

psicodeportes

LA REVISTA DE LA ASOCIACIÓN DE PSICÓLOGOS DEL DEPORTE

Octubre 2016 | Valor \$ 120

Revista Anual | Año 24 | Número 23



Ricardo Bufolin

LA SOLEDAD DEL ROL | MI EXPERIENCIA EN LA SELECCIÓN COLOMBIA | UN ENFOQUE PARA EL ESTUDIO DE LA TOMA DE DECISIONES... | EL SENTIDO PSICOLÓGICO DEL COMPROMISO DEPORTIVO | LAS EMOCIONES Y SU RELACIÓN CON LOS DEPORTISTAS ADOLESCENTES | BÁSQUETBOL: DESDE EL CONSULTORIO A LA CANCHA | FACTORES PSICOLÓGICOS EN EL DEPORTE DE ALTO RENDIMIENTO | EL ABORDAJE PSICOLÓGICO EN LAS LESIONES DEPORTIVAS | LA PROBLEMÁTICA DEL CONSUMO DE SUSTANCIAS PSICOACTIVAS | DEPORTE Y/O ESTUDIO: INTEGRANDO EL DESARROLLO DEPORTIVO | TALLERES EDUCATIVOS DEPORTIVOS | BOXEO ARGENTINO: LAS TORITAS EN EL CAMINO A RIO 2016 | ENTRENAMIENTO MENTAL EN JUDO PARALÍMPICO | INTERVENCIÓN PSICOLÓGICA EN EL GOLF

Editorial

Mg. Alejandra Florean

3



4

La soledad del rol...

Mg. Alejandra Florean

Mi experiencia en la Selección Colombia (2012 - 2015)

8

Mg. Marcelo Roffé



11

Un enfoque para el estudio de la toma de decisiones...

Dr. Francisco García Ucha

MS.c. Fernando Hernández Valdés

El sentido psicológico del compromiso deportivo

14

Dr. Alejandro García-Mas

Dra. Paula Ortíz Marholz

Las emociones y su relación con los deportistas adolescentes

16

Lic. Adriana Mirella

Básquetbol: Desde el consultorio a la cancha

18

Lic. Guillermo Mariano



20

Factores psicológicos en el deporte de alto rendimiento

Lic. Adriel Levy

El abordaje psicológico en las lesiones deportivas

22

Lic. Luis Gómez Correa



24

La problemática del consumo de sustancias psicoactivas

Lic. Javier Ignacio Villa

Deporte y/o estudio: Integrando el desarrollo deportivo

26

Lic. Clara Montenegro

Talleres educativos deportivos

28

Lic. Jesús María Chalela Suárez



30

Boxeo argentino: Las toritas en el camino a Rio 2016

Dra. Patricia Wightman



32

Entrenamiento mental en judo paralímpico

Lic. María Belén Pineda

Intervención psicológica en el golf

34

Mag. Claudia Rivas

Entrevistas APDA

37

Cursos Campus Virtual

39

psicodeportes

psicodeportes

Personería Jurídica I.G.J. n° 1.565.606

Organismo Oficial A.P.D.A

Asociación sin fines de lucro

EDITOR | PRODUCCIÓN

Pablo Nigro, pablomnigro@gmail.com

Valeria Lopardo, valelopardo@hotmail.com

DISEÑO: Juan Manuel Quesada

juanm_quesada@hotmail.com

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.

 **APDA**
Asociación de Psicología
del Deporte Argentina

editorial

HOLA A TODOS..!!!

Una nueva oportunidad para ponernos en contacto.

Hoy para contarles que este ha sido un año de mucho trabajo, crecimiento, cambios, logros institucionales y también perdidas.

Hemos perdido una gran persona, compañero, gran defensor de la Psicología del deporte, Sebastián Innoceta. Sebas trabajo desde el 1er día, impulsó a muchos de nosotros a crecer y comprometernos, a seguir avanzando.

En honor a sus enseñanzas y para seguir el legado, este año nos propusimos varios desafíos para seguir creciendo, algunos quizás no muestren sus frutos hoy pero les aseguro que los veremos. Uno de ellos, se ve todos los días a través de los alumnos, de colegas que se han formado y hoy están trabajando en esta profesión, también en colegas aún alumnos que siguen la formación y que se van insertando poco a poco en la profesión. Ya desde sus inicios comprenden la importancia de la construcción y la defensa del rol profesional, estas son pequeñas semillas en éste presente que en un futuro darán fruto. Nos complace, a mí en lo personal, y en lo institucional saber que hay tantos colegas que entienden la importancia de la formación y que valoran tanto su esfuerzo como el de otros de formarse y seguir creciendo.

Otro es este congreso que arranca, y es todo un logro para la Psicología del Deporte, ya que además del esfuerzo económico que esto implica, es el esfuerzo de muchas manos silenciosas que hacen que esto sea posible. Venimos preparando esta fiesta desde hace muchos meses, esperando este momento para compartir no sólo el conocimiento de nuestros invitados sino también compartir los entre tiempos, conversar, y conocernos más.

Poder realizar este nuevo Congreso Internacional junto a SOLCPAD es para APDA muy gratificante. Y si bien las personas pasamos y las instituciones quedan, trabajar en equipo una vez más con Marcelo Roffé (Presidente y fundador junto a Francisco García Ucha de SOLCPAD) y quien me antecedió como Presidente de APDA (hoy Vicepresidente) es algo que disfrutamos mucho. Por que tanto APDA, como SOLCPAD y la UP con Luis Brajterman a la cabeza bajo el mando de la Dra. Elsa Zingman, son equipos de trabajo eficaces que juntos y con sinergia potencian el rendimiento de todos. Y esto, sin dudas, se verá en este Congreso.

Les dejo un abrazo enorme, y un GRACIAS TOTALES por acompañarnos siempre...

Mg. ALEJANDRA FLOREAN
Presidente de APDA



LA SOLEDAD del rol...



Mg. Alejandra Florean

Lic. en Psicología - Presidente APDA
Master en Psicología del deporte y la Actividad Física
Psicóloga de Fútbol Juvenil CASLA
aleflorean@yahoo.com.ar

Seguramente al leer el título del artículo, cada uno pensó en sí mismo o su profesión, y si son psicólogos o bien psicólogos del deporte, más aún.

Sin embargo, la idea de este breve recorrido es hablar sobre "la soledad del entrenador", un rol que si tenemos que definirlo lo hacemos desde su accionar cotidiano, o sobre las necesidades de su rol, como:

- Un entrenador, formador de líderes, tiene a su cargo la coordinación de equipos deportivos y de trabajo
- Un entrenador debe dominar varias facetas, o saber contar con la formación necesaria para armar un equipo de trabajo interdisciplinario que le permita mejorar y potenciar su profesión.
- Un entrenador es aquel que desde su rol realiza diferentes tareas y/o actividades (técnicas y docentes)
- Un entrenador entrena personas y pone a disposición de sus entrenados todos sus conocimientos.
- Un entrenador es aquel que enseña, que organiza, que planifica, que pone objetivos y establece todas las estrategias para lograrlos

Ahora bien, en la medida que el deporte va cambiando, mejorando, y tornándose más exigente, también se torna más exigentes para los que trabajamos en él. Y es aquí donde las definiciones muchas veces no incluyen aquellas situaciones, capacidades y/o competencias que debemos considerar en entrenadores a la hora de entrenar deportistas.

Para los psicólogos del deporte, trabajar con entrenadores es un pilar fundamental para el rendimiento deportivo de su o sus deportistas, muchas veces con la observación, la escucha, nos damos cuenta de aquellas competencias a mejorar para optimizar su trabajo, pero muchas veces no nos damos cuenta de las emociones que se ponen en juego en los entrenadores cotidianamente.

Sabemos que las principales habilidades psicológicas que se le pide poseer a un buen entrenador son: el liderazgo, la motivación y la comunicación, (Balaguer, 1994, p.22) no obstante además de estas habilidades básicas, un buen entrenador debe poseer buena gestión de sus emociones, buscar el equilibrio entre sus propias emociones y las de sus deportistas y/o equipo.

.....

“CUANDO LAS ÓRDENES SON RAZONABLES,
JUSTAS, SENCILLAS, CLARAS Y CONSECUENTES,
EXISTE UNA SATISFACCIÓN RECÍPROCA
ENTRE EL LÍDER Y EL GRUPO”

SUN TZU

.....

Tarea definitivamente nada fácil ya que el entrenador debe trabajar con sus propias emociones, en su propia capacidad de influir en los demás, en identificar aquellas emociones que lo ayudan a sentirse bien, y colaborar con los deportistas, buscar su propia motivación personal, para desarrollarla en los demás, identificar y manejar sus propias presiones para conducir a su deportista o equipo hacia el logro de los objetivos propuestos.

Tomo un párrafo: “El entrenador deportivo ha de soportar mucha presión en su profesión a todos los niveles: su trabajo es interminable, el trabajo es poco seguro, siempre están evaluándolo, presta poca atención a la familia y es blanco de las opiniones de los demás porque todos se consideran expertos en el deporte” (LeUnes&Nation, 1991, en Balaguer 1994, p.21)

Este párrafo nos pone de manifiesto a que está expuesto un entrenador diariamente, en menor o mayor medida, de acuerdo a los niveles competitivos que dirija, están presenten distintas emociones.

Desde la experiencia con entrenadores de diferentes deportes, niveles competitivos y género, me encuentro con entrenadores con el firme convencimiento de estar haciendo lo que les apasiona, que pueden identificar toda la dedicación y el trabajo que el “Ser Entrenador” le propone, que pasan horas fuera del ámbito deportivo, observando videos, viendo alternativas, buscando estrategias, para mejorar tanto individualmente como para colaborar en la mejora de sus deportistas. Y a la vez también identifican las emociones que se presentan en distintas instancias de la práctica deportiva: frustraciones, miedos, enojo, soledad, preocupación, ansiedad, nervios, confusión, inseguridad, satisfacción, alegría, felicidad, euforia, entre otras.

Los entrenadores tienen muchas funciones, entre otras por supuesto, algunas citadas en el Cuadro 1, y todas las funciones del entrenador requieren que tenga una posición tomada. Cada una le exige un estilo propio, bien identificado, una filosofía clara de su accionar, objetivos claros personales, ya que la mayoría de los entrenadores posee sus propios objetivos de crecimiento, y porque no, sueños.



CUADRO 1. FUNCIONES DEL ENTRENADOR.

Instructor técnico	dirigiendo el entrenamiento
Maestro	enseñando conocimientos
Motivador	creando un enfoque positivo
Juez	diseñando y legislando
Director-líder	liderando a los deportistas
Administrador	solucionando problemas burocráticos
RRPP	hablando con prensa y público
Asesor	aconsejando
Amigo	compartiendo
Padre o madre	apoyando
Científico	analizando, evaluando, etc.
Actor	cambiando de papeles
Político	relacionándose con el poder
Estudiante	oyendo, aprendiendo, estudiando, etc.

Fuente: Hardy (1985), en Balaguer (1994; p. 23).

A la hora de considerar su propia filosofía de trabajo, la experiencia me dió la posibilidad de encontrarme con distintos tipos de entrenadores, intentaré describir brevemente y las posibilidades de trabajo desde el rol del psicólogo del deporte:

Entrenador dedicado: aquel entrenador que se dedica plenamente a su trabajo. Busca recursos, implementa cosas nuevas, toma riesgos para mejorar, orientado a logros. Planifica, organiza, quiere mejorar. Sus emociones suelen entrar en conflicto en busca de un lugar justo. Con este estilo de entrenador el rol del psicólogo del deporte tiene un lugar para desarrollarse, dado que suele considerar todas las herramientas posibles a la hora de mejorar, es parte de la planificación que se realiza y participa de las actividades propuestas.

Entrenador cooperador: aquel entrenador que siempre coopera con el desarrollo de sus deportistas, pero siempre bajo sus reglas ya establecidas, muchas veces le cuesta flexibilizar para incorporar cosas nuevas. Sus emociones pueden ser intensas, se compromete afectivamente. No obstante aquí el psicólogo puede tener un espacio para trabajar pero sin demasiado compromiso del entrenador. “El trabajo psicológico es importante pero no es mi área”, te deja trabajar, pero no se involucra demasiado.

Entrenador intuitivo: aquel entrenador que elige guiarse por su intuición, confía en ella, con lo cual se torna difícil la planificación, la organización. Aquí el trabajo del psicólogo puede verse alternando de acuerdo a como está la situación del deportista o el equipo. Si las cosas van bien, no hacemos nada, si las cosas van mal, vemos que podemos hacer.

Entrenador buscador de nuevas tendencias: aquel entrenador que busca constantemente nuevas tendencias, nuevas ideas o alternativas para poner en práctica, prueba y ve cómo funciona. Esto los lleva a constantes cambios, sin poder situarse en una línea de trabajo y desarrollarla. Las emociones que se ponen en juego son inestables, si resulta lo que se prueba está bien, sino no. Aquí es posible que el psicólogo del deporte, pueda estar desde ese lugar de nuevas tendencias que es el punto positivo, pero si aparece otra alternativa cambiará para probar.

Entrenador Práctico: entrenadores que consideran que para su formación su propia experiencia personal, basta y sobra. Intenso emocionalmente, vive el deporte y la competición in-

tensamente. Aquí el lugar de colaboración del psicólogo del deporte, es escasa, no obstante se puede avanzar.

Podemos ver también otros tipos como: entrenador observador, exigente, orientado a ganar, negociador, paternal, estricto, emocional, etc.

No hay un estilo de entrenador mejor que el otro, todos los estilos son importantes al igual que la tradicional clasificación de los estilos de liderazgo de Lewin, no obstante hay que considerar que los distintos tipos de entrenadores tienen ese estilo por alguna razón especial, algunos porque trabajaron mucho sobre sí mismos para lograr encontrar el modelo de trabajo donde se encuentran más cómodos, otros porque realmente su experiencia ha marcado significativamente su recorrido.

En todos ellos las emociones son intensas a la hora de hablar de logros y/o competencias, cada uno se implica y se compromete desde ese lugar que les proporciona la confianza necesaria para mejorar, convencidos no sólo de hacer lo que les gusta sino de hacer lo correcto.

