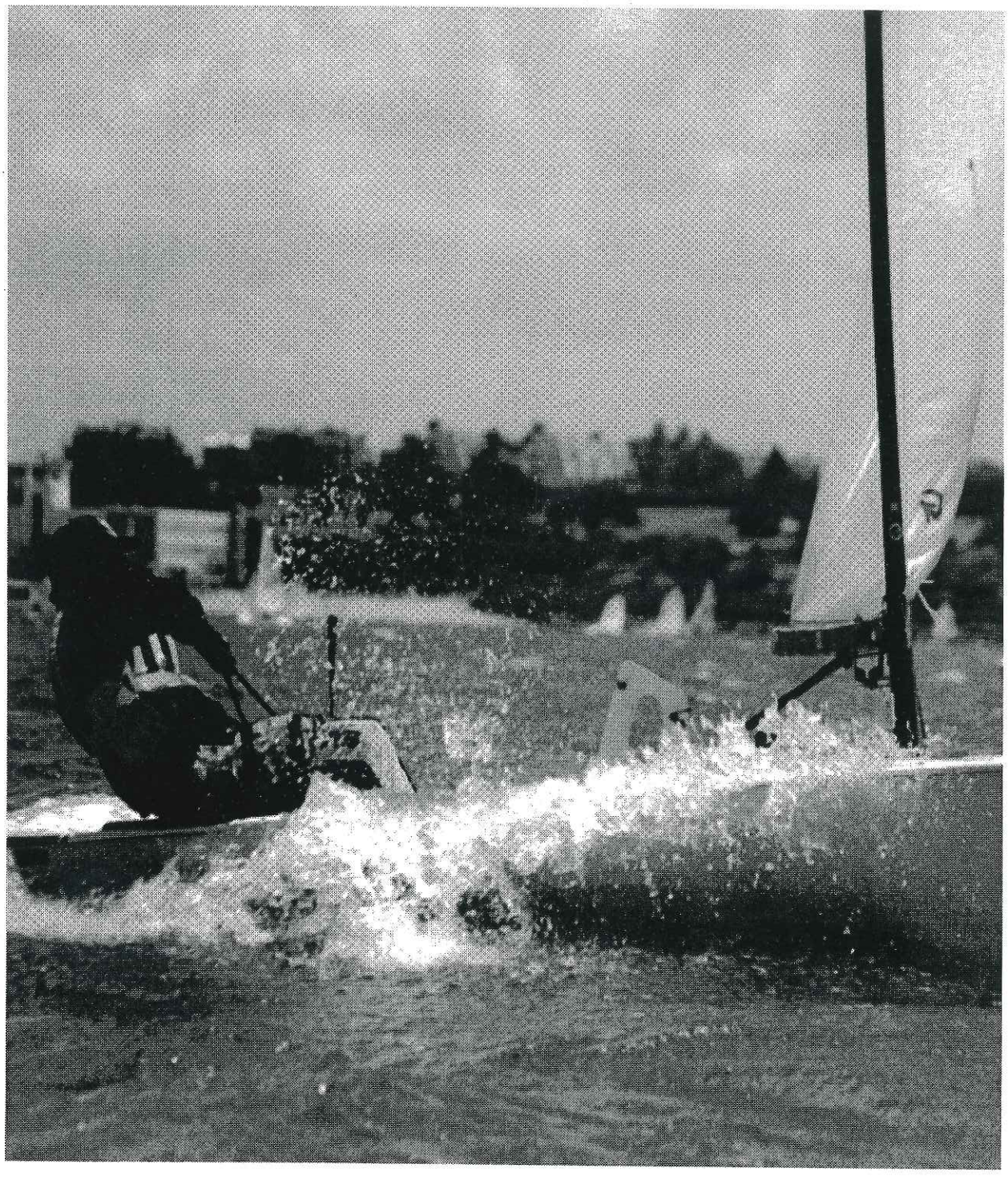
Psicología del Deporte

Organo de la Asociación Metropolitana de Psicología del Deporte

Año III - Nº 1 Septiembre 1997



ASOCIACION
METROPOLITANA
DE PSICOLOGIA
DEL DEPORTE

Revista editada por la

Asociación Metropolitana de Psicología del Deporte

Ciudad de la Paz 2463 P. 1 "14"
Capital Federal
Tel.: 788-3171

Comisión Directiva

Presidente:	*Nelly Giscafré*
Vice-Presidente:	*Patricia Wightman*
Secretaria:	*Graciela González*
Pro-Secretaria:	*Orlando Guzmán*
Tesorero:	*Sebastián Innoceta*
Pro-Tesorero:	*Daniel Maccagnoni*
Vocales:	*María Fernández Castaño* *Darío Mendelsohn*

Indice

❖ Editorial
Por **Nelly Giscafré**

❖ Basquet: La Psicología del Deporte en el Trabajo con Reclutados
Por **Irene Charabora**

❖ Beneficios de la preparación mental del Tenista
Por **Nelly Giscafré**

❖ Ajedrez:
- *La Concentración en el Ajedrez*
- *El Hombre versus la Máquina*
Por **María Fernández Castaño y Sebastián Innoceta**

❖ Enfoque Psicológico de la Arrancada en el Velocista
Por **Dr. Francisco García Ucha**

❖ Cómo colaborar con un D.T. y no morir en el intento
Por **Darío C. Mendelsohn**

❖ Comentario del libro: "Entrenamiento de la tenacidad mental en el Golf", de David Graham
Por **Carolina García Zanabria**

❖ El Psicólogo Especialista en Deportes y el Fútbol
Por **Orlando R. Guzman**

❖ La Visualización Positiva, Compartida
Por **Patricia Wightman**

❖ Evaluación Psicodeportiva
Por **Silvina Bonora y Carola Doval**

❖ Cuando Falla la Confianza en Uno Mismo
Deportes Individuales
Por **Carola Doval y Alfredo Fenili**

EDITORIAL

El avance de la Psicología del deporte en los últimos tiempos ha sido notable y esto se debe a que hay una mayor conciencia de la influencia que tienen los factores psicológicos en la práctica del deporte.

La psicología del deporte no sólo se ha difundido más sino que también recibe los frutos de numerosas investigaciones científicas que avalan la tarea de los profesionales que intentan brindar nuevos recursos para aumentar el rendimiento. Lograr concentrarse, controlarse, disfrutar, todos son aspectos que la *Psicología del Deporte* abarca para mejorar el clima emocional de la competencia.

La Asociación Metropolitana es una Institución que forma, supervisa y apoya a todos los que tienen interés en este área. Tiene como fin buscar respuestas a través de la investigación a los interrogantes que plantea la práctica de cada uno de los deportes. Busca además preparar a los entrenadores para que conozcan y respeten la evolución natural que tienen los niños, aprendan a motivar adecuadamente a los deportistas y eviten abandonos prematuros.

A través de esta revista los integrantes de la Asociación Metropolitana transmiten la experiencia que cada uno realiza en los distintos deportes, fruto del esfuerzo en incrementar las aptitudes naturales y siempre vinculadas con las necesidades específicas de cada deporte .

Nelly Giscafré
Presidenta de la Asociación Metropolitana de Psicología del Deporte

BASQUET
LA PSICOLOGÍA DEL DEPORTE EN EL TRABAJO CON RECLUTADOS

Los equipos que participan en la Liga Nacional de Basquet y también los clubes menores realizan grandes inversiones en un fenómeno para mí antes desconocido, que es la situación especial de los reclutados. Hablamos de una gran inversión porque lo es en términos económicos y principalmente lo es, porque el objeto de dicha inversión, es un sujeto, con una premisa muy particular, que es la de tratarse de un sujeto en formación.

