

psicodeportes

LA REVISTA DE LA ASOCIACIÓN DE PSICOLOGÍA DEL DEPORTE ARGENTINA

REVISTA ANUAL
Número 26

Septiembre 2021 | ISSN: 1851 - 8656



TOMAR (HACER) BUENAS DECISIONES - EL ROL DEL PSICÓLOGO DEPORTIVO EN HANDBALL - RESILIENCIA MODO OLÍMPICO - LA PANDEMIA EN EL FÚTBOL AMATEUR - HERRAMIENTAS TECNOLÓGICAS EN EL TRABAJO VIRTUAL CON EL DEPORTISTA - PSICOLOGÍA DEPORTIVA EN EL AUTOMOVILISMO - EL GRAN "DESAFÍO DE SER ENTRENADOR" - ALTO RENDIMIENTO DEPORTIVO EN LA ADOLESCENCIA

 **APDA**
Asociación de Psicología
del Deporte Argentina

ÍNDICE

- 04 **TOMAR (HACER) BUENAS DECISIONES**
Lic. Alfredo Fenili
- 06 **EL ROL DEL PSICÓLOGO DEPORTIVO EN HANDBALL**
Mg. Sandra Ferro - Lic. Julieta Fiotti
Lic. Federico Lehmann - Lic. Alejandro Pagano
- 12 **RESILIENCIA MODO OLÍMPICO**
Lic. Silvina Beckmann - Lic. Jorge Dugo -
Lic. Gonzalo Primo
- 14 **LA PANDEMIA EN EL FÚTBOL AMATEUR**
Lic. Carla Luaces - Lic. Adrián Rizzuto
- 18 **HERRAMIENTAS TECNOLÓGICAS EN EL TRABAJO VIRTUAL CON EL DEPORTISTA**
Lic. Maximiliano Benedetti - Lic. Gonzalo Primo
- 20 **PSICOLOGÍA DEPORTIVA EN EL AUTOMOVILISMO**
Lic. Julieta Jacobo
- 24 **EL GRAN "DESAFÍO DE SER ENTRENADOR"**
Lic. Isabel A. Galleguillo Lucero
- 26 **ALTO RENDIMIENTO DEPORTIVO EN LA ADOLESCENCIA**
Lic. Patricia Wightman Wortelboer
- 28 **JUEGOS OLÍMPICOS Y PANDEMIA**
Jornada Online - Psicología aplicada al deporte
- 30 **NOCHES APDA**
Olímpico
- 32 **FORMACIÓN**
Especialización Postgrado

psicodeportes

psicodeportes
Personería Jurídica I.G.J n° 1.565.606
Organismo Oficial A.P.D.A
Asociación sin fines de lucro

EDITORES:
Pablo Nigro - Valeria Lopardo

DISEÑO EDITORIAL Y PORTADA:
AGE, Estudio de Diseño.
www.somosage.com.ar
hola@somosage.com.ar

Se prohíbe la reproducción total y/o parcial de todos los artículos sin previa autorización de la Asociación de Psicólogos del Deporte Argentina.

Las opiniones expresadas en los artículos firmados son responsabilidad de sus autores y no necesariamente coincide con la de los editores.

OLYMPIC TORCH RELAY
TOKYO 2020



 **APDA**
Asociación de Psicología
del Deporte Argentina



EDITORIAL: NOS SOBРАН LOS MOTIVOS

LIC. PABLO MARTÍN NIGRO - Presidente de APDA -

Después de un año tan atípico como difícil que fue el 2020, donde enfrentamos situaciones de mucha complejidad y tuvimos que adaptarnos rápidamente para poder seguir en nuestro camino, hoy nuestra querida APDA esta festejando sus 29 años de vida. Y así como cambió el mundo, también nos vimos en la necesidad de cambiar, y de la misma manera que le pedimos a nuestros deportistas, teníamos que superar los obstáculos, fortalecernos y seguir creciendo.

Hoy podemos decir, que nos encontramos ante una realidad que nos dan una profunda felicidad! Ustedes se encuentran leyendo nuestra primera edición digital de la revista Psicodeportes, órgano de difusión oficial que venimos desarrollando en su versión papel desde hace más de 20 años.

Queridos colegas y amigos, hoy inauguramos nuestra primera sede, nuestra casa que será el espacio de todos los psicólogos especializados en el deporte para seguir en la construcción de nuestra disciplina, para hacerla cada día más grande e importante en el mundo del deporte.

Estamos llevando cabo unas nuevas jornadas nacionales de Psicología Aplicada al Deporte pero esta vez, y por primera vez, vía streaming para poder llegar a todo el país y al mundo,

Y por sobre todas las cosas nos encontramos ante un evento sin igual para nuestra APDA, que luego de muchos años de trabajo, donde mucha gente dedicó tiempo y esfuerzo de manera desinteresada, salvo el de dar todo por una causa, con el fin de que crezca un espacio de difusión y capacitación para la Psicología Aplicada al Deporte.

En esta oportunidad, a los que estamos en la comisión directiva en curso, nos toca empujar la pelota al gol, pero la gran jugada, el trabajo en equipo,

los movimientos asociados se vienen haciendo hace 29 años, desde ese grupo de psicólogos que soñaron con este proyecto, las distintas comisiones y cada uno de los que pasaron por nuestra asociación.

Nos encontramos, después del año pandémico, en pleno crecimiento, modificamos el plan de estudio de nuestra especialización para adaptarlo a los tiempos que corren, actualizamos nuestra página web para hacerla más moderna y comenzamos un proyecto que arranco como un sueño y hoy vemos que se esta haciendo realidad, nuestra APDA federal, con la formación de distintos espacios en el interior del país para que cada psicólogo que egrese de APDA tenga un lugar donde pueda seguir creciendo acompañado de otros psicólogos del deporte. Ya contamos con APDA Cuyo, APDA Patagonia y Apda Centro y queremos seguir sumando.

Desde este lugar que hoy me toca, quiero agradecer infinitamente al trabajo, compromiso y dedicación de la comisión directiva, a cada uno de los que fueron parte pero que en definitiva siguen siendo parte de APDA, al grupo de colaboradores que hicieron un trabajo sensacional para el armado de estas jornadas, y a quienes son indispensables en el día a día para que todo funcione y podamos seguir adelante. Y no quiero olvidarme de los 120 alumnos que cada año confían en nosotros y se especializan en Psicología Aplicada al Deporte en nuestra institución.

Es por todo esto que creo que nos sobran los motivos, para sentir que estamos por el buen camino, que más allá de los obstáculos seguimos construyendo y que nuestra disciplina se fue convirtiendo en un rol necesario para el deportista y los equipos deportivos. Que esta casa nos una y que entre todos logremos superarnos para ser mejores cada día.



TOMAR (HACER) BUENAS DECISIONES



LIC. ALFREDO FENILI
Especializado en Psicología del Deporte y las Organizaciones. | Coordinador de Capacitación de la Secretaría de Deporte de la Nación.
alfredo.fenili61@gmail.com

Desarrollar un proceso interno para la toma de decisiones y luego transformarlo en hábito es un trabajo que todos los deportistas (todas las personas) deben realizar. Durante el día una persona se la pasa tomando decisiones, la mayoría de ellas son pequeñas, rutinarias y corresponden a cuestiones que se resuelven mediante métodos o conductas ya incorporadas y que forman parte de los hábitos. No se

necesita realizar nada especial, simplemente accionamos en forma mecánica y seguramente el resultado será el esperado. Sin embargo, hay un pequeño número de decisiones que son más complejas y sí se necesita “ponerlas en la conciencia” para realizar el proceso de decisión que finalmente deriva en la acción. Para resolver esto no alcanzan las conductas habituales o la experiencia adquirida, se necesita producir una respuesta original y única. Aprender a tomar buenas decisiones tiene que ver con aprender a desarrollar un proceso interno consciente y eficiente para estas situaciones complejas (que son pocas, pero suelen ser trascendentes).

COMPARTIMOS UN FORMATO ESTRATÉGICO AL RESPECTO:

a) Información: toda decisión nace en la capacidad de acceder a la información necesaria. Buena información para tomar buenas decisiones. Información no es simplemente un dato, es darle contexto a ese dato. Por ej. una marca deportiva es un dato; esa marca comparándola con marcas anteriores, con el momento de la planificación del entrenamiento, con el nivel de competencia donde se realiza, etc., es darle contexto y por consiguiente se transforma en información.

La información tiene que ser externa e interna que es la conciencia de la propia capacidad para realizar, en ese momento, la acción derivada del proceso decisorio. La información externa debe ser lo más objetiva posible; la interna mezcla la objetividad de experiencias anteriores con la subjetividad del estado emocional del momento. Escuché varias veces decir que no hay que tener exceso de información y es cierto, puede confundir, pero entre la carencia o la abundancia siempre es mejor tener abundancia, es mejor tener más información que menos.

b) Una vez obtenida y procesada la información el siguiente paso es evaluar la cantidad de posibilidades de acción, que no son todas las posibles sino son todas las que se está en condiciones de hacer. Para resolver una jugada un jugador de básquet puede tener varias opciones: A, B, C, D y E, por ej. Pero las verdaderas opciones son las que puede realmente realizar porque sabe hacerlas, por ej. B, D y E. Las otras dos opciones (A y C) no forman parte del proceso (hay que ser conscientes de eso), por eso para mejorar la calidad de respuesta situacional y mejorar la toma de decisiones hay que producir aprendi-

zajes significativos: aprender lo que no se sabe, en este caso A y C. Esto tiene que ser identificado para poder trabajarlo y mejorarlo. Luego identificar las acciones necesarias para producir la mejora.

