

psicodeportes

NOVIEMBRE 2009 | VALOR \$ 10

A.P.D.A.

Asociación de
Psicología del
Deporte
Argentina

Año 17 | Número 17

VIII JORNADA NACIONAL DE PSICOLOGIA DEL DEPORTE
WORKSHOP PRE - JORNADA DICTADO POR EL DR DIETMAR SAMULSKI

MI VIVENCIA PERSONAL - FUTBOL JUVENIL: LAS PENSIONES - LA IMPORTANCIA PSICOLÓGICA DE LOS VIDEOS
MOTIVACIONALES - CONSTRUYENDO CONSISTENCIA: LAS RUTINAS PRE-EJECUCIÓN - DEPORTE AVENTURA, UN
DESAFIO CONSTANTE - LA RELACIÓN CON EL DEPORTISTA EN EL CONTEXTO DE REHABILITACIÓN +

INDICE

EDITORIAL: EXITISMO MADE IN ARGENTINA Lic. Marcelo Roffé. Presidente de A.P.D.A.	3
MI VIVENCIA PERSONAL Facundo Sava	4
FUTBOL JUVENIL: LAS PENSIONES Lic. Pablo Nigro	5
LA IMPORTANCIA PSICOLOGICA DE LOS VIDEOS MOTIVACIONALES Lic. Marcelo Roffé	7
CONSTRUYENDO CONSISTENCIA: LAS RUTINAS PRE-EJECUCION Lic. Carlos Giesenow	11
EL CONOCIMIENTO DEL MANEJO DE LOS ESTADOS DE ÁNIMO INDIVIDUALES DEL ATLETA DE ELITE Y SUS REPERCUSIONES ÚTILES PSICOFISIOLOGICAS Lic. Patricia Wightman	15
DEPORTE AVENTURA, UN DESAFIO CONSTANTE... Lic. Adriana Mirella	16
LA RELACIÓN CON EL DEPORTISTA EN EL CONTEXTO DE REHABILITACIÓN Marcela Herrera Garin	18
LA INFLUENCIA DE LOS PADRES EN EL DESARROLLO DEPORTIVO DE LA CRIANZA Newton Santos Vianna Júnior	20
EVALUACION DE LA MOTIVACION EN LA ESGRIMA María Corro Molas	22
FORTALEZA MENTAL PARA TECNICOS Y JUGADORES Lic. Juan Pablo Favero	25
APDA SHOP	29
CRONICA MARRAKECH	30
CONCURSO FOTOGRAFICO	32
CURSOS	34
VIII JORNADA DE PSICOLOGIA DEL DEPORTE	35



ASOCIACION DE PSICOLOGIA
DEL DEPORTE ARGENTINA
Fundada en 1992

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

COMISION DIRECTIVA

Presidente
Marcelo Roffé

Vicepresidente
Nelly Giscafré

Vicepresidente II
Patricia Wightman

Tesorera
Alejandra Florean

Pro Tesorero
Inés Rur

Secretario
Carlos Giesenow

Prosecretario
Pablo Nigro

Secretario de Actas
Jorge Dugo

Vocales Titulares
Sebastián Innoceta
Ariel Borensztein
Gabriela Jeifetz

Vocales Suplentes
Adriana Mirella
Alejandro Sosa
Miguel Duval
Gabriela Casarico

Consejo Asesor Externo
Darío Mendelsohn

Enlace Federativo
Néstor Marzetti :: *Villa Constitución*
Marcela Mohr :: *Bariloche*
Alejandro Sosa :: *Tierra del Fuego*

Enlace Universitario
Raúl Barrios :: Roberto Coscio

Supervisor Academico
Alfredo Fenili

Revisor de Cuentas
Daniel Viar

Asesora de Marketing
Valeria Lopardo

Socios Honorarios
Gerardo Salorio
Gerry Wortelboer
Ezequiel Fernández Moores
Marcelo Domínguez
Alberto Fernández

Comité Científico
Dr. Francisco García Ucha :: *Cuba*

EXITISMO MADE IN ARGENTINA

¿Será que los argentinos nos creemos que tenemos mas de lo que creemos? En fútbol, en tenis, en básquet, en hockey y ¿en qué otro deporte? El rugby salió tercero en el mundial 2008 en Francia y fue denominado "gloria", ¿algo está cambiando? No, ahora la exigencia será estar entre los tres primeros siempre.

