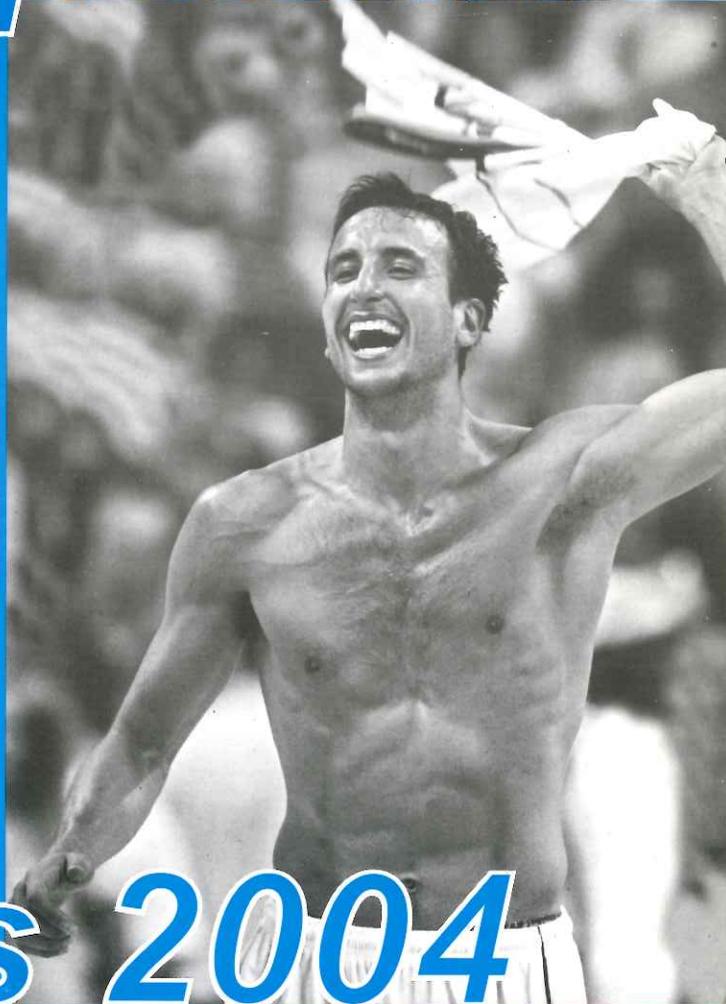


psicodeportes

NOVIEMBRE 2004 | Valor \$3

Psicología del deporte

"Mentalidad Ganadora" **Olimpiadas**



Atenas 2004

Organo Oficial
APDA / Revista anual



ASOCIACIÓN DE PSICOLOGÍA
DEL DEPORTE ARGENTINA
desde 1992



Indice

- 3 >> Editorial**
por el Lic. Marcelo Roffé
- 4 >> Psicología Deportiva**
Factores personales y situacionales en la vulnerabilidad y rehabilitación de lesiones deportivas: dos modelos explicativos/predictivos
por el Lic. Carlos Giesenow
- 7 >> Charlas**
Ciclo de Charlas A.p.d.a.
por el Lic. Enrique Borrelli (DT)
- 9 >> Golf**
Reflexiones sobre "el ser y el golf"
por la Lic. Patricia A. Fuentes
- 11 >> Tenis**
por el Dr. Samulsky (Brasil)
- 13 >> Psicología Deportiva**
Algunos criterios sobre la adolescencia. Definiciones.
por la M. Sc. Alina Rodríguez Sánchez (Cuba)
- 14 >> Fútbol**
Entrevista a Silvio Marzolini
Los objetivos del fútbol amateur y la psicología del deporte.
por la Lic. Gabriela Casarico
- 16 >> Psicología deportiva**
Iniciación deportiva.
por el Lic. Ariel Borensztein
- 18 >> Fútbol**
El difícil trabajo de las desafectaciones.
por el Lic. Marcelo Roffé
- 21 >> Fútbol**
El sinuoso camino hacia el fútbol profesional.
por la Lic. Luciana Vainstoc
- 23 >> Fútbol (Medicina Deportiva)**
Análisis estadístico de lesiones deportivas en futbolistas que integraron Selecciones Juveniles de la Asociación del Fútbol Argentino.
por los Dres. Daniel Martínez, Donato Villani y los Lics. Raúl Lamas y Jorge Fernández
- 28 >> Rugby**
Combates.
por el Lic. Maximiliano Benedetti
- 30 >> Psicología deportiva**
La Psicología del Deporte y los profesionales del deporte.
por el Dr. Félix Guillén García (España)
- 32 >> Olimpiadas Atenas 2004**
Cerca y lejos
por el Lic. Diego Borinsky (Periodista)
- 33 >> Humor**
por Nik y Langer
- 34 >> Noticias**

Hugo Delory ¡Estaras siempre presente!

apda

desde 1992

12 años de historia

Asociación de Psicología del Deporte Argentina



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
Gabriela Casarico
Jorge Dugo

Vocales Suplentes
Gabriela Jelfetz
Adriana Mirella
Laura Kaufman
Maximiliano Benedetti
Claudio Ojeda

Consejo Asesor Externo
A. Fenili & D. Mendelsohn

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

Enlace Inter-Universitario
Raúl Barrios

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

«Para la gota de lluvia,
la alegría es formar
parte del río»

*(Frase de Ghalib citada
en «Canastas Sagradas»,
por Phil Jackson)*

Le deseamos
al Secretario de
Deporte de la Nación,
Claudio Morresi, éxitos
en su gestión.



Marcelo Roffé, Presidente de la Asociación

El 31 de julio del 2004 cumplimos años. Estamos en la pubertad, ingresando en la adolescencia y vale nombrar a los miembros fundacionales: Nelly Giscafré, Patricia Wightman y Alfredo Fenili entre otros (Staff del CeNARD).

Tuvimos un Congreso maravilloso en marzo organizado por Apda y Uba (ver aparte). E inauguramos el ciclo de conferencias en nuestra sede contando con distinguidas personalidades del deporte: en junio Enrique Borrelli, entrenador de fútbol; en agosto el árbitro internacional de Rugby Pablo de Luca y en octubre el psicólogo del deporte cubano que trabaja hace 30 años con deportistas de elite, Luis Gustavo Gonzalez Carballido. Las mismas fueron abiertas a socios y público general.

Además re-inauguramos la biblioteca e hicimos convenios de intercambio con Asociaciones de colegas de España, Uruguay y Costa Rica.

En este contexto es que enmarcamos el presente de la Psicología del Deporte. Viajaron 350 deportistas argentinos a Atenas y 1 solo Psicólogo del Deporte (para nuestro orgullo es la Lic. Nelly Giscafré que viajó con las Leonas y Paola Suarez). Brasil por ejemplo llevo 3 para 500 atletas.

La discusión es tan vieja como el deporte.

¿6 medallas es poco o mucho? Si analizamos el lugar que tiene el deporte en nuestro país, es mucho. Si pensamos los que viajaron, es poco y ¿por qué?

Seguramente porque carecemos de planificación en esa área a mediano y largo plazo, porque no se invierte más en los deportes que tienen posibilidades, porque los becados a veces no cobran, porque las escaleras internas del Cenard están rotas. Geografía de un país pobre. Cambian los funcionarios pero la política se mantiene. No importa la salud, la educación ni el deporte y nuestros deportistas no tienen la culpa, de que el Fondo apriete cada vez más...

Fueron con la camiseta celeste y blanca orgullosos sin guardarse nada porque clasificaron. Pero con eso no alcanza. Hasta que previamente no veamos más allá y el presupuesto sea autónomo y se planifique con inteligencia. Deseo y decepción seguirá siendo nuestra película cada 4 años y salvo excepciones la mayoría compite en el exterior. No es casual que Magnano, Vigil y Bielsa (continuador de Pekerman) hayan apostado al proyecto de años. Los resultados estan a la vista. Ocho jugadores del S-20 campeón del mundo 2001 estuvieron en Atenas y 6 más que pasaron por los juveniles. Tras la renuncia de Bielsa y la asunción de José le deseamos lo mejor desde estas páginas.

Volviendo a nosotros. En la revista hay aportes de temas muy interesantes de nuestro país así como de Brasil, Cuba y España. También encontraran la difusión del lanzamiento de nuestro 2° año del Ciclo formativo para psicólogos en la especialidad producto de la demanda de nuestros colegas, que nos llena de orgullo así como el encuentro del Congreso Sosupe en Montevideo 2005 (mayo), Sip (junio), Congreso Medicina (septiembre) y Nacional de Psicología del Deporte organizado por Apda (noviembre).

¡Nos estamos viendo!

>> por el Lic. Carlos Giesenow

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

Factores personales y situacionales en la vulnerabilidad y rehabilitación de lesiones deportivas: dos modelos explicativos/predictivos

Partiendo de la considerable literatura existente sobre los factores psicológicos intervinientes en las lesiones deportivas, que se extiende desde trabajos clásicos como Heil (1993), Andersen & Williams (1988), incluso Buceta (1996), hasta producciones y revisiones más recientes como Pargman (1999) y Williams & Andersen (1998), se pretende presentar en forma esquemática dos modelos que abarcan los factores personales y situacionales que influyen en la vulnerabilidad a las lesiones y en el proceso de rehabilitación. Para mayor claridad se comentan algunos de los puntos. Finalmente, se ofrecen algunas recomendaciones para el abordaje práctico de estas situaciones.

Siguiendo las líneas del "modelo de evaluación cognitiva del ajuste psicológico a las lesiones deportivas" y sus revisiones (Brewer, 1994; Wiese-Bjornstal, Smith, Shaffer, & Morrey, 1998; Tracey, 2003), en ambos esquemas se plantea una interacción entre variables personales y situacionales que van a influir, en el primer caso, en la vulnerabilidad a las lesiones y, en el segundo, en los resultados de la rehabilitación.

Vulnerabilidad a las lesiones deportivas

Los factores personales y situacionales interactúan afectando la respuesta de estrés (proceso que tiene lugar cuando las personas perciben un desequilibrio entre las demandas -físicas y/o psicológicas- que se les plantean y su capacidad de respuesta, en condiciones en las que el fracaso en la satisfacción de dicha demanda tiene consecuencias importantes) del individuo. El concepto central desde el punto de vista psicológico es el de vulnerabilidad, la persona con una respuesta de estrés elevada tiene mayor predisposición o riesgo a experimentar lesiones. Obviamente, para que se produzca una lesión entran en juego otras variables independientes del estrés entre las cuales no podemos ignorar a la mala suerte o la casualidad. Pese a que el análisis está planteado aquí desde el aspecto psicológico, se debe evitar la tentación de atribuir las causas de las lesiones exclusivamente a estos factores. Si bien es clave el tema de la vulnerabilidad o predisposición, es recomendable no confundir esto con determinismo.

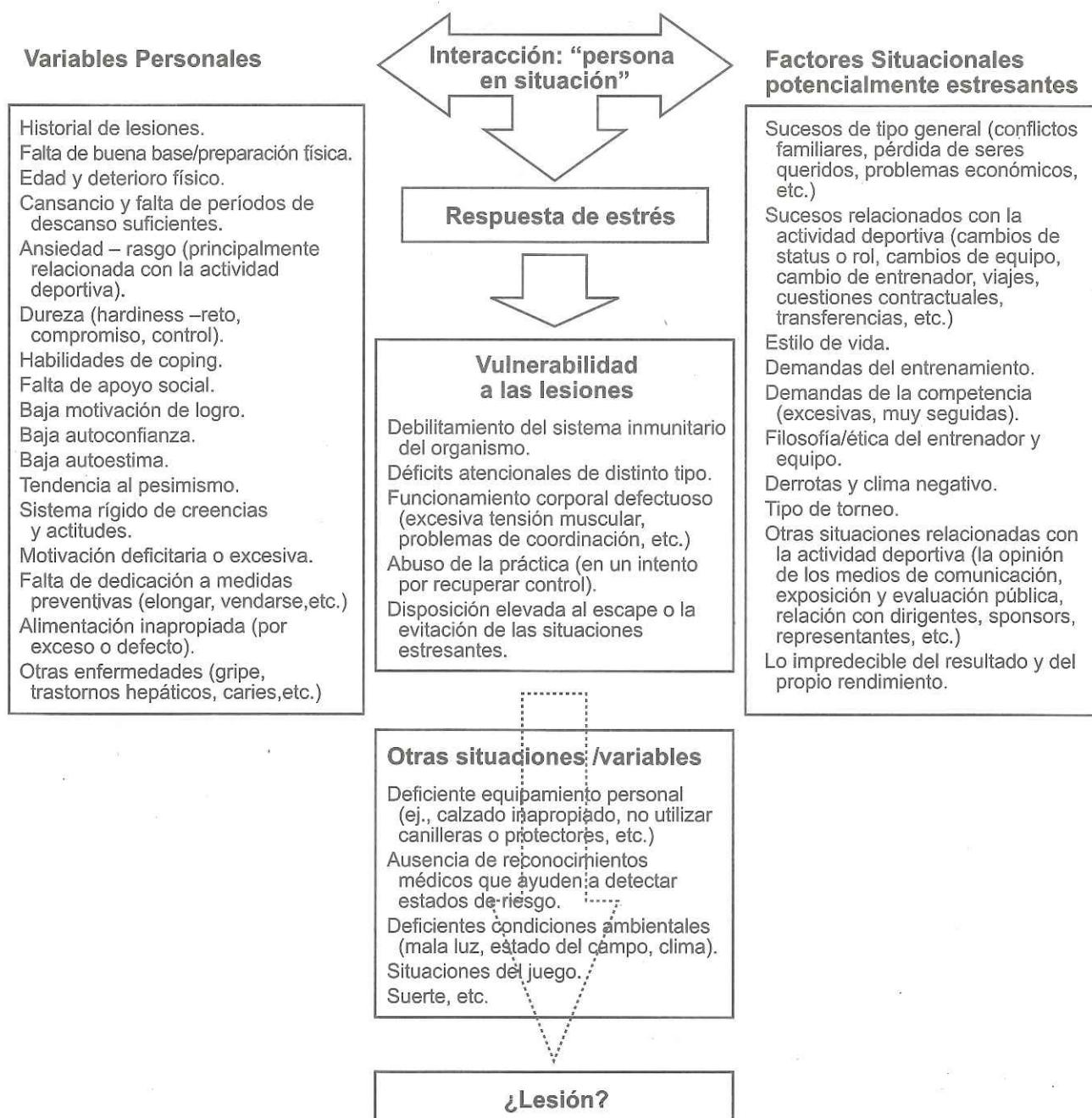
Respuesta cognitivo-emocional-conductual a las lesiones y al proceso de rehabilitación

En este modelo la interacción sostenida de las variables personales y situacionales con la evaluación cognitiva de la situación y las respuestas emocionales y conductuales, no solo va a influir en la aparición de la lesión sino también en la respuesta a la misma por parte del deportista. Como resultado de este complejo interjuego se va a producir un resultado con mayor o mejor adecuación en la recuperación física y psicológica. El elemento clave aquí son las estrategias de afrontamiento (coping) definidas como "el conjunto de esfuerzos cognitivos y conductuales constantemente cambiantes que se desarrollan para manejar las demandas específicas externas y/o internas, que son evaluadas como abrumadoras y/o desbordantes para los recursos del individuo" (Lazarus y Folkman, 1984). Cabe resaltar la inclusión de algunas aptitudes de aparición relativamente reciente a partir de la divulgación de la Psicología Positiva (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000) como son resiliencia, humor, optimismo y hardiness (dureza).

