

ASOCIACION
METROPOLITANA
DE PSICOLOGIA
DEL DEPORTE

PSICOLOGIA DEL DEPORTE

Organo de la Asociación Metropolitana de Psicología del Deporte

Año IV - Nº 4

Septiembre 1998



- LA PARTICIPACION DE LA MUJER EN EL DEPORTE
- EL RENDIMIENTO DEL TENISTA
- INVESTIGACION CON FUTBOLISTAS JUVENILES
- CONCENTRACION DE LA ATENCION. EVALUACION Y ENTRENAMIENTO
- LA IMPORTANCIA DEL SOCIOGRAMA DEPORTIVO

Total Magnesiano Antioxidante

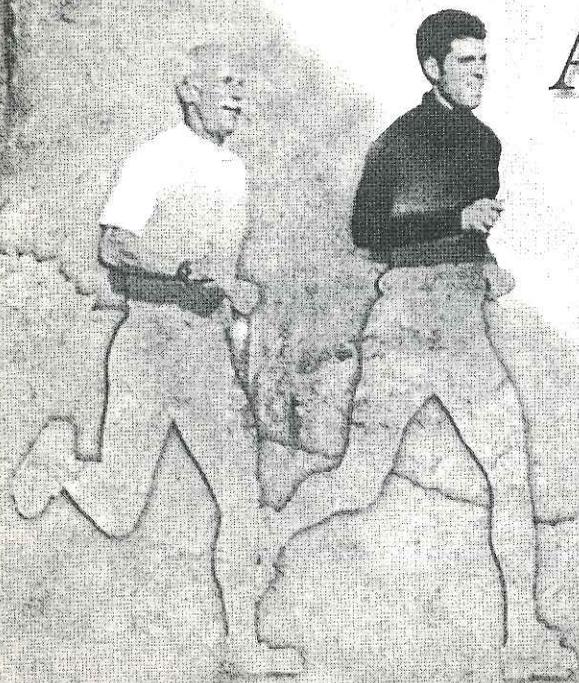
*Lactato de Magnesio 308,3 mg
Vitamina "E" 200 mg*

**Promueve el Bienestar General y
Mejora la Calidad de Vida**

- *Previene el envejecimiento prematuro.*
- *Disminuye la fatiga neuromuscular.*
- *Combate el cansancio, abatimiento y stress.*
- *Neutraliza la oxidación en tabaquismo y alcoholismo.*

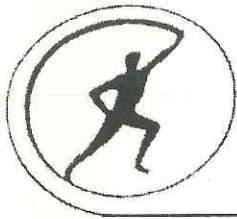
Total Magnesiano Antioxidante

Presentación x 30 comp. rec.



Temis-Lastaló





ASOCIACION
METROPOLITANA
DE PSICOLOGIA
DEL DEPORTE

Revista editada por la

ASOCIACION METROPOLITANA DE PSICOLOGIA DEL DEPORTE

México 1487 - Capital Federal
Teléfono: 384-0185 / 381-6192

COMISION DIRECTIVA

Presidente:	Nelly Giscafré
Vicepresidente:	Patricia Wightman
Secretario:	Darío Mendelsohn
Pro-Secretario:	Daniel Maccagnoni
Tesorero:	Sebastián Innoceta
Pro-Tesorero:	Graciela González
Vocales:	María Fernandez Castaño Alberto Montero Marcelo Roffé

Se prohíbe la reproducción total y/o parcial de todos los artículos sin previa autorización de la Asociación Metropolitana de Psicología del Deporte. Las opiniones expresadas en los artículos firmados son responsabilidad de sus autores y no necesariamente coinciden con la de los editores.

No se permite la reproducción total o parcial sin autorización escrita pertinente.

Arte y Diagramación: Claudia Valerga
SUCRE 763. LOMAS DE ZAMORA- Telefax: 282-1455

INDICE

- Editorial ----- Pag.3
⇒ Por Lic. Nelly Giscafré
- Carta a futuros socios -- Pag.5
⇒ Por Ing. Sebastián Innoceta
- Actitudes transculturales en la participación de la mujer en el deporte ----- Pag.6
⇒ Por Lic. Diane L. Finley
Dra. Patricia Wightman
Lic. Nelly Giscafré
- Consejos para el mejor rendimiento del jugador de tenis ----- Pag.7
⇒ Por Prof. Gerardo Wortelboer
- Investigación con futbolistas juveniles ----- Pags.8-9
⇒ Por Lic. Marcelo Roffé
Lic. Beatriz Miñarro
- Concentración de la atención. Evaluación y Entrenamiento ----- Pags.10 a 13
⇒ Por Lic. Alberto Montero
- El sociograma Deportivo -- Pag.14
⇒ Por Lic. Darío Mendelsohn
- "Los unos" y "los otros" - Pag.15
⇒ Por Hugo Dramisino
- Los protagonistas en el fútbol son los jugadores y no el árbitro ----- Pag.16
⇒ Por Juan Carlos Biscay
- ¿Los técnicos siempre se equivocan? ----- Pag.18
⇒ Por Lic. Marcelo Roffé

Editorial

El deporte puede ser una formidable fuente de cuidado de nuestro cuerpo y de nuestro espíritu. Las presiones, exigencias, actitudes frente a la competencia y otras situaciones de la vida cotidiana nos condicionan inhibiendo el desarrollo del potencial que cada uno tiene.

La psicología del deporte es la ciencia que nos da la posibilidad de superar los condicionamientos que nos impiden vivir con alegría este área tan importante del desarrollo personal.

A través de la práctica y de la investigación se han desarrollado nuevas técnicas que ayudan a mejorar gestos deportivos, actitudes y aptitudes de cada uno en nuestro deporte.

La Asociación Metropolitana y todos los profesionales que la conforman son un ejemplo de todo esto, ya que con el trabajo de todos los días van creando los medios para ayudar a los deportistas a tener la posibilidad de que su mente les juegue a favor y no en contra.

Una señal de esto es el reconocimiento que ha recibido nuestra Vicepresidenta, Dra. Patricia Wightman, por su nombramiento como "Certified Consultant Association for the Advancement of Applied Sport Psychology USA". Otro, es el éxito que en 1998 tienen los cursos de formación a profesionales donde encontramos que hay cada vez más interés de los mismos por el área. Lo mismo sucedió en el primer y segundo curso de Psicología aplicada al Fútbol y para coronar esta serie de logros, la nueva sede en la calle México 1487.

Esta revista es una de las expresiones de la fuerza que nos da creer profundamente en nuestra disciplina.

Nelly Giscafré
Presidenta de la Asociación Metropolitana
de Psicología del Deporte

CARTA A FUTUROS SOCIOS

Nuestra Asociación nació el día 3 de febrero de 1992 como una sociedad sin fines de lucro, con los siguientes propósitos:

nuclear personas vinculadas con las áreas de la Psicología del Deporte; fomentar actividades de difusión sociales, científicas, pedagógicas y todas aquellas relacionadas con las ciencias del deporte; crear vínculos con entidades y asociaciones afines, tanto nacionales como extranjeras; brindar asesoramiento y asistencia a personas e instituciones vinculadas con el área que le compete.

Durante estos años, a través del curso de Psicología del Deporte que se dicta en el INEF N° 1 (Cenard), cito en Crisólogo Larralde 1050 se ha podido ir formando y asesorando a muchísimos profesionales.

La recaudación de este curso se destina a pagar los aranceles de los profesores que lo dictan, el alquiler del departamento para nuestra sede, invertir en nuevos cursos como el de Psicología y Fútbol, que se realiza en nuestra sede de la calle México 1487, la formación de una biblioteca para nuestros socios y la publicación de la revista.

Por lo tanto queremos realizar una propuesta a todas aquellas perso-

nas que están vinculadas a las ciencias del deporte a asociarse a nuestra Institución para que juntos podamos crecer mucho más.