Volviendo al tenis el exitismo lo padecemos en la copa Davis 2008. Sin Nadal en el equipo español, siendo locales y habiendo elegido superficie, nos creímos invencibles. Ya estábamos festejando antes de jugarlo. Pero no calculamos la lesión de Del Potro. Ellos fueron un verdadero equipo y ganó España. Otra vez sin la copa en una situación muy favorable.

Considero que el exitismo está "globalizado", pero en nuestra cultura es muy cruel. Aquí se ha instalado a "fuego" que el segundo es el primero de los fracasados. Y es muy nocivo. Porque si la meta es salir siempre primero, esto es imposible lograrlo.

El fútbol es el deporte cultural de los argentinos. Y como hace 23 años fuimos campeones del mundo, pensamos que somos del primer mundo, como decía el querido Negro Fontanarrosa. Nos lo han hecho creer y lo hemos querido creer. Es verdad, somos un país del tercer mundo que en fútbol siempre se destacó, pero la realidad es que últimamente no nos alcanza ni siquiera para ganarle a un europeo en un mundial. Si el equipo clasifica, son dioses. Maradona es Dios, Palermo es Dios, Messi es Dios. Si no se clasifica deben ir todos presos. Sin excepciones. Confundimos derrota con fracaso y éxito con victoria. Y olvidamos que hay maneras de ganar y maneras de perder. A los triunfos se llega por una decantación fruto del trabajo. Michael Jordan decía "Con talento se ganan partidos, pero con inteligencia y trabajo en equipo se ganan campeonatos".

Si logramos clasificar (lo hicimos con mucho sufrimiento), podemos ser campeones, se escucha en la calle...

¿Cómo vá a existir un mundial sin Argentina? También lo escuché en estos días...

Eso me hace acordar al chiste mexicano de los argentinos: ¿qué hace un argentino en la terraza de un rascacielos en el DF? Está observando como se vé la ciudad sin él ! Así somos, egocéntricos, narcisistas, soberbios, buscamos magos y salvadores. En la política también y así nos vá. Chile y Brasil crecen como país y nosotros retrocedemos. Y además de cuestiones tácticas que nos exceden, esa razón de búsqueda de soluciones mágicas es a mi modo de ver una de las causas por las cuales Lionel Messi, el mejor jugador del mundo, no rinde con esta camiseta lo mismo que con la del Barsa.

Maradona le preguntó según el diario Clarín que le pasaba, y él respondió "Nada...pero me siento presionado...parece que tengo que hacer todo yo".

"Nada mata más al hombre que representar al país" decía Julio Cortázar en Rayuela. Y a esa mochila que ya parece un piano, se la llenamos de 40 millones de entrenadores que lo miran, le exigen y esperan mucho de él, al punto de que sea el "Diego" actual, que eluda a todos y convierta, que nos salve mágicamente aunque no haya equipo aun del todo construido. Y el entrenador también le pide que

sea su sucesor y que se haga hombre "de golpe". Como si fuera fácil. No es fácil ser Maradona, tampoco ser una mega estrella que gana 1 millón de euros por mes. Los grandes equipos como el buen vino, llevan tiempo, trabajo y buenos materiales.

