, after a profuse search we have been able to find, and that have seemed to us effectively relevant both locally and internationally, in which mention is made of mental strength in general or in rugby in particular.

In order to establish the requirements of the theoretical framework, we will delimit the meaning of mental toughness in sport and explain the unique characteristics, functions and situations of a front-line player.

The way in which we will carry out the measurement of our research will be through a qualitative-quantitative methodology through an intentional sample made with twelve players from the M19 categories and the upper squad (intermediate and first) of the CLM.

From the result of our measurements, we can conclude that front-row players have a high level of mental strength due to the adversities of their position and that more experienced players have more mental strength than younger players.

Keywords: mental strength - front lines - rugby - sports performance.

Introducción

El origen remoto de este trabajo surge a partir de mi experiencia como jugador, docente y entrenador de rugby a lo largo de más de treinta años. Tuve la oportunidad de vivenciar el puesto de primera línea y comprobar la adversidad física que conlleva el puesto, las dificultades técnicas propias del *scrum*, el desgaste mental que implica afrontar el combate deportivo de manera continua, junto al poco reconocimiento social del puesto de la primera línea en el juego del rugby.

Sin embargo, la única preocupación que me aquejaba como jugador era mi salud personal y la de mis compañeros de la primera línea, pues por aquellos años la formación del *scrum* se realizaba con un considerable ímpetu, utilizando *mañas* (artilugios a veces en el límite de lo estrictamente reglamentario) y una limitada preparación reducida a cuestiones físicas o técnicas. Además, a esta situación se debía sumar el desconocimiento de los árbitros acerca de los problemas que surgían habitualmente durante la disputa del *scrum*.

Posteriormente, como profesor de un colegio que enseñaba rugby y organizaba competencias, comprendí que mi situación vivida como jugador se replicaba de la misma manera en mis alumnos que jugaban en la primera línea.

En los últimos años, como entrenador de CLM en categorías juveniles y mayores, me propuse fervientemente capacitar de manera holística (física, técnica, mental y culturalmente) a mis jugadores de la primera línea para que sepan afrontar todas las dificultades mencionadas de cara a su bienestar y rendimiento deportivo, como también para promocionar el puesto de la primera línea, pues siempre fue un puesto poco llamativo, arduo y que los entrenadores no le dedicaban una especial atención.

Si bien hay muy buenos entrenadores en la URBA, es de mi parecer que muchas veces centran sus entrenamientos en los aspectos físicos y técnicos, pero pocas veces en cuestiones de preparación mental de los jugadores. Considero que, especialmente, un jugador de la primera línea debe tener un trabajo específico de fortaleza mental que acompañe a la preparación física-técnica.

Pero algo que me ha llamado poderosamente la atención en los últimos años, al margen de lo estrictamente deportivo, es la importancia que tiene la fortaleza mental en la vida cotidiana de las personas. Por un lado, a partir de mi experiencia en trabajos en barrios vulnerables he podido comprobar la necesidad de formar en la resiliencia a los jóvenes para que puedan construir un futuro mejor (considerando que la resiliencia es un aspecto de la fortaleza mental). Por otro lado, luego de tantos años dedicado al trabajo con jóvenes en colegios y ONG, pude comprobar que aquellos que mejor pudieron proyectar su vida fueron quienes poseían un mayor espíritu de lucha y no tanto los intelectualmente más capaces.

Finalmente, supongo que el deporte –de manera indirecta- puede contribuir mucho a forjar el carácter de los jóvenes, a partir de la fortaleza mental que implica la superación continua de situaciones que combinan la adversidad, el gozo de la auto-superación y el esfuerzo colaborativo.

1. ANTECEDENTES

A continuación realizaremos una presentación de algunos trabajos que hemos podido encontrar y que nos han parecido más relevantes en orden a las inquietudes de nuestra investigación, pero teniendo en cuenta las sugerencias formales para la citación de antecedentes que propone Arias (1999).

El último libro que se ha publicado en nuestro país que se relaciona con el tema de nuestra investigación es *Mente fría, corazón caliente. El manejo del estrés para el alto rendimiento* de Tomás de Vedia (2019). Por medio de su experiencia como jugador de rugby el autor explica de manera práctica la importancia y la necesidad de entrenar el aspecto psicológico en el deporte de cara a un mayor rendimiento pero también para el beneficio de cada jugador en el orden cotidiano de su vida. A partir del trabajo de las habilidades mentales en el deporte, los jugadores tendrán más oportunidad de disfrutar del juego, de soportar las presiones, dominar su carácter, tener una mejor relación con sus compañeros y con el entrenador o aprender a concentrarse y relajarse durante los entrenamientos o los partidos.

En la revista *Ibero-American Journal of Exercise and Sports Psychology* hemos encontrado el artículo *Perfil psicológico de los jugadores de rugby: Análisis entre atletas de los equipos de la elite nacional U18 y U20 en las posiciones de avanzadas y defensores* escrito en 2019 por Marco Batista, Samuel Honório, José Catarino, Luis Vaz, Helder Fernandes y João Petrica. En este artículo los autores analizan las habilidades psicológicas de los jugadores juveniles de la selección de rugby portuguesa y concluyen que los *forwards* o delanteros presentan mejores resultados en todas las habilidades psicológicas.

A nuestro parecer y de acuerdo a nuestra búsqueda suponemos que uno de los mejores trabajos que se ha realizado a nivel internacional de manera práctica y bien fundamentada sobre la psicología deportiva es el libro *El principio de la presión* (2018) de Dave Alred. Entre las distintas experiencias que desarrolla Alred nos resultó interesante su trabajo con la selección de rugby y en relación ejercicios para gestionar la presión social durante los partidos.

El perfil de los jugadores de rugby: estudio de revisión (2018) es un artículo del Dr. en Alto rendimiento deportivo Miguel Ángel Fernández Macías, publicado en el Grupo de Investigación CTS980 de Psicología del ejercicio, el deporte y la salud. Entre las diversas conclusiones a las que el autor arriba es que la superación constante de las adversidades del juego le permiten a los jugadores de rugby mantener altos niveles de autoconfianza, automotivación, autodisciplina y autocontrol. Además, Fernández Macías agrega que los jugadores de rugby de alta competencia suelen tener mucho compromiso con la actividad que realizan, resistencia a la adversidad, un gran control de la atención y buen manejo de sus sentimientos y emociones.

Desde un formato de investigación de grado hemos encontrado la tesis de licenciatura de Psicología de la Universidad de la República (Uruguay) escrita en 2014 por Guillermo Álvarez Gamba denominada *Psicología del Deporte. La motivación y el rugby*, en donde se comprueba la incidencia de la motivación en el rendimiento deportivo de los jugadores de rugby.

Los investigadores Neil, R., Mellalieu, S., y Hanton, S. en el año 2006 publicaron *Psychological skills usage and the competitive anxiety response as a function of skill level in rugby union*, en la revista *Journal of Sports Science and Medicine*. En este trabajo demuestran cómo los jugadores de rugby de élite pueden dominar mejor la ansiedad durante la competencia, tener mayor autoconfianza, menor necesidad del uso de la relajación y mejor utilización del diálogo interno, respecto de otro grupo de jugadores que no eran de élite. La conclusión de los autores es que esta diferencia se debe que los jugadores de rugby profesionales han desarrollado habilidades mentales superiores a los jugadores de rugby amateur.

Otro destacado libro en orden a nuestra investigación es *Entrenamiento mental. Como vencer en el deporte y en la vida gracias al entrenamiento mental* de Terry Orlrick (2003). Por medio de una contundente investigación a lo largo de muchos años, el autor propone algunas pautas para que por medio de la psicología el deportista pueda dar lo mejor de sí mismo. Sin embargo, lo que más no ha llamado la atención es cómo el autor destaca que estas habilidades psicológicas resultan también sumamente útiles para el mejor desarrollo en la vida cotidiana de las personas.

2. JUSTIFICACIÓN Y RELEVANCIA

Como hemos mencionado en el apartado anterior existen varios trabajos en orden a la importancia de la psicología en el rugby pero, de acuerdo a nuestras posibilidades de búsqueda, no hemos encontrado ninguna investigación centrada específicamente en el trabajo de la fortaleza mental en los jugadores de la primera línea de rugby. Esto nos dio cierta tranquilidad para poder investigar el tema que decidimos problematizar inicialmente.

Este trabajo genera un aporte al conocimiento del deporte del rugby a partir del estudio de la fortaleza mental de los jugadores de la primera línea en orden a mejorar su propia seguridad física, su rendimiento técnico y su bienestar deportivo.

Por otro lado, queremos destacar un aspecto sumamente interesante que hemos podido detectar a partir de nuestras mediciones, de los antecedentes y de las referencias bibliográficas: el desarrollo de la fortaleza mental que genera un deporte de alta competencia tiene una positiva repercusión en la vida cotidiana de los jugadores. Específicamente, el trabajo de la fuerza mental deportivo puede ser muy útil para la vida familiar, laboral o social de los jugadores pues les permitirá mayor resiliencia, seguridad en sí mismo, constancia, atención, etcétera.

3. PROBLEMA

De acuerdo con la conceptualización establecida por Sabino (1992), la problematización trata sobre las cuestiones complejas que existen en la actualidad sobre el tema que trabajaremos y a partir de las cuales intentaremos presentar algunas respuestas por medio de nuestra investigación.

Indistintamente de las categorías juveniles o mayores, los jugadores que constituyen la primera línea de cualquier equipo de rugby tiene que realizar las tareas más arduas dentro del campo (participar de los mauls, de los rucks, de los lines, entrar en continuo contacto físico con el rival) y, a la vez, ser protagonistas de la situación más riesgosa desde el punto de vista físico del deporte: la formación del scrum. Por tales motivos, suele considerarse que la fortaleza mental es determinante para los pilares y para los hookers.

A partir de esta problematización inicial podemos inferir en otras preguntas que nos llevan a profundizar en el cuestionamiento de las variables que competen a la tesis:

- ¿Existe un impacto real de la fortaleza mental en el desarrollo deportivo de un jugador de la primera línea?
- ¿Podría potenciar la fortaleza mental el trabajo físico y técnico de los jugadores?
- ¿Puede contribuir la fortaleza mental a brindar mayor seguridad a un jugador por medio de la concentración?
- ¿Un jugador de la primera línea con fortaleza mental puede mejorar su motivación?
- ¿Genera la fortaleza mental en un deportista un mayor nivel de auto-conocimiento?
- Un jugador de la primera línea con una fortaleza mental desarrollada: ¿tiene mayor capacidad de exigencia?
- ¿Existe una relación entre la fortaleza mental de un jugador y el dominio personal?
- ¿Podría colaborar la fortaleza mental a mejorar la auto-confianza en un jugador de la primera línea?

Dichas preguntas tienen una función orientativa en nuestra investigación y están destinadas a dilucidar los objetivos específicos, las variables, las dimensiones y los

indicadores de lo que constituye la estructura de la matriz de consistencia de la investigación.

4. OBJETIVOS

Con la formulación de los objetivos relacionados con este trabajo pretendemos buscar una mayor concreción de análisis acerca de la relación entre de la fortaleza mental y los jugadores de la primera línea de rugby.

En primer lugar establecimos el objetivo general de nuestra investigación que es analizar el nivel de la fortaleza mental en los jugadores de la primera línea de acuerdo a su contextura física y experiencia en el puesto. Luego, y con el afán de concretar dicho objetivo, tuvimos que formular unos objetivos específicos por medio de los cuales podremos alcanzar el objetivo general o principal:

- a. Determinar la fortaleza mental en pilares y hookers.
- b. Caracterizar a los jugadores de acuerdo la contextura física y la experiencia.

Una vez establecidos el objetivo general y los objetivos específicos pudimos formular cuáles deberían ser las variables, las dimensiones, los indicadores y el instrumento para poder exponer unas conclusiones acertadas. Una vez determinadas todas estas categorías pudimos diagramar la matriz de consistencia con el fin de elaborar una investigación coherente.

5. HIPÓTESIS

Entendemos que la hipótesis es la suposición de algo relativamente posible y que está destinada a obtener una o varias conclusiones. Consecuentemente, nuestra hipótesis se sustenta en un postulado muy extendida: la contextura física se halla directamente relacionada con la fortaleza mental de cada jugador. O sea, que un jugador de gran contextura física (talla y peso) tendrá un gran fortaleza mental debido a la autoconfianza que le genera dicha ventaja dentro del rugby.

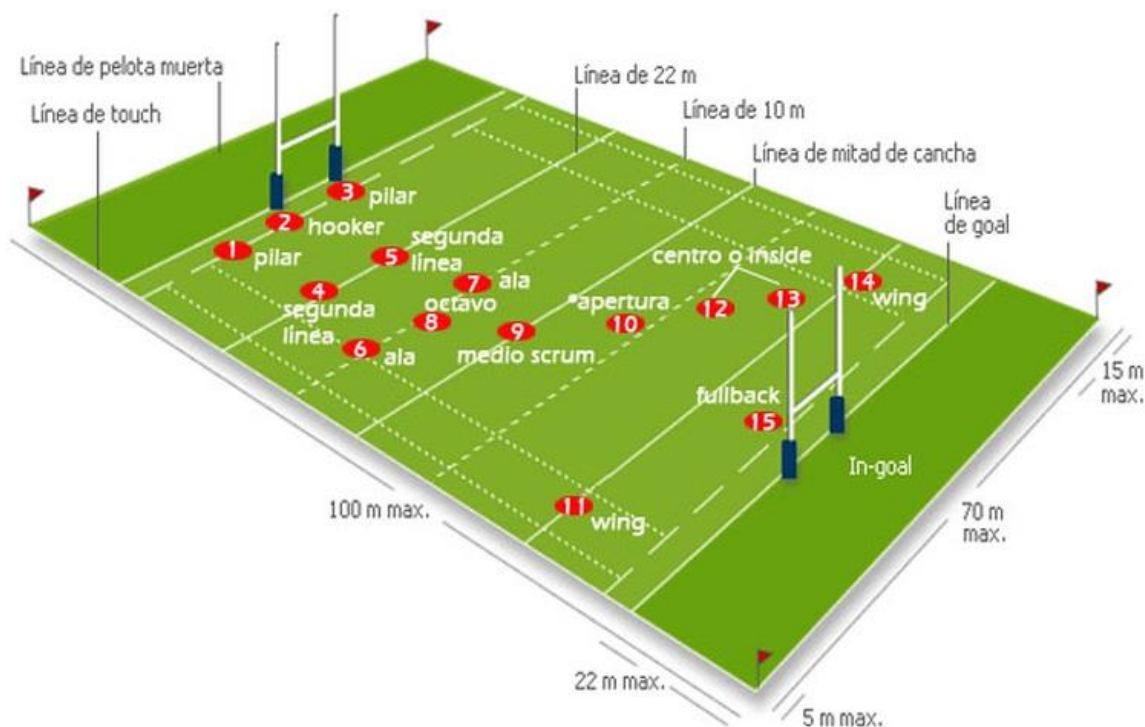
A partir de las mediciones correspondientes que mueven a esta investigación, podremos verificar si nuestra hipótesis es acertada o desacertada, así como también poder determinar algunas otras conclusiones que quizás no habíamos tenido en cuenta.

6. MARCO TEÓRICO

Con la formulación del marco teórico pretendemos explicar y definir los principales conceptos que atraviesan este trabajo teniendo en cuenta las formalidades enunciadas por Sabino (1992).

6.1. Descripción básica del juego de rugby

La modalidad del juego de rugby que se practica en Argentina (*Rugby Union*) se caracteriza porque dos equipos de quince jugadores se disputan una pelota de manera continua con el objetivo de marcar puntos de dos maneras posibles: apoyando la pelota en la zona de anotación (*in-goal*) contrario o golpeando la pelota con el pie, de manera que la misma pase por encima del travesaño y entre los postes verticales del arco o comúnmente llamado *hache*.