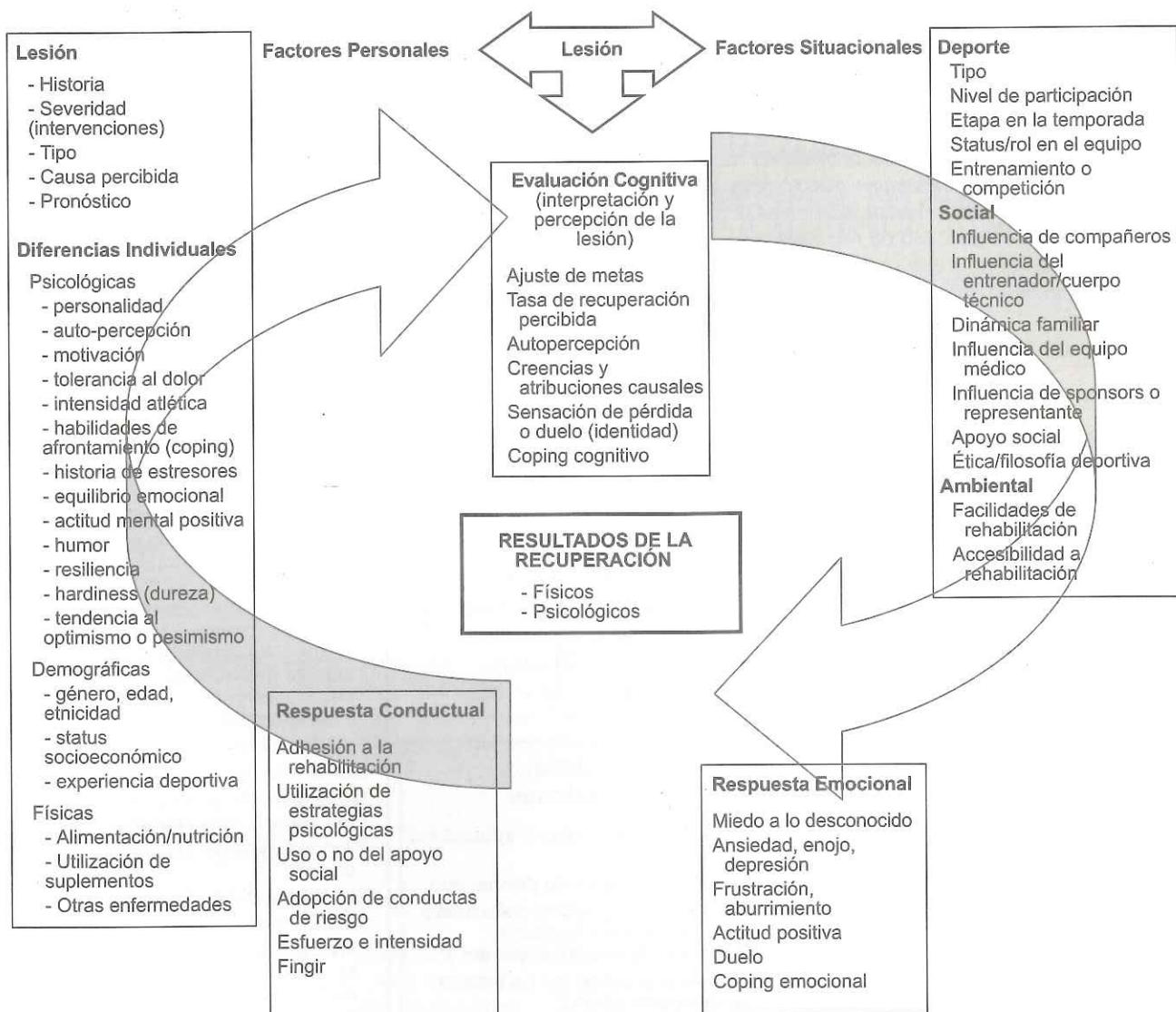
Recomendaciones:

- Comunicación fluida del equipo interdisciplinario (deportista, entrenador, preparador físico, asistentes, médico, kinesiólogo, psicólogo, nutricionista, etc.).
- Ajuste apropiado de objetivos y expectativas.
- Educar al deportista sobre la lesión y el proceso de recuperación.
- Fomentar el apoyo social y aumentar su "calidad" (que el deportista siga vinculado con sus compañeros de equipo; psicoeducación a familiares y allegados para evitar que se conviertan en una fuente más de estrés: preguntas orientadas a "¿cómo estás?" y no a "¿cuándo volvés a jugar?").
- Trabajar creencias y distorsiones cognitivas ("lesionado no valgo/no sirvo para nada", "siempre hay que dar 110%", "el deportista lesionado es un cobarde").
- Aumentar el dominio de habilidades de afrontamiento/coping.
- Utilización de estrategias psicológicas (relajación, visualización, detención del pensamiento, etc.) con el fin de fortalecer la autoconfianza, aumentar la percepción de control (que el deportista se transforme en un participante más activo del proceso de recuperación), controlar respuestas emocionales inadecuadas, aumentar la tolerancia al dolor y la fatiga, y reducir el miedo a lesionarse nuevamente.
- Fomentar la adhesión a las medidas y sesiones de recuperación.

Modelo de vulnerabilidad a las lesiones deportivas



Respuesta emocional a las lesiones y al proceso de rehabilitación



Bibliografía

- [Debido al carácter divulgativo y el estilo esquemático del presente trabajo no se respetó rigurosamente un estilo de citas estricto (como el "estilo APA"). En términos generales, las referencias bibliográficas consultadas fueron las siguientes:]
- Andersen, M. B., & Williams, J. M. (1988). A model of stress and athletic injury: Prediction and prevention. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 10, 299-306.
 - Brewer, B. W. (1994). Review and critique of models of psychological adjustment to athletic injury. *Journal of Applied Sport Psychology*, 6, 87-100.
 - Buceta, J. M. (1996). *Psicología y Lesiones Deportivas: Prevención y Recuperación*. Madrid: Dykinson.
 - Díaz, P., Buceta, J. M., & Bueno, A. M. (2002). Estrés y vulnerabilidad a las lesiones deportivas. *Selección*, 11(2), 86-94.
 - Ferrer Rial, C., & Chalela Suárez, J. (n.a.). Una propuesta sobre la rehabilitación psicológica de las lesiones deportivas. Obtenido en <http://psicodeporte.nu/biblioteca/articulos/start.asp?articuloId=22&>.
 - Heil, J. (1993). *Psychology of sport injury*. Champaign, IL: Human Kinetics.
 - Lazarus, R., & Folkman, S. (1984). *Estrés y Procesamiento Cognitivo*. Barcelona: Martínez Roca.
 - Mendelsohn, D. C. (1999). Lesiones deportivas: prevención y rehabilitación desde la Psicología del Deporte. Obtenido en <http://www.efdeportes.com/efd17a/lesion.htm>.
 - Pargman, D. (Ed.) (1999). *Psychological bases of sport injuries* (2nd ed.). Morgantown, WV: Fitness Information Technology.
 - Seligman, M. E. P., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive Psychology: An Introduction. *American Psychologist*, 55(1), 3-6.
 - Tracey, J. (2003). The Emotional Response to the Injury and Rehabilitation Process. *Journal of Applied Sport Psychology*, 15, 279-293.
 - Wiese-Bjornstal, D. M., Smith, A. M., Shaffer, S. M., & Morrey, M. A. (1998). An integrated model of response to sport injury: Psychological and sociological dynamics. *Journal of Applied Sport Psychology*, 10, 46-69.
 - Williams, J. (1998). *Applied Sport Psychology: Personal Growth To Peak Performance*, 3ª Ed. Mountview, CA: Mayfield.
 - Williams, J. M., & Andersen, M. B. (1998). Psychosocial antecedents of sport injury: review and critique of the stress and injury model. *Journal of Applied Sport Psychology*, 10, 5-25.

Ciclo de charlas

El 22 de Junio de 2004 la Asociación de Psicología del Deporte Argentina, inauguro en su sede ubicada en la calle Bonpland 1230, el ciclo de charlas para socios y alumnos. En dicho encuentro contamos con la presencia de Enrique Borrelli, Sociólogo y actual coordinador general de las divisiones infantiles y juveniles del club Chacarita Juniors. La reunión estuvo dirigida por el Presidente de la Asociación Lic. Marcelo Roffé en carácter de moderador de la misma. A continuación se expondrán las instancias más relevantes del encuentro.

MARCELO: "¿COMO PUDISTE IR ELABORANDO COMO FUTBOLISTA Y AHORA COMO ENTRENADOR ALGUNOS DE LOS CONCEPTOS A PARTIR DE LA PSICOLOGÍA DEL DEPORTE? ¿QUÉ PUDISTE APLICAR?"

ENRIQUE: "... para ser un futbolista de elite o de alto rendimiento se necesita, la técnica, la aptitud física, tener condiciones físicas en cuanto no a la formación física básica sino al biotipo, es decir para determinado puesto, para determinado lugar dentro del campo de juego se necesita un biotipo, una forma, una estructura física que la puedo ejemplificar con el puesto del arquero..." "...si este no llega a una altura considerable, mínimo 1,80 no tiene el biotipo necesario para el fútbol profesional. Me refiero a la textura, a la formación general.

Y después 2 cosas fundamentales que son muy difíciles de detectar en el primer golpe de vista de un entrenador, que son la inteligencia y la personalidad. Dentro de la personalidad obviamente todos tenemos una, pero dentro de la personalidad esta el carácter que también tiene que ver con la posición que ocupa en el campo. Entonces para nosotros los entrenadores lo mas difícil de detectar es la personalidad, el carácter que el futbolista tenga, si bien una vez que lo tenemos y una vez que lo trabajamos y lo entrenamos obviamente lo empezamos a conocer y empezamos a detectar las condiciones positivas y lo negativo de su carácter o su personalidad.

Un tema importantísimo es la inteligencia. Cualquier futbolista que llega a un nivel de alto rendimiento, sin ninguna duda posee estas 4 características fundamentales. No es mas importante una que otra, de hecho los que tienen estas 4 características a la vez son los que tienen futuro de profesionales. Esto no significa que un futbolista de divisiones inferiores no llegue a ser profesional faltándole uno de



De izq. a der.: Enrique Borrelli y Jorge Dugo.

>> por el Lic. Jorge Dugo

Docente E.D.T. Caseros.
Especialista en deporte (Cenard).
Miembro de la Asociación de
Psicología del Deporte Argentina.
E-mail: jorgedugo@hotmail.com

estos 4 ítems. Por ahí no es tan técnicamente dotado pero si es muy inteligente, tiene un carácter fuerte para jugar al fútbol, y su biotipo y su potencia física es buena y puede llegar a ser un futbolista profesional, y a lo mejor tiene falencias técnicas importantes. Pero el ideal para nosotros es encontrar a la persona que reúna estas 4 condiciones. La técnica se ve automáticamente, se observa sabiendo o no sabiendo tanto de fútbol, es sencillo darse cuenta. El que tiene buenas condiciones físicas, también en el primer entrenamiento nosotros lo detectamos. Pero lo más complicado y lo más difícil es seleccionar y no equivocarse. Por eso creo que es ahí donde aparece el tema de la preparación de los entrenadores, fundamentalmente en el fútbol infantil. Cuanto mas formados estemos nosotros mas fácil va a ser detectar el carácter y la inteligencia. Fíjense que a nosotros nos toca probar jugadores, 100 futbolistas en 3 ó 4 horas. Imagínense la cantidad de errores que podemos cometer por no observar bien o por no tener esa capacidad."

MARCELO: "HAY JUGADORES QUE EN LA PRIMERA PRUEBA, SEA POR LA ANSIEDAD O POR LA PRESIÓN NO RINDEN, PERO POR AHÍ EN LA SEGUNDA O TERCERA PRUEBA PUEDEN DAR MAS."

ENRIQUE: "...es un tema que nos sucede muchísimas veces, por ahí uno observa buenas condiciones en un futbolista, lo vuelve a citar y lo que dice Marcelo es clave, en la segunda prueba el chico se siente mas suelto, liberado de presiones, liberado del primer paso y empieza a rendir mucho mas, pero a veces el gran problema que nosotros tenemos es el de detectar talentos. Es complicado y difícil, porque tenemos poco tiempo y gran cantidad de chicos, entonces hay que estar muy bien preparados, estar muy atento en cada práctica. Hay clubes que tienen la posibilidad económica de poner 4 entrenadores dispersos por el campo de juego para ir observando este tipo de cuestiones. Y a veces elegimos jugadores por carácter nada mas, se elige a un jugador por como enfrenta una situación, por como va a trabar una pelota."

MARCELO: "O QUE NO SE PINCHÉ DESPUÉS DE UN ERROR"

ENRIQUE: "...por ahí un futbolista toca la pelota 10 veces, sin embargo hemos observado a jugadores por carácter, por personalidad y hoy son futbolistas de primer nivel, algunos han llegado a nivel internacional.

A.P.D.A.

charlas



charlas

MARCELO: "...ES INTERESANTE LO QUE DECÍAS ANTES SOBRE EL BIOTIPO Y EL CARÁCTER, PORQUE MUCHAS VECES NOSOTROS ENTRE COLEGAS PENSAMOS EN ALGUNAS OCASIONES QUE LA TÉCNICA ES EL ÁREA QUE PUEDE SUPLIR O REEMPLAZAR OTRAS CARENCIAS FÍSICAS O PSICOLÓGICAS. HOY HAY UNA PREDOMINANCIAS SIGUIENDO TU DISCURSO DE LO FÍSICO Y LO PSICOLÓGICO."

ENRIQUE: "...sin duda, el fútbol de hoy se ha hecho muy fuerte, muy físico, de mucha potencia, de mucho entrenamiento y para prepararse para este tipo de fútbol hay que estar muy fuerte psicológicamente para soportar todo el tipo de entrenamiento que hoy tiene un chico de divisiones infantiles y ni que hablar en un futbolista profesional. Antiguamente, 20 años atrás, la técnica era predominantemente importante en la elección de un futbolista. Hoy si bien la tenemos muy en cuenta, todo el aspecto psicológico es fundamental. Un jugador poderoso mentalmente suplanta un montón de deficiencias físicas y suplanta deficiencias técnicas también. Hay casos que en el campo se nota terriblemente. Un equipo que este bien psicológicamente, que este en ganador es mucho más importante que a lo mejor estar bien entrenado. A lo mejor un muy buen trabajo físico o técnico sin esa motivación, sin ese carácter, sin esa predisposición al triunfo y esa mentalización al triunfo, por ahí es relativo hoy en día..."

"...si uno esta bien, física, técnica y mentalmente puede enfrentar y puede competir con cualquier otro equipo, de mayor o menor preparación. La mente hoy para nosotros es algo fundamental. La psicología hoy en el fútbol esta creciendo día a día..." "...hemos hecho el trabajo durante 1 año con 2 psicólogas especializadas en deporte con los juveniles, y nos han dado datos muy importantes..." "...los datos de los sociogramas y los datos de distintos estudios, nos sirvieron para planificar años de trabajo y hoy muchos de esos chicos están jugando en primera división, y alguno de ellos los hemos vendido al exterior en cifras realmente importantes..."

MARCELO: "...NO ES MUY COMÚN QUE UN ENTRENADOR TENGA LA APERTURA QUE VOS TENES Y TUS ESTUDIOS COMPLETOS EN SOCIOLOGÍA..." "...EN 1° DIV. SIGUE HABIENDO MUCHAS RESISTENCIAS..." "...HAY UNA TENDENCIA DE LOS ENTRENADORES A CREER MÁS EN LO RELIGIOSO, LO INTUITIVO QUE EN LO CIENTÍFICO."

ENRIQUE: "...viene una camada nueva de entrenadores, técnicos jóvenes dirigiendo 1° Div. Creo que esta camada va a desterrar lo que vos bien decís. En la época que yo jugaba al fútbol la psicología por ahí era hasta mala palabra para un entrenador. La camada nuestra viene con otra formación, viene con otro tipo de estudios, y seguramente seremos los que incorporemos, sin ninguna duda esta ciencia al fútbol de alto rendimiento..."

PUBLICO: "¿CÓMO JUEGAN LOS RESULTADOS EN LAS INFERIORES?"

ENRIQUE: "...es mucho más relajado. Nosotros trabajamos en formación general del futbolista y no tanto en los resultados..." "...en 1° Div. Hay un cambio terrible. Chacarita y muchos equipos trabajan muy bien en divisiones inferiores y trabajan en la formación integral del futbolista."

PUBLICO: "¿CUÁL SERIA LA PROBLEMÁTICA MAS HABITUAL EN LA FORMACIÓN DEL JUGADOR DE INFERIORES?"

ENRIQUE: "...hay una edad que es la adolescencia, donde ahí aparece todo tipo de problemática, desde las no ganas de jugar siendo un jugador de alto rendimiento, desde la aparición de la novia, las tentaciones, el entorno y hay un problema que estamos viviendo desde hace varios años en el país, y es la alimentación..."

MARCELO: "...HAY PROVINCIAS DONDE YA NO SE PUEDE IR A BUSCAR FUTBOLISTAS SEGÚN DICEN LOS ENTENDIDOS."

ENRIQUE: "...hace unos años hice un estudio, antes los mejores jugadores salían de villas. Hoy en día no hay ningún jugador de nivel que salga de una villa. ¿Porque? Por la promiscuidad, por la droga, por la falta de alimentación."

Hace 30 años atrás la villa era más digna, había gente de trabajo, gente que cuidaba a sus hijos, quizás no le daban la mejor educación pero las necesidades básicas estaban cubiertas. Hoy van a trabar una pelota con un futbolista bien armado, bien trabajado, bien alimentado y se rompen, se fracturan, tienen problemas óseos, problemas en las articulaciones y hoy no podemos sacar jugadores de lugares marginales."

PUBLICO: "...EN ESTO NO INFLUYE LO QUE DECÍAS, QUE HOY EN DÍA LA TÉCNICA FUE DEJADA DE LADO Y LA IMPORTANCIA QUE TIENE LA PERSONALIDAD, LA INTELIGENCIA Y ESE DESARROLLO HUMANO."

ENRIQUE: "...es que hoy un chico que tiene las necesidades básicas cubiertas y además recibe una buena educación y tiene una familia bien conformada, le lleva una gran ventaja a un buen futbolista que lamentablemente vive en un lugar donde no tiene nada, donde no ve familia..."

PUBLICO: "¿CÓMO FUE EL PASAJE DE DEJAR DE SER JUGADOR DE FÚTBOL PARA SER ENTRENADOR, SI ESO FUE TRAUMÁTICO?"

ENRIQUE: "...siempre el dejar de jugar al fútbol, mas cuando uno fue un jugador profesional y de un cierto nivel, siempre el cambio es duro, es traumático..."

"...todo eso cuesta un proceso, yo también lo veo en mis colegas, algunos lo llevan con mucha hidalguía y muy bien, lo saben aprovechar y otros caen en depresiones, caen en problemas de trabajo, problemas matrimoniales, de familia, porque se encuentran con un vacío muy grande. Te encontras que cuando sos un futbolista conocido vas a un restaurante y todo el mundo te saluda y te señalan. Y al año que dejaste de jugar no te saluda ni el mismo mozo que te atendió cuando jugabas, esa es la realidad. En el caso mío lo lleve muy bien por haber seguido relacionado con el fútbol, entonces el golpe no lo sentí tanto, pero si fue traumático en otras áreas."

...APLAUSOS...

ENRIQUE: "...gracias por escucharme con atención, me sentí respetado así que, muy amables todos".

MARCELO: "GRACIAS A VOS POR TU PRESENCIA Y TU INVALORABLE APOORTE A LA ASOCIACIÓN" (ENTREGA DEL CERTIFICADO).

