

psicodeportes

NOVIEMBRE 2003 / Valor\$3

Psicología del deporte

ampda

***Asociación de Psicología
del Deporte Argentina***



***Cambiamos,
crecimos.***



ASOCIACIÓN DE PSICOLOGÍA
DEL DEPORTE ARGENTINA

desde 1992

psicodeportes

Psicología del deporte

Indice

- | | |
|---|---|
| 3 >> Editorial
<i>por el Lic. Marcelo Roffé</i> | 19 >> Psicología Deportiva
<i>Anotaciones para el atleta y el entrenador
por la Lic. Patricia Wightman</i> |
| 4 >> Psicología Deportiva
Ansiedad, Estrés y Deporte
Estrés y alto rendimiento
<i>por el Lic. Pablo Pécora y
el Lic. Iván Tcherkaski</i> | 20 >> Psicología Deportiva
Análisis de dos investigaciones
relacionadas con el dormir en deportistas
<i>por el Dr. Francisco Enrique García Ucha
(Cuba)</i> |
| 6 >> Fútbol
Selección Juvenil Argentina
de fútbol S-16 "Dto. Psico-Social"
<i>por el Lic. Marcelo Roffé y
la Lic. Marcela Bracco</i> | 24 >> Psicología Deportiva
La psicología deportiva aplicada al
salto
<i>por la Lic. Patricia A. Fuentes</i> |
| 10 >> Fútbol
Entrevista a Juan Ramón Fleita "El lagarto"
De la necesidad a la
adversidad, pero siempre de pie
<i>por la Lic. Adriana Mirella</i> | 26 >> Rugby
Una Experiencia distinta
en Psicología del Deporte
<i>por la Lic. Alejandra Florean</i> |
| 12 >> Psicología Deportiva
Costumbres Argentinas
<i>por el Lic. Ariel Borensztein</i> | 29 >> Fútbol
Curiosas creencias del fútbol
<i>por el Lic. Carlos Giesenow</i> |
| 13 >> Fútbol
Doping y Drogas en el fútbol
<i>por el Lic. Alejandro Sosa</i> | 32 >> Psicología Deportiva
En aras del deporte como vehículo
de formación
<i>por la Lic. Pilar Rodríguez (México)</i> |
| 14 >> Psicología Deportiva
El apoyo psicológico en las
diferentes etapas del deportista
<i>por la Lic. Nelly Giscafré</i> | 34 >> Cursos / Libros |
| 16 >> Fútbol
El entrenamiento de la concentración
en el fútbol desde una
perspectiva aplicada
<i>por el Lic. Ricardo de la Vega Marcos
(España)</i> | |

En memoria al Profe Jorge Sorín.
Estas con nosotros.

En memoria a nuestro querido compañero Lic. Hugo Delory.
Siempre te recordaremos.

apda

desde 1992

Asociación de Psicología
del Deporte Argentina

Cambiamos, crecimos.

11 años de historia



ASOCIACIÓN DE PSICOLOGÍA
DEL DEPORTE ARGENTINA
desde 1992

Comisión Directiva

Presidente
Marcelo Roffé

Vice-Presidente 1º
Nelly Giscafré

Vice-Presidente 2º
Patricia Wightman

Secretario
Carlos Giesenow

Secretario de Actas
Ariel Borensztein

ProSecretaria
Patricia Fuentes

Tesorero
Alejandra Florean

Pro-Tesorero
Sebastián Innoceta

Vocales Titulares
Pablo Nigro
Adriana Mirella
Claudio Ojeda

Vocales Suplentes
Gabriela Jeifetz
Gabriela Casarico
Laura Kaufman
Maximiliano Benedetti
Jorge Dugo

Consejo Asesor Externo
A. Fenili & D. Mendelsohn

Enlace Federativo
Alejandro Sosa (Tierra del Fuego)
Nestor Marzetti (Santa Fe)
Clara Rubin (Córdoba)

Enlace Inter-Universitario
Raúl Barrios

Bonpland 1230 Buenos Aires 1414
Tel.: 011 4899 0337
E-mail: apda@psicodeportes.com
www.psicodeportes.com

**«No es lo mismo hablar de toros,
que estar en el ruedo»**

(Proverbio español)

>> Editorial

Somos... andando

Marcelo Roffé, Presidente de la Asociación

"Ella está dos pasos en el horizonte. Me acerco dos pasos, ella se aleja dos pasos. Camino diez pasos y el horizonte se corre diez pasos mas allá. Por mucho que yo camine, nunca la alcanzaré. ¿Para que sirve la utopía? Para eso sirve para caminar".

Del poeta uruguayo Eduardo Galeano.

Soplan nuevos vientos en el país y en la Asociación. Vientos de cambio. Y pensamos que los cambios son para mejorar. Para crecer, para madurar. La asociación inicia una nueva etapa. Cambió de nombre e incorporó psicólogos del deporte con ganas de seguir creciendo y de aportar ideas. Hace ya 11 años se fundaba la Asociación Metropolitana de Psicología del Deporte, A.M.P.D., conocida mundialmente. Hoy, veinte integrantes decidimos renovarnos conservando la personería jurídica.

Esta asociación sin fines de lucro, núcleo especialistas del deporte, desde un enfoque de fortaleza ética, científica, pluralista y teórico-práctica, ya que consideramos que no podemos definir como psicólogo del deporte aquel que no pone el cuerpo en el campo cotidianamente, trabajando con los entrenadores y deportistas.

Esta asociación que tuvo presencia Internacional en Congresos celebrados en España, Grecia, Estados Unidos, Brasil, México, Uruguay, etc. renovó los cargos directivos. Y con orgullo, y con el respaldo incondicional de todos los miembros y en especial de la ex-presidenta Nelly Giscafré, es que fui elegido recientemente presidente, por dos años y eso me genera dos cosas, orgullo y responsabilidad.

El liderazgo intentará ser ejercido con la misma convicción con que cerrando el **Congreso Internacional de Actualización en Psicología del Deporte**, en septiembre del 2002, convocamos a todas las corrientes diversas de la disciplina. Vale destacar que en dicho evento asistieron grandes personalidades del medio deportivo local como el excampeón del mundo y boxeador Marcelo Dominguez, el médico deportólogo de Selecciones Nacionales Juveniles de fútbol, Daniel Martinez, así como el Profesor Gerardo Salorio, de la misma institución, entre otros. Del extranjero tuvimos el agrado de contar como ponentes al Dr. Benno Becker Junior de Brasil, a Ricardo de la Vega Marcos de España, a Jesus Chalela del Uruguay y a Marcela Herrera de Chile.

Con responsabilidad intentaremos seguir trabajando en equipo. Ese es el cauce que dejó mi antecesora, plagado de pasión, y que continuaremos ya que estamos convencidos del buen momento que atraviesa la disciplina en el país, con trabajos con deportistas de elite comprobados y comprobables, y en el mundo. Ya es absurdo resistirse hoy a la importancia de la mente y sus efectos en el alto rendimiento.

Y porque la COHESION de equipo nos permitió llegar hasta aquí, seguiremos creciendo, impartiendo los cursos anuales en el CeNARD para la formación de psicólogos y entrenadores,

Realizando los cursos intensivos de pos-posgrado (novedad!), publicando artículos, escribiendo libros, actualizando la página web, asesorando clubes, haciendo nuevos socios, etc.

Porque somos lo que pensamos y pensamos ir por más es que aceptamos el desafío.

La A.P.D.A., Asociación de Psicología del Deporte Argentina, será una camiseta que muchos querran ponerse. Pero habrá que ganarsela. Esa es nuestra apuesta. Porque motive y no presione.

Por eso el esfuerzo en sacar esta revista de papel todos los años que esperemos disfruten.

Por eso los invitamos a exponer y/o a asistir a nuestro Congreso Internacional a realizarse el 20 de marzo del 2004 en Buenos Aires en el Hotel "Los dos Chinos". Para celebrar nuestro "flamante" ingreso a la S.O.S.U.P.E.

Los esperamos a todos.

Hasta pronto!!!

A los directivos y entrenadores que contraten «especialistas» le sugerimos 3 cuestiones centrales a la hora de elegir al profesional y tomar algunos recaudos:

- 1) que esté recibido de Psicólogo
- 2) que este matriculado
- 3) que este especializado en esta disciplina, (sea comprobable y lo respalde una institución con historia: UBA o AMPD-APDA)

JUEGOS PANAMERICANOS 2003 Medallas de Oro

El equipo de Hókey femenino, Hókey masculino, Fútbol Juvenil S-20, Javier Correa (remo) y yudo femenino (Campeona Mundial). Entrenamiento Mental con especialistas de la Asociación. El granito de arena se aportó y estar preparados es la mitad de la victoria.

>> por el Lic. Pablo Pécora



Lic. en Psicología. Especialización en RRHH. Formación en Psicología del Deporte : Dr. Jim Loehr (USA), Dr. Leonelo Forti. Ex-integrante de LIM (Leadership in International Management), especialista en liderazgo, equipos de trabajo de alto rendimiento y coaching. Director de Capacitación de la EENI, (Escuela de Economía y Negocios Internacionales de la UB). Ex- Director del Depto. de Psicología de la AAT. Trabaja actualmente con jugadores de alto rendimiento. Mariana Díaz Oliva, Luis Horna, Agustín Calleri, David Nalbandian y otros.
E-mail: ppecora@elsitio.net

>> por el Lic. Iván Tcherkaski



Lic. en Psicología, Orientación Clínica, Universidad de Belgrano. Staff de planta de la Asociación Civil Programa Delta. Psicólogo de terapia individual, grupo de reinserción, grupo de padres de la Asociación Civil Programa Delta. Coordinador del Área de deportes de la Asociación Civil Programa Delta. Integrante del Servicio de Psicopatología del Hospital Lino Piñeyro de la Ciudad de Baradero (Pcia. de Bs. As.). Coordinador del taller de Psicología del Profesorado Argentino de Tenis sede Solanas Tennis club Castelar Pcia. De Buenos Aires Prof. Titular Lic. Pécora Pablo.
E-mail: itcherkaski@hotmail.com

Ansiedad, Estrés y Deporte

Cuando hablamos de ejercicio físico no hablamos de alto rendimiento, sino del grueso de la gente que lo practica por el solo hecho de sentirse mejor, convengamos que al terminar de realizar una actividad física recreativa, más allá del cansancio físico uno percibe un cambio notable en su estado de ánimo.

Cuando decimos que el deporte es salud lo decimos convencidos ya que hay algunas razones muy claras y de fácil interpretación:

Algunos de los ejercicios son

- > Andar en bicicleta
- > Marcha aeróbica
- > Trote
- > Natación
- > Andar en roller

Algunos de los beneficios del ejercicio físico

AUMENTA

- > Endimiento académico
- > Sensación de control y eficacia
- > Confianza y autoestima
- > Memoria

DISMINUYE

- > Abuso de drogas y alcohol
- > La tensión y la ira
- > Ansiedad

1 El cuerpo (cerebro, hipófisis y tejidos) producen diversas **Endorfinas** (neurotransmisores) que reducen las sensaciones de dolor y producen una mejora notable en el estado de ánimo (sensación de euforia).

2 Durante la actividad utilizamos un tiempo libre que nos permite distraernos de las situaciones estresantes, de los problemas de trabajo y de las preocupaciones diarias, esto genera una disminución importante en uno ya que los niveles de ansiedad bajan de forma notoria

Teniendo en cuenta que las actividades se deben realizar a una intensidad entre el 65 y 70 % de la capacidad cardiovascular con una frecuencia de 3 veces como mínimo por semana, durante 30 minutos por lo menos. Para empezar a ver los resultados la tarea se tiene que sostener durante 12 semanas siempre realizando chequeos médicos que nos permitan realizar el ejercicio aeróbicos sin poner en riesgo nuestra salud.

Estrés y alto rendimiento

En el deporte de alto rendimiento la posibilidad de pasarse al otro lado (estresarse) es muy fácil si no se posee un apoyo por parte del **Entrenador- Preparador físico, Familia- novia/o- Amigos, Psicólogo**. Cada uno de estos pilares tiene una función específica que desarrollar para beneficiar al deportista de elite.

En este punto nos centraremos en la tarea del psicólogo del deporte ya que a igual preparación física, técnica y táctica para una competencia, la diferencia es marcada por la preparación y el entrenamiento en el plano psicológico del deportista (la fortaleza mental).

En competencia una de las principales causas que afectan el rendimiento es el mal manejo de su ansiedad produciendo indefectiblemente picos de estrés que se pueden manifestar antes, durante y después de la competencia. La ansiedad se genera por diversas razones (incertidumbre en el resultado, una discusión familiar, llegar a instancias no esperadas en un torneo, mala ejecución del gesto deportivo, un error, etc.) el mal manejo de la misma puede y de hecho hace que muchas veces ya entremos en desventaja antes de que comience la competencia.

Un monto elevado de ansiedad produce una tensión psicofísica (los procesos físicos y cognitivos van deteriorando la ejecución) que va generando un círculo que comienza con la *desconcentración*, pasa a la *desorganización* y por ultimo se instala la *desesperanza* afectando directamente el rendimiento.

La tarea del psicólogo será entonces la de localizar y dar una respuesta por ejemplo:

- 1 Por que se lesiona (desgarra, contractura, acalambra) frecuentemente.
- 2 Por que se desconcentra durante el partido y en que momentos le sucede.
- 3 Por que causa rinde más en el entrenamiento que en competencia.
- 4 Por que se frustra tan rápido.
- 5 Etc.

Buscando que en competencia se logre:

- > Estar relajado y suelto
- > Con sensación de calma
- > Sentir el control de si mismo
- > Sin ansiedad elevada
- > Con mayoría de pensamientos positivos
- > Encarando la competencia con optimismo

Es por este alto porcentaje en la fortaleza mental que el psicólogo trabaja en esta área y no por que el deportista este enfermo de la cabeza.

Para terminar podríamos decir que la responsabilidad de cada deportista será la dedicación y la constancia que tenga en la realización de una preparación y entrenamiento psicológico para contar con las herramientas necesarias para que su ansiedad no le juegue en contra.

Hay que aprender que de las cosas que uno no tiene control (fallos de los jueces, clima, público, superficies, etc.) uno no debe preocuparse y de las cosas en las cuales uno tiene el control tampoco ya que después que uno puso lo mejor de su parte, lo haya intentado todo, todavía es posible el error.

La magia y la sabiduría es aprender de los errores y no que ellos nos sepulten.

Una ansiedad elevada en el aspecto Físico y psicológico genera

Físico

- > Aumento del ritmo cardiaco
- > Aumento del ritmo respiratorio
- > Aumento de la sudoración
- > Sequedad en la boca
- > Tensión muscular
- > Malestar gastrointestinal (nauseas, diarrea etc.)

Psicológico

- > Distorsión visual
- Insomnio
- > Dificultad en la toma de decisiones
- > Dificultad para concentrarse
- > Aparición de pensamientos negativos
- > Falta de asertividad en las ejecuciones

Bibliografía

Psicología y Deporte -José Lorenzo González- cap IV,V
Fundamentos de Psicología y Ejercicio Físico- Weinberg y Gould-capitulo XIX



Master en Psicología de la Actividad Física y del Deporte (España). Docente de la UBA en el Postgrado de la especialidad. Psicólogo especializado en Deportes y Clínica. M.N.16.699. Profesor en la Asociación en el CeNARD, y en la Universidad de Psicología de Bs. As., de donde egresó. Autor de los libros "Psicología del Deporte. Con la cabeza hecha pelota", presentado en el Congreso Internacional de Psicología del Deporte y la Actividad Física en San Luis de Potosí (México - 1999), y "Fútbol De-Presión"(2000). Co-autor del libro "Mi Hijo el Campeón" (2003). Docente de la Universidad de Buenos Aires (U.B.A.), dictando seminarios sobre la especialidad a través de la Secretaría de Extensión Universitaria, desde el año 1997. Desde el año 2000 es el responsable del área de Psicología del deporte de los Seleccionados Nacionales de Fútbol Juveniles Argentinos. E-mail: mroffe@sion.com

Selección Juvenil Argentina de fútbol S-16

Características "particulares" de los adolescentes inmersos en la singular dinámica del Fútbol de Elite

"Los psicólogos especializados en actividad física y deporte tampoco hemos realizado demasiados esfuerzos para tratar de entender las observaciones psicológicas de los deportistas como un resultado visible, medible y cuantificable de sus intentos de adaptación al medio y a los instrumentos propios de la situación deportiva"
(Profesor Alex Garcia Mas)

Introducción

Dentro de las distintas etapas de la vida, la adolescencia es una de las más complejas por varios motivos, lo cual lleva a evaluar un análisis desde diferentes aspectos, tanto a nivel psicológico, sociológico, como antropológico, referido específicamente éste último al pasaje de la endogamia (circuito cerrado familiar) a la exogamia (salida al mundo exterior), implicando un sinuoso recorrido hacia la autonomía del individuo (adultez), que en nuestra sociedad se ve potenciado por un conjunto de variables externas como las sociales, culturales, económicas, habitacionales, laborales, etc.

Es ésta una etapa de la vida llena de matices contradictorios que se generan básicamente entre el deseo de seguir siendo niño y el "ser adulto", en un contexto psico-social inestable y cambiante, considerando a esta etapa evolutiva como un puente entre la niñez y la adultez con los altibajos propios del momento de la conformación del carácter. Altibajos dentro y fuera de la cancha.

Abordaremos esta investigación desde la concepción del departamento Psico-Social: **primero es un ser humano y luego un futbolista de elite**. A este cuerpo técnico (0) le importó siempre como siente y piensa ese adolescente, además de cómo juega y rinde. Importa la persona que juega al fútbol. Por eso haremos hincapié en la prevención. Más allá y más acá del "espectáculo" deportivo.