Fuente: Infobae.com, *Lo que hay que saber de un partido de rugby* (07/12/20)

Cada equipo posee ocho jugadores que se encargan de la continua disputa de la pelota (delanteros o *forwards*) y siete jugadores (defensores o *backs*) que tienen como principal tarea la defensa del campo. A partir de la lucha por la obtención de la pelota pueden surgir dos formaciones fijas (*line-out* o *scrum*) y dos formaciones móviles (*ruck* y *maul*). A efectos de nuestra investigación cabe aclarar que los jugadores de la primera línea se hallan involucrados de manera constante en las cuatro formaciones mencionadas.

Tanto la modalidad para conseguir la pelota como para realizar una anotación (*try*) implica una disputa continua e implica un desgaste físico y psicológico procurando mantener un elevado nivel de la conducta y de la técnica deportiva en aras del mejor rendimiento posible.

En relación con el tema específico de nuestro trabajo nos parece oportuno destacar que el *scrum* es la situación más adversa por la que atraviesa un jugador de la primera línea durante un partido o en los entrenamientos. Dicha formación fija surge a causa de una falta menor pero teniendo por objetivo disputar y obtener la pelota para volver a ponerla en juego.

Sin embargo, un *scrum* se conforma a partir de que ocho jugadores de cada equipo estructurados en tres líneas (3-4-1), empujan a los ocho jugadores oponentes del *scrum* (dispuestos también en 3-4-1) para obtener la pelota, luego de que se introduzca la misma por el canal medio de la formación fija (que es el pasillo que se forma entre la intersección del *scrum* de ambos equipos). La dificultad principal durante el empuje de la formación del *scrum* para obtener la pelota es que precisa una flexión sincronizada acompañada de un empuje muy explosivo hacia el lado contrario por parte de los ocho jugadores participantes de la formación fija.

Podríamos continuar detallando profusamente las características del juego de rugby, pero la intención de este capítulo es describir analíticamente los temas centrales de nuestra investigación.

6.2. Características de los jugadores de la primera línea

La situación de disputa continua en el juego del rugby genera un contacto corporal continuo y, en consecuencia, una preparación general considerable en la que se hallan involucradas la formación física, técnica y psicológica. En el caso particular de los jugadores de la primera línea, uno de los jugadores más importante en dicho puesto –tanto a nivel nacional como internacional- considera que debería considerarse un entrenamiento especializado para estos jugadores debido a las adversidades deportivas que deben enfrentar estos jugadores a partir de la disputa del *scrum*:

Correct techniques (as previously described). Neck muscles (strength and flexibility, full range of motion). Abdominal muscle control (abdominal stability). Back muscles (lower and upper back, strength and flexibility, full range). Scapula and shoulder stability (strength and flexibility, full range). Fitness and conditioning (aerobic, anaerobic capacity, endurance, power and general flexibility) (Rodríguez, 2014, p.182)¹

En lo que respecta a la relación entre el puesto y el número de cada jugador es el siguiente: pilar izquierdo (1), hooker (2) y pilar derecho (3).



Fuente: You Tube: <https://youtu.be/xwRdc69xKVw> (08/05/2015)

¹ *Técnicas correctas (como se describió anteriormente). Músculos de cuello (fuerza y flexibilidad, rango completo de movimiento). Control muscular abdominal (estabilidad abdominal). Músculos de la espalda (espalda baja y superior, fuerza y flexibilidad, rango completo). Escápula y estabilidad del hombro (fuerza y flexibilidad, rango completo). Aptitud física y acondicionamiento (capacidad aeróbica, anaeróbica, resistencia, potencia y flexibilidad general).*

En relación con una de las principales variables de nuestro trabajo también debemos explicar las características de los jugadores de la primera línea de rugby comúnmente denominados: pilar izquierdo, *hooker* y pilar derecho. Debido fundamentalmente a la posición que ocupan las primeras líneas en el *scrum*, suelen ser jugadores que poseen una fortaleza física superior al resto de los jugadores junto a una técnica del *scrum* muy bien trabajada, tanto para evitar lesiones graves como para la eficacia de la formación fija.

Entre las principales características de los jugadores de la primera línea de equipos de alta competencia de la URBA y de acuerdo al estudio de Holway-Garabaglia (2009):

	Jugador 1	Jugador 2	Jugador 3
Nombre	Pilar izquierdo	Hooker	Pilar derecho
Altura promedio (m)	1.79	1.73	1.82
Peso promedio (kg)	105	95	110

Junto a estos datos debemos advertir que la disputa del *scrum* genera una de las situaciones más adversas y peligrosas del juego del rugby para los jugadores de la primera línea, pues tanto la contextura física como la complejidad del gesto del *scrum*, condiciona a que haya exclusivamente unos jugadores designados previamente al partido para ocupar ese puesto. Por lo tanto podemos inferir que el puesto de la primera línea no se improvisa de un partido para otro, sino que precisa de un proceso metodológico prolongado de entrenamiento.

6.3. La fortaleza mental en el deporte

Hemos decidido tomar como referencia el concepto de fortaleza mental en lugar de resiliencia o habilidades mentales debido al consenso semántico que hemos encontrado en el mundo académico de la psicología deportiva. A lo largo de este trabajo tomaremos como referencia conceptual de fortaleza mental en el deporte la siguiente definición: “La habilidad para desempeñarse de manera consistente en el rango superior de tus talentos y habilidades sin importar cuáles sean las circunstancias competitivas” (Gienesow, 2011:14)

La categorización de la fortaleza mental implica los siguientes componentes que utilizaremos como variables de medición: motivación, control, autoconfianza, concentración y autoconocimiento. La motivación se halla en relación con el compromiso personal en los objetivos propuestos; el control se refiere al manejo de las emociones en circunstancias de tensión o distracción; la autoconfianza es entendida como la capacidad de creer en uno mismo; la concentración significa mantener el foco de la atención en lo relevante; y, finalmente, el autoconocimiento es el reconocimiento de las fortalezas y de las debilidades deportivas (Gienesow, 2011).

En sintonía con la definición de fortaleza mental que hemos escogido pero en relación más específica con el rugby hemos profundizado este aspecto a partir de los libros *Rugby mental* (2017) y *La clave de la concentración* (2018) de Fernando Saccone. En dichos trabajos el autor propone, entre otras cuestiones, una serie de trabajos específicos para el desarrollo de la fortaleza mental deportiva.

También en orden a determinar la fortaleza mental en el rugby nos ha sido de mucha utilidad la entrevista con el licenciado Ernesto García González que es psicólogo clínico y deportivo. Además, trabaja en clubes de rugby e imparte charlas sobre habilidades mentales en el deporte y actualmente se desempeña como psicólogo de Los Pumas (ver Anexo 1)

6.4. La fortaleza mental en la primera línea de rugby

Y más concretamente con los jugadores de la primera línea queremos exponer:

Las primeras líneas son los jugadores más involucrados en el *scrum* y en esa situación psicológica, ya que tienen un duelo personal con el jugador de enfrente, y al ganar o perder esa lucha es esencial para ganar o perder el *scrum*. A los jugadores de las primeras líneas lo podemos equiparar con un boxeador, ya que el desafío implica una lucha cuerpo a cuerpo donde el duelo se gana con técnica, concentración en la técnica, agresividad, fuerza, confianza, y motivación para ganar esa formación. Cuando el duelo se está perdiendo las primeras líneas necesitan más capacidad para sobreponerse a esta frustración y no quedarse enganchados con ella, para continuar trabajando de la mejor forma en las diferentes situaciones de juego que se presenten y postergar la sed de revancha de la situación de *scrum* para la próxima oportunidad. Todo lo mencionado es lo que diferencia a un buen primera de un gran primera línea (Saccone, 2017; 24).

También Enrique Rodríguez (2014) en su extensa obra acerca del entrenamiento del *scrum*, argumenta que el entrenamiento de la fortaleza mental se puede construir a partir de

trabajar la confianza personal de los jugadores, la cohesión social del equipo, los ejercicios de concentración previos al partido para evitar los nervios, la visualización de los gestos, o la persuasión verbal por parte del entrenador o de algún líder. Más específicamente, formula que los jugadores de la primera línea deben tener un especial trabajo de fortaleza mental debido a las adversidades por las que debe atravesar durante su función en la disputa del scrum.

Nos parece relevante destacar el aspecto de las posibles lesiones graves (cuadriplejía, hernias de discos, conmoción cerebral, etcétera) en los jugadores de la primera línea puesto que suele generar un temor fundado en los jugadores y, por lo tanto, requiere un trabajo mental específico.

El estudio más relevante que se ha realizado hasta la actualidad sobre la prevención de las lesiones en el *scrum* ha sido el que ha llevado adelante la Universidad de Bath y que le fue encargado por la IRB. A partir de este estudio se escribieron diversos artículos, pero el que consideramos más concerniente acerca de las lesiones de los jugadores de la primera línea en el *scrum* es *Injury and biomechanical perspectives on the rugby scrum: a review of the literature* (Trewartha G., Preatoni E., England M., Stokes K: 2015). La conclusión de este artículo es que los jugadores de las primeras líneas tienen una propensión a las lesiones de la columna a causa de la fuerza realizada por las disputas del *scrum*.

A similares conclusiones arriba el último informe local realizado acerca de las lesiones a partir de la formación del *scrum*. De acuerdo a las estadísticas de Rugby Seguro de la UAR que se publicaron el *Curso para primeras líneas* (2017).

7. METODOLOGÍA

Con el fin de establecer una metodología adecuada al tipo de investigación que precisamos para nuestro trabajo hemos decidido ceñirnos a las conceptualizaciones metodológicas establecidas por Hernández Sampieri (2014).

Hemos realizado una investigación de tipo mixta cuali-cuantitativa en una muestra aplicada intencionada en una población de doce jugadores de la primera línea del plantel de M19 y del plantel superior del CLM que es el último club de rugby que se ha incorporado a la URBA.

Durante el mes de agosto y por medio de la herramienta *Google Forms* hemos enviado el cuestionario a los jugadores que nos fueron devolviendo durante el mes de septiembre.

Con la finalidad de realizar las mediciones oportunas de las variables de estudio realizamos un cuestionario focalizado en indicadores de la fuerza mental y de las características específicas de un jugador de la primera línea.

Cuestionario para las primeras líneas del CLM

- a. *Posición*
- b. *Edad*
- c. *Peso*
- d. *Altura*
- e. *¿Conocés cuáles son tus principales debilidades como jugador? En caso afirmativo nombrá hasta tres*
- f. *¿Sabés cuáles son tus principales fortalezas como jugador? En caso afirmativo nombrá hasta tres.*
- g. *¿Alentás a tus compañeros durante los entrenamientos? En caso afirmativo, ¿Cómo alentás? ¿Cuántas veces por entrenamiento aproximadamente?*
- h. *¿Alentás a tus compañeros durante el partido? En caso afirmativo, ¿cómo alentás? ¿cuántas veces por partido aproximadamente? ¿Lo hacés más cuando van perdiendo o ganando?*

- i. *¿Buscás mejorar continuamente en el deporte? En caso afirmativo, nombrá un aspecto que estás intentando mejorar.*
- j. *¿Dominás tu carácter en situaciones adversas como pueden ser la adversidad en el resultado, roces deportivos, cansancio, etcétera? En caso afirmativo, contá alguna situación que hayas vivido.*
- k. *¿Discutís con durante los partidos? En caso afirmativo, nombrar con quién o con quienes.*
Compañeros
Entrenadores
Árbitros
Jugadores contrarios
Entrenadores contrarios
Público
¿Cuántas veces por partido? ¿Cuáles son los temas de discusión con cada uno de los que seleccionaste?
- l. *¿Dudas mucho al momento de tomar decisiones ante situaciones que se presentan en el partido? En caso afirmativo, ¿Ante cuáles situaciones dudas más?*
- m. *¿Permanecés concentrado durante el partido o te distraés fácilmente? ¿Cuándo estás más concentrado? ¿Cuándo te distraés más?*

Para la recolección de datos nos hemos basado en las recomendaciones formuladas por Sabino (1992), y que nos permitieron establecer los resultados concluyentes de nuestra investigación.

8. RESULTADOS

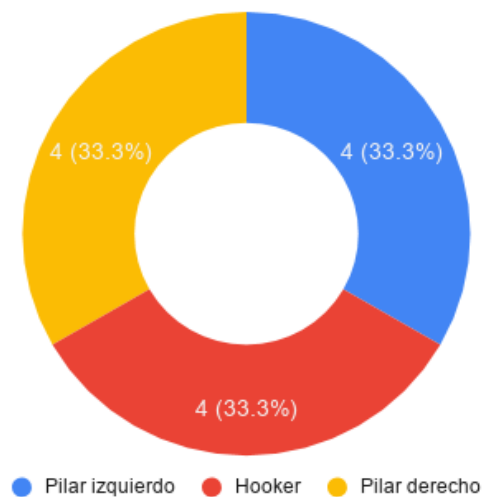
Queremos comenzar destacando que para las respuestas del cuestionario que hemos elaborado hubo un alto grado de compromiso puesto que los doce jugadores de la primera línea seleccionados respondieron en su totalidad.

Suponemos, además, que hubo un alto nivel de sinceridad en las respuestas debido al conocimiento personal que tenemos de los jugadores y a que también les pedimos encarecidamente que respondan a conciencia debido a la importancia que supone para los encuestadores este trabajo.

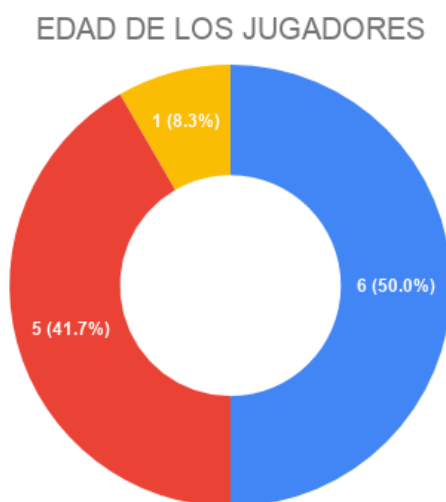
Puesto que la finalidad de este trabajo implica una demostración acreditada, al margen de nuestras experiencias y percepciones personales, pasaremos a describir la información procesada acerca de los doce jugadores de la primera línea que han sido encuestados..

El primer resultado que pudimos observar es la existe una relación de proporcionalidad en los puestos de los jugadores pues los pilares izquierdos representan el 33.3%, los pilares derechos el 33.3% y los hookers el 33.3% restante.

POSICIÓN DE LOS JUGADORES



Respecto a la edad de los jugadores pudimos determinar que el 50% tienen menos de 19 años, el 41.7 % tienen entre 20 y 29 años, mientras que el 8.3% tiene entre 30 y 39 años.

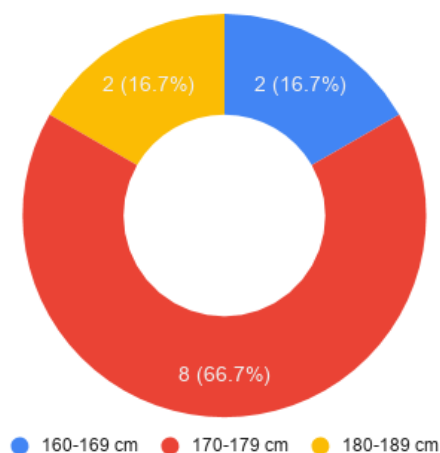


Debido a que el aspecto físico es muy relevante en los jugadores de la primera línea, quisimos averiguar el peso de los jugadores: el 8.3% pesa entre 70 y 79 kg, el 58.3% pesa entre 80 y 89 kg, un 16.6% pesa entre 100 y 109 kg y el 16.6% restante pesa más de 110 kg.