Cualquiera junta buenos jugadores, lo difícil es hacerlos jugar en equipo. Todo equipo es un grupo, pero no todo grupo es un equipo. La música no siempre suena armónica. Y Diego Armando Maradona es la mejor representación de lo que somos, según el cantante Manu Chao, una tómbola, arriba y abajo. Todo o nada. Euforia excesiva o Depresión. Por eso lo amamos, pero a veces lo odiamos. Cuando a Albert Einstein le preguntaron si existía la fórmula del éxito dijo que no, pero que había tres elementos que no podían faltar: Juego (traducimos como disfrute, placer lúdico) + trabajo + hablar poco (traducimos como humildad). ¿Será que a los argentinos nos sobra arrogancia y nos falta humildad, también en el deporte? ¿Somos tan ganadores y tan diferentes como pensamos, o es sólo una ilusión? ¿Y si ese afán **desmedido** de éxito nos condena de antemano, según la definición de la Real Academia Española? ¿Se puede ganar siempre y todo? ¿Planteamos las metas muy altas? ¿Se puede ser ganador pero ser humilde y erradicar el desmedido? ¿qué es el éxito? ¿Los argentinos perseguimos incansablemente nuestro propio fracaso? Quiero finalizar esta editorial que intenta convocar a la reflexión con algunas novedades de nuestra querida institución: otra vez realizamos el Concurso de Fotografía y el agradecimiento a todos los que participaron y a Bayer por el apoyo. Por primera vez realizamos cursos en tres provincias del interior del país como son: Entre Ríos y Santa Fe por intermedio de Adriel Levy y Mendoza por intermedio de Patricia Moltó. Nos estamos expandiendo y es un orgullo, al igual que haber realizado este año el curso de segundo año de especialización para los colegas del interior del país. Hemos tenido presencia en congresos nacionales (ejemplo el de Actividad Física a través de Oscar Incarbone, el del Cenard a través de Alfredo Fenili, el de la Fundación El Futbolista a través de Darío Mendelsohn, el del Colegio de Psicólogos de la Pcia. De Buenos Aires en Luján a través de Karina Colombo, encuentros de intercambio con APDEBA, etc.) e internacionales como Patricia Wigthman en Estados Unidos y en mi caso en Marrakech (ver aparte). Nos visitó la leona **Margalot** en la noche APDA que fue un lujo, organizamos de forma mas variada las observaciones en 1er año de la especialización, **obtuvimos la posibilidad que los dos mejores en notas del curso de 2do año puedan estar un mes en España en el 2010 trabajando con deportistas (ej. Atlético de Madrid a través de Alejo Garcia Naveira)** y traemos de invitado a una eminencia como es el Doctor Dietmar Samulski a las octavas Jornadas Nacionales de Psicología del Deporte. Hay mucho más porque hay trabajo en equipo y pasión. Pero fue una síntesis. Esperamos que disfruten la revista que realizamos con tanto esfuerzo y amor y este encuentro científico. Hasta la próxima.



Lic. Marcelo Roffé

Presidente de A.P.D.A.



Mi vivencia personal

Anexo 4^{ta} Edición del libro "Mi Hijo el Campeón" (Roffé, Fenili, Giscafré)

La cancha, ese espacio donde nacen los sueños de goles y gambetas, es un lugar de pertenencia de los chicos. En la etapa de formación, el juego por el juego en sí -algo que también se debe naturalizar de grande- es la esencia que no tiene que sufrir alteraciones. Quienes están afuera, los padres, familiares, amigos, que asisten para observar de cerca la felicidad de su hijo deben, necesariamente, permanecer al margen de lo que sucede adentro, donde los chicos son dueños de su libertad de crear, inventar, comunicarse, disfrutar. Todo eso es lo que supe interpretar desde mi niñez, con la modalidad utilizada por mis padres, quienes tomaban esta incursión en el deporte con la emoción de verme gozar, más allá de ganar o de perder un partido, verme feliz de hacer lo que me gustaba y me apasionaba.