>> por la Lic. Patricia A. Fuentes

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

Reflexiones sobre “el ser y el golf”

“Utilizando la Filosofía para optimizar nuestro juego”

(Elaboradas a partir del libro “Ontología del lenguaje” de Rafael Echeverría.)



«...Podríamos preguntarnos ¿Qué es “ser” en el golf?, cómo se juegan estas cuestiones filosóficas en un deporte que continuamente nos “desnuda”, nos “des-en-máscara”, nos lleva a cuestionarnos y a conocernos.»



La filosofía de Descartes (Cartesianismo), ha sido la más influyente en los tiempos modernos. El pensamiento, dice Descartes, nos convierte en el tipo de ser que somos, la razón es lo que nos hace humanos. Su postulado: “Pienso, luego existo”.

Desde esta concepción del hombre, el ser siempre permanece igual, no cambia (Conócete a ti mismo). Se supuso que la razón no tenía límites, que podíamos conocer y dominar todo, ya sea nuestro entorno natural o las relaciones con los demás. Asumimos que para cada pregunta, había una sola respuesta verdadera o adecuada. La ciencia se apoyó en esta concepción para su desarrollo.

El filósofo alemán Martín Heidegger, critica los supuestos del cartesianismo, él sustituye “el ser” por el “ser-en-el-mundo”, el Dasein. No puede separarse ser y mundo, sujeto objeto. No hay un ser que no esté en el mundo.

No sólo tenemos a Descartes y Heidegger filosofando sobre “el ser”, tanto Heráclito como Nietzsche reconocen que no sólo es centrarse en el “ser” sino que también hay que mirar lo que “no es”, de allí las reflexiones de Nietzsche sobre “el ser y la nada”, dice: “ Ser humano puede ser visto como un proceso en el que estamos permanentemente huyendo de la nada, mientras que al mismo tiempo somos impulsados hacia ella, buscándole así un “sentido a nuestra vida”.

Nietzsche une la experiencia de la nada, a la emoción “miedo”. El miedo de los seres humanos a la experiencia de la nada (Nihilismo).

Cambia radicalmente con estas filosofías el concepto de “verdad”, ya no va a haber una verdad única, sino que se pasa a valorar “el observador”, quién interpreta el mundo exterior. El mundo exterior cambia de acuerdo a quién o cómo es interpretado. Un mismo objeto puede resultar diferente para dos diferentes observadores. Sumamos a lo dicho, la importancia del lenguaje, con sus juicios e interpretaciones de la realidad, diría Heidegger, “...los seres humanos habitan en el lenguaje”.

Todo este paso por la filosofía y lo ontológico, es para entender en profundidad la “esencia” del golf, lo que yace en su espíritu. Podríamos preguntarnos ¿Qué es “ser” en el golf?, cómo se juegan estas cuestiones filosóficas en un deporte que continuamente nos “desnuda”, nos “des-en-máscara”, nos lleva a cuestionarnos y a conocernos.

Ahora hagamos un esfuerzo y veamos lo expuesto: cómo se juegan éstos conceptos con las vivencias del golf. Por supuesto que estoy dando mi punto de vista, y dando lugar a debates o críticas.



En su mayoría, los golfistas nos manejamos desde la concepción cartesiana, mediante la razón. Si piensan lo correcto, eligen lo correcto, hacen lo correcto, la pelota debería meterse en el hoyo. Cuando incorporamos la técnica del swing, también hacemos un esfuerzo por "ser" racionales, entender a nuestro profesor y repasar todo paso a paso objetivamente. Creemos poseer "la verdad" de cómo deben ser los acontecimientos. Es muy común la frase "no puedo errar un putt de 1.5 metros, teniendo 3 de handicap". El entorno cancha de golf está ahí afuera esperando ser conquistado por nosotros, y nosotros esperamos disfrutar del "poder" que ello nos daría.

Por supuesto, que los que son golfistas y están leyendo este artículo ya saben que sigue a continuación, pero para los que todavía no los son, pasaré a detallar:

- La razón, el pensamiento técnico tensiona y dificulta la fluidez del swing.
- Las emociones asaltan lo racional.
- Nuestras verdades se ven cuestionadas y eso nos enoja.
- Descubrimos que el poder del fin de semana pasado ya no lo tenemos, pasamos de "amo" a "esclavo".
- Nos olvidamos de la belleza del lugar y de lo afortunados que somos por estar allí y nos ponemos ciegos (de bronca).
- Queremos controlar lo exterior y nos descontrolamos.

Si tomamos los conceptos de la filosofía moderna, ella nos acerca a un entendimiento de estas cuestiones.

Para ello quiero agregar un término que postula Heidegger: "LA TRANSPARENCIA", la actividad no reflexiva, no pensante del ser humano. El pone a la transparencia: "como la condición primaria de la acción humana". En la vida, cada cosa que hacemos en general no es hecha con la atención puesta allí, por ejemplo: manejar un auto, cocinar, subir escaleras, hablar por teléfono, etc. Tampoco nos adelantamos al movimiento que haremos a continuación. Éstas características diferencian la acción transparente de la acción racional. Ahora: que no lo estemos razonando no implica que no lo hagamos bien. Si manejamos no vamos por ello a no ver un semáforo en rojo, paramos cada vez que hay uno pero no lo hacemos prestándole la atención exclusiva. Nos desplazamos en sintonía con el mundo, sin detenernos a pensar en él. En éste estado "fluimos en el mundo", ya no hay un sujeto y un objeto, esta separación ocurre cuando

sucede un "quiebre" (por ejemplo si casi chocamos con el auto), ahí nos ponemos conscientes de los movimientos o acciones que veníamos realizando. Aquella vuelta de golf que no olvidamos, donde nos parábamos y sabíamos que la bola iba al objetivo, donde ese putt con caída ya estaba adentro y donde los hoyos pasaron y al llegar al 18 jugaríamos 18 más; esa vuela MI SER fue del cual habla Heidegger: estuvimos en un devenir constante, siendo "uno" con el campo de juego. Estuvimos actuando desde LA TRANSPARENCIA, no teníamos una verdad única e inmodificable, sino que íbamos transformando paso a paso, tiro a tiro, nuestro "estar en el mundo". En las vueltas malas, el error (papa, gancho, etc.), emerge en nuestro campo de atención, nos saca del fluir, nos lleva a interpretar racionalmente nuestra acción, nos juzgamos (¡que perro soy!) y nos culpamos. Pero lo interesante es que: lo que permitió este exabrupto fue otro "juicio"; nosotros esperábamos "el tiro perfecto" o por lo menos esperábamos "no errar" (no podemos errar con bajo handicap, por ejemplo). El error se nos aparece como NO ESPERADO y eso nos saca del "fluir". Hacemos juicios y muchos, sobre lo que es normal esperar y son ellos mismos los que frente al quiebre, nos llevan a la desesperación. Cuanto más bajo handicap tenemos y más automatizada la técnica está, más transparencia tenemos. El jugar bien al golf no es producto de un dominio de la razón, sino de ACTUAR CON TRANSPARENCIA. La razón deberá entonces sumarse al todo, y re-ubicarse en el "pregolpe", donde una buena evaluación, analítica y minuciosa, nos da certezas. Nick Faldo habla de esto, cuando cuenta cómo hizo para ganar por tercera vez consecutiva el British Open, viniendo liderando por tres golpes, hace tres bogies y queda igualado con el que venía segundo. En el hoyo 15 pensó, que en los últimos hoyos tenía que jugar su mejor golf o perdería, y sin darse cuenta eligió que cada tiro lo viviría a full, metido a fondo, inmerso en la realidad de ése mágico momento, cada tiro inmerso en el presente, viviéndolo, sintiéndolo... y salió victorioso. Por supuesto que existe una gran dificultad para nosotros los seres humanos (golfistas) en "dejarnos fluir", esto es natural en plantas y animales, pero no lo es para nosotros. La existencia humana nos lleva a hacernos cargo de los acontecimientos, tenemos "intenciones", actuamos, no podemos descansar en un simple fluir, buscamos, queremos tener un sentido para nuestra vida.

Relacionemos ahora lo dicho, con el concepto de "la nada" de Nietzsche. Un "sin sentido" que nos angustia y un accionar compulsivo en busca del mismo sentido que escapará de nuestras manos. ¿Acaso no les resulta conocido? (y les hablo a los golfistas). Acaso no vivimos esta angustia en el campo. Cuando creíamos tener el swing armónico, la clase entendida y un buen ánimo para ¡romper la cancha!, nos paramos en el 1 y drive... a la calle.

Imaginemos....

"El campo de golf..., nosotros en él...,

"siendo" en el campo de golf, no esperando nada pero viviendo todo,

buscando lo óptimo pero actuando desde la transparencia...,

viviendo el presente desprendiéndonos así de lo "no esperado"

(yo no espero nada ya que mis pensamientos no van hacia el futuro o hacia el pasado),

¡Qué maravilloso!....cuanto placer hay en ésta imagen..... ¿Y si tratamos?

Tenis

>> por el Dr. Samulsky

Doctor en Psicología del Deporte, psicólogo del Comité Para-Olímpico Brasileño y Presidente de la Sociedad Brasileña de Psicología del Deporte. CENESP/UFMG. E-mail: sam@eeffto.ufmg.br

Sugerencias para mejorar la concentración en el tenis.

Cuántos juegos usted no asistió que fueron decididos en tie-breaks de quinto o tercer sets o, las veces, en aquellos sets largos, después de horas de juego?

Muchos partidos son decididos en pocos segundos en las llamadas situaciones decisivas, como tie-breaks. Esas situaciones exigen del tenista la capacidad de dirigir su atención a estímulos relevantes y muchas veces sobre la presión de una victoria.

La Concentración es la capacidad de mantener el foco de atención sobre los estímulos más importantes del medio ambiente y envuelve prácticamente tres habilidades básicas:

1. Seleccionar el estímulo relevante en el cual me voy a centrar;
2. Modificar la atención conforme al ambiente (adaptación);
3. Mantener la atención y la concentración (resistencia).

Practique el control de la mirada.

Uno de los mayores motivos de distracción de los jugadores son las señales o sonidos alrededor de la cancha. Ellos complican la vida del jugador entre los puntos. El deportista no consigue permanecer envuelto en el juego y tiende a la dispersión. Es común que los ojos "paseen" alrededor de la cancha y los jugadores sean distraídos por las hinchas del adversario, por el público o por jugadores de las canchas de al lado. Una buena manera de mantener sus ojos lejos de factores dispersantes es mirar fijamente hacia las cuerdas de la raqueta entre los puntos.

Focalice la pelota.

Frecuentemente escuchamos la misma frase dicha por un tenista en medio del juego: "Mira la pelota!". No mirar la pelota se torna un problema mayor con los puntos mas largos, aumentando su fatiga física y mental.

Juegue un punto cada vez.

La importancia de jugar un punto cada vez debe ser enfatizada. No debe quedarse pensando en lo que sucedió (la pelota fácil que el tenista erró), porque eso atrapa la concentración para el próximo punto que será jugado.

Entrene sobre condiciones estresantes.

Una de las cosas que perjudica la concentración durante el juego es dejarse distraer por ruidos, movimientos, etc. Es impresionante como un pequeño sonido o un simple movimiento de alguien en medio de la multitud puede destruir la concentración de un jugador. Una de las maneras de aprender a lidiar con esas situaciones es entrenar simulando esas condiciones. El propio entrenador y algunas otras personas pueden conversar en voz alta o caminar alrededor de la cancha, simulando situaciones capaces de quitar la concentración. Cuando el deportista tiene problemas de concentración al entrenar con sol o viento, es bueno que frecuentemente entrene bajo esas condiciones.

La utilización de palabras clave ayuda a mantener el foco en el juego. Esas palabras pueden tener carácter técnico ("prepare la raqueta", "pulso firme") o motivacional ("más rápido con las piernas").

Utilice rutinas de comportamiento.

Otra manera de minimizar las distracciones y mantener la concentración es desarrollar rutinas consistentes. Como el tenis es un juego muy rápido, el momento más apropiado para la utilización de rutinas es el intervalo entre las acciones (entre los puntos, games y sets). En las dos situaciones (sacando o recepcionando) es importante utilizar rutinas para concentrarse mejor en el punto que será jugado.

Ejercicios para mejorar su concentración dentro y fuera de la cancha.

> Fuera de la cancha:

Ejercicio 1: tome una pelota de tenis. Colóquela frente suyo. Focalice la atención en ella. Inicialmente, realice el ejercicio por 1 minuto. Aumente progresivamente la duración del ejercicio sin pasarse de 5 minutos.

Ejercicio 2: cierre sus ojos. Visualice en su mente aquella misma pelota de tenis. Focalice la imagen virtual de la pelota. Aumente progresivamente la duración del ejercicio (hasta un máximo de 5 minutos).

Ejercicio 3: preste atención a su respiración. Sienta el aire dejando que su respiración lo relaje. Cada que vez que inspire, su nivel de concentración mental será amplificado. Cada vez que expire, los pensamientos negativos serán alejados. Inspire usando su nariz y expire usando su boca.

> Dentro de la cancha:

Ejercicio 1: focalice su atención en la pelota. Mantenga el foco en ella durante la ejecución de todos los golpes.

Ejercicio 2: focalice su atención en el sonido de la pelota cuando usted golpea y también cuando lo hace su oponente.

Ejercicio 3: inspire, usando su nariz cuando su oponente golpea la pelota. Expire cuando usted golpea la pelota (suelte el aire por la boca).

Ejercicio 4: en cuanto la pelota esté en juego, mentalmente repita para usted mismo una frase como: "Entre en la cancha", "Ataque", "Concéntrese de nuevo".

En los entrenamientos usted puede aprender y perfeccionar las técnicas y, en las competencias, usted las aplica de forma automatizada. De esta manera, usted estará más atento y concentrado en todos los momentos del juego y se tomará un jugador más equilibrado emocionalmente.

Los técnicos también necesitan desarrollar una buena capacidad de observación, atención y concentración, para que puedan observar, analizar y evaluar el rendimiento técnico, táctico del jugador durante el juego. Esa capacidad cognitiva es fundamental para detectar puntos débiles y para corregir en los próximos entrenamientos, los errores detectados ahora.

>> por la M. Sc. Alina Rodríguez Sánchez / Cuba

Licenciada en Psicología, Master en Psicología Médica. Trabaja en el Centro Provincial de Medicina Deportiva de la Provincia de Villa Clara, Cuba. Ha desarrollado 17 investigaciones en la Psicología del Deporte, participando en eventos nacionales e internacionales de esta especialidad. Trabajó por dos años en Barinas, Venezuela prestando sus servicios a atletas de equipos estatales y nacionales de este país. Actualmente investiga sobre Psicología del atleta adolescente.
E-mail: alinamarina1@hotmail.com

Algunos criterios sobre la adolescencia. Definiciones.

Tradicionalmente la adolescencia ha sido considerada como un período crítico del desarrollo principalmente en las culturas tecnológicamente más avanzada. La llamada turbulencia o tempestad de este período de la vida ha sido atribuida por unos a los cambios fisiológicos, por otros a los problemas culturales, sin embargo en determinadas culturas en las cuales las demandas no son tan estrictas para determinada etapa de la vida, la adolescencia no es vista como un período difícil.

Concordamos con Mussen, Conger y Kagan (1977), en que el período de la adolescencia frecuentemente representa un problema peculiar de ajuste en la sociedad. Existen diferentes puntos de vista sobre el problema de la adolescencia como un período difícil. Por una parte investigadores aseguran que los adolescentes y jóvenes de hoy son más rebeldes, más perturbados emocionalmente, más promiscuos sexualmente, menos idealistas y más críticos de los valores de la cultura adulta actual que los adolescentes de épocas anteriores. Para apoyar estas aseveraciones son usados diversos hechos de disturbios y conflictos que van desde enfrentamientos sociales hasta problemas de uso de drogas, enfermedades de transmisión sexual, embarazos precoces, hasta el suicidio. Otros aseguran con la misma fuerza de los anteriores que los adolescentes actuales son más inteligentes, mejor informados, menos sentimentalistas, más genuinamente idealistas, no más promiscuos de lo que habrían sido sus padres durante la adolescencia; sino más abiertos, honestos y tolerantes que ellos, menos hipócritas, etc., de lo que fueron los adultos actuales cuando atravesaron por esta época de la vida.

Por otra parte un tercer grupo asegura que las presumidas diferencias, buenas o malas entre los adolescentes actuales y los de generaciones anteriores son más una cuestión de forma que de contenido y que constituyen generalizaciones no fundamentadas, basadas en comportamientos de jóvenes atípicos, poco numerosos y más activos. Esta visión advierte que toda generación de adultos ve con alarma las conductas de los adolescentes y que siempre ha habido diferencias entre las generaciones en cuanto a creencias, gustos, modos y costumbres.