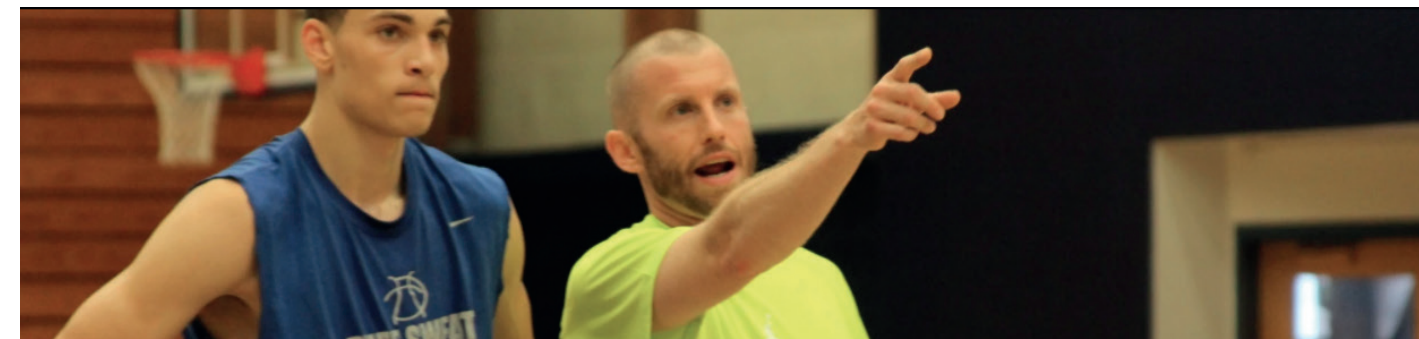
c) Toma de decisiones propiamente dicha: vale decir la elección de la opción. En nuestro caso del jugador de básquet, puede ser que elija B. ¿Era la mejor opción? Es la pregunta. Eso se puede establecer evaluando no sólo con la efectividad de la jugada, porque a veces se es efectivo tomando malas opciones, sino del análisis posterior que se realice. Parte del

APRENDER A TOMAR BUENAS DECISIONES TIENE QUE VER CON APRENDER A DESARROLLAR UN PROCESO INTERNO CONSCIENTE Y EFICIENTE

entrenamiento es analizar esas situaciones puntuales donde hubo procesos de toma de decisiones, analizar las opciones tomadas y ver si se podía haber elegido otra opción para luego transferirla a la práctica.

d) Ejecutar: es la acción propiamente dicha, el gesto técnico necesario para implementar todo el proceso que derivó de los tres pasos anteriores. En ocasiones no es que la decisión sea mala (por ej., se puede tener la información necesaria, evaluar las posibilidades, elegir la correcta), sucede que la ejecución es deficiente o bien por dificultades con la técnica o bien por factores externos no predecibles o fluctuantes (el tiempo, el terreno, el rival, un fallo arbitral, etc.) o bien por otras cuestiones que deben ser analizadas.

La toma de decisiones deriva, entonces, de la suma de estos 4 pasos. Esto facilita detectar los aciertos y errores en la misma y trabajar sobre una parte específica del proceso para su consiguiente mejora.

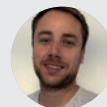




EL ROL DEL PSICÓLOGO DEPORTIVO EN HANDBALL



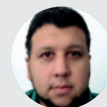
MG. SANDRA FERRO
Lic. en Psicología.
Especializada en Psicología del Deporte - APDA.
sfpsicodeportes@gmail.com



LIC. FEDERICO LEHMANN
Lic. en Psicología. (UBA) | Especialista en Psicología aplicada al Deporte y la actividad física.
lehmannfederico@hotmail.com



LIC. JULIETA FIOTTI
Lic. en Psicología. (UBA) | Especialista en Psicología aplicada al Deporte y la actividad física. | Investigadora y docente. (UBA)
julieta.fiotti@gmail.com



LIC. ALEJANDRO PAGANO
Lic. en Psicología. (UBA) | Especialista en Psicología aplicada al Deporte y la actividad física. | Investigadora y docente. (UBA)
paganoalejandro@gmail.com

1. DEMANDA, INSERCIÓN Y ESTRUCTURA DE TRABAJO DEL PSICÓLOGO DEPORTIVO EN HANDBALL.

Las demandas de trabajo en un deporte amateur en la Argentina suelen surgir del pedido de un entrenador para el asesoramiento específico con un equipo deportivo dentro de una disciplina. Por distintos motivos, estas demandas iniciales no suelen ampliarse a todos los equipos de ese club o actividad. En el compartir constante de las distintas experiencias de psicólogos del deporte en handball metropolitano, desde el 2018 a la actualidad, hemos observado que estas demandas iniciales al poco tiempo se afianzan, logrando proyectos de mayor alcance y un trabajo integral. Tal es el caso de las experiencias en el Club Ferrocarril Oeste, Club Atlético Lanús y Club Comunicaciones. En estos casos, se logró incluir en el trabajo psicológico categorías inferiores, mayores, entrenadores y en algunos casos, también familias. En primera instancia, es fundamental en las primeras categorías (mini, infantiles y menores, desde los 7 a los 14 años) el trabajo con los distintos actores deportivos y con las familias para poder promover un ambiente sano que permita el desarrollo y crecimiento de los niños y produzca una adherencia a la actividad deportiva.

En segunda instancia, el corte en categoría cadetes (15 y 16 años), resulta un punto de inflexión donde la carga de factores externos (mayor nivel de competitividad y apremio de los resultados) invitan a un trabajo más integral donde a la parte táctica, técnica y física se le suma el trabajo psicológico. Adicionalmente, lo contextual de este deporte amateur en la Argentina, provoca la necesidad de preparar a estos jugadores en el aspecto psicológico para asumir responsabilidades en planteles mayores desde edades juveniles (18 a 21 años).

En tercera instancia se destaca el trabajo con los planteles mayores, donde la mayoría de los jugadores nunca trabajaron con un psicólogo deportivo (PD), salvo excepciones que lo hayan hecho de forma independiente por fuera de su institución deportiva. En relación a la planificación del trabajo semanal y la coordinación con el resto de los espacios, la forma de inserción del PD en estas experiencias de campo se

realiza de forma semanal. A ello, se adiciona el trabajo interdisciplinario con otros profesionales como preparadores físicos, kinesiólogos, nutricionistas, entre otros.

2. AVANCES CIENTÍFICOS E INTERVENCIONES DEL PSICÓLOGO DEPORTIVO EN HANDBALL

En diciembre del año 2019, quienes escribimos este trabajo, participamos de un Campus Internacional de Handball realizado por la Federación Metropolitana de Balonmano (Fe.Me.Bal) en 2019, donde se presentaron los avances iniciales de un estudio sobre "Habilidades Psicológicas del Rendimiento Deportivo en Handball".

El objetivo principal de este trabajo fue promover la inserción de la Psicología del Deporte en el handball y destacar la relevancia del aspecto mental en el entrenamiento integral de los deportistas. Se consideró que para optimizar el rendimiento de los deportistas individualmente y de los equipos colectivamente, la tarea debía focalizarse en potenciar las habilidades psicológicas en función de lo que la

EL OBJETIVO FUE PROMOVER LA INSERCIÓN DE LA PSICOLOGÍA DEL DEPORTE EN EL HANDBALL Y DESTACAR LA RELEVANCIA DEL ASPECTO MENTAL EN EL ENTRENAMIENTO INTEGRAL.

posición de juego les requería.

Se evaluó a una muestra de 44 jugadores de handball, de la rama masculina, de las categorías Liga de Honor, Primera y Segunda de dos clubes de C.A.B.A. (Club Ferrocarril Oeste y Club Comunicaciones).

Las conclusiones permiten inferir que existen diferencias en el desarrollo de ciertas habilidades psicológicas de acuerdo con el rol posicional que desempeña cada jugador. El estudio amerita ampliar la muestra y actualizar la evaluación con herramientas adaptadas a la población de deportistas argentinos, ya que el instrumento utilizado fue el Cuestionario de Características Psicológicas relacionadas con el Rendimiento Deportivo (CPRD) construido por Gimeno et al., (2001) sobre población española.

Algunos de los resultados obtenidos de acuerdo a

PERFIL CPRD EQUIPO DE HANDBALL FEMEBAL

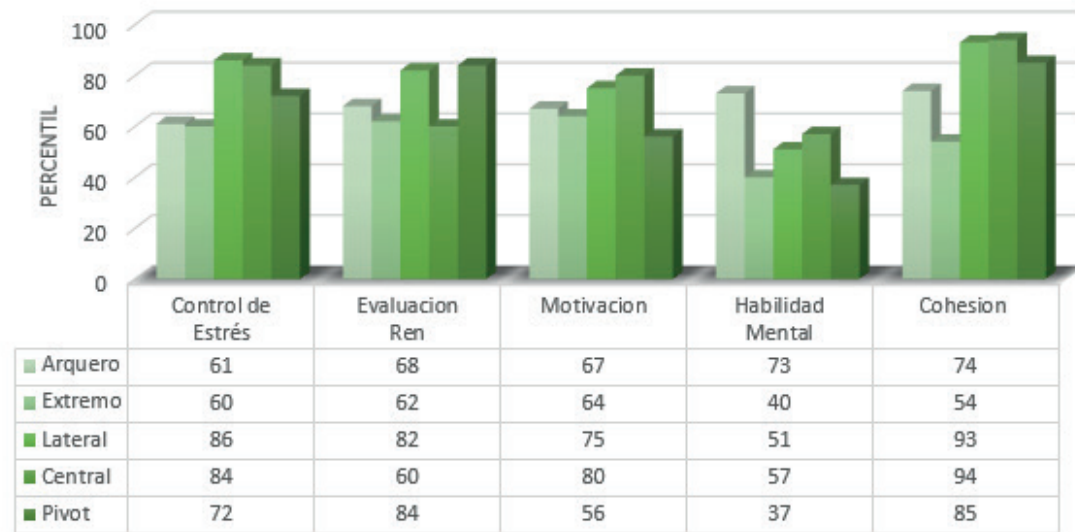


Gráfico orientativo sobre la evaluación del perfil de habilidades psicológicas en función de la posición del jugador.

las habilidades psicológicas y posiciones evaluadas, fueron relevantes por su contraste con las conclusiones de estudios anteriores, tal como se representa en el siguiente gráfico:

En handball, el trabajo del PD comienza con un proceso de evaluación psicodeportológica. Sin embargo, considerar qué variables psicológicas intervienen en los procesos de rendimiento en el handball fue un paso previo al de evaluación. En la disciplina, trabajos previos como los realizados por Olmedilla (2015) y Ferro, Lehmann & Pagano (2019), dan cuenta de que la posición que los jugadores ocupan resulta un factor determinante de las variables psicológicas necesarias para obtener un rendimiento óptimo. De esta manera, la evaluación inicial en nuestro trabajo debió considerar las necesidades psicológicas que cada posición requiere.

A su vez, se consideraron los múltiples contextos que componen la conducta de los deportistas, teniendo en cuenta, sus edades, la categoría en la que compiten, años de práctica, objetivos deportivos y personales de los deportistas y entrenadores, entorno socioeconómico y condiciones físicas y estructurales de los lugares donde entrenan. A nivel estructural el denominador común tiene que ver con las dificultades halladas para coordinar horarios y disponibilidad de lugares para entrenar. Los entrenadores en la planificación de sus rutinas diarias deben considerar la cantidad de deportistas y el espacio disponible

como un factor condicionante.