La idea original, según me explican mis padres, tiene que ver con un argumento claro: porque involucrarse demasiado es generar una presión. Eso, en definitiva, era lo que no querían hacerme sentir para no cortar esa posibilidad de tener decisión, real independencia dentro del ámbito donde un chico no tiene que atender más cuestiones que las de jugar. Esa comprensión, claro, tiene que ver con una forma de vida, con una ideología. Desde la mirada que la situación estaba dentro de un contexto social del cual ninguna actividad es ajena.

Cuando jugaba, mi padre se sentaba solo a un costado, alguna vez junto a alguno de mis hermanos, otras con mi madre. Siempre en silencio, viendo cómo desde ese lugar uno se divertía con lo que hacía. El me dejaba ser. Si en los partidos asomaba alguna situación especial de juego o una escena que despertaba el interés por meterse, sabía que no lo iba a hacer, simplemente porque respetó esa decisión propia de su hijo. Al margen de que algunos padres se pusieran nerviosos o de una ambiente tenso, nunca perdió esa línea de pensamiento de entender que el espacio es, únicamente, para el chico.

La atención, sí, se ponía en ver con quién te relacionabas. Esa era una obligación y, a su vez, una responsabilidad que se debe tener como padres. Dónde jugabas, con quién jugabas, cómo eran los entrenadores, cuál era la idea de ir a un club. Siempre era un tema a revisar, sabiendo que tanto en el baby fútbol como en Ituzaingó o en Ferro -todos clubes que yo me encargaba de buscar, ya sea por amigos o conocidos- estaba con gente que, entendían, me iban a cuidar como si fueran mis padres. Beto Bargas, Alberto Sala, Santucho, Miguel Micó, Carlos Griguol, todas personas que desde la conducción daban garantías para que todo aquello fuera sencillo.

En más de una ocasión, otros padres les comentaban a los míos sobre mis actuaciones o mis goles. Les decían, cómo no iban más seguido a verme, que la estaba rompiendo, le contaban el gol que tal vez se habían perdido por tener otras obligaciones. Porque en la etapa del baby fútbol mi padre me iba a ver solamente cuando jugábamos de local y mi madre casi nunca porque el sábado era el día elegido para limpiar la casa donde vivíamos, ya que en la semana trabajaba y los tiempos estaban acotados. La respuesta de ellos era clara y también tenía que ver con el concepto original: lo mejor para mí, como dice Pichón Riviere, es tomar distancia óptima, no estar ni muy cerca ni muy lejos. En ese sentido, estar cerca siempre tuvo que ver con explicar que el estudio debe acompañar a ese espacio para la diversión, para realizar lo que me apasiona. Ese era el consejo, entendiendo que eso te permite estar más preparado, adquirir nuevos conocimientos, ser más sensible, conocer a otras personas y aceptar la diferencia, ser más solidario, adaptarse a la realidad, entrenar la mente, entre tantas otras cosas.

Mi padre siempre supo -o al menos lo pensó y me lo dice- que yo iba a terminar siendo futbolista, simplemente porque sentía que amaba jugar y, también, porque notaba desde afuera que lo hacía muy bien dentro de una cancha. Que su tarea se basaba en esto de apoyar decisiones, abrir otros caminos, sin pensar que iba a vivir del fútbol. Porque uno puede llegar a ser jugador sin tener esa posibilidad de que el dinero te ofrezca una tranquilidad. Lejos de cualquier interés material porque el chico sea capaz de gambetear a siete jugadores y al arquero para que en el bolsillo le quede otro valor más que el del placer de la jugada, ellos hicieron hincapié en lo ético, en el amor, en el trabajo, en la cooperación, que son actitudes y sentimientos básicos en la vida.

Al creer que no existe un ser superior, considero que cada uno es dueño de sus propios actos, protagonista de su vida, y eso te hace sentir más importante y comprometido con uno y con la sociedad. De chico, con ese espacio para tomar decisiones dentro de un campo de juego, con esa libertad de mis padres. De grande, cada vez que me voy a jugar mi esposa me dice lo mismo: disfrutá del partido, divertite, que la pases lindo, nosotros te vamos a estar acompañando. Esas ideas esenciales, con el tiempo, nunca cambian.