Nos referimos a la compra o la venta de un jugador con todos los riesgos a correr en un contrato de esta índole, como por ejemplo, que el deportista pueda sostener el rendimiento que se espera de él (y por lo que se suscitó el contrato) o que su **conducta** o **profesionalismo** le permita desplegar su máxima capacidad sin considerar los límites de una lesión o a pesar que su vida personal se vea derrumbándose por tantas ausencias familiares. En esta conducta o profesionalismo trabajamos los psicólogos del deporte, para ayudar a sostener a este joven en el ejercicio de su actividad, ya que sabemos que cuando un equipo elige a un profesional lo hace por su trayectoria, por el tiempo y la manera particular en que el sujeto se viene sosteniendo en ese esfuerzo (a eso se apuesta y es precisamente allí donde nosotros podemos intervenir).

En el trabajo con reclutados (el caso de los reclutados implica este trabajo y otros más) podemos colaborar en la sección del grupo; en la adaptación situacional y del entrenamiento y en la reinserción de los jugadores en caso que las expectativas no se cumplan.

Cuando un equipo toma reclutados se está apostando a los "futuros posibles desempeños y capacidades de ese candidato a jugador de liga". Lo importante no es lo que "es" el jugador, sino lo que puede "llegar a ser", es decir, una realidad inexistente en el presente.

Desde nuestros trabajos de evaluación podemos dar algunos indicios de los cuales inferir, una proyección exitosa de un jugador. Por ejemplo podemos tomar parámetros tales como:

a). *Que el deseo vocacional (proyecto de vida) se haga presente, a pesar de las dificultades que le trae aparejada esta elección.*

b). *Que sus capacidades físico técnicas y mentales actuales estén en concordancia con las futuras esperables (para el equipo - entrenador).*

c). *Que la capacidad de adaptación le permita superar favorablemente la salida de un ambiente de club familiar y escolar conocido a otro desconocido extraño, diferente.*

d). *Que su capacidad de aprendizaje le permita evolucionar basquetbolisticamente en un margen de tiempo determinado.*

Este trabajo surgió a partir de un trabajo con reclutados de un equipo profesional. En función de los interrogantes que surgieron del mismo, la psicología del deporte intenta ofrecer estrategias.

El grupo de reclutados se constituyó en base a chicos que se perfilan como promesas deportivas, basándose en sus capacidades actuales y logros deportivos anteriores.

El reclutaje se realizó por el entrenador, que es quien conoce exhaustivamente los planteles de las divisiones inferiores de los clubes que tienen mayor peso histórico dentro del basquet, como así también el desempeño de cada chico en las distintas competencias provinciales y nacionales. Querría detenerme en estos dos factores:

- ***La edad,*** *que tiene un peso determinante; y*
- ***el contexto***

La **edad** de los reclutados va desde los 15 a los 19 años y el 80% de ellos comparte la actividad deportiva con la actividad escolar.

Por esta razón el psicólogo del deporte que trabaja en pos de mayores rendimientos también deberá trabajar para mejorar la calidad de vida de estos jóvenes deportistas que viven en estas condiciones, el entorno, la adaptación a las

exigencias.
Es decir tanto en las escuelas deportivas como en el grupo de reclutados, no se puede recortar el aspecto "trabajo deportivo" y, también se verá la necesidad de crear condiciones óptimas que permitan la evolución integral del adolescente y el poder pensar qué pasa si los objetivos deportivos no se cumplen y el proyecto vocacional se trunca.
Deberíamos poder ver la reinserción del joven, su capacidad de construir otros proyectos alternativos, etc.

Desde mi opinión personal, el acercamiento a etapas previas al profesionalismo requiere de una intervención que surja del entrecruzamiento del llamado deporte para la salud y el deporte competitivo, ya que quedan muchísimas cuestiones para atender previas al entrenamiento y la competencia y también posteriores por lo que, centrándonos en una línea, no podríamos dar respuestas.

Lic. Irene Charabora

Lic. Darío Mendelsohn
Psicólogo
* Especialista en Psicología del Deporte
* Evaluaciones Psicodeportivas
Informes: 246-8264
General Pico 2046
Lanús Este

Beneficios de la preparación mental del Tenista

En el medio de un punto importante en un partido de tenis, la oportunidad de manejar adecuadamente nuestras emociones es lo que determina el resultado, en esos momentos, el entrenamiento en el deporte es indispensable pero no SUFICIENTE. Necesitamos además tener la sensación de que podemos utilizar todo lo aprendido en el momento en que lo precisemos.

Hay muchos aspectos mentales que influyen en el tenis, la motivación, la confianza, la autoestima, la presión,la concentración, la asertividad, los extremos en la agresividad, la disposición en los entrenamientos, es por esto que en alto rendimiento todos entrenan sus habilidades psicológicas para jugar mejor ya que en la actualidad el que no se prepara mentalmente tiene una desventaja con respecto a los demás.

La Psicología del Deporte no es una terapia, está al servicio de la prevención y del progreso en el deporte, a través del asesoramiento y el uso de técnicas adecuadas.

Para mejorar nuestra psicología en el tenis lo primero que necesitamos hacer es una evaluación inicial a través de la cual definimos los objetivos a alcanzar, se seleccionan los programas idóneos para lograrlo y finalmente realizamos una evaluación de la eficacia.

Así como los tenistas entrenan la técnica, la fuerza, la resistencia y la velocidad, también es necesario aprender a manejar las presiones, las inseguridades, el desgano y otros sentimientos que en general produce la competencia. También podemos reforzar el aprendizaje, o la corrección de golpes a través del uso de técnicas, y apoyar la rehabilitación psicológica de lesiones.

Otras veces las aspiraciones desmedidas, o el miedo hacen que la actitud de dominio que nos gustaría sentir se transforme en una lucha con nosotros mismos, pensamientos y sentimientos que nos mantienen centrados interiormente con lo cual el nivel de concentración que favorecería nuestra performance queda muy por debajo del esperable y en vez de jugar contra el otro jugamos contra nosotros mismos. En esta lucha interna lo mas importante que perdemos es el placer, el goce de competir.

Es bueno conocer nuestro nivel y adecuar las aspiraciones que se tienen a los logros y contar con el entrenamiento mental (cognitivo e imaginativo) que siempre contribuye a que el tenista mejore su juego, con lo cual disfruta más del mismo.

Nelly Giscafré

AJEDREZ

LA CONCENTRACIÓN EN EL AJEDREZ

En el ajedrez la atención y la concentración constituyen dos factores muy importantes, de los cuales depende, en gran medida, que el jugador pueda alcanzar un rendimiento óptimo durante la partida.

Entendemos por atención el estado activo de la mente inseparable de todos los procesos mentales (percepción, memoria, pensamiento, etc.), que permite captar voluntaria e involuntariamente todo aquello que aparece en el horizonte perceptible. La concentración consiste en fijar o focalizar la atención.

Una de las cualidades más importantes de la concentración del ajedrecista es la flexibilidad: durante la partida deberá focalizar alternadamente los elementos más relevantes del juego utilizando los cuatro estilos atencionales que describe Nideffer:

- Amplio interno: *El ajedrecista tiene que tener en cuenta varios elementos del mundo interno al mismo tiempo. Por ejemplo cuando revisa su plan estratégico.*
- Reducido interno: *El jugador focaliza su atención en un elemento dentro de sí mismo. Por ejemplo cuando analiza una sola jugada.*
- Amplio externo: *El ajedrecista atiende al mismo tiempo varias señales del mundo exterior. Por ejemplo cuando confronta su labor mental con lo que sucede en el tablero, incluyendo el juego de su adversario.*
- Reducido externo: *Fija la atención en un sólo estímulo del exterior. Por ejemplo cuando se detiene en una pieza que acaba de ser amenazada por su oponente.*

La Psicología del Deporte dispone de conocimientos y técnicas que permiten evaluar y entrenar las capacidades mentales. Una adecuada preparación debe tener en cuenta las características y necesidades de cada ajedrecista en particular, ya que existen diferencias individuales muy notorias en el modo de atender y concentrarse. Por ejemplo, a un ajedrecista puede distraerlo cierta actitud del adversario, o el ruido del entorno, en cambio, a otro, serle completamente indiferente o inclusive ayudarlo a mantenerse concentrado.