Claro, que tenemos tantos modelos, estilos, filosofías, como

.....

"SER ENTRENADOR NO ES TAREA FÁCIL,
AL IGUAL QUE SER PSICÓLOGO DEL
DEPORTE, PERO NO HAY NADA MÁS
APASIONANTE QUE SERLO"

.....

entrenadores existentes, como dice Guardiola "No soy mejor que ningún entrenador" "Yo he robado lo máximo posible. Pero las ideas no son de nadie. Tampoco es copiar y pegar". sino que cada uno encuentre ese lugar donde poder desarrollarse plenamente en lo que ha elegido.

Todos estos modelos siempre me han colocado en el desafío de poder encontrar la forma de colaborar con ellos en la mejora de la gestión de sus emociones, en el disfrute de su carrera, en encontrar el equilibrio necesario para desarrollarse, lograr objetivos y mantener contento al entorno. Cada

uno con su estilo y su forma me proporcionó la posibilidad de aportarles algo en la tarea cotidiana.

A los entrenadores les pedimos:

- Que esté atento a las emociones de los deportistas
- Que tenga la capacidad de ser empáticos
- Que sepan motivar
- Que sepan dar apoyo y contener
- Que sepan comunicar
- Que sea ejemplo
- Que maneje sus emociones

Y la lista puede seguir con varios "que..." más, no obstante muchas veces nos quedamos en encontrar aquellas habilidades a mejorar, sin poder escuchar que es lo que ellos sienten, piensan, necesitan, que los afecta positivamente y que les hace mal. ¿Cómo se sienten los entrenadores después de ser expulsado de una competencia? ¿Cómo duermen los entrenadores la noche posterior a un partido que se perdió? O uno que se ganó? ¿Cómo manejan sus propias presiones cuando los resultados no acompañan su gestión? ¿Pueden utilizar sus emociones como estrategias para sus deportistas? ¿Pueden los entrenadores gestionar sus emociones? ¿O las emociones los controlan a ellos? ¿Por qué los entrenadores eligen esta profesión con tantas exigencias y demandas, con tantas emociones en juego? Muchas de estas preguntas tienen respuestas, pero a veces como dice B. Pascal "El corazón tiene razones que la razón no entiende" y esto cuenta tanto para el entrenador como para el psicólogo del deporte.

Si el entrenador está bien, se siente cómodo, seguro, tranquilo, confiado, realizado, con herramientas para mejorar su gestión deportiva y emocional, seguramente podrá transmitir esto mismo a su deportista o equipo.

En resumen, los Psicólogos del deporte podemos funcionar directa o indirectamente como soporte emocional de los entrenadores o a partir de nuestra presencia que soledad del rol no sea vivenciada como tal o que nuestra presencia contribuya a una regulación más beneficiosa de todas las emociones que se ponen en juego.

.....

BIBLIOGRAFÍA

- De Diego S. & Sagredo C. (1992) *Jugar con Ventaja. Las claves psicológicas del éxito deportivo*. Ed. Alianza Deporte
- Jackson Phil & Delehanty H. (2013) *Once Anillos*. Ed. Rocaeditorial

- Balaguer I. (1994) *Entrenamiento Psicológico en el deporte. Principios y Aplicaciones*. Ed. Albatros Educación



MI EXPERIENCIA EN LA SELECCIÓN COLOMBIA (2012-2015)*



Mg. Marcelo Roffé

Asesor de Clubes y Selecciones Nacionales de Fútbol
Presidente de Solcpad
psicologia@marceloroffe.com
[facebook/marceroffe](https://www.facebook.com/marceroffe) | [TW. @MarceloRoffe](https://twitter.com/MarceloRoffe)

Valoro infinitamente mi trabajo de 3 años en Colombia, tanto en las Eliminatorias como en la Copa del Mundo de Brasil 2014 y en la Copa América 2015. La intervención psicológica durante el período clasificatorio y en el Mundial, que se analizará a continuación, se centró en el establecimiento de objetivos, el desarrollo de la cohesión, el fortalecimiento

de la mente de los jugadores y la generación de una mentalidad ganadora. En la máxima cita del fútbol disputada dos años atrás, en sólo 3 de las 32 selecciones nacionales hubo psicólogos con formación y experiencia en alto rendimiento deportivo: Alemania (Hans-Dieter Hermann), Brasil (Regina Brandao) y Colombia.

LA DEMANDA

Pekerman es un líder que le brinda al profesional el lugar justo para implementar sus habilidades como complemento y parte de un trabajo interdisciplinar junto al cuerpo técnico y los servicios médicos. En junio, José debutó como DT de Colombia en Eliminatorias como visitante de Perú y Ecuador. Triunfó en el primero y perdió en el segundo. En septiembre tocaba Uruguay de local y Chile afuera y fue cuando me convocó: “Te vas a sumar ahora, haremos cambios en la táctica, incorporaremos jugadores nuevos y arrancaremos con lo tuyo. Tenemos que hacernos fuertes de local, hacer de Barranquilla una fortaleza. Y empezar con Uruguay”.

LA COMPETICIÓN

Tras una breve estadía de todo el plantel y el equipo interdisciplinario en Madrid (en lugar de hacer amistosos en Fecha FIFA) para conocernos, potenciar las relaciones y la unión del equipo, llegó Uruguay. Goleada a favor por 4-0. Cabe destacar la determinación y decisión con que salió el equipo a la cancha. Gol de Falcao a los dos minutos. Teo Gutiérrez, figura y autor de dos tantos, agradeció por televisión al cuerpo técnico y en especial a la ayuda psicológica que recibió.

Ya en Chile la estrategia fue clara: ir por el triunfo. Se volvió a brillar, dando vuelta el resultado y venciendo 3-1. Seis puntos de seis. El camino se empezó a allanar y no se paró hasta conseguir la clasificación luego de tres Copas sin participar, sumado a quedar como cabeza de serie para el Mundial.

VALORES Y COHESIÓN GRUPAL

La preparación psicológica de cada partido tenía una serie de acciones incorporadas: a) presentación de 20 diapositivas en power point (con slides seleccionados según el tema elegido junto a José); b) un video de 7 minutos o dos de 3 a 4 minutos para ejemplificar; c) el trabajo entrelazado en 4 grupos sobre la cuestión planteada; d) las conclusiones finales en boca del técnico, a veces también del capitán (otro gran líder como Mário Yepes), y mi momento a solas con los futbolistas para realizar un juego o dinámica grupal.

EVALUACIONES REALIZADAS

Se realizó una labor de concientización de la importancia de poder evaluar como punto de referencia para la mejora o

el seguimiento. En ese sentido, algunos ejemplos son:

- La concentración.
- El establecimiento de metas individuales y colectivas.
- Relaciones afectivas grupales.
- Registro conductual del rendimiento en la competición y conductas previamente establecidas ante determinadas situaciones.

INTERVENCIONES ANTI-ESTRÉS

Dada la importancia del manejo de las presiones, el aprendizaje de habilidades de afrontamiento para reducir el estrés se integró dentro de los talleres. Se introdujeron las técnicas de respiración y visualización. Habitualmente se trabajaba el día anterior a la competición.

.....

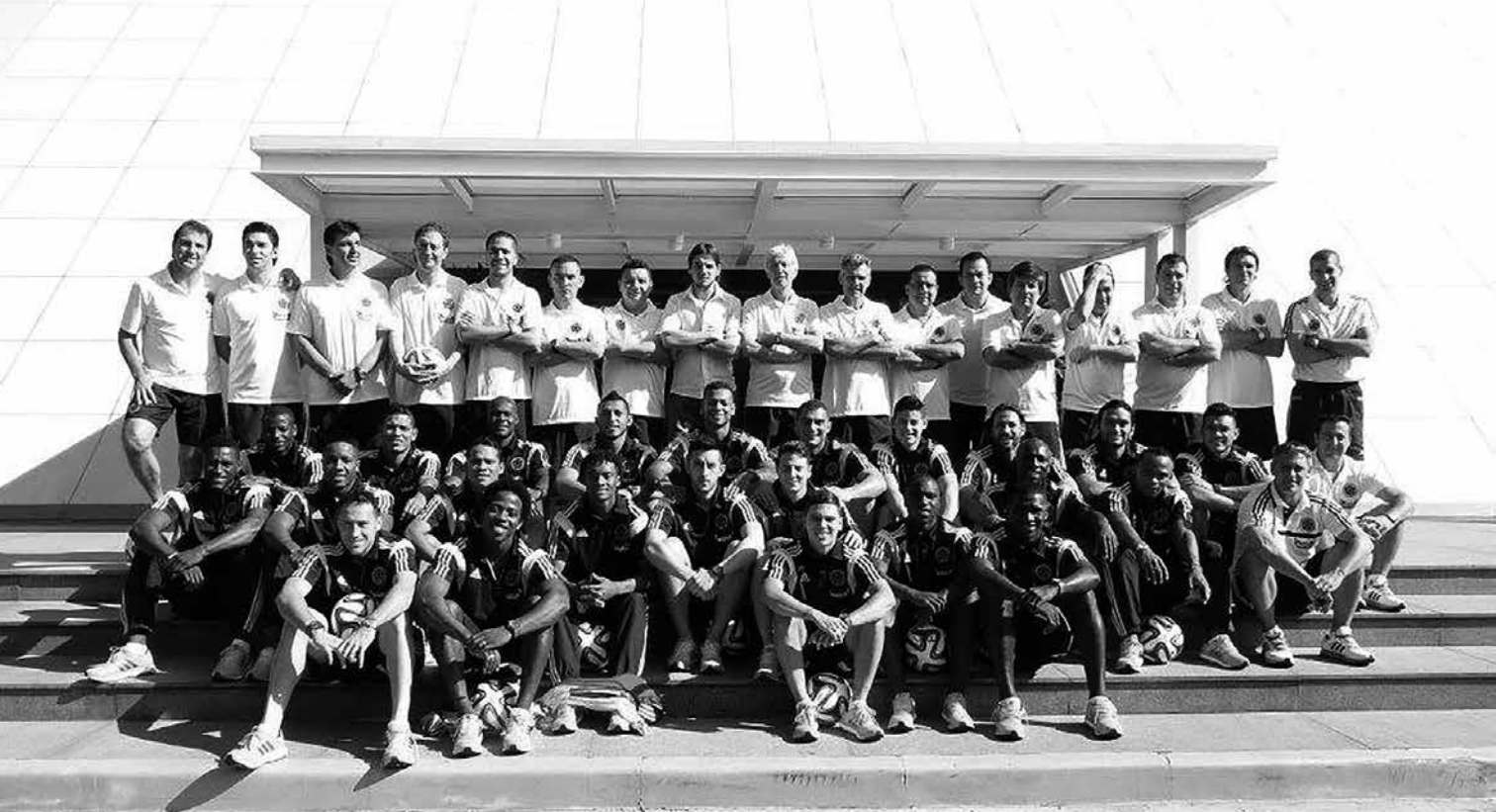
**“SE ENTRENÓ LA RESILIENCIA MENTAL, UNA
DE LAS CLAVES PARA CONSTRUIR
UN EQUIPO GANADOR”**

.....

REACCIÓN FRENTE A LA ADVERSIDAD

Se entrenó la resiliencia mental, una de las claves para construir un equipo ganador. Se desarrollaron talleres y actividades para afrontar situaciones adversas o de frustración, con el objetivo de resolverlas, anticiparse de cara al futuro y fortalecerse mentalmente. Esto que con José transmitíamos incluía los siguientes ítems que elaboramos todos juntos a partir de un taller:

- Ser protagonistas
- No subestimar a nadie
- Nunca bajar los brazos
- Estar enfocados en la tarea
- No quedar “enganchados” al error
- Tomar decisiones
- Ser solidarios con el compañero
- Tener metas claras de equipo sin perder las metas individuales
- Autodiálogo y pensamiento positivo
- Nunca conformarse
- Manejar las presiones
- Tener buena comunicación entre ellos y con cuerpo técnico y médico
- Ser solidario con el compañero



MUNDIAL 2014: BRASIL ES LA CITA

La alegría de haber clasificado era enorme, pero ya era historia. Se podía ir a pasear y conformarse o asistir con ambición de dejar huella. El gran líder elige la segunda opción.

Lesiones y líderes ausentes

Radamel Falcao García fue, es y será un ídolo para Colombia. Su grave lesión le impidió llegar en buena forma a un campeonato tan exigente. La ilusión estaba. Sus palabras y cómo lo enfrentó la ausencia final fueron ejemplares. También se perdieron la Copa Luis Perea y Aldo Leao Ramírez. Se trabajó y se asumió individual y grupalmente. Desde una perspectiva de aceptación y compromiso de la situación había que seguir, por ellos también. Era tan buena la química que existía que Falcao y Perea viajaron a ver el debut de la selección ante Grecia.

El trabajo psicológico

Concentrábamos en el predio del club San Pablo. Esto beneficiaba al equipo en la paz cotidiana del trabajo y en la facilidad para movilizarnos. El trabajo psicológico durante el Mundial se centró en dar respuesta a las demandas individuales, como contener a los jugadores que estaban algo más intranquilos de lo habitual ante determinado partido, y fortalecer el grupo. Se continuó realizando las dinámicas grupales, más concursos de baile, juegos de comunicación, dinámicas de cohesión, carteles individuales motivacionales,

etc. Estas actividades tenían como objetivo unir más al grupo a partir de una mayor interacción con el otro, una búsqueda de identidad y pertenencia. Así como descargar tensiones, que las hay y muchas en estas instancias.

Los resultados

Se batieron varios records propios:

- Ganar cuatro partidos seguidos.
- Cantidad de goles a favor (12 en 5 encuentros)
- Clasificar con sólo dos partidos jugados a octavos de final.
- El goleador del torneo (James Rodríguez, con 6 tantos).
- El mejor gol del Mundial: James a Uruguay.
- El premio Fair Play (juego limpio).
- El record de Faryd Mondragon de jugar con 42 años un mundial (el de mayor edad en la historia de las Copas del Mundo).
- Los 100 partidos de Mario Yepes en la Selección.
- El 5to puesto por primera vez en su historia.