Facundo Sava

Jugador de Quilmes, mas de 100 goles en 1ª division, jugó en Racing, GELP, Ferro, España e Inglaterra. Además es Psicologo Social.



Lic. Pablo Nigro

Fútbol Juvenil: Las Pensiones

El fútbol argentino es paradigma universal del desarrollo juvenil. Los cinco títulos sub 20 y la permanente consagración de figuras que no alcanzan la mayoría de edad avalan el concepto del ámbito local como cantera del mundo. La fuga de talentos es cada vez más temprana y la renovación de los planteles constituye una constante contemporánea.

En este sentido, el modelo de las divisiones inferiores argentinas ofrece una insignia del arraigo de subsistencia para la formación de los jóvenes: la pensión.

Pensadas como "viviendas anexas al club", las pensiones funcionan como hogar para un grupo de jugadores de entre 10 y 21 años. Allí viven, conviven, se alimentan, descansan y estudian.

Las razones por las que los chicos desembarcan en las pensiones están relacionadas con las distancias geográficas y por sus capacidades económicas. Así, los jóvenes deben despegarse de sus familiares y de sus ciudades, provincias y hasta países de origen para mantener vigente el sueño de llegar a Primera.

El sacrificio juvenil es proporcional al esfuerzo de empleados y socios que trabajan y colaboran en las pensiones. En los centenares de hogares de este tipo que existen en el fútbol argentino, cifra no común en otras latitudes, el factor psicológico pasa a ser fundamental. A la formación personal y profesional que supone un adolescente con proyección de futbolista, se le impone una madurez apresurada.

REQUISITOS

Niños del interior del país que tiene como requisito ser TITUTALES o con proyección a serlo en su categoría y deben tener buen nivel escolar



BENEFICIOS

Alojamiento, Alimentación, Educación, Cuerpo Médico y Psicosocial, Indumentaria

Como primera medida debemos entender con qué población se trabaja en una pensión de fútbol juvenil ya que de esta manera nos posibilitará entender y ayudar a estos chicos, quienes atravesarán durante un período largo de tiempo muchos obstáculos y un sin fin de conflictivas en búsqueda de lograr atrapar ese sueño tan anhelado de jugar en la primera división del fútbol.

En algunos casos, estos chicos llegan al club a los 10 años, cabe mencionar como ejemplo el Club Atlético River Plate, que cuenta con dos pensiones, una de ellas perteneciente al fútbol infantil con niños entre 10 y 13 años y la otra de fútbol amateur con chicos de 14 a 21 años. Si bien el trabajo que se realiza en ambas pensiones desde el aspecto psicológico es similar, es claro que en el caso de los más chicos sienten más el desarraigo y el trabajo de adaptación va a ser fundamental para que el niño pueda no solo permanecer en club sino estar cómodo y disfrutar al máximo su camino a primera.

Los chicos a esta edad estarán iniciando o atravesando un período trascendental en sus vidas, la adolescencia, siendo este un momento de transición, una etapa del ciclo de crecimiento que marca el final de la niñez y preanuncia la adultez. Para muchos jóvenes la adolescencia es un período de incertidumbre e inclusive de desesperación; para otros, es una etapa de amistades internas, de aflojamiento de ligaduras con los padres, y de sueños acerca del futuro. La adolescencia constituye una etapa de la vida en la que se suceden una serie de cambios no sólo a nivel físico, sino también a nivel emocional, social y del desarrollo intelectual. Es un período en el que comienzan a experimentarse e incorporarse cambios interiores, búsqueda de la identidad; cambios exteriores y corporales, desarrollo sexual; etapa de intercambio con el medio que los contiene.



En el caso de los chicos que viven en las pensiones, se le suma además el hecho de compartir su vida cotidiana con aquellos con quienes compiten por un puesto en el equipo.