Al proceso antes mencionado se lo acompaña de las primeras intervenciones por parte de los PD que trabajan con clubes de handball que compiten en Fe.Me.bal. Las mismas tienen por objetivo dar a conocer el rol del PD, posicionándolo como un profesional del deporte con el que el deportista puede entrenar y optimizar su rendimiento deportivo. Estas intervenciones no son únicamente verbales, cada una de las decisiones que se toman en las primeras semanas de trabajo con los grupos contemplan este objetivo, ya que, introducir el rol correctamente tendrá un efecto en la alianza de trabajo posterior. Algunas de estas intervenciones son a) realizar nuestras sesiones de entrenamiento en el mismo escenario donde entrenan o en espacios aledaños b) visibilizar el trabajo para que agentes externos, observen que la laboral del psicólogo deportivo no es secreta ni extravagante (respetando la privacidad del deportista) c) difundir el rol y visibilizarlo de manera que el espacio trascienda la particularidad del deporte y de los equipos implicados. Por ejemplo, publicaciones en redes o posters (ver Figura 2) d) complementar el trabajo de campo con talleres de psicoeducación e) observar entrenamientos y competencias adaptándonos al escenario deportivo.

La segunda etapa consiste en establecer los primeros objetivos del trabajo psicológico. Para esto, resulta una condición sine qua non trabajar con los

entrenadores de esos equipos de forma intensa, conociendo cuáles son los objetivos deportivos que el entrenador plantea y pretende alcanzar durante la temporada.

Como tercera etapa, aparece el entrenamiento de aquellas habilidades psicológicas previamente evaluadas y que nos permitirán alcanzar los objetivos propuestos. Es aquí donde la estructura de trabajo planteada es necesario que sea considerada (frecuencia y duración de los espacios). A su vez, el abordaje debe contemplar los emergentes que se presentan durante el entrenamiento de habilidades psicológicas: a) resultados deportivos b) aspectos sociales y vinculares durante periodos de convivencia deportiva c) relación de los deportistas con sus cuerpos técnicos d) aspectos personales e) y aspectos propios de cada institución deportiva.

Es necesario que los deportistas afiancen estas habilidades psicológicas para luego ponerlas en funcionamiento en sus competencias semanales. Una vez transferido lo apreendido a las competencias, se realiza un seguimiento y observaciones semanales de las competencias pudiendo focalizar en los aspectos trabajados, corrigiendo y optimizando el entrenamiento en habilidades psicológicas. El final del proceso concluye con una reevaluación de variables psicológicas que permite valorar los cambios producidos a partir del proceso de intervención.

3. IRRUPCIÓN E IMPACTO DEL COVID-19 EN LOS EQUIPOS DE HANDBALL ARGENTINOS

El comienzo del año 2020 nos encontraba a los PD de los clubes Ferrocarril Oeste, Comunicaciones y Lanús, con nuevos desafíos deportivos en nuestras instituciones, sin embargo el aislamiento social, preventivo y obligatorio decretado a causa de la pandemia por Covid-19 modificó drásticamente nuestra metodología de trabajo.

El mismo puso énfasis en recuperar y/o mantener los niveles de motivación vulnerados a raíz medidas preventivas que limitaban la práctica deportiva y de las consecuencias de la inactividad por ausencia de entrenamientos colectivos y competencias, regularizándose en parte esta situación con la organización del torneo metropolitano vigente que sin embargo puso en evidencia la baja de varios equipos de la competencia.

LA PANDEMIA Y LAS MEDIDAS PREVENTIVAS RESPECTIVAS CONDICIONARON EN MUCHOS CASOS LA CONTINUIDAD EN LA PARTICIPACIÓN ACTIVA DEL DEPORTE

La pandemia y las medidas preventivas respectivas condicionaron en muchos casos la continuidad en la participación activa del deporte y en otros generaron bruscos descensos de rendimiento y alteraciones de diversa índole. Además de las consecuencias informadas en el estudio realizado con deportistas argentinos por Pagano et al. (2020) en la experiencia de trabajo evidenciada en los equipos de handball se observan:

1. Cambios en el estado de ánimo (ansiedad, depresión e irritabilidad).
2. Disminución de la participación en las actividades llamadas "virtuales" (por exceso o por defecto de este medio)
3. Desmembramiento de los equipos por la vuelta de muchos jugadores a sus localidades de residencia, dado que varios de ellos son del interior del país.
4. Cambios en los hábitos alimenticios y horas de descanso





Estar atentos a dichas problemáticas nos “obligó” a repensar nuestro rol y reinventarnos, dado que “suplir” la falta de competencia no solo es imposible, sino que no es sin consecuencias adversas. En algunos casos pudimos aprovechar el tiempo para concluir con algunas evaluaciones sobre determinadas variables, en otros pudimos focalizar el trabajo en aplicar herramientas y dispositivos que nos permitieran paliar las situaciones estresantes, y en muchas ocasiones fue necesario volver “al juego” y desde lo lúdico reforzar el entramado social y la cohesión del grupo que sin la vivencia vincular cotidiana quedaba expuesta a debilitarse. Consideramos que mucho de lo que actualmente observamos en el rendimiento de estos planteles tuvo como causa el haber podido flexibilizar el rol y adaptarlo a lo imperativo de la demanda sanitaria.

REFERENCIAS

Ferro, S., Lehmann, F. & Pagano, A.E. (16 al 18 de diciembre, 2019). *Habilidades Psicológicas del Rendimiento Deportivo en Handball*. Campus Internacional de Handball, Femebal. Buenos Aires, Argentina. | Gimeno, F., & Buceta, J. M. (2010). *Evaluación psicológica en el deporte: cuestionario de "características psicológicas relacionadas con el rendimiento deportivo" CPRD*. Dykinson. | Olmedilla, A., Ortega, E., de los Fayos, E. G., Abenza, L., Blas, A., & Laguna, M. (2015). *Perfil psicológico de los jugadores profesionales de balonmano y diferencias entre puestos específicos*. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 47(3), 177-184. | Pagano, A. E., Marzorati, A., Fernández, C., Leandro, L., Caicedo Cavagnis, E. (4 de septiembre de 2020). *Interrupción de la actividad física y deportiva durante el aislamiento social, preventivo y obligatorio derivado del coronavirus en argentina*. *Asociación de Psicología del Deporte Argentina*. Recuperado de: www.psicodeportes.com/apda-covid19. DOI: <https://doi.org/10.17605/OSF.IO/2WP8G>



PSICOLOGÍA APLICADA AL DEPORTE

INTRODUCCIÓN

ES UNA CIENCIA QUE SE ENCARGA DE OPTIMIZAR EL RENDIMIENTO DEPORTIVO Y EL BIENESTAR DEL DEPORTISTA A PARTIR DEL ENTRENAMIENTO DE LAS VARIABLES PSICOLÓGICAS

ROL DEL PSICÓLOGO DEPORTIVO

PARTE DEL CUERPO TÉCNICO



ASESOR EXTERNO



PARTE DEL CUERPO MÉDICO



EL PD PUEDE ENFOCAR SU MODALIDAD DE TRABAJO BAJO ESTAS 3 PERSPECTIVAS. LOS/AS PD DE HANDBALL DE COMUNICACIONES, FERRO Y LANUS HOY TRABAJAN COMO PARTE DE LOS CUERPOS TÉCNICOS. ENTRENANDO SEMANALMENTE CON LOS DEPORTISTAS Y ENFOCÁNDOSE EN POTENCIAR EL RENDIMIENTO Y EL BIENESTAR.

¿SOBRE QUIENES Y CON QUIENES TRABAJA?





RESILIENCIA MODO OLÍMPICO

Juegos Olímpicos y rendimiento deportivo, una mirada sobre la psicología aplicada al deporte y la condición de resiliencia en los deportistas.



LIC. SILVINA BECKMANN
Lic. en Psicología.
Especializado en Psicología del Deporte. APDA
beckmannsilvina@gmail.com



LIC. JORGE DUGO
Lic. en Psicología. (UBA)
Especializado en Psicología del Deporte. APDA
jorgedugo@hotmail.com



LIC. GONZALO PRIMO
Lic. en Psicología. (UBA)
Especializado en Psicología del Deporte. APDA
gonzapri8o@gmail.com

Cuando los avatares del deporte y la pandemia no daban tregua, nuestros deportistas salieron al ruedo con lo puesto; entrenaron en sus casas y se las ingeniaron para encontrar el modo de creer que todo era posible.

Entrenadores, preparadores físicos y toda la gama de profesionales vinculados al deporte, emprendió el desafío, adaptando e integrando nuevas maneras de motivar, acompañar y guiar a sus deportistas.

Todos fuimos resilientes, el deporte no podía estar ajeno. Todos adoptamos una nueva forma de pensar aquello que en la vida, como en el deporte ya habíamos experimentado... Cuando los obstáculos crecen el ser humano se empoderada de aquello que sustancialmente, es una búsqueda continua de superación.

La resiliencia es la capacidad humana para enfrentar, sobreponerse y salir fortalecido o transformado por las experiencias adversas. Se trata de la posibilidad de resistir y rehacerse (Manciaux 2003).

Permite tolerar y manejar las consecuencias psico-

lógicas, fisiológicas, conductuales y sociales provenientes de experiencias traumáticas. Es un estilo de afrontamiento ante lo real, que hace que un mismo hecho pueda resultar un factor de daño o un estímulo para el desarrollo personal.

El término resiliencia es un término utilizado en la física, entendiéndose como una particularidad de los cuerpos para responder a los choques e impactos y así recuperarse o retroceder a su forma original luego de ser comprimidos, doblados o estirados. Trasladado al campo psicológico, es la capacidad de usar la experiencia proveniente de las situaciones desfavorables, para proyectarse al futuro a partir de las mismas de manera saludable.

Esta capacidad propia del ser humano, es cada vez más importante en los tiempos actuales, dado lo vertiginoso de los cambios que experimentamos y sumado en este momento a la situación de pandemia, ya que necesidad de adaptación ha sido mayor en estas circunstancias.

EN EL ÁMBITO DEPORTIVO SE PUSO DE MANIFIESTO EL VALOR QUE TIENE LA COMPETENCIA Y POR ENCIMA INCLUSO DEL DE LOS RESULTADOS. SANTIAGO LANGE DIJO "ESTOY SIEMPRE BUSCANDO EL LÍMITE, VIENDO HASTA DÓNDE PODEMOS RENDIR. NECESITO EL DESAFÍO.

Hoy, ya inmersos plenamente en la competencia, palpamos que el desafío es aún mayor, no solo por lo riguroso de cada disciplina, sino en gran medida porque se ponen en juego las emociones y se re significan tantas historias en virtud de cada deportista. Posiblemente una de las cuestiones más importantes de este tiempo, es que lo esencial de la competencia se ha puesto de relieve. Resulta justamente que la pandemia vista como fenómeno social, nos ha orientado hacia identificar y valorar determinados aspectos que habíamos ubicado en otro plano. En el ámbito deportivo se puso de manifiesto el valor que tiene la competencia y por encima incluso del de los resultados.

Santiago Lange dijo "Estoy siempre buscando el límite, viendo hasta dónde podemos rendir. Necesito el desafío. Si no veo ese deseo de darlo todo y más, me inquieto. Cuando estoy en modo entrenamiento, puedo volverme demasiado intenso para quien tiene otra forma de encarar el deporte y la vida".