Los beneficios actuales que le podemos ofrecer son:

- **Utilización de nuestra biblioteca**
- **Suscripción gratuita a nuestra revista**
- **Participación de grupos de estudio y de supervisión a honorarios institucionales.**
- **Actualización bibliográfica**
- **Trabajo en proyectos de investigaciones**
- **Información de cursos, eventos, jornadas, congresos, etc.**
- **Formar parte de las distintas subcomisiones**

Por estas causas abrimos la inscripción de socios con un arancel anual de \$ 30.

Para mayor información, dirigirse a nuestra sede de la calle México 1487. Teléfono: 384-0185 / 381-6192. Martes de 9 a 13, miércoles de 19 a 22 y viernes de 16 a 20 horas.

Ing. Sebastián Innoceta - Tesorero

ACTITUDES TRANSCULTURALES EN LA PARTICIPACION DE LA MUJER EN EL DEPORTE

Por: Lic. Diane L. Finley PH.D. Towson University, Towson MD.

Dra. Patricia Wightman. Centro Nacional de Alto Rendimiento Deportivo CENARD. Argentina

Lic. Nelly Giscafré. Asociación Metropolitana de Psicología del Deporte AMPD, Argentina

La participación de la mujer en el deporte ha aumentado en los últimos años en USA debido a cambios socio-culturales y decretos de la legislación. Recientes investigaciones determinan que todavía existen grandes diferencias de participación entre hombres y mujeres (Csizma, Witting y Schurr 1988. Eccles y Harold 1991) y que las mujeres más jóvenes realizan deportes que antes no eran frecuentemente practicados por ellas.

Los estudios sobre las actitudes de la mujer en el deporte ayudan a explicar las diferencias y repercuten en la participación de la mujer en el deporte (Harres in Vikers et al 1980). Las investigaciones han encontrado que las mujeres tienen actitudes menos conservadoras hacia la participación deportiva que los hombres.

¿Estas tendencias aparecen afuera de los Estados Unidos? Thomson (1997) encontró que las mujeres en Nueva Zelanda eran menos activas que los hombres pero en estas encuestas no se investigaron las actitudes. Koluva (1995) examinó las actitudes de los estudiantes universitarios suecos con respecto a la participación más apropiada genéricamente en el deporte, pero se ha encontrado que existen pocos estudios que comparan las

actitudes en diferentes culturas.

Este trabajo indaga la participación de la mujer norteamericana y argentina en el deporte. Ciento ochenta y siete participantes manifestaron criterios de aprobación con respecto a la participación de la mujer en 15 deportes. Los resultados demostraron diferencias culturales según grados de aprobación. La población encuestada incluía 30 hombres y 63 mujeres de USA y 42 hombres y 54 mujeres de Argentina. Los participantes completaron una escala tipo Likert de cinco puntos que evaluaba los grados de aprobación de la participación de la mujer en 15 deportes. Dentro de los deportes incluidos figuraban Gimnasia Rítmica y Artística, Rugby, Fútbol, Lanzamiento de Disco, Natación, Tenis, Windsurf y otros.

La diferencia cultural más sobresaliente fue en el Fútbol. Un sólo participante norteamericano evaluó al Fútbol como por debajo de "Muy apropiado" (5).

El promedio de evaluación de los participantes norteamericanos era 4.9. El criterio de conveniencia de la participación de la mujer argentina en el Fútbol fue "No muy apropiado" (1.9 por mujeres, 2.3 por hombres). El Rugby fue el deporte con menos aprobación, aunque el grado de aceptación variaba según el gé-

nero y la cultura.

Los participantes norteamericanos masculinos consideraban al Tenis y al Fútbol como los deportes más apropiados para las mujeres. Las participantes femeninas consideraban el Softbol y la Natación como los más apropiados. Ambos encuestados sin embargo, citaron otros deportes como muy apropiados para la mujer. Los varones argentinos eligieron la Gimnasia y el Tenis como más apropiados, mientras que las mujeres optaron por la Natación y el Tenis.

El estudio mostró algunas similitudes como también algunas diferencias en las actitudes acerca de la participación de la mujer en el deporte. Se encontró una tendencia por parte de las mujeres a aprobar más la participación deportiva de la mujer que los hombres. Los norteamericanos aceptaban más deportes como apropiados para la mujer que los argentinos.

Las diferencias se pueden atribuir a la opinión cultural sobre el rol de la mujer, aunque se deben realizar más estudios con detalles demográficos desarrollados para medir con mayor precisión las diferencias. Este estudio prevee una investigación introductoria de las diferencias en las actitudes y brinda la base para futuros trabajos de investigación.

CONSEJOS PARA EL MEJOR RENDIMIENTO DEL JUGADOR DE TENIS

Darse cuenta que el potencial del jugador de Tenis está en el propio control



No deje que usted llegue a ser su rival más difícil. Aprenda a controlar todas las situaciones y no permita que las mismas lo controlen a usted. El peor problema que puede tener en el tenis es la mala actitud. Usted es el responsable por su propia actitud, tome control de ella y trate de mejorarla.

Juegue con la mayor intensidad para lograr un nivel óptimo de rendimiento. Desarrolle un alerta o alarma de lo que está realizando para mantener el control. Sonreír cuando pierde un tanto, y ver cómo esto lo ayuda a mantenerse en calma y relajado. Aprenda a ser un jugador responsable y juegue sin excusas. Sea disciplinado para ser un jugador con un autocontrol elevado. Llegue a su potencial como jugador y como persona buscando el mejor conocimiento de usted mismo y del juego.

CONTROL DEL ENFOQUE DE LA MENTE

La concentración es la libertad de las distracciones internas y externas. Se debe bloquear todos los pensamientos del pasado y del futuro, para enfocar el presente. Aprenda a disciplinar los pensamientos para controlar el enfoque de la mente. La mente es una computadora compleja y una vez que está programada actúa automáticamente para usted.

Los jugadores ven lo que quieren que pase, mientras los perdedores tienen miedo de ver qué pasa. Comprendiendo que el tenis es un juego de miedos para todos, se deben controlar los nervios sin permitir que entren en la mente pensamientos de dudas y temores que ponen al cuerpo en un estado de tensión. Se debe mantener los músculos del cuerpo relajados, con energía y la mente alerta y recepti-

va. Si la mente no está controlada apropiadamente, el estrés puede hacer que usted juegue un tenis nada inteligente. ¡Piense positivamente! La presión puede arruinar su juego. Usted debe aprender a manejarla para lograr los mejores resultados y jugar el mejor tenis.

USTED PUEDE GANAR AUNQUE NO SEA EL MEJOR JUGADOR

Los mejores jugadores son aquellos que a menudo no aparentan ser grandiosos. Son los que juegan tiros efectivos, de porcentaje y producen resultados consistentes. El jugador que posee mayor determinación es usualmente el ganador, enfoca su mente y se motiva con voluntad y deseos de victoria. Sabe que hay ciertos puntos del game muy importantes y también games cruciales en cada partido y aprendió a reconocerlos y jugarlos con la mayor determinación e intensidad.

Aprenda a forzar al rival a tener un mal día, cambiando los ritmos de juego con variación en los golpes y los tiros. Maneje el tiempo muerto entre punto y punto, y en los cambios de lado. También aprenda a leer golpes, tiros y la mente del rival. La buena ubicación en la cancha y la rapidez de movimiento corporal, un reflejo de una mente alerta y concentrada. Fortalezca el juego mental para tomar ventaja y ganarle psicológicamente al rival. Hágale golpear al rival las pelotas que a usted le conviene y aprenda a jugar de la manera que a usted le gusta para controlar al rival y el partido. Juegue como un GANADOR.

Prof. Gerardo Wortelboer
Ex Capitán de la Copa Davis

Psicología del Deporte - 7

INVESTIGACION CON FUTBOLISTAS JUVENILES



Se ha construido un Cuestionario Autoadministrable con 25 items en el que el futbolista tiene 5 opciones de respuesta. Esta evaluación que indaga sobre diversos temas como: presión, concentración, motivación, auto-confianza, solidaridad, auto-crítica, objetivos, relación con el Director Técnico, con sus compañeros, con su representante, elección del líder, influencia del árbitro, vida familiar y otros, ha sido tomada con criterio científico en el año 1997 a 87 jugadores dentro de una población de 160, del Fútbol Amateur de Ferro Carril Oeste. Esta franja constituye una muestra del 55% de la población.