Fueron 20 años de trabajo para aportar un “granito de arena” en ese momento. Me tocó ser el primer psicólogo deportivo de mi país en participar de un Mundial. Lo disfruté. Era mi sueño. Soy un agradecido a quienes confiaron en mí.

* Roffé, M. (en prensa). La preparación psicológica de la Selección Nacional Absoluta de Colombia para el Mundial de Fútbol Brasil 2014. Revista de Psicología Aplicada al Deporte y el Ejercicio Físico, 1



UN ENFOQUE PARA EL ESTUDIO

de la toma de decisiones en el alto rendimiento deportivo.



Dr. Francisco García Ucha

Psicólogo del Deporte
Vicepresidente SOLCPAD
Profesor Titular de Psicología del Deporte (UCCFD)

MS.c. Fernando Hernández Valdés

Profesor asistente de las asignaturas de Dirección
e Historia de la Cultura Física (UCCFD)

RESUMEN

En el presente artículo se plantean algunos de los elementos esenciales a tener en cuenta para el estudio de la toma de decisiones en el alto rendimiento deportivo, como vía esencial para que los procesos de gestión y dirección a todos los niveles de las organizaciones de alto rendimiento logren garantizar la obtención de los resultados deportivos de la forma más eficiente y eficaz posible. En el mismo se realiza un desglose conceptual sobre los términos decisión, toma de decisiones y toma de decisiones en el deporte, además se aborda la importancia de una decisión en el alto rendimiento deportivo, las condiciones en las que se toman las decisiones en las organizaciones deportivas de alto rendimiento y las cualidades que deben tener los directivos para la toma de decisiones en la alta competición deportiva. Aspectos todos que les permitirán a todos los directivos, especialistas, metodólogos, entrenadores, atletas y demás miembros que forman parte de las organizaciones de alto rendimiento deportivo profundizar y analizar la forma en la que se toman las decisiones y la influencia que tiene dicho proceso en la optimización y obtención de sus resultados en el deporte.

INTRODUCCIÓN

El ser humano se tiene que enfrentar diariamente a toma de decisiones ya sean para pequeños o grandes problemas que tengan que solucionar. La toma de decisiones se da de manera muy significativa dentro de la vida deportiva y por este factor se distinguen los directivos, grupos de metodólogos, entrenadores y deportistas sobresalientes en las esferas deportivas en las cuales participan.

Uno de los elementos más positivos de la toma de decisiones es su completa coherencia, interacción e interdependencia con cualesquiera de otras técnicas o procedimientos en el proceso de dirección, como la planeación estratégica, la gestión de calidad, la reingeniería y otras, que tienen su principal sustento en el conocimiento y adecuada utilización del mismo, pues no es suficiente contar con un gran caudal de conocimiento, sino lograr implementar e introducir este de forma práctica y concreta el funcionamiento y desempeño exitoso de un equipo u organización deportiva. Ellas conforman un todo único y orgánico en la estrategia de las nuevas organizaciones en un medio ambiente cada vez más competitivo y exigente, de lo que no escapan las organizaciones deportivas en la alta competición.

Uno de los problemas que se presentan en la toma de decisiones por parte de los directivos, metodólogos y analistas a nivel macro del alto rendimiento deportivo, es el desconocimiento sobre los elementos que caracterizan y conforman el proceso de toma de decisiones.

Basado en lo anterior el presente artículo pretende ofrecer los elementos esenciales caracterizan la toma de decisiones en el alto rendimiento deportivo, como vía esencial para que los procesos de gestión y dirección a todos los niveles de la organizaciones de alto rendimiento logren garantizar la obtención de sus resultados deportivos de la forma más eficiente y eficaz posible.

DESARROLLO

Decisión, toma de decisiones y toma de decisiones en el deporte.

Dentro de la organización es donde se lleva a cabo en primer lugar, el término de "Toma de decisiones" del cual existen varias definiciones, así por ejemplo Truman (2001) lo define como el "proceso durante el cual la persona debe escoger entre dos o más alternativas".

ser el resultado de un proceso sistemático, con elementos definidos que se manejan en una secuencia de pasos precisos.

Se asume que los autores coinciden en que tiene que existir efectividad y una buena decisión en el proceso de selección de alternativas.

Toma de decisiones: La toma de decisiones se define como la selección de un curso de acciones entre alternativas, es decir que existe un plan un compromiso de recursos de dirección o reputación.

DrC.. Omar Paula González, (2009). Lograr mejor alternativa de un grupo de ellas, para cumplir sus objetivos.

DrC. Gilberto Herrera, (2009). Es la elección que se toma producto de un análisis relacionado con una situación determinada, realizadas por personas o un conjunto de ellas. Esta elección se trata de que este lo más cercano posible a la realidad objetiva del problema a resolver.

Díaz, (2007). Plantea que la toma de decisión es una función imprescindible en las organizaciones de un significado especial por no estar limitada a un solo nivel, sino por ser un proceso que se da en toda la institución, y además, por ser parte

"LA TOMA DE DECISIONES SE DEFINE COMO LA SELECCIÓN DE UN CURSO DE ACCIONES ENTRE ALTERNATIVAS, ES DECIR QUE EXISTE UN PLAN, UN COMPROMISO DE RECURSOS DE DIRECCIÓN O REPUTACIÓN"

Desde el punto de vista del proceso de toma de decisiones debe cumplir con este concepto entendido como una herramienta que tiene que tener el entrenador. Desdichadamente, existe un sinnúmero de definiciones por lo que es necesario visualizar algunas de ellas para entender y establecer en forma práctica el significado de este término.

Varias son las definiciones de los términos Decisión, Toma de decisiones y Toma de decisiones en el deporte que responden al momento histórico al desarrollo de la cultura de las ciencias y la postura filosófica del autor.

A continuación se hace referencia a algunas de las mismas, las que se convierten en necesarios referentes y criterios compartidos sobre los que se fundamenta la obra.

Según Hastie, (2001). Son combinaciones de situaciones y conductas que pueden ser descritas en términos de tres componentes esenciales: acciones alternativas, consecuencias y sucesos inciertos.

Según Olivé, (2006) Es un proceso de análisis y selección con diversas alternativas disponibles que para ser efectiva debe

fundamental inherente a todas las demás actividades para lo que resulta imprescindible poseer una información lo más completa posible, es decir previamente analizada y evaluada.

Schein, (2005). Define la toma de decisiones como el proceso de identificación de un problema u oportunidad y selección de una alternativa de acción entre varias existentes, constituyendo una actividad diligente clave en todo tipo de organización.

Los autores coinciden que dentro de las alternativas se debe escoger una de ellas para llevar a cabo una buena toma de decisiones.

Toma de decisiones en el deporte.

DrC. Mirtha Hechavarría Urdaneta, (2009). El conjunto de acciones que manifiesta el entrenador al percatarse de la existencia de un problema, resolverlo o aprovechar una oportunidad en la búsqueda de los mejores resultados deportivos de sus atletas o su equipo.

Se asume que la Toma de decisiones en el deporte, es un proceso que le permite a los atletas, entrenadores, especialistas y demás integrantes de un equipo u organización de-

portiva elegir y adoptar alternativas solución ante la detección de un problema que puede afectar o afecta su accionar competitivo en el deporte.

Como se aprecia, cada concepto declarado introduce un nuevo elemento enriquecedor que permite obtener mayor nivel de precisión expresado en el proceso de identificación, clasificación, proyección, búsqueda eficiente del significado de la toma de decisiones en el deporte.

Importancia de una decisión en el alto rendimiento deportivo.

Para evaluar la importancia de una decisión en la alta competición deportiva se deben considerar cinco factores:

- **Tamaño o duración del compromiso.** Si la decisión implica el compromiso de muchos miembros de un equipo deportivo, o la movilización de cuantiosos recursos, entonces la decisión puede ser considerada importante. De igual forma puede ser considerada importante una decisión cuando esta influye en la variación de las formas o métodos de entrenamiento o de trabajo de los entrenadores, especialistas de apoyo a la práctica deportiva o atletas.
- **Flexibilidad de los planes de entrenamiento.** Algunos planes de entrenamiento pueden revertirse fácilmente y otros no, siempre van a depender las características de la competición en la cual el atleta o equipo deportivo pretende insertarse. Si la decisión va a cambiar radicalmente o no la forma y el modo de entrenamiento, entonces puede considerarse la decisión como importante.
- **Certeza de los objetivos que se pretende alcanzar en el deporte.** Si las competiciones en las que se ve enfrascada el atleta o equipo deportivo son competiciones nuevas sobre las que no existen experiencias previas, entonces las decisiones pueden ser consideradas también importantes.
- **Cuantificación de las variables del rendimiento deportivo.** Cuando los costos de una decisión referente al rendimiento de los atletas en el deporte no pueden definirse en forma precisa entonces esta adquiere un carácter importante.
- **Impacto humano.** Cuando la decisión involucra a muchos miembros de un equipo deportivo la decisión puede ser considerada importante.

Condiciones en las que se toman las decisiones en el organizaciones deportivas de alto rendimiento.

Las condiciones en las que los directivos, especialistas, entrenadores y atletas toman decisiones en un equipo u organización deportiva en la alta competición son reflejo de las



fuerzas del entorno (sucesos y hechos) que tales individuos no pueden controlar, pero las cuales pueden influir a futuro en los resultados de sus decisiones en la preparación o competición deportiva. Estas fuerzas pueden ir desde nuevas tecnologías o la presencia de nuevos competidores en su deporte hasta nuevos reglamentos de competición. Además de intentar la identificación y medición de la magnitud de estas fuerzas, los directivos de alto rendimiento deben estimar su posible impacto.

Los directivos, metodólogos, especialistas y entrenadores involucrados en los pronósticos y la planeación pueden sentirse fuertemente presionados a identificar tales hechos y sus impactos, especialmente cuando no es probable que ocurran hasta años después. Con demasiada frecuencia, los directivos en el deporte de alta competición deben basar sus decisiones en la limitada información de que disponen; de ahí que el monto y precisión de la información y el nivel de las habilidades de conceptualización de dichos directivos sean cruciales para la toma de decisiones acertadas.





EL SENTIDO PSICOLÓGICO del compromiso deportivo



Dr. Alejandro García-Mas

Universidad de las islas Baleares, España
Secretario General de la International Society
of Sport Psychology
alex.garcia@uib.es



Dra. Paula Ortiz Marholz

Psicóloga Pontificia Universidad Católica de
Valparaíso, 2005
Doctora en Ciencias de la Actividad Física,
Universidad de Granada, 2015

Al hablar de compromiso Deportivo (CD), existen dos aspectos relacionados que son importantes de considerar: el social y motivacional. Si bien es cierto que se ha planteado con anterioridad su relación, creemos que son temas que hay que darle la oportunidad a nuevos análisis y aplicaciones.

La reflexión del artículo busca profundizar en lo que hemos llamado: el mito del apoyo social omni-positivo y monodimensional, de acuerdo a las implicancias de dos teorías que han estudiado el proceso básico de motivación humana desde la psicología social y educacional y asimilada (en terminología García Mas, 1997) por la psicología de la actividad física y el deporte (PAFE). Estas son la Teoría de la Orientación de Metas (TOM) y la Teoría de la Autodeterminación (TAD).

En primer lugar, Glyn Roberts (en su fundamental obra "Motivación en el deporte y el ejercicio", Roberts, 1995) retomó la teoría de la comparación social en cuanto al rendi-

miento de Ames (1992), considerando que un deportista o un entrenador (joven o no) pudiera sentirse motivado al estar orientado por sus propios intereses acerca de la competición y/o por destacar frente a sus pares o su grupo normativo.

En este sentido, la reflexión y análisis va en relación a la importancia e impacto que ha adquirido el clima tarea en entrenadores, psicólogos y deportistas y la imagen negativa o de "cara oscura" al clima ego. Se plantea que es inevitable que las dos coexistan en cierto grado, como así hemos tratado de demostrar alguna vez (García-Mas y Gimeno, 2008; Ortiz, Gómez-López, Martín, Reigal, García-Mas y Chiroso, en prensa, 2016). Si es así, y así parece ser, el concepto de "apoyo social positivo" sufre una cierta dilución, ya que no puede ser de ninguna manera tan unidimensional como se ha ido estableciendo, tanto en cuanto a los actores involucrados en ese apoyo, como en su dirección o intensidad.

Con respecto a la segunda teoría (TAD), la reflexión va hacia uno de sus pilares básicos: la “promoción de la autonomía o de las decisiones autónomas” de los deportistas, que ha sido el fulcro de la relación de la teoría con la intervención en la TAD. Sin embargo, al mismo tiempo se ha convertido en uno de sus puntos débiles, ya que no ha sido fácil encontrar un manual en el que se explicita cómo promover autonomía que vaya más allá de la generación de un ambiente positivo en los entrenamientos, y de la aplicación de un estilo de liderazgo democrático-instruccional, que proporcione responsabilización graduada a los jóvenes practicantes acerca de sus parámetros de desempeño por parte fundamentalmente de los entrenadores, aunque también de las organizaciones deportivas y de los clubes. Absolutamente al contrario de lo que ha ocurrido con la sencilla derivación del concepto básico de la TOM hacia la generación de un “clima motivacional” de ego o de tarea en las aulas y en los campos de iniciación al deporte (Smoll y Smith, 2016).

Es importante consignar que en ningún momento la intención de esta reflexión y comentario es plantear que la intersección entre psicología del deporte positiva y entrenamiento promotor de la autonomía no es aconsejable. Pero no se debe confundir, como a menudo se hace, la evitación de un ambiente aversivo con la necesaria aplicación de los preceptos automáticos de la TOM y la TAD.

.....

"LA REFLEXIÓN Y ANÁLISIS VA EN RELACIÓN A LA IMPORTANCIA E IMPACTO QUE HA ADQUIRIDO EL CLIMA TAREA EN ENTRENADORES, PSICÓLOGOS Y DEPORTISTAS"

.....