Es cierto que cada deportista conoce su disciplina y el hecho de entrenar supone además incluir las condiciones que impone su deporte. Desde este punto de vista sabemos que el estrés no siempre opera de modo negativo, sino que por el contrario, un cierto grado del mismo tiene un alcance positivo sobre el rendimiento de los deportistas.

Si bien, en la situación de competencia se ponen en juego por momentos vivencias muy fuertes, el indicador positivo que a menudo nos da la pauta es la capacidad de disfrutar, a pesar de las circunstancias de exigencia y de carga. Rotundamente los deportistas expresan "entrenamos para competir".

Retomando estos espacios, dejando atrás la incertidumbre que representaba llegar a los Juegos Olímpicos y en favor de enfrentar uno de los mayores escenarios competitivos, surgieron sin lugar a dudas, por un lado la posibilidad de volver a experimentar sensaciones tan intensas y por otro lado el objetivo de probarse. La incertidumbre respecto de los resultados de rendimiento, ha sido sin duda uno de los mayores obstáculos a vencer.

Cómo sobreponerse a los efectos de la pandemia, de qué manera era posible capitalizar algunas experiencias y transformarlas en aprendizajes, ser flexibles, desarrollar mayor conciencia adaptativa, construir nuevos hábitos y rutinas, en fin vivir ese tiempo como una oportunidad; fue uno de los mayores objetivos que hemos encarado. Todo cuanto hoy se proponen los deportistas como meta, es sin duda lugar a dudas algo que han anhelando profundamente, volver a competir.



Uno de los factores que determina en gran medida y puede tener su influencia negativamente, es un elevado estado de ansiedad. En este sentido los deportes de equipo, dado el apoyo social, son facilitadores y potencian el control sobre estas situaciones. En los casos concretos que hemos observado en estos Juegos, la unión y la confianza en el equipo, alimentada aún más en la adversidad, ha generado un elemento contundente en favor de la resiliencia del deportista Olímpico.

Desde el enfoque de la psicología aplicada al deporte, alentamos el valor de la competencia por encima de los resultados. Vemos más allá del deportista, una persona. Buscamos siempre desarrollar objetivos en pos de su plenitud personal.

Disfrutar es un plus que no debe faltar.



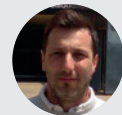
LA PANDEMIA EN EL FÚTBOL AMATEUR



LIC. CARLA LUACES
Lic. en Psicología.
Especializada en Psicología del Deporte.
Área psicología aplicada al deporte. (CARP)
carlaluaces@gmail.com

*Caos, incertidumbre, miedo, desesperación..
Cursaba mediados de marzo del inolvidable 2020 y la pelota también tuvo que parar. El fútbol infanto juvenil masculino, no podía ser la excepción. Más de 400 niños y adolescentes con sus entrenamientos presenciales suspendidos. La Casa River cerrada por tiempo indefinido y sus 82 integrantes volviendo de inmediato a sus hogares de origen. Las instituciones escolares, en pausa.*

*¿Sigue entrenando cada chico por su cuenta? ¿Cómo hace el que no tiene los materiales, ni el espacio? ¿se entrena por algún dispositivo? ¿cómo?
¿y quién no tiene contención familiar? ¿o conflictos sociales, familiares, emocionales? ¿quién no cuenta con una pelota? ¿o con conexión a internet?
¿cómo los ayudamos estando lejos?*



LIC. ADRIÁN RIZZUTO
Lic. en Psicología.
Especializado en Psicología del Deporte.
Área psicología aplicada al deporte. (CARP)
adrianrizzuto@hotmail.com

Durante los primeros meses del Aislamiento Social Preventivo Obligatorio (ASPO), fueron muchas las variables que hubo que evaluar y analizar para definir estrategias conjuntas dentro del fútbol amateur en el Club Atlético River Plate. No fuimos nosotros, -el Área de Psicología Aplicada al Deporte y Social- quiénes encaramos semejante tarea, pero sí nuestro papel fue determinante a la hora de ayudar a pensar, asesorar, aportar información, variables, herramientas y posibles intervenciones en el marco de una situación inesperada. En donde cada uno de los integrantes del proyecto de fútbol infanto juvenil, -tanto niños, jóvenes como adultos- perdimos el lugar habitual que ocupamos en la cotidianidad del proyecto y nos encontramos en un lugar de desorientación e incertidumbre total.

Nos parece pertinente aclarar que actuamos con ventaja y eso nos permitió trabajar con cierta comodidad en un momento y lugares bastante incómodos. Un área consolidada ya hace algunos años, que tenía en ese entonces un lugar ganado: tanto en relación a cierta suposición de saber de parte de la mayoría de los adultos en nuestra materia, como un vínculo afianzado con los niños y jóvenes deportistas.

El pedido de asesoramiento y orientación fue inmediato de parte de directivos, coordinadores y cuerpos técnicos. A su vez, la facilidad de integrar los grupos de whatsapp de las categorías desde hace años, nos permitió poder intervenir de modo grupal e individual con los futbolistas desde un comienzo sin que esto suene tan discontinuo con lo dado hasta el momento. El apoyo, confianza e intercambio constante entre los integrantes del área fue vital en la difícil tarea que encaramos.

Como área, se realizó un diagnóstico inicial de situación, -el cual fue actualizándose mensualmente con la evolución de la pandemia y sus restricciones-: indagando las problemáticas atravesadas por cada familia. También, las preocupaciones y dificultades de los niños y jóvenes, tanto como sus intereses, necesidades e inquietudes en cada categoría para así poder encontrar un modo de abordarlas y trabajarlas.

Se trabajó con una mirada integral en los niños y su familia. Haciendo foco principalmente en los vínculos, los valores pregonados por el Club y en el trabajo interdisciplinario.

Desde lo social, se terminó de implementar el proyecto de bolsones alimentarios para las familias más necesitadas del proyecto. Se asesoró a las familias en sus problemáticas y se trabajó con el área de nutrición para aportar herramientas.

Traspasar la pantalla planteó desafíos para los cuerpos técnicos. Sin dudas, debieron reinventar su labor e intentamos ayudarlos a hacerlo. Los procesos de aprendizajes técnicos habituales para el deportista, fueron adaptados a la realidad de cada etapa evolutiva y jugador.

Se colaboró con el cuerpo médico en la transmisión y elaboración simbólica necesaria sobre los cuidados personales y familiares respecto del virus. Trabajando en la prevención y los miedos se orientó, contuvo y acompañó a las familias que presentaron casos positivos de COVID-19.

En el fútbol juvenil, las dificultades en el marco de lo

socioeconómico, el nivel de incertidumbre general y deportiva -y las ansiedades o frustraciones asociadas a las mismas-, los síntomas ocasionados por el encierro, la falta de descarga física habitual y de competencia, la dificultad de la escolaridad virtual, los miedos por la posibilidad de que un familiar contraiga el virus, los desórdenes en las rutinas, fueron las principales problemáticas encontradas.

"TRASPASAR LA PANTALLA PLANTEÓ DESAFÍOS PARA LOS CUERPOS TÉCNICOS. SIN DUDAS, DEBIERON REINVENTAR SU LABOR E INTENTAMOS AYUDARLOS A HACERLO. LOS PROCESOS DE APRENDIZAJES TÉCNICOS HABITUALES FUERON ADAPTADOS A LA REALIDAD DE CADA ETAPA EVOLUTIVA."

Las intervenciones oscilaron en un abanico muy variado y propusieron a la interdisciplina como eje:

- el acompañamiento individual, -tanto con los jugadores que tenían recursos para la virtualidad como para los que no-.
- talleres semanales o quincenales, los cuáles fueron siendo pensados en cada división dependiendo de los desarrollos evolutivos y las situaciones particulares de cada grupo, tanto como los manejos que tiene cada cuerpo técnico. Implicaron cuestiones lúdicas, charlas sobre la cotidianidad en la cuarentena, charlas sobre cuestiones personales y/o emocionales, conceptos psicológicos relacionados con la fortaleza mental, incertidumbre y resiliencia, manejo de la ansiedad, vínculos amorosos, convivencia familiar, etc.
- la contención o asesoramiento a los padres, cuerpos técnicos y miembros de Casa River. Se hizo hincapié en el acompañamiento escolar.
- charlas sobre derechos de NNyA, redes sociales, y entrenamiento invisible.
- la participación en las propuestas de "volver a los orígenes", análisis de documentales, entrevistas o películas relacionadas con valores e historias de la Institución.

A la hora de asesorar, se intentó aportar un equilibrio entre el aburrimiento y el estrés/ agobiamiento de la virtualidad.

Las propuestas fueron en algunos casos incluyendo a los cuerpos técnicos y favoreciendo el vínculo

VOLVER A LOS ORÍGENES

A través de la plataforma de entrenamiento, los jugadores de las Divisiones Inferiores podrán participar de charlas con algunos de los futbolistas consagrados que transitaron su formación integral en River, mediante las cuales compartirán su experiencia de vida y brindarán consejos para continuar profundizando los valores que les inculca el Club en esta etapa formativa.

Germán Pezzella, Andrés D'Alessandro, Roberto Pereyra, Eder Álvarez Balanta, Javier Saviola, Daniel Villalva, Giovanni Simeone y Emanuel Mammana.



entre ellos y los niños o jóvenes, fundamentalmente con grupos más reducidos. En otros, en un vínculo de mayor intimidad con los niños o jóvenes para poder expresar sus miedos y frustraciones.

En forma gradual respecto a las edades, se aportó a incrementar la "autorregulación" encontrando equilibrios entre los momentos de ocio y los de responsabilidades. Se apuntó al ajuste de la misma en los jugadores que en condiciones habituales suelen autorregularse, y a la generación de recursos en quienes normalmente requieren más regulaciones desde las autoridades.

El "ser futbolista" entró en el marco de la incertidumbre, motivo por el cual se trabajó con los jóvenes otras variables del "ser" que potenciaron o fueron otorgando otros lugares posibles a quienes sólo se reconocían o mantenían por este. Esto incluyó poder trabajar respecto a sus diferentes vínculos y

a otras actividades: escolares, laborales, recreativas.

En el fútbol preinfantil e infantil, se acompañó a los cuerpos técnicos a pensar diversos juegos y técnicas, priorizando la importancia de mantener el vínculo entre pares y referentes, desde un lado más lúdico que deportivo.

Se creó un espacio en las diferentes categorías, donde las familias podían mencionar las diversas dificultades que atravesaban grandes y chicos durante este periodo. De los mismos participaron jugadores, padres, cuerpos técnicos, coordinadores, y profesionales de las diferentes áreas para escuchar y elaborar en forma conjunta e interdisciplinaria diferentes acciones para poder ayudar a las familias a encontrar un equilibrio en la dinámica familiar que proporcione mayor bienestar. La creación de nuevos hábitos o rutinas saludables.