Otro dato importante es que 49 de estos deportistas evaluados continuaron en el club durante el año 98 entre tercera y octava división. Se rescata de esto la inestabilidad deportiva que genera el fútbol por el gran número que ha quedado fuera de la institución.

PROBLEMA

Se ha establecido una línea media en la cual se han encontrado respuestas del orden de una notoria **inestabilidad emocional ante situaciones de presión en competencia**. Del mismo modo la respuesta varía sensiblemente si se trata del juego de entrenamiento e incluso en caso de jugar como visitante.

Hay cierta relajación que permite tomar la actividad con mayor placer lúdico desde el futbolista y desde las indicaciones que recibe del entrenador. La vivencia es menos estresante.

HIPOTESIS

La intención es demostrar que se pueden potenciar y optimizar las acciones deportivas permitiendo una motivación diferenciada del estar sujeto a una permanente presión en relación al lugar que ocupa el jugador rescatando el aspecto lúdico de la competencia en el Fútbol desde la Psicología del Deporte.

OBJETIVOS

Realizar con rigurosidad científica una tarea diagnóstica que permita una correcta estrategia de cambio (s) en los aspectos anímicos del jugador de fútbol juvenil en la búsqueda de soluciones a problemas deportivos que le permitan arribar al Fútbol Profesional con una personalidad fortalecida.

MARCO TEORICO

Esta tarea llevada a cabo en el Club Ferro Carril Oeste con adolescentes entre 13 y

RESPUESTAS UTILIZADAS PARA LA TAREA DE INVESTIGACION Y ANALISIS

	SIEMPRE	M.VECES	A VECES	P.VECES	NUNCA
Rindo más en los partidos de visitante	7	17	45	4	15
Siento que soy inestable emocionalmente	5	13	33	31	6
Me bajoneo cuando no me salen las cosas	12	17	29	18	11
Juego mejor en las prácticas que en los partidos	9	10	41	18	11

18 años -jugadores de inferiores-, tiene diferentes objetivos a largo plazo. En principio poder analizar algunos de los factores anímicos que puedan influenciar en la dinámica del juego buscando una respuesta adecuada para cada circunstancia.

Al encabezar la encuesta con una simple frase que apela a la sinceridad del encuestado y garantizando confidencialidad, se ha tratado de imprimir el necesario respeto por el jugador y rigurosidad en la obtención de la respuesta para poder llevar adelante un modelo de investigación con una base estadística que brinde la mejor aproximación a las emociones del jugador de fútbol en competencia semanal y entrenamiento diario. I así intentar disminuir con los métodos apropiados de la Psicología del Deporte el nivel de presión interna y externa que padece cotidianamente.

Cuando el deportista se encuentra en un estado de tensión psicológica se eleva la excitabilidad emocional agudizando el sentimiento de insatisfacción. De acuerdo con lo dicho se establecen diversas estrategias psicológicas de cambio que permiten disminuir y controlar la inesta-

bilidad emocional ante situaciones de presión en competencia a saber:

- 1) Abordaje Deportológico
- 2) Entrenamiento Mental (Técnicas de Relajación y Visualización)
- 3) Plantear metas realistas
- 4) Definir estrategias para la obtención de las metas

Como profesionales la función es participar en la formación de jugadores de fútbol para que lleguen altamente capacitados en su juego, manteniendo el deseo de aprender y superarse, ayudar al desarrollo como sujetos que mantengan el cuidado de sus cuerpos y mentes. Que encuentren en su carrera deportiva una elección que les permita disfrutar del éxito y soportar la frustración de perder, más allá del nivel de responsabilidad que hace a su puesto.

La actividad del Psicólogo del Deporte siempre es ajustable a los objetivos y necesidades del sujeto deportista.

Tarea realizada conjuntamente por el Lic. Marcelo Roffé (Psicólogo Divisiones Juveniles Club Ferro Carril Oeste) -donde se efectuó el relevamiento de datos- y la Lic. Beatriz Miñarro (Asesora de Escuelas de Fútbol)

CONCENTRACION DE LA ATENCION EVALUACION Y ENTRENAMIENTO

Por el Lic. Alberto Montero

El tema de la concentración de la atención en el deporte es uno de los que más son tenidos en consideración por deportistas y entrenadores. Tanto unos como otros suelen percibir nítidamente si los primeros han logrado mantener la concentración durante un juego. Sin embargo, raras veces se evalúa y se entrena dicha cualidad.

En este artículo presentaré una síntesis de mi experiencia con las divisiones juveniles del Club Atlético San Miguel, donde me desempeñé como Psicólogo Deportivo entre agosto de 1995 y diciembre de 1996, integrando el cuerpo técnico con los señores: Director Técnico Héctor Angel Arregui, Víctor Traferro y muy especialmente Adolfo Ramirez a quien agradezco su autorización para la difusión de los datos de este trabajo.

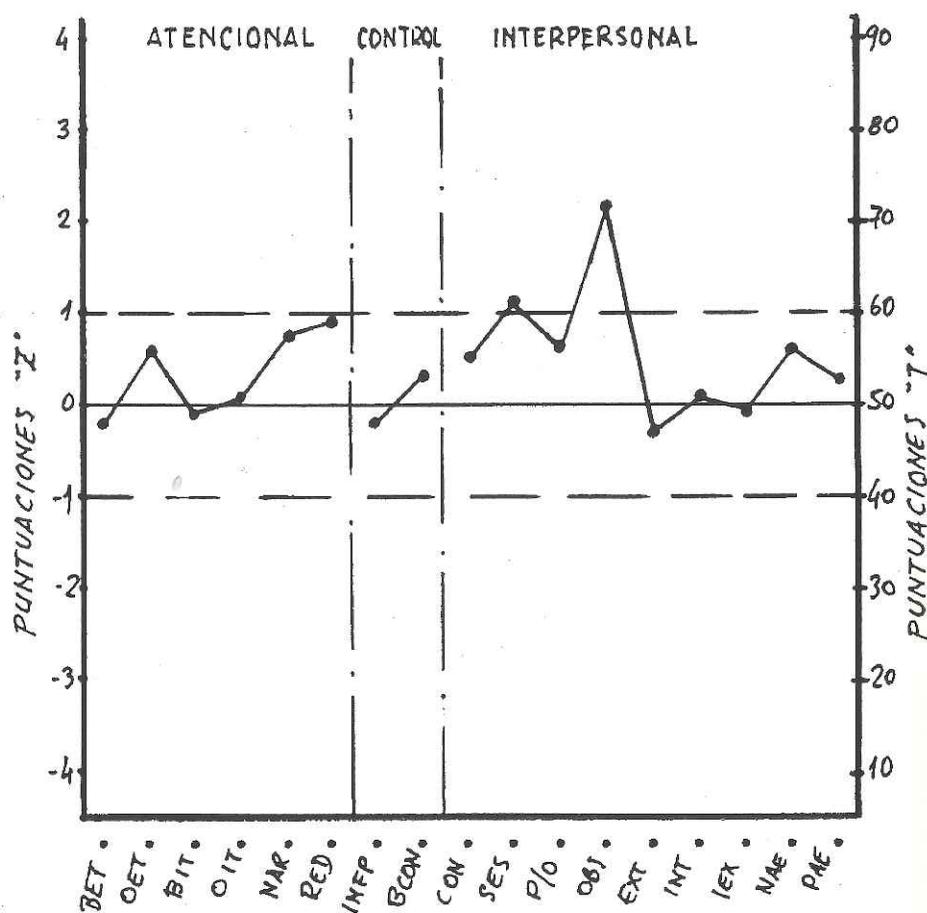
OBJETIVOS

- Determinación de los perfiles y estilos atencionales e interpersonales de los integrantes de un plantel juvenil compuesto por 28 jugadores.
- Elaborar e implementar, a partir de los resultados obtenidos, programas de entrenamientos de la atención y concentración.
- Proporcionar a los directores técnicos la información correspondiente que les posibilite tomar

en consideración dichas cualidades psicológicas de sus jugadores, permitiéndoles desarrollar aún más sus potencialidades.