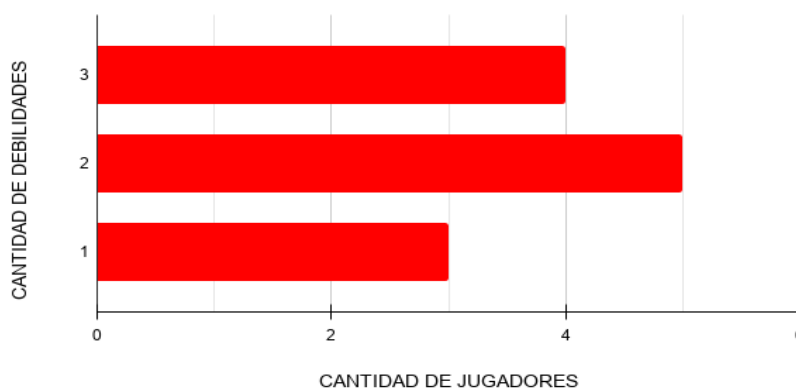
Por el mismo motivo que nos llevó a averiguar el peso de los jugadores decidimos también indagar en la altura y obtuvimos los siguientes resultados: el 16.6% mide entre 160 y 169 cm, el 66.6% mide entre 170 y 179 cm y el 8.3% mide entre 180 y 189 cm.

ALTURA DE LOS JUGADORES

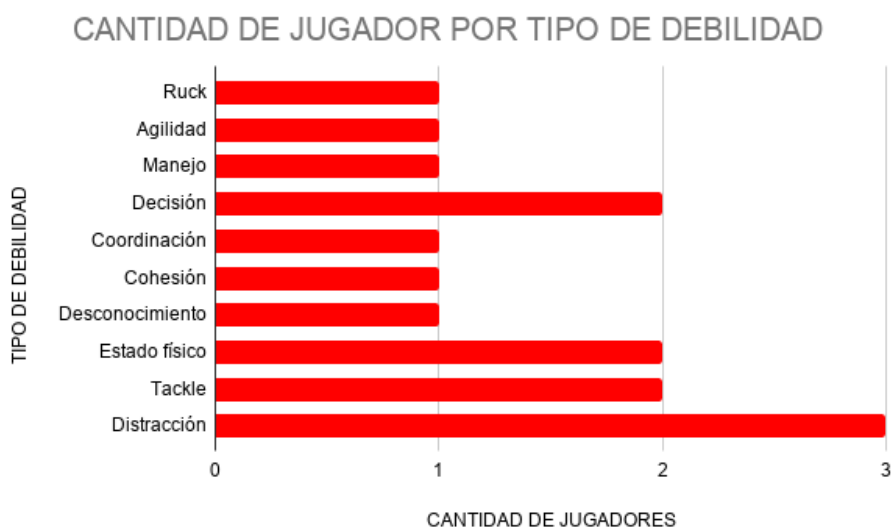


Uno de los aspectos que constituye la fortaleza mental en la conceptualización que hemos elegido es el nivel de autoconocimiento de los jugadores en orden a la cantidad y tipo debilidades y fortalezas deportivas. En consecuencia, comenzamos preguntando a los jugadores si reconocían algún tipo de debilidad en la práctica del rugby. La totalidad de los jugadores reconoce algún tipo de debilidad deportiva: el 30% enuncia tres debilidades, el 41.6% dos debilidades y el 40% una debilidad.

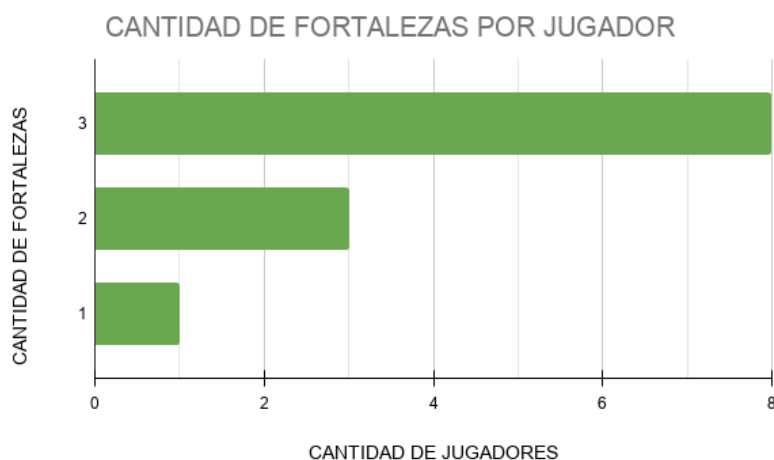
CANTIDAD DE DEBILIDADES POR CADA JUGADOR



Con la intención de profundizar en el tipo de debilidad deportiva en cada jugador, le pedimos a los jugadores que especifiquen cuál o cuáles podía manifestar. Los jugadores manifiestan las siguientes limitaciones deportivas: ruck (6.6%), agilidad (6.6%), manejo (6.6%), decisión (13.3%), coordinación (6.6%), cohesión (6.6%), desconocimiento (6.6%), tackle (13.3%), distracción (20%).



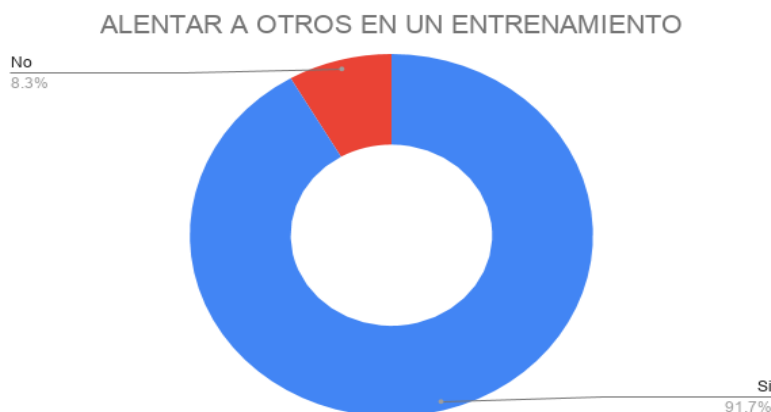
Continuando con el análisis del autoconocimiento de los jugadores les preguntamos acerca de algún tipo de fortaleza en la práctica del rugby. La totalidad de los jugadores reconoce algún tipo de fortaleza deportiva: el 66.6% reconoce tres fortalezas, el 40% reconoce dos fortalezas y el 12% reconoce una fortaleza.



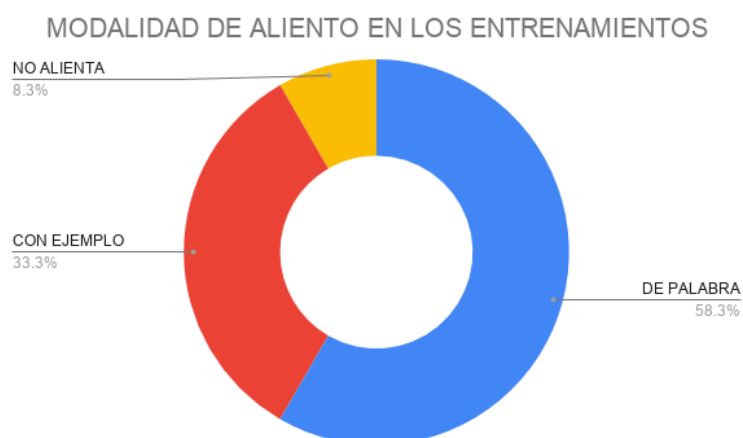
Para profundizar en el autoconocimiento de las fortalezas deportivas les pedimos a los jugadores que identifique cuáles eran sus fortalezas principales. Las respuestas son las siguientes: postura (5,5%), físico (5.5%), decisión (27.7%), scrum (11.1%), ruck (11.1%), comprensión del juego (11.1%), fortaleza física (33.3%) y flexibilidad (5.5%).



El segundo aspecto que implica la fortaleza mental en nuestra conceptualización es el nivel de motivación de los jugadores. De cara a concretar el aspecto motivacional de los jugadores decidimos preguntarles acerca de si alentaban a sus compañeros en los entrenamientos y en los partidos, como también si buscaban una mejora continua deportiva y en qué aspectos dentro del juego del rugby. Respecto a la manera de alentar a sus compañeros durante el entrenamiento: el 91.6% (once jugadores) alientan a sus compañeros mientras que el 8.3% (un jugador) no alienta a sus compañeros.



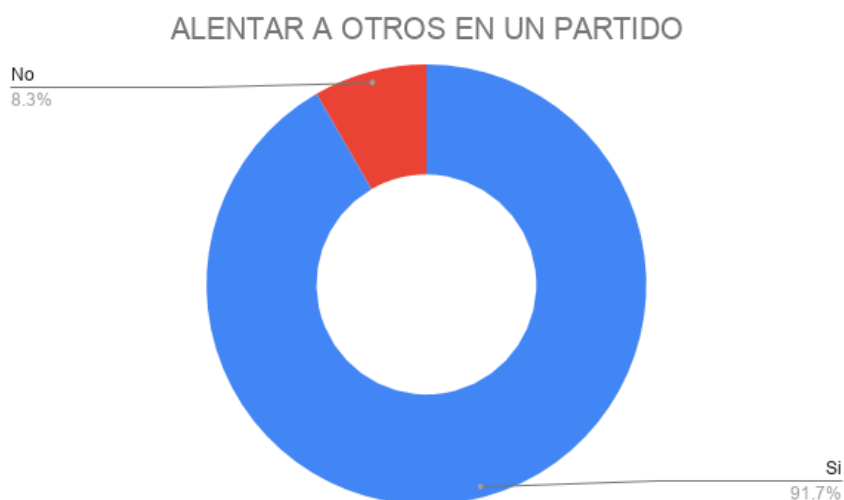
Respecto a la modalidad de alentar durante los entrenamientos: el 58.3% alienta con la palabra mientras que el 33.3% alienta con el ejemplo.



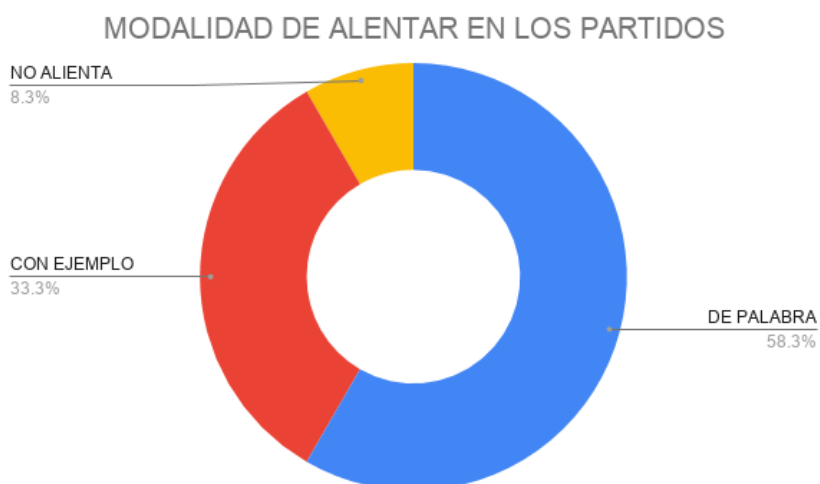
En relación con la cantidad de veces que se alienta por entrenamiento: el 58.3% alienta varias veces, el 8.3% alienta a veces, el 16.6% alienta dos o tres veces y el 8.3% restante alienta una o dos veces por partido.



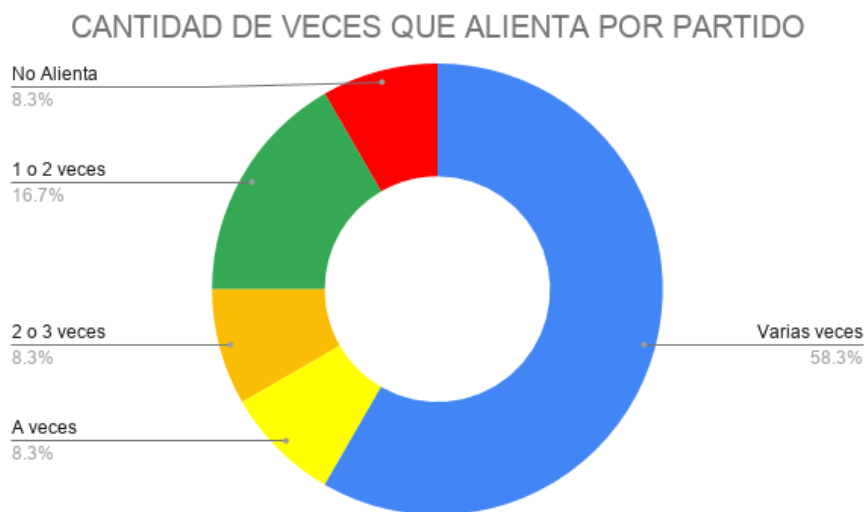
Continuando con el estudio de la motivación de los jugadores les preguntamos si alentaban a sus compañeros durante el partido: el 91.6% alientan a sus compañeros mientras que el 8.3% no alienta a sus compañeros.



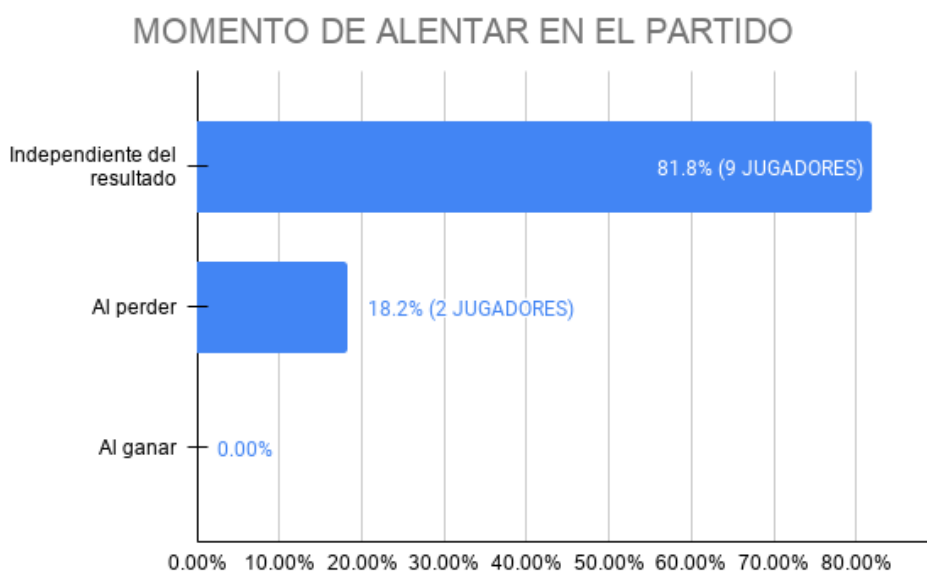
Profundizando en la modalidad de alentar durante el partido les preguntamos a los jugadores de qué manera alentaban durante el partido: el 58.3% alienta con la palabra mientras que el 33.3% alienta con el ejemplo.