Entre las problemáticas mencionadas por las fami-

lias, encontramos: No querer estudiar, se acuesta a dormir a cualquier hora, se la pasa jugando a los jueguitos, lo veo triste porque no puede jugar o ver a sus amigos, empieza a estar más irritable, cambió todas rutinas. Mientras que los padres mencionaban tener poca paciencia, en la frustración o incapacidad de poder acompañar a sus hijos en esta situación, problemas para dormir, pérdida de trabajo, problemas económicos, pérdidas de familiares, situaciones de incertidumbre por tener covid o estar aislados por contactos estrechos, preocupación por salir y contagiarse, incertidumbre por no saber cuándo va a terminar.

Se enfatizó en concientizar que no sólo los padres habían sido afectados por el aislamiento, sino que los niños fueron afectados en todas sus áreas, educativas, recreativas y deportivas.

Siendo este un proceso de cambio donde cada uno de los integrantes de la familia necesitaban ser escuchados y acompañados para trabajar en la resiliencia.

Se realizaron diferentes talleres virtuales de comunicación, prevención en relación a detectar diferentes conductas no saludables para los menores y la importancia de seguir trabajando en el entrena-

miento invisible.

Trabajamos con chicos en diferentes etapas evolutivas, con familias y particularidades distintas: es por eso que nuestras intervenciones van en muchas direcciones y con propuestas variadas. No podemos aportar lo mismo un niño de 6 años y su familia que un adolescente de 16. Pero a su vez, cada niño y/o joven tiene su personalidad. No a todos les sirve lo mismo o les llegan las mismas cosas. Unos necesitan escuchar y tener una actitud más pasiva, otros participar grupalmente y ser más activos en las propuestas. Otros prefieren no exponerse y tener una charla individual, etc.

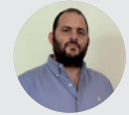
Se intentó poner una pausa a la urgencia. Soportar la angustia. Acompañar, vehicular emociones, apoyar y apuntalar. Un proceso y camino que aún continúa.

El 2020 finalizó, con vaivenes se volvió a entrenar presencialmente y competir en algunas categorías. No terminaron la incertidumbre ni los miedos.

Nos seguimos preguntando cada día cómo acompañarlos en estos tiempos difíciles. Felices de aportar nuestro granito de arena.



HERRAMIENTAS TECNOLÓGICAS EN EL TRABAJO VIRTUAL CON EL DEPORTISTA



LIC. MAXIMILIANO GERMÁN BENEDETTI
Lic. en Psicología. (UBA)
Especializado en Psicología Clínica y Deporte.
maxibenedetti73@gmail.com



LIC. GONZALO DAMIÁN PRIMO
Lic. en Psicología. (UBA)
Especializado en Psicología del Deporte.
gonzapri80@gmail.com

La pandemia por COVID nos puso de manifiesto y nos enfrentó profesionalmente al uso y aplicación de diferentes tecnologías para mantener el vínculo y trabajo que realizamos con deportistas, equipos e incluso pacientes por fuera del ámbito deportológico. Podríamos utilizar este espacio para hacer un racconto o desarrollo de las diferentes herramientas que utilizamos (que lo haremos hacia el final del mismo) pero preferimos centrarnos en pensar y poner de manifiesto que la tecnología y su aplicación es algo que algunos colegas ya veníamos aplicando y se nos impone cada vez más en nuestro trabajo cotidiano.

Consideramos herramientas tecnológicas todo aquello que nos permita generar y sostener un vín-

culo con deportistas, más allá del espacio de la presencialidad. Creemos que es vital consolidar este trabajo en forma integrada, creemos vital consolidar el trabajo en forma complementaria. Es decir, lo tecnológico no como contrapuesto a lo analógico, Tenemos que trabajar en forma integral con los nuevos medios y herramientas para optimizar nuestro trabajo así como integrar un lenguaje que cada vez más deportistas tienen como nativo. Esto quiere decir que las nuevas generaciones de deportistas nos desafían a integrarnos a su tiempo y su lenguaje. No podemos perder de vista que chicos y chicas de 20 y 21 años, son nacidos en el 2000, crecieron en un ambiente social y deportivo inmersos por la era de la digitalización. Crecieron en un ambiente plagado

de tecnología independientemente de su posibilidad económica y realidad socio ambiental y ya se encuentran, o bien insertados en el alto rendimiento o pronto a hacerlo en sus carreras deportivas.

Históricamente la tecnología se ha utilizado como recurso orientado al desarrollo del deporte en todas sus áreas.

Por medio de la tecnología se mejoran los campos de entrenamiento y competición, se ha mejorado la medicina del deporte, la nutrición deportiva, ¿Por qué no lo haríamos l@s psicólog@s que trabajamos en el deporte?. La pregunta sería, cómo hacerlo, cómo adaptarla a nuestros tiempos...

Mencionaremos algunos de los beneficios de la tecnología en el trabajo con deportistas.

Lo primero que se nos ocurre es la cercanía, sabemos que trabajar en deporte implica romper con la lógica de la regularidad de las sesiones, que si bien las tenemos, nuestro trabajo no es como en la clínica. Por medio de archivos compartidos por ejemplo con google drive, podemos leer autorregistros de deportistas aún estando en plena competencia, lo cual nos dará información preciada y valiosa para trabajar, que podremos complementarlo con la utilización

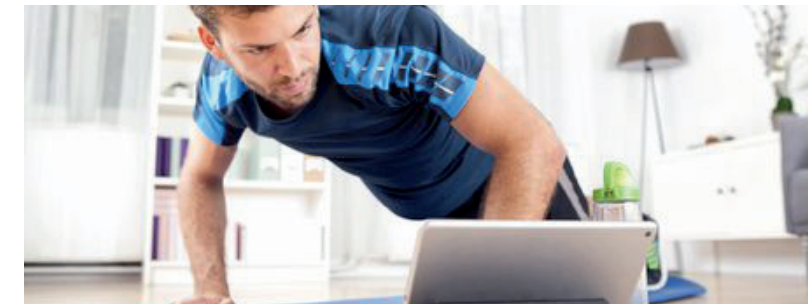
UTILIZAR ESTOS RECURSOS, ES MUY VALIOSO, SIN MENCIONAR QUE PODEMOS VER COMPETIR A DEPORTISTAS SIN ESTAR EN EL LUGAR. NO REEMPLAZA A LA PRESENCIALIDAD, SINO QUE MÁS BIEN LA COMPLEMENTA.

de cualquier app de mensajería, como ser WhatsApp y Telegram entre otras.

El zoom, google meet, jitsi meet, entre otras nos permiten tener en cualquier lugar del mundo una conversación con un deportista y atender alguna dificultad o reforzar algo con un deportista.

Utilizar estos recursos, es muy valioso, sin mencionar que podemos ver competir a deportistas sin estar en el lugar. Claramente no reemplaza a la presencialidad, sino que más bien la complementa.

Las evaluaciones y tests se pueden administrar a través de formularios online, como google forms, que obteniendo un link que se envía al deportista, nos permite tener la respuesta en el momento, y hacer el análisis optimizando tiempos, papel, y acercando nuestras técnicas de evaluación a un terreno que l@s deportistas



manejan cada vez más, lo cual quita el “peso” y la “ansiedad” que puede generar el darles una hoja y papel.

Un primer análisis de técnicas como el CPRD, Cuestionario de Toma de Decisiones, Test de Síntoma de Carga, entre otros, se facilita notoriamente, podemos obtener gráficos de barras, promedios, y valores que simplifican nuestra tarea y nos permite abocarnos a otros temas relevantes de nuestro trabajo, pensando en análisis cualitativos.

Pensamos la tecnología en forma complementaria a nuestra tarea, nos genera aportes y soportes digitales para el acompañamiento y trabajo con l@s deportistas. Existen numerosas aplicaciones de celulares y PC's de gran utilidad, para reforzar el entrenamiento psicológico, como ser Lumosity, Peak, Schulte Table, Halos, Ball Sort Puzzle, CNS Finger Tapping Test, Breathmix, entre otras. Ninguna de ellas reemplaza la experiencia presencial, nos complementan, todas estas apps permiten guardar datos estadísticos, y poder llevar un historial de progresión.

Por otro lado el uso de estas apps les permite a los deportistas reforzar su entrenamiento, en momentos que les sea posible, por fuera de las sesiones y momentos en que nosotros estemos presentes, dándoles autonomía. Sabemos que se pasan muchas horas frente a las pantallas, buscamos con estas apps y con la creatividad que l@s deportistas las utilicen y que además de divertirse, entrenen. No es casualidad que pongamos por delante la diversión, si no es divertido no lograremos que se conecten con el trabajo.

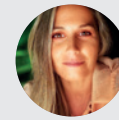
Para trabajar con herramientas tecnológicas no es necesario ser genios o genias en el área, es animarse cada quien a romper las barreras y adentrarse en el uso y manejo, mucho de lo que aquí mencionamos funciona en forma intuitiva.

La tecnología es una herramienta más que está presente en todos lados, cuidémosla, usémosla, los jóvenes nos van a exigir cada vez más de ellas.





PSICOLOGÍA DEPORTIVA EN EL AUTOMOVILISMO



LIC. JULIETA JACOBO
Lic. en Psicología.
Mg. en Psicología de la actividad física y deporte.
lic.julietajacobo@gmail.com

La psicología cada vez se introduce más en el ámbito del automovilismo, es por eso que la incorporación de nuestro rol en el equipo de trabajo, aporta una función facilitadora del aumento del rendimiento, la mejora de resultados y el equilibrio en el control emocional de pilotos y navegantes (en caso del rally).

Esta disciplina, a diferencia de otras, no tiene la posibilidad de entrenarse a diario en el auto de competición, por lo tanto, el entrenamiento mental es de suma importancia, ya que, a través de diversas técnicas, el piloto logrará que su mente

activación, entre otros, siendo siempre objetivos dirigidos a potenciar sus capacidades y permitir un mayor control interno, de su entorno social y competitivo a fin de dar lo mejor de sí mismos.

El trabajo se estructura en dos momentos una vez que se conoce la demanda: la evaluación y el entrenamiento. En el primero, se seleccionan técnicas de evaluación específicas junto con las estrategias de intervención a realizar. Es decir, trabajando las necesidades individuales y no un conjunto de necesidades estandarizadas. Cada intervención es concreta y adaptada a la demanda de cada piloto. En el segundo momento, las demandas se transforman en objetivos, planteados a corto, mediano y largo plazo, divididos en objetivos de rendimiento y de resultado carrera a carrera.