EVALUACION

La misma se realizó mediante la administración del T.A.I.S., siglas en inglés de Test de Estilos Atencionales e Interpersonales, de Robert Nideffer. Esta prueba viene siendo utilizada desde hace varios años en Estados Unidos, España, Italia, etc.



PROMEDIOS DE CADA SUBESCALA
RESPECTO A LA POBLACION REFERENCIAL

FIG. 2

Algunas consideraciones teóricas

El autor define la atención en relación a dos dimensiones:

a) Amplitud (cantidad de información atendida)

b) Dirección (hacia estímulos internos o externos) (Fig. 1)

Se parte del supuesto que en la medida que el deportista adecue la amplitud y dirección de su atención de acuerdo con los requerimientos del juego, más efectivo será su rendimiento. Es entonces cuando decimos que el jugador está concentrado.

Aquellas dos dimensiones de la atención definen cuatro estilos básicos, a saber: (Fig. 1)

1-AMPLIO EXTERNO (panorama del campo de juego, movimientos)

2-AMPLIO INTERNO (capacidad analítica y estratégica)

3-ESTRECHO EXTERNO (precisión, intercepción de pelotas)

4-ESTRECHO INTERNO (capacidad para relación-activación)

Tal como he señalado, la ejecución exitosa depende de la capacidad del jugador de adecuar su atención a las demandas que el juego y sus propias funciones plantean. Hay, entonces, otro factor a considerar que es la flexibilidad. El TAIS proporciona información al respecto.

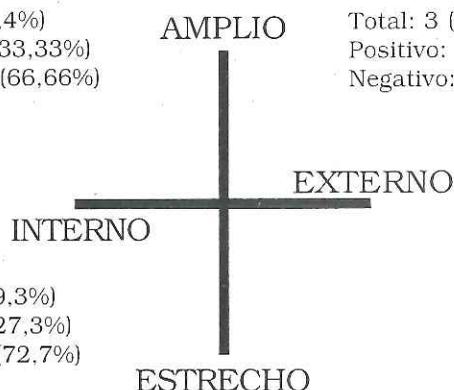
A modo de ejemplo propongo que pensemos en un arquero cuando le van a ejecutar un penal. Conociendo al ejecutante, puede evocar situaciones pasadas, formas de patear, etc, aquí el foco adecuado es **amplio-externo**. Puede además, evaluar si es que han entrenado para ello, su estado de tensión-relajación y alcanzar el más apropiado (**estrecho-interno**). Por último puede focalizar su atención en la pelota (**estrecho externo**). Creo que es un buen ejemplo para apreciar que quien tenga o logre la habilidad para pasar de un estilo a otro cuenta con la ventaja adicional.

Como su nombre lo indica, el test posibilita también, obtener datos acerca de los estilos interpersonales de los jugadores.

DISTRIBUCION RESPECTO A CADA ESTILO ATENCIONAL

Total: 6 (21,4%)
Positivo: 2 (33,33%)
Negativo: 4 (66,66%)

Total: 3 (10,7%)
Positivo: 1 (33,33%)
Negativo: 2 (66,66%)



Total: 11 (39,3%)
Positivo: 3 (27,3%)
Negativo: 8 (72,7%)

En la prueba existen 17 subescalas: 6 atencionales, 2 de control y 9 interpersonales.

Me referiré a las 6 primeras. Las subescalas **BET**, **BIT** y **NAR** corresponden al uso efectivo de la atención así:

- **BET** marca la capacidad de atender a gran cantidad de estímulos del entorno.

- **BIT**, la capacidad de análisis e integración de ideas.

- **NAR**, capacidad para focalizar la atención.

Las tres restantes, **OET**, **OIT** y **RED** indican la tendencia a focalizar inadecuadamente y al bloqueo por sobrecarga de estímulos.

Para la interpretación se tienen en cuenta las relaciones entre cada par de opuestos, a saber:

BET vs. OET; BIT vs. OIT y NAR vs. RED

CARACTERISTICAS DE LA PRUEBA, ADMINISTRACION, CRITERIO EVALUATIVO

-Versión utilizada: C.A.R. (Barcelona)

-Autoadministrado

-Población de referencia: Grupo Standard (Autor)

DESCRIPCION DE LA POBLACION EVALUADA

Fecha: Años 1995 / 96

Población: 28 jugadores juveniles de la categoría 1978

Edades: 2 jugadores de 16 años; 20 de 17 años y 6 jugadores de 18 años.

...CONCENTRACION DE LA ATENCION

Niveles de Educación: Primario completo: 3 jugadores; Secundario Incompleto: 11 jugadores; Secundario en curso o completo: 11 jugadores y Terciario en curso: 3 jugadores.

Niveles Socio-económicos: Medio: 22 jugadores; Medio bajo/bajo: 6 jugadores.

Promovidos a Primera División (Temporada 1997): 3 jugadores.

GRAFICO DE LOS PROMEDIOS DEL GRUPO

Distribución de los jugadores en función de sus respectivos estilos y perfiles atencionales (Fig. 1)

Ejemplos de perfiles y técnicas empleadas

Jugador A (Fig.3): Estilo estrecho-externo cuando existen

problemas con el foco de atención. Ansioso, tendencia a la rigidez. Puede quedar absorbido por sus propios pensamientos. Relajación.

Jugador B (Fig. 4): Estilo estrecho-interno cuando existen problemas con la sobrecarga de estímulos y con el foco de atención. Relajación. Dinámica grupal. Visualización.

Jugador C (Fig. 5): Estilo amplio externo. Capacidad para responder adecuadamente a muchos estímulos externos. Flexibilidad. Arquero.

Jugador D (Fig.6): Estilo amplio interno. Capacidad analítica. Logra interpretar ideas y pensamientos.

CONCLUSIONES

-En el análisis de los resultados realizado con el Sr. Ramirez se observó una correspondencia de casi un 65% entre lo detectado por él y el terreno

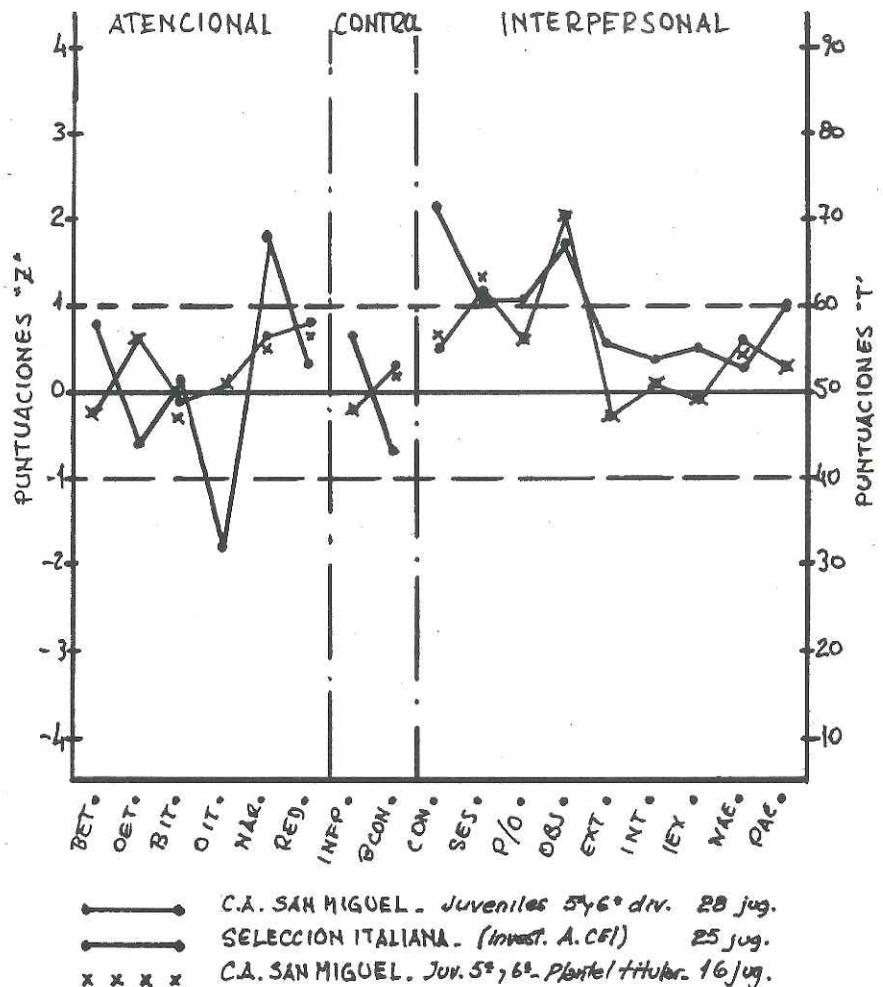


Fig. 7

y lo que surgía del test.