Una segunda parte del artículo busca profundizar, de manera práctica, sobre el concepto de Compromiso Deportivo (CD) y sus factores: alternativas de implicación; oportunidades que la práctica del deporte proporciona al deportista; la diversión, el apoyo social, y la inversión personal y CD. Cada una se analiza y profundiza con la mirada de distintas investigaciones que dan soporte. Por ejemplo: Coacción/apoyo social (Romero et. al, 2010; Rivas et. Al. 2012; Liberal, López de la Llave, Pérez-Llantada y García-Mas, 2014). Inversión personal (Rusbult, Martz y Agnew, 1998). Diversión (García-Mas et. al., 2010; García-Mas et. al., 2011). Se plantea también que en la última versión del constructo del CD, se introduce un factor que ya se ha comentado, motivación de logro, específicamente la disposición a la tarea o al ego (Ames, 1992; Roberts, 1995). En un trabajo muy reciente de nuestro grupo de traba-



jo chileno-español se ha encontrado una relación interesante entre ambos constructos (Ortiz, Chiroso, Martín, Reigal y García-Mas, en prensa, 2016).

Finalmente, se plantea que la PAFE tendrá que contender duramente en los próximos tiempos de su desarrollo con el concepto de rendimiento objetivo o mixto subjetivo-objetivo, con tal de que los nuevos conocimientos obtenidos puedan tener un sentido aplicado y ganar en posibilidades de ser considerados como “eficaces” en términos no solamente psicológicos sino también deportivos.

Por tanto, al sentido psicológico se lo otorgan muy distintas fuentes teóricas y conceptuales, desde el conductismo más estricto –por la ganancia de valor que sufren irremediablemente las conductas más restringidas frente a las más “abiertas”-, hasta la teoría de las emociones y su capacidad energética –culpabilidad versus satisfacción, e.g.- pasando por una aproximación mucho más cognitiva que se centra indefectiblemente, tal y como se trató de demostrar, en los diferentes efectos de la inversión personal que un deportista debe llevar a cabo para participar de forma efectiva en las actividades físicas y deportivas. Se termina el artículo con una enumeración de puntos relevantes a tener en cuenta y recordar tanto para académicos, como para investigadores y aplicados, pero no solamente para psicólogos, sino también para los demás profesionales de las ciencias del deporte.



LAS EMOCIONES

y su relación con los deportistas adolescentes.



Lic. Adriana Mirella

Lic. en Psicología Especializada en Deportes (APDA) y Coaching Deportivo (AEPCODE).
Lic. en Alto Rendimiento Deportivo (U.A.I).
Profesora Nacional de Educación Física.

CONCEPTOS GENERALES :

Etimológicamente la palabra emoción, deriva del verbo latino “motere” que significa mover, pero el prefijo “e” implica alejarse, lo que supone que en toda emoción está implícita una tendencia a la acción.

Las emociones ocupan un papel fundamental en nuestra vida cotidiana, todas las emociones son impulsos filogenéticos que nos permiten actuar.

Son procesos adaptativos, que forman parte del conjunto de fenómenos que de manera global se denominan “procesos afectivos”, que representan el marcador más básico desde nuestra evolución, que guía nuestras conductas, de aproximación o de alejamiento.

Pero particularmente las emociones tienen un rasgo distintivo que son: están limitadas en el tiempo, y tienen naturaleza episódica. Por ello siempre, están ligada a alguna vivencia desencadenante que puede ser de tipo externo (actitud de los otros, situación desconocida etc.) o bien interna (pensamientos, sensaciones, recuerdos).

Dentro del estudio de las emociones se pudieron identificar los siguientes componentes:

- Triada de reacción: comprendida por, el arousal fisiológico, la expresión motora y el sentimiento subjetivo de cada uno de nosotros.
- Factores motivacionales: que son los que nos inclinan como tendencia a la acción.
- Procesos cognitivos: que son los que nos permitirán eva-

luar los eventos y regular la respuesta emocional según la categorización individual y darán color a cada experiencia, y formando parte de nuestra memoria episódica.

Por ello todas nuestras acciones, y decisiones van a estar determinadas, por nuestras experiencias que quedaran archivadas con ciertos marcadores somáticos, que según Antonio Damasio, son pistas emocionales que cargan los recuerdos con emociones positivas o negativas. Es así que pensamos e interpretamos la realidad desde nuestros propios marcadores somáticos que operan como un link bidireccional entre las emociones y nuestra memoria.

Los recuerdos dependen y vienen a nuestra mente con emociones y nos condicionan en la toma de decisiones, porque interactúan con nuestra razón condicionándola.

(Nadie podría olvidar el cabezazo de Zidane a Materazzi, en la final del Mundial de Futbol en Francia...)

Otro investigador, Paul Ekman, (1983) realizó un estudio muy minucioso sobre fotografías donde los rostros de personas, que mostro a diferentes culturas sin contacto entre

ra nuestro sistema inmunológico el cuerpo se recupera más rápidamente, hay sensación de bienestar, entusiasmo y el sujeto se siente capaz de lograr sus objetivos.

La sorpresa: Permite mayor alcance visual, porque se elevan las cejas para que llegue más luz a la retina, así el sujeto distinguirá mejor lo que está ocurriendo, e idear un plan de acción.

El disgusto: Se relaciona con la percepción de un sabor o un olor repugnante. La expresión facial se caracteriza por la elevación del labio superior, mientras que la nariz se frunce en un intento de bloquear las fosas nasales.

La tristeza: Produce una caída de la energía y el entusiasmo. Enlentece el metabolismo y produce depresión en nuestro sistema inmunológico. Puede llevar a la expresión de llanto.

Hay otras expresiones consideradas secundarias cuya relación y manifestación tiene que ver con el aprendizaje social. Varían de una cultura a otra, y surgirían de la descomposición de las emociones primarias. Ellas son:

"SIN DUDA TODOS HEMOS EXPERIMENTADO ESTAS EMOCIONES EN DIFERENTES SITUACIONES Y LA PRÁCTICA DEPORTIVA NO ESTÁ AJENO A ELLO"

sí en el planeta. Estos sujetos deberían identificar cada una de ellas, y llego a la siguiente definición: "... la emoción es un proceso de activación automática, influenciada por nuestro pasado evolutivo y personal, en la cual sentimos que algo importante para nuestro equilibrio está ocurriendo, por lo que se desatan un conjunto de cambios fisiológicos y comportamentales para lidiar con dicha situación."

En su investigación ha identificado diferentes manifestaciones emocionales que se expresan a nivel universal, que tendrían una fuerte base biológica y no dependerían del aprendizaje social por eso las llamo primarias. Ellas son:

La ira: Donde la sangre fluye a las manos, el ritmo cardiaco se acelera, aumenta la adrenalina esto genera una energía suficiente como para originar una acción vigorosa.

El miedo: aquí la sangre va a los músculos esqueléticos grandes como las piernas, el rostro empalidece, y el cuerpo se congela. Los circuitos cerebrales desencadenan un torrente de hormonas para que el organismo en general este alerta.

La felicidad: Hay aumento de un centro nervioso que inhibe las respuestas negativas. Aumentan las endorfinas y mejo-

La culpa: Sentimiento tortuoso percibido por el sujeto como responsable de algo que hizo mal o que perjudico a otro.

La vergüenza: Se relaciona con el ridículo ante los demás, suele fluir la sangre hacia la cara provocando ruborización.

Sin duda todos hemos experimentado estas emociones en diferentes situaciones y la práctica deportiva no está ajeno a ello, según Mannino y Robazza refiriéndose a las emociones del deportista señala...."en el deporte existen numerosas situaciones que pueden provocar tensión emocional y malestar entre las que se encuentran el deseo de vencer, frustración por la derrota, miedo al adversario, sacrificios excesivos, esfuerzo agonístico ante la lucha, la evaluación del entrenador, la opinión de los amigos, o personas importantes etc. Que sin duda condicionaran nuestra respuesta, pudiendo ser de manera involuntaria repitiendo muchas veces reacciones a modo de círculo vicioso en el momento del estrés que provoca la competencia.





BÁSQUETBOL: desde el consultorio a la cancha



Lic. Guillermo Mariano

Lic. en Psicología. Especializado en Psicología del Deporte (SUPDE).
Experiencia en básquetbol como integrante de cuerpo técnico.
Representante por Uruguay de SOLCPAD.
guillermomariano@gmail.com

El básquetbol es un deporte con una altísima carga mental, donde la toma de decisiones y la ejecución son los pilares básicos del rendimiento. La posibilidad de contar con un Psicólogo del Deporte en el plantel sin dudas favorecería el rendimiento de los jugadores y del equipo como tal, pero esto aún sucede excepcionalmente. Por este motivo, el trabajo individual del deportista en consultorio se transforma en un adicional muy valioso y que puede darle un salto de calidad en su desempeño.

Generar un vínculo de confianza y comodidad es fundamental, especialmente considerando las connotaciones que puede tener para el deportista ir al Psicólogo, acentuadas por establecer la relación dentro de un consultorio. Además, nuestro compromiso con el deportista es verlo jugar, investigar acerca de su entorno deportivo, y todo lo que permita una mejor comprensión acerca de él, su juego y sus circunstancias.

Las valencias psicológicas que trabajamos son diversas, y obviamente dependen de cada deportista y su motivo de consulta, así como las técnicas a utilizar. Nos enfocaremos en las áreas que abordamos, en las cuales inciden simultáneamente varias de ellas, pudiendo dividirlas en autoconocimiento, toma de decisiones y ejecución.

El autoconocimiento es un factor clave para el deportista, ya que conocerse es indispensable tanto para encontrar fortalezas como para saber qué es necesario mejorar, y en ocasiones incluso para aceptar aspectos que no podemos modificar y a los cuales el jugador deberá adaptarse.

Me ha tocado trabajar con muchos jugadores con personalidad perfeccionista, que deben aprender que su evaluación de sí mismos tiende a ser excesivamente autoexigente, y la forma en que eso puede repercutir negativamente en su confianza para el juego si no son capaces de reestructurar su forma de valorar su desempeño.

Por otro lado, es común ver deportistas cuyo foco de atención se centra mucho en el entorno, y que buscan la aprobación externa de su juego, ya sea buscando destacarse o sentirse seguros. De cualquier forma, esto los torna inestables en su confianza, ansiosos o pueden volverse demasiado estructurados, perdiendo su impronta y creatividad en la cancha.

Luego que el jugador se conoce, puede comenzar a encontrar cuáles son las creencias que sostienen esta forma de pensar, y comprender sus emociones durante la práctica del deporte. Este es el primer paso sobre el cual construir los cambios que el jugador necesita para poder alcanzar su máximo rendimiento.

Volviendo a las tres áreas, la toma de decisiones es sin dudas la más compleja, ya que se encuentra teñida por todo los demás. La toma de decisiones es personal, ya que cada decisión no sólo pasa por un momento particular del juego, sino por las características del jugador y su estado mental en ese momento específico.



ser utilizadas en lo previo al partido, así como su inclusión en rutinas como la que antecede un tiro libre, ayuda a que el gesto técnico sea correcto incluso en situaciones de máxima presión, o en jugadores cuya ansiedad rasgo de por sí es elevada y necesitan canalizarla adecuadamente en el juego.

"EL ENTRENAMIENTO MENTAL EN EL BÁSQUETBOL PUEDE SER UN VALIOSO DIFERENCIAL PARA EL JUGADOR, YA QUE LA TOMA DE DECISIONES ES PRIMORDIAL PARA EL ALTO RENDIMIENTO."

En este sentido, estoy convencido que la mejor técnica es que el jugador sea vea y pueda darse cuenta qué hizo y por qué lo hizo. Muchas veces al mirar estos videos con el jugador, él mismo se da cuenta el error y por qué lo cometió, o es capaz de argumentar y defender una decisión que cree correcta. Este análisis sin dudas enriquece el trabajo y facilita la identificación de cuáles son los aspectos a trabajar para, indirectamente, mejorar la toma de decisiones.

Por ejemplo, notamos reiteradamente que el jugador no toma acciones de tiro, siendo un jugador con buena mano. A partir de esto indagaremos en su confianza, o en el rol que cree tener en el equipo. Reforzando estos aspectos, seguramente modificará la toma de decisiones cuando se presente una situación similar.

El tercer aspecto es el de la ejecución. Si bien esta es centralmente técnica, el aspecto psicológico que tiene incidencia es la ansiedad, ya que puede generar una excesiva tensión muscular. En cualquier tiro, que el jugador esté tenso hará que su ejecución quedé corta, y si el jugador intenta corregir esto utilizando más fuerza, su tiro perderá dirección.

La enseñanza de técnicas de respiración y relajación, para

Por último, me referiré a la técnica que considero central, que atraviesa todas las áreas y que puede utilizarse en combinación con otras de acuerdo al objetivo: la visualización. Con apoyo de instrumentos de biofeedback, nos permite trabajar o reforzar todas las valencias que hemos mencionado.

Visualizar situaciones de juego, acompañadas de la emoción adecuada, para desarrollar la confianza y estimular la correcta toma de decisiones. Visualizar la ejecución, en un nivel óptimo de activación y con la correcta tensión muscular, para ayudar al deportista a conocer y lograr ese estado en la cancha. Visualizar para asociar pensamientos y emociones a determinadas acciones de juego. Visualizar una jugada para que el deportista pueda relatarnos cómo la vive y poder incidir luego en ello. Las posibilidades son infinitas.

No es que la parte mental sea más importante que los aspectos técnicos, tácticos o físicos. Pero sí es, en general, el menos trabajado de ellos. Es por tanto, una gran oportunidad de mejora para el jugador que realmente quiere mejorar, y su desarrollo es absolutamente indispensable para aquel que quiere lograr su máximo potencial.



FACTORES PSICOLÓGICOS

en el deporte de alto rendimiento



Lic. Adriel Levy

Lic. en Psicología - Experto en Coaching Deportivo
Miembro de APDA
Especialista en Psicología del Deporte (APDA)
levyadriel@hotmail.com

Sabemos que la actuación de un deportista depende de muchos factores. Todos estos se entrenan, enseñan y aprenden de diferentes maneras.