Además de trabajar con el piloto y navegante,

APRENDER A DOMINAR EL ESTRÉS COMPETITIVO, EL CONTROL DE LA ATENCIÓN Y CONCENTRACIÓN, EL AUMENTO DE LA AUTOCONFIANZA, LA REGULACIÓN DE ACTIVACIÓN, ENTRE OTROS, SIENDO SIEMPRE OBJETIVOS DIRIGIDOS A POTENCIAR SUS CAPACIDADES Y PERMITIR UN MAYOR CONTROL INTERNO.

sienta sensaciones muy similares a las que estaría viviendo en una carrera.

Desde mi experiencia personal a lo largo de más de 10 años con pilotos y navegantes de la Patagonia y también a nivel nacional e internacional, trabajamos con programas de entrenamiento psicológicos, ejercicios de respiración, visualizaciones guiadas o ensayadas, simulador y trabajo con cámaras, para aprender a dominar el estrés competitivo, el control de la atención y concentración, el aumento de la autoconfianza, la regulación de

también incluyo a los miembros del equipo, ya que si bien el automovilismo es una disciplina de carácter individual, el equipo es de los más amplios del contexto deportivo, y en éstos encontramos mecánicos, ingenieros, técnicos, directores deportivos, jefes de equipo, driver coaches, preparadores físicos, nutricionistas, kinesiólogos, médicos, entre otros profesionales que podemos ver. Todos ellos, con tareas precisas, deben funcionar de forma cohesionada y las diferentes miradas serán de gran aporte para trabajar el plano mental.



MI ENFOQUE SE ORIENTA A QUE LOS COMPETIDORES LOGREN:

- Potenciar la fortaleza mental: Las variables asociadas a estar “fuerte de cabeza” tienen que ver con el *autocontrol*, la *tolerancia a la frustración* y la *capacidad para solucionar problemas*, habilidades que se relacionan entre sí, ya que se busca que el piloto sepa mantener un control emocional ajustado a la situación negativa que esté teniendo (por ej.: una falla en el auto, rotura de neumático, problemas de motor, seguidilla de malos resultados, etc. para poder sobreponerse a la situación sin que aparezca la frustración y posterior bloqueo (que solo lleva a no encontrar ninguna salida razonable).

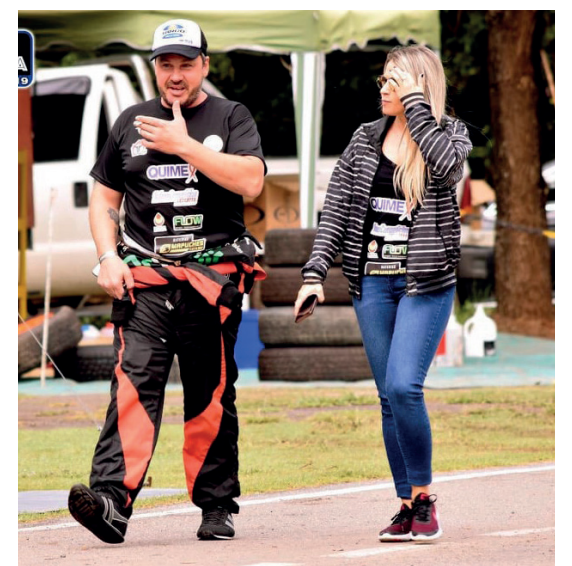
- Obtener el máximo rendimiento de la atención y la concentración: una de las misiones más importantes es lograr que el piloto conozca cuales son los focos atencionales más adecuados para las diferentes situaciones de competencia, a fin de concentrar su atención de la forma más óptima, es decir, teniendo facilidad para cambiar rápido de foco, seleccionar a que estímulos va a atender y cuales va a descartar y controlar la activación en función al grado de concentración que se tenga (por ejemplo, en el rally: foco amplio externo e interno al hacer hoja de ruta, o foco reducido externo e interno cuando voy por el tramo en carrera y solo debo atender al camino).

- Mantener la estabilidad emocional: a través del ensayo mental con visualización o el biofeedback mediante imágenes y detección de respuesta fisiológica, podemos anticiparnos a situaciones de carrera que disparan diferentes emociones, por eso con ejercicios de visualización de una determinada situación de carrera, podemos detectarlas, evaluarlas, y determinar si van a aportar o complicar el rendimiento
- Optimizar la asunción de riesgos: el riesgo es parte de la carrera y una variable necesaria para mejorar, por lo que es importante reforzar la confianza del piloto para tener buen control, afrontar miedos y utilizar la atención selectiva para no dudar en la toma de decisiones y ejecutar rápido la acción.

"UNA DE LAS MISIONES MÁS IMPORTANTES ES LOGRAR QUE EL PILOTO CONOZCA CUALES SON LOS FOCOS ATENCIONALES MÁS ADECUADOS PARA LAS DIFERENTES SITUACIONES DE COMPETENCIA, A FIN DE CONCENTRAR SU ATENCIÓN DE LA FORMA MÁS ÓPTIMA TENIENDO FACILIDAD PARA CAMBIAR RÁPIDO DE FOCO"

- Aprender a controlar los estresores de la carrera: detectar todo aquello que antes, durante y después pueden generar respuesta fisiológica, mental o motora, desde el propio circuito hasta el contexto que rodea al competidor para establecer respuestas de afrontamiento y disminuir el impacto que provocan estos estímulos.
- Lograr buena cohesión con el equipo: permanecer unidos confiando en el rol que cumple cada uno ya que tanto las victorias como las derrotas son compartidas por todos sus integrantes.

Para finalizar, resaltar la importancia del acompañamiento en algunas competencias, en donde me resulta muy útil observarlos y ver la puesta en marcha de todas las herramientas adquiridas en el consultorio, además de ofrecerles un espacio de trabajo y tranquilidad, sobre todo cuando las cosas no vienen saliendo bien.



EL GRAN “DESAFÍO DE SER ENTRENADOR”

Poseedor de saber absoluto o potenciador de liderazgo y desarrollo integral en los deportistas desde su iniciación.



LIC. ISABEL A. GALLEGUILLO LUCERO
Lic. en Psicología - Especialista en Psicología del Deporte - APDA.
isagalle_74@hotmail.com

El periodo de iniciación deportiva conlleva un proceso de enseñanza y aprendizaje donde el niño va avanzando en distintas etapas en las que va aprendiendo e incorporando contenidos, saberes físicos, técnicos, tácticos o psicológicos, las cuales deben ser debidamente planificados y adaptados a sus características particulares.

En este contexto el entrenador es la persona encargada de conducir el proceso formativo del deportista que se inicia en una determinada disciplina. Barrios (2012) al respecto destaca que el entrenador además

de sus funciones básicas de preparar al deportista en cuanto a táctica y técnica, es responsable de formar al hombre o mujer de manera integral con valores éticos sólidos, que lo mantengan con dignidad y certeza ante las situaciones que le compete afrontar.

No obstante, para cumplir con su rol formador, el entrenador debe capacitarse y tomar conciencia de sus funciones a fin de sistematizar su labor, brindar argumentos sólidos sobre sus recomendaciones, orientar y brindar confianza emocional. Y en este sentido la psicología es una herramienta primordial para el entrenador deportivo, tal lo mencionan Matarán Torres & Pérez Mariño (2014).

Actualmente está ganando terreno en el ámbito del deporte, un concepto de liderazgo muy valioso, el liderazgo transformacional, donde lo fundamental es

la existencia de un líder que contribuye a la mejora en el rendimiento, compromiso, motivación, la cohesión y los valores dentro y fuera del ámbito deportivo. Liderazgo que fundamentalmente se ve representado en la figura del entrenador quien es el que debe poseer la actitud y capacidad positiva para liderar.

García Ucha, especialista del área de la psicología deportiva, dedicado al estudio de las características psicológicas de los entrenadores, destaca que los principales problemas de la labor de estos tienen que ver con estilos de dirección, aspectos propios de su personalidad, dificultades para comprender las conductas de los deportistas, reacciones negativas fuertes o exageradas, entre otras cuestiones.

García Ucha (1999) señala que las actitudes precedentemente mencionadas de un entrenador pueden modificarse y moldearse con una formación y capacitación adecuada y con el acompañamiento de un equipo interdisciplinario que colaboren en la introspección o reflexión del entrenador quien no debe perder el foco sobre su rol formador, principalmente en deportistas que se inician.

Una de las principales causas de abandono de la práctica deportiva, se sabe por estudios previos, lo son los conflictos con el entorno, en el que se sabe que el entrenador puede influir en la disminución del interés, la motivación, la falta de competencia o la ausencia de actividades sociales para descomprimir el estrés. Autores como Snyder (1996) y Trépode (2001) citados por Molinero (2005) en sus estudios registraron que niños y adolescentes consultados, manifestaron abandonar sus prácticas deportivas, “por no llevarse bien” con el entrenador o por que este “no hacía buen trabajo”.

LOS COMPORTAMIENTOS DE LIDERAZGO TRANSFORMACIONAL EN EL DEPORTE ESTÁN ASOCIADOS CON COGNICIONES RELACIONADAS CON MEJORA DEL RENDIMIENTO

Morton et al. (2014) precisan que los comportamientos de liderazgo transformacional (antes mencionado) en el deporte están asociados con cogniciones relacionadas con mejora del rendimiento, percepción de liderazgo eficaz, mejora de dinámicas grupales y actitudes prosociales. En definitiva, se trata de la capacidad del entrenador para buscar transfor-



mar a la persona en cuanto a sus atributos personales (valores, actitudes y creencias) y a la situación en términos de visión y metas.

Balaguer (2013) habla de que el clima motivacional que se crea en los contextos deportivos es multidimensional y que existen dimensiones que potencian el desarrollo positivo de los deportistas (clima de implicación en la tarea, estilo de apoyo a la autonomía, apoyo social), conocido como clima empowering, y otras situaciones que propician la alienación y el malestar (clima de implicación en el ego y estilo controlador); conocido como clima disempowering. Resulta primordial por tanto atender a la necesidad de buscar lograr un mayor equilibrio e integración de los conocimientos en la formación de los entrenadores, en consideración con la complejidad de su rol, combinando factores profesionales, la interacción entrenador-atleta y la reflexión personal que no debe faltar entre entrenadores sobre sí, y su quehacer cotidiano, todos aspectos que puede lograrse con los aportes de la Psicología Deportiva.

Resaltar el rol fundamental que cumple el entrenador en la vida de un deportista implica desmenuzar sus funciones, sus alcances, su impacto en el aquí y ahora de un deportista infantil u adolescente, como en el futuro de un deportista de alto nivel en cuanto a rendimiento humano y deportivo.

Es responsabilidad de todo profesional en su campo de acción: la profesionalización, la apertura a otros saberes que potencien los suyos, la búsqueda de abordajes con miradas transdisciplinarias que deconstruyan el reduccionismo histórico y amplíen a miradas más integradoras del ser humano desde sus inicios. El ámbito del deporte no escapa de estos nuevos desafíos, máxime siendo un ámbito de acción desde edades muy tempranas.