Desarrollo

Varios son los aspectos que llevan a estos adolescentes a vivenciar problemáticas específicas. Una de ellas la constituyen los distintos tipos de influencias que reciben de diversos ámbitos, ligadas al éxito, dinero, eficiencia, fama, competitividad; exigencias que si bien son ejercidas por el conjunto social a toda la población en general, en el fútbol se potencian al modo de una lupa con aumento, **por las pasiones que despierta y los intereses económicos movilizadas en los distintos sectores**, propios de una cultura con 20.000.000 de marginados sociales y que "respira" fútbol. **Según datos obtenidos en el último Congreso de Ciencias Sociales y Deporte organizado por la U.B.A., Buenos Aires es la ciudad del mundo con más estadios de fútbol aprobados y oficiales, en proporción a los 18.000.000 de habitantes que allí habitan (1).**

Estas exigencias se ejercen también en diferente grado, en la familia, dependiendo de las propias características, según el nivel educativo, estrato social, formas de relación, **valores inculcados**, etc.

A muy temprana edad, cuando el futuro es incierto aún, ya poseen varias propuestas para ser representados y de

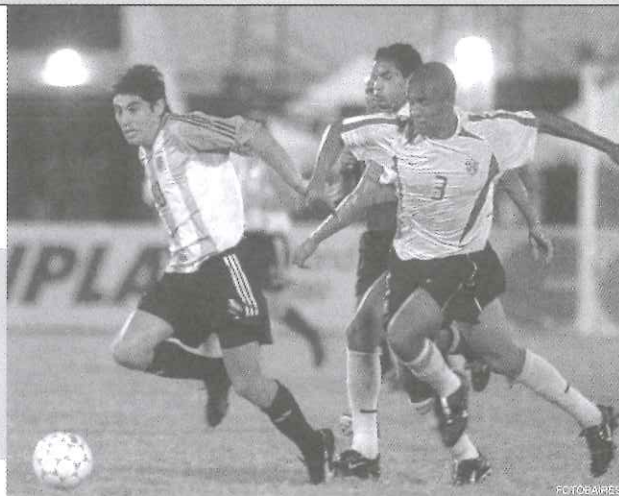
**"...primero
es un ser humano
y luego un futbolista
de elite..."**



Lic. en Trabajo Social, Escuela Diocesana de Trabajo Social B-712, San Nicolás, Prov. de Bs. As. Licenciatura en Trabajo Social, Universidad John F. Kennedy. Doctorado en Psicología Social, Universidad John F. Kennedy. Diagnóstico, tratamiento y seguimiento socio-económico-familiar de adolescentes pre seleccionados Sub 15, 16, 17 y 20 de la A.F.A. Fútbol Amateur del Club River Plate. Coordinación y Supervisión de Proyecto Piloto con adolescentes. Evaluación y Diagnóstico Socio-Económico-Familiar.
E-mail: ambracco@netizen.com.ar

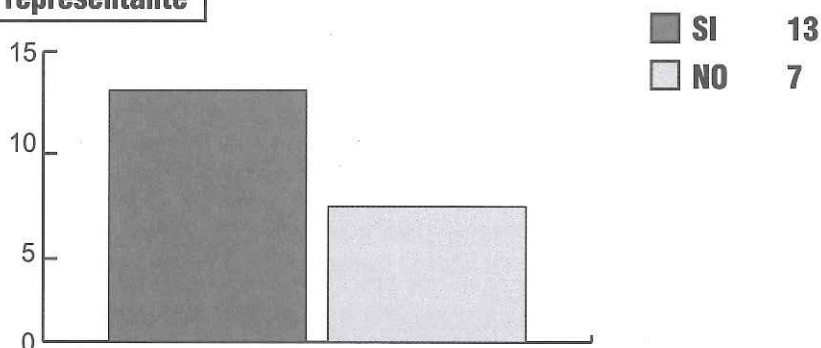
Equipo Interdisciplinario

Coordinador Técnico Selecciones Juveniles, **Hugo Tocalli**; Ayudantes, **Miguel Tojo** y **Ubaldo Fillol**; Preparadores Físicos, **Gerardo Salorio**, **Eduardo Urtasun**, **Carlos Medeiros**; Médicos, **Dr. Daniel Martínez**, **Dr. Franzosi** y **Dr. Mouras**; Kinesiólogos, **Raúl Lamas**, **Jorge Fernandez**; Utíleros, **Patricio Auzmendiá** y **Mario D' Stéfano**; Administrativo, **Omar Souto**.



hecho podemos observar que **el 75%** de la población relevada ya cuenta con representante, siendo el representante el nuevo protagonista de la película, **único capaz de ejercer "presión"** sobre el triángulo deportivo: deportista-entrenador-padre (ver gráfico N° 3)

Jugadores con representante



Es de destacar que **ya no es la clase baja**, con escaso nivel adquisitivo la que más alimenta a éste deporte, sino que puede distinguirse como mayoría los de clase media, atento a que los **jóvenes de clase baja no cuentan con recursos económicos para solventar los viáticos diarios y esto puede volverse un obstáculo insalvable**.

Este tipo de familias de dicha clase social, estimula el estudio y la capacitación como inversión certera que les deparará un futuro con mayores posibilidades; si bien también apuestan al éxito deportivo como salida laboral y salto "cualitativo".

Existe ese modelo social de nuestra cultura-idólatra llamado Diego Armando Maradona: el referente (continuado en Juan Roman Riquelme y hoy en Carlos Tevez). Con todos los costes que le generó llegar a ser quien fue habiendo salido de donde salió.

Dichos padres enseñan la importancia del crecimiento intelectual y **son los responsables de lograr el equilibrio** entre los dos aspectos (deporte-estudio), así como también el Cuerpo Técnico, Médico y el departamento Psico-Social unidos en un trabajo interdisciplinario.

El porcentual de jóvenes con deserción escolar deposita en el deporte todas las esperanzas propias y familiares de ascenso en la escala social y mejoras en sus estándares de vida, no visualizando a la educación como herramienta que posibilitaría lo antedicho. **Y cuando el entorno es tan negativo, es poco lo que se puede lograr.**

apda

desde 1992

Asociación de Psicología
del Deporte Argentina

Cambiamos, crecimos.

A esto debemos sumarle desde las presiones externas propias de nuestra cultura, dos que suelen ser decisivas y absolutamente negativas:

> **“la presión social”** ejercida por el entorno pero sobre todo por los medios de comunicación (que alimentan a un público exitista) donde se confunde victoria con éxito, se es primero o nada y el discurso imbuído de pestilente triunfalismo reza “el segundo es el primero de los fracasados”.

> **“la situación económica”** en una crisis galopante, que acelera los procesos de destrucción de valores básicos y que plantea un número muy alto de padres sub-ocupados y des-ocupados que desde una posición “dual” y ante la mirada pasiva de la esposa ama de casa (como en el 90 por ciento de los casos), asisten a ver como el hijo con 15 ó 16 años es sostén de familia con el dinero que percibe del representante, a tan corta edad y sin estar preparado psíquicamente para ello. Y con todos los costes que esto implica.

El discurso está instalado y no siempre es real: “hay que salvar a la familia” (diferente de ayudarlos o de devolverles lo que le dieron).

Con respecto a los chicos del interior que residen en pensiones, los conflictos se acrecientan; la soledad, el sentimiento de pertenencia hacia lugares físicos y hacia grupos se deteriora, produciéndose un abrupto cambio en el pasaje de una vida anterior conocida hacia una desconocida e incierta, vivenciada con temores, confusiones y alegrías, donde se pondrán a prueba las capacidades de adaptación “conductual” a situaciones nuevas con el consiguiente umbral de tolerancia a las frustraciones.

Desde la mirada del Trabajo Social, esta crisis de identidad se debe a la pérdida de referentes anteriores, que hacen que un individuo se diferencie y reconozca en los otros, encontrar su lugar en la estructura y en definitiva conocer los mecanismos organizacionales a fin de vincularse con el medio y sentirse seguro.(4)

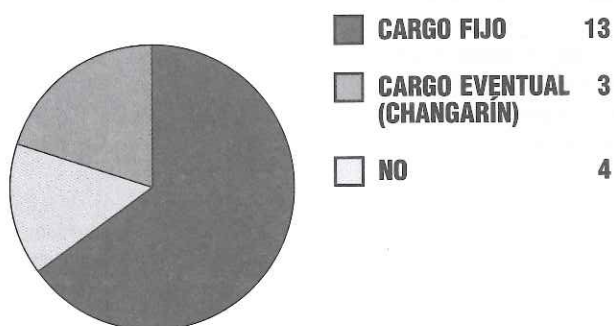
Y desde la mirada de la Psicología Deportológica y Clínica, el “desarraigo”, producto de la migración voluntaria, puede llevar varios meses de elaboración en el equilibrio psico-afectivo del adolescente con riesgos concretos, como por ejemplo las lesiones.

Y a esto sumarle la adaptación psicológica a una ciudad inmensa en cemento y habitantes donde nadie conoce a nadie, viniendo de pueblos pequeños o ciudades pequeñas del interior del país, de las que está plagada la Argentina, en la inmensidad de sus tierras poco pobladas (2). Y además aspectos concretos de roles en un deporte de equipo como que el que era titular y figura en su equipo, pasa a ser uno más. Y el que sobresale en su club (y por eso es convocado por los entrenadores respondiendo a cuestiones de orden técnico), pasa a ser uno más en una pre-selección de talentos donde quedaran los 20 mejores para jugar el Sudamericano y allí conseguir la clasificación para luego jugar el Mundial de la categoría.

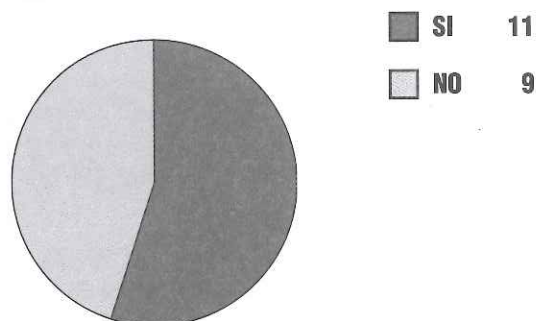
El trabajo cuidadoso de des-afectación de futbolistas liderado por entrenadores y complementado por nuestro departamento con seguimientos posteriores, merece otra investigación.

Tenemos tabuladas al menos 18 presiones del futbolista de selección y como se puede ver en el cuadro último (3), 7 de cada 10 chicos sienten la presión de llegar a donde todos quieren llegar, sintiéndose más exigidos y observados que en sus clubes y perdiendo “soltura” inicial en su juego. Con el trabajo transformaremos las presiones en motivaciones, teniendo en claro que **no cualquiera juega en la selección de su país**.

Situación laboral de los padres

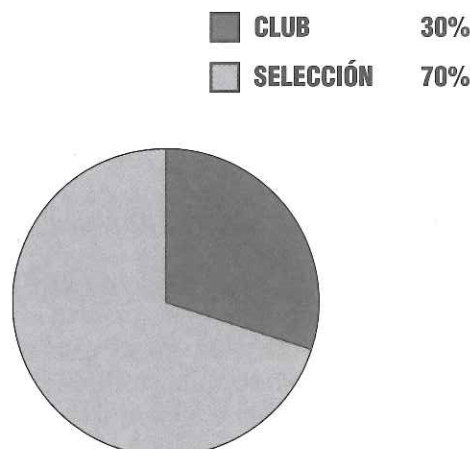
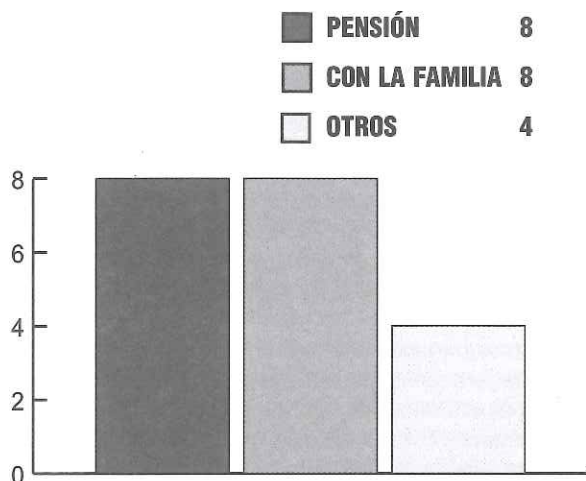


Oriundos de otras provincias



Lugar de residencia

Nivel de presiones / exigencias



Conclusión

Dinámica de trabajo de nuestra intervención:

- > Conversaciones con el Entrenador por la prioridad de los casos.
- > Evaluación Psicológica (Tests + Entrevista + Observación)
- > Evaluación Social (Entrevista + Visita domiciliaria + Charla con familiar)
- > Programa de Entrenamiento Mental Individualizado (luego del perfil de fortalezas y debilidades)
- > Eventualmente derivación a los médicos en casos puntuales para un cambio o mejora de alimentación
- > Seguimiento escolar (área educativa)
- > Eventualmente contacto con la familia y/o representante (en estudio charlas de orientación a padres)
- > Reuniones periódicas con todo el equipo de trabajo
- > Seguimiento psicológico personal en caso de desafectación (contención y asistencia)

Nuestro desafío es ayudarlos a "construir" una fortaleza mental con reacción frente a la adversidad y equilibrio psico-social que les servirá para toda la carrera deportiva (independientemente de si llegan a los torneos citados o no), aislándose y aprendiendo a controlar de la mejor manera las presiones externas e internas existentes, a partir del aprendizaje de habilidades psicológicas, evitando la restricción del disfrute y del grado de diversión acorde a la edad.

La idea a futuro es perfeccionar un modelo de trabajo que tiene como objetivo la educación además del rendimiento, en función de una realidad cultural en la que avizoramos cada vez más casos límites difíciles de tratar: ¿cómo puede jugar bien al fútbol alguien que tiene hambre? ¿O la única solución para dejar de tener hambre es jugar bien al fútbol?

Llamadas:

(0) - De los 20 futbolistas que conformaron el plantel que viajó a competir en el Torneo Sudamericano en enero del 2003, 10 futbolistas habían formado parte de la selección sub-17 y 2 de esos 10 ya debutaron en la Selección Mayor.

(1) - Lo mismo sucede con los psicólogos, mayor cantidad de profesionales per cápita, en un país que alimenta a 300 millones de personas y "no puede" alimentar a sus propios habitantes.

(2) - Este trabajo estadístico fue realizado en el 2002. El equipo titular que debutó en el torneo Sudamericano 2003 donde obtuvo el 1er lugar, no tenía entre sus miembros ningún oriundo de Capital Federal. Significativo.

(3) - Acompañar la lectura del texto, de la visión de los cuadros estadísticos representados.

(4) - El Trabajador Social, en el área del deporte, guía, estimula, acompaña y orienta a los jóvenes deportistas, para que alcancen el más alto grado posible de bienestar social y familiar, contemplando todos los factores sociales, económicos y psicológicos que puedan influir en la vida del joven-adolescente; en el marco del trabajo interdisciplinario.

Bibliografía:

- Blos, Peter: "el proceso adolescente" ed. PAIDOS
- Buceta, José María: "psicología y lesiones deportivas / prevención y recuperación" (1996, Dickinson)
- Chamalidis, Makis: "Splendeurs et misères des champions" (2000, vlb éditeur)
- Dosil, Joaquín / Compilador: "Psicología y rendimiento deportivo" (2002, ediciones Gersam)
- García Mas, Alex / "La psicología del fútbol" CAP.5 "El psicólogo del deporte / asesoramiento e intervención" editado por Joaquín Dosil (2003, Editorial Síntesis)
- Roffé, Marcelo: "Psicología del jugador de fútbol / con la cabeza hecha pelota" (1999, Lugar Editorial)
- Roffé, Fenili, Giscafré (2003, Lugar Editorial): "Mi hijo el campeón / las presiones de los padres y el entorno"
- Erikson: Conflictos básicos de la Adolescencia.
- Joël Corbeau: "Football" "de la escuela...a las asociaciones deportivas" (1990 Editorial Deportiva Agonos-Lérida)
- Jaume Trilla: "La educación fuera de la escuela y educación social" (1996 Editorial Ariel-Barcelona)
- Friedlander, Walter: "Métodos del Trabajo Social" (Editorial Kapelusz S.A.)



ENTREVISTA A JUAN RAMON FLEITA, "EL LAGARTO"



Psicóloga especializada en Deportes y Prof. de Educación Física. Docente del Colegio Universitario José Manuel Estrada, en las materias: Psicología del Adolescente, Psicología de la Enseñanza, Psicología del Deporte. Miembro de la Asociación de Psicología del Deporte Argentina. Título Prof. Expresión Corporal en la Escuela Nacional de Danzas.
E-mail: mazzzone_cya@yahoo.com.ar

De la necesidad a la adversidad, pero siempre de pie

Juan Ramón Fleita, un deportista de conducta impecable, humilde, lucido, luchador desde la cuna, le puso el pecho a cada obstáculo sin bajar nunca los brazos en ningún instante.

Hoy con 31 años, papá de Ivan de 4 es un ejemplo para muchos, sean deportistas o no de cómo ganarle un partido a la vida.

En una charla amena, y sincera nos cuenta lo siguiente:

SUS COMIENZOS

A.M.- ¿CUÁNDO SENTÍ QUE TU VOCACIÓN ERA SER JUGADOR DE FÚTBOL?