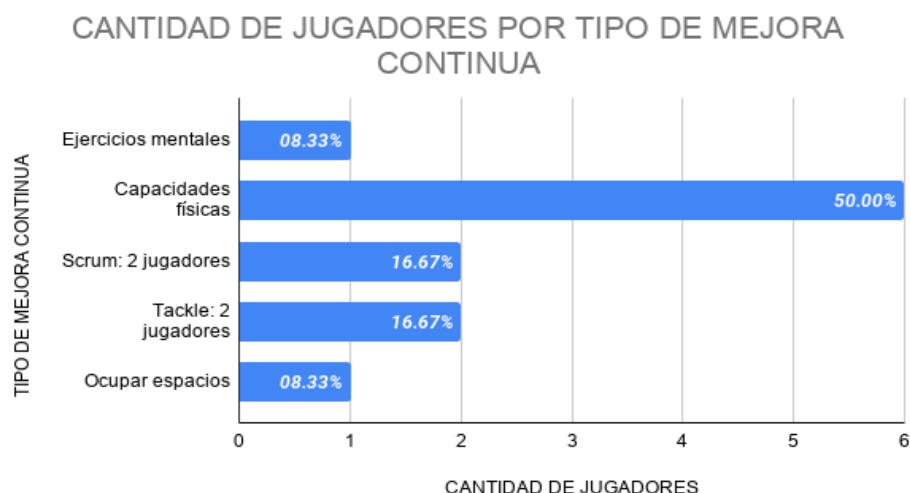
La cantidad de veces que se alienta por partido es la siguiente: el 58.3% alienta varias veces, el 8.3% alienta a veces, el 8.3% alienta dos o tres veces y el 16.6% restante alienta una o dos veces por partido.



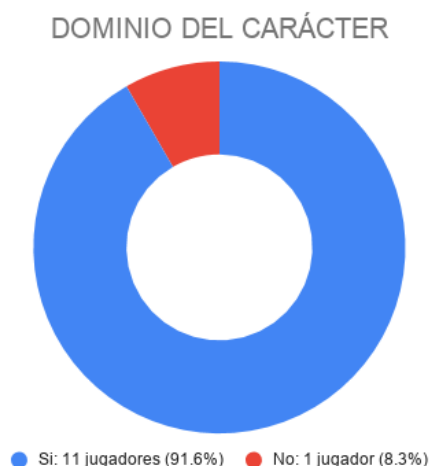
Continuando con el análisis de la motivación, también les preguntamos a los jugadores cuando alentaban a sus compañeros durante el partido: el 81.8% alienta independientemente del resultado y el 18.2% alienta cuando van perdiendo.



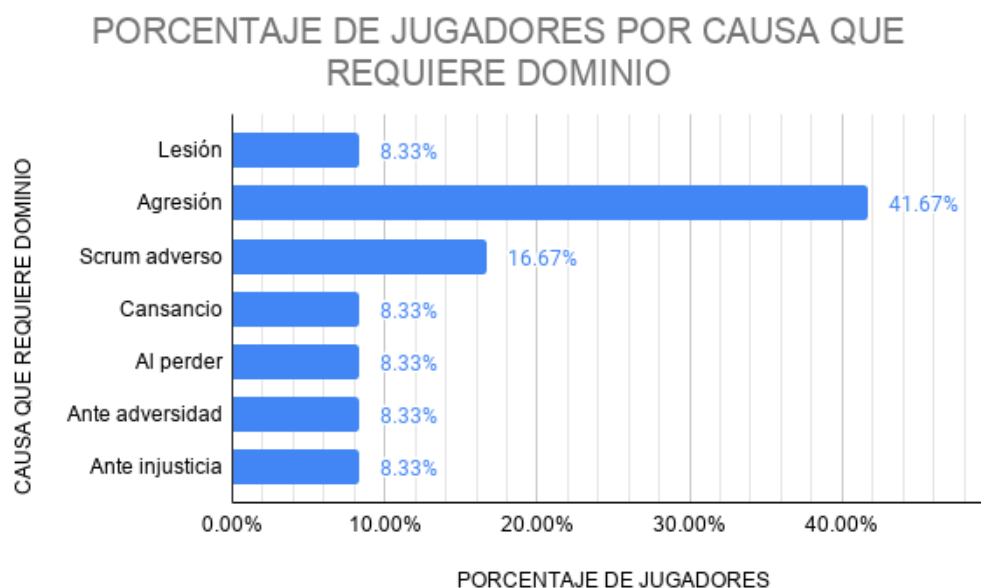
Otro aspecto que nos podría dar nuevos datos acerca de la motivación de los jugadores podría ser el nivel de mejora continua deportiva. La totalidad de los jugadores respondió que busca una mejora continua deportiva pero para saber de qué manera buscan mejorar continuamente en el deporte les pedimos que enumeren algunos tipos de mejora. El 8.3% con ejercicios mentales, el 50% las capacidades físicas, el 16.6% el scrum, el 16.6% el tackle y el 8.3% la ocupación de los espacios.



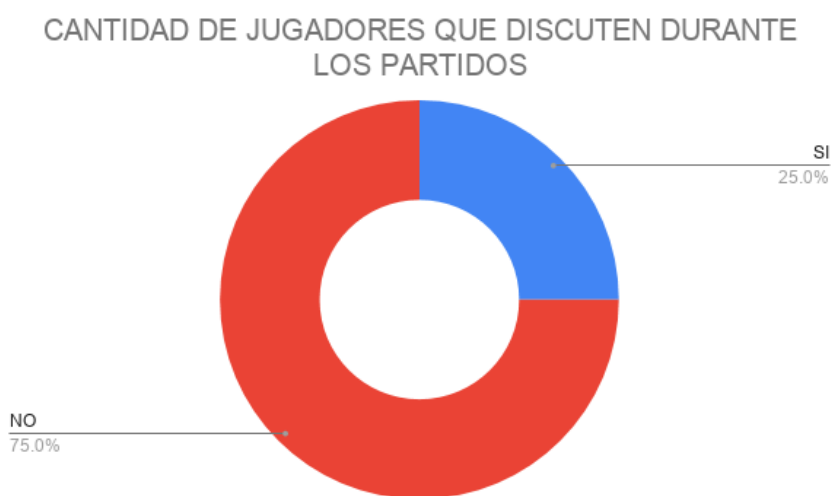
El tercer aspecto que integra la fortaleza mental deportiva es el dominio del carácter. Para examinar la cuestión del autodomínio del carácter les preguntamos a los jugadores si sabían dominarse: el 91.6% dicen que sí y el 8.3% dicen que no.



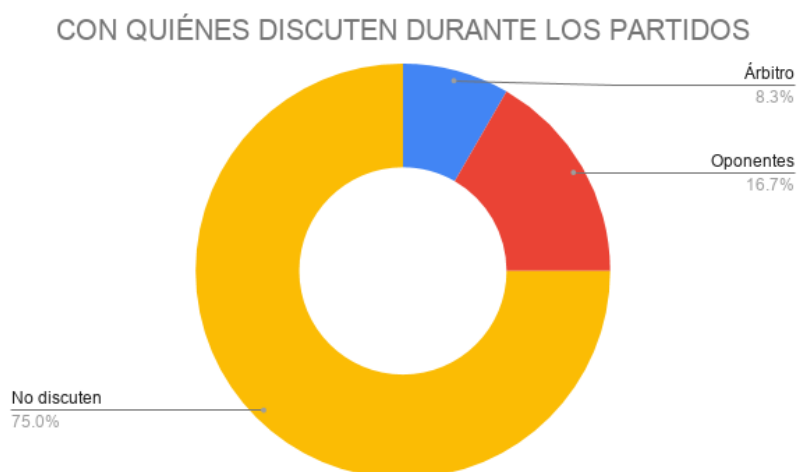
Para saber cuáles son las principales causas por las que tienen que a dominar el carácter las respuestas son: el 8.3% por lesión, el 41.6% por agresión, el 16.6% por scrum adverso, el 8.3% por cansancio, el 8.3% al perder, el 8.3% ante la adversidad y el 8.3% ante una injusticia.



De cara a profundizar en el análisis autodominio del carácter les preguntamos a los jugadores si discuten durante los partidos: el 25% dicen que sí y el 75% dicen que no.



En el mismo orden, también les preguntamos con quienes solían discutir en los partidos: el 8.3% con el árbitro, el 16.6% con los oponentes mientras que el 75% no discuten.



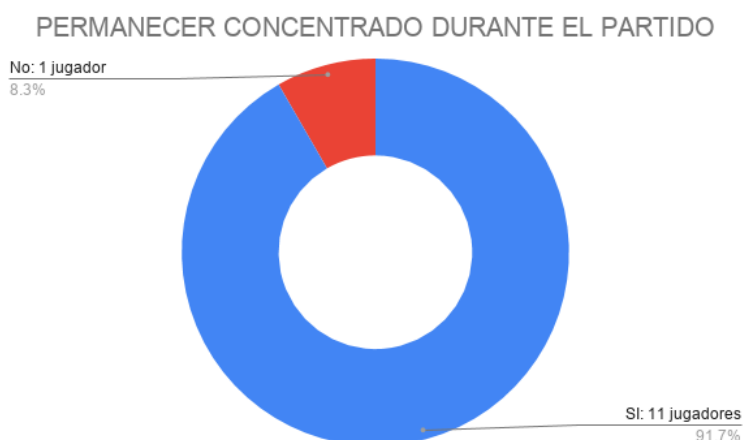
Además, quisimos indagar sobre las causas que originaban en los jugadores las discusiones durante el partido: el 16.6% por roces con oponentes, el 8.3% por el scrum y el 75% no suelen tener causas de discusión.



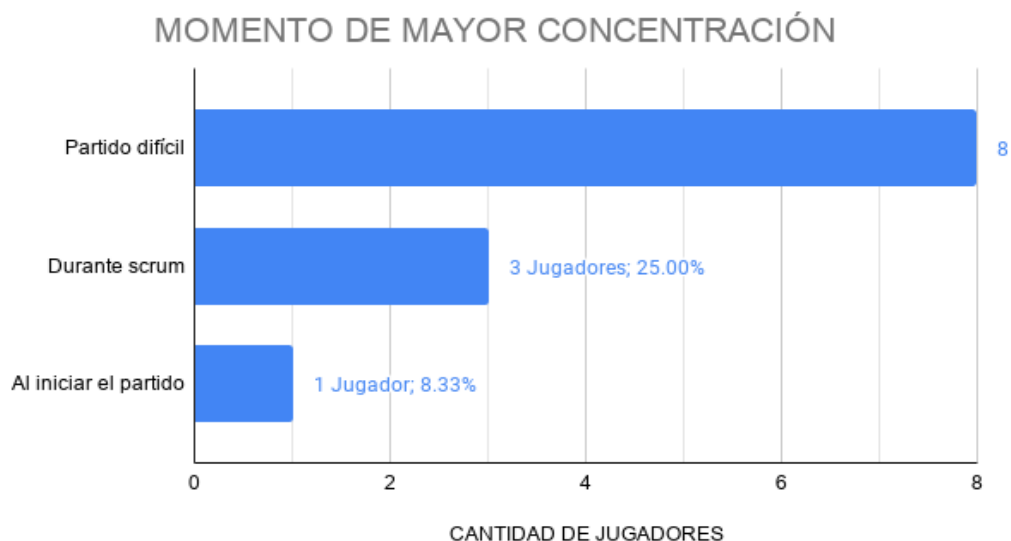
El siguiente aspecto de la fortaleza mental en los deportistas es la confianza personal en el momento de toma de decisiones durante el partido. Para establecer el nivel de autoconfianza les preguntamos a los jugadores sobre las dudas durante el juego y el

100% respondió que no tiene dudas (dada la simpleza de las respuestas nos pareció irrelevante realizar un gráfico).

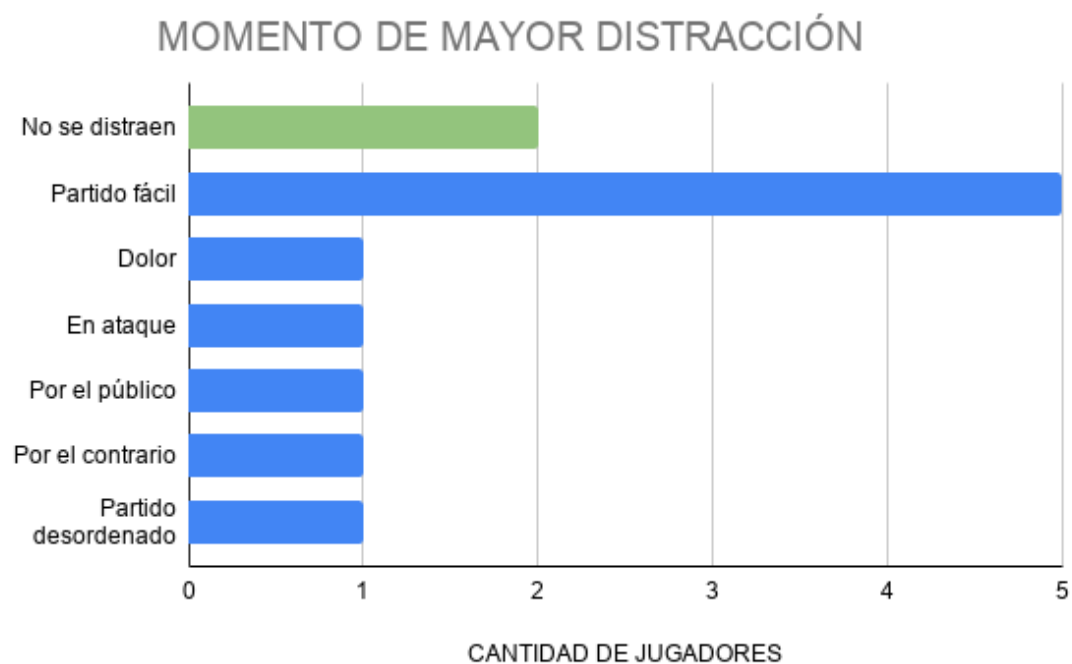
La concentración de los jugadores es una de las tareas que cada vez se tiene más en cuenta en el deporte y constituye un aspecto esencial de la fortaleza mental. Con esa finalidad les preguntamos a los jugadores si permanecen concentrados durante el partido: el 91.6% dicen que sí mientras que el 8.3% dice que no.



Sin embargo, también quisimos averiguar cuál era el momento de mayor concentración durante el partido: el 66.6% cuando el partido es difícil, el 25% durante el scrum y el 8.3% al iniciar el partido.



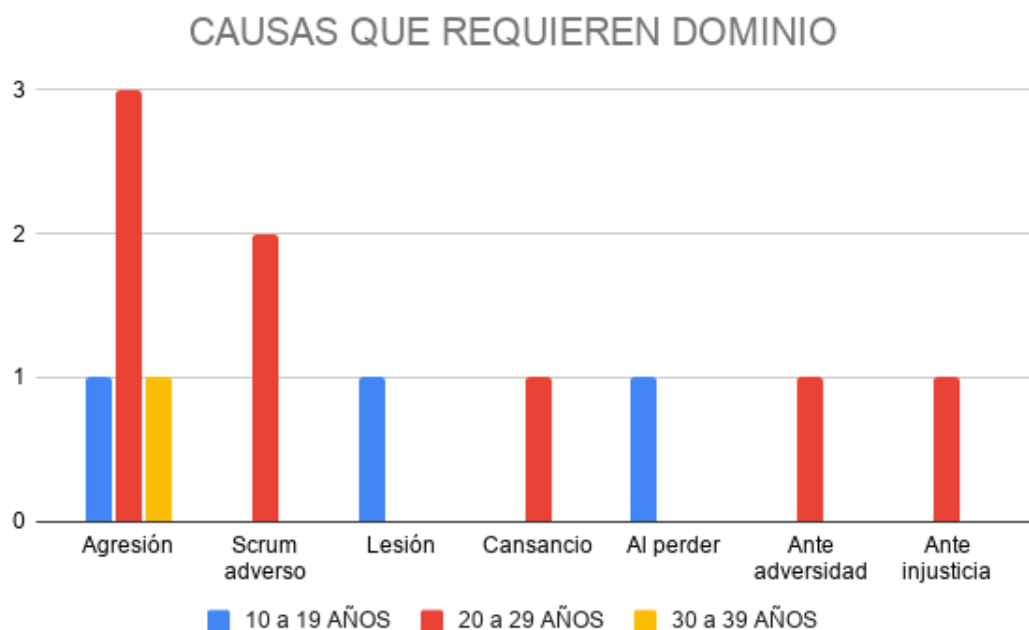
De cara a determinar cuáles son los momentos de mayor distracción: el 16.6% no se distraen, el 41.6% ante un partido fácil, el 8.3% cuando tienen dolor, el 8.3% en ataque, el 8.3% a causa del oponente y el 8.3% si el partido es desordenado.