-Se obtuvieron resultados positivos al aplicar técnicas de entrenamiento de la atención.

-No hay diferencias significativas entre los promedios del total del grupo con los del equipo titular (Fig. 7)

-Hay marcadas diferencias entre nuestra población y la de futbolistas de élite (fundamentalmente en lo atencional) A.Cei, Revista de Psicología del Deporte (Nº 6, diciembre 1994) (Fig. 7)

-En ambas poblaciones se aprecian puntajes elevados en la subescala OBS lo cual puede indicar dificultades en la toma de decisiones (Fig. 7)

-Entiendo que es preciso adaptar las frases de los items atencionales del test al ámbito deportivo especialmente al futbolístico. Coincido en esto con las conclusiones de Mateu Servera y Juan Escudero, expresadas en su trabajo de investigación

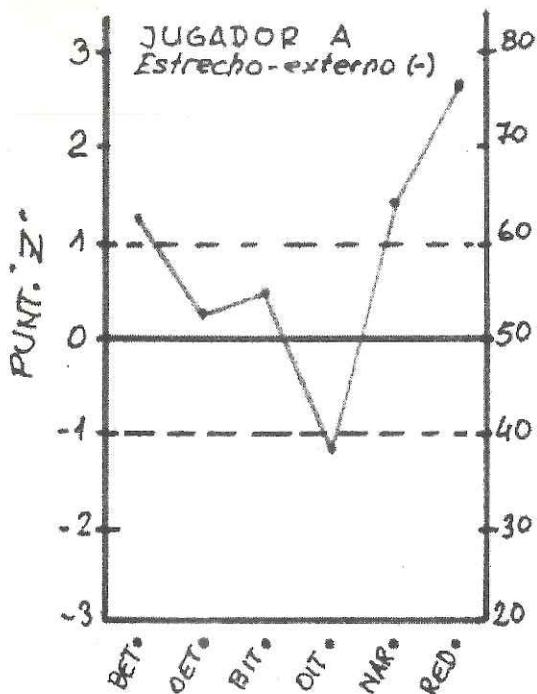


FIG. 3

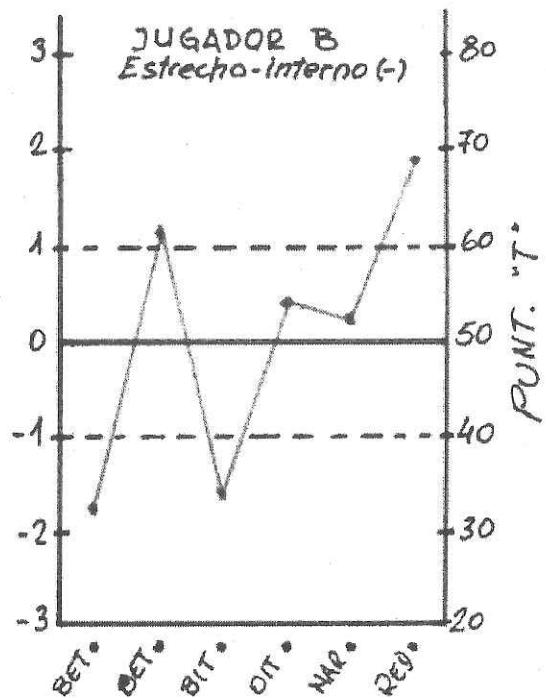


FIG. 4

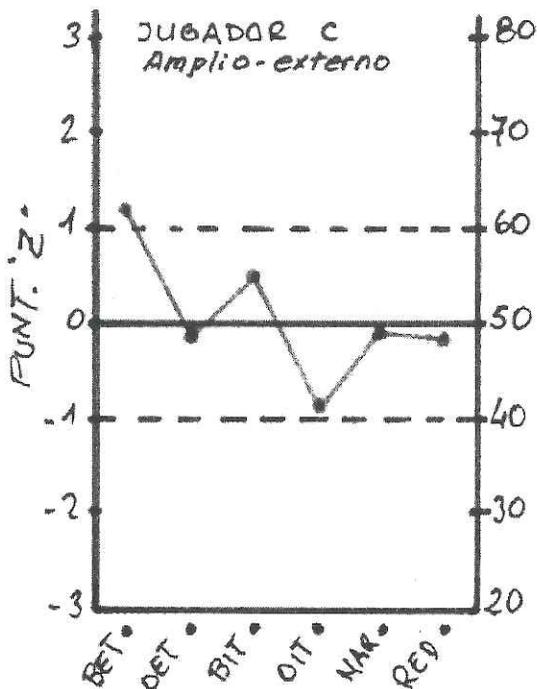


FIG. 5

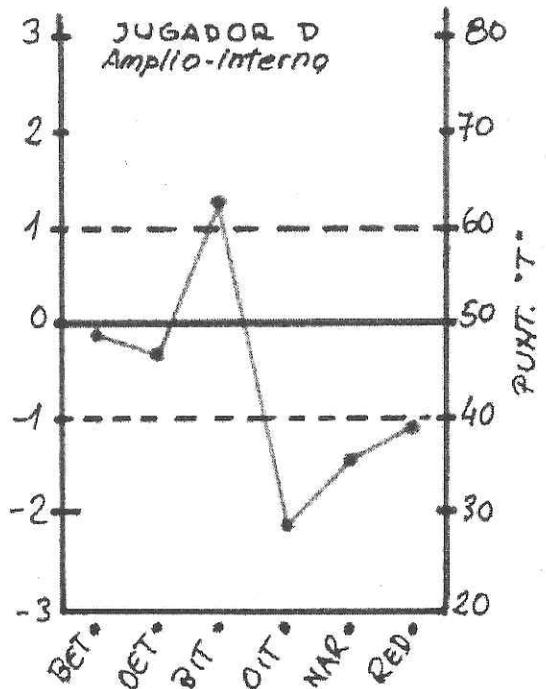


FIG. 6

publicado en el N° 6 de la Revista de Psicología del Deporte (dic. '94).

-Por último, es imperioso contar con una casuística significativa que nos posibilite disponer de una población de referencia propia de nuestro medio y de nuestro deporte.

BIBLIOGRAFIA:

- *Psicología Aplicada al Deporte*-J. Williams-Cap.16
- *Entrenamiento Psicológico en el Deporte* - I. Balaguer - Cap.6
- *Manual T.A.I.S.* - C.A.R. (Barcelona)
- *Revista de Psicología del Deporte* N° 6. Dic. '94.

EL SOCIOGRAMA DEPORTIVO

El Sociograma es una herramienta que los grupos deportivos no se deberían perder. Un Sociograma Deportivo, es una radiografía grupal, que consta de los siguientes pasos:

- 1- *Elaboración de las consignas apropiadas.*
- 2- *Formulación de las preguntas a todos los integrantes del grupo para que manifiesten su preferencias o rechazos.*
- 3- *Tabulación de las respuestas.*
- 4- *Confección del diagrama.*
- 5- *Análisis e interpretación del Sociograma.*

1- Cuánto más amplias y abarcativas, pero al mismo tiempo concretas, sean las consignas dadas, mayores posibilidades tendremos de obtener un valioso material, acerca de la conformación actual de un grupo deportivo.