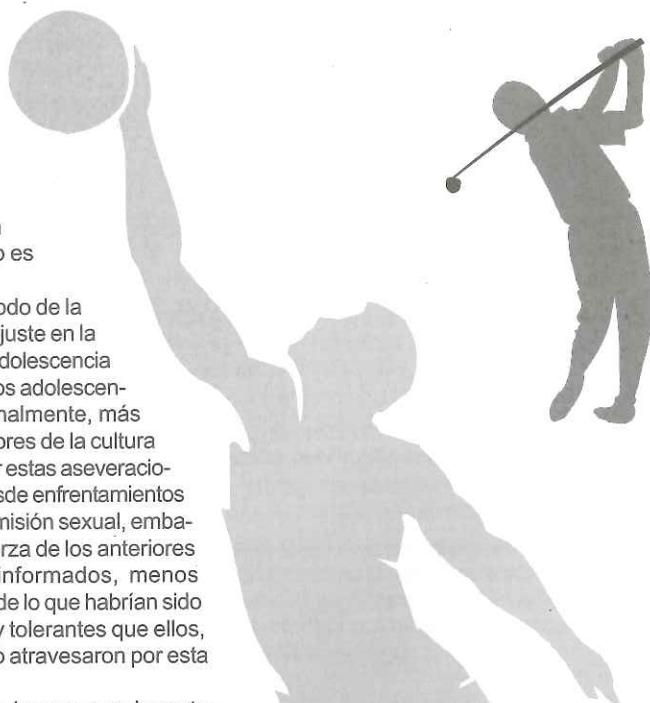
En resumen estos autores afirman que las evidencias disponibles no apoyan las supersimplificaciones engañosas, pero que no es adecuada la tendencia a considerar que todos los adolescentes son parecidos o que se enfrentan con parecidas exigencias ambientales.

Se hace necesaria una apreciación más profunda de los problemas y demandas del desarrollo de los adolescentes en general y distinguirlos de aquellos problemas que caracterizan a grupos particulares de adolescentes de la sociedad.

En nuestro criterio algunos problemas que comúnmente se identifican como problemas de la adolescencia, en realidad no son intrínsecos y necesarios de esta etapa del desarrollo, sino consecuencia de determinadas condiciones socio-ambientales, culturales, etc., que se combinan de manera peculiar provocando que en determinados grupos de adolescentes, en una determinada sociedad, se manifiesten con determinado grado de generalidad.

Hasta aquí hemos reflexionado sobre los diferentes puntos de vista con relación a la valoración social del adolescente, y las consideraciones sobre esta como período crítico o no la criticidad o no de este período. A continuación nos referiremos a sus principales características.

La adolescencia es una etapa importante en el desarrollo del individuo, en ella ocurren cambios morfológicos, funcionales, psicológicos y sociales, vistos en su integridad, de una forma dinámica y espontánea.



“La salud integral y el bienestar del adolescente pueden concebirse y caracterizarse dentro de un conjunto de interrelaciones muy dinámicas de tres sistemas básicos: biológico, psicosocial y medio ambiente”



Estos cambios se producen en ambos sexos, con una expresión peculiar en cada uno de ellos y se caracterizan de forma general por:

- Suceder rápido de forma muy notable.
- El desarrollo se produce en espiral, con aceleraciones y retrasos.
- Es un período relativamente corto en la vida del ser humano, pero sus cambios son tan significativos que se inicia en la niñez y termina en un organismo adulto.
- Los cambios aunque pueden localizarse para su descripción y estudio en esferas o estructuras psicológicas específicas, abarcan la personalidad en todas sus dimensiones.

Esta etapa es nombrada y definida de diversas maneras en la literatura especializada. Unos autores prefieren clasificarla a través de dos etapas, independiente una de otra, y les nombran: Pubertad y Adolescencia (Scammon, R. E. (1930), Vandervael, E.(1943), Comas, J.(1957), Spranger, G., Buhler, C., Kon, I: S.(1990), Claparede, E. E) y otros como etapa única, y en ella incluyen dos sub-etapas: pubertad y adolescencia (Silber, T. G., M. M, Munist, M. M Maddaleno, E. N Suárez., (1990). Nosotros preferimos asumir la clasificación que ofrece la Organización Panamericana de la Salud (OPS), representada por Silber, T.G., , Munist, M.M, Maddaleno, M.M y Suárez, E.N. (1990). Estos investigadores nos brindan un enfoque integral y holístico de esta etapa, definiéndola como adolescencia y en ella incluyen todos los cambios que suceden en la misma, tanto morfofuncionales como psicosociales. Al respecto afirman "La salud integral y el bienestar del adolescente pueden concebirse y caracterizarse dentro de un conjunto de interrelaciones muy dinámicas de tres sistemas básicos: biológico, psicosocial y medio ambiente, tomando como ejes integradores los procesos básicos que ocurren en el adolescente":

- > Crecimiento, maduración y diferenciación.
- > Desarrollo integral basado en los aportes de los micro-ambientes: familia, escuela, deporte, recreación institucionalizada, etc.
- > Ejercicio de la sexualidad y sus implicaciones en el proceso reproductivo.

Nosotros opinamos que la madurez como proceso incluye todos los demás, citados con anterioridad. Estos autores en su obra caracterizan a través de este proceso todos los cambios que ocurren en el adolescente y para ello establecen la siguiente clasificación:

• La maduración física: Incluye el crecimiento corporal general que incluye la capacidad de reproducción.

• La maduración cognoscitiva: una nueva capacidad para pensar de manera conceptual y futurista.

• La maduración psicosocial: una comprensión mejor de uno mismo en relación con los otros.

A pesar de esta clasificación versar sobre los cambios más generales que ocurren en el individuo a esta edad, no satisface totalmente las necesidades del presente estudio, pues separa los aspectos cognoscitivos de los psicosociales.

Si comprendemos la personalidad en su unidad cognitivo-afectiva y esta deviene tal, en partes de los diversos contextos e intercambios sociales, nos sería difícil estudiar lo cognitivo sin considerar su esencia social o describirlo como proceso y luego agregarle lo social.

Por tal motivo, nosotros preferimos describir las características y los cambios del adolescente a partir del escenario social en el que desarrolla la actividad deportiva, en los entrenamientos y las competencias. En próximos artículos será motivo de análisis la interinfluencia de los factores físicos y psicológicos en el adolescente deportista durante la práctica de su actividad deportiva.

Bibliografía | Silber, T.J. (1992) Manual de Medicina de la Adolescencia. Munist, M.M.,Maddaleno, M, Suárez, E.N. OPS. Washington. | Valdés, H. (1997) Personalidad, actividad física y deporte. Ciudad de la Habana. | Sabas, G. (2000) La psicología y el atleta deben caminar unidos. Página Web. | Rubio, M y Yero, L.E. (2001) Un árbitro de élite para el fútbol actual. Pagina Web. | Roph, A. (1997) Perspectivas psicológicas del sobreentrenamiento. Pagina Web. | Roque, A.L., (2002). Curso de superación para entrenadores de fondo, una opción educativa para el desarrollo de conocimientos y habilidades en el trabajo por zonas de entrenamiento para el desarrollo de la resistencia. Tesis de Maestría. ISCF "Manuel Fajardo". | Roca, M.A. (2002). Psicología Clínica. Una visión general. Editorial Felix Varela. La Habana. | Rodiónov, A.V (2000).Influencia de los factores psicológicos en el resultado deportivo. Pagina Web. | Rodríguez, W.B. (2002). La dirección científica en el juego. Tesis de Maestría. . ISCF "Manuel Fajardo". | Roffe, M.(2001) Procedimientos aplicados. Objetivos de la preparación psicológica ¿Cómo trabaja un psicólogo especializado en deporte en el fútbol?. Revista de actualidad en Psicología del Deporte. lictor.com. Pagina Web. | Roph, A. (1997) Perspectivas psicológicas del sobreentrenamiento. Pagina. | Pulgarín, C. (2001) Procedimientos aplicados. Concepciones sobre la Psicología de la Actividad Física y del Deporte por parte de monitores y entrenadores de Fútbol. Revista de actualidad en Psicología del Deporte. lictor.com. Pagina Web. | Nieto, G.(2001) Principales áreas de actuación de la psicología del deporte en la region de Murcia. . Revista de actualidad en Psicología del Deporte. lictor.com. Pagina Web. | Morales, A y Álvarez, M.A. (1997) Preparación del deportista. Folleto. ISCF. "Manuel Fajardo" Villa Clara. | Morin, N.(1999) La autoeficacia en el arbitraje de Baloncesto. Rev. En Zona. | Loehr, J. (1999). La excelencia en los deportes. Editorial Planeta. | López, R.(2001) La medicina deportiva en el entrenamiento deportivo. Observaciones medico-pedagógicas. Página Web. | Lorenzo, O.(2001) Perfil de reacción emocional deportiva. Adaptación a la versión venezolana de 1982. IMD. Pagina Web.

>> por la Lic. Gabriela Casarico

Psicóloga de las categorías juveniles
Club Atlético Banfield.
E-mail: gabycasarico@hotmail.com



Los objetivos del fútbol amateur y la psicología del deporte

ENTREVISTA A SILVIO MARZOLINI, ACTUAL COORDINADOR DEL FÚTBOL AMATEUR DEL CLUB ATLÉTICO BANFIELD, EX JUGADOR Y DT DE BOCA JUNIORS, EX JUGADOR DE LA SELECCIÓN NACIONAL.

Al decir de Silvio.....

"... El fútbol amateur está formado fundamentalmente por aquellos chicos que les gusta el fútbol, que tienen pasión y esto hay que tratar de encausarlo.

En primer lugar está la capacidad natural del chico para el deporte y si le gusta el fútbol se podrá insertar en algún club. A partir de ahí el técnico o el maestro (antes se decía maestro) es el que tiene que corregirlo y guiarlo, llevarlo paso a paso y también educarlo en todo sentido en las cosas que son importantes. Debe prepararlo para una competencia que debe ser sana, sobre todo cuando hay muchos jugadores.

En la suma de todas las inferiores los distintos técnicos le van aportando al chico cosas positivas y negativas, de las negativas debe salir más fortalecido.

No creo que haya jugadores que crean que no deban formar parte del equipo, ya que si pensás eso estás vencido de entrada antes de empezar, salvo que seas suplente de Maradona, ahí qué vas a hacerle...

La competencia tiene que ser tan clara que yo puedo ser muy amigo tuyo pero quiero jugar yo y ahí vos (la Psicología) muchas veces puedes hacer de mediadora, trabajas las relaciones entre los chicos y ayudas a los técnicos a manejar ese tema.

Hoy hay también otro problema que es el social, el tema de la familia, las comidas, la formación en la casa. Antes no había tanto problema social, te encontrabas con un chico por categoría, y ahora con diez o quince que tienen problemas y ésa es una gran contra. Por lo tanto hoy te tenés que preocupar no solo por la parte técnica de un jugador, sino analizar de dónde viene el chico, cómo se compone la familia, cómo lo tratan en la casa, la parte de la alimentación, si el contacto de la familia es afectivo ó no es afectivo. Cosas que son las que más te pueden perjudicar en el rendimiento y ahí también ocupas un lugar vos (Psicología) en el rol de aliviarnos la tarea, por hablar con los chicos, ya que nosotros no tenemos tiempo.

Quizá te encuentres con chicos del conurbano, que son chicos con mucho talento, (porque es un tipo que tiene que sobrevivir) pero que vienen con muchas dificultades que a la larga, no al principio, aparecen, porque no tienen las reservas necesarias para asumir ni la presión, ni el trabajo físico, ni la responsabilidad ni nada que haga al trabajo del profesional.

Siempre pensando en un chico que quiera ser profesional y tenga las mayores posibilidades.

Antes eran muy pocos los jugadores que no tenían talento y llegaban, porque eran de luchar, de meter, eran los obreros del fútbol. Hoy éstos obreros son los que vos más puedes pensar que mejorando algunas cosas pueden llegar a primera.

Quizá los talentosos no puedan jugar porque no tengan actitud.

Hay clubes que requieren determinadas características en sus jugadores de primera y hay que pensar que si se pueden modificar ésas características y adaptarlos a las demandas del club.

En Boca, por ejemplo, el jugador tiene que tener actitud, un tipo sin actitud en Boca es raro que triunfe.

Nosotros acá en Banfield no podemos tener los jugadores solamente "talentosos", se necesitan jugadores inteligentes, fuertes y que puedan trabajar en función del equipo

«Lo mejor sería que el pensamiento futbolístico en cuanto objetivos y modo de trabajo sea el mismo para todos los que trabajan en el fútbol amateur. Si los técnicos y el coordinador son idóneos no habría grandes dificultades...»

más que individualmente. Entonces el trabajo del fútbol amateur debe encausarse según la demanda del club. Acá también vos (psicología) ayudás a que los chicos se moldeen según las necesidades del club. Hay clubes que con algunas figuras y un complemento salen adelante. Por lo tanto hay diferencias importantes desde la formación de los chicos. El hincha de Boca quiere un jugador que rinda, no importa si el equipo gana 4-0 ó 1-0, ni si se jugó bien, la gente se conforma con el triunfo y esto repercute en inferiores, porque al hincha le da lo mismo si se gana con jugadores que están en el club hace diez años o si se los compró en tres millones de dólares. Eso marca una diferencia en el trato de inferiores en todo porque se trabaja en función de lo que la gente quiere. En River, por ejemplo son más de esperar a los chicos, el público en eso es más tolerante. Acá, nosotros queremos que el jugador sea inteligente porque tiene que saber jugar en conjunto para poder equipararse a los equipos grandes. La selección de los técnicos y la gente que trabaja en inferiores es importante ya que son los formadores. No sirve el técnico competitivo, que sólo quiere ser ganador. El técnico tiene que ser formador en la parte futbolística y como ser humano también. En eso también das una mano. Todos los del Fútbol amateur deben tener en claro los objetivos, hasta los dirigentes, ya que no sirve ver la tabla de posiciones de las inferiores para ver cómo se trabaja. Yo creo que la psicología en el Fútbol amateur es muy importante, más que en la primera, hay muchas dificultades de comunicación en los chicos, presiones, ansiedades que no controlan. Necesitan del profesional, en este caso vos, que los oriente, que los ayude a superar los inconvenientes que traen de antes y de ahora. Porque ningún técnico, ni profesor está capacitado para cumplir esa función, no somos profesionales, sí podemos dar una opinión, y aconsejar algo, pero no sabemos si es la realidad de las cosas. Yo siempre creo en los profesionales en cada función, yo no puedo meterme ni con el médico, ni la psicóloga, ni el kinesiólogo, ni el utilero, pero deben demostrarme que son realmente valiosos, porque si no, no me sirven. Yo necesito a alguien que se haga responsable de su función y lo demuestre y no que yo sin tener conocimientos del tema descubra que es un desastre. También todo depende de los clubes, porque uno quisiera trabajar con profesionales en todo y desde lo económico a veces te limitan. A mí me gusta mucho el trabajo en inferiores, hay gente que después de trabajar en una primera no quiere bajar, porque son muy competitivos, pero el fútbol te obliga a eso. Pekerman dijo algo muy importante en una conferencia en la Universidad Austral "la única división competitiva es la primera división después son todas formativas, desde reserva para abajo son formativas" y tiene razón. Y ésa sería la idea el único que tiene la obligación de ganar es el técnico de la primera, porque siempre depende del título. En las inferiores las cosas no se hacen para buscar soluciones momentáneas, hay que apostar al futuro y eso deben verlo los dirigentes. La psicología acompaña ese proceso formador, alerta si no se cumple. El técnico de primera no puede tomarse el tiempo para formar a sus jugadores, sí puede como en Banfield llevar chicos de inferiores porque no compra a quien quiere, pero siempre piensa en el éxito. Allí está la gran diferencia con el fútbol amateur. No todos estamos preparados para ser los mejores maestros, maestros hoy ya no hay, es el tipo que te hablaba, te corregía, te daba ejemplos, demostraba él. Tenía mucho más tiempo el DT que el preparador físico y hoy es al revés, demanda mucho más tiempo la preparación física.

Lo mejor sería que el pensamiento futbolístico en cuanto objetivos y modo de trabajo sea el mismo para todos los que trabajan en el fútbol amateur.

Si los técnicos y el coordinador son idóneos no habría grandes dificultades..."



«Yo creo que la psicología en el Fútbol amateur es muy importante, más que en la primera, hay muchas dificultades de comunicación en los chicos, presiones, ansiedades que no controlan.»

Observaciones: La editorial de la Revista agradece el testimonio desinteresado de un entrenador de la trayectoria de Silvio Marzolini. Su aporte nos resulta muy enriquecedor y a esta frase "la psicología acompaña ese proceso formador", agregamos que a partir de la experiencia de la Selección en cuanto a trabajo interdisciplinario en Fútbol Juvenil (2000), sacando a Boca que ya tenía el rol, diez clubes (incluido Banfield) incorporaron el rol en Juveniles.

>> por el Lic. Ariel Borensztein

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

Iniciación deportiva

Centrado en la ética, dejando de lado la evolución o maduración de un niño, me pregunto, que propone el adulto en la iniciación deportiva. La transmisión de valores que se dá en este ámbito, por medio de una o más personas a un individuo/grupo de niños, es avalada desde el silencio o bien desde la opinión por un elevado número de adultos.

Este grupo de apoyo, esta compuesto por padres, médicos, psicólogos, profesores de educación física, periodistas, dirigentes, directores técnicos, etc.

El entrecruzamiento discursivo que posee el deporte es amplio, variado.

El deporte esta impregnado del decir social, político, económico, de las ciencias afines, del discurso del deportista, de los entrenadores, del espectador, etc.

Por ello el trabajo de base debe ser transdisciplinario, poniendo real y claro énfasis en la ética.

Se permite sean vertidos conceptos inadecuados para los infantes, se toleran la deslealtad deportiva y violar reglas de Fair Play, como si fuesen aciertos.

“afánala”

tenis

“pisalo”

rugby

“quebralo, fútbol
rómpele”

EJEMPLIFICO CON FRASES TRISTEMENTE CONOCIDAS, COTIDIANAS Y REPUDIABLES.

- 1 Fútbol
“Pasa la pelota, no el hombre.”
- 2 Fútbol
“Quebralo, rómpele.”
- 3 Tenis
“Afánala.” (Tenis)
- 4 Tenis
Borrar el pique.
- 5 Rugby
Písalo- pásalo por arriba.