J.F. - En principio desde que tengo uso de razón y se que el Fútbol existe, siempre quise jugar a la pelota desde que tenía 4, 5 años era mi pasión quería jugar todo el día. Yo vivía en la Isla Maciel, y ahí jugaba con los pibes del barrio, después me mude a la Boca y donde ahora esta Casa Amarilla jugábamos en los potreros. Siempre tuve el sueño de jugar algún día en primera división. Tengo anécdotas muy lindas de cuando cuidaba coches en la cancha de Boca y Diego (Maradona) viajaba a España y yo como cosa de pibe le pedía que no se vaya que lo iba a extrañar, que yo quería ser como el algún día y me dijo **"vos pibe vas a llegar pero sobre todas las cosas tenes que trabajar mucho, mucho no te olvides de eso"**. Para mí fue como si me hubieran tocado con la varita mágica, yo sentía desde chico que mi pasión era ser jugador de fútbol pero eso no quería decir que podía llegar a serlo. Porque no es como el estudio que vos te propones una carrera y sabes que algún día vas a llegar y te recibís de medico o lo que fuera, **en el fútbol es relativo, hay muchos factores que influyen para que entre comillas esta suerte sé te de**. Porque muchos jugadores quizás con más capacidad y condiciones técnicas que yo no pudieron llegar por diferentes circunstancias de la vida. Yo hice todo con mucho sacrificio ya desde chico me costo, cuando tuve que salir a buscar comida para llevar a mi casa. Yo vivía en una casa de chapa y cartón, necesidades había y si bien nunca me mandaron a trabajar, sentí que tenía que salir antes de la edad que lo hacen otros chicos porque faltaba la comida en casa, y tuve que madurar rápido. Soy el mayor de cuatro hermanos y teniendo 5, 6 años ya salía a buscar el pan. Bueno trabajaba, iba a la escuela, jugaba a la pelota pero ya tenía el pensamiento de que quería ser jugador de fútbol, es algo que yo lo sentía por dentro lo tenía ya incorporado desde la matriz, todo lo que hacía era pensando que iba a ser jugador de fútbol. Me costó muchísimo llegar, cuando voy a Racing a los 10 años a probarme con mi papá de 120 pibes solo quedamos tres. Ahí empecé a hacer infantiles por división, además de ir creciendo futbolísticamente,

me costaba tener lo básico en mi casa porque yo tenía que laburar, era consciente de las necesidades, prácticamente desde los catorce años me hice el jefe de mi casa. Entrenaba y laburaba mi infancia fue dura uno la recuerda con cariño, pero en esos momentos era duro. Hice de todo a los 10 años repartía productos de masa para tartas, después labure de verdulero, panadero, cuidé autos, fui cadete, vendí diarios, eran momentos duros porque la pase, pero hoy los recuerdos con alegría. Todo lo hacía mientras seguía jugando al fútbol por eso a veces los técnicos me aguantaban si faltaba porque sabían de mis necesidades, tenía que entrenar y trabajar, pero siempre con el pensamiento de que iba a llegar a jugar en primera. Entre los 15 y 18 años estaba en Racing en la 6°, 7°, 8° y, se me hacía muy difícil porque el fútbol es una pirámide cada vez se hace más pequeña y tenes menos posibilidades de llegar, cuanto más alto llega mas se cierran las puertas. Yo dentro de todo me siento un privilegiado porque es muy difícil y tal vez hubo otros con mas condiciones, pero el fútbol tiene esos altibajos y si no sos muy constante y equilibrado, fuerte interiormente para seguir trabajando no llegas. Trate siempre de ponerle constancia y esfuerzo ante la adversidad. Hoy tal vez es lo que trato de inculcarle a mi hijo mas allá de que podría comprarle lo que quisiera quiero que valore que las cosas cuestan sacrificio. Siempre por lo que he ganado o perdido siempre tengo un balance positivo de mi vida. Porque no hay nada mas lindo que hacer lo que uno le gusta en la vida. Futbolísticamente no me puedo quejar jugué en Racing donde debute, desde el 91 al 96, en San Lorenzo en el 96 al 97, en el Toros Neza, de Méjico durante el 98 y 99 en el Bella Vista de Uruguay, en el Coquimbo de Chile en el 2000 volví al Toros en el 2001 donde tuve el problema con el transfer y no me podían contratar y uno sabe que es una injusticia porque te quitan la posibilidad de trabajar y te toca estar mucho tiempo parado contando los días por culpa de los mejicanos. Yo no soy de hablar y trato de responder con mas trabajo y perseverancia cuando a veces es muy difícil tener un equilibrio. Bueno hasta el 2002 que me contrata Huracán y tengo que parar por la enfermedad.

LAS PRESIONES Y PROBLEMAS DEL PROFESIONALISMO

A.M.- ¿CÓMO ENFRENTASTE TODOS ESOS MOMENTOS DONDE LAS PRESIONES ERAN TAN FUERTES?

J.F. - ¿Sabes que me pasaba? Yo antes me preguntaba ¿por qué a mí? Y en realidad uno tiene que pensar por que a mí no me va a pasar si nadie esta libre de que no te pase La pregunta es al revés, tuve muchas cargas hay cosas en que me han perjudicado y la procesión iba por dentro. También pase

problemas personales como la separación. **Pero siempre estuve convencido silenciosamente de que yo iba a superar todo esto.** Estuve mucho tiempo parado con el problema del Toros mas ahora con la enfermedad si bien tengo contrato en Huracán son casi 3 años que en la carrera de un jugador es muchísimo tiempo casi el 25% de su trayecto futbolístico. Mas todo el problema económico donde te tenes que bancar desembolsando de tu bolsillo sin que te entre un peso. Creo que tener un carácter tan constante es lo que hoy me ayuda. Otras personas se caen en la adversidad yo digo que tengo un carácter silencioso, con bastante equilibrio emocional, ante los problemas trato de verlos y no paralizarme. Creo que en esto me ha ayudado mas todas estas experiencias de vida que pase desde chico. Siempre cualquier persona, los buenos momentos los disfruta obviamente, pero trate en todos los momentos negativos sacar algo bueno, los malos momentos te sirven para sacar lo positivo y poner en la balanza. Ahora sigo en Huracán y en el momento actual esto y atravesando y superando una enfermedad que es el mal de Hodgkin, sé que es un cáncer linfático, estoy con mucha fuerza con mucha dedicación, con mucha esperanza de curarme (que prácticamente ya estoy) si bien es difícil como experiencia de vida es muy importante para mi, porque si bien tuve el concepto de la vida de disfrutar de las cosas lindas creo que de la naturalidad de las cosas se saca la simplicidad y de la simplicidad la felicidad. Esto te hace ver mas lo que te decía de preguntarme ¿por qué a mi no? Sea lo que fuera. No nos damos cuenta que podemos enfrentar mas todavía de lo que creemos. Esta enfermedad por suerte (por suerte entre comillas porque a nadie le va a gustar pasar lo que estoy viviendo yo) me hizo dar cuenta de todo lo que era capaz yo, y que tenemos mas fuerza de la que creemos como para enfrentar una enfermedad tan difícil y tan compleja como es mi enfermedad. En otro momento yo era igual a todos siempre pensaba ¿por qué justo a mí? Pero es a partir de esto que me pasa que aprendí a hacerme la pregunta al revés. Por suerte me pude dar cuenta que la vida hay que sentirla al máximo en todo, en los mínimos detalles que dejamos pasar y no nos damos cuenta que es más importante una célula de sentimiento que todo lo material. Esto parece muy obvio pero no siempre te das cuenta. Solo esas cosas chiquitas hacen la felicidad

EL MAS ALLA DE LAS LESIONES

A.M - RESPECTO DE OTRAS LESIONES COMO CUANDO TE QUEBRASTE EL BRAZO ,COMO TE PLANTEASTE ESTE ALTO EN TU CARRERA?

J.F - Son situaciones distintas unos son gajes del oficio y esto es un gaje de la vida por decirlo de alguna manera, me mentalice tanto a tomarlo como una fractura ,o una lesión mas que lo tomo como tal, porque si yo me pongo solo a pensar que tengo cáncer obviamente, la cuestión anímica iba a ser distinta a la de todo este tiempo y dentro de todo lo tome con absoluta normalidad como si estuviera parado porque me quebré la tibia y el peroné. **Me ayudo mucho también todos los sacrificios que tuve que llevar toda mi vida, porque me dio la madurez para enfrentar los momentos difíciles y no me voy a derrumbar ahora. Si yo pude superar todo eso , antes de la enfermedad, ¿cómo no voy a superar esto que es tan importante como la vida y la salud?** Sobre todo en esta enfermedad te ayuda mucho lo anímico y no decaer anímicamente tiene que ver con mi recuperación si yo no estoy optimista respecto de esto no podría salir, obviamente después de la quimioterapia tenes vomitos,nauseas, malestar estomacal, decaimiento del cuerpo absoluto, caída del pelo... eso te causa

mucha angustia al principio te cuesta, pero después sabes que este es el camino, sabes que vas a jugar un partido... **Todas estas doce sesiones de quimioterapia lo tomo como si fuera un campeonato EN LA VIDA,tengo mis fechas y yo sé que cada quince días yo juego un partido que es fundamental para mí que es el de mi vida.**

Y siento que la gente que me apoya es mi hinchada y yo antes de entrar a la sala veo que ese pasillo es la manga previa a salir a la cancha, y yo soy el que tiene que jugar ese partido estar con la mejor concentración y el mejor espíritu ante la adversidad, y te juro que cada vez que entro previo a abrir la puerta suspiro, tomo aire y entro, me lleno de fuerza y entro eso es lo que hago siempre eso, eso.... También yo sé que las cosas no pasan porque pasan, yo me he tragado mucha angustia y uno aprende a no guardarse cosas y el tema de mi enfermedad me han hecho estudios de todo y nada, los médicos saben que es una infección en la sangre pero no pueden determinar que es lo que la produce pero tienen la droga para combatirla. Lo que sé también que todo lo que he tragado tiene que ver con lo que hoy me pasa, y hoy sé que tengo que hablar y no guardarme nada y me abrió mucho la cabeza. Pero si bien tuve que soportar un montón de cosas siempre tuve mucha tranquilidad interior.

LOS PROYECTOS A FUTURO

A.M – COMENTASTE QUE TE QUEDAN YA SOLO DOS SESIONES ,¿CUÁLES SON LOS PROYECTOS PARA EL FUTURO?

J.F - Me gustaría seguir estando ligado al fútbol pero independientemente de eso uno hace el curso de técnico, tiene el título pero eso no significa que inmediatamente se ponga a dirigir. También estoy pensando seguir algún pequeño emprendimiento, si bien me quedan unos añitos mas en el fútbol quisiera tener otra actividad no sé ligado a la explotación del campo o de la pesca que me fascina o con relación al turismo, pero tendría que investigar un poco mas sobre el tema o generar algún negocio que me permita tener algún ingreso, pero sin dejar el camino de técnico si puedo haría las dos cosas. Si se me da la posibilidad de dirigir sería un poco docente del jugador, apuntaría a la parte humana. Eso es lo básico lo que se esta perdiendo y es lo que necesita el jugador porque si ya sos profesional, las condiciones ya las tiene, físicamente sabe que tiene que estar bien lo que importa es la parte anímica que este bien acá (hace el gesto tocándose la cabeza) ir al interior de la persona, eso es lo básico para mi armar un buen grupo: yo sería como Miguel Brindisi voy a seguir la escuela de Miguel... Eso son los proyectos que tengo.

UNA PEQUEÑA REFLEXION...

El deporte que muchas veces nos prepara desde el AGON (la lucha) para la competencia deportiva, aquí se ve reflejado como soporte y enseñanza para la vida. Muchas veces las lesiones exponen al deportista a uno de sus mayores temores: el no poder competir o entrenar cuando su única herramienta de trabajo, su cuerpo, esta en riesgo. Juan con mucha entereza conoce este camino y hoy juega su partido más difícil, aprendió de su propia experiencia a salir adelante construyendo en positivo lo negativo siendo disciplinado en el deporte y en la vida. Desde una posición muy humilde por su entereza y don de gente **representa un ejemplo tanto para los deportistas jóvenes, los de larga experiencia y todos aquellos que se enfrentan a la adversidad.**



Lic. en psicología, especializado en Clínica y deportes. Ex- coordinador de psicodiagnostico del Htal. Nac. Dr. Posadas, servicio de toxicología. Docente de la Univ. Arg., John F. Kennedy. E-mail: arielb@dd.com.ar

Costumbres Argentinas

En los últimos tiempos he presenciado azorado como el deporte argentino cae reiteradamente en una insana costumbre: desarmar equipos ganadores.

Parece ilógico, suena irreal.

Fútbol, Volley, Tenis, deportes donde sobran ejemplos de equipos ganadores o proyectos exitosos que se desvanecen como por arte de magia.

Cuesta mucho formar un team ganador, la cohesión grupal lleva un tiempo antes de cristalizarse.

"Grupo humano notable", "los viejos y los jóvenes unidos", "el éxito es de todo el equipo" son frases harto oídas en radios y leídas en medios gráficos que se ocupan del deporte nacional.

"Agradezco a mi coach" "gracias al profe x" "mi psicólogo es indispensable", son frases escuchadas en deporte individual. Las diferencias individuales existen y existirán mientras el hombre sea hombre, todo ser humano tiene el derecho de sentir, pensar y actuar de acuerdo a sus valores aprehendidos y heredados. Zanzar estas diferencias no es sencillo, es parte de un proceso de entendimiento y acomodación de las personas que componen el equipo.

Un equipo es un conjunto de deportistas orientados al grupo y con una dirección deportiva hacia un objetivo común, con una satisfacción basada en la buena actuación grupal. Esta es una definición para deporte grupal. Podemos trasladarlo a equipo en deportes individuales, donde el coach, el profesor de educación física, el médico, el kinesiólogo, los padres, el psicólogo, los compañeros de entrenamiento, forman este mentado equipo. A mayor cohesión mayores éxitos y satisfacción como circuito de retroalimentación constante y continua.

Unidad en función de un objetivo en común.

¿Qué ocurre cuando se logran los resultados buscados?

¿Cuál es la piedra que rompe el cristal del gran equipo?

¿Es el dinero un determinante infalible en esta Argentina que transitamos?

Cuando los resultados se dan, cuando se cumplen los objetivos aparecen en el horizonte, nuevos desafíos. Por ejemplo en Fútbol, si se gana el torneo local se apunta al plano internacional, a priori no sería motivo de ruptura.

En Tenis, si se logra estar entre los quince ATP, se busca ser Top Ten.

Re-contratar. Re-definir. Prefijo "re".

Denota este prefijo "fundamentalmente repetición, intensificación, ponderación, retroceso, aumento, negación, etc." según la Real Academia que rige el lenguaje.

Aumento- retroceso- intensificación, variables que se juegan personalmente en cada integrante del equipo.

Pensemos en porcentajes de atribución de éxito. Aparece el vil metal, aparece el egoísmo, aparecen las diferencias, se descubre el velo que cubría el éxito deportivo, aparecen las miserias humanas.

El dinero no es causa sino consecuencia. No se pelea por el dinero en sí. Se abren diferencias por el éxito y lo que este representa, para algunos salir o no en la foto, para otros el dinero, para aquellos el reconocimiento público, etc.

Se puede considerar que en Fútbol profesional, un club debe vender un jugador para equilibrar sus finanzas, ejemplo de ello es Boca Juniors.

Esto no implica derrumbar un proyecto, destruir un equipo de trabajo.

En Tenis no se vende un jugador, imposible en la práctica real.

En el deporte blanco, se venden cuestiones, razones personales, que aniquilan el equipo, lo disuelven.

Cuanto trabajo y expectativas arrojadas a la nada, sabemos el esfuerzo que demanda, que genera.

Vale la pena destacar casos positivos como Guga Kuerten y Larry Pazos, como Paola Suarez y Daniel Pereira, Henin y Rodriguez.

Pasaron buenas y malas. Siguieron. Perseveraron. Triunfaron.

Pensemos aquellos que trabajamos en deportes individuales y formamos parte de un equipo de trabajo al servicio del deportista.

Pensemos en ética y valores.

Pensemos objetivos.

Pensemos el éxito y el fracaso.

Pensemos en voz alta. Así aprendemos. Así corregimos.

Cambemos esta costumbre argentina.

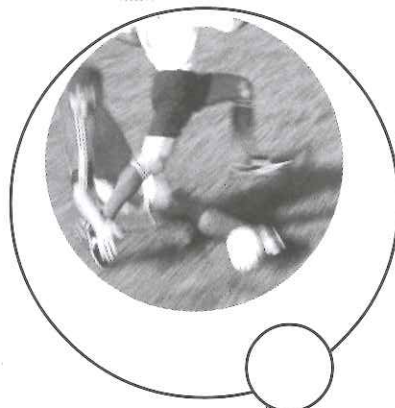


Licenciado en Psicología especializado en Clínica, Adicciones, Terapia Familiar y Deportes. M.N. 23.618. Coordinador de los cursos de Psicología Deportiva dirigidos a Psicólogos, Profesor de la Asociación en el CeNARD y la Universidad Nacional de Lomas de Zamora (Licenciatura en Alto Rendimiento Deportivo) E-mail: elmasaustal@hotmail.com

Doping y Drogas en el fútbol

Dos Caras Diferentes de la misma moneda

Sucede que en los últimos años el número de futbolistas profesionales involucrados en doping se incrementó, y sucede que el resultado de pruebas positivas, con restos de, las conocidas "drogas sociales" (marihuana, entre otras), se repite con frecuencia. Aclaremos: decir "drogas sociales" es poner un manto de piedad falso que no es más que un adjetivo mal intencionadamente utilizado, "sociales" son los clubes, las escuelas, el deporte. La droga solo es droga y punto. Es capítulo de otro libro, basta con saber que no se contempla en los principios fundamentales de la deportividad, del juego y la competencia leal. Ahora bien, el doping es una errónea alternativa de "solución mágica" de un deportista dirigida solo a mejorar el rendimiento deportivo de un modo desleal. La adicción a una droga es también una equívoca solución a un conflicto de índole personal. Aquí se ven las dos caras diferentes en la misma moneda, el ser humano. El consumo de marihuana, por ejemplo, lejos está de incrementar el rendimiento deportivo. Deportistas involucrados en el consumo de drogas son afectados no solo en su vida deportiva, sino también en sus aspectos personales y sociales; sobre todo cuando, por tratarse de figuras reconocidas, públicamente enfrentan otro tipo de consecuencias. Considerando que el deporte de alto rendimiento implica en sí mismo lograr la máxima exigencia física, es válido, por definición, reconocer también el logro de la máxima exigencia psicológica; para lo que se necesita una personalidad dispuesta a exponerse a un gran incremento de las funciones psíquicas. Así, las reacciones emocionales pueden interpretarse como una respuesta adaptativa del deportista frente a situaciones deportivas y personales generadas por una profesión de alta exigencia competitiva. Cuando existen cambios en el sistema de valores del deportista nos encontramos frente a una clara situación de conflicto que, entiéndase: el consumo en un jugador de fútbol profesional se le presenta a él como el mayor enemigo a su felicidad... jugar al fútbol. El futbolista se expone en su profesión a permanentes situaciones de crisis y cambios. Estar en un medio donde las presiones y las exigencias son las cartas que se reparten en el día a día, y sumado a que en el ritmo de vida de un jugador profesional, las relaciones interpersonales se encuentran teñidas de múltiples factores que, son simplemente distintos al "común de la gente", aumenta las probabilidades de padecer alguna adicción, como una falsa ilusión de pseudosolución a una realidad en otro ritmo, en la que el equilibrio psicológico es fundamental para la convivencia entre el deporte, el profesionalismo y la vida privada. Es menester del psicólogo deportivo trabajar, entre otras áreas, la prevención del doping y del consumo de drogas, anticipando las posibles situaciones de riesgo que pueden presentarse en la agitada y presionada vida de un futbolista profesional, promocionando el cuidado de la salud mental del deportista y del ser humano que habita en él, sobre quien se construye su soporte profesional.



apda

desde 1992

Asociación de Psicología
del Deporte Argentina

Cambiamos, crecimos.