12. ANÁLISIS

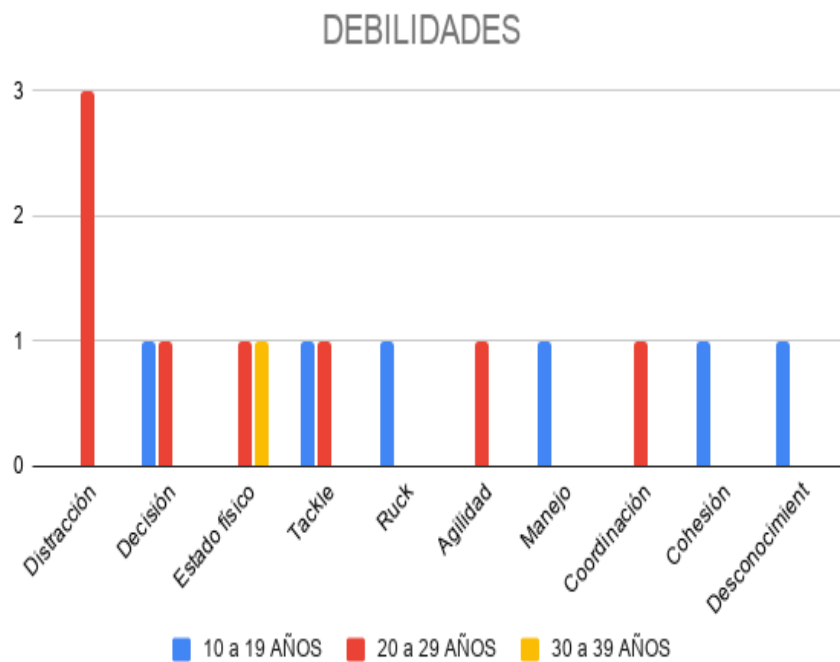
A partir de las respuestas obtenidas del cuestionario que hemos presentado en el apartado de los resultados, realizaremos el cruce de las variables y de sus respectivos indicadores que consideramos más relevantes de cara a obtener de manera clara algunos resultados en orden a la fortaleza mental de los jugadores de la primera línea.

El primer análisis que realizaremos es determinar la relación de la edad de los jugadores con el autodomínio del carácter. Al preguntarles por las causas por las que precisan dominarse, los jugadores que se hallan en el rango de 30-39 años manifiestan una causa (8.3%), el rango entre 20-29 años enumeran ocho motivos (66.6%), mientras que los jugadores menores de 19 años manifiestan tres causas (25%).

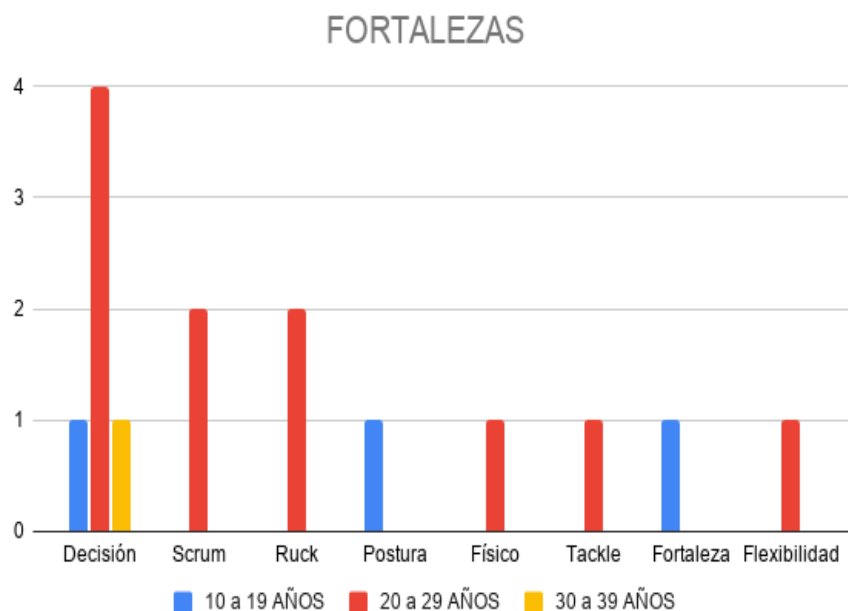


También decidimos analizar la relación entre la edad de los jugadores y la capacidad de autoconocimiento, tanto de las propias debilidades como de las fortalezas.

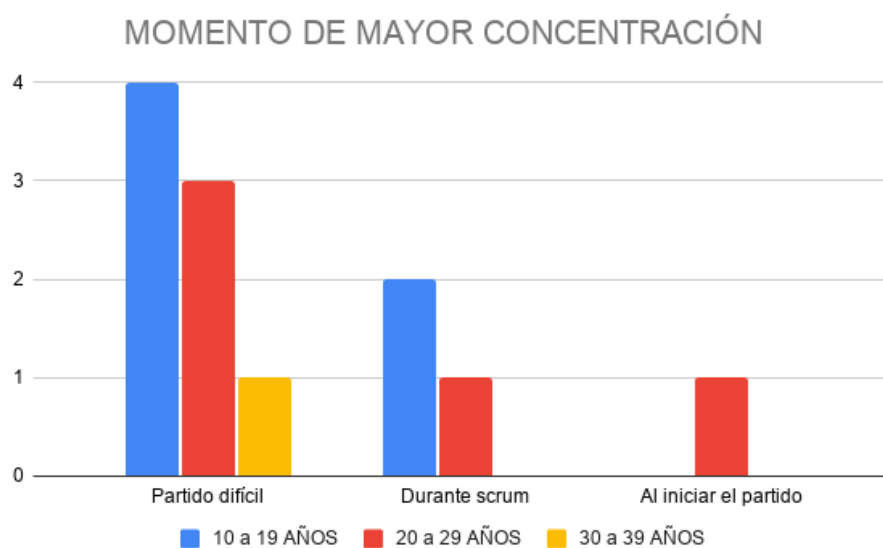
Los jugadores entre 20-29 años enumeran algún tipo de debilidad (53.3%); los jugadores mayores a 30 años manifiestan una sola debilidad (6.6%); mientras que los jugadores menores de 19 años manifiestan nueve debilidades (40%).



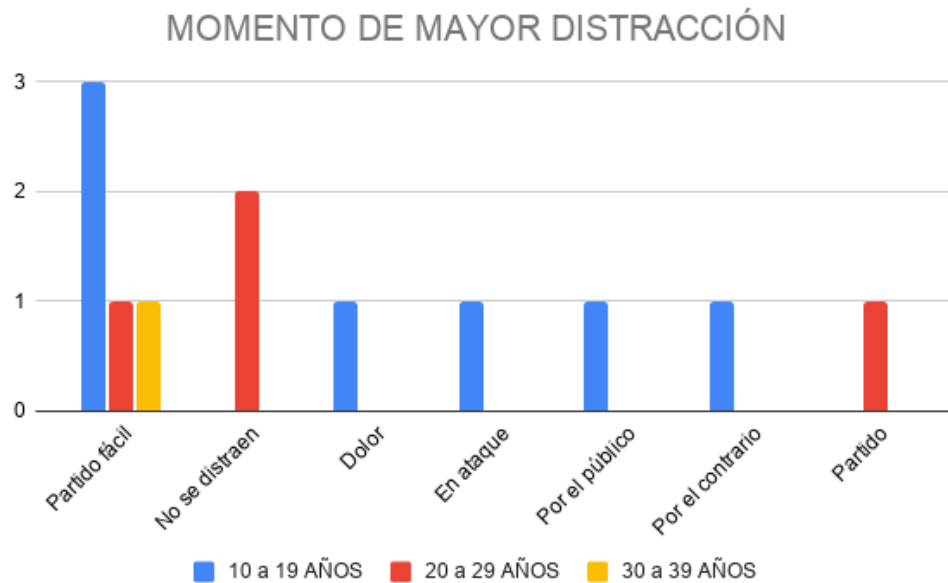
Respecto al reconocimiento de las fortalezas los jugadores entre 20-29 años reconocen 11 fortalezas (73.3%), los jugadores mayores de 30 años reconocen una fortaleza (6.6%), mientras que los jugadores menores de 19 años sólo reconocen tres fortalezas deportivas (20%).



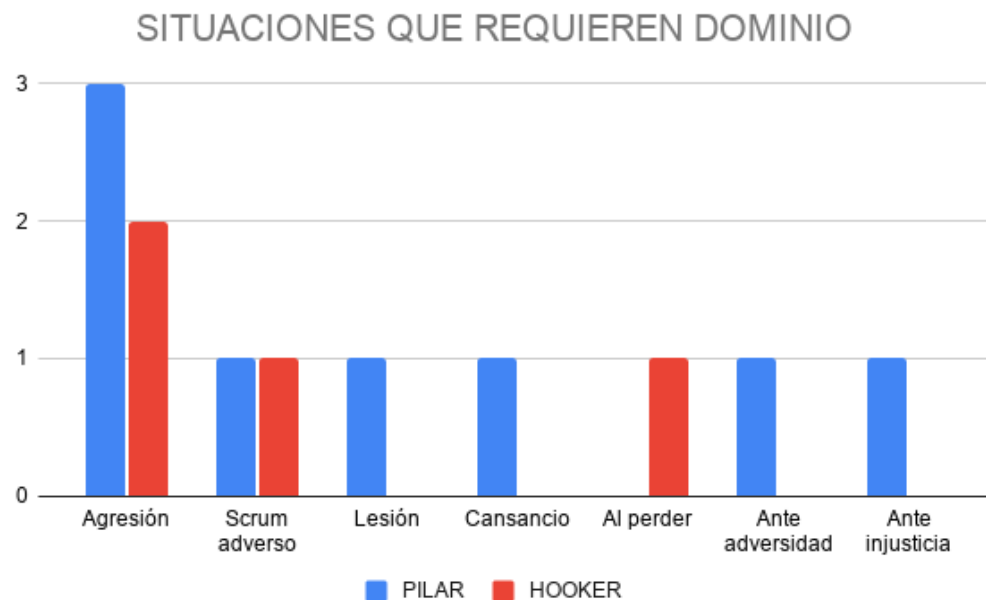
Otro aspecto que nos pareció relevante analizar era la relación entre la edad y el momento de mayor concentración. Pudimos establecer que los jugadores entre 10-19 años manifiestan seis momentos de mayor concentración (50%), los jugadores entre 20-29 años tienen cinco momentos (46.6%) y los jugadores de más 30 años tienen un solo momento (8.3%).



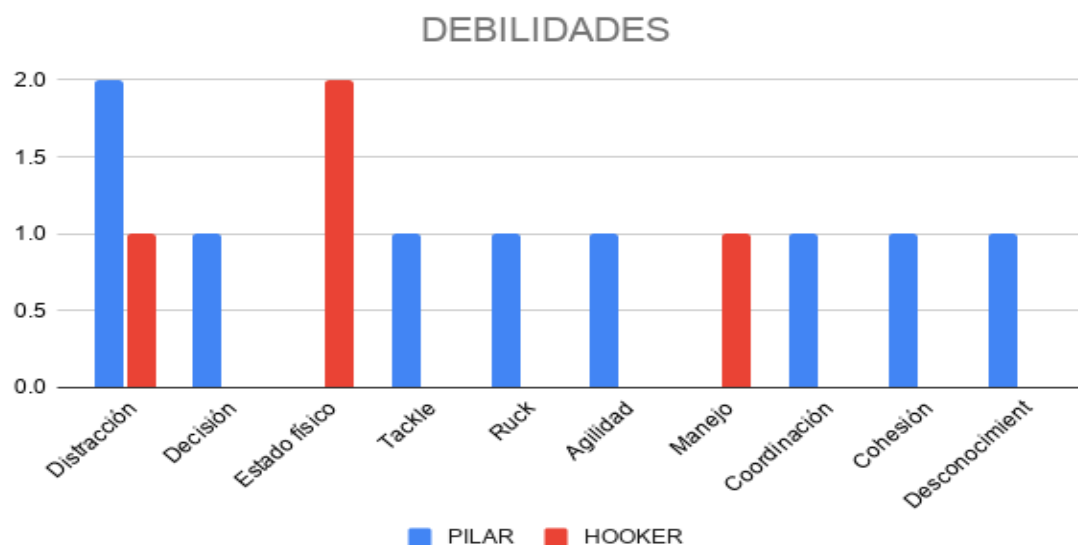
Respecto a la relación entre la edad y el nivel de distracción pudimos determinar que los jugadores menores de 19 años se distraen por siete causas posibles (58.3%), los jugadores entre 20-29 años se distraen por cuatro causas (33.3%) mientras que los jugadores mayores de 30 años se distraen por una causa (8.3%). Esto denota cierta paridad en el nivel de distracción. Además debemos destacar que sólo dos jugadores no se distraen (16.6%), el 41.6% de los jugadores considera que el factor de mayor distracción es un partido fácil, o sea que no precisa demasiado esfuerzo.



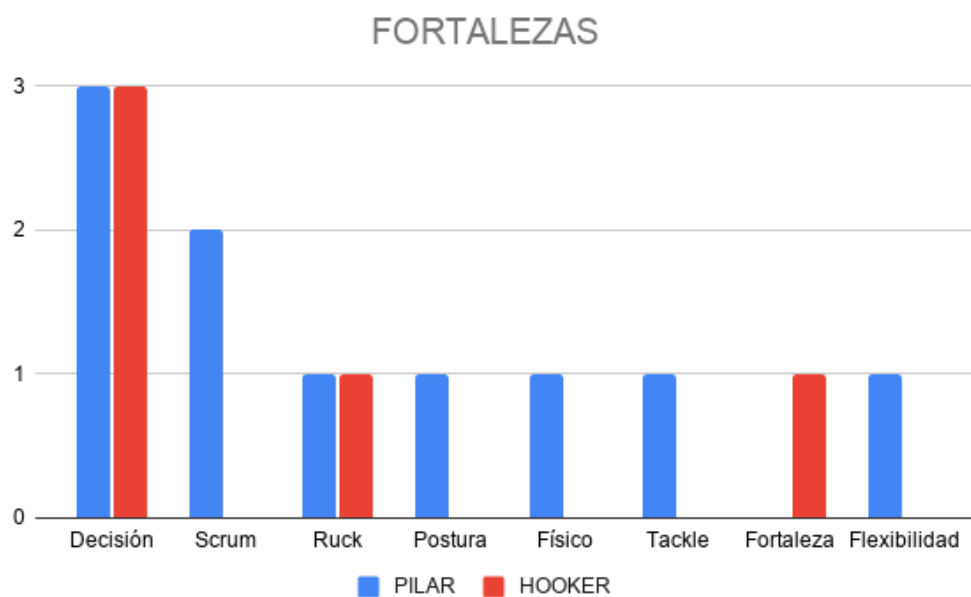
También quisimos averiguar si había alguna diferencia entre los puesto en relación con la fortaleza mental y para tal motivo decidimos cruzar las variables puesto con dominio y luego con autoconocimiento. En relación con el puesto y el dominio del carácter pudimos comprobar que los pilares tienen un 66.6% de control y los hookers un 33.3%.