Para fomentar aun más estas propuestas antideportivas, luego del hecho, viene la sonrisa pícaro, el gesto burlón, la sensación de piolada argentina, el guiño cómplice (por parte de quienes lo sostienen)

....el absurdo, la tristeza, el mal ejemplo, la deshonra, la intolerancia.

Esta introducción pone de manifiesto que en esta etapa es imprescindible tener en claro conceptos elementales de prevención, en sus tres niveles.

Un cartel en el Club Estudiantil Porteño pregona:

“Si Ud. quiere un hijo campeón en su familia, vaya y entréñese.

Mientras tanto, deje que su hijo disfrute y juegue feliz” (“Mi hijo el campeón”, 2003 / Lugar Editorial)

El Dr. Leonello Forti propone el estímulo precoz y variado de todos los grupos y funciones musculares. Movimientos básicos, cuya suma da movimientos complejos. Los niños estimulados bilateralmente en varios deportes, desde temprana edad son más rápidos, capaces y habilidosos que los que han sido estimulados en un solo deporte. El tiempo necesario para adquirir cada habilidad es individual y variable. Forzar o acelerar los pasos no mejora el aprendizaje, lo hace más frágil e inestable. La exigencia es selectiva: es una sumatoria aleatoria de raza, cultura, genética, historia individual y situaciones desencadenantes.

El logro parcial potencia la posibilidad de futuros logros por dos vías: 1) da la habilidad necesaria para obtenerlo. 2) da motivación para seguir aprendiendo. Ser capaz de lograr objetivos parciales, supone una experiencia exitosa frente a lo desconocido.

El orden del aprendizaje es siempre el mismo:

- a comprensión
- b ejecución y automatización
- c exigencia progresiva bajo presión y competencia

Se debe enseñar lo que es aprehensible en cada momento. No tratar de extremar las condiciones físicas, mentales, técnicas o/y tácticas a fin de insertarlos en un modelo previamente determinado de éxito falaz.

La evolución deportiva no es un camino recto sin dificultades; normalmente el niño tiene regresiones a lugares seguros para luego seguir creciendo.

En este derrotero se puede estar atento a las manifestaciones verbales y no verbales, el niño quiere decir algo acerca del síntoma, “estoy jugando mal, date cuenta, trata de ayudarme ¿no ves lo que digo, cada día juego peor?”

En las etapas de formación, debemos estimular las vivencias de intensidad, alegría y plenitud al jugar, con la intención de que se traduzcan en una misma actitud en el jugador profesional a la hora de entrenar y competir.

Un aspecto importante es que los profesionales que trabajan en iniciación deportiva estén altamente capacitados para la función. Capacitación constante.

Dan el puntapié inicial de relación con un deporte. Una premisa para ellos debe ser:

“Aquel que deje de aprender, no puede enseñar”

Competencia, viene de competere, dar alas. Esta es la prioridad, dejar que los iniciados vuelen, disfruten. Como consecuencia de ello, se podría modificar el sistema de premios institucionalizado hace décadas. El premio mayor (trofeo- copa- etc.) es al ganador. •

Diferenciando ganar/perder de éxito/fracaso, se puede implementar el premio al éxito.

Así se premiara al chico que cumpla con objetivos de progreso, dedicación, compromiso, compañerismo, fair play, etc. La dificultad radica en los adultos, debemos cambiar un esquema mental determinado hace tiempo. Donde la escuela premia con la bandera al mejor promedio.

¿Cómo se sentirá un padre, al ver a su hijo recibir un premio por fair play, progreso u otro otorgado, sin tener relevancia el resultado deportivo?

¿Será igualmente satisfactorio?

Periodistas, dirigentes, ¿lo valoraran?

El cambio se impone, fomentar la pasión, el amor por el deporte; valorar al compañero y al rival ocasional; son valores que ayudaran a los pequeños deportistas a disfrutar, son las alas que les permitirán volar tan alto como quieran intentarlo.

“Si Ud. quiere un hijo campeón en su familia, vaya y entréñese. Mientras tanto, deje que su hijo disfrute y juegue feliz”



>> por el Lic. Marcelo Roffé

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. Autor de tres libros de la especialidad. Desde el año 2000 es el responsable del área de Psicología del deporte de los Seleccionados Nacionales de Fútbol Juveniles Argentinos convocado por José Pekerman y hoy coordinado por Hugo Tocalli.
Web: www.efdeportes.com/mroffe | E-mail: mroffe@sion.com

El difícil trabajo de las desafectaciones

“aunque quieran, los seres humanos no pueden hacer lo que hacen las máquinas”

(extraído de la película Matrix 1)

INTRODUCCIÓN

Luego de 10 años consecutivos trabajando con futbolistas he descubierto que hablar de las listas, de los que no siguen, de los que se van es como hablar de la misma muerte (sucede parecido con las lesiones y con el retiro).

Los entrenadores tratan muchas veces de evitar ese duro trance, pero intentaremos plantear en este trabajo una manera efectiva de prevención, ejecución y posterior seguimiento del sujeto-desafectado, donde el rol del psicólogo deportivo prevalece como educador y agente de salud mental.

DESARROLLO

Según el diccionario desafectar es separar a alguien o algo de la función o servicio que antes prestaba.

Separar o sacar o “limpiar” como alguna vez he escuchado en el ambiente, remiten a lo mismo de diferente manera: alguien que estaba, formaba parte, de repente deja de hacerlo, deja de ser, deja de estar.

Dividiremos el desarrollo en dos enfoques diferentes según el que lo dice y según el que lo sufre.

A- COMO COMUNICARLO: EL CUIDADO DE LOS ENTRENADORES

La decisión según sabemos consta de tres pasos: la elucubración, la decisión propiamente dicha y por último lo que para muchos es lo más dificultoso: la ejecución (1).

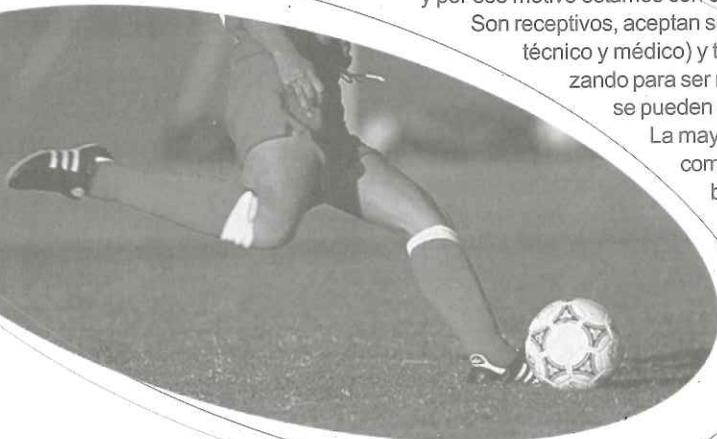
En principio y en referencia a este tema podemos definir al menos, tres tipos de entrenadores:

- 1 Los que consideran que sus dirigidos son seres humanos que sienten y piensan.
- 2 Los que tienen esa concepción pero no saben como hacer.
- 3 Los que consideran que los deportistas son máquinas y no cuidan los detalles.

- 1 Con este tipo de entrenadores es con quienes nos sentimos más a gusto trabajando y por ese motivo estamos con ellos y no somos contratados por los de tipo 3.

Son receptivos, aceptan sugerencias y asesoramiento (ellos y todo el cuerpo técnico y médico) y tratan de mejorar el modelo de lo que venían realizando para ser más efectivos y eficaces y prevenir situaciones que se pueden evitar y que luego pueden ser lamentables.

La mayoría de ellos se sienten mal ese día que tienen que comunicar y ejecutar la decisión tomada y hasta les cambia el humor o tienen dolor de estómago, etc. como síntoma de que es algo que hace a su función y que lo tienen que atravesar pero que sin dudas de darles a elegir les gustaría esquivar ese momento. Se hacen cargo de la decisión que tomaron y la comunican ellos de frente y no vía pizarrón o vía otra persona. Son los que explican, contienen, escuchan, ayudan al deportista.



2 Hay muchos entrenadores, mas allá de su capacidad o conocimientos, que les importa el ser humano. No abogan exclusivamente en la concepción militar-eclesiástica que rige muchas de las conductas de los entrenadores del deporte que sea en el deporte argentino (2) y cuya tendencia a partir de los últimos 20 años empezó a modificarse. Quieren ser mejores, intentan crecer pero no saben como hacer. Les falta ese pasito para buscar ayuda, se quedan muchas veces en la puerta de... y aun teniendo buenas intenciones no resultan eficaces y corren enormes riesgos sin saberlo. Quieren pero no pueden. Por eso es clave que se capaciten para que sus mentes logren una apertura mayor. Einstein nos decía "la mente es como el paracaídas, funciona si está abierta".

3 Son los que dejan en el pizarrón la lista de los que siguen el año que viene, sin ninguna explicación, son los que no van de frente, los que no tienen conciencia de las consecuencias o en otros casos lo saben y no les importa. Otras veces "los eliminan" al no volverlos a citar. Indirectamente. Siempre será doloroso comunicarlo pero hay maneras que lo hacen inevitablemente angustioso y angustiante, ese pasaje. Si nosotros consideramos que lo que hay que hacer es desdramatizar, entonces formemos a los entrenadores para... Los 5 años en los juveniles de un club de primera como responsable del área psicológica del fútbol amateur y el tránsito por mi quinto año como responsable del área en las selecciones juveniles del fútbol argentino me enseñaron mucho al respecto. Sigo aprendiendo. Realizando una entrevista en el año en curso me anoticio que un futbolista se enteró que no continuaba en el club después de 6 años, cuando llamó para saber que día arrancaban la pretemporada... Muchos dirán: son las reglas del juego, el fútbol es así. Para nosotros es un acto total de irresponsabilidad del club y de los entrenadores. Aunque el sistema muchas veces parezca "una picadora de carne" NUNCA legitimaremos eso.

B- RESPUESTAS EMOCIONALES DE LOS FUTBOLISTAS

La población que más conozco y que más investigué es la de futbolistas adolescentes de 13 a 20 años. Los cerca de mil futbolistas juveniles evaluados y observados en estos años, me autorizan a plantear algunas cuestiones ya investigadas. Edad de por si ya complicada por la inestabilidad propia de la edad (ver artículo Alina Rodríguez Sánchez).

Vale aclarar que no es lo mismo un muchacho de 20 años que juega en primera que uno de 15 años que no lo hace, no es lo mismo el club que la selección, no es lo mismo estar 1 año en la selección que 3 semanas, 6 años en el club que 6 meses.

Lo importante es tener presente que hablamos de seres humanos, adultos en formación que se ilusionan y que responden de diferente manera, subjetivamente, frente a esa noticia según las defensas que tengan construídas en su personalidad, frente a situaciones adversas y al umbral de tolerancia a la frustración que alberguen en su interior.

Situaremos tres tipos de reacciones posibles:

- > Los que se quiebran, lloran y tienen mucha bronca.
- > Los que parece no haber tomado conciencia de lo sucedido: no se manifiestan
- > Los que se alivian, se sinceran y esperaban la noticia

DESARROLLO

Las respuestas emocionales de los futbolistas fluctúan según:

- > Su propia elaboración psíquica
- > La respuesta de la familia (¿cómo se los digo?)
- > La respuesta del club y el entrenador
- > La respuesta del representante

ALGUNOS EJEMPLOS

>> CASO A

Un futbolista que comunica en la charla final que no estaba preparado para estar en la selección, con tristeza pero con compromiso y principio de realidad. Había estado seis meses. En el seguimiento posterior se lo nota bien y cuenta con el apoyo de otra colega de nuestra especialidad.

>> CASO B

Un futbolista que es probado en Ferro entre tantos chicos y que cuando se le dice que no tiene que volver explota de bronca y en llanto me dice «¿cómo vuelvo a mi pueblo? soy un fracasado...»

>> CASO C

Un futbolista de la cuarta de Ferro que espera un telegrama para saber si le hacen contrato o no luego de estar en el club hace ocho años...

Situaremos tres tipos de reacciones posibles: > Los que se quiebran, lloran y tienen mucha bronca. > Los que parece no haber tomado conciencia de lo sucedido: no se manifiestan. > Los que se alivian, se sinceran y esperaban la noticia.



Pablo Picasso, Artistas.

>> CASO D

Un futbolista que se va llorando desconsolado por quedar fuera del sudamericano sub.-20 y luego es titular en el mundial sub.-20...

>> CASO E

Un futbolista que preso de la ira y la bronca no acepta las explicaciones del DT, le contesta mal y se va muy ofuscado. Luego me envía sus disculpas cuando pudo pensar lo que hizo, que el entrenador, con razón, acepta a regañadientes.

>> CASO F

Un futbolista que queda fuera de un sudamericano y se va llorando y con tanta bronca que no lo pude abordar... luego lo contacté al rato telefónicamente y combinamos un encuentro personal posterior.

>> CASO G

Un futbolista que queda afuera del mundial sub-20 y había sido titular en el sudamericano y me acompaña en dos partidos en la cabina en el seguimiento y luego con el permiso del DT, entra a saludar al vestuario.

Según lo que hemos podido intercambiar al respecto con Nelly Giscafré, psicóloga deportiva de la Selección Femenina de Hockey sobre césped, junto al entrenador y el resto del cuerpo técnico, han modificado las estrategias e intentado mejorar con el correr del trabajo, el modelo con el que se manejaban.

HACIA UN MODELO CONFIABLE Y CREIBLE

Los entrenadores deben explicar desde un primer momento como son las reglas del juego.

Y el futbolista escucharlas. ¿Alcanza esto? No. Pero se empieza por allí.

Luego el entrenador decidirá si en el caso que es más de uno el jugador desafectado se lo comunica en grupo o individualmente. Nosotros sugerimos individualmente. Le da la chance al futbolista a intercambiar con él. Las explicaciones deberían ser las verdaderas y se aconseja sean técnico-tácticas, mas que físicas o anímicas.

Si lo hace, en el campo o en una oficina. Donde se sienta más cómodo.

Cómo decirlo es lo más difícil.

¿Dónde se pone el psicólogo?

Puede esperar que termine de hablar el entrenador y luego quedarse con el jugador o puede estar pasiva o activamente en la reunión con ambos según la estrategia elegida.

¿Cómo acompaña el proceso?

El proceso lo acompaña desde el 1er día y vale recordar que estamos describiendo un trabajo en equipo. Prevención significa anticipación y el psicólogo complementa el discurso del entrenador en todo el proceso, tanto en las charlas grupales como individuales. Por eso es tan importante hacer hincapié en que el futbolista "disfrute el aquí y ahora".

¿Sirve el sexto sentido que tiene el deportista?

A veces le sirve ya que imaginárselo lo prepara psicológicamente para la situación.

Los entrenadores les pueden enviar "señales" como no ponerlo en la práctica, o no puntualizarle mas cuestiones para mejorar.

¿Y si es por lesión?

En el caso de la Selección si se va por lesión puede volver en cualquier momento.

En el caso de un club, si se lo deja libre ya no hay retorno.

CONCLUSIÓN

Hay muy poca bibliografía escrita al respecto. Y eso nos está diciendo algo...

EL CUIDADO es fundamental tratándose de seres humanos y aun más de futbolistas juveniles.

> Es decisivo como se comunica la decisión tomada, así también cuando y donde.

> En el caso de deportistas juveniles hay que tomar otros recaudos.

> Es muy importante el seguimiento posterior del desafectado.

> No es lo mismo quedar afuera de una pre-selección que de un club, donde no hay colchón de amortiguación.

> El jugador aunque esté preparado psicológicamente, nunca está del todo listo ya que una cosa es saberlo y otra atravesarlo.

> Es un trabajo de equipo y es muy importante que los entrenadores no subestimen esta instancia que puede generar bajones, depresiones, abandono del deporte, accidentes, e intentos de suicidio en algún caso.

>> por la Lic. Luciana Vainstoc

Psicóloga deportiva
 Matricula N°: 29228
 E-mail: lvainstoc@hotmail.com

El sinuoso camino hacia el fútbol profesional

Introducción

En la actualidad se hace cada vez más difícil para los jóvenes deportistas llegar al fútbol profesional.

Los obstáculos que hay que atravesar para llegar a la meta tan deseada son cada vez mayores y más complejos.

Es por eso que el futuro jugador de fútbol profesional debe poder poseer, entrenar y mantener varios pilares fundamentales como ser la reacción frente a la adversidad, la fortaleza mental y el gran apoyo de sus redes de contención.

Desde temprana edad la mayoría de los niños comienzan a patear una pelota, ya sea porque ellos sienten curiosidad y atracción por el balón, o porque son sus padres quienes los inducen en esta actividad lúdica.

Sin embargo, el camino que luego deben recorrer para llegar a la tan deseada meta se va de a poco haciendo más complejo, generando que solo unos pocos lleguen a las divisiones mayores. (Según estadística año 1999, solo dos futbolistas que se inician en novena división llegan a una primera división A, B o C.)

Obstáculos a sortear en el camino

No siempre el talento deportivo perdura a lo largo de la infancia y adolescencia:

- > Existen casos de niños que empezando a jugar al "baby fútbol" se convierten en estrellas de puro talento durante la infancia. Sin embargo, no todos ellos tienen la capacidad de sostener sus destrezas deportivas a lo largo del camino de las divisiones inferiores. Muchos son los que quedan en el camino, ya sea porque no conservan el talento que tenían durante la infancia o porque "jugar con una pelota" no es lo mismo que comprometerse con una carrera deportiva, donde uno debe "renunciar" a muchas cosas.