En el Alto Rendimiento tanto el área física, técnica, táctica y psicológica requieren que le dediquemos su espacio para que sean trabajadas de forma individual como así también en interacción para lograr el mejor nivel deportivo.

Siempre enfocándonos en los factores psicológicos, podemos decir que muchas de las características que mencionaremos a continuación son compartidas entre los deportistas de deportes de equipo e individuales, siendo que tanto en unos como en otros se agregan o eliminan algunos de esos factores por las circunstancias mismas del deporte que se trate, pero no por otra cosa.

Por suerte, no solo en Argentina, sino también a nivel mundial tenemos sobrados ejemplos de jugadores que desarrollan al máximo las capacidades mentales para triunfar en el deporte. Y son los que guían y sirven de modelos para sus rivales y quienes se están iniciando, subiendo la vara y demostrando que siempre se puede mejorar y batir marcas.

A continuación mencionamos los que a nuestro criterio son los constructos más determinantes para llegar y mantenerse al más alto rendimiento deportivo:

- Capacidad de reinventarse y adaptarse a nuevos escenarios.
- Hambre de gloria.
- Aceptar los desafíos que se presentan y buscar siempre nuevos.
- Superación de adversidades.
- Tolerancia a la frustración.
- Disposición a transitar el camino por más dificultades que encontremos.
- Inteligencia para elegir adonde ir y de quien rodearse.
- Habilidades interpersonales.
- Control y equilibrio emocional.
- Motivación intrínseca.
- Correcto manejo de las presiones.
- Óptimo nivel de autoconfianza.



Sin lugar a dudas que hay muchos factores más y también debemos reconocer que son muy pocos los deportistas que tienen buen manejo de todos estos. Siempre es oportuno en estas situaciones el análisis caso por caso, y teniendo en cuenta los demás factores (físico, técnico, táctico) en su conjunto a la hora de analizar las actuaciones ya que podemos caer en el error de atribuir a la parte psicológica responsabilidades que no les son propias y a la inversa.

Así como individualmente podemos hablar de jugadores que manejen estas situaciones, lo podemos ver también en el comportamiento de los equipos, lo que realmente los hace grandes, llegando no solo a trascender barreras que a veces parecen “imposibles” en cuanto a rendimiento en algún momento determinado sino que a su vez trascienden generacionalmente ya que se genera una cultura de equipo que se mantiene más allá de los nombres propios. Los casos más claros en nuestro país pueden ser las selecciones de hockey sobre césped (Leonas), la de básquet (Generación Dorada), la de rugby (Pumas) y otras que sin dudas siguiendo ese modelo iniciado hace ya muchos años van camino a establecerse como paradigma.

Ahora bien, si repasamos esta lista, no difiere mucho de lo que debería ir introduciéndose en la práctica deportiva a edades tempranas, ya sea en la iniciación deportiva o el deporte infante - juvenil, profundizando el desarrollo durante toda la carrera deportiva.

Porque más allá de todo lo que se le pueda enseñar a un deportista en lo referente a lo técnico, táctico o lo físico, la mayor enseñanza que podemos transmitir, o que el mismo deporte se encarga de aleccionarnos, es en estos factores que a la larga terminan siendo indispensables para una vida en el deporte o en cualquier otra actividad que llevamos adelante una vez que cerramos la etapa como deportistas.

Agregando a la cuestión, debemos decir que el deportista nunca está solo, ni siquiera en el deporte individual. Entonces entran a tener un rol preponderante muchas personas e instituciones que deben encargarse de la formación. En primer lugar, los padres, como máximos responsables; en segundo lugar el club o la institución, en la transición de valores y normas; también los entrenadores como formadores directos abocados a la faceta deportiva pero también humana y no podemos dejar de mencionar a las Asociaciones y Federaciones que también a su alcance está el desarrollo de políticas deportivas y sociales proactivas para la formación integral de sus asociados.

Dos preguntas que no podemos dejar de hacernos son: qué lugar ocupa el entrenamiento psicodeportológico y cuando debe llevarse a cabo? Los aspectos mentales en el deporte siempre “juegan”, por acción o por omisión. Y también es cierto que no somos los Psicólogos del Deporte los únicos que podemos influir psicológicamente sobre los deportistas y/o los equipos. Por otro lado, no tengo dudas que mientras antes se empiece mejor, adaptando los contenidos a las edades y niveles deportivos correspondientes, trabajando con los actores que haya que trabajar. Estoy seguro que una correcta formación, sumado a un correcto acompañamiento del entorno pueden hacer que un deportista pueda llegar a competir en Alto Rendimiento.

Y para cerrar este artículo, decir que el entrenamiento psicológico debe hacerse por profesionales especializados, para cuidar al rol y para ser efectivos, lo que da para un análisis posterior acerca de las competencias de nuestra profesión, ya que así como los deportistas y los equipos requieren de entrenamiento nosotros no podemos quedarnos atrás.

.....



EL ABORDAJE PSICOLÓGICO en las lesiones deportivas



Lic. Luis Gómez Correa

Lic. en Psicología
Presidente de la Asociación Peruana de Psicología
del Deporte (APEPSIDE)
Representante en Perú de SOLCPAD

A lo largo de nuestra carrera profesional sobre todo en el ámbito deportivo, ya sea Deporte de Ocio, Salud y Tiempo Libre, Deporte Base o iniciación o Deporte de Alto Rendimiento, uno de los problemas más importantes a los que nos vamos a enfrentar son las lesiones deportivas, un inevitable riesgo, inherente a la práctica de cualquier modalidad deportiva, que condiciona no sólo el rendimiento, sino también la autonomía, la salud y las relaciones interpersonales del deportista. De hecho, cada vez son más los atletas que tienen que abandonar de forma temporal o definitiva la práctica deportiva debido a lesiones relacionadas con golpes, roturas musculares, el exceso de entrenamiento y/o fatiga física, una triste realidad que nos acerca al lado más oscuro del deporte, el de la presión excesiva, la exigencia extrema y el poco control de la ansiedad.

Cuando hablamos de lesiones siempre nos remitimos al cuerpo, pensamos inmediatamente en una rodilla, un brazo o un pie lesionado, pero tras una lesión física hay una lesión en la mente, ya que la mente también se lesiona.

Las lesiones deportivas que ocurran en cualquier parte del cuerpo, influirán siempre tanto en lo físico como en lo emocional del deportista. “Muchas de las investigaciones realizadas se basan sobre aspectos fisiológicos de las lesiones

que incluyen entrenamiento, biomecánica de movimiento, limitaciones y deficiencias de los entrenamientos y sin embargo ahora se está incrementando la toma de conciencia de los factores sociales y psicológicos que tienen efecto cuando una lesión se produce.”

Es por ello, que necesitamos saber cómo será el abordaje psicológico que vamos a plantear, que es una lesión, que tipo de lesión estamos enfrentando y cuáles fueron los factores que provocaron la lesión así mismo debemos saber cuáles fueron las reacciones psicológicas que afectan al deportista entre otros, paralelamente buscamos los recursos que permitan una mejor y más rápida rehabilitación del deportista lesionado”

¿Qué Son Las lesiones deportivas?

Son lesiones que ocurren durante la práctica de un deporte o durante el ejercicio físico. Algunas ocurren accidentalmente. Otras pueden ser el resultado de un mal calentamiento, un mal entrenamiento o del uso inadecuado del equipo de entrenamiento, etc.

Definición de Lesiones Deportivas:

Es la alteración o daño producido en la estructura o función del organismo como resultado de la práctica deportiva o la realización del ejercicio físico.

Tipos de Lesión Deportiva más frecuentes

Los deportistas están expuestos a diversas lesiones según la disciplina deportiva que practican y es común ver diversos tipos de lesiones producto de una mala técnica excesivo esfuerzo en la ejecución o como consecuencia del sobre entrenamiento.

Lesiones más frecuentes durante la práctica deportiva

- Distensión muscular.
- Desgarro muscular.
- Esguince o entorsis.
- Tendinitis.
- Ruptura tendón
- Ruptura ligamento
- Ruptura de menisco.
- Pubalgias.
- Luxación
- Fracturas
- Fracturas expuestas
- Fracturas incompletas – fisuras

Contexto en el que se producen las lesiones deportivas

El hecho de lesionarse o no, no es una cuestión de suerte, sino que depende de factores físicos, psicológicos y situacionales relacionados con la actividad deportiva.

Aspecto Psicológico de las Lesiones

La posibilidad de que una lesión se produzca tiene varios factores predisponentes:

- Físicos
- Psicológicos
- Sociales

El Impacto Psicológico de las Lesiones

Los deportistas a pesar de ser personas relacionadas al sacrificio, al esfuerzo y a la entrega con ganas de ser cada día mejor, también pasan por situaciones que las personas comunes y corrientes no están acostumbradas a vivir con frecuencia. El Impacto psicológico causado por una lesión puede ser mucho más complejo y de difícil recuperación que una ruptura de ligamentos o una fractura, es fundamental considerar la recuperación de las lesiones desde una perspectiva biopsicosocial.

Las consecuencias psicológicas de lesiones

- Pérdida de la salud física y la sensación de invencibilidad
- Perdida de la autoestima
- Cada atleta afrontará su lesión de manera distinta,
- Estrategias psicológicas que deben aplicar los atletas para hacer frente a las lesiones
- Permítete estar triste.
- Acepta tu lesión



- Establece nuevas metas a mediano y largo plazo las cuales deben ser realistas
- Mantén una actitud positiva.
- Busca a un deportista que estuvo lesionado.
- Debes Cultivar la paciencia.

Estrategias psicológicas deportivas para el entrenador

- Ser Empático con el atleta
- Fortalecer su Autoestima.
- Demostrar con acciones concretas.
- Pedir Ayuda.

En definitiva las lesiones deportivas.

Ya sea temporal o permanente, son y serán siempre una situación perturbadora en la vida de un atleta, en consecuencia el trabajo multidisciplinario cobra importancia para la correcta recuperación y funcionamiento psicológico del deportista lesionado.

.....



LA PROBLEMÁTICA DEL CONSUMO DE SUSTANCIAS PSICOACTIVAS

en el ámbito del deporte y la actividad física



Lic. Javier Ignacio Villa

Lic. en Psicología
Miembro de APDA
Especialista en Psicología del Deporte (APDA)
jiv783@gmail.com

El consumo problemático de las sustancias psicoactivas se ha transformado en uno de los principales problemas para la salud pública, tal como lo revelan diferentes informes publicados por la Organización Mundial de la Salud entre el año 2001 y 2015. Además del daño directo para la salud física y mental, es necesario considerar las consecuencias sociales, económicas, y las asociadas a accidentes, traumatismos, suicidios, violencia, y enfermedades de transmisión sexual, entre otras (Ministerio de Salud de la Nación, 2011).

Los deportistas, no son inmunes a esta problemática. Si bien, el uso de sustancias en el deporte ha estado generalmente asociado al dopaje, en ocasiones los deportistas utilizan drogas que, lejos de potenciar su rendimiento, tienen consecuencias nocivas para su salud y su carrera deportiva. El mismo Michael Phelps en 2014, reconoció sus problemas con el consumo de marihuana y alcohol, y debió reconstruir su carrera deportiva no sin antes completar un programa de rehabilitación de 6 semanas. El ciclista italiano Marco

Pantani no tuvo la misma suerte que el nadador estadounidense. El campeón del Tour de Francia y el Giro de Italia en 1998, falleció en el año 2004 a causa de una sobredosis de cocaína, con tan solo 34 años de edad. En ninguno de estos casos el consumo estuvo asociado a la búsqueda de una mejora del rendimiento. Por el contrario, ellos revelan una problemática que va más allá del contexto deportivo y que involucra múltiples variables.

Los registros del 2011 indican que el uso de cannabis fue la tercera causa de doping a nivel mundial. Un estudio realizado con deportistas juveniles italianos muestra que los casos positivos encontrados en el periodo 2003-2007 varían entre el 1,1% y el 2% con una elevada incidencia de sustancias estimulantes y drogas de abuso. La sustancia más frecuentemente encontrada ha sido el metabolito del cannabis, representando el 0,2-0,4% del total (Strano Rossi, Abate, Bragano, y Botre, 2009). Estos datos podrían ser un indicador de la elevada incidencia del uso de cannabinoides entre los deportistas juveniles.

Tendencias de consumo

Se considera psicoactiva a cualquier sustancia química de origen natural o sintético que, al consumirse por cualquier vía (oral, nasal, intramuscular, intravenosa) tiene la capacidad de generar un efecto directo sobre el sistema nervioso central, generando cambios específicos en sus funciones (OMS, 2001). Estas sustancias suelen usarse por su capacidad de inhibir el dolor, modificar el estado anímico, alterar las percepciones y/o modificar la conducta.

El alcohol es la sustancia psicoactiva de uso legal más consumida por la población mundial de entre 15 a 64 años, y la más consumida entre adolescentes de 13 a 17 años. Entre las drogas ilícitas, el cannabis y los estimulantes de tipo anfetamínico ocupan el primer y segundo lugar (OEA, 2013). En Argentina, el 44,5% de la población de entre 12 y 65 años consume alcohol. La tasa más elevada se concentra entre las personas de 18 a 24 años, quienes presentan la mayor proporción de patrones de consumo perjudiciales (SEDRONAR, 2012).

El consumo de sustancias psicoactivas en adolescentes ha ido en aumento en los últimos años. Esta situación es preocupante ya que los estudios indican que aquellos que empiezan a consumir sustancias entre los 12 y 14 años tienen más probabilidades de desarrollar patrones de abuso o dependencia a largo plazo que aquellos que se inician en la edad adulta (OEA-CICAD, 2015). De cualquier manera, el uso de sustancias a cualquier escala en esta etapa del desarrollo es en sí mismo un uso problemático, debido a los riesgos biopsicosociales que trae aparejado (OEA-CICAD, 2015).



Por otra parte, la mayor tasa de mortalidad relacionada con el consumo de sustancias psicoactivas no se debe necesariamente a un consumo problemático, sino a enfermedades crónicas asociadas a un consumo habitual (MSN, 2014).