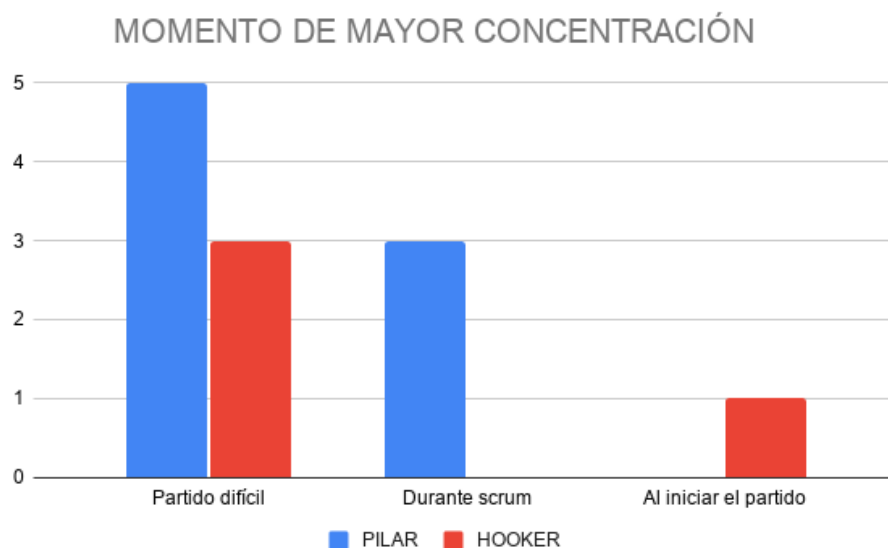
Respecto al cruce entre autoconocimiento y puesto pudimos deteminar que los pilares poseen un 69.2% de reconocimiento de alguna debilidad mientras que los hooker un 30.7%.



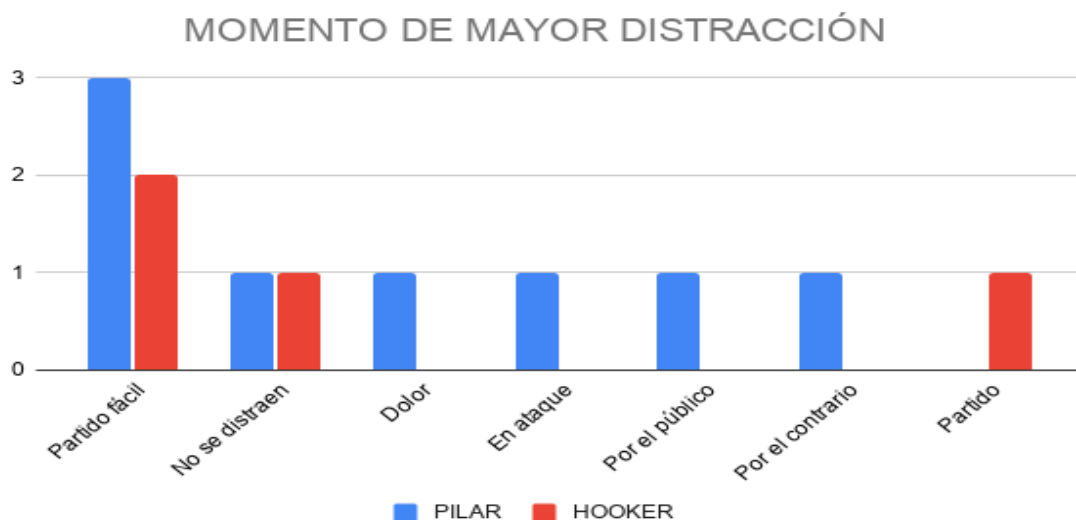
Los pilares tieene un 66.6% de reconocimiento de las fortalezas mientras que los hokerss un 33.3%.



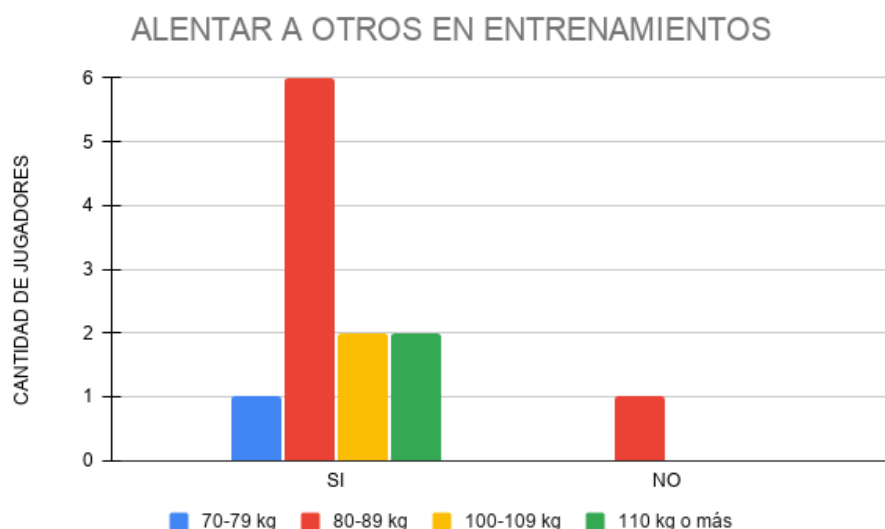
Por otro lado, analizamos la relación entre el puesto y el momento de mayor concentración. Los pilares tienen ocho momentos de mayor concentración (66.6%) y los hookers tienen cuatro momentos de mayor concentración (33.3%).



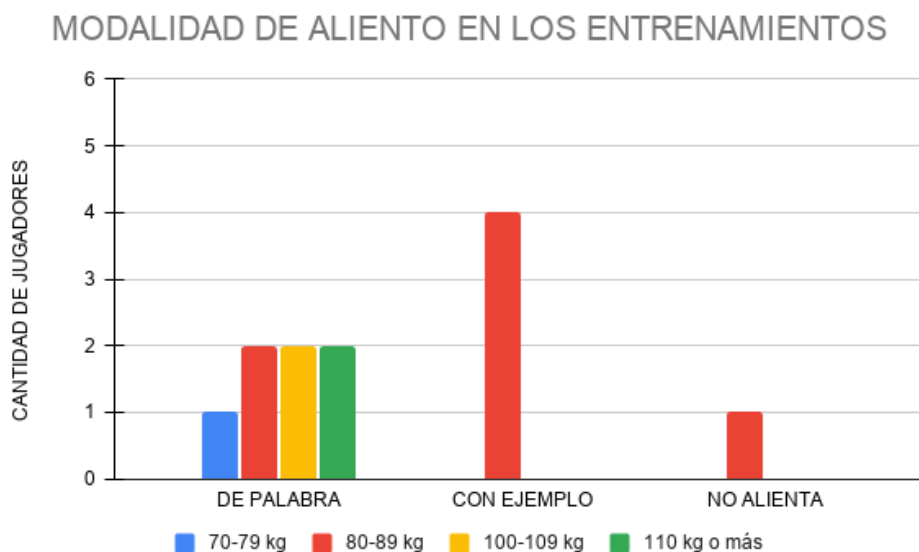
En cuanto al puesto y al nivel de distracción pudimos determinar que los pilares se distraen por siete causas (58.3%) y un solo pilar no se distrae por ninguna causa (8.3%), mientras que los hookers se distraen por tres causas (25%) y un solo hooker no se distrae (8.3%).



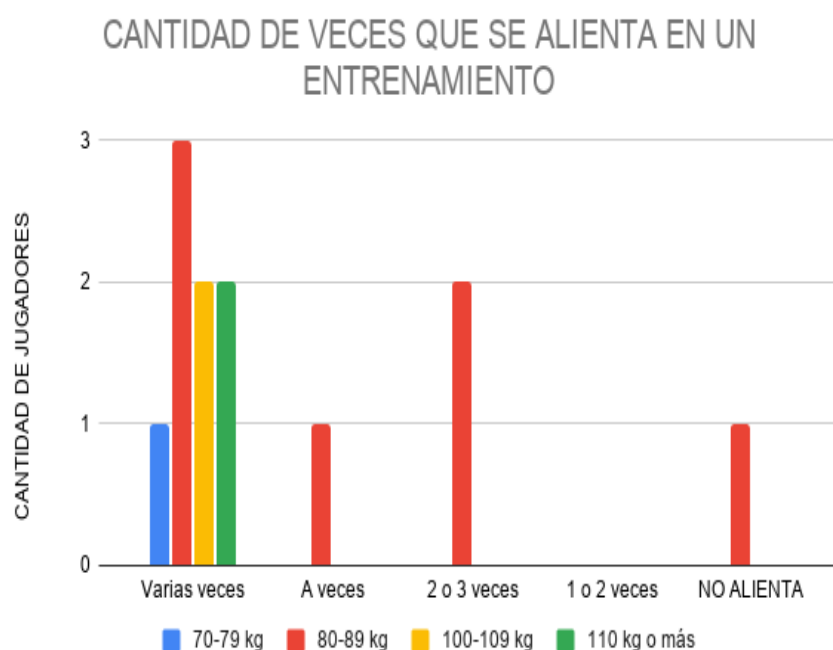
En cuanto a la relación que existe entre el peso y la motivación podemos destacar que: los jugadores entre 70-79 kg alientan el 100%, los jugadores entre 80-89 kg alientan el 85.7% y el 14.3% restante no alienta, los jugadores entre 100-109 kg alientan el 100%, los jugadores de más de 110 kg alientan el 100%.



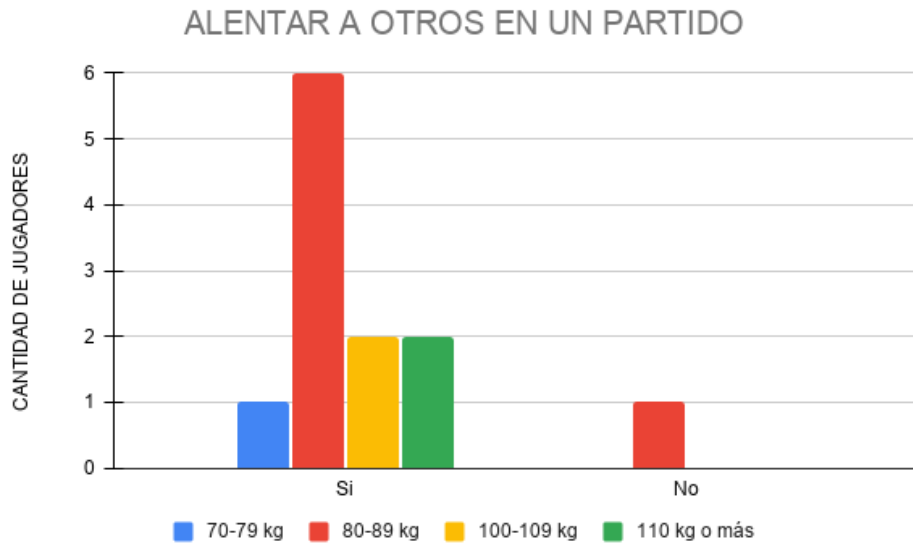
En cuanto a la manera de alentar los jugadores que pesan entre 70-79 alientan de palabra (100%); los jugadores entre 80-90 kg alientan con el ejemplo (28.5%), con la palabra (57.1%) o no alientan (14.8%); los jugadores entre 100-109 kg y más de 110 kg alientan con la palabra (100%).



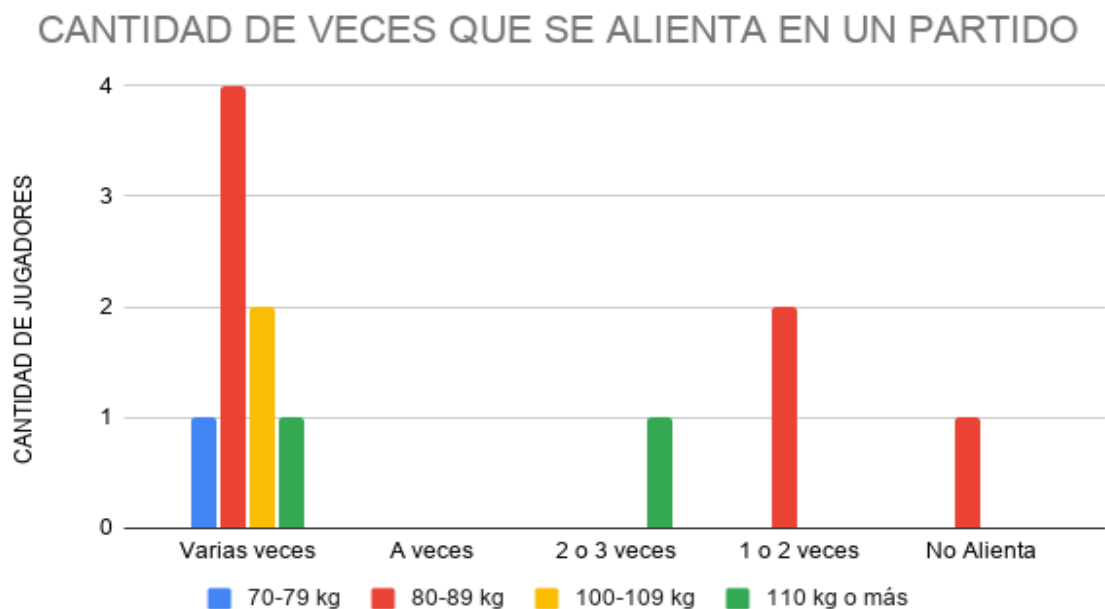
Continuando con la investigación en la motivación de los jugadores hemos cruzado los indicadores de peso junto al de cantidad de veces que se alienta en un entrenamiento. Los jugadores entre 70-79 kilos alientan varias veces (100%); los jugadores que pesan entre 80-89 kg alientan varias veces (42.8%), otro grupo que alienta a veces (14.2%), un tercer grupo que alienta dos o tres veces (28.5%), un solo jugador no alienta (14.2%); los jugadores que pesan entre 100-109 kg alientan varias veces (100%); los jugadores que pesan más de 110 kg también alientan varias veces (100%).



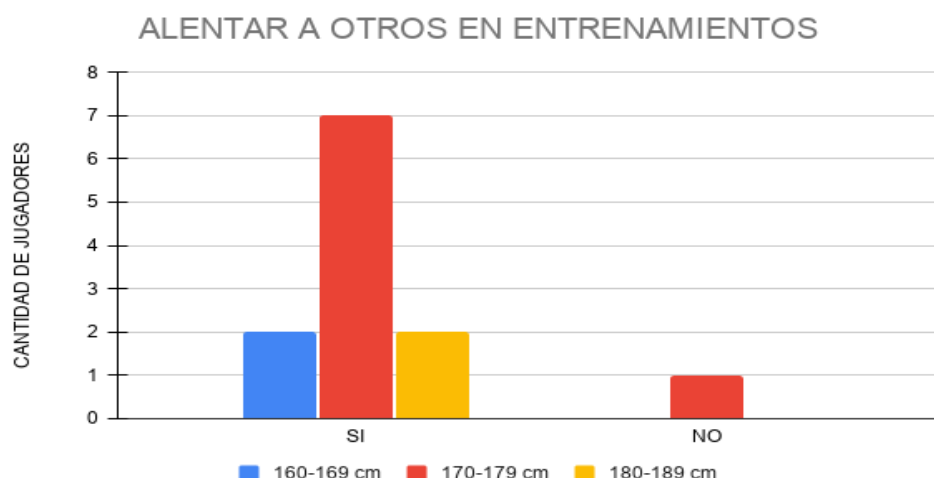
Continuando con el análisis de la motivación de los jugadores investigamos la relación entre el peso y las veces que se alienta por partido. De los jugadores que pesan entre 70-79 kg alienta el 100%; de los jugadores que pesan entre 80-89 kg el 85% alienta y el 14,2% no alienta; los jugadores que pesan entre 100-109 kg y más de 110 kg alientan el 100%.