ALTO RENDIMIENTO DEPORTIVO EN LA ADOLESCENCIA:

La batalla entre las neuronas y las hormonas



DRA. PATRICIA WIGHTMAN WORTELBOER
Lic. en Psicología
Médica especialista en medicina del adolescente.
gwpwtennis.gw@gmail.com

Según el Harvard Medical School, en sus estudios sobre el cerebro de adolescentes, dice que necesitan acelerar su independencia y explorar sus límites, tomando riesgo, rebelándose contra los padres, aunque dependen de ellos para el apoyo y protección. Tienen que manejar nuevos impulsos sexuales, agresividad y otras emociones. Estos estados de ánimo fluctuantes y conductas inestables pueden deberse a un desarrollo desigual del cerebro. No es una cuestión de maduración intelectual. Ericsson en el Ciclo Vital nos muestra que después de la latencia el cerebro de los adolescentes sigue madurando por:

- Mielinización de nervios y Sistema Nervioso Central (SNC)
- Desarrollo córtex prefrontal: control de emociones.
- Sistema Límbico el cual genera emociones primarias (miedo y rabia).
- Aumentan las hormonas y el tamaño de la amígdala (más en los varones) ej. Testosterona, vasopresina, noradrenalina, cortisol (estrés), y en mujeres el estrógeno y la oxitocina.
- Se revolucionan e incrementan los neurotransmisores, la dopamina, la serotonina, etc.

Los genes no son el único factor que determinan como se desarrolla el cerebro y las conexiones internas. Existen, además las condiciones del entorno ambiental como familia (padres - presión), los pares y otras interacciones sociales.

¿Como se puede volver positiva la disciplina deportiva en el periodo de latencia para que en la adolescencia esta sea aceptada como agradable y normal?

La creencia auto profética positiva del profesor, entrenador o del padre despiertan en los niños sensaciones placenteras que ellos quieren repetir. La actividad y el

movimiento se transforman en placer y necesidad. Entrenar un movimiento físico repetidas veces ayuda a que el cerebro forme y fortalezca las condiciones necesarias para ese movimiento. El niño expuesto a varios deportes puede elegir cuales movimientos le son mas naturales y placenteros (Jean Cote)

La disciplina de alto nivel de entrenamiento deliberado al adolescente le termina resultando mental y físicamente normal, necesaria y placentera. Es una adicción.

Ejemplos: Lucas Guzmán (Taekwondo) | Gerry Wortelboer (Tenis)

Lucas entreno de chico con su papa Eduardo Guzmán que tenia una sala con tatamis de taekwondo. Pero Lucas jugaba mucho al fútbol que lo divertía. El Club Vélez le ofreció que jugara por el club, pero lo rechazo. Como adolescente entreno con Sebastián Crismanich y su hermano Mauro (Sebastián fue Medalla Olímpica de Oro en Taekwondo y Mauro Campeón Mundial) Modelos que influyeron sobre su formación. En el año 2010 Lucas, en los Juegos Olímpicos de la Juventud – Singapur, ganó la Medalla de Bronce. Siguió entrenando en el CENARD, pero en el 2019 cuando murió su mama quiso dejar el deporte. Eduardo, el papá lo ayudo a aferrarse a la religión y al taekwondo, y al finalizar el año fue al Mundial de Manchester donde gano una Medalla de Bronce. El Taekwondo ya es parte de su vida y volvió de Tokio con un Diploma.

Gerry de niño jugaba casi todos los deportes, futbol, básquet, tenis de mesa y tenis. La creencia auto profética de su padre el niño creció viendo al padre feliz por el talento y desarrollo tenístico de su hijo. Gerry fue el primer jugador juvenil argentino de ganar El Campeonato Sudamericano de Tenis. Fue becado por el tenis en la Universidad de Texas - U.S.A donde se recibió de Licenciado en Relaciones Publicas. Fue Capitán de la Copa Davis y de la Copa Federación varias veces. Hoy es el Asesor y Supervisor de tenis del Club Belgrano Athletic y sigue escribiendo libros de tenis que es su pasión.





Los ejes de este año son los Juegos Olímpicos y Pandemia.

Todos, y cada uno en su ámbito, fuimos afectados por un evento insólito e impensado: la pandemia por COVID19. Los deportistas, los equipos de trabajo, las familias, los dirigentes y hasta los organizadores del

evento deportivo más importante del mundo, como lo son las olimpiadas, tuvimos que aprender y fortalecernos para salir adelante.

Durante dos días por streaming, compartiremos saberes y experiencias con profesionales del deporte y la psicología junto a atletas amateur y olímpicos!

CONTENIDOS

Apertura: Juegos Olímpicos y el trabajo de la psicología del deporte.

Con la Dra. Patricia Wightman

Pandemia olímpica. Relatos en primera persona con atletas olímpicos.

Con el Lic. Pablo Nigro

El rol del psicólogo en la experiencia olímpica.

Con la Lic. Romina Plataroti

Recuerdos del futuro, construyendo una perspectiva de desarrollo profesional.

Con el Lic. Alfredo Fenili

La psicología aplicada al deporte en perspectiva de DDHH. Género y discapacidad.

Con Mara Gómez, Lorena Berdula y Gerardo Burgos

Jugar los juegos en tiempos de pandemia.

Con la Lic. Nelly Giscafré, Delfina Merino y Yamila Benitez

Trabajo en pandemia con deportistas españoles

Con la Lic. Ana Merayo

Preparación psicológica de una tiradora para tokyo: con y sin pandemia

Con el Dr. Marcelo Roffé

Modificaciones en la práctica profesional. Golf y tenis.

Con el Lic. Pablo Pécora y Lic. Claudio Sosa

Herramientas tecnológicas en el trabajo virtual con el deportista.

Con el Lic. Gonzalo Primo y Lic. Maximiliano Benedetti

El fútbol en tiempos de pandemia, desde juveniles a profesional

Con el Lic. Ivan Tcherkaski, Lic. Carla Luaces y Lic. Adrián Rizzuto

Mesa federal: APDA Cuyo, Patagonia, Córdoba.

Coordinan: Lic. Patricia Moltó y Lic. Luz Hernández

La jornada esta dirigida a la comunidad general interesada en la temática. *Se entrega certificado.*

CONSULTAS: apda@psicodeportes.com

DISERTANTES

NOS ACOMPAÑARÁN DESTACADOS REPRESENTANTES DEL DEPORTE Y LA PSICOLOGÍA:

• **PABLO NIGRO:** Lic. en Psicología (UBA). Especializado en Psicología del Deporte (APDA). Psicólogo de la primera división del Club Atlético River Plate (Fútbol Profesional CARP)

• **ROMINA PLATAROTI:** Especializada en Psicología del Deporte (APDA). Deportista Olímpica Argentina. Durante 12 años formó parte del seleccionado Argentino de Gimnasia Artística.

• **ANA MERAYO:** Psicóloga Deportiva. Responsable del SAIE de FC Barcelona. Docente Universitaria. Asesora individual de deportistas y entrenadores.

• **ALFREDO FENILLI:** Especializado en Psicología del Deporte y las Organizaciones. Coordinador de Capacitación de la Secretaría de Deporte de la Nación. Socio fundador de APDA.

• **PABLO PÉCORA:** Especializado en RRHH y Deporte. Trabajó en equipos de alto rendimiento (Leadership in International Management, LIM, USA). Director de la Asociación Argentina de Tenis (AAT). Titular de la escuela de fútbol Menotti.

• **NELLY GISCAFRÉ:** Especializada en clínica y en deportes. Socia fundadora y primer presidenta de APDA, Psicóloga deportiva en el CENARD, Coach ontológica Newfield. Profesora titular de la Universidad de Belgrano.

• **CLAUDIO SOSA:** Especializado en deporte. Autor de 2 libros. Tutor de la INTERNATIONAL TENNIS FEDERATION. Director del Departamento de Psicología de la AAT.

• **MARCELO ROFFÉ:** Doctor en psicología, especializado en Clínica, Máster en Psicología del Deporte. Autor de 18 libros de la especialidad. Presidente de SOLCPAD- Ex presidente APDA

• **IVAN TCHERKASKI:** Ex Psicólogo de plantel de primera división Boca Juniors. Psicólogo plantel primera división Aldosivi. Director psicología de Asociación Argentina de Golf.

• **ARIEL BORENSTEIN:** Especializado en adicciones y deporte. Ex coordinador psicodiagnóstico Hospital Posadas. Docente Universidad Argentina J. F. Kennedy. Miembro de APDA.

• **MARA GÓMEZ:** Futbolista profesional, primera mujer trans en el fútbol profesional argentino, enfermera profesional, activista LGBTQ+.

• **LORENA BERDULA:** Investigadora y adjunta de Cátedra de Educación Física 4. Especialista en géneros y sexualidades. Primera directora técnica nacional de fútbol, ATFA-AFA1998.

• **GERARDO BURGOS:** Docente, ex integrante de la Selección Argentina de Remo Adaptado Serbia 2012. Integrante del área de discapacidad del CABI.

NOCHES APDA OLÍMPICAS



Ilustrando la apertura de las noches... En el año de los Juegos acompañamos y aprendemos de nuestros deportistas

En un ciclo tan especial las Noches APDA se convirtieron en una oportunidad para acercarnos a los deportistas olímpicos, recrear sus entrenamientos y competencias, adentrarnos en su fibra más íntima. Compartimos los momentos previos al desarrollo de sus viajes, incluso vibramos junto a ellos en la espera clasificatoria por obtener las plazas que garantizarían su participación. En fin... hemos tenido la oportunidad de conversar de una manera íntima y escuchar sus historias, cada una apasionante. La característica de las Noches APDA desde hace años, tiene un enfoque basado en el contacto con los deportistas como protagonistas principales, también con sus entrenadores, psicólogos deportivos y otros acompañantes en las diferentes áreas de trabajo, cada uno desde su rol, hasta incluir a las familias. Durante este año, en virtud de aquello que hemos tenido que reformular en el 2020, con motivo de la pandemia, continuamos con la actividad de manera

virtual, buscando el máximo aprovechamiento de la situación, tanto en cuanto a los invitados con los que fuimos contando como también buscando llegar a otras personas, no psicólogos, ni necesariamente de manera directa vinculados al deporte.

Todas las Noches Apda cuentan con un espacio de difusión destinado a una ONG o Fundación que colabore de modo solidario desde un aporte social, durante este año pensamos y emprendimos esta misión, orientados hacia organizaciones que realizan su trabajo contemplando el deporte y/o la actividad física.

La primera Noche APDA del año "DISCIPLINA Y VIRTUD SOBRE EL BOTE" nos permitió conocer y desarrollar todo lo referente a la preparación y la competencia de un deporte olímpico tan importante como es el remo.