Psicóloga especializada en Clínica y Deportes. Profesora en la Asociación en el CeNARD y la Universidad Nacional de Lomas de Zamora (Licenciatura en Alto Rendimiento Deportivo). Psicóloga del CeNARD. Co-autora del libro «Mi Hijo el Campeón» (2003).
E-mail: nellygiscafre@hotmail.com

El apoyo psicológico en las diferentes etapas del deportista

En la preparación de un deportista, es importante comenzar bien temprano para que en su evolución vaya adquiriendo los recursos que le permitan enfrentar las distintas situaciones de una manera más saludable y efectiva.

Tomando como ejemplo un deporte individual como el tenis:

Etapa de formación

¿Qué necesidades plantea?

- > Presiones de los padres, entrenador o sponsor
- > Le gusta el tenis pero no la vida del tenista.
- > Excelentes resultados en juveniles que no puede repetir al comienzo de su vida profesional.
- > Cambios de colegio o tener que dejarlo.

¿Cómo se expresa?

- > El deportista manifiesta, esto a través de sus emociones y de sus conductas.
- > Siente que rinde menos de lo que espera.
- > Siente ansiedad, confusión, desgano en los entrenamientos.
- > Tiene problemas de confianza.
- > A veces se pelea con el entrenador o con los padres.
- > Puede mostrar conductas autoagresivas y sentirse menos que los demás.
- > Sobrevalora a los otros, los endiosa y se desvaloriza.
- > Cuando no puede enfrentar la competencia con el contrario, tira el partido y atribuye esto a una imposibilidad personal, lo que debilita su autoestima.
- > Juega menos de lo que puede por someterse a la presión, etc.
- > Siente que debe ganar todo, que es el mejor, pero no gana.
- > Tiene miedo de ganar por la responsabilidad que esto implica o de perder por las represalias de los padres o del sponsor.

¿Cómo se trabaja?

- > Trabajo cognitivo emocional.
- > Etapa de concientización y búsqueda de recursos.
- > Buscar distintas perspectivas. Asimilar soluciones.
- > Luego de una correcta evaluación de las potencialidades y déficits actuales, se elabora un proyecto de preparación en donde se estudian una a una, las creencias erróneas, las emociones perturbadoras y al mismo tiempo en la toma de conciencia del deportista, se trabajan los objetivos reales que se pueden alcanzar en conjunto con el entrenador que da otra visión de la situación del deportista.
- > En esta etapa según la edad y el interés o los problemas participan también los padres, si estos son motivo de ansiedad y presión para los tenistas, el entrenador y los sponsors.
- > Trabajo cognitivo conductual. Utilización de técnicas adecuadas. Personalizadas, enfocadas a la solución y mejoramiento de recursos.

Etapas profesionales

¿Qué necesidades plantea?

- > Deseo de mejorar el rendimiento
- > No tener los resultados esperados
- > Presiones del entorno y los medios
- > Crisis en su relación con el coach
- > Necesidad de cambio de coach
- > Representar al país
- > Tener lesiones
- > Problemas familiares o de pareja

¿Cómo se expresa?

- > Falta de motivación para entrenar
- > Confusión.
- > Desánimo
- > Problemas de confianza
- > Problemas de presión en la competencia.
- > No cree en sí mismo o cree demasiado.

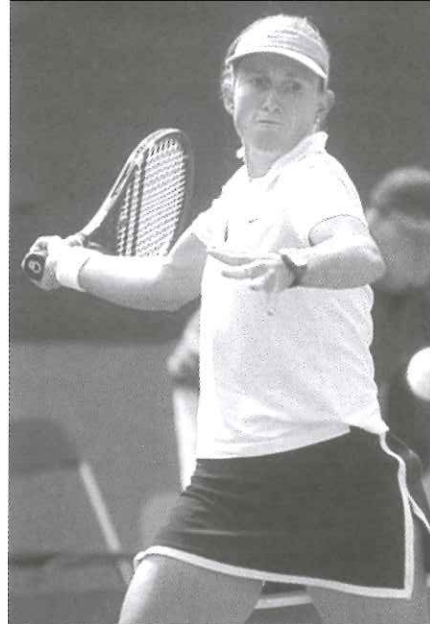
¿Cómo se trabaja?

> Trabajo cognitivo emocional. En esta etapa, el tenista tiene muchas presiones, tiene que estar mucho tiempo lejos de su país, convive con el entrenador mucho tiempo, lo cual produce muchas veces roces que confunden lo afectivo con lo profesional. O lo que es peor, tiene que viajar solo y enfrentar situaciones que a veces le resultan demasiado difíciles

> Se presentan en algunas ocasiones problemas económicos que obligan al deportista a tener resultados si o si «Tengo que ganar» en donde muchas veces se pierde el juego... Para convertirse en un trabajo muy demandante. En esta etapa el tenista tiene que tener muy claras sus metas en relación a sus posibilidades, saber que tiene que enfrentar y con que herramientas cuenta.

> Trabajo cognitivo conductual: En esta etapa, es importante para el psicólogo poder acompañar si es posible al tenista en un torneo importante por año o más, ya que suele estar mucho tiempo afuera, de esta forma se comparte la competencia y se observa la evolución psicológica que tiene el tenista. También da la oportunidad de trabajo en equipo con el entrenador y preparador físico, donde cada uno en su área apoya al deportista para que pueda cumplir lo que se propone y cada área puede apoyar a la otra.

> Además se puede disponer de más tiempo para aplicar técnicas que favorezcan el cambio.



Etapas profesionales

¿Cómo se expresa?

- > Quiere ganar partidos y no puede
- > Siente falta de motivación para entrenar
- > Lo deprime perder contra adversarios a los que siempre le ganaba
- > No sabe que hacer de su vida
- > Siente un profundo vacío

¿Cómo se trabaja?

> El retiro es una etapa sumamente importante en un deportista de élite, ya que para poder llegar a donde llegó tuvo que dejar muchas cosas de lado e inclusive dejar inconclusas etapas de su vida como la adolescencia en la cual eligió dedicarse al deporte en lugar de hacer la vida normal de un chico de su edad con la dedicación al estudio o a los amigos que trae implícita esta etapa.

> Con lo cual si el retiro no se prepara, el deportista al abandonar el deporte o lo que es peor cuando el deporte lo abandona a él y empieza a perder partidos imposibles y a tener que invertir para poder jugar, con la consecuente sensación de impotencia e inutilidad, llega a sentir una sensación de vacío y de no saber que hacer de su vida, que en los casos peores puede llegar a ser trágico.

> Para evitar todo esto, el psicólogo debe trabajar con el tenista su retiro, ayudándolo a ver que otras áreas de interés tiene en su vida y preparar la transición para que el cambio sea una evolución y no una revolución.

> Esto no es fácil ya que muchas veces los deportistas tienen resistencia a tratar estos temas, y los ven como un tabú, pero el psicólogo del deporte tiene que prever esto y despacito ayudar a armar cognitiva y emocionalmente el retiro.



Licenciado en Psicología (UAM), Doctor en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte (UAM). Profesor de la Licenciatura en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte (UAM). Responsable del Área Psicología del Deporte del Rayo Vallecano de Madrid S.A.D. Profesor del Máster de Psicología del Deporte (UAM-COE). Profesor del Máster en Alto Rendimiento Deportivo (UAM-COE). Profesor de la Escuela Nacional de Entrenadores de Fútbol (FFM)

E-mail: ricardo.delavega@uam.es

El entrenamiento de la concentración en el fútbol desde una perspectiva aplicada

Resumen

El objeto principal de estudio sobre el que centramos este artículo es el análisis de los diferentes subfactores que intervienen en la mejora de la concentración de los deportistas en general, y de los jugadores de fútbol en particular. La justificación del trabajo que se presenta se basa en la experiencia acumulada en las categorías inferiores del Rayo Vallecano de Madrid S.A.D. durante las dos últimas temporadas, en donde hemos tratado de experimentar qué metodología de entrenamiento psicológico es la que puede adaptarse mejor a las necesidades de rendimiento y de competición que, como es natural, se exigen en el fútbol.

1 Introducción

Como hemos destacado en algunos trabajos previos (De la Vega *et al.* 2002, De la Vega 2003), bajo el concepto "concentración" se encuentran implicados diversos subfactores cuyas repercusiones en el ámbito de trabajo de la psicología aplicada al deporte no han sido suficientemente consideradas ni tenidas en cuenta. Este déficit ha generado, con demasiada frecuencia, que se perciba este constructo bajo una dimensión estática en la que el margen de mejora es muy escaso y complejo de lograr, pasando a considerar que depende más de variables de personalidad inmutables, que de factores que son susceptibles de mejora mediante un entrenamiento adecuado.

Desde nuestra perspectiva, como pasaremos a detallar de forma breve en el siguiente punto, los aspectos psicológicos del juego no pueden ni deben aislarse de una realidad que, en el caso del deporte, se encuentra condicionada por su estructura y características que lo hacen, de este modo, singular y particular para las diferentes manifestaciones que en él se producen.

Si se aplica este razonamiento al fútbol, resulta necesario dar respuesta a un análisis funcional y estructural de este deporte para poder conocer, de una manera específica y correcta, cuáles son sus demandas a nivel psicológico y, al mismo tiempo, cómo pueden tratar de evaluarse y de entrenarse para elevar el nivel de rendimiento de nuestros jugadores hasta el máximo nivel posible tratando de optimizar, de este modo, su proceso de evolución y de desarrollo deportivo.

Esta perspectiva es la que en la actualidad estamos intentando de difundir y de estructurar en un trabajo que resulta novedoso en el fútbol actual en donde las diferentes variables



psicológicas que habíamos tratado hasta la fecha no pueden seguir analizándose únicamente desde la perspectiva más tradicional de la psicología, sino que debe abrirse al estudio que, en la actualidad, existe en el ámbito de las Ciencias del Deporte.

En el caso de la concentración, variable psicológica que centra este artículo, la base del entrenamiento psicológico que proponemos se enmarca en la comprensión integral del fútbol, en donde la táctica constituye su esencia principal, para tratar de vertebrar, a partir de ella, una lógica en el entrenamiento psicológico de esta variable tan representativa del trabajo que realiza el psicólogo del deporte en la actualidad.

2 La Psicología... ¿Del Deporte?

A lo largo de década de los noventa han venido sucediéndose una serie de acercamientos entre dos áreas algo inconexas en un principio como eran la Psicología y el Fútbol. Los diferentes intentos obtuvieron un éxito relativo y, si bien el interés de este artículo no se centra en un análisis pormenorizado de cada uno de los factores que pudieron intervenir, sí que nos parece necesario detenernos unos instantes a reflexionar sobre la necesidad de acercar la Psicología del Deporte precisamente a la palabra que designa: las Ciencias del Deporte.

El título con el que abrimos este apartado abre un signo de interrogación que es posible que haya generado desconcierto en el lector: ¿es posible que neguemos que una dimensión necesaria en el rendimiento deportivo es la psicológica?. No, nada más lejos de nuestra intención, más bien todo lo contrario: los aspectos psicológicos son esenciales. Entonces..., ¿por qué este título?. La respuesta es sencilla: el planteamiento actual de los diferentes profesionales que trabajamos en los deportes colectivos en general y en el fútbol en particular, se encuentra muy distanciado de tener en cuenta que los principios de la psicología tradicional (en su dimensión clínica, educativa e industrial) no son directamente extrapolables a las Ciencias del Deporte porque la esencia que los estructura dista mucho de ser aplicable si no se considera que la táctica, en el caso de los deportes colectivos, es el principal elemento que lo vertebra y que, si esto no se tiene en cuenta, se puede llegar al absurdo de aplicar técnicas psicológicas "enlatadas" de un mínimo nivel de transferencia en el terreno de la competición¹.

En el caso concreto del fútbol, deporte en el que centramos este trabajo, resulta necesario un acercamiento al análisis funcional y estructural del juego porque sólo a partir de ambos podemos llegar a interpretar de un modo completo la realidad psicológica en la que se encuentra implicado cada uno de los jugadores.

A continuación presentamos un modelo básico general sobre estas dimensiones que, a nivel práctico, configuran el entrenamiento psicológico que debe realizarse con una plantilla de fútbol y que, desde hace dos temporadas, estamos tratando de desarrollar en el fútbol base del Rayo Vallecano de Madrid S.A.D.

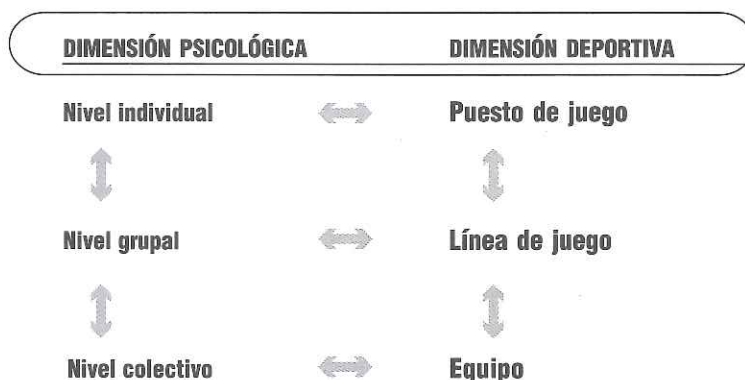


Figura 1. Modelo de interrelación entre las dimensiones de análisis básicas desde la perspectiva psicológica y desde la perspectiva de las Ciencias del Deporte.

Como se puede apreciar en la imagen superior, y sin detenernos en exceso a analizar las diferentes variables en que se divide cada una de las dimensiones, se deben diferenciar distintos niveles de análisis en el trabajo psicológico a desarrollar en una plantilla que se estructuran, podríamos decir, a partir de la diferenciación de la dimensión psicológica (objeto de estudio e intervención de los psicólogos del deporte que en la actualidad desarrollan su labor en el ámbito futbolístico), y de la dimensión deportiva que configura, a su vez, un modelo mucho más amplio de los diferentes parámetros que intervienen en el rendimiento y en la formación deportiva de los jugadores desde un plano psicológico.

En este sentido, la idea central que queremos enfatizar consiste en que no basta con conocer algunos aspectos de la personalidad de los jugadores, de cómo se relaciona con sus compañeros o de los objetivos colectivos que se le marcan para progresar en su carrera deportiva, sino que resulta necesario que analicemos, para cada puesto que ocupa el jugador en el campo, línea de juego y equipo tomado como estructura deportiva, cuáles son los requerimientos técnicos, tácticos, físicos y psicológicos que tienen -labor en la que, como es lógico, se encuentran implicados un equipo de trabajo multidisciplinar cuya gestión de coordinación recae, de manera inevitable, en la figura del entrenador, pues estamos convencidos de que se encuentran diferencias que en la actualidad estamos comenzando a investigar (ver De la Vega, 2003).

3 Hacia un Modelo Aplicado de la Concentración

A lo largo de la última década múltiples profesionales de la psicología del deporte en nuestro país han mostrado su interés por la importancia de la concentración (González, 1996; Olmedilla et al., 2002; Buceta, 1998) Como señalamos en un artículo reciente acerca de esta variable tan importante en el rendimiento deportivo (De la Vega, 2003), "la concentración es una de las claves más importantes que se pueden poner al servicio del deportista para mejorar su rendimiento tanto en la competición como en los entrenamientos". El problema estriba en que, a lo largo de los últimos años, el modelo explicativo sobre el funcionamiento de la concentración ha abusado en exceso del modelo teórico de Nideffer (1980, 1985, 1989) aplicado a la capacidad atencional, en la se que defiende la existencia de diferentes focos de atención. Cada uno de ellos debe poder regularse y orientarse para, en función de las diferentes situaciones a las que se enfrente un deportista, adecuarse del mejor modo posible y obtener un rendimiento óptimo.

Si se trata de aplicar estas ideas al entrenamiento de la capacidad atencional y de concentración de los jugadores (dos dimensiones que, desde nuestros planteamientos, tienden a equipararse sin ser realmente un mismo concepto), podemos llegar al absurdo de aplicar pruebas de entrenamiento y de evaluación de la capacidad de concentración basadas en tareas abstractas que poco o nada tienen que ver en realidad con la actividad deportiva. Algunas de estas pruebas de evaluación aplicadas por los profesionales de la Psicología del Deporte en el fútbol son Test de Atención y Estilo Interpersonal -T.A.I.S.- (Nideffer, 1976); la tarea de la Rejilla de Concentración (Harris y Harris, 1984) o la prueba de Toulouse-Pieron (1986).

Las intervenciones llevadas hasta la fecha en estas líneas de trabajo resultan tan poco transferibles al ámbito deportivo que nos sucede algo similar a lo que les pasa a los entrenadores que se obcecaban con aplicar una línea tradicional de la enseñanza deportiva basada en la mejora de la técnica en detrimento de la comprensión táctica: el nivel de transferencia al terreno de la competición termina por ser realmente escaso.

La línea teórica que defendemos, por tanto, trata de invertir este modelo tan discutible -y aplicado en los deportes colectivos- y poco aceptado por los jugadores y entrenadores, de manera que podamos conseguir los objetivos que nos proponemos en el entrenamiento psicológico de los jugadores mediante el conocimiento y aplicación de un modelo de trabajo que se base en la lógica interna del juego.

apda

desde 1992

Asociación de Psicología
del Deporte Argentina

Cambiamos, crecimos.