FACTORES QUE INTERVIENEN EN LA CONCENTRACIÓN DEL AJEDRECISTA:

Cuando la motivación en la partida es alta, el ajedrecista suele no tener dificultades en mantener un buen nivel de concentración. Por el contrario, si el jugador no tiene ganas de competir, la partida le resulta poco atractiva o el torneo irrelevante, esto trae como consecuencia un deterioro en el nivel atencional y por lo tanto mayor posibilidad de cometer errores.

A medida que va transcurriendo la partida se advierte una fatiga mental y física que afecta directamente la lucidez, creatividad y decisión del ajedrecista.

Las emociones ejercen gran influencia en el grado de atención. El temor, el enojo y la ansiedad que traen aparejada, influyen desfavorablemente en el mantenimiento de la concentración. En cambio, las sensaciones de confianza, sosiego, tranquilidad, le permiten al ajedrecista volcar todo su potencial en el juego.

Existe otro elemento en el ajedrez, con el cual el jugador libra una batalla que pone a prueba toda su fortaleza mental: el reloj con sus apuros de tiempo. En esos momentos manejar las emociones negativas, tolerar la presión y continuar metido en la partida, cobran una importancia decisiva.

EL HOMBRE VERSUS LA MAQUINA

El hombre está sometido a un nuevo desafío a través del ajedrez. Los dos matchs efectuados por Garry Kasparov y la computadora han establecido dicho desafío.

El primer match fue ganado por el ajedrecista y el segundo por la máquina. *"El genio de Baku"* como se llama a Kasparov, es considerado el mejor ajedrecista de todos los tiempos, posee el mejor puntaje de ranking o Elo que un ajedrecista ha podido lograr. Su juego es muy ofensivo y agresivo, esta característica lo llevó a vencer en 1997 en todos los torneos que actuó, ganándole a los mejores ajedrecistas del momento actual, su única derrota fue con Deep Blue, la computadora.

Los comentarios de los entendidos en ajedrez dicen que los adversarios se intimidan con su juego y con su sóla presencia. Para lograr dichos triunfos logró en general estar en la zona de activación más óptima, donde su concentración, memoria, velocidad de análisis de la situación actual y futura, creatividad, estaban en sus máximos valores. Para que esto ocurra tuvo que manejar su estado emocional. Hoy en día hablamos de inteligencia emocional, que incluye el autodominio, el celo y persistencia y la capacidad de motivarse uno mismo. Una persona no sólo es más inteligente que otra por su C. I. sino cuando en el momento oportuno lo puede demostrar.

Este tema de la inteligencia emocional en la computadora no existe. Por lo tanto no soporta presiones de ningún tipo, sean estas internas o externas, tampoco apremios de reloj, sólo se dedica a jugar de acuerdo con la tecnología con la que se la preparó. En la última partida del segundo match en los instantes previos a comenzar, Kasparov dijo, que tenía miedo de perder. Por lo tanto perdió, jugando una de sus perores partidas, donde no apareció su agresividad ni su creatividad.

La computadora tiene siempre las mismas características, en ella no hablamos de habilidades mentales, sino de una muy buena programación, con una amplia base de datos, con una buena posibilidad de análisis. Pero en ella, no podemos aumentar su imaginación, creatividad e intuición, que son características propias del ser humano.

En un momento dado en el atletismo no se lograba bajar los diez segundos en los cien metros llanos y todo hacía suponer que era imposible lograrlo. El hombre aceptó el desafío y con su creatividad se puso a trabajar para mejorar no sólo el entrenamiento físico, táctico, técnico sino también el mental. Así logró estar por debajo de dicha marca.

El ajedrez está frente a este desafío.

La Psicología del Deporte puede ayudar al ajedrecista a través de sus técnicas para mejorar la concentración, velocidad de análisis, memoria, aumentar su inteligencia emocional y princi-palmente su imaginación, creatividad, intuición, para retomar esa superioridad, además se deberá realizar una preparación especial con los que van a enfrentar a una computadora. Ya que en este caso el hombre debe jugar con un adversario que no está sujeto a la subjetividad que genera todo enfrentamiento.

En nuestro trabajo con ajedrecistas hemos podido observar una mejoría en estas habilidades mentales.

Lic. María Fernández Castaño
Ing. Sebastián Innoceta

Lic. María Fernández Castaño
Psicóloga
Consultas Clínicas y Deportivas
Informes: 555-5203

ENFOQUE PSICOLÓGICO DE LA ARRANCADA EN EL VELOCISTA

Dr. Francisco García Ucha

Jefe del Departamento de Psicología del Deporte. Instituto de Medicina del Deporte. CUBA

En este trabajo se realiza un compendio de los conocimientos adquiridos por medio de la Psicología Experimental sobre el tiempo de reacción simple.

El autor aplicó estos conocimientos a la situación de arrancada del velocista utilizando su experiencia, acumulada durante un año como psicólogo de un equipo de atletas.

Los resultados del trabajo pueden ser aplicados en otros deportes donde esté presente la arrancada por medio de un disparo.

El tiempo de reacción simple constituye uno de los componentes de las acciones de respuestas de los deportistas.

En el trabajo se precisan algunos de los factores de los cuales depende el tiempo de reacción tales como el sistema nervioso, temperamento, atención, pensamiento, motivación, orientación de la atención, período preliminar, intensidad del estímulo, calentamiento, práctica y fatiga; pero además, se dan recomendaciones concretas a los entrenadores tendentes a mejorar el tiempo de reacción.

Este trabajo describe algunos de los factores psicológicos que se encuentran presentes en esa acción de respuesta del velocista que denominamos arrancada y, sobre todo, de ofrecer algunas recomendaciones prácticas, de fácil aplicación, para viabilizar el trabajo de preparación de los atletas y desarrollar al máximo la reacción del velocista.

Una de las dificultades objetivas de las carreras cortas es el déficit que sufren en el tiempo, es decir, la necesidad de realizar las carreras en el tiempo más corto. El tiempo total empleado para realizar la carrera, denominado también tiempo de respuesta, se define como el tiempo que transcurre desde que suena el disparo hasta la llegada del deportista a la meta, tiempo cronometrado, e incluye el tiempo de reacción y el tiempo en que se efectúan los movimientos. Si mejoramos el tiempo de reacción, se acorta el tiempo final.

En las carreras cortas es necesario que el atleta realice una arrancada rápida. Para que una arrancada sea rápida es indispensable que el atleta posea un tiempo de reacción breve y gran poder propulsor, y, por supuesto, una buena técnica. Un metro que se pierda al iniciar la carrera debido a una arrancada lenta, debe recuperarse, lo cual es difícil de conseguir en una carrera corta si los participantes tienen aptitudes uniformes.

La importancia de reducir el tiempo final por medio del perfeccionamiento de todos los componentes de la ejecución, se hace cada día más evidente en la medida en que los atletas alcanzan un mayor nivel de preparación. Una muestra de ello: el 20 de junio de 1968, en Sacramento, EE. UU., Jim Hines, Ronnie Ray Smith y Charlie Greene alcanzaron un tiempo de 9,9 seg.; Lennox Miller 10,0 seg.; además, otro corredor obtuvo 10,1 seg., todo esto en una sóla carrera, en la cual cruzaron la meta cuatro corredores. Sabemos que la fuerza muscular constituye uno de los factores de más influencia en la actuación atlética. La mayoría de las actividades deportivas requieren el desarrollo de energía dinámica.

El tiempo de reacción recibe también otras denominaciones tales como la rapidez de reacción, velocidad de reacción y explosividad.

El tiempo de reacción podemos definirlo como el intervalo que transcurre entre la aplicación de un estímulo y la respuesta motora del sujeto, colocado en situación experimental. Incluye el tiempo de conducción nerviosa de entrada, integración y salida del sistema nervioso, tiempo que demora el impulso en llegar al cerebro, tiempo que emplea el cerebro en integrar la información y transmitir el impulso adecuado, tiempo que tarda en llegar el impulso a los órganos del movimiento y tiempo que se demoran éstos en iniciar el movimiento.

Es posible definir el tiempo de reacción como la cualidad que permite iniciar una respuesta dinámica lo más rápidamente posible como consecuencia de un estímulo perceptible.