La disciplina se incluyó en todos los Juegos desde su debut en el programa Olímpico en París 1900, después que la competición de los Juegos de 1896 se cancelara debido al mal tiempo.

Las competencias a nivel femenino llegaron a los Juegos Olímpicos de Montreal en el año 1976.

El remo está dividido en en dos subcategorías: scull y bote de punta. La categoría Scull consiste en sostener un remo en cada mano, en tanto en las competiciones de punta se sostiene un solo remo con ambas manos. La disciplina cuenta con categorías scull individuales, en parejas y de cuatro, mientras que las de punta cuentan con las categorías de parejas, de cuatro y de ocho, solo esta última permite un timonel que dirige el bote, las otras dos modalidades no tienen timonel. Existe una competición de peso ligero para hombres y otra para mujeres, en esta última categoría, en la modalidad doble scull ligero femenino, entrenan y compiten Milka Kraljev y Evelyn Silvestro, dos de las protagonistas de la primera noche del año, junto a Santiago Fernández, con quien también tuvimos la posibilidad de contar.

En referencia a los mismos... Santiago Fernández es un Remero Argentino que participó en cuatro Juegos Olímpicos, Atlanta 1996, Beijing 2008, Atenas 2004 donde logró el cuarto lugar y Londres 2012 donde finalizó 10°.

Milka Kraljev, compitió en los Juegos Olímpicos de Atenas 2004, en los Juegos de Londres 2012 y obtuvo la clasificada para competir en los Juegos de Tokio 2020. Evelyn Silvestro, logró la clasificación para su primera experiencia olímpica en los Juegos de Tokio 2020,

En relación a todo lo compartido, los deportistas refirieron:

“En mi carrera hubiera sido muy útil trabajar con un psicólogo del deporte, por suerte hoy está más incorporado” Santiago Fernández.

“Mi presión es más bien interna, soy muy exigente”, “Tenes que ser un apasionado y que te encante sufrir... son duros los entrenamientos” decía Milka Kraljev y mencionó como muy importante en su carrera el trabajo con su psicólogo deportivo.

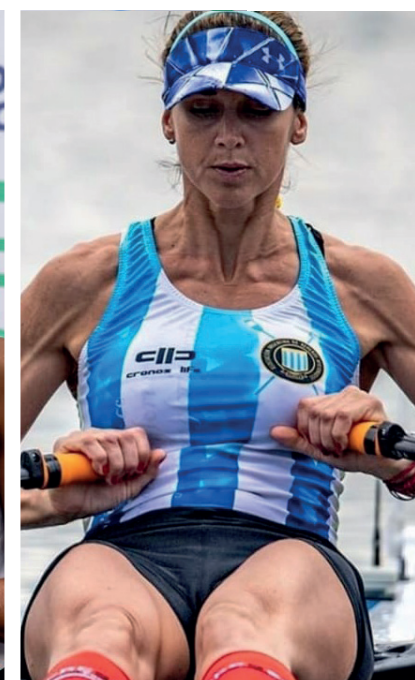
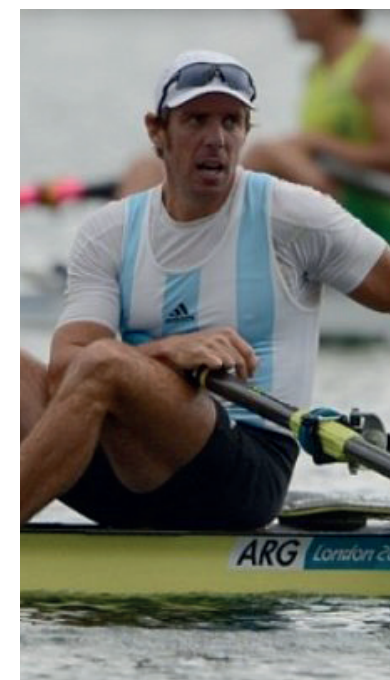
Lo mismo hizo Evelyn Silvestro, a la vez que aseguró: “Un orgullo haber clasificado para los juegos olímpicos”, “Entrenas tanto para lograr tus objetivos que cuando los cumplís no lo puedes creer”

Semanas después, ya desde la pista olímpica, Milka y Evelyn demostraron la grandeza que poseen como deportistas.

Ha sido un enorme placer y un gran aprendizaje escucharlos.

Lic. Silvina Beckmann

Psicóloga Especializada en Deporte (APDA)



AUTORIDADES APDA



PABLO NIGRO
PRESIDENTE

Lic. en Psicología (Universidad de Buenos Aires). Especializado en Psicología del Deporte (APDA).
Coordinador General del área de Psicología Deportiva del Club Atlético River Plate (Depto. Médico CARP).
Psicólogo de la primera división del Club Atlético River Plate (Fútbol Profesional CARP).



MAXIMILIANO BENEDETTI
VICEPRESIDENTE

Lic. en Psicología (UBA), especializado en Psicología Clínica y Deporte.
Acreditado como Experto en Coaching Deportivo (AEPCODE).



HUGO AJZENBERG
SECRETARIO

Lic. en Psicología (UBA).
Especializado en Psicología del deporte.
Profesor Universidad Tres de Febrero.



JORGE DUGO
TESORERO

Lic. en Psicología (Universidad Kennedy).
Especializado en Psicología del Deporte (APDA).
Miembro de la Comisión Directiva de APDA.



PATRICIA MOLTO
VOCAL TITULAR

Lic. en Psicología (Universidad Del Aconcagua).
Especializada en Psicología del Deporte (APDA).
Experta en Coaching Deportivo (AEPCODE).



SILVINA BECKMANN
VOCAL SUPLENTE

Lic. en Psicología.
Especializada en Psicología del Deporte (APDA).
Coordinadora del Postgrado de Psicología Aplicada al deporte, APDA.



NELLY GISCAFRÉ
VICEPRESIDENTE

Lic. en Psicología.
Especializada en clínica y en deportes.
Socia fundadora y primer presidenta de APDA.
Psicóloga deportiva en el CENARD.



PATRICIA WIGHTMAN WORTELBOER
PROSECRETARIO

Lic. en Psicología.
Médica, Especialidad Medicina del Adolescente.
"Hebiatria".



SANDRA FERRO
PROTESORERO

Lic. en Psicología (Universidad Kennedy).
especializada en Psicología del Deporte (APDA).
Maestría en Psicología del Deporte (UNED).



GONZALO PRIMO
VOCAL TITULAR

Lic. en Psicología (UBA).
Especializado en Deporte (APDA).
Asistencia clínica y deportiva.



MARÍA LUZ HERNÁNDEZ
VOCAL SUPLENTE

Lic. en Psicología.
Especializada en psicología del deporte (APDA).
Integrante de la Comisión Directiva del Colegio de psicólogos del Valle Inferior.

Órgano de fiscalización:



ALFREDO FENILI
TITULAR

Lic. En Psicología, especializado en Psicología del Deporte y las Organizaciones.
Coordinador de Capacitación de la Secretaría de Deporte de la Nación.



ARIEL BORENSTEIN
SUPLENTE

Lic. En Psicología (Universidad Kennedy).
Especializado en Psicología del Deporte y en Adicciones.

FORMACIÓN ESPECIALIZACIÓN POSGRADO



POSGRADO DE PSICOLOGÍA APLICADA AL DEPORTE Y A LA ACTIVIDAD FÍSICA

Nuestro postgrado se centra en poder vincular los aspectos teóricos y prácticos, para ello tendrás la posibilidad, además de asistir en forma presencial o virtual a las clases, de realizar observaciones en campo (siempre y cuando la condición de COVID lo permita) así como realizar una evaluación psicodeportológica a un deportista y a un equipo a lo largo de los dos años de duración del mismo.

Nuestro enfoque para la especialización esta puesto tanto en el rendimiento como en la salud mental de los y las deportistas. Para ello consideramos indispensable

tener siempre presente que somos psicólogos y psicólogas en primer lugar y luego especializados en deporte.

Para que pueda haber un o una deportista, ya sea en cualquiera de sus etapas, es imprescindible que se cuide al sujeto. Sin persona no hay deportista posible.

Es por esto que nos centramos en el recorrido de la vida de los y las deportistas, abarcamos desde la iniciación deportiva hasta el alto rendimiento. Respetando la especificidad de cada una de estas etapas. Así como el deporte en la tercera edad y en discapacidad.

DIRIGIDO: Psicólogos o Lic. en Psicología
DURACIÓN: Dos años (de Abril a Diciembre)

MODALIDAD: Presencial o A distancia (a elección)
INICIA: Abril de 2022

OBJETIVOS GENERALES DEL POSGRADO:

- Definir y comprender el Rol del Psicólogo/a del deporte.
- Conocer las variables intervinientes en el campo de la aplicación.
- Identificar las etapas del desarrollo deportivo.
- Adquirir herramientas propias de la evaluación y observación.
- Conocer y valorar el trabajo interdisciplinario.
- Comprender los fundamentos de las intervenciones específicas del campo.
- Profundizar los conceptos adquiridos en cursos previos, aportando experiencia práctica y bibliografía actualizada.
- Conseguir saberes concernientes a la metodología de la investigación.
- Reconocer las principales psicopatológicas presentes en el deporte.

MÓDULOS:

- Ámbitos y alcances de la Psicología aplicada al deporte
- Aspectos vinculados a la Motivación en el deporte
- Autoconfianza
- Concentración
- Desarrollo y entrenamiento de Habilidades Psicológicas
- Relación entre Psicología Clínica y la Psicología aplicada al deporte
- Trastornos Vinculados a la práctica Deportiva
- Introducción a la comunicación y liderazgo en el deporte
- Y otros....

AMBAS MODALIDADES INCLUIRÁN:

- Clases presenciales (una vez al mes) o clases por plataforma online (zoom)-Acceso al campus APDA
- Foro de intercambio con colegas y docentes
- Material bibliográfico y material multimedia en el campus APDA
- Compartirás con los coordinadores el recorrido de la cursada, y te asistirán en las dudas que tengas
- Se te asignará un tutor/a quien te acompañará en el trabajo de campo (a distancia o presencial)
- El material audiovisual estará on demand en el campus, por tanto podrás acceder al mismo cuando quieras
- Esta propuesta educativa es conocida como modalidad Blended, donde priorizamos estar actualizados a los tiempos de hoy incorporando la tecnología como herramienta vital para la formación.

CUERPO DOCENTE:

- Pablo Nigro (Pte. APDA)
- Alfredo Fenili
- Sandra Ferro
- Patricia Wightman
- Maximiliano Benedetti
- Clara Fernández
- Ariel Borensztein
- Nelly Giscafré
- y otros colegas con amplia trayectoria en el campo.

SEDE PROPIA



¡Bienvenidos a nuestra nueva casa!

Pte. Juan Domingo Perón 1615, piso 4, depto. 43