¹ De hecho este mismo problema ha sido debatido en el caso de los preparadores físicos y de los elementos técnicos del juego: su entrenamiento aislado de la comprensión táctica que estructura la lógica interna de cada deporte colectivo, llevó al desprestigio del rol de una figura tan relevante como es en la actualidad la del preparador físico, y a un abuso de la metodología tradicional de la enseñanza en el empleo del trabajo técnico.

Este artículo continúa en nuestro sitio

www.psicodeportes.com



Médica y Lic. en Psicología. Asesora de la Comisión Médica del Comité Olímpico Argentino. Nombramientos como «Certified Consultant American Association for Applied Sport Psychology» A.A.A.S.P. - USA. Primer Nombramiento en Argentina y Segundo Nombramiento Latinoamericano en 1998. Encargada del Servicio de Psicología de deporte en el Ce.N.A.R.D. Profesora en la Universidad de Belgrano, el Instituto Nacional del Deporte, la Universidad Juan A. Maza (Mendoza) y la Universidad Nacional de Lomas de Zamora.
E-mail: gwpwtennis@arnet.com.ar

Anotaciones para el atleta y el entrenador

En el 2001, la psicología del deporte sabe que «las emociones óptimas para el mejor rendimiento son individuales» y que cada atleta debe buscar las suyas y entrenarse para rendir con ellas. Prepararse mentalmente igual a otro atleta, sólo porque aquél triunfó no es una garantía de éxito. Sus emociones pueden ser ideales para él y nefastas para usted. Por esto el trabajo mental hoy debe centrarse en que usted y su grupo de trabajo (entrenador, preparador físico, psicólogo, etc.) entiendan cuales son las mejores emociones, tanto positivas como negativas, que lo pueden llevar a su pico de rendimiento. Tradicionalmente se ha puesto mucho énfasis en el estudio de la ansiedad y su influencia sobre el rendimiento. Actualmente el espectro se ha ampliado para incluir a las demás emociones.

Las emociones consisten de tres elementos:

- 1** Cambios fisiológicos relacionados con el Sistema Nervioso Autónomo: cambios en el ritmo cardíaco, la presión sanguínea, la conductancia de la piel.
- 2** Tendencias hacia la acción: por ejemplo, una respuesta natural al miedo es la huida. Se dice «tendencias» porque si bien alguien puede tener miedo a una situación y preferir evitarla, quizás la enfrente por otros motivos como ser la presión social. Siguiendo el ejemplo, un deportista puede sentir mucho miedo ante una competencia, sin embargo, anticipar lo que pensará de él su entrenador y sus compañeros si huye, lo lleva a competir.
- 3** Experiencia subjetiva: lo que el individuo percibe conscientemente durante el episodio emocional.
- 4** Según Yuri Hanin en su modelo IZOF, se puede señalar que las emociones positivas son aquellas que resultan placenteras (por ejemplo: alegría, vigor, confianza, relajación, calma, alerta) y las emociones negativas son aquellas displacenteras (como ejemplos: miedo, enojo, ansiedad, preocupación, insatisfacción). Entonces, las emociones se pueden clasificar en cuatro categorías de acuerdo con su cualidad y según como afecten el rendimiento:

- Emociones positivas que mejoran el rendimiento.
- Emociones negativas que mejoran el rendimiento.
- Emociones negativas perjudiciales para el rendimiento.
- Emociones positivas perjudiciales para el rendimiento.

Lo novedoso de esta clasificación radica en que toma en cuenta la existencia de emociones positivas que perjudican el rendimiento y de emociones negativas que mejoran el rendimiento. Esto, aunque suene lógico para quienes tienen experiencia deportiva, fue a veces ignorado por planteos tradicionales. Uno de los ejemplos más claros es el del enojo que muchas veces impulsa a algunos deportistas hacia la acción mientras que hace que otros se quedan «enroscados» en sí mismos y no rindan de acuerdo con su potencial.

Asimismo, se debe también considerar un factor cuantitativo, de intensidad. Una misma emoción, por ejemplo la confianza, que en cierta «cantidad» ayuda a obtener un rendimiento óptimo puede, a mayores niveles, producir un empeoramiento en el desempeño. Sería el caso del deportista sobreconfiado.

Volviendo a lo que antes se había planteado, es fundamental recalcar que cada deportista tiene su propio Perfil Emocional Óptimo que se debe evaluar individualmente. Las emociones óptimas se definen como aquellas más relevantes y apropiadas para un atleta en particular bajo determinadas condiciones específicas.

Por lo tanto, también se debe resaltar que diferentes tareas van a requerir de diferentes tipos de emociones. Por ejemplo, las emociones en juego durante una competencia seguramente van a ser diferentes que las involucradas durante un entrenamiento. La importancia de detectar cómo las emociones afectan el rendimiento de cada deportista radica en que luego se puedan desarrollar estrategias y aprender técnicas que lleven al deportista a tomar conciencia de su estado emocional y que pueda reproducir aquellas emociones que lo ayudan y evitar aquellas que lo perjudican.

Esto requiere de una intervención psicológica individual que lleve al deportista hacia el camino del autococonocimiento y la optimización del rendimiento. Al evaluar las emociones se consideran tres modalidades:

— **lo cognitivo (lo pensante).**

— **lo afectivo (la experiencia emocional).**

— **lo somático (lo psicobiológico).**

Todas tienen una repercusión diferente sobre el individuo. Lo psicobiológico de por sí repercute en la motivación, la respuesta motora, el rendimiento, la comunicación y también en los pensamientos y las emociones.

Conclusión

Siguiendo la línea de Hanin, según la cual, en relación a la variable individual de una óptima intensidad de agresión o de una intensidad de agresión disfuncional, lo primero que se debe indagar es ¿cual es el nivel óptimo de agresión? Puede ser alto, moderado o bajo según cada atleta. Entonces el binomio atleta/ psicólogo del deporte, trabaja para saber lo que es óptimo y luego estudia estrategias para reducir o aumentar el nivel de agresión (Laif Isberg). Este sistema se usa con las otras emociones hasta encontrar el conjunto de sensaciones y emociones ideales para «entrar en Zona», o sea para sentir el máximo placer en el mejor rendimiento. Según Cziks-zentmihalyi, este «Fluir» es la llave para una vida optima, aunque esto no signifique estar totalmente «feliz». **Fluir es una experiencia positiva e ideal de gozar y divertirse en el deporte, precursora de lo que sería «La Felicidad».** En otras palabras, es la habilidad de estar totalmente inmerso en una actividad, por un período de tiempo, en donde la atención esta centrada en la tarea y nada más importa!



Vice Director de Investigaciones, Docencia y relaciones Internacionales. Instituto de Medicina del Deporte de Cuba. Publicó varios libros y artículos. Participó de innumerables presentaciones en Congresos Internacionales. E-mail: ucha@infomed.sld.cu

Análisis de dos investigaciones relacionadas con el dormir en deportistas

“El esfuerzo físico y psíquico del deportista, a menudo, debe llegar a sus límites, esto ocurre generalmente en las competencias. Es por ello que el dormir como forma excelente de recuperación adquiere una gran importancia, aun cuando en la mayoría de los casos no existe un control adecuado del dormir por parte de los entrenadores y del personal a cargo de los deportistas.”

El propósito de este trabajo consiste en analizar los resultados de tres investigaciones dedicadas al tema del dormir en deportistas con el propósito de establecer una opinión acerca de su importancia dentro del área de la Psicología del deporte.

Aunque, la cantidad de investigaciones no permite realizar un meta-análisis profundo sobre el tema, debido a que se trata de sólo tres trabajos en que se estudia el dormir en deportista, consideramos también una revisión del tema en toda la literatura al alcance.

Si bien, ocurre en la población general la existencia de evidencias de los trastornos del dormir, estos alcanzan un valor significativo en los deportistas días previos a las competencias y pueden ocasionar en algunos casos deterioro en la actuación y los rendimientos. A. F. Morris. 1982.

Sin embargo, por determinadas razones los estudios del dormir en deportistas son escasos y muchas de las alternativas que se presentan no están clarificadas. P. J. Carpenter y B. J. Cratty.

Otro aspecto importante en este tema consiste en el desarrollo de métodos, procedimientos y pruebas para evaluar los trastornos del dormir de los deportistas. En este sentido, se pueden consultar el trabajo de J. C. Savis, B. Elliot, R. Gandsneder y R. Notella. 1997 Las investigaciones de S. D. Youngerstedt, P. J. O' Connor, y R. K. Dishman, 1997 destacan que el ejercicio físico mejora el dormir aunque también el ejercicio excesivo puede tener un efecto adverso en deportistas, sobre todo cuando se encuentra en un estado de sobreentrenamiento.

El esfuerzo físico y psíquico del deportista, a menudo, debe llegar a sus límites, esto ocurre generalmente en las competencias. Es por ello que el dormir como forma excelente de recuperación adquiere una gran importancia, aun cuando en la mayoría de los casos no existe un control adecuado del dormir por parte de los entrenadores y del personal a cargo de los deportistas. Resulta muy difícil que los entrenadores vigilen el dormir de los participantes debido precisamente a la abrumadora cantidad de tareas que se colocan con el propósito de garantizar la calidad del entrenamiento. Asimismo, el entrenador esta, en muchísimos momentos, tan sometido al estrés competitivo como el propio deportista.

En realidad, existen pocos estudios realizados en Psicología del Deporte con deportistas de rendimientos elevados, mucho de los estudios se refieren a deportistas

de nivel universitario y participantes en actividades deportivas carácter recreativo. Es importante considerar la cantidad de pérdidas del dormir y el intervalo entre esta alteración y la ejecución del participante; además, se debe considerar la edad, el sexo y el nivel de las propiedades del deportista.

En una investigación previa a las referidas más abajo y realizada por el autor de este artículo, junto a un conjunto de colaboradores, se estudiaron las peculiaridades del dormir de un grupo de deportistas por medio del Explorador del Dormir, E. Cairo Valcarcel. 1987 Se tomaron al mismo tiempo observaciones donde se evaluó por los entrenadores la calidad de los resultados en competencias realizadas, correspondientes a aquellas donde previamente se había registrado los trastornos del dormir por medio del Explorador del dormir, de E. Cairo Valcarcel. 1987

Introducción

Uno de los tópicos que está atrayendo la atención de los investigadores en el campo del deporte es el de los trastornos del dormir y la calidad del sueño de los deportistas, por la probable repercusión de esta temática en los rendimientos potenciales, durante los entrenamientos y competencias con exigencias máximas.

Smith, Reilly y Nidkiff en 1989, construyeron un cuestionario para estudiar el sueño en universitarios practicantes de actividades físicas, el cual cronotípicamente clasifica a los sujetos en "de la mañana"- "de la tarde" o "neutral".

El cuestionario "mañana-tarde" demostró tener mayor confiabilidad y validez externa que los de Home y Hostberg, 1976 y el de Torsvall y Akerstedt, 1980.

Basados en estos trabajos Savis y Elliot, en 1997 modificaron el cuestionario "mañana-tarde" para ser aplicado en deportistas y a su vez se ha ido perfeccionando con la versión de García-Más et. al 2001. En la actualidad este instrumento se nombra "Cuestionario de calidad del sueño en el deporte" (CCSD), el cual aplicamos a un grupo de 43 deportistas cubanos, 34 hombres y 9 mujeres durante su preparación para los Juegos Regionales.

Material y Método

Para llevar a cabo el estudio se aplicó el Cuestionario de calidad del sueño en el deporte (CCSD-2), modificado por el Dr. A. García Más y su equipo de colaboradores en la Universidad de Islas Baleares (2001), en el que se incluyen preguntas de elección múltiple, abiertas y dicotómicas de Sí o No.

El cuestionario se utilizó en forma de entrevista por psicólogos del Instituto de Medicina Deportiva de Cuba en diferentes deportes.

La muestra quedó constituida de la siguiente manera:

Deporte	Sexo		Total
	M	F	
Lucha Greco-Romana	10	-	10
Florete	2	-	2
Tiro Deportivo	5	4	9
Gimnasia Rítmica	-	1	1
Levantamiento de pesas	4	-	4
Remos	2	3	5
Hockey sobre césped	6	-	6
Tenis de mesa	1	1	2
Judo	4	-	4

Los datos fueron analizados por la estadística descriptiva y se ofrecen los por cientos más relevantes obtenidos en la muestra.

Resultados

- 1 La satisfacción con el dormir se muestra en el siguiente resumen:

> Muy satisfechos: 4 (9%)
 > Bastante satisfechos: 21 (49%)
 > Algo o Poco satisfechos: 18 (42%)
 Se destacan los deportes de Florete, Remo y Hockey S/C. De ellos 13 son hombres y 5 mujeres.

- 2 Con relación a las horas que necesitan dormir:

> Los deportistas señalan entre 7.5 y 11 horas como promedio.
 > Los deportistas duermen realmente entre 6.5 y 9 horas como promedio.
 > Se detectan 12 deportistas (28%) como los más afectados con mayor déficit de sueño.

- 3 A qué hora se acuestan:

> El 53.5% (23) se acuestan antes de las 10:30 p.m.
 > El 46.5% (20) de los deportistas se acuestan después de las 11:00 p.m. especialmente los de Levantamiento de Pesas y de Hockey.

- 4 Según el tiempo que tardan en dormir los deportistas fueron clasificados como sigue:

> Rápidos (0-5 min.)	14 (33%)
> Medios (6-15 min.)	10 (23%)
> Lentos (16 min. o más)	19 (44%)

Como se observa, los deportistas que demoran más en dormirse son los que predominan en la muestra y entre ellos hay 10 que consumieron entre 1 y 4 horas en conciliar el sueño. De los 19 deportistas que demoran en dormir, sólo 12 reconocen haber tenido problemas en dormirse.

- 5 Sobre el tiempo que demoran los deportistas al despertarse totalmente por las mañanas, se encontraron 8 casos que consumen entre 20 y 30 minutos. El 56% (24) son de despertar rápido.

- 6 Se despiertan antes de la hora habitual en competencias, por períodos de 30 minutos hasta 3 horas el 56 % (24) de la muestra.

Lucha Greco	3
Florete (m)	2
Tiro Deportivo (m)	3
Lev. Pesas	4
Hockey s/c (m)	5
Remo	5
T. de Mesa	2
	24

- 7 La frecuencia de despertares nocturnos es de 1 a 3 veces en la noche y este síntoma lo presentan 34 deportistas, el 79% de la muestra:

Lucha Greco	8
Florete (m)	2
Tiro Deportivo (m)	7 (3F - 4M)
Lev. Pesas	4
Hockey s/c (m)	2
Remo	4 (2F - 2M)
T. de Mesa	2 (1F - 1M)
Judo (m)	4
	24

- 8 El 44% (19) de los deportistas refieren haber sentido somnolencia durante el día y cansancio 49% (21)

Deportes	Somnolencia	Cansancio
Lucha Greco	1	-
Florete (m)	1	1
Tiro Deportivo	3	2
Lev. Pesas	4	3
Hockey s/c (m)	4	5
Remo	3	5
T. de Mesa	-	1
Gimnasia Rítmica	1	1
Judo (m)	2	3

En ambos resultados puede observarse una mayor prevalencia de la Somnolencia en Pesas, Remo y Hockey y con respecto al Cansancio, en Remo, Pesas, Hockey y Judo

- 9 El síntoma de quedarse dormido sin quererlo por el día, es reportado por los 2 deportistas de tenis de mesa y 3 de los judokas, y por tanto, con una mayor frecuencia que en el resto de los deportes.

- 10 Sólo 13 deportistas (30%) reportan haber tenido sueños la noche anterior a la aplicación del cuestionario y un solo caso refiere que fue una pesadilla, pero sin trascendencia.

- 11 El 60% de los entrevistados (26) afirman les agrada hacer siesta por el mediodía después del almuerzo entre la 1:00 y 3:00 p.m., solo que algunos no la pueden efectuar por diversas razones. Por otra parte, 17 no hacen siesta (40%).

- 12 El total de horas que duermen los deportistas en el día se muestra en la tabla siguiente:

De 6 a 7 hs.	10 deportistas (23%)	4 de tiro deportivo (40%)
De 8 a 9 hs.	20 deportistas (47%)	
De 10 o más hs.	13 deportistas (30%)	4 de lucha greco (30%)

- 13 Sobre la preferencia del horario para entrenar, 40 deportistas (93%) eligen el horario de la mañana y 3 deportistas (7%) la tarde.

Sobre la preferencia del horario para competir se destaca también el de la mañana seleccionado por 35 deportistas (81.4%) de la muestra. Los 8 restantes (18.6%) escogen la tarde y la noche.

- 14 La satisfacción con el rendimiento de los deportistas se observa en la siguiente tabla.

Muy satisfecho	4 (9.3%)
Bastante satisfecho	19 (44.2%)
Algo o poco satisfecho	16 (37.2%)
Nada satisfecho	4 (9.3%)

El 50% en lucha greco (5), florete (1), tenis de mesa (1) y la atleta de gimnasia rítmica no está satisfechos con su rendimiento, así como el 55% (5) de los tiradores, 66% (4) en hockey, y 25% (1) en Judo, por lo que es necesario investigar en cada caso, sobre este tópico tan sensible en la preparación psicológica de los deportistas.

- 15 Sobre la creencia de si el nivel de rendimiento actual tiene relación con la cantidad de sueño en los últimos días, los deportistas respondieron:

SÍ	20 (46.5%)
NO	23 (53.5%)

No se observan diferencias significativas entre ambos criterios.

- 16 El entorno y las condiciones para dormir no son favorables en el caso de 6 deportistas (14%). De ellos, 2 son de Hockey, 1 de tenis de mesa (Masc), 1 de judo, 1 de lucha greco y 1 de tiro deportivo (Masc), lo cual merece una investigación particular con estos casos.