El trabajo psicológico que se desarrolla en las pensiones esta abocado a la contención, al tratamiento de las conflictivas que se presentan y a la prevención de temas como por ejemplo la deserción escolar, las lesiones, los inductores de stress, las adicciones (alcohol, cigarrillos, drogas) y la educación sexual.

El club les brinda muchos beneficios que les permite desarrollar la actividad: una alimentación sana y balanceada (especialmente regulado por nutricionistas) alojamiento, vestimenta y por sobre todo la educación, siendo esto uno de los requisitos fundamentales para su permanencia en la pensión. A los jóvenes la posibilidad de ser parte de este grupo selecto de pensionados les puede generar mucha presión ya que en sus pensamiento puede existir la idea de que sino cumple con las expectativas generadas puede perder el beneficio de pensión y de esta manera se tendría que volver a su casa. Temas como este son algunos de los conflictos comunes con los que se tiene que lidiar constantemente.

A través del deporte

- Lograr el desarrollo de la personalidad.
- Aprender a ser perseverante y tenaz en la búsqueda de nuestros propósitos.
- Compartir con compañeros y rivales un momento de emoción.
- Jugar limpio, ganar sin trampa
- Respetar al otro
- Lograr un modo de vida sano y activo.

Así mismo cabe destacar la importancia de las familias de los chicos, principalmente los padres, ya que ellos si bien tienen un rol fundamental en la vida de sus hijos también serán determinantes en la vida deportiva ya sea, en el mejor de los casos como motivadores, o en el peor, como obstaculizadores. Los padres, aunque estén a la distancia, deben continuar con el cuidado de sus hijos impartiendo normas y valores, manteniendo contacto constante con ellos, brindándoles la contención adecuada que les permita

desarrollarse integralmente.

El sacrificio es muy grande, no solo de los jóvenes sino de todo el grupo familiar, van a ser muchos los obstáculos a atravesar y la función del club no solo será la de formarlos futbolísticamente sino fundamentalmente la de formarlos como personas de bien, ayudarlos a encontrar las herramientas necesarias para superar los escollos que se presenten y lograr el deseo (a veces más familiar que personal) de llegar a jugar en la primera división de fútbol.

Trabajo en Pensiones

- Ayudar al joven deportista a transitar de la mejor manera posible el larga camino de las divisiones inferiores.
- Ayudar a formar la idea de equipo y resolver situaciones conflictivas.
- Ayudar a generar un sentimiento de pertenencia.
- Ayudar en la organización interna de la pensión.

Lic. Pablo Martin Nigro - Psicologo especializado en deporte, Psicologo de divisiones inferiores del Club Atletico River Plate, Prosecretario APDA

Lic. Verónica Rubin - Licenciada en Trabajo Social (UMSA). Trabajadora Social del Área Social del Depto. de Fútbol Amateur del Club Atlético River Plate. Trabajadora Social del Fútbol Juvenil del Club Atlético Chacarita. Miembro del equipo de planificación y ejecución del Proyecto Vianda Deportiva (AFA - C.A. River Plate). Docente adjunta en la Carrera de Trabajo Social en la Universidad del Museo Social Argentino



Lic. Marcelo Roffé

AUTOR DEL LIBRO DE RECIENTE APARICION "EVALUACION PSICODEPORTOLOGICA" 30 TEST PSICOMETRICOS Y PROYECTIVOS

La importancia psicológica de los videos motivacionales: Los videos pre-partido, ¿ayudan a rendir más?

Introducción

En los últimos tiempos ha tomado estado público, la importancia de videos para motivar al deportista previo a una competencia, que casi siempre es importante o trascendente para las aspiraciones de ese equipo al que pertenece.

Desarrollaremos en este trabajo los casos más importantes que salieron en prensa en los últimos años, eligiendo el fútbol por ser el deporte rey, y evaluaremos la eficacia de este método articulando contenidos teóricos que respalden lo desarrollado en relación a la motivación y la activación de los deportistas.