Un modelo deportivo lúdico y recreativo apunta a la diversión, al desarrollo de características físicas y psicosociales a alcanzar así como también a pasarla bien, estar entre amigos y disfrutar de una manera distendida de la práctica deportiva, sin pensar en que lo único importante es el resultado.

La adolescencia es una etapa clave para decidir entre una carrera futbolística profesional alguna disciplina académica u otro oficio:

- > Según datos estadísticos, se dice que la adolescencia es la etapa del ciclo vital en donde hay mayores abandonos en el deporte. Este sería un momento clave no solo en la formación y consolidación de la personalidad sino también en la elección vocacional. Aquí es en donde el futuro jugador de fútbol entra en un dilema: si seguir con su carrera deportiva teniendo que resignar situaciones propias de un adolescente o si dedicarse a hacer lo mismo que el resto de sus pares.

“...Con una filosofía de ganar lo es todo los deportistas mas jóvenes pueden perder oportunidades de desarrollar sus destrezas, disfrutar de la participación de un deporte colectivo y formarse como personas...”

Transitar la etapa de las divisiones juveniles significa que el deportista predique valores como la perseverancia, el sacrificio, la disciplina y el trabajo constante.

Muchas veces, los adolescentes se caracterizan por predicar valores como la incoherencia, la fragilidad emocional, las dudas y la rebeldía típica y normal de dicha etapa de la vida.

“...Con una filosofía de ganar lo es todo los deportistas mas jóvenes pueden perder oportunidades de desarrollar sus destrezas, disfrutar de la participación de un deporte colectivo y formarse como personas...”

Es por eso que la decisión de seguir una carrera hacia el fútbol profesional implica hacerse cargo de muchas cosas así como también resignar otras.

La disponibilidad económica

Muchos jugadores de fútbol provienen de familias de clase media-baja, careciendo de disponibilidad económica para los viáticos.

Esta situación implica que, viajar a los entrenamientos y trasladarse del club a sus casas muchas veces provoca que a la corta o a la larga los deportistas tengan que abandonar sus prácticas deportivas.

Si bien la mayoría de los jugadores de divisiones inferiores, en la actualidad, posee alguna figura (representante), intermediario o empresa que les brinde algún tipo de ayuda, no siempre disponen de plata suficiente para viajar hacia sus clubes a entrenar diariamente.

Siendo que la inconstancia en los entrenamientos hace que queden afuera de su equipo o ellos mismos terminen abandonando la práctica deportiva.

Sostener la motivación a lo largo de la etapa de las divisiones inferiores

Para llegar al fútbol profesional es fundamental poder mantener una alta motivación a lo largo de todo el proceso deportivo hasta llegar a una primera división, ya que no solo el talento es factor clave para alcanzar el profesionalismo.

Variables como la perseverancia, la voluntad, la disciplina y tener metas claras favorecen al futuro jugador a no quedarse en el camino.

Durante todo el proceso de las divisiones inferiores son muchos los obstáculos que hay que sortear: diferentes estilos de director técnico, cambios de horarios en los entrenamientos, estudiar y jugar al fútbol simultáneamente, sacrificar salidas con amigos, etc. De ahí, que una alta motivación es un motor importante de energía para poder permanecer en el camino hacia la alta competencia.

Conclusión

Si bien son muchos los obstáculos que hay que sortear para llegar al profesionalismo, nada es imposible.

Crear en uno mismo, trabajar la autoconfianza, tener metas claras y trabajar en función de las mismas son importantes llaves para cumplir el sueño tan deseado por muchos jóvenes deportistas.

Consideramos que la preparación mental y el trabajo del deportista con un psicólogo especializado en edades juveniles (en el área deportiva) es clave para el crecimiento personal y la optimización de su rendimiento.

Alcanzar objetivos siempre es costoso pero con esfuerzo y dedicación se puede!!!!!!!

Es importante tener en consideración que:

> No siempre el talento deportivo perdura a lo largo de la infancia y adolescencia.

> La adolescencia es una etapa clave para decidir entre una carrera futbolística profesional alguna disciplina académica u otro oficio.

> La disponibilidad económica es un factor relevante.

> Sostener la motivación a lo largo de la etapa de las divisiones inferiores es decisivo.

>> por los Dres. Daniel Martínez,
Donato Villani y los Lics.
Raúl Lamas y Jorge Fernández

Departamento Médico. Selecciones
Nacionales AFA. (El Dr. Martínez y el
Lic. Fernández serán docentes en la
Capacitación de Apda en el 2005)

Análisis estadístico de lesiones deportivas en futbolistas que integraron Selecciones Juveniles de la Asociación del Fútbol Argentino.

2004

INTRODUCCIÓN

En éste trabajo mostramos en una forma estadística las lesiones observadas en futbolistas adolescentes que integraron las distintas Selecciones Juveniles de la Asociación del Fútbol Argentino durante 7 años.

Detallamos el predominio de cada una de las patologías, los sectores anatómicos más afectados, en una forma sencilla, sin considerar el desarrollo de las características clínicas, mecanismos de producción, factores epidemiológicos relacionados, etc., así como tampoco el tratamiento efectuado en cada una de ellas.

Consideramos que constituye una muestra representativa de todo el fútbol Juvenil Argentino, debido a:

- A) Población numerosa de jugadores que fueron evaluados, que luego formaron parte de las diferentes Selecciones durante el período en estudio.
- B) Dichos jugadores pertenecen a una gran variedad de clubes, de todo el país y de equipos participantes de las diferentes categorías (A, B, Nacional B, ligas del Interior, etc.), teniendo también en cuenta a aquellos que integran equipos del exterior y que son citados para integrar las diferentes selecciones.

Nuestro objetivo es lograr a través del conocimiento de las patologías observadas disminuir su frecuencia, mediante un adecuado trabajo de prevención.

MATERIAL Y MÉTODOS

Grupo en estudio: 656 futbolistas que integraron las Selecciones Juveniles Sub-15 (ésta categoría empezó a entrenar en el año 2000), Sub-17 y Sub-20, con edades entre 14 y 20 años.

Lesiones evaluadas: todas aquellas que presentaron los jugadores seleccionados, en entrenamientos o partidos, incluyendo las ocurridas en Selecciones de AFA y en sus clubes, que fueron evaluados por éste Cuerpo Médico, con la característica que para ser incluidas, debían limitar por lo menos 2 días de entrenamiento y que afectaran al aparato músculo-esquelético.

Se descartaron las patologías no traumatológicas como las faringo-amigdalitis, patologías de vías aéreas, abdomino-torácicas, infecciones de vías urinarias, traumatismos de cráneo (de los cuales sólo tuvimos 2 casos, que se acompañaron de amnesia de episodio, con buena evolución), etc.

Tiempo de estudio: desde diciembre de 1994 hasta marzo de 2002.

Obtención de datos: de registros en historias clínicas y fichas de seguimiento kinesiológico.

Lugar de entrenamiento y de atención médico-kinésica: Complejo Deportivo Habitacional Ezeiza.

RESULTADOS

Observamos la presencia de 965 patologías, que según la frecuencia presentan la siguiente distribución:

Tipos de patologías	Casos	Porcentajes
Musculares	388	40,2 %
Traumatismos	333	34,5 %
Ligamentarias	101	10,4 %
Columna DL	40	4,1 %
Inguinocrurales	22	2,2 %
Meniscales	21	2,1 %
Tendinopatías	16	1,6 %
Fracturas	13	1,3 %
Osteocondrosis	10	1 %
Infecciones	10	1 %
Heridas	9	0,9 %

DETALLES DE LAS LESIONES

1. Patologías musculares

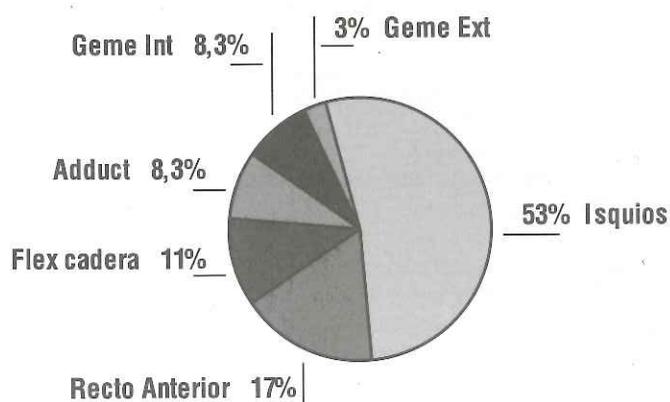
Las más frecuentemente observadas y causa del mayor número de ausencias en los entrenamientos, con 388 casos, siendo el 40,2 % del total de las lesiones, dividiéndolas en dos grandes grupos:

- A) Lesiones con compromiso anatómico de las fibras musculares (desgarros): 36 casos
- B) Lesiones sin compromiso de la anatomía muscular (contracturas, mialgias post-esfuerzos o agujetas): 352 casos.

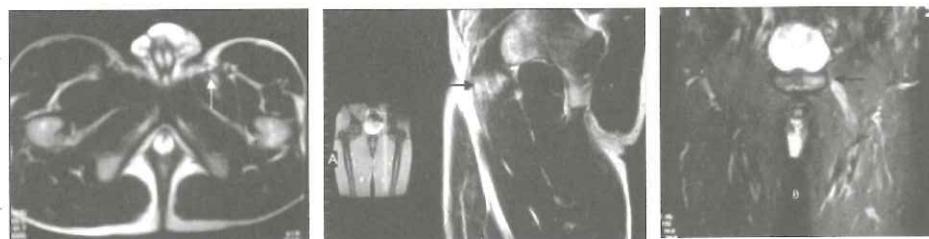
A) Lesiones musculares "con" alteración anatómica (DESGARROS)

36 casos, 3,8 % del total de las lesiones (y el 9,3 % del total de lesiones musculares). Se incluyeron los diferentes grados, considerando la distensión muscular en éste grupo. En orden de frecuencia, los sectores musculares se vieron afectados de la siguiente manera:

Desgarros



Isquiosurales	19 casos	52,7 %
Recto anterior	6 casos	16,6 %
Flexores cadera	4 casos	11,1 %
Adductores	3 casos	8,3 %
Gemelo interno	3 casos	8,3 %
Gemelo externo	1 casos	2,7 %

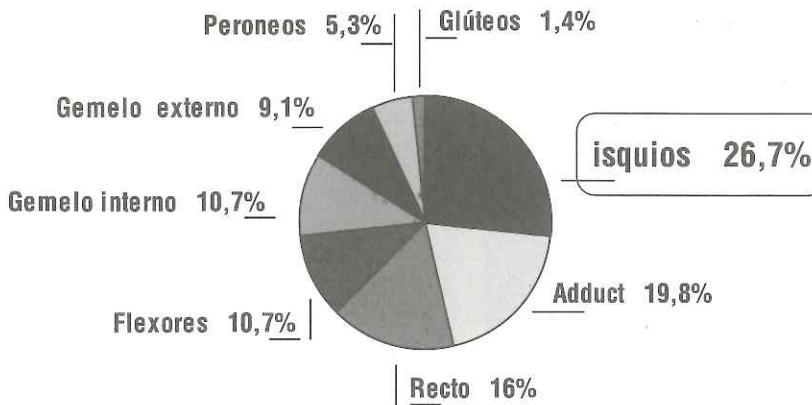


**RMN:
Desgarro
adductores
M.I.I.**

B) Lesiones musculares "sin" compromiso de la estructura

352 casos, 37,3 % del total de las lesiones (y el 90,7 % del total de lesiones musculares), por lo tanto muchísimo más frecuentes que las anteriores.

Lesiones Musculares sin compromiso de la estructura

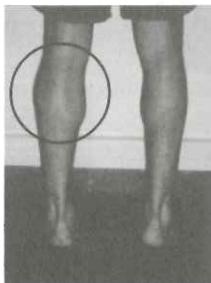


Isquiosurales	94 casos	26,7 %
Adductores	70 casos	19.8 %
Recto anterior	56 casos	15,9 %
Flexores cadera	38 casos	10,7 %
Gemelo interno	38 casos	10,7 %
Gemelo externo	32 casos	9,1 %
Peroneos	19 casos	5,3 %
Glúteos	5 casos	1,4 %

2. Traumatismos

Segundos en frecuencia, con 333 casos (34,5 %), con la siguiente distribución:

Glúteo, región inguinal y muslo:	68 casos (20,3 %)	Hombro:	11 casos (3,08 %)
Pie:	51 casos (14,3 %)	Muñeca:	11 casos (3,08 %)
Rodilla:	49 casos (14,3 %), 1 con herida.	Columna:	8 casos (2,24 %)
Tobillo:	43 casos (12,07 %)	Cráneo:	8 casos (2,24 %)
Pierna:	40 casos (11,23 %)	Codo:	6 casos (1,6 %)
Gemelos:	21 casos (5,89 %)	Nariz:	3 casos (0,84%)
Mano:	14 casos (3,9 %) (7 de los cuales fueron MTCF, 3 arqueros y 1 IFD dedo meñique)		



Traumatismo de cara posterior de pierna

3. Lesiones ligamentarias

Vimos 104 casos, que constituyen el 10,4 % del total.

Tobillo: 44,2 %, 46 casos en total, de los cuales 4 fueron internos (8,6 %), el resto externo (91,4 %) (3 de grado 3, de los cuales 1 se operó, 13 de grado 2 y 30 de grado 1).

Rodilla: 28,8 %, 30 en total, 4 externos, 13,3 %, (3 de los cuales fueron de grado 2, el resto grado 1) 23 internos, 76,6 %, (grado 3: no hubo, grado 2: 6 casos y de grado 1: 18 casos). Se observó 1 lesión de lig. cruzado anterior (3,33 %) y 2 de ligamento cruzado posterior (6,66 %)

Dedos: 9,6 %, 10 casos, de los cuales 4 fueron metacarpofalángicos del pulgar (2 en arqueros: 1 subluxación), 1 del anular, éste último arquero.

Acromio-Clavicular: 4,8 %, 5 casos

Gleno-Humeral: 4,8 %, 5 (leve), (en su club)

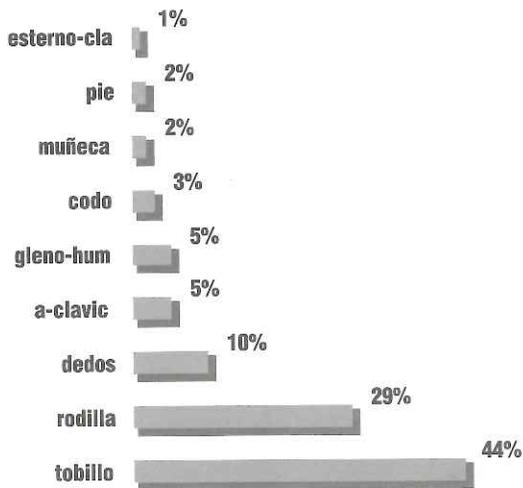
Codo: 2,9 %, 3 casos

Muñeca: 1,9 %, 2 casos

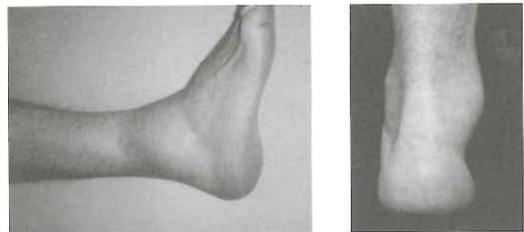
Pie: 1,9 %, 2 casos

Externo-Clavicular: 0,9 %, 1 caso

Lesiones Ligamentarias



Hematoma perimaleolar externo por inversión forzada. Lesión lig. Peroneo A. Anterior



Bostezo radiológico positivo



Rnm: ruptura de lig. P. A. Anterior

Ruptura de LCP



Ruptura de LCA



4. Patologías de columna dorsolumbar

Se presentaron 40 casos (4,1 % del total)

Dorsolumbalgias

35 casos. (87,5% del raquis) y 3,7 % del total de lesiones

Con Lisis

5 casos, (12,5 % de las pat. de raquis)

Sacroileitis

5 casos (0,51 % de las patologías del raquis) y 0,5 % del total de lesiones



Datos positivos en espondilolisis de tercera vértebra lumbar

5. Patologías inguinocrurales

Vimos 22 casos, 2,2 % del total, presentándose preferentemente en mayores de 17 años.

Pubalgias

21 casos (2,2 % del total de lesiones), son el 90,5 % de las del grupo 5, operados: 6 casos

Con hernias inguinales

2 casos, (9,5 %), ambos operados en sus clubes.

Coxartrosis

1 caso, grado leve, 0,10 % del total de lesiones y 4,5 % de Pat. Inguinoc.



Coxartrosis bilateral

6. Síndromes meniscales

Registramos 21 casos, 2,1 % del total de las lesiones observadas:

Síndromes meniscales operados

8 casos (38 % de las lesiones meniscales y 0,83 % del total)
Internos: 6 jugadores (75 %)
Externos: 2 jug. (25 %)

Síndromes meniscales no operados

13 casos. (62 % de las meniscales y 1,31% del total)
Internos: 2 casos (15,38 %)
Externos: 11 casos (84,61 %)

Este artículo continúa en nuestro sitio

www.psicodeportes.com

>> por el Lic. Maximiliano
Germán Benedetti

Psicólogo (UBA)
Matricula N°: 31656
Especializado en Deporte.
E-mail: maxdepo@hotmail.com

Combates

Habitualmente en el ambiente del Rugby, muchos entrenadores nombran la palabra "COMBATE". Desean que su equipo o sus jugadores sean combativos, pero ¿bajo qué condiciones? ¿Qué sucede en el deportista frente a esto? Denominan al Rugby como un deporte de combate. Pero ¿Por qué éste término es tan mencionado? Para ello haré una referencia teórica para dar cuenta de éste término, el cual resulta algo llamativo.