Conclusiones de la Investigación

- 1 Los deportes con mayor porcentaje de deportistas poco satisfechos con el dormir son Florete, Remo y Hockey s/c, lo que conlleva a encontrar las variables o factores conducentes a esta alta incidencia en los mismos.
- 2 En la muestra se detectan 10 deportistas como posibles insomnes o con falsa percepción del sueño, ya que consumieron entre 1 y 4 horas para dormirse la noche antes de la investigación. Estos se incluyen entre los 12 deportistas que refieren haber tenido dificultades para levantarse por la mañana.
- 3 La frecuencia de despertares nocturnos es alta entre los deportistas (79 %), igual que el despertar antes de la hora habitual cuando se encuentran en competencias (56 %)
- 4 La somnolencia y el cansancio diurno están presentes en casi la mitad de los entrevistados, (44 % y 49 % respectivamente), con mayor prevalencia en Pesas, Remos y Hockey Sobre Césped
- 5 Sobre la cantidad de horas de sueño y su relación con el rendimiento, no se observan diferencias significativas a favor o en contra de tal afirmación
- 6 Resulta evidente que es necesario brindar una atención pormenorizada a la calidad del dormir de nuestros deportistas, ya que el dormir es uno de los factores fundamentales para la recuperación de los mismos, con vistas a su participación exitosa en los entrenamientos y competencias.

Recomendaciones

- 1 Desarrollar un programa de intervención psicológica para mejorar y garantizar la calidad del dormir de los deportistas que se sienten afectados.
- 2 Investigar las variables psicológicas mediadoras que facilitan o inhiben la aparición de trastornos del dormir en los deportistas.

Este artículo continúa en nuestro sitio

www.psicodeportes.com



Licenciada en Psicología (U.B.A.)
Especializada en Psicología
del Deporte (C.E.N.A.R.D.)
Miembro de la Asociación de Psicología del
Deporte Argentina.
E-mail: tadeopatricia@hotmail.com

La psicología deportiva aplicada al salto

“Entrenemos la mente para un eficaz recorrido”

La Etología equina nos explica la percepción que tiene el caballo, del nerviosismo y ansiedad del jinete expresado en sus movimientos y timbre de voz. Es un desafío entonces entrenar nuestra mente y cuerpo para lograr la actitud y el control de la emoción necesario, para llegar a un buen “Join Up”(Monty Roberts).

En el Salto, podemos diferenciar desde el aspecto técnico, 5 fases que componen un salto completo, que en un esquema serían las siguientes:



Esta clasificación está al servicio de un mejor entendimiento y aprendizaje técnico. Obviamente, las partes forman un todo, y eso no debe dejarse de lado en ningún momento.

Nosotros para entrenar mentalmente, podemos usar el mismo esquema, analizando qué emociones, autodiálogo o qué actitud poseemos en cada etapa.

Si bien estamos hablando de décimas de segundo, este análisis nos ayudará a descubrir donde existe conflicto, donde “pienso” o “siento” aquello que me juega en contra.

Empezar por detectar el problema es fundamental, luego vendrá el establecimiento de planes y métodos de trabajo y luego el entrenamiento de lo elaborado.

PARA SER MÁS CLARA, IRÉ PASO POR PASO EN CADA ETAPA DEL SALTO:

1

FASE PREVIA

Desde lo técnico: Sabemos que la atención al obstáculo es fundamental, la concentración, el mantener el ritmo, encontrar la velocidad e impulsión.

Desde lo psicológico: Debemos prepararnos para dirigir nuestra atención focalizándola en el obstáculo, esto se logra entrenando CAMBIOS DE ATENCIÓN: externa amplia, externa estrecha, interna amplia, e interna estrecha. El ritmo puede facilitarse desde la visualización, con dicha técnica vivo mentalmente por adelantado lo que espero, lo que deseo y me lleva a obtener confianza en que puedo lograrlo.

2

PIQUE

Desde lo técnico: Acompañar al caballo en su decisión de saltar. Las manos juegan un papel importante. ¿Cómo podemos acompañar a nuestro caballo si no confío en mi mismo, si tengo dudas de mis posibilidades, si me siento fuera de control?

Desde lo psicológico:

La Psicología deportiva trabaja la AUTOCONFIANZA del jinete, su autoestima y determinación se afianzan y si el trabajo es llevado a cabo con paciencia y disciplina, los logros son impresionantes.

3

SALTO (vuelo)

La técnica nos dice que debemos darle tiempo al caballo de terminar de saltar. No adelantarse con el "asiento". El caballo no tiene que ser molestado. Todo esto fíjense, como se ve obstaculizado cuando la ansiedad o nerviosismo nos juegan una mala pasada.

Desde lo psicológico: El entrenamiento mental, nos acerca al manejo de la correcta respiración y relajación, con lo cuál nos permitimos disfrutar del salto, dejamos "fluir" el momento y eso ayuda a acompañar al caballo y respetar su tiempo. Manejando nuestra ansiedad con la respiración, no interferimos donde no debemos hacerlo, y eso nos lleva a una mayor eficacia.

4

RECEPCIÓN

Desde lo técnico: El jinete tiene que trasladar su centro de gravedad con respecto al movimiento del caballo. Tiene que hacer una acomodación, para la cuál debe estar atento en el cuerpo del otro y no en el suyo y sus pensamientos no pueden quedarse en lo pasado "cometí una falta", "otra vez lo mismo", "soy un idiota", etc.

Desde lo psicológico: Tenemos que entrenar qué decirnos puntualmente en esta etapa tan corta o qué actitud tener para acomodarnos lo mejor posible.

5

RECUPERACIÓN

Desde lo técnico: La atención del jinete ya es dirigida hacia el próximo obstáculo. La mirada cobra importancia, junto con el control del ritmo del galope. Esta fase lleva un gran trabajo técnico de ajuste, de acuerdo a lo sucedido en la valla anterior. Esto sucedido puede negativizarnos, si hubo error, o distraernos, por quedarnos pensando en ¡qué salto grandioso!

Desde lo psicológico: Nuestra mente automáticamente hace el diagnóstico de cómo estuvimos y eso nos aleja del presente.

El autodiálogo se entrena con el psicólogo para que juntos, jinete y profesional, armen el speech más conveniente y lleno de agonismo para mantenerse en el "vivir, disfrutar", controlando atentos y confiados.

Ustedes dirán, ¡ah sí!, pero esto no es fácil para nada. Obvio que no, es muy difícil y se consigue si se lo entrena día a día, si se trabaja con esfuerzo y planificando nuestro entrenamiento para llegar a donde queremos llegar.

CADA JINETE/AMAZONA, ENCUENTRA UNA MANERA DIFERENTE DE ABORDAR ESTE ESQUEMA. No escapa a mi conciencia, el saber que en la pista, es un TODO que nos sumerge, envuelve, seduce y motiva, para que siempre estemos en medio de un fantástico recorrido.

AL FIN Y AL CABO AMIGOS,
LA VIDA ES UN HERMOSO RECORRIDO,
QUE TIENE VARIOS OBSTÁCULOS,
ALGUNOS MÁS COMPLEJOS QUE OTROS,
ALGUNOS NOS DESAFÍAN MÁS QUE OTROS;
PERO LA SENSACIÓN QUE NO HAY QUE PERDER
ES "que estamos vivos".

**TENER PRESENTE QUE EL PLACER ESTÁ EN el salto
Y QUE MI MENTE NO PODRÁ DISFRUTARLO
SI ESTOY TAN ATENTO A LOS ERRORES.**

apda

desde 1992

Asociación de Psicología
del Deporte Argentina

Cambiamos, crecimos.



Psicóloga especializada en Deportes.
Miembro de la Asociación de Psicología del Deporte Argentina. Docente de la Universidad de Lomas de Zamora en Licenciatura de Alto Rendimiento Deportivo. Psicóloga de la URBA.
E-mail: alejandraflorean@hotmail.com

Una Experiencia distinta en Psicología del Deporte

«El Deporte organizado no puede entenderse sin la participación del arbitro/referee/juez, cuyos objetivos persiguen velar por la justicia deportiva, para defender la igualdad de oportunidades, restablecer el equilibrio y compensar de alguna manera las vulneraciones del reglamento»

(J.Riera, 1989. Pag.106)

Desde la Psicología del deporte podemos trabajar aquellas variables que afectan el rendimiento deportivo, no sólo en el alto rendimiento sino en el deporte en general ya sea amateur o recreativo, tomando al deporte como la manera de combatir el estrés generado desde lo cotidiano.

A la vez tenemos que considerar que el deporte y la práctica deportiva no sólo está conformada por jugadores, sino que hay toda una escena deportiva que también cobra importancia a la hora de tener en cuenta rendimientos o resultados como ser, el entrenador, el público, los referees, jueces, etc. Todos son parte de la escena deportiva, del espectáculo y cada uno de ellos puede llegar a ser fuente de presión para el otro, o generador de ansiedad o factor estresor. Todas las emociones que produce una competencia son vividas con diferente intensidad por cada uno de ellos, pero son vividas por todos.

Este artículo intentará esbozar un trabajo realizado en un área muy descuidada o quizás no muy tenida en cuenta, desde la Psicología del Deporte considerando su importancia en la escena deportiva en general.

Además de ser poco investigada y con pocos antecedentes por lo menos en nuestro país, las emociones que entran en juego en esta área son tan importantes y determinantes como las que se juegan en los deportistas en general.

El punto de partida es entonces el «Arbitraje/Referato» y comienzo poniendo al referee en la misma situación que un deportista más. Considerando que las exigencias para los deportistas son cada vez mayores desde lo físico, lo técnico, lo táctico y lo emocional también debe serlo para los árbitros y referees.

Los árbitros o referees deben ser deportistas calificados por su competencia, su preparación física, técnica y su control emocional para dirigir distintos encuentros.

El arbitro o referee es aquel que interpreta los hechos a la luz de la ley escrita, intentando realizar esta tarea de la manera mas objetiva posible. En cualquier deporte el reglamento y el deporte son inseparables.

Cuando hablamos de arbitrajes y/o referato hablamos básicamente de deportes de oposición, y hablamos de jueces cuando son deportes sin oposición. Hago esta aclaración porque son tareas distintas a realizar y porque quiero específicamente ocuparme de arbitraje y/o referato y más específicamente aún de referato en rugby.

Experiencia en Referato de Rugby

Esta experiencia se está llevando a cabo desde hace dos temporadas conjuntamente con el Lic. Raúl Barrios.

La intervención en esta área nace a través de un proyecto presentado ante la Asociación de referees de Rugby de Buenos Aires. El proyecto fue aprobado y represento un desafío tanto para ellos como para nosotros, por lo comentado anteriormente, la escasa información e investigación en esta área.

El primer periodo se trabajo con el objetivo de formar un perfil de características básicas del referee, para lo cual se realizo:

> Etapa Informativa

- Charlas informativas sobre el trabajo a desarrollar
- Charlas introductorias a los temas básicos a investigar, considerando que la manera inicial era la comprensión de aquellas áreas a evaluar. Que se pudiera comenzar a detectar las aptitudes básicas y específicas como motivación, concentración, confianza, presiones, etc.



> Etapa Investigación

- Aquí básicamente se realizaron todas las evaluaciones aplicando una batería de test. Se evaluó motivación, concentración, ansiedad, fortalezas físicas, estados de ánimo entre otras.

> Etapa Observacional

- Considerando que las manifestaciones gestuales y comunicacionales son importantes para el desempeño de esta tarea y para además obtener correlato de lo evaluado con lo actuado, se realizaron seguimientos en competencias con observación directa y a través de filmaciones.

> Etapa Conclusiones

El referato exige numerosas y variadas cualidades:

- Debe gozar de buena salud, buen estado físico, entrenarse permanentemente y con métodos modernos para adquirir y desarrollar cualidades físicas que son importantes para su profesión: resistencia, velocidad.
- Debe referar con frecuencia ya que la experiencia le aporta mayor confianza en el dominio de su tarea.
- La objetividad es la esencia de su tarea.
- Debe permanecer independiente a las presiones ambientales
- Debe mostrar muestras de autoridad, a través de la buena comunicación verbal y gestual que suele ser muy eficaz a la hora de prevenir.
- Todos pueden perder la cabeza, o ponerse fuera de control, pero el referee debe mantenerse dentro del dominio de sí mismo y de la situación.
- Las decisiones deben darse a conocer rápidamente y con seguridad, no dando lugar a dudas ni desde lo verbal ni lo gestual. Si él está convencido de la decisión tomada los demás también lo estarán, la duda hace dudar a otros generando altercados o discusiones.
- El referee debe poseer un conocimiento absoluto del reglamento y todas las actualizaciones del mismo.

Funciones básicas de un referee

- Aplicar el reglamento, que tiene en cuenta una serie de acciones no permitidas y decidir.
- Valorar juego sucio y / o trasgresiones
- Penalizar
- Determinar si es legal la obtención de conversiones obtenidas.
- Controlar los cambios de deportistas. Teniendo en cuenta que los ahora los cambios de determinados puestos (1ª líneas) deben ser realizados por deportistas capacitados para el mismo puesto.
- Controlar los deportistas lesionados
- Controlar la vestimenta de los deportistas, entre otras

En base a estas consideraciones generales refiero que el referee no es un espectador más ni está fuera de juego ya que con su actuación influye e interacciona en el juego, motivo este que lo obliga a equilibrar ésta influencia.

El referee debe, para poder cumplir sus funciones pasar por un proceso de evaluación de las situaciones para luego tomar una decisión. En este proceso de dar valoración a una situación debemos tener en cuenta que hay factores que van a influir como experiencias previas, rivales a referar, jugadores favoritos en determinado equipo, expectativas previas, competencia televisada, etc.

Con todo esto ellos deben lograr una valoración apropiada a la situación observada, teniendo que lograr la mayor objetividad en la situación de juego, desde su punto de observación y con la rapidez que el juego exige.

De aquí podemos rescatar, la necesidad de que el referee debe tener el mayor conocimiento posible del reglamento, foco atencional apropiado para cada situación, lograr el mayor equilibrio entre la situación percibida y la sanción como decisión final de valoración.

La toma de decisión es fundamental después de la valoración ya que hay que considerar que el número de decisiones que se toma por partido es muy elevado y todo este proceso debe ser muy rápido. La buena ubicación del referee, la seguridad de lo observado, la autoconfianza en la justa valoración hace que la toma de decisión sea rápida y eficaz, donde la comunicación verbal y gestual van a reafirmar la misma.

Desde la práctica podemos decir que un referee de rugby toma un promedio de 100 decisiones por competencia sin tener en cuenta la aplicación de la ley de ventaja. Este promedio fue resultado de la observación directa en competencia, tomando como decisión cada vez que se produce un pitazo, dejando el otorgamiento de la ley de ventaja por fuera de esta observación, ya que solo se señala y el comienzo y el fin de la misma la determina el propio referee de acuerdo a la utilización de la misma.

El nivel de concentración y el mantenimiento del foco atencional adecuado, es un punto importante, donde muchas veces este se ve afectado por el autodiálogo negativo ante un error, un dolor físico, la continua queja de los deportistas.

La motivación es un tema central ya que esta profesión conlleva por sí misma una carga importante de tiempo tanto para el entrenamiento como para la competencia. ¿Qué es lo que lleva a un referee a dedicar tanto tiempo para entrenar? ¿Qué lleva a un referee a dejar muchas veces situaciones familiares para ir a entrenar o competir? Con frío, con lluvia ir a entrenar y ser constantes? Motivación interna, teniendo en cuenta que el rugby como el referato son amateur.

No tenemos aún una única y acabada respuesta, hay varias y diferentes. Pero lo cierto es que entrenan dos veces por semana como mínimo y se ocupan de su progreso constante. Cruzando la información obtenida de las entrevistas, evaluaciones, la observación directa y la demanda de la actividad misma pudimos establecer a pesar de que la muestra resulta muy pequeña para realizar generalizaciones, ciertos parámetros, que nos permitieron realizar un perfil con algunas características básicas con las que debe contar un referee.

- Control Emocional
- Seguridad
- Nivel de atención y Concentración
- Autocrítica
- Abierto al aprendizaje
- Concepto grupal
- Tolerancia a la frustración
- Perseverancia
- Autodisciplina
- Cooperación

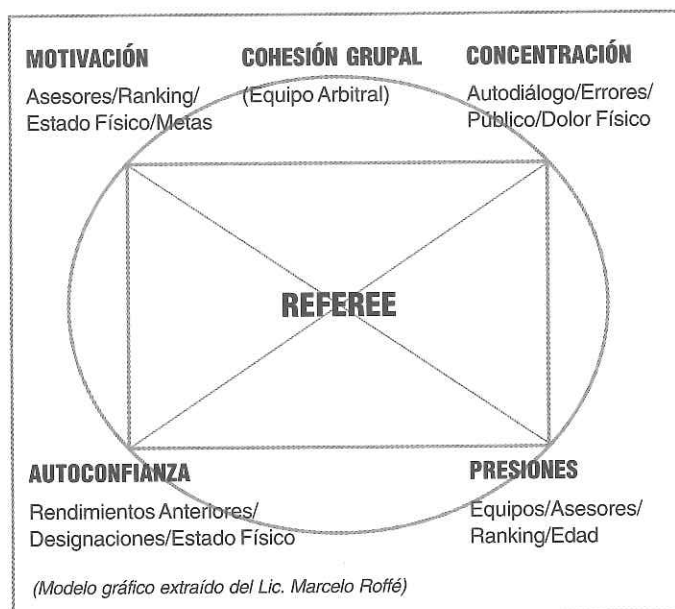
A estas características obviamente hay que sumarle la buena preparación física que es necesaria para estar al nivel de las exigencias deportivas del momento actual. Además de las buenas repercusiones psicológicas que otorga un buen estado físico, ya que la autoconfianza se ve altamente beneficiada con un buen estado físico.

Todo esto que a simple vista parecería sencillo de realizar detrás de la línea de cal, nos enfrenta a tener en cuenta factores situacionales que hacen que muchas veces el rendimiento se vea afectado. Además de la exposición a fuentes

de estrés diversas que muchas veces están ajenas a la tarea específica. **El estrés se genera entre las demandas del medio o la percepción de las demandas del medio y los recursos individuales para enfrentarlas.**

Ahora bien, cada una de las características que describí anteriormente aún están siendo investigadas y evaluadas, son algunas y más básicas para poder desarrollar esta actividad con el nivel de disfrute necesario, poder cumplir con las metas y las expectativas individuales y a la vez darle al juego la conducción y el ritmo que se espera.

A continuación resumo los factores evaluados con algunas de las variables intervinientes. Algunos tienen influencia positiva y otros negativa, de acuerdo al caso.