Nos interrogaremos acerca de la eficacia de los mismos y el fin de movilizar emociones a partir de películas muchas veces conocidas previamente por el futbolista. Y analizaremos el peligro del video-delivery, sin un marco interdisciplinario y un contexto de trabajo adecuado.

El presente trabajo no contiene pretensiones científicas ni de investigación, en este caso, sino más bien tiene como objetivo el hecho de plantear el interrogante o problema y la posibilidad de pensar y cuestionarnos sobre este tema tan actual.

Algunos casos resonantes en Argentina y España:

Bolivia-Argentina: Eliminatorias Mundial 2006

Argentina debía enfrentar a Bolivia en la altura de la Paz (3700 mts. sobre el nivel del mar). El entrenador José Pekerman tiene clara la fórmula:

Bolivia – Altura + Fortaleza Mental = Oportunidad de Triunfo

Con este fin se realiza un taller de miedos y presiones, un trabajo psicológico de sustitución de pensamientos negativos por positivos y un video alusivo para mantener la concentración, basado en el video español "El deporte de vivir" intercalado con imágenes y frases del equipo. Argentina vence 2 a 1 a Bolivia, luego de ir perdiendo y es el único triunfo obtenido por la celeste y blanca en los últimos 36 años en ese difícil reducto.

Racing-Boca: partido Clausura 2009

Racing, quien estaba luchando por no descender, vence a Boca 3 a 0. Luego de la experiencia del Barcelona (unos días después), un periodista amigo del entrenador Ricardo Caruso Lombardi, le prepara un video que intenta copiarlo, aunque con llamativas diferencias (ambos pueden ser vistos en www.youtube.com). El video dura menos de 4 minutos y el entrenador aparece en el mismo repetidas veces. El film elegido, es "300", el Gladiador "moderno". Con ese triunfo contundente, Racing considerado en Argentina uno de los 5 equipos grandes, prácticamente se salva del descenso.

Barcelona-Manchester: final de la Copa UEFA Champions League 2009

Barcelona dirigido por el líder "Pep" Guardiola, vence en Roma al poderoso equipo inglés 2 a 0 con goles de Eto'o y Messi. Luego del match circula el video que un periodista amigo del entrenador les preparó a los futbolistas previo al match. Cuenta la crónica que el DT no dio charla técnica previa a saltar al campo y sólo les mostró este video de 7 minutos inspirado en el film "Gladiador" intercalado con imágenes del equipo barcelonés. Y según la crónica al prender la luz varios futbolistas estaban lagrimeando.

Gimnasia y Esgrima-Estudiantes de la Plata: Clásico Apertura 2006

Estudiantes dirigido por El "Cholo" Diego Simeone, vence a su eterno rival 7 a 0 en una marca histórica sin antecedentes. Luego del match, José Luis Calderón, delantero "pincha" dice en la prensa que previo al partido habían visto un video de Al Pacino. El film referido es "Un Domingo cualquiera" y la escena que dura seis minutos es la arenga del Entrenador interpretado por este actor, en el vestuario, previo a una final donde finalmente vencen.