El consumo de sustancias: un tema de relevancia para la psicología del deporte

Las tendencias de consumo a nivel mundial y la prevalencia del uso de ciertas sustancias que son nocivas para la salud, marcan una situación que los psicólogos del deporte en tanto agentes de salud, no podemos descuidar.

Si bien el consumo de sustancias psicoactivas remite a una problemática de tipo clínico, el psicólogo del deporte puede tener un rol importante en la detección y prevención de este problema (Weinberg y Gould, 1996).

Los datos relevados marcan que el trabajo con deportistas adolescentes merece una atención especial. Por otra parte, existe evidencia epidemiológica suficiente para afirmar que cuanto menor sea la edad de inicio en el consumo de alcohol y otras drogas, mayor será la probabilidad de desarrollar dependencia a estas sustancias (OEA, 2013). Por este motivo, los psicólogos del deporte que trabajen en el deporte infantil y juvenil deben dedicar parte de sus esfuerzos a implementar acciones orientadas a la prevención primaria con sus deportistas, buscando involucrar también a padres y entrenadores. Las investigaciones demuestran que entre más temprano se lleve a cabo la prevención del uso de sustancias psicoactivas, mayor será la probabilidad de tener resultados positivos (OEA, 2013).

Por último, la escasez de datos en el campo del deporte y la actividad física, plantea la necesidad de investigaciones que permitan caracterizar mejor la problemática del consumo de sustancias psicoactivas en este ámbito.

.....



DEPORTE Y/O ESTUDIO

integrando el desarrollo deportivo



Lic. Clara Montenegro

Psicóloga del Deporte y el Ejercicio Universidad El Bosque
Especialista en Psicología Aplicada al Fútbol.
Representante por Colombia de SOLCPAD.
montenegrodrig13@gmail.com

Cuando hablamos de deportista talento se plantea por parte del entrenador la posibilidad de seguir el proceso de transición deportiva. Entonces la triada del deportista (deportista, entrenador y padres) entra a analizar, establecer y ejecutar acciones específicas para favorecer el talento del deportista y como se dice en el contexto deportivo “que no se pierda el talento”

En esa búsqueda los padres entienden la importancia de su responsabilidad para dar el apoyo suficiente y adecuado ofreciendo las condiciones que faciliten el proceso. Las condiciones de talento deportivo se conjugan otros aspectos, la motivación de la triada del deportista. El entrenador es movido por su responsabilidad y que está basado en la buena intención para ayudar, por otra parte, los padres basan su motivación en el amor por su hijo. Relacionando esto y otras variables los padres van tomando decisiones para que su hijo logre su sueño.

Porque desde pequeños se les dice que pueden soñar, “puedes lograr lo que quieras”. Y en esa búsqueda de logro, poco a poco sin percatarse se le está construyendo un proyecto y digo se le está porque allí están los padres y entrenador conciliando, organizando lo que viene y lo que se hará. La triada del deportista adquiere una implicación mayor de cara a las nuevas responsabilidades y compromisos con el entrenamiento y el entrenamiento invisible. Las salidas con amigos y familia se reducen, el aspecto académico se ajusta, para conciliar estudio y deporte de rendimiento. Se plantean soluciones: Que el deportista estudie y a la vez practique su deporte de rendimiento; que no estudie y se dedique por completo al deporte; que el deportista abandone el deporte y se dedique por entero al estudio; u optar por la desescolarización

Esta dualidad de estudio y/o deporte se convierte en un dilema para el deportista y su familia. Es una realidad que debe afrontar la triada del deportista. Es también claro que en ese momento hay muchas cuestiones que se traducen en preocupación e incertidumbre y que deben ser resueltos por los padres pues finalmente son los responsables de la educación y el bienestar de su hijo a todo nivel.

El deportista desde su iniciación y formación se relaciona con la dinámica del deporte y sus implicaciones, pero la exigencia el afán para tomar decisiones se vuelve mayor. Él sabe que tendrá que perderse una que otra diversión, la posibilidad de hacer nuevos amigos y, sin embargo, se compromete porque está motivado, porque lo mueve el deseo de estar en el agua, de patear el balón, de hacer una bolea, etc. A él lo

herramientas que le permita afrontar de manera adecuada un proceso para tomar la decisión. Es en este momento donde el psicólogo del deporte tiene un escenario natural para intervenir, con su conocimiento, profesionalismo y ética para asesorar, orientar, acompañar y empoderar a la triada del deportista.

Recordar que hay diferentes formas de hacer un abordaje integrador, pero uno que me ha funcionado es el modelo de desarrollo deportivo de Wylleman y Lavallée (2003). Este modelo de desarrollo deportivo examina no solamente la evolución como deportista sino la evolución de la persona en otras dimensiones como la psicológica, psicosocial y la académica. Hay una mirada psicosocial con aspectos fundamentales del desarrollo del individuo, en diferentes contextos con los que interactúa y se relaciona el deportista (personal, familiar, aca-

EDAD	10	15	20 - 25 - 30	35	
CARRERA DEPORTIVA	Iniciación		Desarrollo	Maestría - Perfeccionamiento	Retirada Reubicación
DESARROLLO INDIVIDUAL	Infancia	Pubertad	Adolescencia	Juventud	Edad Adulta
EVOLUCIÓN OTROS SIGNIFICATIVOS	Padres Hermanos Amigos		Amigos Entrenador Padres	Pareja - Entrenador	Familia - (Entrenador)
DESARROLLO VOCACIONAL ACADÉMICO	Educación primaria		Educación secundaria	Educación superior	Formación vocacional Ocupación profesional

mueve la diversión, el disfrute, compartir con sus pares. Porque antes de ser deportista es persona, sin embargo, muchas veces se antepone el deportista a la persona, el contexto del deporte presiona, pero allí está la persona; por eso hay que ser consecuentes con el orden natural, hablo de respetar procesos, pero no solo de los procesos deportivos hay que pensar en los procesos de desarrollo del ser humano.

Por eso cuando los padres se enfrentan a una nueva situación surgen preguntas ¿Ahora cuántas horas debe entrenar mi hijo? ¿El colegio le dejará salir más temprano? ¿Y la exigencia académica qué?, ¿A qué hora va a descansar?, ¿Le contrato un tutor? Esto me hace pensar en qué tan preparada se encuentra la triada del deportista para afrontar esta situación

A este juego de preguntas lo llamo el juego del laberinto, se sabe que hay una salida, pero que también hay varios caminos, y la cosa es que la triada del deportista debe elegir el camino hacia la salida. Pues la realidad es que la triada del deportista requiere orientación, apoyo. Se le debe preparar para conocer

démico y social). Haciendo referencia al modelo de desarrollo deportivo se ha teniendo en cuenta el proceso deportivo y el proceso de desarrollo evolutivo del deportista. Para esta etapa de transición deportiva el joven ya cuenta con una edad cronológica entre 12 y 15 años; y según Willeman y Lavallée. (2003) el deportista está en la siguiente descripción: “Carrera deportiva: en desarrollo; desarrollo individual: Pubertad y adolescencia; evolución de otros significativos: Amigos, entrenador y padres; y desarrollo académico vocacional: La secundaria.”

La psicología del deporte en términos generales trabaja para mejorar el rendimiento deportivo, es nuestro deber dirigir nuestra intervención hacia un trabajo integral; biopsicosocial donde la triada del deportista conozca y aprenda del desarrollo personal, familiar, académico, deportivo y social del deportista. Los psicólogos del deporte debemos convertirnos en un aliado estratégico para la triada del deportista, proponer un camino claro, consecuente, positivo que redunde en el bienestar y calidad de vida del deportista.



TALLERES EDUCATIVOS deportivos



Lic. Jesús María Chalela Suárez

Lic. en Psicología
Especializado en Psicología Social y del Deporte
jesuscha@vera.com.uy

Considero de suma importancia para la etapa de formación de niños y adolescentes deportistas, crear talleres educativos deportivos. Estos son una herramienta fundamental para abordar el tema desde una perspectiva integral que ayude a toda la población deportiva. Existen diversos y complejos momentos del proceso vital que todos experimentan en su vida bio-psico-social, los cuales dependen del contexto histórico-social, pues son estas condiciones precisamente las que modelarán las principales características personales y los colectivos de estos grupos sociales en una determinada época. Por eso es muy importante, que el adulto no compare su infancia con la infancia de hoy. Son otros tiempos, son otros momentos, son otras las variables, por lo que la población deportiva necesita del entendimiento del proceso de formación deportiva integral a largo plazo.

Existe un fuerte interés entre los Psicólogos del Deporte para entender y fomentar aquellos factores psicosociales que puedan mejorar las reacciones entre los atletas y conse-

guir un aumento en la producción del aprendizaje.

Potenciar el grupo desde lo positivo, mejorar la vida cotidiana del grupo, favorecerá el aprendizaje deportivo, social y comunicacional tendiendo del yo al nosotros. Benno Becker cuando habla de convivencia social dice, “la consideración que cada atleta recibe de sus colegas, lleva a consolidar los lazos afectivos e incrementar la cohesión. El Psicólogo deberá fomentar el establecimiento de hábitos de convivencia entre los miembros del equipo. Es importante para la persona saber cómo es considerada y querida por sus pares. Los vínculos afectivos que se forman llevan a tornarlo cada vez más cohesionado y desarrollan un rendimiento individual y grupal de alto nivel”.

Para que se pueda llevar adelante estas consideraciones es muy importante que las normas sean trabajadas con todos los actores deportivos y generar espacios para que se cumplan. Ante las normas, el mismo autor propone: “todo grupo que se precia y que desea desarrollarse debe establecer algunas normas que posibiliten dirigir este objetivo. El Psi-

cólogo del Deporte deberá verificar si existen reglas bien organizadas y si son cumplidas por todos los miembros. Él podrá colaborar para el perfeccionamiento y motivar a todos los miembros del grupo deportivo a respetarlas. La falta de cumplimiento de las normas corroe las estructuras básicas del equipo. Por otro lado, el cumplir las reglas torna al grupo cada vez más consistente.”

Por todo lo mencionado anteriormente, es muy importante apuntar a diferentes estrategias en el trabajo con niños, adolescentes, entrenadores, profesores de educación física, padres, árbitros y dirigentes. Las entrevistas individuales y el apoyo a niños y adolescentes, apuntan al aprendizaje adecuado de las habilidades psicológicas deportivas. Intervención permanente con estas poblaciones en los aspectos sociales, escolares, familiares y grupales. Observación de entrenamientos y competencias para recoger datos de conductas individuales y grupales y posterior trabajo en talleres. Las entrevistas a padres, son un espacio importante para explicar los objetivos de la Institución en la formación deportiva y en los planes educativos generales. Además de ayudarlos a pensar cual es el rol que deben tener en todo el proceso de formación, siendo necesario organizar charlas con el cuerpo técnico y el cuerpo médico, con el objetivo de transmitir la importancia de trabajar juntos, cada uno desde su lugar.

Asesoramiento, en todo momento, al cuerpo técnico, al cuerpo médico, al personal administrativo, al de mantenimiento y a los dirigentes en general.

Los objetivos de los talleres educativos deportivos son:

- Mejorar la calidad de la experiencia deportiva
- Mejorar el nivel de socialización.
- Mayor participación y menos ausentismo
- Formación personal (sexualidad, drogas, cuidado del cuerpo, nutrición)
- Promover y facilitar la comunicación y las relaciones interpersonales entre profesores de educación física, entrenadores, adolescentes, médicos, fisioterapeutas, padres, dirigentes e Institución.
- Motivar la continuidad de la práctica deportiva
- Promover la integración grupal y la cooperación como factores que benefician la cohesión grupal
- Asesoramiento psicológico a profesores de educación física, entrenadores, padres, médicos, fisioterapeutas, niños y autoridades.
- Preparación de giras deportivas
- Formación y respeto a las normas deportivas, institucionales y comunitarias
- Respeto a árbitros y formación de reglamento.

- Entrenamiento de habilidades psicológicas.
- Importancia de los aspectos culturales de la Institución y del país.

Hoy en día, los adultos que trabajan con niños y adolescentes en el deporte deben poseer un conocimiento adecuado de estas etapas evolutivas. Aceptar que es una etapa de profundas modificaciones físicas, psicológicas y sociales y que todo ello incide en el proceso de formación deportiva. Pero lo más importante, es que al adulto le guste trabajar con las poblaciones mencionadas, tenga empatía y pueda conocer a cada uno de sus muchachos. El vínculo que establezca será el éxito o el fracaso de ese deportista que está formando y de su labor propia.

No debe rechazar ninguna Ciencia del Deporte, pero fundamentalmente deberá recurrir a los aportes de la Psicología del Deporte. Nutrirse de los avances de esta ciencia garantizará su maduración como educador. El contacto diario con los chicos, permite que el cuerpo técnico se replantee permanentemente su labor. No se puede ser entrenador de mayores y querer aplicar el mismo modelo de entrenamiento a los niños. Tiene que velar por el buen desarrollo de su salud, tratarlos con respeto y dignidad. Aceptar sus formas de pensar, de relacionarse, de vestirse, saber escuchar, saber poner límites y normas apropiadas, aceptar sus emociones, sentimientos, pero por sobre todo tratarlos como personas. Deberán aceptar que el interés en esta etapa es muy oscilante, que muchas veces se centra en diferentes deportes, con una fuerte motivación y a medida que va pasando el tiempo esta puede disminuir. Que no todos los niños y adolescentes tienen el mismo concepto sobre el esfuerzo, sobre la dedicación, pero no por eso debemos discriminarlos o ponerlos en ridículo delante de sus compañeros o adultos. Promover que continúen sus estudios y acompañarlos en los momentos en que dudan seguir con su carrera deportiva.

El entrenador y el resto del cuerpo técnico deberán crear códigos en común, criterios iguales y responder bajo las mismas normas y reglas que se elaboraron. Mostrar que son un equipo sólido, que apuntan hacia los mismos objetivos, que las discrepancias que puedan existir entre ellos son parte de la tarea y no de problemas personales. Es por eso muy importante que el cuerpo técnico tenga reuniones semanales o quincenales, coordinadas por el Psicólogo Deportivo, para trabajar temas propuestas o imprevistos que sucedieran. Ellos también tienen que trabajar desde la cooperación y la cohesión grupal.