Una de las características del tiempo de reacción consiste en la respuesta voluntaria requerida del sujeto.

Hay varios tipos de tiempo de reacción; aquí nos ocupamos del tiempo de reacción simple al sonido, específico de la arrancada, en la cual el atleta reacciona a un sólo estímulo, conocido por él, al igual que la respuesta o movimiento debe efectuar.

FACTORES DE LOS CUALES DEPENDE EL TIEMPO DE REACCIÓN

A). SISTEMA NERVIOSO Y TEMPERAMENTO.

El tiempo de reacción de un

sujeto está limitado por su constitución neuromotora innata; un individuo no puede obtener mejores resultados que los permitidos por la capacidad de respuesta de su sistema nervioso. Todo comportamiento motor está en dependencia de los mecanismos de las neuronas que intervienen en él, de las características innatas y del grado de complejidad, así como de la cantidad de conexiones nerviosas.

Todo movimiento depende de los mecanismos neuromusculares. No podemos esperar una respuesta para la cual no está preparado el sistema muscular. Por tanto, hasta ciertos límites puede ser mejorado el tiempo de reacción.

Las características del temperamento del atleta, que reflejan las propiedades de la actividad nerviosa superior, la fuerza de los procesos nerviosos, su equilibrio y movilidad, juegan un rol determinante en las reacciones. Hay tres factores que parecen estar comprendidos principalmente en el temperamento, uno de ellos es el de la excitabilidad -o reactividad- psíquica: se trata de la rapidez y de la fuerza de las reacciones; por otra parte, de la sensibilidad a las excitaciones (algunas personas son más rápidamente 'impresionables' que otras). Existen varias clasificaciones del temperamento humano, sin embargo, no existe un sujeto que pueda ser clasificado dentro de uno solo de los tipos de temperamento; no obstante, aquellos sujetos que, según la clasificación pavloviana basada en las propiedades de la actividad nerviosa superior, presentan características de temperamento del tipo fuerte y equilibrado van a ser los más rápidos en sus reacciones motoras; algo similar ocurrirá en los que presentan un temperamento de tipo fuerte pero inestable. En el primer caso, las características van a ser: procesos de excitación e inhibición fuertes, fuerza aproximadamente igual en ambos procesos, buena movilidad, es decir, el reemplazo rápido y fácil de un proceso nervioso por otro; en cuanto al segundo tipo, presentan reacciones muy rápidas, sus procesos de excitación son muy fuertes aunque su rendimiento no puede ser muy estable debido a la inconstancia que presentan en el equilibrio de sus procesos nerviosos.

Es poco probable que un sujeto con características de temperamento de tipo débil, logre obtener altos rendimientos en el velocismo.

La capacidad de respuesta de los atletas depende también de su inclinación a moverse en un momento dado dentro de un área determinada. El deporte contribuye al cambio de los analizadores y su dinámica. En los atletas, los elementos sensitivos y motores están elevados.

Sugerencias: *El entrenador debe conocer las características temperamentales de sus atletas; ésto no sólo será importante para la dinámica de los entrenamientos de arrancada y para las competencias, sino para todo el proceso de preparación de los atletas, acorde con el principio conocido, y aquí repetido, que no se puede entrenar a todos los atletas con el mismo patrón.*

B). ATENCIÓN. PENSAMIENTO. MOTIVACIÓN.

El grado de concentración de la atención altera el tiempo de reacción. (Entiéndase por concentración de la atención a la capacidad para controlar la atención hacia un objeto o hacia un tipo de actividad, alejando de la percepción todo lo demás que se encuentra alrededor).

En la arrancada, el estado de tensión y la estructura de pensamiento del atleta son muy importantes, pues tanto la atención como el tiempo de reacción están influidos por éstos.

El estado psíquico del deportista está determinado por los niveles de preparación deportiva y psicológica, y podemos agregar el tiempo en el lugar de competencia, las preocupaciones no previstas, la forma de reaccionar frente al contrario y muchos otros factores que aparecen descriptos en la *Psicología de la Competencia* y, en los estudios de los estados emocionales de los atletas, vinculados al hecho competitivo, parecen influir sobre el nivel de ejecución de una forma considerable.

Es necesario desarrollar en el atleta la capacidad para olvidar las influencias exteriores traumatizantes y que en su mente está presente sólo la idea de una actuación rápida.

El deseo impaciente por correr, hasta el acercarse rápidamente al bloque de arrancada, contribuye a la sobreexcitación. Es de gran importancia que no se agregue a la tensión que el deportista presenta por la competencia una situación emocional más, como discusiones con funcionarios o con otros deportistas; el velocista que por su temperamento posee marcados rasgos de excitabilidad debe mejor concentrarse en el aislamiento.

El factor motivación parece mejorar el tiempo de reacción. Ahora bien, un nivel alto de motivación puede no ser aconsejable por la sobretensión psíquica que puede ocasionar.

En lo concerniente a la motivación, los mismos métodos para motivar pueden proporcionar resultados distintos en dos atletas distintos, lo cual se debe a que el sujeto

no reacciona de manera mecánica a los estímulos que lo rodean, sino en función de su personalidad, que es única en cada caso.
El entrenador no sólo prepara físicamente a los atletas, también aprovecha las particularidades de su psiquismo. En los atletas de alto rendimiento el factor limitante en el momento decisivo está relacionado con el estado psíquico que presentan y para el cual hay que prepararlos.
Sugerencias: *El entrenador instruirá al atleta en cuanto a la actitud más apropiada en el bloque de arrancada; el velocista sólo debe tener un pensamiento: adelante y rápido; esto último se relaciona con otro aspecto que posteriormente tratamos. El entrenador debe elevar el estado de alerta del deportista mediante instrucciones verbales. En cuanto a la motivación, resulta de gran importancia la actualización de los motivos sociales que están implicados en la competencia, aquí es muy importante el conocimiento que posee el entrenador del atleta. No es recomendable el método de largas explicaciones antes de las competencias.*

C). LA ORIENTACIÓN DE LA ATENCIÓN.

Conforme con las experiencias realizadas, la atención desempeña un importante papel en el tiempo de reacción. Los investigadores han observado que según el sujeto orienta su atención con relación al estímulo o al movimiento a ejecutar así varían los resultados del tiempo de reacción. En la arrancada vamos a encontrar dos aspectos: el disparo, o situación estímulo, y la reacción. El atleta puede orientar su atención a uno de estos dos aspectos o a los dos; en cada caso ocurrirán procesos psíquicos diferentes que van a influir sobre el tiempo de reacción.
Cuando el atleta orienta su atención hacia la situación estímulo, o sea, que está atento a que se produzca el sonido del disparo, los procesos neurofisiológicos que ocurren se describen de manera esquemática de la forma siguiente: antes esta disposición del atleta, a nivel cortical las zonas que se encuentran implicadas en la audición están excitadas, con cierto grado de preparación, mientras que las zonas encargadas del funcionamiento de los impulsos motores se hayan inhibidas, de manera que estas zonas, vinculadas al comportamiento motor del atleta, se preparan en el momento que se percibe el disparo; así, el desencadenamiento de los procesos elaboradores de la respuesta motora requiere de su preparación a nivel cortical, con inversión de energía psíquica, ya que comienza en nada debido a la inhibición presente en éstos, lo cual implica la necesidad de dedicar tiempo complementario para lograr el grado de excitación requerido. Todo esto determina que la reacción, cuando el sujeto atiende el estímulo, transcurra con más lentitud que las demás variantes de este fenómeno, el tiempo de reacción es más largo, en los experimentos alcanzó los 160 a 175 milésimas de segundo.
Cuando la orientación de la atención del atleta está dirigida hacia la ejecución de los movimientos que va a realizar en el período de preparación previa para la reacción, a nivel cortical se origina la preparación de los centros implicados en la reacción motora del sujeto en la placa neuromuscular, que permiten una reacción rápida. La excitación comienza en el receptor auditivo, al llegar a la corteza, encuentra ya preparada la fórmula para la emisión de los impulsos nerviosos a los órganos del movimiento. Así, a diferencia de cuando se orienta la atención al estímulo, no hay que preparar las zonas implicadas en el comportamiento motor dentro del proceso de la reacción, y en el no se advierte energía nerviosa.
El tiempo de reacción en esta situación,experimentalmente, alcanza los 100 a 125 milisegs.
Los procesos que ocurren cuando el sujeto distribuye la atención entre el estímulo y la respuesta se pueden describir igualmente desde el punto de vista esquemático y didáctico, pero existe la posibilidad de encontrar pocos atletas con esta actitud frente a la arrancada, pues hemos podido constatar que siempre tienden a concentrarse en el disparo o en la ejecución. Es bueno señalar que cuando la atención se distribuye entre el estímulo y la respuesta, el tiempo de reacción resulta mayor que cuando el atleta dirige la atención a la ejecución del movimiento.
Sugerencia: *El entrenador debe recomendar a los atletas mantener mayor atención hacia la ejecución de los movimientos a desarrollar al sonido del disparo. Este sistema puede mejorar a los más lentos. Algunos atletas por iniciativa propia o estudios realizados, han optado por dirigir su atención a la ejecución de los movimientos. Como ejemplo de ello podemos citar a Enrique Figuerola, quien destacó esta experiencia en su tesis de profesor.*
Es necesario agregar que la orientación de la atención hacia el movimiento contribuye a la representación mental de la fase inicial de la arrancada, la proyección del movimiento, lo cual provoca que se realice una mejor coordinación de los movimientos.