El tema no se agota aquí, cada uno de estos aspectos son un tema diferente a desarrollar, con lo cual no puede ser agotado en un artículo, pero básicamente quería compartir con todos Uds. una experiencia muy especial que estamos llevando a cabo junto al Lic. Raúl Barrios y con un grupo de referees con muchas ganas y muchísimo potencial.

Porque todo lo bueno se comparte....

«Comienza haciendo lo necesario. Después lo que es posible y de repente estarás haciendo lo imposible».
(San Francisco de Asís)

Bibliografía

- Guy Garon-Pierre Schinte-(1982) El arbitraje del fútbol, 2ª Edición Hispano Europea.
 Riera J. (1985) Psicología del Arbitraje y Juicio Deportivo, en Riera J. Introducción a la Psicología del Deporte. Barcelona.
 Reglamento. Leyes del Juego UAR.
 García Ucha, El papel de las emociones en el deporte.
 Roffé, «Psicología del jugador de fútbol. Con la cabeza hecha pelota» (1999), Jugar Editorial, Bs. As.
 Roffé, «Fútbol de presión», Psicología aplicada al deporte, Cap IV «El árbitro: la dificultad de arbitrar». (2000)

Agradecimientos

- Al Lic. Jesús Chalela de Uruguay por los datos aportados.
 Al Dr. Francisco Ucha por el material de su autoría.
 A todos los referees que nos permiten realizar este trabajo y crecer conjuntamente.
 A la ARURBA y a la URBA por creer y apoyar este proyecto.

Curiosas creencias del fútbol



Licenciada en Psicología (U.B.A.)
Especializada en Psicología
del Deporte (C.E.N.A.R.D.)
Miembro de la Asociación de Psicología
del Deporte Argentina.
E-mail: carlosgie@yahoo.com.ar

-El mayor desperdicio de nuestros recursos es la cantidad de gente que nunca alcanza su potencial.

El objetivo del artículo es cuestionar algunas (solo algunas) creencias con poco fundamento que son difundidas y que, por su repetición, se van instalando como verdades en el ámbito del fútbol juvenil y profesional en Argentina. Se intentará, además, analizar al servicio de quién suelen estar estas creencias.

Albert Ellis ha elaborado largamente sobre aquellas creencias que denomina "irracionales" y sus consecuencias (Ellis & Grieger, 1997; Ellis & Harper, 1997). Si bien no vamos a ceñirnos estrictamente a su conceptualización, sí vamos a inspirarnos en su enfoque para debatir estas cuestiones y definir qué efectos negativos resultan de ellas.

Para empezar con una definición, podemos señalar que la Real Academia Española, en la segunda acepción para el término "creencia" la define como "completo crédito que se presta a un hecho o noticia como seguro o cierto" (Real Academia Española, 2001). Estas creencias se arraigan de manera tan intensa que se vuelven parte de la realidad a través de un proceso de reificación (Berger & Luckmann, 1968). Como señalan estos autores, "la reificación es la aprehensión de los productos de la actividad humana como si fueran algo distinto de los productos humanos, como hechos de la naturaleza, como resultados de leyes cósmicas, o manifestaciones de la voluntad divina" (p. 116). Es por ello que se torna dificultoso cuestionarlas y, en algunos casos, hasta traerlas a la luz.

"El tren pasa una sola vez"

En la Argentina de hoy, donde cualquier disparate parece posible, esto no suena tan extraño, pero ni en este contexto es concebible la insólita idea de que se planifique, se tracen los caminos, se trabaje, se pongan las vías... para que el tren pase una sola vez!!! El tren pasa cada diez minutos, una vez al día, a la semana, una vez por mes, pero en algún momento vuelve a pasar. Como ya analizó Roffé (2000), se suele utilizar esta frase con la intención de "meterle" presión a un deportista para que tome una decisión apresurada. Por ejemplo, en el caso de un representante que desea que el futbolista de quien dice defender sus intereses acepte un pase para jugar en Europa (claro que es un equipo de la Tercera División de Letonia).

Un aspecto interesante de esta expresión es que pone de manifiesto lo que la cultura del fútbol intenta hacer (y que muchas veces desafortunadamente logra) con los jugadores: lejos de "forjarles el espíritu", les quita iniciativa, les quiebra el espíritu, los deja en una situación pasiva esperando que todo les venga de afuera (es decir, que pase el tren), en vez de hacerles entender que uno mismo tiene que generarse sus oportunidades, y no estar a la espera de que se las sirvan. Es diferente si yo me quedo sentado esperando el tren, a si voy a la boletería, averiguo cuándo pasa, veo si hay otras opciones para llegar a donde yo quiero, etc. En la primera situación soy un mero observador de mi existencia, en la segunda soy protagonista de mi vida. ¿Cuántos jugadores se quedan después del entrenamiento perfeccionando alguna habilidad? Muy pocos, la gran mayoría siente que con el entrenamiento ya "cumplió".

Es una realidad que la vida como deportista activo es finita y que cuanto más rápido uno pueda aprovechar las oportunidades mejor, sin embargo, parece una generalización excesiva (Beck, Rush, Shaw & Emery, 1983) señalar que uno va a contar con una única oportunidad para alcanzar su objetivo. La cuestión parece pasar más por si uno va a asumir la responsabilidad por su destino o le va a echar la culpa de su mala fortuna a las circunstancias.

“Necesitamos un técnico motivador”

Rainer Martens (1987) se refiere a este como el “mito de la cigüeña”. Las personas que creen en este mito consideran que la motivación es exclusivamente extrínseca y que tiene que ser provista por alguien que se la da al jugador, cual la cigüeña que despacha al bebé desde París. Los entrenadores que se comportan según esta creencia suponen que la motivación de los jugadores es un tema simple y que ellos son los encargados de hacerla aparecer en los deportistas a través de las “arengas” o charlas motivacionales.

Olvidan que si bien la motivación tiene componentes intrínsecos y extrínsecos, los más importantes son los primeros que se refieren a ese fuego competitivo que el atleta lleva dentro y que, cuando no existe la llama, es muy difícil de crear. Esa llama es la que va a hacer que el deportista se esfuerce con mayor intensidad, persista durante más tiempo, tolere las frustraciones, dé todo lo que puede dar y, en definitiva, obtenga un mejor rendimiento.

Es, además, otra creencia que apunta a la pasividad, al deportista que está esperando que todo le llegue de afuera. Como ya señalamos, la motivación tiene tanto aspectos extrínsecos como intrínsecos, si el técnico supiera realmente cómo trabajar la motivación buscaría fomentar estos últimos en sus dirigidos y no hacerlos dependientes de él para estar motivados. ¿Es esto último realmente posible? En el fútbol, pareciera que todo es posible, pero ésta es otra de las cosas que llevan a los deportistas a adoptar una actitud pasiva y luchar relativamente poco por lo que quieren.

En la base del tema podemos suponer una cuestión referida al control. El entrenador inseguro intenta dormir tranquilo creyendo que maneja a su conveniencia, entre otros aspectos, la motivación de sus dirigidos. Lo que prefiere ignorar es que a la hora de jugar el partido son los futbolistas los que entran a la cancha y son ellos quienes, ante las dificultades, van a tener que sacar de su interior lo último de sus reservas anímicas para alcanzar el éxito.

Por otra parte, podemos resaltar el caso de ciertos personajes que se acercan a los clubes, en el mejor de los casos con título comprobable de Licenciados en Psicología, se presentan a sí mismos como “motivadores” y se ofrecen para dar charlas o pasar videos, a veces extraídos del ámbito laboral, que apuntan en ese sentido. Además de asumir que todas las personas se motivan de la misma manera (otra generalización excesiva), este encuadre limita en exceso el rol del psicólogo del deporte, ya que el espectro de intervenciones es muchísimo más amplio. Asimismo, este enfoque a la larga está condenado al fracaso porque, aparte de que su efecto es superficial, limitado y suele tener la misma duración que unos fuegos artificiales, ante el primer resultado negativo ya se empieza a desconfiar del “motivador”.

La particular normalidad del fútbol

Compartamos las siguientes citas de dos destacados ex-futbolistas y actuales entrenadores:

- *Carlos Salvador Bilardo*: “Los insultos van a estar y [los jugadores] tienen que bancárselos callados y si hace falta, mordiéndose la lengua; los insultos son lo más normal que hay” (Leblebidjian, 2003).
- *Alberto Márcico*: “Si hay algún problema, se arregla puertas adentro. Varias veces yo me agarré a trompadas con un compañero en una pieza; es normal” (Finessi, 2003).

Primero debemos dirimir a qué llamamos “normal”. Lo normal siempre está cargado de subjetividad, es decir, lo que es normal para unos no es normal para otros. Mustaca y Gandolfi (1995) plantean siete significados distintos del término. Uno de los criterios planteados, el Estadístico, se da cuando “la persona se comporta como los demás de su grupo de referencia” (p. 104). Este, en principio, parece el uso que le dan Bilardo y Márcico a la palabra para calificar las conductas que describen. Pero lo peligroso, que también se deja entrever en las citas, es cuando se utiliza el concepto de normal para justificar una conducta. Como diciendo “es lógico que esto suceda”. En la microcultura del fútbol, y quizás en alguna otra también, se puede intentar justificar estas conductas, pero nunca se puede permitir que a uno le deje de llamar la atención que a alguien lo insulten en su lugar de trabajo o que alguna persona se “agarre a trompadas” con un compañero de trabajo. Entonces, se debe cuestionar hasta donde algo que es habitual es normal.

Además, estas frases tocan tangencialmente otra de las peculiares creencias del fútbol: “para trabajar en este ambiente hay que tener vestuario”. Esta creencia se justifica señalando que sólo el que tiene vestuario conoce los códigos y lo que siente un jugador. Si “tener vestuario” es aceptar estos hechos como normales, en su acepción equivalente a justificables, personalmente paso, prefiero no tener vestuario.

Entonces, en la raíz de estas creencias está la idea de que para trabajar en fútbol hay que saber lo que un jugador siente estando ahí, en situación. Sin embargo, ¿acaso alguien puede garantizar que dos personas que practican fútbol como actividad profesional sienten lo mismo? ¿La forma en que vive el deporte un futbolista es igual a como lo vivencia otro? Entonces, ¿por qué lo que motiva a uno presiona a otro? Parte crucial de la labor del psicólogo, en cualquier ámbito, es empatizar, sin

sobreinvolucrarse, con clientes/pacientes que viven situaciones que el profesional de la salud nunca experimentó. La línea de pensamiento "vestuarista" nos llevaría a creer, por ejemplo, que para tratar a una persona que tiene una adicción hay que haber tenido dicha adicción.

Esto nos lleva a otra zona nebulosa: el tema de los códigos y su respeto. Humilde consejo para psicólogos/as: conocerlos: sí; respetarlos, hmm...la respuesta más parsimoniosa sería decir que a veces sí y a veces no. Hay cosas que es preferible no aceptar nunca aunque siempre se hayan hecho de la misma manera y por ello haya que, en cierta medida, tolerarlas.

"El que tiene presión es el que se despierta a las 5 de la mañana para ir a trabajar/darle de comer a sus hijos"

Este, por la cruel realidad que le toca vivir a gran parte de los argentinos, es un tema muy difícil de debatir y requiere gran sensibilidad y respeto. Es verdad que la vida del futbolista tiene ciertos privilegios (pocas horas de trabajo, realizar una tarea en principio agradable y al aire libre, reconocimiento, admiración —sea del barrio o de todo un país—, mucho dinero en algunos casos, etc.) pero la presión es subjetiva, aunque sus efectos sean bastante concretos. Estos pueden ser de lo más floridos: nerviosismo, dudas, temblores, una diarrea previa a un partido, una gastritis, lesiones, úlceras, hasta ataques más severos...¿Ronaldo le suena a alguien? Llevando, en definitiva, a una merma en el rendimiento.

En primer lugar, esta creencia en cierto sentido termina siendo una falta de respeto hacia los "laburantes" que pretende glorificar, ya que la lucha del "laburante" es mucho más dramática. Es por la subsistencia, por sobrevivir, por satisfacer una necesidad básica (Maslow, 1975) y es mucho más real que la presión que, como ya se señaló, es subjetiva y que, por lo general, no implica una cuestión de vida o muerte.

Por otro lado, ¿cuántas de esas personas realmente se esforzaron por salir adelante y vencer la realidad en la que les tocó vivir? La tendencia mayoritaria, inculcada por las instituciones del Estado, empezando por la escuela como instrumento de socialización (Berger & Luckmann, 1968), es conformarse con lo que a uno le tocó. El problema aquí parece estructural: la sociedad tiende a conservar el status quo y en el colegio no se enseña a luchar. El Estado, concepto quizás algo difuso, con medidas paliativas (por ejemplo, Planes jefas y jefes de hogar, en su momento fue el Plan Alimentario Nacional, etc.) no inculca la toma de acción y la persistencia, transmite ese conformismo y reclamo pasivo permanente de "dénme a mí".

Para transmitir mejor la idea me gustaría resaltar una frase de la sabiduría popular, "dale a un hombre un pescado y lo alimentarás un día, enséñale a pescar y lo alimentarás para toda una vida". Es decir, el gobierno de vez en cuando les "tira" un pescado pero nunca les enseña a pescar. Esta es una misión que si los psicólogos del deporte realmente queremos tener un impacto en la población general no podemos ignorar. A través del deporte se pueden enseñar y aprender muchas habilidades (o "competencias" para ponernos a la moda), como ser liderazgo, trabajo en equipo, manejo de las presiones, superarse a uno mismo, etc., que son transferibles a otros ámbitos. Estos conocimientos y capacidades pueden ser muy útiles para que cuando el deportista decida su retiro, o las circunstancias lo fuercen, no sienta que las experiencias atravesadas en el deporte no lo prepararon para afrontar el resto de su vida.

Un ejemplo de esto se presenta cuando se quiere convencer a los jugadores que completen sus estudios y se les dice frases como, "cuando te retires no vas a servir para nada porque ahora hasta para repositor de supermercado te piden secundario completo y computación". Aunque la intención es loable, quizás el camino no sea el mejor. Cuando uno les dice que "no saben nada" o que "no sirven para nada", se sienten mal, posiblemente resentidos, se ponen a la defensiva y probablemente no les llegue el mensaje que uno quiere. Si en cambio se les dice, "tenés una buena base pero te faltan cosas", el mensaje es recibido de modo muy diferente, seguramente con mayor apertura. Ellos ya se posicionan de una manera distinta, sienten que su esfuerzo es reconocido. Entonces, lo que quizás les falte incorporar son conocimientos (manejo de una computadora, un idioma, etc.) pero sí tienen ciertas competencias que son muy valoradas actualmente en el mercado laboral.

Otro aspecto negativo de la utilización de la frase que entitula esta sección es que intenta motivar comportamiento socialmente responsable a través de la culpa (Vallerand & Blanchard, 1999). Esto al corto plazo puede ser efectivo pero, a la larga, posiblemente termine deteriorando la relación.

En definitiva, se puede plantear una postura similar a la de Sergio Vigil (entrenador del Seleccionado Femenino de hockey sobre césped —Las Leonas—), quien dice que las deportistas "no se sacrifican, se esfuerzan, porque hacen algo que les gusta", aunque aclara que quizás sí hagan un sacrificio cuando realizan ejercicios de fuerza en el gimnasio que es una actividad que, en general, no disfrutan. Entonces, el futbolista hace una actividad que le demanda esfuerzos y quizás algún que otro sacrificio (como puede ser estar en una concentración o lejos de la familia durante un lapso prolongado), y algunos la pueden disfrutar más y otros menos. De igual manera, la presión algunos la viven como tal y otros no, pero es subjetiva, incluso se puede disfrutar de vivir situaciones de presión (como ser un partido decisivo a estadio lleno) pues para ello se han preparado toda su carrera deportiva. Pero no parece el camino correcto decirle al deportista que él no tiene presión, porque el



futbolista la vive como tal y esa es su realidad. La palabra del entrenador que insiste con esta idea va perdiendo la credibilidad y la confianza de sus dirigidos, ya que negando lo que ellos experimentan se va alejando de los sentimientos genuinos de los jugadores y ellos no se sienten comprendidos.

“Tenemos que dar el 200%”

O cualquier otro porcentaje por encima de 100. No hay que ser un gran economista para darse cuenta de que si uno da más de lo que puede generar tarde o temprano va a sentir los efectos. En el mundo comercial si uno gasta más de lo que tiene termina fundido, en el deporte esto se traduce sencillamente en lesiones. La demanda es excesiva para la capacidad del organismo y en algún momento éste “habla”.

Por otra parte, esta creencia también puede llevar a la idea de que “para ganar todo vale” que, a su vez, lleva a un aumento de las agresiones y de las conductas antideportivas. Además, la frase esconde la sospecha de que el futbolista no siempre da todo lo que tiene, que a veces se guarda algo. Esto parece contradecir a la última de las creencias que analizaremos y también a una de las “verdades falsas del fútbol” que señala Roffé (1999): “tenemos que estar siempre motivados” (p. 239).

“Lo más sano del fútbol son los jugadores”

Simplemente vamos a tomarlo como otra generalización excesiva o quizás como un pensamiento absolutista (Beck, Rush, Shaw & Emery, 1983). En definitiva, es una exageración propia de este deporte tan particular. En el fútbol, como en cualquier ámbito, hay gente más sana (otro concepto relativo y de difícil definición) y otra menos sana, esto abarca a jugadores, entrenadores, preparadores físicos, dirigentes, árbitros, representantes, periodistas, profesionales de la salud, incluyendo, ¿por qué no?, a los psicólogos.

Conclusión

Uno de los roles del psicólogo, en el ámbito deportivo, es el educativo (Weinberg & Gould, 1999), pero éste va más allá de la enseñanza de técnicas de entrenamiento mental o de las lecciones académicas. El desafío puede extenderse a la enseñanza de las denominadas “habilidades de vida” (life skills) (Danish, Petitpas & Hale, 1995; Danish, Nellen & Owens, 1996). Cabe la aclaración que si bien estas habilidades son transferibles de un dominio a otro, es decir, del deporte a otras áreas, este proceso no es automático y requiere de diferentes etapas que incluyen creer en el valor de las competencias adquiridas, creer que uno realmente las posee y las puede aplicar y entender su utilidad en otros ámbitos (Danish, Nellen & Owens, 1996). Está, entonces, en nosotros aceptar este reto y cuestionar activamente costumbres y creencias, por más arraigadas que estén, que contribuyen a que el deporte no sea el lugar de desarrollo para los jóvenes que potencialmente puede ser.