2- Las preguntas pueden ser formuladas a cada deportista por escrito, aunque personalmente creo que es más rico hacerlas en forma oral e individual, ya que desde aquí, podemos empezar a obtener información de carácter cualitativo, al observar el modo de hacerlo, el tiempo que se toma, la predisposición con que contesta, etc.

3- Se trata de ordenar y clasificar todas las respuestas recibidas.

4- Este paso se refiere a volcar en un diagrama todas las atracciones y rechazos obtenidos en el ítem anteriormente citado.

Hasta aquí, es posible que el Sociograma sea administrado por alguien, que no necesariamente tenga que ser Psicólogo, aunque por supuesto es mucho más beneficioso, que este instrumento sea llevado a cabo por un profesional avezado en el uso de la técnica. Pero cuando nos ocupamos del quinto y último paso, esto es el análisis e interpretación del Sociograma, es cuando se torna necesaria, y más beneficiosa la presencia de un profesional a cargo de esta técnica sociométrica.

A partir de aquí se abren distintas instancias, a saber:

- Una alternativa, es que un Psicólogo/a especializado sea convocado para la administración de un Sociograma, con las consignas ya pre-establecidas, y sin ningún tipo de información adicional, es decir que llega, toma el Sociograma, tabula las respuestas y entrega el informe a quien corresponda.
- Otra posibilidad es que el Psicólogo/a elabore las

consignas en conjunto con el entrenador, y éste agregue a su vez información, que surge de su convivencia diaria con el plantel, lo cual seguramente provocará un resultado cualitativo superior a la primera alternativa citada.

- Una tercera instancia, sería que el entrenador establezca un contrato temporal de trabajo con el Psicólogo/a, por ejemplo: Se conviene que por 15 días el Psicólogo/a concurra a todos los entrenamientos, y a dos competencias (una de local y otra de visitante) sumándole así al Sociograma, la observación cotidiana en el ámbito del trabajo, más toda la información que pueda aportar el cuerpo técnico que será de suma importancia a la hora de entregar el informe correspondiente.

El diagnóstico y pronóstico que a partir de aquí surja, seguramente será más amplio que en cualquiera de las dos formas antes mencionadas.

5- Análisis e interpretación del Sociograma.

El objetivo inmediato del Sociograma consiste en facilitar la visión global de la estructura del grupo, y a la vez señalar la posición relativa de cada uno de sus miembros.

Un buen análisis del mismo, permitirá pues, obtener información objetiva y extraer conclusiones. El análisis-lectura del Sociograma, comprende una visión global del grupo y sus distintos subgrupos, y una valoración de cada individuo.

Se podrá observar fehacientemente, el grado de cohesión del grupo deportivo, también podemos inferir acerca de los distintos emergentes (el chivo expiatorio, el fastidioso, el aislado, el payaso, etc.), los líderes (positivos y negativos), los grupos pareja, la comunicación entre los distintos subgrupos, etc.

Comparando Sociogramas de un mismo grupo y preguntas realizadas en distintas fechas, se podrá advertir la evolución de la estructura del grupo, la mayor o menor cohesión, el cambio de las posiciones individuales, mejoramiento o deterioro de algunos vínculos, etc.

También será positivo recabar información acerca de la comunicación intra e intergrupalmente, para junto con el entrenador trazar estrategias, para favorecer la convivencia interna de un grupo, que seguramente contribuirá a la optimización del rendimiento, objetivo al que aspiramos todos los que trabajamos ligados al deporte.

*Lic. Darío C. Mendelsohn
Psicólogo
M.N. 15.917*

“LOS UNOS” Y “LOS OTROS”

Desde sus raíces más primitivas el hombre lleva la impronta de una particular inclinación hacia el juego. El paso de los años y el proceso de culturización dieron origen al deporte. Hasta llegar a estos tiempos, en los cuales el deporte es un complejo fenómeno, movilizador de pasiones, multitudes y millones de dólares. Entre tantos aspectos del mundo del deporte que merecen un análisis profundo, rescato el fenómeno que -en especial- los deportes colectivos suelen producir: **la identificación frenética con “los unos” y la descalificación humillante de “los otros”**.

Algunos abordajes que podrían resultar útiles son, por ejemplo, el sociológico y el psicoanalítico. Pero el abordaje que intentaré formular es el antropológico.

A medida que el hombre fue evolucionando, ha ido trasladando su lucha por la supervivencia -contra las adversidades del ambiente- hacia los otros hombres. Diversos acontecimientos, particularmente, la fabricación de armas (caza a distancia), la vestimenta, la explotación organizada de la agricultura (arados, sistemas de riego y almacenaje de granos) y la cría de ganado, fueron -hace miles de años- factores trascendentales que modificaron las costumbres cotidianas de los hombres y constituyeron la base de una determinada organización social. Cuando las amenazas externas -hambre, frío, bestias salvajes- dejaron de ser los factores fundamentales que influían sobre el proceso de selección natural, es muy probable que se haya dado -en el contexto de dicho proceso- una perversa lucha entre los mismos hombres -proceso de selección intraespecífica-. Y el factor que, desde entonces, acompaña nuestro devenir histórico es la hostilidad. Este factor nos ha llevado a construir, junto a nuestra relativa evolución, océanos de sangre.

Esta historia comenzó con los enfrentamientos entre tribus vecinas y llega a nuestros días con misiles cargados de ojivas nucleares y fundamentalismo religioso que destruye vida en nombre de Dios. La hostilidad dio origen a la oposición, “nosotros” y “ellos” -tal como lo expresó Konrad Lorenz-.

Pero también el hombre, al alejar de su rutina los peligros primitivos, fue encontrando tiempo para las actividades lúdicas. Aunque la angustia y la impotencia, despertadas por sus temores más hondos y sus limitaciones existenciales, fueron transformándose en agresividad que, defensivamente,

muchas veces, se proyecta hacia los vecinos territoriales. Al mismo tiempo, el hombre fue descubriendo sus deseos posesivos que lo empujaban hacia la conquista violenta de las tierras más fértiles. Y así fue como se inició la histórica y cruenta lucha por la posesión -ilusoria- del poder.

Con el paso de los años, el hombre fue sembrando su cultura con sus propias contradicciones: construcción y destrucción (“anabolismo” y “catabolismo”), amor vital y odio letal (“Eros” y “Tánatos”), libertad y esclavitud (dualidad “amo y esclavo”), solidaridad y hostilidad (“nosotros” y “los otros”). Y también, en la vida cotidiana va apareciendo el contrapunto entre el tiempo dedicado al trabajo y el dedicado al ocio.

Se puede afirmar que las actividades deportivas se originan en dos fuentes: Una, es motorizada por el placer de movimiento y sensorio, íntimamente relacionado con el autoerotismo y la sexualidad. La otra fuente está basada en el placer catártico, derivado de la constitución sublimatoria de representaciones recreativas de los conflictos de poder, ocupando el primer plano aquellos directamente relacionados con la competencia por la territorialidad.

Muchas actividades lúdicas y deportivas estaban asociadas originariamente con “representaciones guerreras”. Prueba de ello es que muchos deportes han surgido de actividades castrenses que reunían recreación y adiestramiento militar. Ejemplos notorios son el actual Esgrima o las otroras famosas y multitudinarias carreras de cuadrigas de la Roma Imperial (que contaban con hinchadas, al mejor estilo futbolero actual).

Está claro que la agresividad es inherente a nuestra condición humana. Y que resulta más apropiado decir que el hombre, paradójicamente, desde sus primeros intentos de socialización, es hostil.

A manera de síntesis, se podría concluir que, de forma radical, han contribuido para el surgimiento de la actividad deportiva: la necesidad de un tiempo de recreación, en oposición al tiempo de labor -“Homo Ludens”-, y las representaciones de guerra, ya sea como escenificación lúdica o como entrenamiento militar, emergentes de conflictos de hostilidad y territorialidad -“Homo Belis”-. Y desde esos orígenes, no sólo se explica nuestro apasionamiento por el deporte, sino también, nuestra explosiva necesidad de identificarnos con “los unos” y “destruir” a “los otros”.