D).EL PERÍODO PRELIMINAR.
El período preliminar es el intervalo entre la señal de listo y el disparo, ambas situaciones son llevadas a efecto por el starter y tienen mucha importancia en la reacción del atleta.
Durante el período preliminar, el atleta se prepara para reaccionar; si el período preliminar es breve, es decir, de menos de un segundo, el atleta puede ser sorprendido antes de que esté totalmente preparado y, en consecuencia, reaccionará más lentamente. Si el período preliminar es prolongado, es decir de varios segundos, el atleta también reaccionará lentamente porque perderá su estado óptimo de reacción.
Los procesos psíquicos que ocurren en el período preliminar tienen una gran intensidad, la cual no puede ser sostenida un largo período de tiempo por el sistema nervioso sin que aparezcan procesos disociadores.
Algunos investigadores plantean que el período preliminar óptimo es de 1 a 1,5 segs., aunque otros señalan hasta 2 o 3 segs.
Cuando el atleta recibe el estímulo a intervalos regulares, acostumbra a ponerse a la expectativa y su tiempo de reacción de torna más corto, incluso puede crearse un proceso de condicionamiento de la respuesta al tiempo.
Sugerencia: *El entrenador debe confeccionar una tabla elaborada de forma aleatoria donde distribuya los períodos preliminares de 1 a 3 segs., de manera que los atletas no puedan crearse una expectativa sobre el instante en que va a ocurrir el disparo.*
Este sistema, y aquí la innovación, pues los demás ya eran conocidos por los técnicos, asegura el trabajo del starter, que puede estar influido por su propia personalidad, estado emocional, grado de concentración en la tarea, etc. Un starter que no trabaja con rigor altera hasta los estereotipos dinámicos de los atletas. Además, los intervalos de 1 a 3 segs. que garantizan que el atleta esté en condiciones de realizar la mejor arrancada.

E). EL ESTÍMULO.
El tiempo de reacción depende de las características del estímulo tanto como de las características del sujeto que responde. Es probable que si se incrementa la intensidad del estímulo el tiempo de reacción resulte más corto; los sujetos reaccionarán más rápido a los sonidos intensos, pero hasta cierto punto, pues de sobrepasarse pueden bloquear la respuesta o hacerla más lenta.
La explicación de este fenómeno se está desarrollando. La rapidez y amplitud de un impulso nervioso constituyen características más o menos fijas del tejido nervioso, y la velocidad de transmisión a lo largo de una fibra nerviosa no varía con la intensidad del estímulo. Probablemente, el hecho de que el tiempo de reacción sea más corto al incrementarse la intensidad del sonido sea resultado de una sumación espacial.
Sugerencia: *El entrenador ampliará las condiciones estimuladoras en las prácticas, con el objeto de transferir los resultados a las condiciones de competencia. Un método utilizable para este objetivo consiste en aumentar el sonido del disparo por medio de cualquier amplificador.*

F). CALENTAMIENTO. PRÁCTICA. FATIGA.
Se comprueba que en los estudios realizados en laboratorio, que el enfriamiento de los músculos intactos incrementa su tiempo de reacción 2 o 3 veces más que su tiempo de contracción, lo que reduce la excitabilidad del músculo, prolonga la duración de la capacidad de acción y disminuye la amplitud del potencial de actividad.Podemos manifestar entonces que el calentamiento del músculo debe invertir esos efectos.
Sin embargo, el término calentamiento y lo que se realiza en el mismo poseen significados muy distintos para cada atleta y entrenador, lo cual dificulta el estudio científico de los resultados del calentamiento. No obstante, en un estudio realizado sobre la literatura científica del tema se han extraído algunas conclusiones, de las cuales vamos a citar sólo una por su importancia para este tema: El calentamiento específico es casi siempre invariablemente beneficiosos para el aprendizaje, la facilitación nerviosa y la estimulación general del organismo
En cuanto a la práctica, es posible que en el futuro lleguemos a determinar en nuestras condiciones cuántas arrancadas son necesarias para conseguir que el tiempo de reacción sea más corto.
La fatiga parece influir sobre el tiempo de reacción de manera tal que se hace mucho más largo.
Sugerencia: *El entrenador debe velar por la especificidad del calentamiento, por el estado físico del atleta durante la competencia y sus posibles repercusiones en la actividad del atleta.*
Es posible que alguno de estos factores, de los cuales depende el tiempo de reacción, merezcan una exposición más amplia. No obstante, hemos querido reseñar aquellos que más incidencia han tenido en nuestra práctica profesional dentro del equipo de atletismo.

Bibliografía:

*Blair, S. N. The effect of stimulus and movement complexity upon reaction time and movement time. Contemporary Psycology Sport. 2º Int Con. of Sport Psychology. The Athletics Institute. 1970. USA.

*Claude, J. Problems set by study of the reaction time in Sport Psychology. The Journal of Sport. Vol. 10, 1970.

*Cratty, B. J. Psychology and Physical Activity. Printice Hall. 1968.

*Cratty, B. J. Movement Behavior and Motor Learning. Lea and Febirger. 1967.

*Christina, R. y J. Rose. Tiempo de Reacción Motora y Premotora como una función de la complejidad de la respuesta. Res. Quart. Exerc. Sp., Reston. Va. 56. 1985, 4, p. 306-315.

*De Jorge, Hagedies. ¿Cómo entrenar el tiempo de reacción? Stadium. Argentina. Abril 1974.

*Garret, Henry. Las grandes realizaciones de la psicología experimental. Fondo de Cultura Económica. México. 1973.

Gazeev, A. Interrelación del período latente y esfuerzo de la reacción simple motora y su importancia para su aplicación. Teor. Prakt. Fiz. Kult. Moscú. 1984, 6, p. 20-22.

*Hammel, S. El efecto de la duración de la señal preparatoria y de respuesta sobre el tiempo de reacción. III. Con. de la Soc. Int. Psi. del Dep. Tomo III. Madrid. 1973.

*Hoyes, B. y Cols. Intensidad del estímulo y efectos diseñados experimentales en el procesamiento de las respuestas. Res. Quart. Exerc. Sp. Reston, Va. 62. 1991, 3. p. 267-275.

*Lueft, R. J. The Effect of experimental design upon expectancy and speed response. Research Quartely. Vol. 44 No. 1. 1973.

*Martínez, O. Se puede mejorar el tiempo de reacción. LPV. 555. 1973.

*Nougier, V. La orientación de la atención. Scuola Sp., Roma. 9, 1990, p. 7-13.

*Pérez Teixido, A. y D. Pérez Teixido. Tiempo de reacción, color, visión directa y periférica. Apunts. Educ. Fis. Esp. Barcelona. 91, 25, p. 45-50.