“La tarea de todos los integrantes de un club en beneficio de los niños puede llegar a lograr un futuro beneficioso como deportistas y como personas”

.....

BOXEO ARGENTINO

Las Toritas en el camino a Río 2016.



Dra. Patricia Wightman de Wortelboer

Médica. Lic. Psicología. Especializada en Medicina del Adolescente y Psicología del Deporte.

Miembro de APDA

Encargada Servicio Psicología Del Deporte (CENARD)
www.lavidaesdeporte.com.ar

El Box es un deporte individual, pero el relato siguiente de las vivencias de una de las boxeadoras del seleccionado Argentino, Clara Lescurat, muestra la importancia de lograr un sentido de equipo entre las boxeadoras. Los golpes que se reciben son duros entonces hay que enfatizar los momentos de brillo, placer, del contact humano en amistad y amor, el crecimiento de la autoestima por los logros en el entrenamiento, y el entendimiento de que la pasión es hacer lo que nos encanta y serle fiel a nuestros sueños.

Según Lescurat (Prof. Educación Física); "El actual equipo de las selección Argentina de boxeo femenino, las Toritas, comenzó a conformarse en 2013. Ya estaban las hermanas Dayana y Leonela Sánchez. Ambas muy respetadas en el ambiente y por mí misma. Me producía ansiedad poder guantear con Leo, de 54 kilos. Ese año, viajamos a República Dominicana y poco a poco, encontramos muchas coincidencias entre Day y yo. Si bien, tuvimos una linda experiencia en los Juegos Odesur de Chile, 2014, el equipo se consolidó en 2015, con el arribo de Lucía Pérez.

Los sabores amargos de las derrotas, nos unió. Viví la experiencia de sufrir un fallo localista con la boxeadora local, de México, y quedarme afuera de los Juegos Panamericanos. No obstante, al día siguiente, acompañé y alenté a Lucía y Dayana, que obtuvieron sus respectivos pasajes a los Juegos Panamericanos de Toronto."

"Personalmente, fue un momento amargo en mi carrera. Sin embargo, me convencí que estaba por el buen camino en el aspecto técnico y físico, de la mano de mi entrenador personal Fabricio Nieva. Fundamentalmente, encontré el rumbo al trabajar con la Psicóloga Patricia Wightman. Fortalecí la mente y comencé a observar las cosas con madurez. Me sentía bárbara, con el panorama claro. Tenía objetivos, los veía y me restaba prepararme para ello. Es increíble cómo me despejó dudas, me dio seguridad y afiancé mis puntos fuertes, con más agresividad. Mis pensamientos eran claros en el ring y pude explotar lo mejor de mí.

Las medallas de plata, de Day, y el bronce, de Lucía, en Toronto, nos consolidó como conjunto. Fue un lindo espalda-



Dayana Sanchez



Leonela Sanchez

razo. Lucía maduró mucho, más segura y convencida de sí misma. Fue muy bueno para estar juntas las cuatro. En todas nuestras concentraciones, nos acompaña Leonela Sánchez, de reconocida calidad técnica, doble campeona continental.

En marzo del presente año, enfrentamos el Preolímpico, en Buenos Aires. Recién, en la tercer semana, comenzamos a sentir ansiedad y nervios. Era increíble que se hiciera un Preolímpico en Argentina, ya que estuvo en duda la sede. Cuando arribaron los países a Buenos Aires, recibirlos en nuestro gimnasio, producía una hermosa emoción.

Personalmente, canté victoria ante la boricua Mónica González, bronce en los Juegos Panamericanos. En la siguiente ronda, me tocó la doble campeona panamericana 2011 y 2015, la canadiense Boujould Mandy. Psicológicamente, me sentí excelente, como nunca. No perdí la concentración. Fue un combate muy nivelado, mas no alcanzó. Al igual que a las chicas. Sorpresivamente, Pérez (no pudo con Brasil) y Sánchez (venció la dominicana y cayó con México), no lograron clasificar, tampoco.

A pesar del duro golpe en esta ocasión, estuvimos más maduras y pudimos sobreponernos. En el Campeonato Continental Élite en Bolivia, en abril se despertó el entusiasmo, nuevamente. Tuvimos buenos resultados. Una linda experiencia. Con los entrenadores se armó un lindo grupo y mantuvimos buena sintonía. Logramos el primer puesto por equipos. Lucía y Leonela, oro; Dayana y Jazmín Vilariño (se sumó positivamente al grupo), plata y yo, bronce.

Luego de dos semanas de concentración, llegamos al Mundial de Kazajistán. El desafío era mayor. Podíamos clasificar a los JJOO, pero conscientes de las dificultades que significa la presencia de las potencias y los clasificados. En los momentos de descanso, nos juntábamos, a hablar, que teníamos que pensar en ganar. Si uno piensa en perder, es para no subirse.... En los tiempos libres, cada una tenía su técnica. Yo ponía palabras fuertes, de recortes de revistas, unía frases, armaba collages, que luego leían las chicas. Simultáneamente, Daya-

na comenzó a pintar conmigo Mandalas, Lucía a escribir... Por medio de eso canalizábamos los nervios y fortalecíamos la mente... Utilizamos también herramientas como meditación.

Todas ganamos nuestra primer pelea, aunque el sorteo no fue beneficioso. Nos tocó enfrentar pugilistas locales, campeones del mundo seis veces y oro olímpico. El rendimiento fue bueno. A pesar de ser eliminadas, nos acompañábamos mutuamente para darnos aliento. No clasificamos! Es sencillo ver que cuando uno tiene continuidad internacional, los resultados son otros, si nos unimos como equipo es más fuerte la energía y el ambiente que se genera, antes y durante.. La derrota se saborearía distinta, al igual que las victorias".

El Entrenador Nacional Lautáro Moreno agregó las siguientes palabras: "Es sorprendente cómo evolucionó el boxeo femenino y el espacio que se ganó rápidamente,

Aquel legado que dejaron Yésica Bopp, Anabella Farías, Celeste Peralta y las hermanas Benavidez fue tomado, en principio, por las hermanas Leonela y Dayana Sánchez. Luego se consolidó el grupo con los arribos de Clara Lescurat y Lucía Pérez.

La nueva camada, tuvo un buen paso por los Odesur 2014 y en los Juegos Panamericanos de Toronto. Las ilusiones estaban puestas en las chicas para sacar boleto a Río de Janeiro! Pero el desarrollo en poco tiempo y la condición de anfitrión, que tanta trascendencia tiene en boxeo, fue mucha presión y se vio al ver perder a Dayana Sánchez, en Buenos Aires, contra la azteca Victoria Torres, la misma que había vencido ampliamente, en las semifinales de Toronto, unos meses antes...

Lo positivo es que el grupo de la Toritas quiere seguir. Y las presentes clasificaciones, dejaron una enseñanza, desde lo estadístico: los cinco pugilistas masculinos que estuvieron en Río 2016, tienen al menos seis años de selección. Experiencia incomparable a la sumada por las chicas. Deberán seguir, sumar roce, con el objetivo principal de ocupar podio en los Juegos Panamericanos de 2019 y estar presentes en Juegos Olímpicos, Tokio 2020."

.....



ENTRENAMIENTO MENTAL en judo paralímpico



Lic. María Belén Pineda

Lic. en Psicología
Especializada en Psicología del Deporte - APDA
pinedabelen@gmail.com

Cuando pienso en Judo lo primero que se me viene a la mente es RESPETO y SUPERACIÓN, ahora bien, si vamos a la definición tradicional, el Judo es un deporte derivado de las artes marciales japonesas. Esta sentado sobre las bases del BUSHIDO que es el código ético de los samurai y contiene 7 virtudes: Justicia, Coraje, Benevolencia, Respeto, Honestidad, Honor y Lealtad.

“El entrenamiento en la técnica del Judo hace que se trabaje al cuerpo y a la mente como una unidad, de modo que el proceso de pulir la técnica debe significar forjar el cuerpo y templar la mente al mismo tiempo.” (J.C. Yamamoto).

A través de la practica del Judo se busca no solo el desarrollo técnico sino la formación integral de la persona, instruyéndola en valores de integridad y respeto tanto dentro como fuera del tatami. Basta observar una lucha o entrena-

miento para dar cuenta de esto que estoy describiendo. Por ejemplo, en los últimos JJOO de Río 2016 pudimos ver cómo un judoca Libanés perdió la victoria por negarse a saludar a su rival Argentino.

De aquí me permito desprender dos reflexiones. Como primer premisa: la importancia de conocer a fondo la cultura del deporte en que nos toque trabajar. Como segunda premisa: la importancia del saludo como signo de respeto y agradecimiento.

En cuanto al Judo Paralímpico, la única adaptación que presenta es en el agarre, ya que los deportistas deben comenzar la lucha agarrados con las 2 manos del judogi del rival. Esto le permite al deportista ciego poder percibir la posición corporal de su rival y su intención de ataque o defensa.

A continuación compartiré algunas cuestiones del traba-

JU= "SUAVE/FLEXIBLE" DO= "CAMINO"
JUDO= "EL CAMINO DE LA SUAVIDAD"



jo realizado en relación al entrenamiento mental, con una judoca integrante de la Selección Argentina Paralímpica de ciegos, en la categoría de hasta 48kg. Este plan de trabajo se realizó de cara a los Juegos Paralímpicos de Río 2016 dónde Paula Gómez participaría por primera vez en un JJO.

AREAS DE TRABAJO

Trabajos de concentración en campo: Teniendo como objetivo mejorar la selectividad de estímulos, focalizando la atención en los aspectos relevantes de la tarea para mejorar la concentración. Por ejemplo priorizar las indicaciones del entrenador en las competencias y descartar los sonidos distractores.

El sentido auditivo suele estar muy desarrollado en los deportistas ciegos, por eso trabajar sobre la selectividad de estímulos resulta muy positivo. Uno de los trabajos fue realizado en la rutina de gimnasio, donde Paula debía responder a diferentes distractores mientras ejecutaba los ejercicios planificados por su entrenador.

Comunicación con el entrenador: Aprender a identificar y expresar necesidades, pensamientos y emociones. Nuevamente el trabajo conjunto entre el rol del entrenador, deportista y psicóloga deportiva. Aprender a realizar una comunicación asertiva fue para Paula una de las conquistas más importantes en su desarrollo como deportista.

Reuniones de equipo: Realizamos encuentros mensuales junto al entrenador y la deportista para unificar criterios de trabajo, armar un plan de objetivos de rendimiento y resultados, organizado según el calendario de competencias. Esto permitió evaluar el cumplimiento o no de los objetivos, trabajar en pos de la motivación, y generar feedback entre las tres partes.

Visualización: Trabajamos sobre el reconocimiento del esquema corporal, luchas con rivales claves y técnicas específicas de lances y tomas.

LOS PROTAGONISTAS NOS CUENTAN

Testimonio de judoca:

“La psicología del deporte me ayudo a trabajar la concentración, me favoreció en cuanto a armar rutinas para hacer antes de las luchas para enfocarme y que no sea tan artante el echo de esperarlas, me ayudó a aceptar las cosas tal cual son y a disfrutarlas. A poder analizar las luchas, visualizarla me ayuda mucho”.

Testimonio del entrenador:

“Con respecto a mi experiencia, anteriormente algunos deportistas trabajaban con psicologo pero que sólo lo hacían en consultorio, no había un conocimiento de la lucha o una comunicación. Empezar trabajar con psicologa deportiva me permitió desarrollar aspectos específicos de los torneos teniendo primero una comunicación entre nosotros dos (psicologa-entrenador), pudimos trabajar aspectos técnicos en conjunto y específicos de la lucha, ver aspectos de dispersión en los torneos y luego trabajarlos durante los entrenamientos de manera conjunta. El trabajo en situación de entrenamiento dio muy buenos resultados, el tema de trabajar con visualización de ciertas tomas y lances fue muy importante”.

Resulta casi imposible adentrarse en el Judo Paralímpico y no enamorarse de la identidad que lo define: la autosuperación, el respeto por el rival, el primero aprender a caer para luego levantarse, depender de la intención del rival para plantear la propia lucha. Agradezco a Paula Gomez y a su entrenador Guillermo Traba por permitirme conocer y enseñarme sobre el fascinante mundo de este deporte. Es un placer trabajar en una disciplina con estas características.

BIBLIOGRAFÍA

- <http://judocoa.blogspot.com.ar/p/articulos-de-investigacion-de-judo.html>
- “Fundamentos de Psicología del Deporte y del Ejercicio Físico”. Weimberg & Gould, Ed. Paidotribio.

INTERVENCIÓN PSICOLÓGICA en Golf



Mg. Claudia Rivas

Psicóloga de la Actividad física y del Deporte
dra.rivas.claudia@gmail.com

El golf es un deporte individual que día con día va ganando más seguidores entre los jóvenes en México y Latinoamérica.

El golf es un deporte de precisión cuyo objetivo es introducir una bola en los hoyos que están distribuidos en el campo con el menor número de golpes, utilizando para cada tipo de golpe, uno de entre un conjunto de bastones (comúnmente denominados “Palos”) ligeramente diferentes entre sí, ya que la cabeza del bastón tiene grados distintos al igual que la longitud de las varillas. A menor número de grados, mayor longitud de la varilla y por lo tanto más distancia. Como máximo se pueden llevar 14 palos. Es un deporte desafiante, de larga duración en el tiempo, sin oponente directo, ni contacto físico con él.

El legendario golfista norteamericano Tom Kite menciona que en el mundo de la PGA en donde la calidad de un swing es prácticamente igual, la diferencia es un 70 a 90% mental (psicológico, emocional).

Por otra parte, cada vez es menor la edad en que se inicia la práctica de este deporte lo que nos lleva a desarrollar una mayor eficacia en nuestra intervención psicológica a edades más tempranas.

Para muchos autores, el golf es un deporte individual que en principio destaca por una elevada complejidad técnica, un

gran esfuerzo de adaptación, un enfrentamiento constante a la imperfección, así como una larga duración de la competición (aproximadamente unas cinco horas).