Referencias

- Beck, A., Rush, J., Shaw, B., & Emery, G. (1983). *Terapia cognitiva de la depresión*. Bilbao: Desclee de Bower.
- Berger, P. L., & Luckmann, T. (1968). *La construcción social de la realidad*. Buenos Aires: Amorrortu.
- Danish, S.J., Nellen, V.C., & Owens, S.S. (1996). Teaching life skills through sport: Community based programs for adolescents. En J. K. Van Raalte & B. W. Brewer (Eds.), *Exploring sport and exercise psychology* (pp. 205-225). Washington, DC: American Psychological Association.
- Danish, S.J., Petitpas, A., & Hale, B. (1995). Psychological interventions: A life development model. En S. Murphy (Ed.), *Sport psychology interventions* (pp. 19-38). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Ellis, A. & Grieger, R. (1997). *Manual de Terapia Racional-Emotiva*. Bilbao: Desclee de Brouwer.
- Ellis, A. & Harper, R. A. (1997). *A New Guide To Rational Living*, (3rd Ed.). North Hollywood, CA: Wilshire.
- Finessi, H. (2003, 25 de julio). Márcico “Algunos se empeñan en complicar un juego tan simple como el fútbol”. *La Nación*, Sección Deportiva (2), 5.
- Leblebicijan, C. (2003, 26 de julio). Bilardo “La selección tendrá problemas y recibirá críticas hasta el Mundial”. *La Nación*, Sección Deportiva (2), 4.
- Martens, R. (1987). *Coaches Guide to Sport Psychology*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Maslow, A. (1975). *Motivación y personalidad*. Barcelona: Sagitario.
- Mustaca, A. & Gandolfi, E. (1995). El problema de la conducta normal. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 27, 103-113.
- Real Academia Española (2001). *Diccionario de la Lengua Española*, 22ª Ed. Obtenido en <http://www.rae.es>.
- Roffé, M. (1999). *Psicología del jugador de fútbol*. Bs. As.: Lugar.
- Roffé, M. (2000). *Fútbol de presión*. Bs. As.: Lugar.
- Vallerand, R.J. & Blanchard, C. M. (1999). The Study of Emotion in Sport and Exercise. En Y. L. Hanin (Ed.) *Emotions in sport* (pp. 3-37). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Weinberg, R. & Gould, D. (1999). *Foundations of Sport and Exercise Psychology*, 2ª Ed. Champaign, IL: Human Kinetics.



El deporte como muchos otros escenarios sociales refleja de una manera muy clara las dinámicas y tendencias de los entornos sociales de los que forma parte, históricamente el deporte ha tenido diversos significados que van desde lo religioso, hasta lo militar y lo político. No es de extrañar por tanto que deporte actual se encuentre permeado por las demandas que se viven en un mundo donde los valores que prevalecen se encuentran relacionados a la alta productividad, la eficacia, el rendimiento económico, el individualismo y el logro de resultados por mencionar algunos.

Es por esto que el deporte y la actividad física tradicionalmente conceptualizados como excelentes medios para la promoción de valores y conductas que facilitan el desarrollo moral y social de los individuos se encuentren fuertemente cuestionados en los últimos años debido al notable incremento de conductas antiéticas y antideportivas, de la frecuente aparición de actos en contra del fairplay y la deportividad, al empleo de sustancias prohibidas en aras de incrementar el rendimiento así como la continua manifestación de actos de violencia tanto fuera como dentro de los campos deportivos.

Esto ha generado diversas posturas en relación al sentido formativo del deporte y la actividad física.

En aras del deporte como vehículo de formación



Doctorado en Psicología del Aprendizaje Humano con especialización en Psicología de la Actividad Física y el Deporte. 2001. Universidad Autónoma de Barcelona; Master en Psicología de la Actividad Física y el Deporte. 1998-2000. Universidad Autónoma de Barcelona; Durante el año 2000: Seminario de Entrenamiento

Psicológico en Deportes Individuales y Colectivos. Escuela Catalana del Deporte; Clínica sobre los Aspectos Psicológicos que intervienen en el Baloncesto; Asociación Catalana de Psicología del Deporte; Postgrado en Psicología del Deporte. Instituto de Medicina del Deporte de la Habana. E-mail: pilarrodriguez@hotmail.com

> La posición positiva: que afirma que existe una clara influencia entre la participación deportiva y el desarrollo moral.

> La posición negativa: que sostiene que varios programas de iniciación deportiva reproducen el modelo del deporte profesional, contribuyendo a la aparición de conductas contrarias al fairplay y la deportividad, convirtiendo la práctica deportiva en un entorno negativo para el proceso de socialización infantil, y

> La posición neutral: desde donde se considera al deporte como un entorno neutral para la socialización, por lo que el impacto que tenga en sus participantes dependerá de la orientación dada por los agentes de socialización como pueden ser los padres, los entrenadores, los compañeros los árbitros o las instituciones deportivas.

Desde esta perspectiva uno de los grandes retos que enfrentan actualmente las instituciones deportivas, junto con entrenadores y profesores de educación física es el hacer de la práctica deportiva un verdadero proceso educativo sin dejar a un lado su esencia competitiva, es decir, ¿cómo impulsar a atletas jóvenes a desarrollar actitudes positivas hacia el éxito, con un alto grado de compromiso, esfuerzo, coraje y cualidades similares que faciliten el éxito competitivo, dentro de un sistema de valores que además aliente el respeto por las normas y las preocupación por los otros?. Preguntas como la anterior han alentado a que el número estudios que pretenden conocer los valores que se transmiten en el deporte y su repercusión en actitudes y conductas morales se encuentre en aumento. Uno de los modelos que surgen como resultado de este esfuerzo es el desarrollado en el Reino Unido por Martín Lee, el cual sugiere que el sustento de valores de carácter ético y lúdico tenderán a relacionarse con actitudes a favor del juego limpio, la deportividad y la diversión, mientras que valores relacionados a la búsqueda de estatus, la imitación de ídolos deportivos y al ganar a toda costa fomentarán actitudes a favor del juego sucio y la violación de las reglas del juego.

Dicho modelo ha incorporado recientemente la variable de orientación motivacional como factor moderador entre los valores y las actitudes en pro y en contra del juego limpio y la deportividad. El relacionar los valores y las actitudes a la orientación motivacional ha sido un hecho relevante principalmente cuando intentamos aproximarnos a la praxis y resolver una de los aspectos medulares del tema de los valores y el desarrollo moral en el deporte, *¿cómo intencionar las actividades y prácticas deportivas de manera que a través de ella se este fomentando el desarrollo moral de los deportistas?*

La teoría de la orientación motivacional nos proporciona algunos lineamientos en este sentido. En ella se establece que en contextos de logro como lo es el deportivo, se generan 2 orientaciones motivacionales, **la orientación hacia la tarea** y **la orientación hacia el ego**.

El eje central de estas orientaciones se encuentra en la forma en que es entendido el éxito y la competición, a partir de cómo sean definidos serán las respuestas no solo afectivas, cognitivas y conductuales del deportistas sino también su nivel de capacidad percibida.

Si al deportista se forma en un ambiente donde la competencia sea entendida como un reto, donde el elemento principal es la automejora y el medio idóneo para alcanzar dicha mejora es el esfuerzo personal (**orientación hacia la tarea**), tenderá a mostrar una mayor percepción de habilidad, así como a ser mas persistente ante el fracaso. En el campo del desarrollo moral, una persona orientada hacia la tarea se distingue por su aceptación de las reglas del juego, su énfasis por el juego limpio y su preocupación por manifestar conductas aceptables en el terreno de juego.

Por otro lado si el éxito se interpreta como vencer al otro (**orientación al ego**), los deportistas se mostrarán orgullosos por ganar fácilmente, se sentirán con mayor ansiedad ante las dificultades, presentarán poca persistencia ante el fracaso y disminuirán su esfuerzo cuando el éxito no este seguro. En el terreno moral los deportistas orientados hacia el ego tendrán mayores posibilidades de generar creencias relacionadas a ver el deporte como un medio para mejorar el estatus social, de considerar que el engaño ayuda a triunfar y que lastimar al oponente es válido si esto los lleva a conseguir sus objetivos

A pesar de que modelos como los que propone Martín Lee facilitan en entendimiento de los valores y el desarrollo moral en el deporte, este tema sigue siendo sumamente complejo y representa un desafío importante para psicólogos y sociólogos del deporte. Lo que parece estar mas claro es que si hablamos de deporte como un proceso formativo, este al igual cualquier otro proceso de la vida del individuo que pretenda realmente educar, debe estar encaminado a formar el carácter del individuo en su sentido mas amplio. Por tanto la actividad deportiva en el ser humano tendrá tintes educativos siempre y cuando este referida a la persona que practica deporte y no al posible resultado que genere, es decir, lo educativo de la práctica no es el aprendizaje de sus técnicas o tácticas, ni siquiera los beneficios físicos y psíquicos, sino lo realmente educativo son las condiciones en que se realice esas prácticas de forma que permitan al deportista comprometer y movilizar sus capacidades de tal forma que esa experiencia organice y configure su propio yo.

Cursos

INTRODUCCIÓN A LA PSICOLOGÍA DEL DEPORTE

Dirigido a psicólogos, entrenadores, licenciados, profesores y estudiantes de educación física, profesionales del fitness, entrenadores personales, deportistas, árbitros, periodistas, médicos, kinesiólogos y todas las personas interesadas en el área deportiva.

Dos modalidades de cursada:

> **Semanal**

lunes de 19 a 21 hs.

> **Intensivo**

un sábado al mes,
de 9 a 17 hs.

SUPERVISIONES DE FORMACIÓN

Grupos de supervisión orientados a profesionales de la psicología que se están desempeñando en el área.

CURSOS DE ESPECIALIZACIÓN

Cursos breves focalizados alrededor de una temática: fútbol, tenis, golf, entrenamiento mental. Los docentes responsables de los cursos y supervisiones cuentan con una larga y exitosa trayectoria en el área.

Inscripción

a partir de febrero 2004

Inicio

abril 2004

Por razones de espacio y para no dañar los artículos, los trabajos del Lic. Darío Mendelsohn y de Aurelio Olmedilla, dos profesionales de gran renombre, están presentados en nuestra página web.

Se reciben trabajos para nuestra próxima revista.

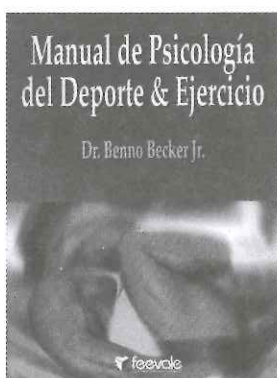


> **"Mi hijo el campeón"**

Roffé, Fenili, Giscafré

Campeón ¿Se nace o se hace?

Hoy se juega menos, se disfruta menos y se aprende menos, pues el triunfo, obtenido a cualquier precio, se ha vuelto el único valor sustentable. En el deporte, cuando los padres o los entrenadores están movidos por intereses como "Mi hijo el campeón", los tiempos y la evolución natural se aceleran y aparecen las presiones o los dobles mensajes. Frente a esto, los autores proponen rescatar el verdadero sentido del deporte infantil y juvenil, es decir, que sea para los chicos, padres y entrenadores, un lugar de encuentro, de expresión y de crecimiento donde competir sea un desafío y no un sufrimiento producto de presiones. Prólogo, José Pekerman.

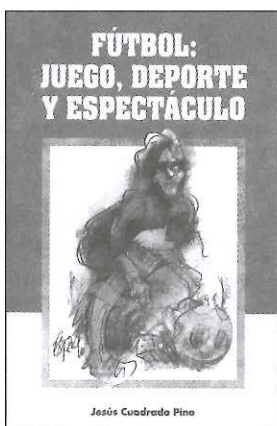


> **Manual de Psicología del Deporte & Ejercicio**

Dr. Benno Becker Jr.

"La presente obra del Dr. Becker, que es fundador de las sociedades Sudamericanas y Brasileña de Psicología del Deporte, tiene una gran importancia para la divulgación de esta área en el continente Americano. El libro entra en temas actuales de gran relevancia para el mundo del deporte & ejercicio y representa una guía práctica para el Psicólogo, el Profesor de Educación Física, el Kinesioterapeuta y el Entrenador Deportivo." por Dietmar Samulski

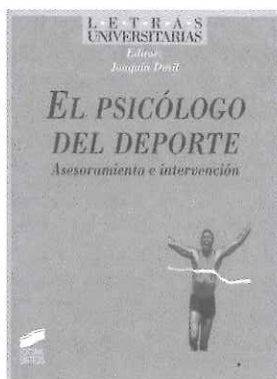
Presidente de la Sociedad Brasileira de Psicología del Deporte



> **Fútbol: juego, deporte y espectáculo**

Jesús Cuadrado Pino

Jesús Cuadrado ha ido plasmando en ellos los diferentes universos del fútbol. Desde los aspectos tácticos, físicos, técnicos, humanos, metodológicos... hasta filosóficos, se han ido tratando con minuciosidad bajo el prisma de un especialista en este deporte con un amplio abanico de espectros. Ciertamente, y así lo he hecho llegar en muchas ocasiones, que todos ellos eran objeto de debate, bien de aseveración, bien de crítica; pero hasta esto ha sido bueno. Opiniones encontradas o diferentes, el hecho es generar un estado de opinión sobre este marco tan amplio como es el fútbol. Durante toda esta trayectoria he escuchado muchas veces el "pero de qué está hablando", pero también el "pues pienso que tiene bastante razón."



> **El Psicólogo del Deporte**

Joaquín Dosil

Este libro tiene la finalidad de presentar a los directivos, entrenadores, deportistas y demás personas implicadas en el mundo del deporte, los beneficios que puede proporcionarles la psicología para un mejor desarrollo de la actividad que le es propia a cada uno de ellos. Asimismo, puede ser muy útil a todas aquellas personas que sin tener una especial vinculación con alguna actividad deportiva, muestran interés por conocer las variables psicológicas que inciden en el rendimiento.



Organizan APDA y UBA, Psicología

II Congreso Internacional de Actualización en Psicología del Deporte

III Jornadas Internacionales de Ciencias del Deporte Testimonio de una practica

Dirigido a

Entrenadores, profesores de educación física, preparadores físicos, médicos deportólogos, psicólogos, nutricionistas, kinesiólogos, fisioterapeutas, estudiantes de educación física y de psicología, deportistas, padres, árbitros, directivos, periodistas deportivos, etc.

Presentación de trabajos libres

Plazo hasta el 30 de diciembre de 2003.

Notificación de aceptación

30 de enero de 2004.

Tipo de presentación

Presentaciones orales de 15 minutos. Los resúmenes de los trabajos libres no deben sobrepasar las 300 palabras y pueden ser enviados a una de las siguientes direcciones:

-Por carta a: Bonpland 1230, 1414CML Buenos Aires, Argentina.

-Por e-mail a: apda@psicodeportes.com

Los presentadores deben inscribirse en el Congreso.

Informes e inscripción

APDA

Bonpland 1230

1414CML, Buenos Aires Argentina.

T.e. 4899-0337

e-mail: apda@psicodeportes.com

Seminarios intensivos de Introducción a la Psicología del Deporte

viernes 19 de marzo (9 a 18 hs.)

> Dirigido a psicólogos.

> Dirigido a Entrenadores, Preparadores físicos, Profesores de Educación Física y Deportistas.

Los inscriptos a los Seminarios no abonan la inscripción al Congreso.

Aranceles

Seminario + Congreso: \$ 60

Congreso: \$ 40

Después del 30 de enero:

Seminario + Congreso: \$ 75

Congreso: \$ 55

Con la inscripción al congreso se entregará gratuitamente la revista de la Asociación de Psicología del Deporte Argentina y las Actas del Congreso.

Fecha

19 y 20 de marzo de 2004

Lugar

Hotel Los Dos Chinos

Brasil 780

Buenos Aires Argentina

Organizan

- Asociación de Psicología del Deporte Argentina

- Facultad de Psicología.

Universidad de Buenos Aires

Auspician

- Asociación de Kinesiólogos de Argentina

- Programa del Control del Asma Bronqueal del Htal. Argerich

- Revista Digital EF Deportes

Invitados nacionales e

internacionales de primer nivel:

Argentina, Brasil, Chile, Perú
España, México, Uruguay

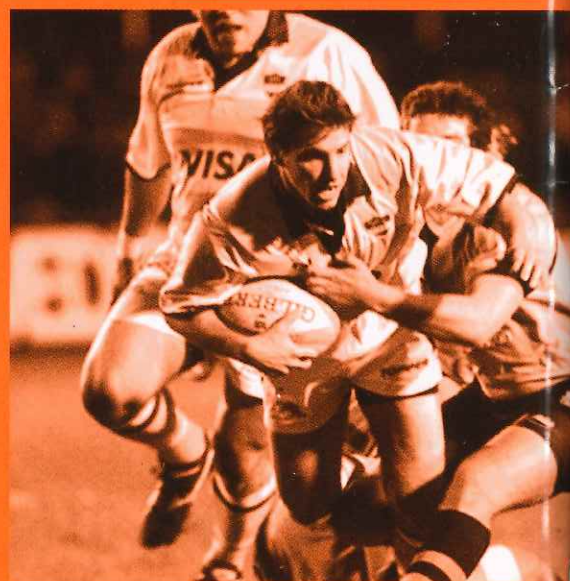
Confirmados Cuerpo Técnico y Médico Selecciones Nacionales Juveniles Argentinas de Fútbol conducidas por Hugo Tocalli y Cuerpo Técnico de las Selecciones de Hockey Femenino conducido por Sergio Vigil.

Mas información: www.psicodeportes.com

apda desde 1992

*Asociación de Psicología
del Deporte Argentina*

Cambiamos, crecimos.



11 años de historia

Bonpland 1230 Buenos Aires 1414

011 4899 0337

apda@psicodeportes.com

www.psicodeportes.com