*Sage, G. H. Introduction to motor behavior and neuropsychological approach. Addison Wesley. 1971.

*Santigosa i Sanchez, S. Observación de la regularidad de los jueces en las salidas de velocidad en atletismo. Apunts. Educ. Fis. Esp. Barcelona. 91, 25, p. 53-58.

*Vilkner, H. Metodología de investigaciones sobre el diagnóstico de la capacidad motriz de reacción. Theor. Prax. Korperkult., Berlín. 31, 1982, 3, p. 197-205.

*Woodwort, R. S. Experimental Psychology. Holt. Rinebart and Winston Inc. 1964.

1er. ENCUENTRO NACIONAL DE MEDICINA Y PSICOLOGÍA DEL DEPORTE

Jornadas Interdisciplinarias de Actualización y Perfeccionamiento

Noviembre 1997

Organizan: - Asociación Metropolitana de Psicología del Deporte
- Asociación de Medicina del Conurbano Sur

Inscripciones: Colegio de Médicos de la Prov. de Bs. As. Distrito II.
Av. Belgrano 763 Avellaneda - Tel / Fax: 201-7563 / 3153

CÓMO COLABORAR CON UN D.T.

Y NO MORIR EN EL INTENTO

Cuando me plantearon que escribiera esta nota, lo primero que se me ocurrió fue consultarle a Ricardo Calabria (actual entrenador de *El Porvenir* y con quien yo trabajo), cómo pensaba que un psicólogo podía trabajar con un D.T.; su respuesta fue: "como hacemos nosotros, yo soy el director técnico y vos el psicólogo". Ahora bien, esta afirmación que parece tan obvia no lo es tanto en este ámbito.

No es por masoquismo que uno intenta colaborar con un entrenador sino que, como psicólogos deportivos, consideramos que podemos aportar algo ... pero qué?

El director técnico como cabeza de un grupo está sometido a una serie de presiones que son inherentes a su trabajo, responder por sus colaboradores y por el equipo. Por eso nos parece necesario, frente a tantas responsabilidades, el saber delegar en los profesionales cada actividad. Un psicólogo deportivo puede y debe ocuparse de los problemas de motivación, concentración, ansiedad, etc. con las técnicas y ejercicios correspondientes para cada caso; de la cohesión grupal, de los distintos subgrupos inevitables que se forman, de la relación cuerpo técnico-jugadores, etc., de la comunicación. Por ejemplo, los jugadores que no se relacionan en la semana, tampoco lo hacen en la cancha.

Es válido remarcar que siempre hubo alguien que se ocupó de los "factores anímicos" (generalmente el profesor de educación física o el mismo técnico). Pero, lo hizo siempre desde su empirismo, primero como jugador y luego como ayudante o técnico principal; estas experiencias son muy valiosas, pero no suficientes. La preparación mental debe quedar a cargo de los profesionales especializados en la materia. El técnico es parte de la dinámica del equipo y participa de esta comunicación. Los psicólogos hacen observaciones de esta dinámica.

A esta altura nos parece necesario aclarar que un psicólogo deportivo no le puede enseñar a un jugador a pegarle a la pelota, o hablarle del planteo táctico de un partido, sencillamente porque no está capacitado para hacerlo; pero si trabaja para que ese jugador pueda poner al servicio de su equipo las cualidades técnicas, tácticas y estratégicas por las cuales fue convocado.

Por todo esto y algunas cuestiones más (que serán motivo de otra nota), es que estamos convencidos de que puede ser beneficiosa la incorporación de un psicólogo deportivo a un cuerpo técnico de fútbol, no como una solución mágica sino como un profesional que aporta sus conocimientos en favor del grupo.

Lic. Darío C. Mendelsohn
Psicólogo Deportivo

Dra. Patricia
Wightman
- Medicina del Adolescente
- Psicología del Deporte
Tel: 555-7622
Fax: 555-0166

Centro Interdisciplinario de Alto Rendimiento "Villa Luzuriaga"
** Medicina: Clínica Médica, Cardiología, Traumatología*
** Odontología Integral*
** Kinesiología - Fisiatría*
** Análisis clínicos*
Av. Santamaría 1405
San Justo
Tel.: 461-4191/650-3804

Comentario del libro:

"Entrenamiento de la tenacidad mental en el Golf"

de David Graham

El Golf es un de los deportes más difíciles para jugarlo bien. Muchos profesionales y amateurs coincidirán en este punto.

Qué es o qué hace que el Golf sea tan enloquecedor y desafiante.

Cómo el juego puede controlarlo emocionalmente, sentirse eufórico en un minuto y totalmente frustrado en el siguiente.

Por qué se hace tan fácil algunos días e imposible en otros. La respuesta es, es la naturaleza del Golf.

El Golf es un deporte donde se tarda mucho tiempo para terminar el juego (cuatro o cinco horas aproximadamente en dieciocho hoyos), por lo tanto cómo controle su estimulación, sus pensamientos, actitudes y emociones incidirán bien o mal en su juego.

Los grandes jugadores tienen en común una aptitud, que el autor llama ***"tenacidad mental"***, esta consiste en lograr consistencia en el juego alcanzando de esta manera el rendimiento más alto de las posibilidades de cada uno. El esfuerzo por lograrla es el origen de una tremenda frustración para muchos golfistas, amateurs especialmente.

El secreto está en primer lugar lograr un buena técnica y forma, y en segundo una buena destreza y habilidad mental. Aquí está la fórmula para alcanzar lo que los grandes llaman ***"el poder de la zona"***, un estado donde la mente está hipnotizada, donde uno posee un completo control del cuerpo y la mente, los pensamientos están claros, ordenados y decisivos.

En el libro se detallan los elementos que intervienen en este proceso que no son más que habilidades que se van adquiriendo a través del cuerpo y, sobre todo, poniendo en práctica los diferentes ejercicios y técnicas que el autor, como psicólogo del deporte explica en su libro. Estas van desde la visualización y relajación hasta dietas alimenticias adecuadas.

El mensaje es hacer hincapié en que cualquier persona que se acerque o ya esté jugando al golf, pueda adquirir, desarrollar o mejorar las aptitudes necesarias para lograr un juego consistente.

Como comentario personal puedo decir que es un manual práctico para el golfista, psicólogos del deporte y para toda persona que quiera disfrutar de este deporte es un libro fácil de leer y entender ya que se cuentan experiencias y ejemplos que hacen que el libro sea, además de didáctico, divertido.

Como novedad se editó el libro ***"Los riesgos mentales del Golf"*** *del Dr. Alan Shapiro.*

El autor construye un test especial para los golfistas, donde a partir de los resultados obtenidos describe seis personalidades que se manifiestan en el juego. A partir de éstas, enumera y detalla los caminos posibles para cada "tipo" para lograr el máximo rendimiento dentro de la cancha.

Lic. Carolina García Zanabria

XXXXXXXXXXXXXXXX

Lic. Nelly Giscafré
Psicóloga clínica especializada en deportes.
Asesoramiento individual, grupal e institucional.
Repetto 710 - Martínez
Tel.: 798-8845

XXXXXXXXXXXXXXXX

Lic. Claudio Ojeda
Psicólogo - UBA
Prevención y tratamiento del estrés (método cubano: electrorelax y biofeedback).
Asesoramiento sobre grupos, equipos e instituciones.
Asistencia Psicológica.
Viamonte 2013 P.B. - Capital
Tel.: 771-1309

EL PSICÓLOGO ESPECIALISTA EN DEPORTES Y EL FÚTBOL

Existe hoy una gran confusión y falta de información en lo referente al rol que debe desempeñar un psicólogo en un equipo de fútbol.

¿Será ésta la cuestión por la cual el psicólogo es tan resistido en el ámbito del fútbol; y por la cual hay tan pocos equipos que lo tengan incorporado en su plantel de profesionales?

Considero que existe una gran cantidad de técnicos que creen que por el hecho de haber sido jugadores reconocidos, nadie puede ser mejor psicólogo que ellos mismos. Esto nos demuestra lo desvalorizada y desconocida que resulta esta especialidad de la profesión en el ámbito del fútbol.