Al plantearme el término de Combate o aquello que está relacionado con la lucha o la batalla en el aspecto deportivo, específicamente en el Rugby; se me ocurrió focalizarlo preguntándome:

¿Cómo se enfrenta uno ante la adversidad?

Cada deportista se enfrenta a una tarea a realizar, donde la misma puede ser afrontada de distintas maneras.

Combate sería éste enfrentar la tarea (tareas deportivas); un enfrentamiento ante la adversidad, juzgándola como un desafío, combatiendo la situación puesta en juego.

Las Tareas Deportivas son clasificadas en función de su grado de COMPLEJIDAD, como así también en su grado de DIFICULTAD o PERCEPCION DE DIFICULTAD.

Todo deportista, cuando se encuentra ante una tarea, no solo contiene un grado de complejidad, sino que también va acompañada del grado de percepción de la misma. Es decir que el deportista realiza una percepción y juicio de la situación; de modo que lo subjetivo se hace presente, poniéndose en relieve la historia de ese sujeto en particular.

El deportista tiene una velocidad extraordinaria de pensamiento, el cual desempeña un papel de gran importancia en el desencadenamiento de las reacciones emocionales, dado que las sensaciones se relacionan siempre con los juicios que tenga de la situación.

Las emociones surgen como consecuencia de las percepciones y valoraciones del sujeto frente a la tarea; por ejemplo, las emociones negativas aparecen cuando las apreciaciones aparecen como señales amenazadoras.

El deportista realiza una proyección de sus pensamientos, proyectando en el exterior (tarea deportiva) aspectos interiores, es decir elementos subjetivos.

Para ello es de gran importancia evaluar con qué grado de dificultad percibe el sujeto. A partir de poder tener realizada una evaluación psicodeportológica, la función del psicólogo será dirigida al perfeccionamiento deportivo; es decir que la dirección es hacia una mayor complejización de la tarea, ayudar al deportista a ser mejor. Si queremos ser mejores, tenemos que ser más complejos; de eso se trata la COMPETENCIA. Por ello es necesario comprender la noción de la superación de obstáculos, superación de la tarea, ADVERSIDAD. Aquí aplico con énfasis el término de COMBATE, donde en el RETO se encuentra la actitud de lograr superar obstáculos. (DESAFIO = COMBATE)

Pero para poder lograr esto, es necesario realizar un proceso a desarrollar, donde el individuo tendrá que elaborar ciertas habilidades, tanto físicas/ técnicas/ tácticas como psíquicas. Para ello es de gran utilidad la configuración de un apropiado trabajo de entrenamiento mental. El mismo será elaborado acorde a la singularidad de cada deportista, dado que lo considero como un traje a medida; donde no se puede reducir una estructura de trabajo para todos iguales.

Las habilidades psíquicas son entrenables como lo son las físicas. Mediante la



repetición metódica de las técnicas, el deportista podrá apropiarse de herramientas que le facilitaran su desarrollo deportivo.

Hay que ayudar al deportista a que pueda sentirse capaz de poder adquirir habilidades que le posibilitaran poder sortear obstáculos; ello lo motivara a poder superar la tarea y por lo tanto a sí mismo. De modo que la dificultad de la tarea puede variar a partir de haber aprendido ciertas habilidades psicológicas.

Otras de las cuestiones que determinan el grado de dificultad percibida de la tarea, son las creencias que tiene el sujeto; la Atribución causal del Éxito y del Fracaso.

Estas se subdividen en 1) si esta centrado en sí mismo, 2) en las condiciones externas, 3) en la suerte.

Esto está referido en donde el deportista deposita la responsabilidad de los hechos; si está centrado en sí mismo, la responsabilidad de los hechos esta en él mismo, donde solo depende de él. En cambio si está en el exterior o en la suerte, él no se hace responsable de lo que ocurre en la tarea misma o adversidad. No toma un rol protagónico en la tarea, si no que lo deriva al exterior, la responsabilidad es del otro; por lo tanto no está en un nivel competitivo, donde depende de él la superación de obstáculos. Es por ello la importancia que el deportista se sienta responsable en su actuar, donde los beneficios de su actuar son para él y no para un otro; de esta forma se centra en sí mismo, logrando combatiendo (desafiando) a la adversidad.

Por lo tanto el éxito, necesariamente, debe orientarse hacia la autorrealización.

Bibliografía | Balaguer, I. : "Entrenamiento Psicológico en el Deporte". Autoconfianza, 177-202. Albatros Educación (1994). | Buceta, J. M. : "Definición y Evaluación del Rendimiento deportivo: Conceptos y Características Metodológicas". Variables Psicológicas y variables de Rendimiento, 31-32. Master Universitario y Especialista Universitario en Psicología de la Actividad Física y del Deporte. | Buceta, J. M. : "Psicología del Entrenamiento Deportivo". Aprendizaje de Habilidades Psicológicas, 267-310. Dickinson-Psicología. | De Diego, S y Sagredo C. : "Jugar con Ventaja". Motivar hacia una Meta, 59-86. Alianza Deportes, Madrid (1992). | García Ucha, F. E. : "El Papel de las Emociones en el Deporte". Universidad de Buenos Aires(1996). | Garfield, Ch.: "Rendimiento Máximo". El Ensayo Mental, 115-136. Martínez Roca, Barcelona(1987) | Gil Martínez, J. P. : "Entrenamiento Mental Para Deportistas y Entrenadores de Elite". Relación entre Habilidades Psicológicas y El Rendimiento Deportivo, 37-39. Establecimientos de Metas: Metas a Corto y Largo Plazo, 67-71. Imprenta Grafisol, Valencia (1991). | González, J. L. : "Psicología y Deporte". Planificación del Entrenamiento Psicológico del Deportista, 223-238. Biblioteca Nueva, Madrid (1992). | Williams, J. M. : "Psicología Aplicada al Deporte". Entrenamiento Mental para el Alto Rendimiento. Biblioteca Nueva, Madrid (1991). - Agradecimiento a la supervisión del Lic. Marcelo Roffé en la construcción de este artículo.

>> por el Dr. Félix Guillén García

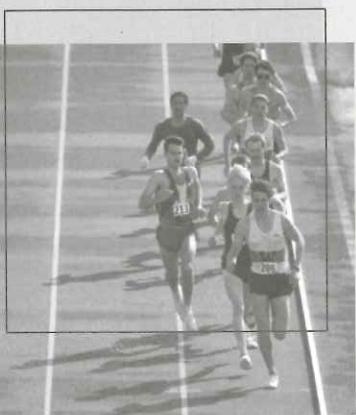
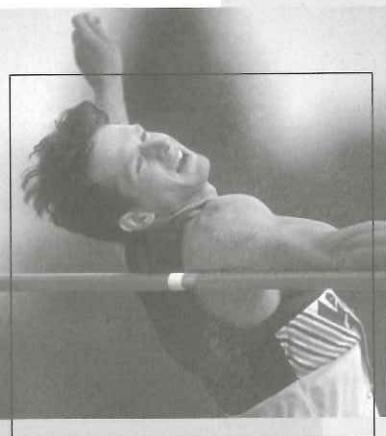
Profesor de la Universidad de Las Palmas de Gran Canaria (España).
Presidente de la Federación Española de Psicología del Deporte, con quien APDA acaba de firmar un CONVENIO de mutuo intercambio.
E-mail: fguillen@dps.ulpec.es

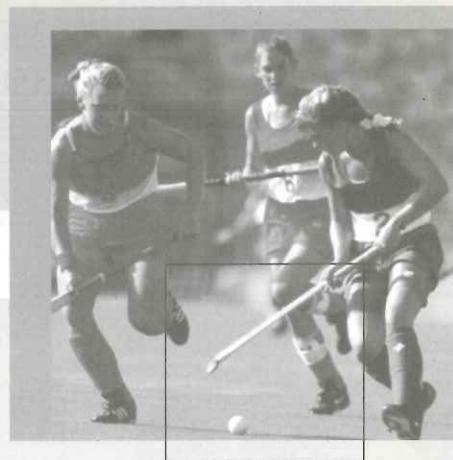
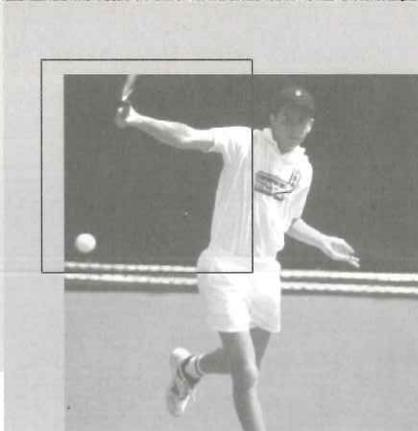
La Psicología del Deporte y los profesionales del deporte

La Psicología del Deporte en muchos de nuestros países ha avanzado muchísimo en las últimas dos décadas. Sin embargo, esa evolución y desarrollo alcanzado hasta la fecha no ha evolucionado de igual manera en todos y cada uno de los ámbitos de esta disciplina, así como en cada uno de los países que conforman nuestro entorno sociocultural y lingüístico.

Así nos encontramos, por ejemplo, que en el campo académico, con lo que conlleva de formación y docencia, ha evolucionado bastante y ello se aprecia en el cada día mayor número, por un lado, de asignaturas, cursos, maestrías, etc. y, por otro lado, en la cantidad de investigaciones que se están realizando, la existencia de numerosas revistas especializadas, la celebración de considerables eventos científicos, gran auge de las publicaciones, etc. Sin embargo, y a pesar de lo comentado, en el campo profesional y aplicado el desarrollo alcanzado, desde mi punto de vista y de otros muchos colegas, no ha sido todo lo satisfactorio que podría ser y que además sería deseable. Para sustentar esta afirmación sobre el escaso desarrollo alcanzado en el plano aplicado sólo tenemos que acercarnos a nuestra realidad más inmediata y contabilizar el número de psicólogos que desarrollan su labor en federaciones; equipos, clubes o individualmente con deportistas, sorprendiéndonos del escaso número de profesionales que están trabajando en estos ámbitos. En cualquier caso, estos datos mostrarían que no existe un paralelismo mínimo con la evolución alcanzada, por ejemplo, en el ámbito investigador o docente. Todo ello debería hacernos reflexionar sobre la labor que todas las personas interesadas en el tema estamos desarrollando en favor de la Psicología del Ejercicio y el Deporte.

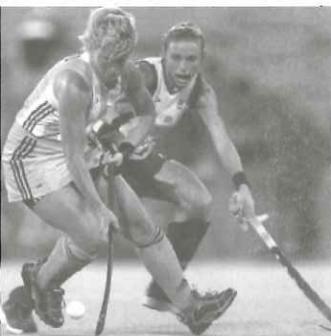
A mi juicio ese escaso progreso está reflejando el divorcio existente entre la investigación y la práctica. Más aún entre los psicólogos del deporte y el resto de profesionales del deporte. Este divorcio que refleja claramente el desencuentro entre profesionales del deporte, ya sean estos entrenadores, árbitros, profesores o deportistas, por citar sólo algunos, y los psicólogos del deporte, debe superarse de una vez por todas, si queremos que se consolide nuestra disciplina. Este divorcio al que me refiero se debe, a mi juicio, al profundo desconocimiento que existe entre los profesionales del deporte, sobre que es la psicología del deporte y que puede ofrecer la misma al mundo de la actividad física, ejercicio y el deporte. En ningún caso creo que esa responsabilidad o culpa sea atribuible a dichos profesionales, sino todo lo contrario, ya que la responsabilidad es nuestra, ya que no hemos sido capaces de llegar a ellos y transmitir claramente los fundamentos de la misma. Posiblemente ese desconocimiento, que no se debe a una sola razón sino a múltiples cuestiones, ha dado lugar a que la mayoría de las personas desconozcan totalmente en que consiste la psicología del deporte y sus aportaciones o también ocurre que en otros casos la percepción que de ella se tiene es equivocada y no se corresponde con la realidad. Sinceramente, creo que los profesionales de la psicología del deporte deberíamos considerar las siguientes cuestiones: En primer lugar, **DIVULGAR LA PSICOLOGÍA DEL DEPORTE**. Para ello deberíamos realizar acciones encaminadas a dar a conocer en que consiste la psicología del deporte y romper las falsas concepciones existentes sobre la misma. En muchas ocasiones ocurre que la psicología, y por extensión la psicología del deporte, se asocia con enfermedades mentales, trastornos, locuras, etc., por parte de las personas implicadas, ya sean éstas entrenadores o deportistas. Para ellos la psicología del deporte y los psicólogos del





deporte se asocian con connotaciones negativas e indefectiblemente se tiende a rechazar cualquier tipo de acción, aunque la misma vaya encaminada, por ejemplo, a la mejora del rendimiento deportivo. Básicamente por esta razón los profesionales de la psicología deberíamos dar a conocer de forma clara y sencilla, en que consiste la psicología del deporte, los aspectos sobre los que podemos trabajar, como podemos trabajar y los beneficios que podemos aportar. En definitiva, -y me voy a permitir usar este término- se trata de "vender el producto". A otros niveles se debería considerar la realización de publicaciones que se caractericen por estar dirigidas exclusivamente a entrenadores y deportistas y no tener un lenguaje y estructura excesivamente rigurosa y de difícil lectura. Si analizamos el panorama editorial encontramos que actualmente el número de publicaciones existentes en el mercado psicología del deporte, y que están dirigidas a estos colectivos son claramente escasas, ya que la mayoría de ellas están destinadas a un público más restringido, como es el conformado normalmente por colegas profesionales. Siguiendo con las propuestas que conlleven hacia un mayor acercamiento y conocimiento de nuestra disciplina, habría que considerar la realización de eventos, como cursos, seminarios, congresos, etc., destinados al gran público. Actualmente los eventos que se realizan básicamente, y en la mayoría de los casos, son de carácter científico. Aunque los mismos han de mantenerse, también sería oportuno organizar seminarios, cursos, etc., dirigidos a entrenadores, profesores de educación física, padres, deportistas, árbitros, directivos, periodistas deportivos, etc. En otro orden de cosas, también deberíamos realizar "investigaciones aplicadas", que den respuestas a las necesidades de los diferentes colectivos implicados. Posiblemente, los trabajos e investigaciones que se están ejecutando, en muchas ocasiones, no responden a las necesidades de los deportistas, sino a intereses de los propios psicólogos del deporte. En este sentido, considero que sería oportuno que reconsideráramos muchas de las líneas de trabajo e investigación actuales, de manera que las mismas vayan dirigidas a responder las dudas y demandas de esos profesionales. Igualmente, hay que destacar que los potenciales usuarios de los servicios -psicológicos- que pudiéramos prestar desconocen como acceder a este campo, a pesar de la gran incidencia de las nuevas tecnologías. Por tanto antes esa escasa información que le llega al público en general, deberíamos plantearnos y crear mecanismos de divulgación de esta especialidad y de los servicios que los profesionales de la misma pueden ofrecer. En cualquier caso y a pesar de todo lo anteriormente expuesto, al ámbito de la docencia y la investigación todavía le queda un trecho muy amplio por recorrer. Aunque es cierto que la formación era escasa hasta hace unos pocos años y que la misma ha mejorado sustancialmente en los últimos tiempos y se ha consolidado claramente, también lo es que aún existen lagunas importantes en ciertos aspectos del conocimiento psicológico del deporte y que la formación en Psicología del Deporte todavía no se encuentra plenamente extendida. Un exponente de ello se encuentra en la formación recibida en las Facultades de Psicología, formación ésta que es claramente deficiente ya que en muchas de esas facultades la formación se limita a alguna asignatura aislada y con carácter de optatividad -la situación en la Facultades de Educación Física y Deporte, resulta algo mejor, ya que muchas de ellas proporcionan una formación más completa en este ámbito a sus futuros profesionales-. Con este panorama la verdadera formación se situaría en los niveles de la enseñanza de postgrado, sin embargo también detectamos que en la mayoría de países no existen maestrías específicas en Psicología del Deporte y en los lugares en que sí se realizan estos cursos, los mismos resultan ser unos pocos en todo el país. Por su parte, en el caso de los Programas de Doctorado, la situación es incluso peor, ya que en Latinoamérica no existe un solo programa específico en este ámbito. La situación en España, es prácticamente la misma, ya que sólo existen unos pocos programas en Ciencias del Deporte, con contenidos en Psicología del Deporte y sólo uno específico (es el caso del Programa de Doctorado de Comportamiento humano en contextos deportivos de la Universidad de Las Palmas de Gran Canaria). Después de todo lo expuesto se puede apreciar que en el ámbito docente el camino por recorrer para alcanzar unos estándares aceptables es aún muy largo. Por esta razón deberíamos hacer un esfuerzo en desarrollar políticas que incidan en la creación de maestrías y programas de doctorado. En definitiva, hay que seguir en la línea de mejorar la formación de psicólogos del deporte, al tiempo que procurar un acercamiento a los profesionales y personas que potencialmente puedan estar interesadas por nuestra disciplina.

«... hay que seguir en la línea de mejorar la formación de psicólogos del deporte, al tiempo que procurar un acercamiento a los profesionales y personas que potencialmente puedan estar interesadas por nuestra disciplina.»