Uno de los más populares autores de psicología aplicada al golf, reconocido por su trabajo con un gran número de profesionales de la PGA es el Dr. Robert “Bob” Rotella quien a partir de 3 libros de divulgación resalta la importancia del trabajo psicológico en el Golf, inclusive con los golfistas profesionales.

“Hacer 69 golpes en un día bueno es fácil. Hacer 73 jugando mal es lo realmente difícil, y eso sólo se consigue aplicando al máximo las nociones de estrategia”. Son palabras de Quico Luna, entrenador de los equipos nacionales de la Real Federación Española de Golf, al mismo tiempo que se requiere un entrenamiento psicológico y un trabajo de seguimiento con los golfistas de todas las edades para evitar la “Montaña Rusa” emocional que se vive en un torneo de golf.



Para los niños menores de 10 años es difícil competir adecuadamente en un torneo porque el tiempo involucrado es muy largo, 9 hoyos aproximadamente 2 horas/2 horas y media, para los mayores 18 hoyos pueden durar hasta 4 horas.

El golfista se enfrenta a una serie de circunstancias difíciles y de toma de decisiones especializadas, debe medir distancias, adaptarse a diversos climas y altitudes) a nivel del mar y en altura la bola vuela y toma una distancia de manera diferente a lo entrenado, necesita “leer” las caídas diferentes en el Green para realizar el putt, evitar las trampas de arena y agua y los retos del rough (la parte no segada, crecida que delimita la zona ideal del fairway calle donde el césped esta bien cortado y el objetivo a alcanzar en los 10s golpes), además de soportar la presión de los espectadores, las exigencias competitivas, la precisión en el golpe de un putt y la fuerza en un tiro largo, el golf es un deporte donde el reto y la demanda psicológica esta en cada momento con demasiado tiempo para pensar entre golpe y golpe.

En vista de lo anterior, se hace indispensable un adecuado acompañamiento psicológico desde la más temprana edad.

La intervención en el golf necesita centrarse en:

EDAD INFANTIL.

De 4 a 8 años.

- Disfrutar de la actividad, llevarla a cabo como un juego para encontrar putts, buenas decisiones y autocontrol a través del seguimiento de rutinas y de elecciones previamente tomadas en compañía de caddies, padres y profesores.
- Enseñar a los niños a “jugar bien”, buenas decisiones, decisiones entrenadas, serle fiel a su rutina.
- Superarse a sí mismos por medio del juego y el reto personal.
- Enseñarlos a centrarse en el proceso y a ser amables con ellos mismos (autodiálogo centrado en ánimo y breves instrucciones)
- Asesoría a los padres, evitar presiones, comparaciones y temporadas largas de competencias.
- Comenzar a identificar los pensamientos “amigos” que ayudan a una buena ejecución y los que no son y poder “tirarlos” fuera de la cabeza.

De 8 a 13/14 años.

- Entrenamiento de las rutinas y fidelidad a ellas bajo estrés.
- Autorregulación a partir del control respiratorio y ejercicios integrados durante el calentamiento muscular.
- Entrenamiento del reto y creación de objetivos de ejecución.
- Centrarse en el proceso, logro de objetivos de ejecución

- Jugar para sí mismos.
- Entrenar autoconfianza, toma de decisiones inteligentes en el campo.
- Utilizar el día de práctica para la práctica, evitar jugar el campo, anotar las decisiones adecuadas de acuerdo a las condiciones del campo, esto además de evitar la improvisación en el torneo ayuda a la práctica eficaz de la visualización del campo, del momento y de la circunstancia de cada día de competencia.
- Autocontrol emocional.
- Poder “salir” de la Actionbox (el área donde se ejecuta el tiro) y pasar a la “Thinkingbox” (donde se prepara y visualiza el tiro), en el caso de identificar un pensamiento que interfiera con la adecuada ejecución..

“EN EL GOLF, EL RETO Y LA DEMANDA PSICOLÓGICA ESTAN EN CADA MOMENTO”

ETAPA JUVENIL

- En cooperación con el coach (entrenador) definir los torneos importantes y prioritarios para los objetivos del jugador.
- En ésta etapa ya se debe tener dominada la rutina y ser efectuada de manera automática, si no es prioritario trabajar en ello.
- Autorregulación a partir del control respiratorio y ejercicios integrados durante el calentamiento muscular.
- Autorregulación para el descanso y recuperación psicofisiológica para el día siguiente (2ª y 3ª ronda)
- Establecer objetivos de Resultado y el camino en la ejecución para alcanzarlos. Centrar al joven en sus objetivos de ejecución.
- Centrarse en el proceso, logro de objetivos de ejecución.
- Jugar para sí mismos.
- Entrenar autoconfianza, toma de decisiones inteligentes en el campo
- “Lo más importante es tomarse completamente en serio los días de entrenamiento. Hay que aprender a medir el campo, a medir la distancia del tee al hoyo, de la caída del drive al green, la distancia a los obstáculos peligrosos de cada hoyo..., todo, porque a veces es preferible utilizar un determinado palo para evitar riesgos que otro que nos lleve a situaciones comprometidas”, asegura Quico Luna,



CONCLUSIÓN

Una de las tareas más importantes para el psicólogo del deporte es mantener y promover un alto rendimiento en todas las edades sin costo para la salud física y psicológica del deportista, por lo que a la par del aumento en la popularidad de la práctica del golf a temprana edad, se vuelve imperativo otorgar un acompañamiento profesional de calidad al niño y al joven golfista que muchas veces se encuentra inmerso en un contexto de adultos que sueñan con la gloria deportiva de éste, utilizando modelos inadecuados y dolorosos para el desarrollo integral del joven en cuestión, poniendo en riesgo su permanencia saludable dentro del deporte.

El psicólogo del deporte debe estar capacitado para ofrecer un seguimiento de calidad incluyendo el trabajo en el campo donde además de la observación, evaluación y retroalimentación del deportista, se ofrece un moldeamiento adecuado de las conductas necesarias para la participación en torneos y prácticas, así como el entrenamiento de las rutinas y los momentos para la utilización de los recursos psicológicos y

las técnicas de afrontamiento requeridas para la edad y el momento competitivo del atleta.

Un párrafo aparte merece el establecimiento de rutinas a cualquier edad y momento de la práctica deportiva, ya que como lo citan Lameiras, J; Almeida, P; Pons, J y Gracia-Mas, A. (2014) las rutinas pueden y deben ser experimentadas, aprendidas y utilizadas durante todo el proceso de desarrollo de la habilidad deportiva... resaltando que las rutinas son beneficiosas con respecto al foco de la atención, a la reducción de la ansiedad, a la eliminación de los estímulos distractores, al aumento de la autoconfianza y en la preparación mental para el rendimiento.

Se necesita mayores y más profundas investigaciones y modelos de intervención a desarrollar en nuestras poblaciones latinoamericanas, altamente emocionales y con el inmediatez propio de nuestra época, que dificulta aún más la paciencia con la que el golf debe ser practicado, entrenado y desarrollado.



PUEDA LEER EL ARTÍCULO COMPLETO EN WWW.PSICODEPORTES.COM

Entre el 5 y el 21 de agosto se desarrolló el evento multideportivo internacional más importante del año, los Juegos Olímpicos Rio 2016. En una coyuntura deportiva donde el aspecto mental cada vez cobra más importancia a la hora de competir, entrevistamos algunos de los representantes de nuestro país en distintas disciplinas para conocer su preparación mental.



Ailén Valente



Martín Naidich



Virginia Bardach

¿Cómo consideras que juega el aspecto mental en el deporte?

AV: “Creo que juega un papel muy importante. A la hora de entrenar y de competir hace falta tener un buen control mental. Si bien es diferente para un entrenamiento que para una competencia, para los dos hace falta estar muy concentrado, más en gimnasia artística que es un deporte al que estas arriesgado a lesionarte muy fácilmente”.

MN: “El aspecto mental en el deporte es fundamental. Prácticamente un 95% le corresponde a la cabeza, y el 5% restante es físico. Sin ‘lo mental’ no puedes manejar el cuerpo por más que seas fuerte físicamente, la cabeza es quien controla”.

VB: “El aspecto mental en un deportista es fundamental, tanto en momento de competir como de entrenar. Sobre todo en un deporte individual como la natación donde te encontrás solo... la cabeza es casi todo -por no decirte todo- lo necesario para ganar”.

¿Por qué o cómo comenzaste a ver un PDD?

AV: “Empecé a ver un psicólogo deportivo cuando comencé a competir a nivel internacional y realmente necesitaba poder entrenar y competir con las menores fallas posibles y para eso necesitaba alguien que me ayude, porque sola no podía hacerlo”.

MN: “Comencé a ver un PDD debido que me di cuenta que estaba teniendo fallas a la hora de competir: nervios, ansiedad. Me alteraba en el momento de competir así que decidí empezar a ver un psicólogo deportivo para tener esa parte del entrenamiento cubierta. Poder manejar mejor los momentos de presión es clave”.

VB: “No me estaba yendo muy bien en las competencias, entonces con mi entrenador decidimos que comience a ir a un psicólogo deportivo”

¿Qué te aportó?

AV: “Me ayuda a poder concentrarme y no distraerme con nada durante la competencia, a relajarme y no sentir tanta presión, a pasar momentos difíciles como cuando me lesiono o como cuando me va mal en algún torneo. Realmente el psicólogo deportivo para mi es súper importante”.

MN: “Me enseña a calmarme, a controlar la presión natural de competir, a cubrir las falencias que cada uno tiene como ser humano”.

VB: “Me hizo ver las cosas desde otro punto de vista, de una manera distinta a como yo las veía. Fue imprescindible para mi clasificación a Rio de Janeiro”

¿Cómo trabajas con tu Psicólogo del deporte?

AV: “Lo hago una vez por semana, en algunos casos dos, y trabajamos la concentración usando juegos que son pura y exclusivamente para eso, también trabajamos la visualización. Y luego sobre cosas del entrenamiento en las que yo no esté cómoda o que quiera modificar y que él me pueda ayudar”.

MN: “En mi caso personal, no soy de hablar mucho por lo que él es quien me habla y trata de hacerme pensar. También hacemos ejercicios de visualización y concentración como también de presión para aprender a controlarla”.

VB: “Trabajamos dos veces por semana. Hacemos relajación, visualización, entrenamos la mente, entre otras actividades. Ahora que estoy en México, entrenando previo a los juegos olímpicos en la altura, lo hacemos por facetime que es algo parecido al skype”.

HASTA SIEMPRE...



SEBASTIÁN INNOCETA



Sebas querido, eras un luchador incansable, un optimista constante, peleaste mucho con dolores del cuerpo y golpes de la vida! Un persona íntegra, con valores, con carácter, un buen padre, buen profesional y buen amigo.

Hace 23 años sos parte de APDA, acompañaste y trabajaste en cada logro y cada paso de crecimiento dado.

Fuiste, Sos y Serás un ícono de la familia que somos.

Sedas, te queremos mucho, descansá en paz...

brillarás en un hermosa estrella!

Gracias totales



Directores Académicos: Mg. Marcelo Roffé | Mg. Alejandra Florean

Presenciales

ESPECIALIZACIÓN EN PSICOLOGÍA DEL DEPORTE

(Formación con dos años de duración)

Dirigido únicamente a psicólogos

Primer Año: FUNDAMENTOS DE LA PSICOLOGÍA DEL DEPORTE

Comienzo: Abril 2017

Objetivos: Introducir los conceptos básicos de la psicología del deporte. Identificar y encuadrar el rol y la función del psicólogo en el ámbito deportivo. Describir los factores emocionales y psicológicos que influyen sobre el hombre en situación deportiva.

Segundo Año: EVALUACIÓN E INTERDISCIPLINA

Comienzo: Abril 2017

Objetivos: Desarrollar los principales conceptos con los que se trabaja actualmente en Psicología del Deporte. Aprender a utilizar diferentes herramientas de evaluación en el deporte, además de la importancia y desafío del trabajo interdisciplinario.

Certificado en convenio APDA-UBA

PSICOLOGÍA DEL DEPORTE PARA ENTRENADORES

Dirigido a Entrenadores y preparadores físicos

Objetivos: Aportar herramientas a los entrenadores y preparadores físicos de tal manera que les permitan mejorar sus habilidades personales para la optimización de la gestión de grupos.

Colaborar con la adquisición de nuevas herramientas para mejorar su liderazgo, su comunicación y motivación. Que el alumno trabaje 4 pilares básicos para desarrollar mejor su tarea cotidiana: comunicación-liderazgo-motivación-trabajo en equipo

Comienzo: Abril 2017

Coordinador: Lic. Hugo Ajzenberg

Informes e inscripción: apda@psicodeportes.com

A Distancia - Campus Virtual

1º AÑO DE LA ESPECIALIZACIÓN EN PSICOLOGÍA DEL DEPORTE "FUNDAMENTOS DE LA PSICOLOGÍA DEL DEPORTE"

ÚNICAMENTE LICENCIADOS EN PSICOLOGÍA

Consideraciones: Aprobando una tesina

Objetivos: Introducir los conceptos y herramientas básicas de la Psicología del Deporte. Las relaciones que se establecen entre entrenador-deportistas, psicólogo-deportista, y psicólogo-entrenador para alcanzar un mejor rendimiento.

Duración: máximo 18 meses

Informes e inscripción: adistancia@psicodeportes.com

PSICOLOGÍA DEL DEPORTE PARA ENTRENADORES

ENTRENADORES, PROFESORES DE ED. FÍSICA,
LIC. EN ED. FÍSICA, PREPARADORES FÍSICOS

Objetivos: Introducir los conceptos básicos de la Psicología del deporte. Describir los factores emocionales y psicológicos que influyen sobre el hombre en situación deportiva. Analizar las conductas de los participantes del curso, en su actividad física y/o deportiva, atendiendo tanto a las habilidades psicológicas para desempeñarse mejor en su profesión, como a las relaciones que se establecen entre él y los deportistas para que este último alcance su mejor rendimiento.



Acompañando a los deportistas desde sus inicios...



Tel. (011) 4899-0337 | www.psicodeportes.com | facebook.com/apdapsicodeportes | twitter.com/apdapsi