En el caso de los técnicos que rechazan al psicólogo como colaborador, propongo analizar la frase: 'el psicólogo soy yo'.

La mayoría de los técnicos considera que ser psicólogo es: 'saber conocer al jugador', 'semblantearlo', 'saber que le ocurre', 'tener vestuario', 'ser del fútbol'; frases todas, que nos remiten al conocimiento intuitivo. Cabría preguntarles que hacen una vez 'conocido' (diagnosticado) el jugador. ¿Qué denominación adquiere este conocimiento?, ¿cómo opera con este diagnóstico?, y ¿qué hace para prevenirlo?

A continuación consideremos un caso concreto: el jugador que tiene un alto grado de ansiedad precompetitiva. Los síntomas son muy fáciles de observar, cualquier persona cercana al jugador lo detecta, (con más razón el técnico). Ahora bien, 'este miedo' ¿cómo es tratado por el técnico y por sus compañeros?, ¿cómo se lo denomina? Es muy común escuchar 'que tal jugador arruga'. Esta falencia que todos le señalan, ¿lo ayuda o lo perjudica? El técnico, ¿tiene recursos para medirla y saber si está relacionada a aspectos de su personalidad o a aspectos netamente deportivos? ¿Cómo la previene? ¿Cómo ayuda al jugador a superarla? Este es un solo un caso puntual pero existen infinidad de ellos.

Esto, en principio, nos remite a un desconocimiento por parte del técnico del rol del psicólogo deportivo. La pregunta sería: ¿por qué el técnico cree que el rol del psicólogo deportivo. La pregunta sería: ¿Por qué el técnico cree que es tan simple el papel de este profesional?

Aquí surge nuestra responsabilidad. ¿Cuál es la razón para que exista una imagen tan desvalorizada de esta especialidad? Quizás nosotros mismos tengamos la respuesta; a saber: si un equipo necesita un psicólogo y yo poseo el título puedo trabajar en esto, ya que 'puede ser interesante'.

Esto nos remite a la idea de que cualquier profesional que posea el título de psicólogo, está capacitado para trabajar con deportistas.

Este es probablemente el error más generalizado en cuanto a aquellos psicólogos que trataron al deportista como un paciente ya que su marco de referencia teórico era la clínica y en la mayoría de los casos psicoanalítica. Al igual que cuando alguien va a ser intervenido quirúrgicamente se requiere la presencia de un cirujano y no de un médico clínico; para trabajar en el deporte se requiere de un psicólogo con amplia formación en la especialidad deportiva; que sepa qué hacer ante una situación de competencia deportiva con un equipo integrado por jugadores y no por pacientes.

Que el técnico no crea que por tener un psicólogo en el equipo ya es suficiente.

Un psicólogo formado en la especialidad debe ser un colaborador más del equipo y como tal debe aportar importantes beneficios fáciles de constatar.

Un psicólogo en el deporte debe tener un diagnóstico del control emocional de cada uno de los jugadores para lograr de esta manera, orientar mejor al técnico en cuanto a:
- cuales son los momentos competitivos favorables - desfavorables,
- conocer cuales son los aspectos débiles y fuertes de sus jugadores a efectos de saber cuando y como motivarlos y con que tipo de metas trabajar.

Debe también tener formas de investigar aspectos perceptivos - motores como así también conocer las capacidades coordinativas intervinientes en el deporte para una permanente evaluación. La utilización y manejo de técnicas de control mental para determinadas situaciones. En definitiva, el uso de recursos técnicos metodológicos para poder operar con las situaciones del 'antes', 'durante' y 'después' del acto deportivo.

A modo de conclusión deseo expresar mi opinión respecto de la imperiosa necesidad de analizar el fenómeno deportivo como una problemática bien diferenciada del trabajo cotidiano del psicólogo (clínica) y justamente por esto también la necesaria capacitación en la especialidad deportiva.

Orlando R. Guzman
Prof. Nac. de Educación Física
Lic. en Psicología

LA VISUALIZACIÓN POSITIVA, COMPARTIDA

La visualización es una técnica por la cual se crea o se evoca una experiencia en la mente, que se plasma en una imagen representativa o que significa algo. Según Marks (1977) la visualización se produce cuando el estímulo imaginado y el estímulo percibido o "real" tienen un valor cualitativo similar en nuestra mente conciente. Se podría decir que es una forma de simulación.

R. Weinberg y D. Gould en su libro *"Foundations of Sport and Excercise Psychology"* proponen que se puede explicar la visualización desde tres puntos de vista.

a). Psiconeuromuscular: La programación de los músculos para la acción. (Carpenter, 1984). O sea cuando usted se imagina claramente que está haciendo un movimiento, usted usa los caminos neurales similares a los que usa cuando hace ese movimiento en la realidad.

ENTRENAMIENTO	**FIJACIÓN**	**FIJACIÓN**
Musculación	Caminos Neurales	Imagen
Mente y Emociones	Huellas Mnemicas	Sensación

IMAGEN SENSACIÓN ——— ***VISUALIZACIÓN***

Este es un círculo de aprendizaje por retroalimentación continua que se produce con la formación y el uso de la imagen (Wightman).

b). La visualización funciona como un **sistema codificado** que ayuda al atleta a comprender y lograr modelos de movimiento (Sachett, 1934).

c). Habilidades y Actitudes Psicológicas: La visualización mejora la concentración, aumenta la confianza, disminuye la ansiedad, energiza y refuerza la motivación.

El propósito de la propuesta de visualización positiva compartida apunta a la integración y mayor sincronización entre el atleta y su grupo de trabajo: el entrenador, el psicólogo del deporte y sus padres. Cada integrante tiene su propia visualización y se debe estudiar y concientizar la forma en que influyen y coinciden estas imágenes en el atleta. El proyecto común, o sea, la maximización del potencial del atleta debe ser un proyecto armonioso y controlado por una buena comunicación continua entre las partes. Desde la postura de Weinberg y Gould, proponemos que el área psiconeuromuscular es del atleta. Su entrenamiento visual es un proceso interno logrado a su manera. la visualización como un sistema codificado es un área compartida del atleta, el entrenador y el psicólogo del deporte: el logro de una buena imagen del gesto deportivo, de las correcciones necesarias y de la integración de las actitudes deben ser trabajadas al 'unísono'. El área de las habilidades y actitudes incluye también a los padres en cuanto a la necesidad de visualizaciones compartidas de alta motivación, paz, confianza y control.

El respeto de las áreas, el manejo de los criterios de la realidad de las metas y la concientización de los cambios cíclicos que padecen cada uno de los individuos en estos cuatro grupos hace a un pronóstico positivo en el logro del alto rendimiento deportivo.

Lic. Silvina Bonora
Psicóloga
Especialista en Psicología del Deporte
Evaluaciones Psicotécnicas Deportivas
Informes: Tel/Fax 784-3159

Dra. Patricia Wightman
C.EN.A.R.D.

EVALUACIÓN PSICODEPORTIVA

La psicología del deporte, la más joven de las ciencias del deporte, se interesa por los factores psicológicos que influyen en la práctica deportiva y el ejercicio físico, así como por los efectos psicológicos que se derivan de dicha participación.

A nivel internacional son muchos los deportistas y entrenadores que dirigen su atención hacia la psicología del deporte para lograr más ventajas en la competición, buscando programas de entrenamiento psicológico que sirvan para aprender, entre otras cosas, los modos de manejar el stress competitivo, controlar la concentración, elevar la moral e incrementar las habilidades de comunicación y la armonía de equipo.

En el mundo del deporte, tanto la preparación física como la técnica, están muy desarrolladas, por eso creemos que lo que marca la diferencia es la fortaleza mental.

¿PARA QUÉ UNA EVALUACIÓN PSICOLÓGICA EN EL DEPORTE?

La evaluación es una instancia en la cual, tanto el entrenador como el atleta, pueden obtener información acerca de las habilidades mentales y el uso que el deportista está haciendo de las mismas durante la actividad deportiva.