*Hugo Dramisino
Psiquiatra, autor de Freud Fútbol Club*

...“LOS PROTAGONISTAS EN EL FUTBOL

Echando una mirada para atrás en el tiempo y para adentro de la bolsa de recuerdos que poseo, observo al pibe que hubo, y que hay en mí todavía, disfrutando del juguete más hermoso que se haya inventado jamás: **una pelota de fútbol.**

No creo ser muy original, ya que pienso que como yo, existen muchas otras personas que sintieron, sienten y sentirán la misma sensación en el mundo entero al ver rodar una pelota.

Es cierto que con el paso del tiempo el juego-fútbol se fue transformando hasta convertirse en estos días en un acontecimiento “socio-económico-político”.

También es cierto que la irrupción de la televisión dentro del fútbol, en el mundo entero, potenció la cantidad de espectadores y también hizo que un jugador como **Maradona** sea idolatrado hasta en el pueblito más alejado del planeta. Solamente discutido por aquellos que en Europa pudieron disfrutar de **Alfredo Distéfano.**

Esto lo pude comprobar personalmente en mi estada en Francia, por el Mundial de Fútbol, enviado por el Diario “Olé”.

Tuve una discusión acalorada con el conserje del hotel donde paraba cerca de la plaza Clisli a pocas cuadras de Pigalle. El descalificaba totalmente a Diego y yo, no vi al gran Distéfano, por supuesto que la descalificación del 10 me dolía sobremedida.

También comprobé la adoración de la saeta rubia en España, más precisamente en Valencia, cuando a través de charlas con gente del hotel donde nos alojamos, pude palpar la gran admiración hacia el “Gran Alfredo”.

Fue para mí, recordando mis primeros sueños con el fútbol, una de las más grandes satisfacciones de todo mi paso por él, que me enviaran a Europa a cubrir el Mundial para el diario.

Pude comprobar personalmente cuánto de verdad hay en las palabras de aquellos que te cuentan cosas que vivieron u observaron, a veces erróneamente.

Un ejemplo es, el referente al mal carácter que dicen que tienen los franceses, sin dudar, para mí fue todo lo contrario. Estuvimos buscando a una persona, junto a un amigo, con quien éste no tenía contacto desde hacía 30 años y gracias a la amabilidad y gentileza de varios franceses pudimos encontrarla, en Lyon, luego de tres días de búsqueda.

EL ARBITRO TAMBIEN NECESITA AYUDA

Yendo puntualmente al referato, tema del cual me he ocupado, con todas mis fuerzas desde hace casi 25 años, quiero manifestar que, por ser parte del fútbol, y aunque no sea lo mismo que patear una pelota, si uno lo toma con pasión, puede disfrutarlo intensamente.

Como toda actividad humana, cargada de conflictos, verdades y no tantas, nos vemos necesitados de ayuda de distintas clases. A veces técnicas para corregir o incrementar conocimientos, otras físicas, para mejorar el rendimiento y algunas otras puntualmente, de la psicología, para poder descifrar un montón de incógnitas que se nos presentan a diario, partido tras partido.

También, para poder detectar el por qué del comportamiento de algunas personas de la sociedad futbolística, sean técnicos, jugadores, dirigentes y espectadores y por qué no también de nosotros mismos.

O simplemente para ayudarnos a crecer, ser más capaces al enfrentar distintas situaciones que se nos presenten o estar preparados, aunque más no sea para algunas, a veces tan complejas.

En la etapa previa al mundial, algunos periodistas nos decían -poniendo comentarios o decisiones en boca del actual presidente de la FIFA Joseph Blatter- que en este mundial se iba a aplicar el reglamento tal como en nuestro país lo aplica Javier Castrilli, el único potable o justo de la Argentina, según ellos.

La realidad dio por tierra con esa tendenciosa teoría. “Que el tacle desde atrás va a ser roja directa, que el toque es falta”, que esto, que aquello....todas demostraciones de algunos residuos de autoritarismo que se proyectan hacia otros también autoritarios y a veces cargados de protagonismo, que prefieren el castigo para corregir, en lugar del convencimiento, a través de la interpretación del espíritu de la ley.

Con esto lo único que hacen es demostrar sus limitaciones, porque no tengo ninguna duda, que siempre es más difícil ser creativo, saber conducir o interpretar el espíritu, que aplicar la fría letra del reglamento.

Como el fútbol es dinámico e impensado, todas las deducciones previas no sucedieron, yo no sé si, por qué los jugadores se cuidaron o por qué causa.

Lo que sí pudimos observar fueron algunas ju-

SON LOS JUGADORES Y NO EL ARBITRO”

gadas muy fuertes, como el planchazo recibido por Ronaldo o las reiteradas entradas violentas de los cameruneses que algún árbitro mediocre como el paraguayo González se limitó a observar sin tomar las medidas que correspondía. También vimos codazos como el que aplicó el 9 de Francia, en perjuicio del 4 de Italia, recibiendo la bondadosa amarilla como el castigo supremo.

También pudimos observar una cantidad importante de faltas sancionadas erróneamente, como por ejemplo penales inventados, como en el partido Argentina-Inglaterre, Brasil-Chile, Rumania-Croacia, etc...

Algunas contradicciones, como por ejemplo, el brillante desempeño del árbitro de Emiratos Arabes, en un país en donde el fútbol no tiene la relevancia ni la jerarquía de Italia, Brasil, Alemania, Inglaterra o Argentina. Así pudimos observar la fantástica recuperación del árbitro marroquí, en la final del mundial, a quien me tocó observar en el partido Argentina-Croacia, en donde los croatas lo querían matar, porque había sido netamente desafortunado su trabajo, generalmente a favor de Argentina, observando yo una clara autopresión psicológica -llegada la influencia vaya uno a saber de dónde-. Evidentemente no se preparó en ese momento para poder estar ajeno a esa autopresión.

Tuve oportunidad de observar excelencia en algunos aspectos -respondiendo a una escuela clásica francesa- al francés Batab, con un despliegue impresionante, anticipándose a casi todas las jugadas, con un don de la ubicación fuera de lo común, digno de tener en cuenta para la mayoría de los árbitros de aquel mundial, donde la característica más sobresaliente fue la del mínimo esfuerzo, tratando la cancha de medialuna a medialuna y al trocetito nomás, sin desplazarse a los laterales casi nunca.

Los antes nombrados fueron, junto al trabajo realizado por Javier Castrilli en el primer partido que le tocó arbitrar, los más destacados. Pero los demás -la mayoría- incursionaron entre la mediocridad y lo terrorífico. Como por ejemplo el danés que dirigió el partido entre Argentina-Inglaterre, en donde los primeros dos fallos fueron dos tremendos errores (el penal a favor de Argentina simulado por Simeone y el penal a favor de Inglaterra fabricado por Owen, tirando por tierra con la exclusividad de simulaciones, que por muchos años nos perteneciera).

Con relación a exclusividades, también dejó de

pertenecernos la agarrada y la infracción desde atrás. Ahora hasta el más circunspecto inglés, el más sonriente nipón o el más serio alemán, simula, agarra en los tiros de esquina y engancha desde atrás en cualquier momento, como era nuestra mala costumbre. Pareciera que al fútbol también le llegó la globalización.

Nuestro más jerarquizado representante también hizo de las suyas. En el segundo partido que pitó, volvió a las andadas a que nos tiene acostumbrados y con un penal de esos que solo él ve o imagina, triunfó Croacia.

Fue muy similar a los que sancionó en Brasil, donde casi lo lincharon y hasta el Director Técnico del equipo ganador declaró públicamente que el partido debería jugarse nuevamente.

En un campeonato del mundo si un árbitro no dirige a Italia, Alemania, Inglaterra, Holanda o al local, quiere decir que fue de relleno, y por las declaraciones periodísticas de uno de los más jerarquizados instructores de FIFA, el mexicano Rey Fernández, no tuve ninguna duda de que esto fue tal cual.

A raíz de una pregunta hecha a un periodista del Gráfico en relación de Javier Castrilli, éste respondió: “Se nota que a Castrilli le faltó en su formación que sus maestros le hicieran entender que los protagonistas en el fútbol son los jugadores y no el árbitro”.