>> por **Diego Borinsky**

Prosecretario de redacción revista El Gráfico. Docente a cargo de Taller de redacción en la Escuela de periodismo DeporTEA.
E-mail: dborinsky@elgrafico.com.ar

Olimpíadas Atenas 2004

Cerca y lejos

Atenuada ya la euforia por la reciente gesta olímpica de Atenas, devueltos los protagonistas y los que sueñan algún día con emularlos un poco a la vida de todos los días, puesto en cuenta regresiva el cronómetro para la próxima gran cita del deporte universal, con las pulsaciones más calmas y la mente más fría, es hora de hacer el balance para los atletas argentinos.

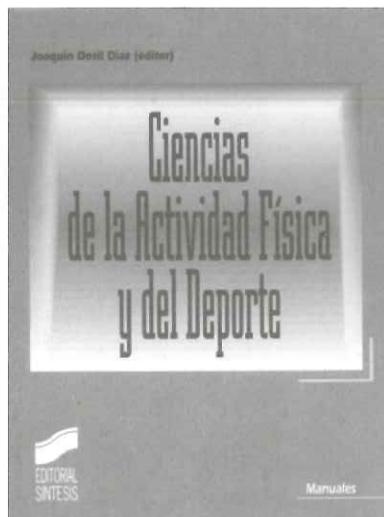
En estos Juegos del 2004, con sus seis medallas (dos de oro, cuatro de bronce) la delegación nacional obtuvo la cosecha más importante desde Londres '48 (7 en total, con 3 de oro) y pudo quebrar la racha maldita que sumaba 52 años sin alcanzar lo más alto del podio, desde el triunfo del remo de Guerrero-Capozzo en Helsinki '52. Aunque el 38º puesto en el medallero general no es en principio un emblema para andar sacando pecho en el mundo, lo cierto es que los números de la actual competición para los nacidos en esta tierra parecen marcar una notable evolución en el deporte argentino. Si uno profundiza el análisis, se dará cuenta que no es así. El oro del básquetbol fue, sin duda, el punto más alto y ya puede inscribirse, sin temor a las exageraciones, en el libro de las diez grandes hazañas de la historia del deporte argentino: por el nivel competitivo, porque argentina nunca fue una gran potencia en la era moderna y porque eliminó al Dream Team. Del mismo modo, Emanuel Ginóbili, el Maradona del básquetbol según lo califican en Europa-, ya se codea con los cinco top de la historia. Allí donde reinan Vilas, Monzón, Fangio, De Vincenzo y Maradona, no hay ninguna objeción para hacerle un lugar a Manu. Ya ganó una liga y una eurocopa con el Kinder Bologna, un torneo en la NBA en su primera participación, fue subcampeón del mundo y ahora es campeón olímpico. ¿Qué más puede ganar? Además, siempre fue protagonista decisivo y no actor de reparto en esas conquistas. El fútbol saldó una cuenta pendiente, porque en un país que ya tenía dos títulos mundiales en mayores y cuatro en juveniles, la consagración en el olimpismo no podía demorarse más. Ahora, Argentina está en el selecto grupo junto a Uruguay, Inglaterra, Italia y Francia que lograron la doble coronación: mundial y olímpica. Brasil no lo puede creer. Y aunque los rivales en Grecia no fueron de los más linajudos, no hay que olvidarse que a Brasil por ejemplo- lo eliminó entre otros Argentina, vencéndola 1-0 en el Preolímpico de comienzos de este año. Una campaña con 6 victorias en 6 presentaciones, 17 goles a favor (casi tres por partido) y la valla invicta (hecho inédito) no puede menos que consagrar a un justo campeón. La historia guardará esta campaña como aquella que le permitió a Marcelo Bielsa tomarse la gran revancha de su vida. La que le abrió la puerta a su adiós inesperado. El bronce de las Leonás, que aspiraban a más pero que siempre se brindan con entereza; el bronce de Carlos Espínola junto a Santiago Lange en yachting -que viene a marcar un record para el deporte argentino al ser la tercera medalla en tres juegos consecutivos para el correntino- y el bronce del tenis con Paola Suárez y Patricia Tarabini no sorprendieron porque estaban dentro de las previsiones. Tampoco sorprendió cómo el tenis mostró su absoluto desprecio a la causa olímpica: Gaudio acusó lesión y reapareció en el circuito apenas concluidos los Juegos, Nalbandian fue a Atenas pero se bajó antes de competir (pero después participó del US Open), Calleri también se bajó tras la primera ronda. Lo dijo Cañas, unas semanas después: «A los tenistas nos interesa más ganar un Grand Slam que una medalla». Se notó, sin dudas, excepción hecha de Paola y alguno más. El deporte más individualista del planeta le hizo honor a su espíritu. Por lo menos en Argentina. Georgina Bardach, por último, no sólo se quedó con la tercera medalla en la historia de la natación argentina, sino que la obtuvo tras 68 años. El bronce logrado por Bardach podría considerarse como el único realmente conquistado por el deporte amateur. El resto de las disciplinas triunfantes en Atenas llegaron de la mano de deportistas profesionales o casi profesionales: desde el fútbol y el básquetbol, hasta el hockey. Por eso, hablar de un éxito del deporte argentino no tiene sustento, a pesar de los números. Para que ello ocurra debería existir una política deportiva: que se estimule la práctica del deporte de base en clubes de barrio y que de allí los mejores puedan ser becados para competir en la alta competencia. En ese rubro, sin dudas, seguimos estando lejísimos del primer mundo. A pesar de las seis medallas.



2ª edición del libro "Psicología del Jugador de fútbol" | Marcelo Roffé

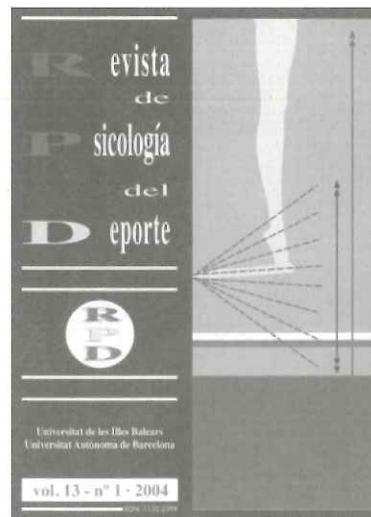
> Contiene algunas modificaciones importantes en el listado de tests, en la formalización del test de los miedos, en las fotos actualizadas del trabajo Mundial Juveniles 2001, etc. Este libro está en la terna de los más vendidos en la especialidad en la librería deportiva más importante de Madrid. Librerías deportivas Esteban Sanz | www.libreriadeportiva.com.

Es un libro con un lenguaje claro para el entrenador o futbolista así como también para que el psicólogo descubra COMO se trabaja en el fútbol (deporte) desde un enfoque multi-teórico.



Ciencias de la Actividad Física y del Deporte | Joaquín Dosil Díaz

> Este libro es un lugar de encuentro para las Ciencias de la Actividad Física y del Deporte. En sus páginas se describen algunas de las disciplinas que más influencia han tenido en el desarrollo del deporte, desde una perspectiva científica y con un alto grado de aplicabilidad: Bases del entrenamiento deportivo, Sociología, Ciencias de la educación, Psicología, Medicina, y Fisiología, Gestión empresarial, Derecho, Biomecánica y Ciencias de la Información. Infaltable en su biblioteca si desea tenerla actualizada.



Revista de Psicología del Deporte | Universidad de las Islas Baleares, Universidad Autónoma de Barcelona.

> Revista semestral de la Asociación española de Psicología del Deporte que cuenta con: Situaciones estresantes y vulnerabilidad a las lesiones deportivas: un estudio con deportistas. Las propiedades psicométricas de la versión inicial del Cuestionario de Orientación a la Tarea y al Ego (TEOSQ) adaptado a la educación física, etc.

Dirigida por el Dr. Alex García Mas; es la revista de la especialidad en lengua española, más reconocida del mundo. Se puede adquirir en Apda.

Humor

por Länger.



por Nik.



Gracias a Langer (Clarín) y Nik (La Nación) por sus talentos y sus aportes.

II Congreso Internacional de Actualización de Psicología del Deporte

III Jornadas Internacionales de Ciencias del Deporte "Testimonios de una práctica"



realizado el 18, 19 y 20 de marzo de 2004

Con la presencia de reconocidos psicólogos del deporte del ámbito nacional e internacional y con entrenadores y sus cuerpos técnicos que conducen Selecciones Nacionales se desarrolló con éxito en Buenos Aires, el II Congreso Internacional de "Actualización en Psicología del Deporte" denominado "Testimonios de una práctica".

El mismo se desarrolló en el Hotel "Los Dos Chinos" los días 19 y 20 de marzo del 2004, siendo la apertura el jueves 18 en el CeNARD (Centro Nacional de Alto Rendimiento) contando con los testimonios de los siguientes deportistas y exdeportistas en una mesa redonda: Marcelo Domínguez, Romina Plataroti, Javier Julio, Gustavo Eberto y Paola Vucojick (boxeo, gimnasia artística, esquí náutico, fútbol y hockey f.)

Mas de 200 (doscientas) personas circularon por el evento y pudieron disfrutar también a Hugo Tocalli, Gerardo Salorio y su cuerpo técnico, al frente de las Selecciones Nacionales Juveniles de Fútbol con su exposición sobre "Trabajo interdisciplinario y Detección de talentos" moderados por el psicólogo deportivo del equipo Marcelo Roffé al igual que a Sergio Vigil, Gabriel Minadeo y el cuerpo técnico de "Las Leonas", Selección Nacional de hockey sobre césped femenino hablando con Luis Barrionuevo del trabajo de equipo que los llevó a los primeros planos de la consideración mundial, y moderados por Nelly Giscafré la psicóloga deportiva del plantel.

El aporte del Kinesiólogo Jorge Fernández, del Departamento de Selecciones Nacionales de fútbol en su introducción a su especialidad: la kinesiología deportiva.

Y en el plano estrictamente psicológico hubo presencia de 9 países y se contó con las Ponencias magistrales de España: Alex García Mas (ex psicólogo del equipo de fútbol Mallorca), Miguel Morilla (líder de un equipo de 6 psicólogos que hace años trabajan con los juveniles del club Sevilla), Ricardo de la Vega Marcos (psicólogo de los juveniles del Rayo Vallecano), Antonio Hernández Mendo (Universidad de Malaga) y Aurelio Olmedilla (Universidad de Murcia). Desde Cuba, el destacado Profesor Francisco García Ucha quien trabajó treinta años con deportistas olímpicos, de México el Lic. Carlos Moran Dosta, de Brasil Regina Brandao quien asesoró al entrenador de la Selección de Brasil Campeón del Mundo de fútbol 2002, el Dr. Benno Becker Jr. de gran trayectoria y Ruth Pauls (integrante del Comité Olímpico de Brasil).

De Chile, Enrique Aguayo (Psicólogo responsable de la Selección Nacional de Fútbol de su país) y de Uruguay, nos acompañaron Jesús Chalela (Expicólogo Selecciones Juveniles de fútbol) y Carlos Ferres, presidente de la SOSUPE (Sociedad Sudamericana de Psicología del Deporte).

Luego entre los trabajos libres hubo presentaciones de la Lic. Casarico (responsable Área psicológica de juveniles de Banfield de Argentina), de Rodrigo Cauas (psicólogo del club Rangers de la primera de fútbol de Chile) y de Tusnelda Flores (psicóloga del Blooming de Bolivia, también de la primera división). Y de Mar del Plata el Lic. Guillermo Ojea.

El evento fue organizado por APDA (Asociación de Psicología del Deporte Argentina) Asociación que existe desde 1992 y que hoy preside el Lic. Roffé y la UBA (Universidad de Buenos Aires / Psicología) cuya Decana es la Sra. Sara Slapak. Y contó con muchos auspicios entre los que se destacaron el de la Secretaria de Deportes de la Nación, el de la Universidad Autónoma de Madrid así como el de la S.O.S.U.P.E., Sociedad Sudamericana de Psicología del Deporte. El Congreso se cerró con una mesa redonda que intentó plantear el tema del futuro de la psicología del deporte a nivel continental y mundial.

Fue un gran esfuerzo, pero consideramos que es así como avanza la ciencia, organizando eventos donde todos podemos intercambiar y enriquecernos mutuamente, anteponiendo la excelencia académica (no hay una sola manera de trabajar en el deporte).

Vale subrayar la presencia del interior del país desde lugares como Bariloche, Santa Fe, La Pampa, Mendoza, Río Grande, Paraná, etc.

Falta decir que hubo una mesa de periodistas deportivos de primer nivel que debatieron sobre "¿Qué saben los periodistas deportivos sobre el quehacer de un psicólogo deportivo?" y la integraron Ariel Scher, Walter Vargas, Hernán Odonnell y E. Fernandez Moores.

Varias de las ponencias se pueden encontrar en nuestra página web y los videos en la videoteca de la Uba - Psicología.

Cursos

• 1° Año

Curso de Introducción a la Psicología del Deporte
para Psicólogos y Entrenadores

• 2° Año

Especialización (APDA/UBA convenio en trámite)
para Psicólogos

Orientado a:

Psicólogos exclusivamente y que hayan hecho alguna especialización (Curso anual) o posean experiencia comprobable en el ámbito de la Psicología del Deporte.

Condiciones de admisión:

1. CV y entrevista de admisión.
2. Haber aprobado un curso anual de Psicología del Deporte (UBA o AMPD/APDA).
3. Acreditar experiencia en el área (2 años) y aprobación de una evaluación escrita.

- 1 **Fundamentos Teóricos y Deportología.**
- 2 **Evaluación psicodeportologica.**
- 3 **Observación campo.**
- 4 **Entrenamiento mental.**
- 5 **Nutrición y fisiología.**
- 6 **Kinesiología y bromecanica.**
- 7 **Medicina del deporte.**
- 8 **Trabajo en equipo.**
- 9 **Investigación en Psicología del Deporte.**
- 10 **Marketing.**
- 11 **Clínica y Deporte. Psicopatología del Deporte.**

Con importantes profesores de cada especialidad para completar la formación en materias no desarrolladas en el 1° año de estudios.

Socios Honorarios
en reconocimiento a su aporte a la institución

- Gerardo Salorio
- Marcelo Dominguez
- Ezequiel Fernandez Moores
- Alberto Fernandez

¡A todos ellos, gracias!



Mas información: www.psicodeportes.com

Próximos encuentros

> **Sosupe**
19, 20 y 21
Mayo 2005
fesu@adinet.com.uy

> **Sip**
Junio 2005
info@sip2005.org.ar

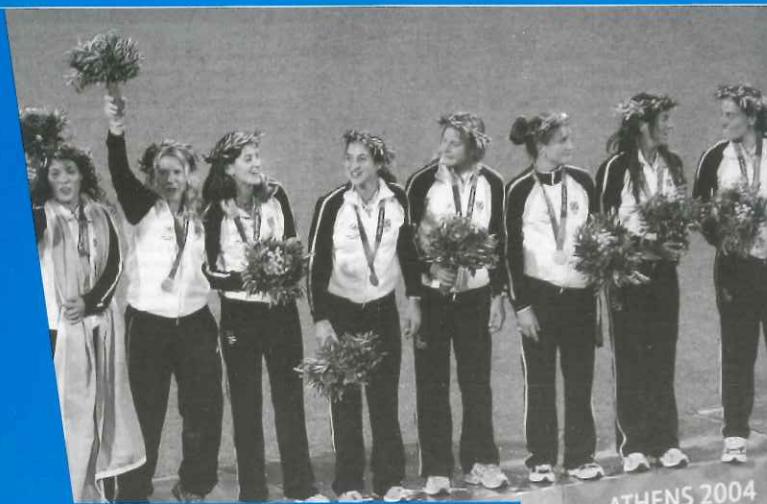
> **V Congreso Iberoamericano de Evaluación Psicológica**
1 y 2 de julio 2005
Organiza AIDEP
www.aidep.org

> **Medicina y Ciencias del Deporte**
Septiembre 2005
Córdoba
marcelaclaudinavas@fibertel.com.ar

> **Jornadas Nacionales**
Noviembre 2005
Organiza Apda
apda@psicodeportes.com

Atenas 2004

Olimpíadas

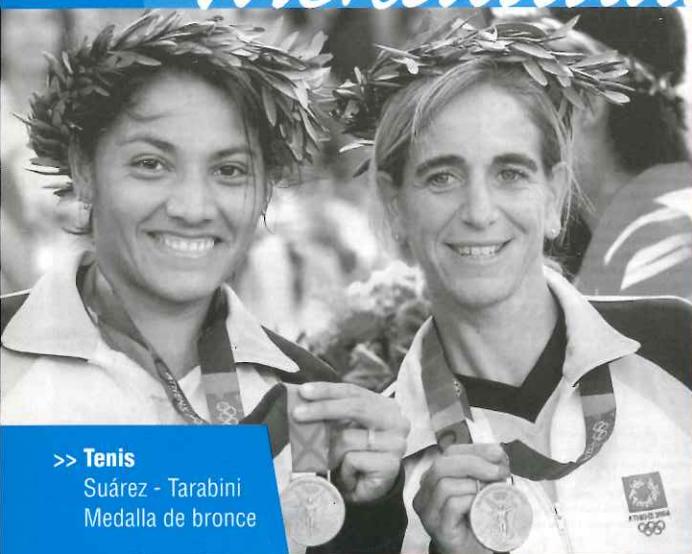


>> **Hókey** Las Leonas | Medalla de bronce



>> **Yachting** Lange y Espinola | Medalla de bronce

“Mentalidad Ganadora”



>> **Tenis**
Suárez - Tarabini
Medalla de bronce



>> **Natación**
Georgina Bardach
Medalla de bronce

12 años de historia

apda

desde 1992

Asociación de Psicología
del Deporte Argentina