De este modo, el entrenador podrá disponer de una herramienta más para su trabajo y el deportista podrá conocer cómo influyen estos factores en su rendimiento, pudiendo así entrenarlas y desarrollarlas.

¿QUÉ SE EVALÚA?

- Atención - Concentración
- Agresividad
- Motivación
- Autoestima - Autovaloración
- Autoconfianza
- Tolerancia a la frustración
- Flexibilidad mental - capacidad para resolver problemas
- Memoria
- Niveles de Stress
- Comunicación

La evaluación se diseña de modo particular para cada deporte y de acuerdo a las necesidades personales de cada deportista. Es decir, se construye un perfil del deportista de acuerdo a las habilidades y destrezas que exige ese deporte en particular. Esta tarea se realiza en conjunto con el entrenador, quien a su vez, aportará sus inquietudes personales respecto de cada deportista a su cargo que vaya a ser evaluado.

Los datos dados por el entrenador, junto con la opinión y necesidades que plantée el deportista orientarán la evaluación, en cuanto a la búsqueda de la información más relevante.

Lic. Silvina Bonora
Lic. Carola Doval

ASOCIACIÓN METROPOLITANA DE PSICOLOGÍA DEL DEPORTE

- **Ofrece el servicio de evaluación psicodeportiva Dirigido a Asociaciones, Clubes, Entrenadores y Deportistas.**
- **Realizado por profesionales especializados y mediante la utilización de técnicas específicas y actuales.**

INFORMES: 798-8845

CUANDO FALLA LA CONFIANZA EN UNO MISMO

Deportes Individuales

Es muy común escuchar de un deportista que ganó o perdió una competencia debido a factores externos. Por ejemplo un regatista puede decir: *"Hoy gané porque estaba en mi día"*, o *"el viento era ideal para mi peso y se mantuvo estable"*. Entonces, cuando uno no está en su día o el viento no era el ideal, las expectativas de resultado se verán alteradas. Por supuesto que estas afirmaciones no siempre contribuyen a mejorar la confianza en si mismo. ¿Por qué? Porque la confianza se alimenta de factores internos y estables como la habilidad, el talento, la voluntad, el esfuerzo, la motivación, etc... En nuestro ejemplo "el viento" es un elemento que uno no puede manejar ni controlar, lo único que puede hacer es anticiparse a las probabilidades climáticas y aún así no será esto algo enteramente confiable.

Podemos respondernos seguramente a una primera pregunta: la confianza falla muchas veces porque no sabemos donde buscarla; la buscamos "afuera" cuando debemos hacerlo "adentro".

La confianza se muestra a través de una actitud positiva. Definimos esta actitud como una predisposición de ánimo adquirida relativamente estable y duradera para evaluar un objeto o situación, como signo exterior; una manera de comportarse y enfrentar las situaciones. Vemos que el deportista se siente seguro de sí; se tiene "fe". Eso es confianza.

Desde un punto de vista más teórico la confianza en sí mismo es el valor de la apreciación conciente que cada sujeto tiene de sus posibilidades de encarar y resolver con éxito una situación.

Bandura llama a esto autoconcepto, una definición general; y lo diferencia de algo que se llama "autoconfianza", que es la fuerte y sólida creencia o convicción de que uno puede ejecutar en forma exitosa una destreza específica.

A nosotros nos interesa determinar cuál es la naturaleza de esa creencia o convicción. Como dijimos más arriba, cuando el éxito o el buen desempeño e incluso la derrota en un partido de tenis o en una regata es atribuido a causas externas, hay un alto grado de incertidumbre y es difícil distinguir los factores que incidieron en el resultado final. Entonces debemos validar la experiencia del deportista en cuestión. Si ganó hizo las cosas bien y debería tener en cuenta esto. Este proceso hace que un deportista pueda empezar a conocer sus puntos fuertes y sus puntos débiles; sólo conociendo estos últimos podrá mejorarlos. Y conociendo sus propias capacidades y habilidades, a partir de la propia experiencia en competencia, podrá atribuir las causas del éxito o fracaso a cuestiones propias (para acentuarlas o para modificarlas).

Este proceso implica un cambio en la fuente de atribución: de externa e inestable a interna y estable; de ser algo fuera de control e inmanejable pasa a ser algo conocido y voluntaria y conscientemente ejecutado. Cuanto más externa es la atribución de los factores que inciden en el desempeño, mayor será el pensamiento mágico (bastante frecuente en el deporte, tomando forma de cábala) y más frágil la confianza.

Primero, entonces, creer en sí mismo; pero sobre bases sólidas y no sobre fantasías.

En segundo lugar como fuente de información de la confianza en sí mismo, está la experiencia de los otros. Bandura llama a este proceso "aprendizaje vicario", para explicar que la información respecto de la ejecución de una actividad puede ser obtenida a partir de otros más

experimentados. Cuanto menos experiencia tenga un deportista (juegos olímpicos, campeonato internacionales, etc.), más podrá confiar en el juicio de los otros. La credibilidad de un tercero siempre dependerá de su prestigio y experiencia. Por eso puede resultar conveniente que frente a situaciones nuevas los deportistas "utilicen" la experiencia de compañeros o entrenadores que ya han enfrentado tales circunstancias. Se trata de una disposición mental en la que el deportista intentará sacar provecho de todas las circunstancias de aprendizaje que ofrezca el deporte.

Acerca de cuales son los factores que mellan la confianza en sí mismo, se pueden generalizar en dos tipos:

1- Miedo al descontrol

Los factores causantes son de tres tipos: la desconcentración, la inhibición o su opuesto, la conducta impulsiva. Si pensamos en el regatista, cuando el viento es fuerte, realizar cualquier maniobra se hace más difícil y a veces es arriesgado para la embarcación: se desconcentra, duda y por consiguiente pierde confianza en el movimiento y las habilidades. En estos casos es indicado tratar de anticipar las situaciones de riesgo. Estar preparado. De este modo podremos saber más y actuar mejor, evaluando las estrategias óptimas. Anticipando se conocen los riesgos y se evalúan rápidamente las posibilidades. La desconcentración está ligada muchas veces al extremo esfuerzo que hacen los deportistas para concentrarse. Por eso algunas maniobras o jugadas, inclusive las destrezas, pueden y deben ser anticipadas para permitir su incorporación y automatismo. El entrenamiento incrementa la confianza en la medida que sirve para corregir errores, es decir, conociendo la dificultad y entrenándola; a diferencia del entrenamiento indiscriminado y sin objetivos. un entrenamiento serio está planificado y organizado en base a objetivos de complejidad gradualmente creciente.

2 - Miedo a la exposición:

Está relacionado con las expectativas de éxito. El deportista está más concentrado en las consecuencias de su éxito (los comentarios de los otros, padres, club, país, premios) que en el momento de la competencia en que se encuentra. Si estamos con nuestro navegante, afirmamos sin temor que para ganar debe buscar el viento y encontrarlo antes que sus competidores; debe reconocer en sí mismo la capacidad para hacerlo y las dificultades con las cuales va a lidiar. Solamente con esto parte con ventaja.

Siempre hay factores aleatorios y únicos en las competencias: no se puede controlar el viento, no se puede controlar al equipo rival, ni al juez, ni a la comisión de regatas... pero siempre se puede hacer un poco más para encontrarse con su propia confianza.

Lic. Carola Doval
Lic. Alfredo Fenili

Total Magnesiano

Más de medio siglo liderando el mercado del Magnesio

Total Magnesiano E
Sales de Magnesio + Ginseng + Vitamina "E"

Total Magnesiano
GRAGEAS

Total Magnesiano Sport

Total Magnesiano
con vitamina C

Total Magnesiano
GRAGEAS

TOTAL MAGNESIANO CON GINSENG

Super Magnesiano
B_1B_6

Total Magnesiano
Sabor Limón

Total Magnesiano
COMPRIMIDOS EFERVESCENTES

La línea de productos de comprobada acción terapéutica

Temis-Lostaló

Una vida de Deportes total.

VENTA

Magnesio

El suplemento Total
Para el deportista