La FIFA está muy preocupada por el funcionamiento de los árbitros y deberá provocar un cambio muy profundo en la formación, en el control y en las designaciones de los mismos, si quiere que el producto fútbol sea mejor.

Porque no me cabe duda alguna, que los profesionales de la psicología van a tener que trabajar duramente para poder conseguir el lugar que deberían ocupar, tratando de contrarrestar aquellos malos profesionales que vulnerando el juramento hipocrático han hecho retardar la entrada, que hace mucho tiempo deberían haber conseguido.

Esto último va a ser necesario para ayudar al árbitro del tercer milenio a ser más libre y con menos conflictos internos para poder desarrollar mejor su función.

Juan Carlos Biscay
Ex Arbitro
Estudiante de 1er. año del
Curso de Director Técnico

¿LOS TECNICOS SIEMPRE SE EQUIVOCAN?



En un país donde todos sus habitantes creen ser técnicos, los técnicos (o entrenadores como algunos gustan llamarlos) siempre están en la picota. Y hacen lo que hagan nunca conforman a todos (y más en el fútbol que es tan opinable).

La función del técnico es archi-difícil. Debe tener una serie de recursos humanos y de personalidad (además de los técnico-estratégicos) para poder sobrellevar sin grandes costos, tantas exigencias.

El técnico es la máxima figura del equipo deportivo, el rol asimétrico, el lugar de las grandes decisiones. Sabemos que cuando se toman decisiones no existen las garantías, que tomar una decisión es asumir un riesgo, y que es ganar y perder algo al mismo tiempo.

El técnico está permanentemente tomando decisiones. Algunas a corto plazo, otras a medio y otras a largo plazo. Algunas suenan lógicas y otras no. Conformar un equipo confiable de colaboradores, decidir los titulares, hacer un cambio, hacer una indicación en una práctica, saber qué decir en cada charla, escuchar el informe médico, físico o psicológico para sumar elementos para intervenir, etc., son todas decisiones que debe tomar.

Por eso la importancia del trabajo de Equipo Interdisciplinario: aunque luego se sienta solo en las decisiones, si los colaboradores (preparador físico, médico, psicólogo, utilero, etc.) ayudan, él va a estar más respaldado, más aliviado y va a tener más elementos a la hora de decidir: va a tener menos chances de equivocarse **si sabe escuchar**. Equivocarse es inherente a la condición humana aunque a muchos les cueste aceptarlo. Y hay resultados buenos y malos, que destacan o entierran decisiones...

Si a esto le sumamos que el ser humano por su condición, necesita quedar insatisfecho y que la queja es la consecuencia de la insatisfacción, vamos a entender mejor por qué un técnico que cuida su salud mental trata -intenta- abstraerse de todo lo que escucha. No se puede conformar a todos: jugadores,

padres, dirigentes, público, periodistas, etc.

El técnico no nació para **agradar** desde el momento que de un plantel de 25 jugadores debe elegir 11 para ingresar al campo.

Quien toma decisiones a repetición, genera antipatías. A menos que siempre le abrace el éxito (que tapa, nubla) y eso es imposible.

No por casualidad todas las exigencias y presiones que les depara ese lugar se transforman en depresiones, stress, úlceras, paros cardíacos, etc. El efecto corrosivo de la tensión y la ansiedad hace lo suyo y él queda afuera de la línea de cal y los que deben o intentan resolver son los **jugadores**.

¿Cómo agradar a todos en el estilo de trabajo?

¿Cómo agradar a todos en el estilo de juego?

¿Cómo agradar a todos?

¿Cómo no cometer errores?

¿Cómo evitar que las presiones afecten?

¿Cómo hacer que los jugadores hagan exactamente lo que les digo?

¿Por qué el técnico es siempre la válvula de escape?

¿Quién me mandó ser técnico?

Estas y muchas otras preguntas rondarán las cabezas de los técnicos. Mientras tanto le cantan al buzo: "me haces tanto mal y sin embargo te quiero..."

Lic. José Marcelo Roffé

Psicólogo (U.B.A.) M.N. 16.699

Especialista en

Clínica y Deporte

Lic. Nelly Giscafré
Psicología Clínica,
especializada en Deportes
Asesoramiento Individual,
Grupal e Institucional
REPETTO 710 - MARTINEZ
Tel: 798-8845

Lic. DARÍO MENDELSON

Psicólogo Especializado en
Clínica y Psicología del Deporte

E-Mail WWW Mendelsohn @Impsat 1.Com.ar

Gral. Pico 2046 Lanús Este

Informes Telefax: 246-8264

Ing. Sebastián Innoceta
Instructor de Técnicas
de Relajación

ESPECIALIZADO EN TENIS, GOLF,
TIRO Y EQUITACION

Clases Individuales y Grupales

INFORMES : TEL: 544-1598

Dra. Patricia Wightman
Medicina del Adolescente
Psicología del Deporte

Tel: 555-7622

FAX: 555-0166

Lic. Marcelo Roffé

(U.B.A.) M.N. 16699

Especializado en Deportología
y en Clínica

Consultas al 901-8775 (Consultorio)
903-0581 (Part.) - Fax: 902-1539
241-9957 (Consultorio)

Radiomensaje: 909-1111- Cod. 26032
Atención en Caballito y zona Sur

Gerry Wortelboer
ESCUELA DE TENIS

Clases Individuales
y Grupales

Informes Tel: 555-7622

Fax: 555-0166

LIC. ALBERTO MONTERO

Psicólogo especializado en
Clínica y Deportología

PAVON 1220 (1663) SAN MIGUEL

Tel: 667-1934

Fax: 666-0072

Lic. Beatriz Miñarro

Especialista en
Clínica y Deporte

Consultas al:

461-4191

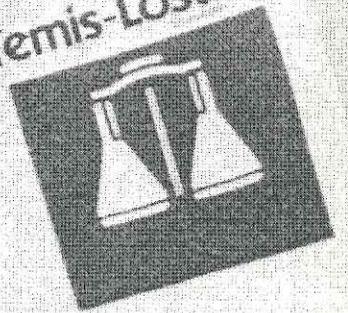
(15) 971-1500

Una vida de Deportes total.



Total Magnesiano Sport

Temis-Lostaló



INDUSTRIA
ARGENTINA

TOTAL MAGNESIANO
S P O R T

Total Magnesiano Antioxidante

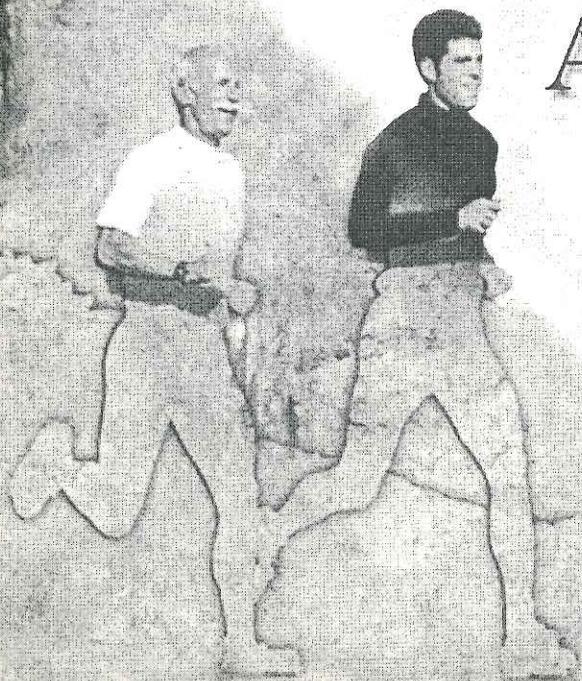
*Lactato de Magnesio 308,3 mg
Vitamina "E" 200 mg*

**Promueve el Bienestar General y
Mejora la Calidad de Vida**

- *Previene el envejecimiento prematuro.*
- *Disminuye la fatiga neuromuscular.*
- *Combate el cansancio, abatimiento y stress.*
- *Neutraliza la oxidación en tabaquismo y alcoholismo.*

Total Magnesiano Antioxidante

Presentación x 30 comp. rec.



Temis-Lojaló