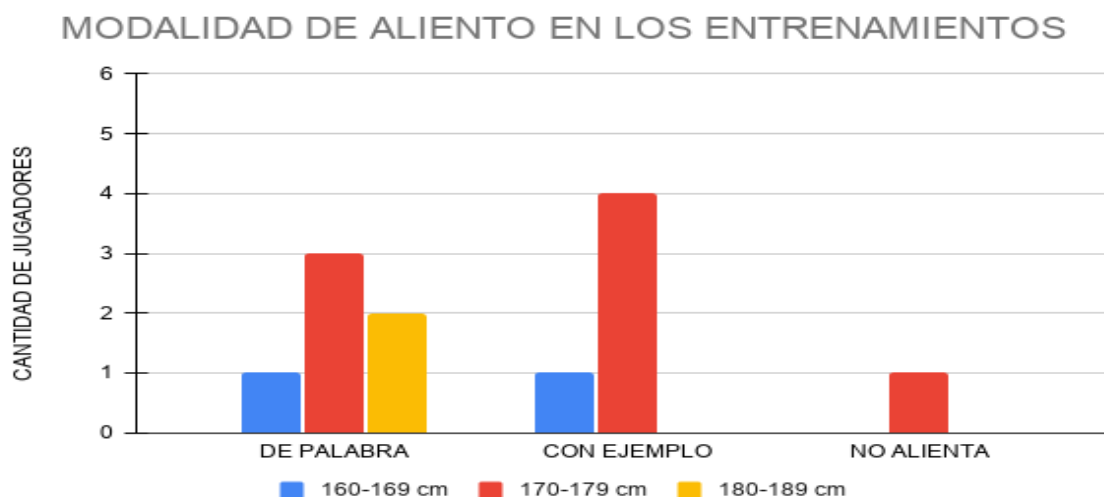
Con el fin de profundizar en la motivación que se brindan entre los jugadores por partido, le hemos preguntado a los jugadores la cantidad de veces que se alienta por partido. Los jugadores que pesan entre 70-79 kg alientan varias veces (100%); los jugadores que pesan entre 80-89 kg alientan de la siguiente manera: varias veces (57.1%), una o dos veces (28.5%) y no alienta (14.2%); los jugadores que pesan entre 100-109 kg alientan varias veces (100%); finalmente, los jugadores de más de 110 kg alientan de la siguiente manera: varias veces (50%) y dos o tres veces (50%).



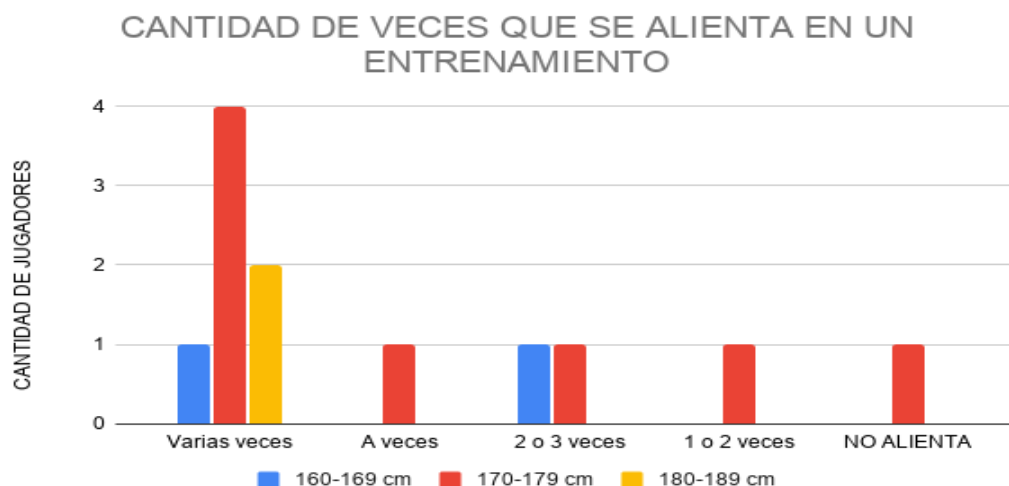
También con el objetivo de analizar el nivel de motivación teniendo en cuenta otro aspecto corporal cruzamos las variables de la altura con alentar a sus compañeros en entrenamiento. Los jugadores entre 160-169 cm alientan el 100%; un grupo de los jugadores entre 170-179 cm alienta (85.7%) mientras que otro grupo de esta misma altura no alienta (14.2%); los jugadores entre 180-189 cm alientan un 100%.



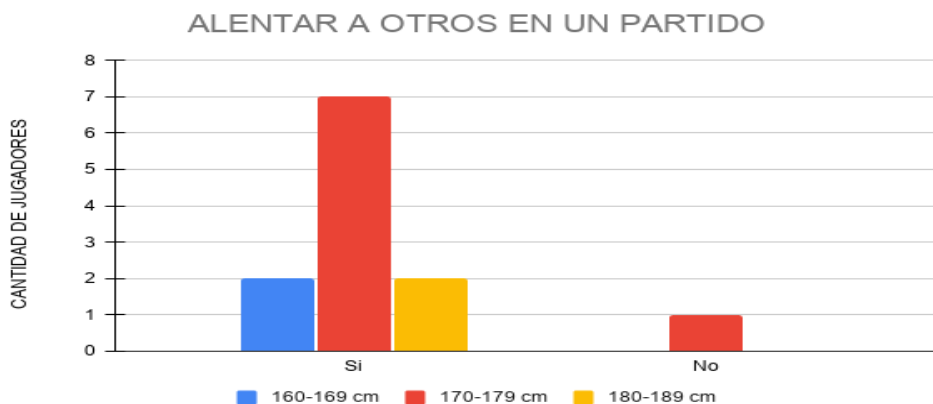
Respecto a la modalidad de alentar durante los entrenamientos y en relación con la altura pudimos determinar: los jugadores entre 160-169 cm alienta de palabra (50%) y con el ejemplo (50%); los jugadores que miden entre 170-179 cm alientan de palabra (42.8%), con el ejemplo (57.1%) y no alientan (14.2%); los jugadores que miden entre 180-189 cm alientan de palabra (100%).



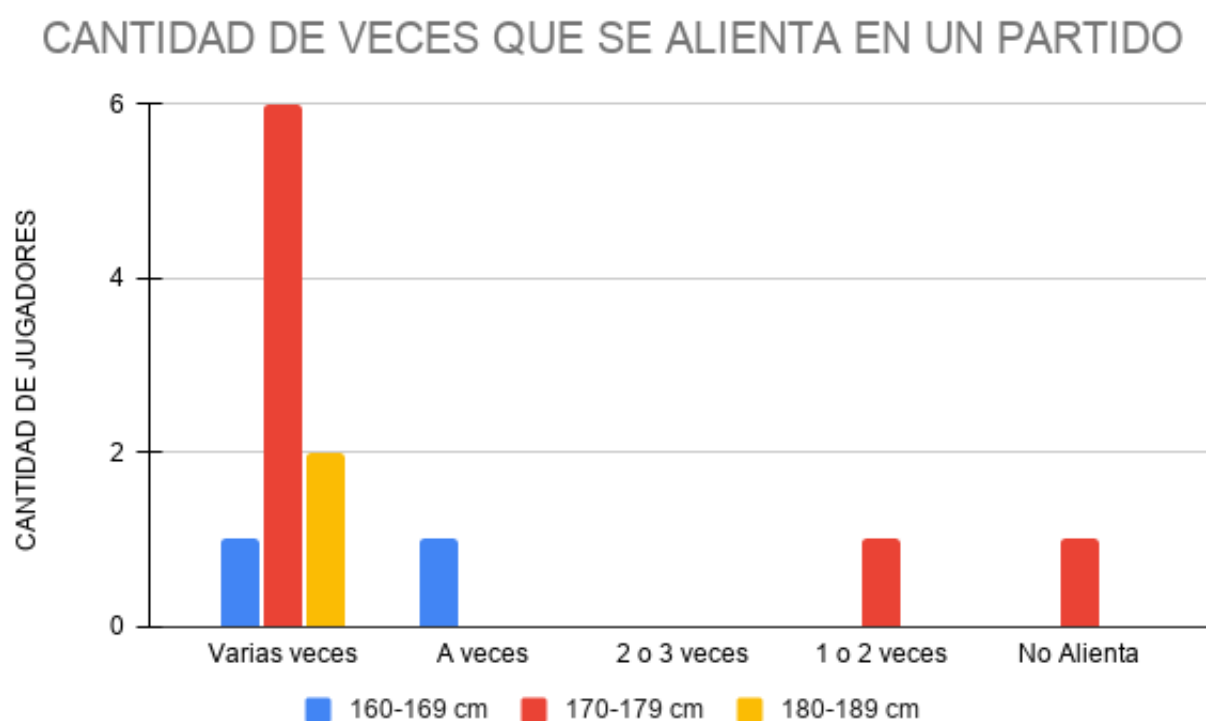
Continuando con el estudio de la motivación quisimos determinar la cantidad de veces que se alienta por entrenamiento teniendo en cuenta la altura de los jugadores. Los jugadores que miden entre 160-169 cm alientan varias veces (50%) y dos o tres veces (50%); los jugadores que miden entre 170-179 cm alientan de la siguiente manera: varias veces (57.1%), a veces (14.2%), dos o tres veces (14.2%), una o dos veces (14.2%) y no alienta (14.2%); los jugadores que miden entre 180-189 cm alientan varias veces (100%).



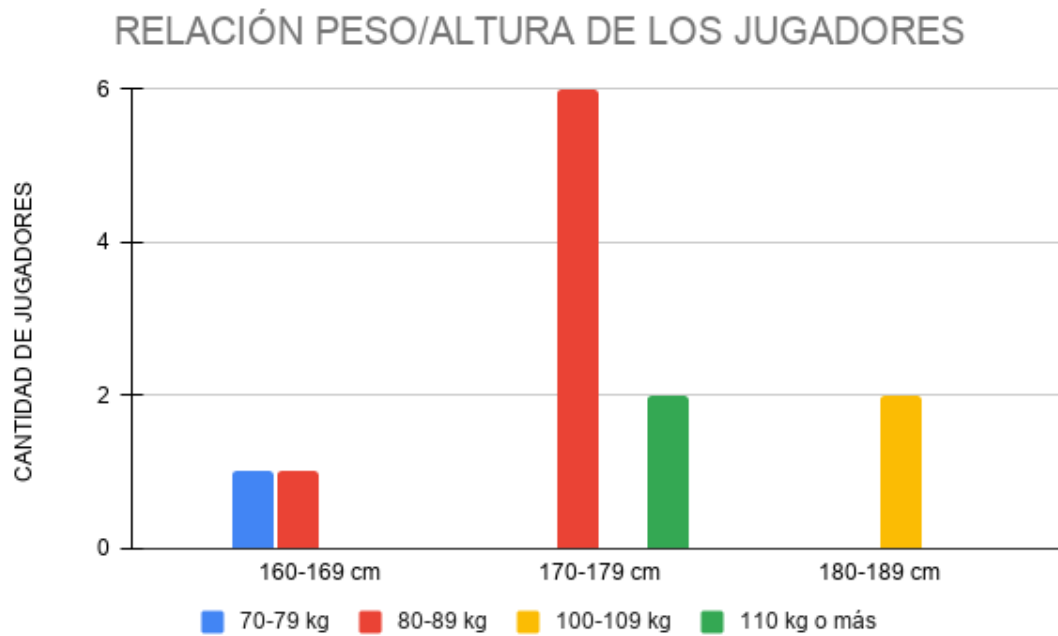
También hemos realizado un cruce de variables respecto a la relación entre la altura y si alientan por partido. Los jugadores entre 160-169 cm alientan siempre (100%), los jugadores entre 170-179 cm alientan durante el partido (87.5%) aunque un jugador no alienta (12.5%), y los jugadores entre 180-189 cm alientan siempre durante el partido (100%).



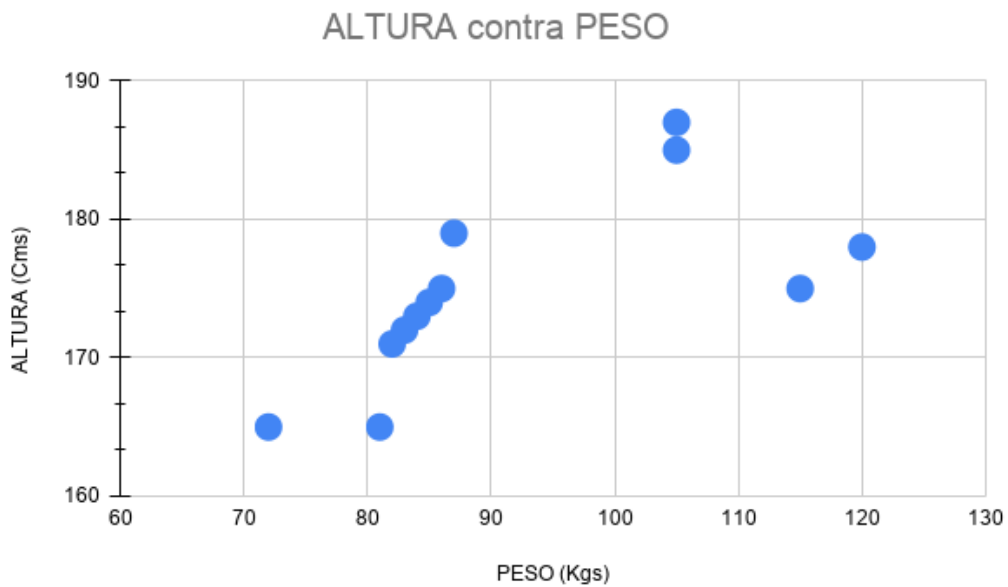
Profundizando en la motivación de los jugadores hemos analizado la cantidad de veces que alientan en un partido de acuerdo a la altura respectiva. Los jugadores que se hallan en el rango entre 160-169 cm alientan varias veces (50%) y a veces (50%); los jugadores que miden entre 170-179 cm alientan varias veces (75%), una o dos veces (12.5%) o no alientan (12.5%); finalmente, los jugadores con altura entre 180-189 cm alientan varias veces por partido (10%)



Finalmente, realizamos el cruce entre la altura y el peso de los jugadores. El 8.3% mide entre 160-169 cm y pesa entre 70-79 kg; otro 8.3% mide entre 160-169 cm y pesa entre 80-89 kg; el 50 % mide entre 170-179 cm y pesa entre 80-89 kg; el 16.6% mide entre 180-189 cm y pesa entre 100-109 kg; y finalmente el 16.6% mide 170-179 cm y pesa más.



En el siguiente gráfico podemos comprobar de manera más visual el resultado del cruce entre la altura y el peso.



13. CONCLUSIONES

La intención en esta parte final del trabajo es establecer si hemos podido cumplir con los objetivos generales y específicos que nos propusimos en el inicio de la investigación, y verificar si nuestra hipótesis se cumple o se refuta. Recordamos que los objetivos específicos eran: a) determinar la fortaleza mental en pilares y hookers, y b) caracterizar a los jugadores de acuerdo la contextura física y la experiencia, mientras que el objetivo general es establecer la fortaleza mental en los jugadores de la primera línea.

Los pilares representan el doble de los puestos que los hookers pues habitualmente esta proporcionalidad se debe a que la primera línea de rugby está compuesta por dos pilares y un hooker, y dicha proporcionalidad se respeta entre los jugadores encuestados. Teniendo en cuenta la proporcionalidad existente entre el número de pilares y hookers no hemos encontrado ninguna diferencia notable en lo que respecta a la fortaleza mental entre ambos puestos.

En relación con la edad los jugadores son muy jóvenes puesto que la mitad tiene menos de 20 años y sólo un jugador tiene más de 30 años. Dentro del rango etario hemos podido verificar que los jugadores más grandes tienen mayor conocimiento personal, dominio del carácter y concentración.

Los jugadores encuestados poseen un peso y una altura por debajo de los rangos medios de los jugadores de la URBA, lo que significa que su condición física suele ser desfavorable en los enfrentamientos con otros equipos. En relación con el cruce de peso y altura podemos decir que sólo el 16.6% de los jugadores se halla dentro de los rangos medios de la URBA (ver 6.3)

Las dimensiones más elevadas de los jugadores son el autoconocimiento en las debilidades y fortalezas deportivas personales, la motivación en la mejora continua y la seguridad en el momento de tomar decisiones. En primer lugar, encontramos un alto nivel de autoconocimiento, tanto de las fortalezas (73.3%) como de las debilidades (53.3%). En segundo lugar, los jugadores presentan un alto nivel de dominio del carácter pues el 91.6% manifiestan saber dominarse ante las adversidades, teniendo en cuenta que estamos refiriéndonos a un deporte de contacto continuo. En segundo lugar, existe un alto

porcentaje de motivación (entre el 87.5 y el 100%), tanto en los partidos como en los entrenamientos por parte de todos los jugadores prescindiendo la edad, peso, puesto o altura. En cuarto lugar, hay un alto nivel de concentración (91.6%) y una clara coincidencia por parte de los jugadores de que el momento de mayor concentración es cuando el partido es más difícil. En quinto lugar, en relación con los rangos de peso y altura pudimos detectar que el nivel de motivación a la hora de alentar tanto en los partidos (91.66%) como en los entrenamientos (91.66%) es coincidente y bastante alto.

Finalmente, tanto por la juventud e inexperiencia como por el poco peso y altura suponemos que los jugadores deben suplir esas limitaciones con un mayor esfuerzo psicológico. El grupo evaluado presenta un alto nivel de fortaleza mental pues a pesar de ser un grupo muy joven y con condiciones físicas desfavorables de peso y altura, demuestran tener un alto nivel de autoconocimiento, de motivación, de concentración, de dominio del carácter y de confianza personal. Además, los jugadores de la primera línea más experimentados poseen mayor fortaleza mental en relación a los más jóvenes.

De esta manera podemos concluir que nuestra hipótesis no se verifica pues los jugadores evaluados poseen una contextura física por debajo del promedio de los jugadores de la URBA pero se destacan por una elevada fortaleza mental.

14. DISCUSIONES

En el comienzo de la investigación nos hemos desorientado pretendiendo abarcar demasiada información que nos parecía relevante para nuestro trabajo, lo cual nos llevó a cierta saturación y confusión.

Un segundo momento de nuestra investigación tomó impulso a partir de consultar con dos personas destacadas en el trabajo de las habilidades psicológicas en los jugadores de rugby: el licenciado Ernesto García González (actual psicólogo del seleccionado nacional de rugby) y el licenciado Fernando Saccone (quien ha escrito dos libros sobre el trabajo de las habilidades psicológicas en el rugby). A partir de las charlas con ambos profesionales pudimos acotar las lecturas, seleccionar la conceptualización de la fortaleza mental en el deporte y reencauzar el trabajo de manera más ordenada.

Otra cuestión que nos resultó sumamente útil fue el acceso a una tesis similar realizada en la Universidad Abierta Interamerica pues nos dio mucha claridad en cuanto a las formas y al contenido pretendido para nuestra tesis. Recomendamos fervientemente consultar con otras personas que hayan realizado una tesis similar como también las consultas personalizadas con el tutor o docente titular de la cátedra pues genera una mayor avance cualitativo en la investigación.

Debido a la condiciones de la pandemia del COVID 19 que nos aqueja, no pudimos realizar la encuesta de manera personal y, por lo tanto, hemos decidido realizar un cuestionario virtual luego de explicarles a los jugadores la finalidad de la investigación.

No obstante nos resultó relativamente sencillo realizar el trabajo con un grupo de jugadores que conocemos hace más de cinco años como entrenadores del club, pues suponemos que no hubiéramos tenido un alto grado de compromiso con jugadores desconocidos y, además, trabajando de manera virtual.

En el trascurso de las lecturas de la investigación pudimos reparar en la importancia de la fortaleza mental para la vida cotidiana de las personas de cara a hacer frente a los problemas, conflictos, superación personal, etcétera. Incluso pudimos reparar que sería muy

interesar poder aplicar el ejercicio de la fortaleza mental en ámbitos educativo a modo de educar en habilidades psico-sociales. Suponemos que este nuevo aspecto de la fortaleza mental podría ser un tema muy interesante para posteriores investigaciones

15. SUGERENCIAS

En el comienzo de nuestra investigación nos hemos sentido un tanto agobiados por pretender abarcar todo el material de lectura que íbamos encontrando en el devenir de la búsqueda. Sin embargo, una vez que pudimos conversar con personas experimentadas en los temas de nuestro trabajo pudimos comenzar a buscar de manera ordenada, priorizar las lecturas, acotar la investigación y escribir de manera sistemática.

En primer lugar queremos destacar las dos conceptualizaciones que más nos han sido útiles para nuestro trabajo. Por un lado, la concepción de Carlos Gienesow (2011) para quien la fortaleza mental es tomada en cuenta como la preparación psicológica adecuada para actuar correctamente frente a la adversidad que se presenta durante en cualquier momento del deporte. El autor también describe las distintas adversidades psicológicas con las que se encuentra un deportista de competición de alto rendimiento como las ansiedades, enojos o miedos precisan una preparación especial para que el jugador pueda desempeñar su potencial físico y técnico. Algunos de los autores más reconocidos dentro del rugby argentino están absolutamente de acuerdo en la relevancia del entrenamiento y de la fortaleza mental, y más especialmente para los jugadores que se desempeñan en la ejecución de un *scrum* (Rodríguez, 2014).

El hecho de testear a jugadores con los que tenemos afinidad y confianza, porque venimos entrenándolos hace cinco años, nos facilitó la investigación pues sabían que para nosotros era muy importante tener una información acertada de la realidad.

Una de las primeras cuestiones que hemos encontrado es que la motivación es uno de los mejores recursos para el desarrollo de la fortaleza mental en los jugadores. Tanto las charlas personales con los jugadores como el aliento en los entrenamientos o durante el partido y el reconocimiento público del jugador suelen ser herramientas esenciales en la motivación.

La resiliencia es otro aspecto clave que hemos encontrado en relación con la fortaleza mental del deportista y consiste en la capacidad de sobreponerse ante las adversidades, la superación del desánimo, resistir ante el cansancio, etcétera. Por lo tanto será necesario explicar al jugador la importancia de aprender a resistir o acometer en las

distintas circunstancias del juego o entrenamiento. Pero también será necesario poner al jugador de manera intencionada en situaciones de estrés controlado para que entrene este aspecto y sepa resolverlo durante la situación de juego.

Existen varias técnicas que pueden contribuir al desarrollo de la fortaleza mental: la verbalización, la visualización, atención plena y la relajación. La verbalización interior pueden ser algunas palabras positivas, de aliento o ánimo (como por ejemplo: “vamos”, “ahora”, “puedo hacerlo”, etcétera) que el propio jugador se dice a sí mismo para lograr mayor confianza y, por lo tanto, eficacia deportiva. La técnica de la visualización consiste en presentarle al cerebro por medio de la imaginación la realización del gesto que se quiere lograr como método de preparación antes de la ejecución real. Esto podría entenderse como una *programación cerebral* que favorece la seguridad, la serenidad y la concentración del jugador. La atención plena (o *mindfulness*) permite una mayor concentración por medio de la focalización de los sentidos con el fin de controlar las emociones y los pensamientos. La relajación (por ejemplo por medio de la respiración) permite un dominio de las propias facultades de cara a sobrellevar de la mejor manera posible las dificultades deportivas o psicológicas.

Durante una entrevista personal que nos ha brindado el licenciado Ernesto García González (actual psicólogo del seleccionado de rugby Los Pumas) -quien es un especialista en la temática de la fortaleza mental en el deporte- hemos podido comprobar la importancia de los valores y de las virtudes para el trabajo de la fortaleza mental (ver Anexo 2).

En relación con las sugerencias del licenciado García González pudimos descubrir otros aspectos que podrían tenerse en cuenta en otras investigaciones relacionadas con nuestro trabajo:

a. La virtud de la humildad permite el autoconocimiento de las fortalezas y de las debilidades de cada jugador y abre las puertas a la mejora continua. Suponemos que no es una *virtud decorativa* sino el fundamento del crecimiento y del esfuerzo continuo de auto-superación que incide en el fortalecimiento mental de un jugador. Además, la humildad ayuda mucho en el conocimiento personal y en el reconocimiento profundo de lo que da sentido a los jugadores.

b. Las adversidades que padece un jugador de la primera línea en todo el partido, pero especialmente durante la formación de un scrum, conduce indefectiblemente a que el trabajo en equipo sea una herramienta fundamental para acompañar y fomentar la fortaleza mental de cada jugador. El trabajo en equipo durante la ejecución del scrum requiere de una cercanía física, de la confianza en el compañero, el mutuo aliento, pues se halla en juego no solamente la efectividad deportiva sino, fundamentalmente, la salud física de los jugadores.

c. Tanto el conocimiento como el reconocimiento del entrenador hacia los jugadores y entre los mismos jugadores permiten una empatía que favorece sobrellevar las adversidades que trae aparejadas la ejecución de un *scrum*. Además, la empatía permite un diálogo y una comprensión para superar dificultades técnicas, físicas o mentales que suelen suceder durante un partido.

Estas son algunas de las sugerencias que advertimos para posteriores investigaciones acerca de la fortaleza mental en el deporte y, especialmente, para los jugadores de rugby.

Referencia bibliográfica

- Alred, D. (2017). *El principio de la presión*. Buenos Aires; Club House.
- Arias, F. (1999). *El proyecto de investigación. Guías para su elaboración* (3ra edición). Caracas: Editorial Episteme C.A./Oriol Ediciones.
- Gienesow, C. (2011). *Entrenando tu fortaleza mental para el deporte*.
Preparación psicológica para sobresalir bajo presión. Buenos Aires, Claridad.
- Hernández Sampieri, R. (2014). *Metodología de la investigación* (sexta edición). Mac Graw Hill Education: México DF.
- Holwey, F., Garvaglia R. (2009). *Kinanthropometry of Group in Rugby Players in Buenos Aires*. Journal of Sports Sciences 27 (11):1211-20.
- Rodríguez, E. (2014). *Rugby, The Art os Scrumming*. Meyer & Meyer: Aacher.
- Sabino, C. (1992). *El proceso de investigación*. Panapo: Caracas.
- Saccone, F. (2017). *Rugby mental. Radiografía psicológica del juego y de su entorno*. Club House: Buenos Aires.
- Saccone, F. (2018). *La clave de la concentración*. Club House: Buenos Aires.
- Trewartha G., Preatoni E., England M., Stokes K. (2015). *Injury and biomechanical perspectives on the rugby scrum: a rewiew of the literature*. Departament for Health and Excercise Science. University of Bath: Bath.

Anexo 1. Entrevista con el Licenciado Ernesto García González

La entrevista que presentamos a continuación fue enviada y respondida por escrito.

1. ¿Qué es la fortaleza mental?

A grandes rasgos la fortaleza mental es la capacidad de luchar hasta el final. Luchar hasta el final en la adquisición de una destreza, luchar hasta el final de una temporada o de un partido. Se forma con una serie de habilidades y capacidades como son la resiliencia, la motivación, la concentración, el manejo de emociones y la autoconfianza. Cada una de ellas está formada por un montón de ítems, como son el autoconocimiento, la claridad en las metas y objetivos, la autoestima, la conducta o entrenamiento invisible, el lenguaje o autohabla.

2. ¿Cuál es la importancia de la fortaleza mental en el deporte?

Mi experiencia como psicólogo deportivo es que una persona debe entrenar y se puede entrenar la fortaleza mental. Un deportista que se conoce, que sabe lo que quiere, que habla con entrenadores y compañeros pidiendo feedback, revisando conductas, ejecuciones puede prepararse para rendir mentalmente cada día más.

3. ¿Consideras que la fortaleza se trabaja lo suficiente en el rugby argentino?

Creo que no. Se trabaja solo desde la motivación y la activación, charlas motivacionales, encuentros del equipo, pero no se trabaja formalmente, es decir, siguiendo un trabajo bien planificado y evaluado.

4. ¿Cuál sería la importancia de la fortaleza mental para un jugador de la primera línea de rugby?

Como deportistas, igual que la del resto del equipo y la de otros deportistas de otros deportes. Pero el jugador primera línea tiene algunos desafíos en su juego y en sus formaciones que son diferentes. Los 3 que forman la primera línea deben ser un equipo entre ellos, en el scrum son uno. Es decir, la comunicación, confianza y tenacidad por esa formación requiere un trabajo de unión y de trabajo en equipo diferente. Ellos se juegan mucho en cada scrum, desde lo técnico y físico, y desde lo competitivo, porque en el rugby

se dice que la batalla se debe ganar en el scrum, empujar al rival o se empujado durante el partido suele ser un termómetro psicológico y emocional muy importante. Y mucho más en el rugby argentino amateur.

5. ¿Tenés algún test preferido de fortaleza mental?

A partir de años de lectura y de mi experiencia personal en la psicología del deporte elaboré un test que me ha resultado muy eficaz en diversos lugares.

- ¿Me preocupe frecuentemente por los errores?

- ¿Me vengo abajo durante la competición cuando meto la pata?

- ¿Me resulta fácil pasar por alto mis fallos?

- ¿Si empiezo mal, me cuesta darle un giro a mi rendimiento?

- ¿Cuándo lo hago mal, ¿me distrae imaginar qué piensa el entrenador?

- ¿Me recupero con facilidad de los errores?

- ¿Mejora mi rendimiento cuando tengo más presión sobre mí?

- ¿Me pongo demasiado nervioso cuando tengo que rendir a mi máximo potencial?

- ¿Lo hago mejor durante los entrenamientos que a la hora de la verdad?

- ¿Tiendo a intimidarme y a perder la concentración fácilmente?

- ¿Puedo mantenerme calmo y compuesto bajo presión?

- ¿Me asusta tomar responsabilidades en momentos críticos?

- ¿Los gritos del entrenador me dejan fuera del juego?

- ¿Tiendo a distraerme fácilmente?

- ¿Ciertos oponentes tienden a bloquearme y dejarme fuera de juego?

- Condiciones de juego externas (Clima, terreno de juego, temperatura, etcétera) ¿me afectan negativamente?

- ¿No tengo problemas para concentrarme en lo importante del juego /carrera y bloquear otros factores? (dejarlos apartados).
- ¿Pienso demasiado que podría ir mal, antes y durante la competición? (Ej. el qué pasa si...?).
- Uno o dos errores ¿no descomponen mi confianza?
- ¿Tiendo a compararme demasiado con mis compañeros y oponentes?
- ¿Prefiero jugar contra un oponente mejor y perder, que jugar contra otro peor y ganar?
- ¿Soy un deportista seguro y auto-motivado?
- ¿Tiendo a ser demasiado negativo?
- ¿Tengo dificultades para controlar pensamientos negativos?
- ¿Me motivo más cuando cometo errores y retrocesos en el rendimiento?
- ¿Me resulta fácil entrenar a mayores niveles de intensidad?
- ¿Pienso en cómo el entrenamiento de hoy me ayudará a alcanzar mis objetivos mañana?
- ¿Durante los entrenamientos, simplemente, dejo fluir las emociones sobre la marcha?
- ¿Las metas/objetivos específicos que alcanzar, son importantes para mí?
- ¿Soy un deportista altamente motivado?

6. ¿Consideras que hay otros factores que podrían incidir positivamente en la fortaleza mental del deportista?

Sí, ¡por supuesto!

Otros factores que hacen a la fortaleza mental son el autoconocimiento, la conducta, el ser persona de equipo, la humildad y la perseverancia son claves.

También son sumamente importantes algunas virtudes como la constancia, la prudencia, la capacidad para posponer gratificaciones personales y poner al equipo por encima de todo son fundamentales para el ejercicio de la fortaleza mental.