Análisis de los videos

1. **"El deporte de vivir"** contiene testimonios muy interesantes de deportistas de elite como John Mc Enroe, ex número 1 de tenis mundial, quien dice que el secreto es aprovecharse de las situaciones adversas. También posee imágenes muy ilustrativas sobre distintas situaciones de la competencia en diversos deportes.
2. **"Un domingo cualquiera"** propone muchas escenas interesantes para que el deportista reflexione. La mencionada realza el liderazgo, destacando el concepto de equipo "o nos salvamos como equipo o morimos como individuos" y la agresividad competitiva "el concepto de pulgada a pulgada". Esta escena "activa" sin duda alguna.
3. **"Gladiator"** es una película épica donde "El español" triunfa en el Coliseo Romano, como sucederá luego en el fútbol real. El líder con estrategia y voz de mando logra que sus seguidores venzan a un ejército muy superior en número y artillería. La cohesión de ese grupo devenido en equipo es notoria.
4. **"Trescientos"** es una película similar a la anterior pero mucho más moderna en concepción e imágenes. La guerra es el eje. Vencer o muerte el mensaje. Película basada en el comic escrito por Frank Miller con color de Lynn Varley donde se plasma la Batalla de las Termópilas, el cual a su vez se inspiró en la película Los trescientos espartanos, también traducida como El león de Esparta, dirigida por Rudolf Maté y que le dejó una fuerte impresión. Está se estrenó en plena Guerra Fría, la película realiza un claro paralelismo entre los persas y la Unión Soviética, así como entre la cultura occidental y el peligro asiático.

Articulación teórica

El principal objetivo de la motivación es la consecución del máximo rendimiento deportivo.

Existen muchas definiciones posibles de motivación: Invita a la acción y moviliza la voluntad es una y "concierna la energía para la acción" es otra (Deci).

La motivación básica se refiere a la base estable de motivación que determina el compromiso del deportista con su actividad. Motivación cotidiana según Buceta, se refiere al interés del deportista por la actividad diaria per se y la gratificación inmediata que producía ésta con bastante independencia de los logros deportivos. Esta última es un complemento necesario de la primera.

Existen a su vez tipos de motivación que funcionan diferente. La extrínseca sería hacer algo por una consecuencia externa.

Ambas motivaciones, la intrínseca y la extrínseca pueden complementarse.

Siguiendo a José María Buceta "No se ha demostrado que una u otra motivación propicien en mayor medida un rendimiento más elevado. De hecho la gratificación económica y el reconocimiento social son 2 elementos muy importantes en el deporte de alta

competición que sin duda contribuyen a la motivación básica de los deportistas".

En relación a los reforzadores externos, el mismo autor nos alecciona " Seguramente los deportistas que dependen en exceso de los reforzadores externos, son más vulnerables a que se debilite su motivación que los deportistas cuya motivación es básicamente intrínseca. Y por ello, parece razonable, que en los casos que deban emplearse tales reforzadores, exista una estrategia complementaria para fortalecer, paralelamente, el reforzamiento interno".

Un clásico o una final es causa suficiente para estar motivado, según la creencia instalada. Existen diferencias individuales en la tendencia conductual de autodeterminación.

Sin embargo existen ataduras, mal manejo de las presiones y bloqueos mentales así como desequilibrios emocionales, que se producen en la cabeza de los deportistas, justo en las instancias decisivas. La psicología deportiva estudia y trabaja sobre las reacciones, conductas y respuestas emocionales del sujeto deportista o equipo (entrenador, árbitro, público) al momento de la competencia.

Deci se pregunta si puede la motivación externa ser auto-motivación. La motivación se puede desglosar en estos 5 pasos:

- | | | |
|---------------------------------|--------------------------------|--------------------|
| • Inicio | • Mantenimiento / persistencia | • Meta / resultado |
| • Dirección / tipo de actividad | • Intensidad / esfuerzo | |

Las metas deben chequearse a modo de feedback para controlarlas y ser escritas ya que las palabras no escritas (en pensamiento o discurso) poseen otro estatuto. Cuando hablamos de metas de desempeño nos referimos a pulir el estilo personal de nado en un nadador, pulir la técnica, mejorar la concentración, etc. Cuando hablamos de metas de resultado estamos hablando de estar en el podio, bajar la marca, hacer goles, recuperar tantas pelotas, etc.

La motivación es un proceso multideterminado por factores:

- | | |
|-------------------------|---------------------------------|
| • Biológicos | • Emocionales - individuales |
| • Sociales - Culturales | • Cognitivos – representaciones |

Todas estas variables tienen influencia en la persistencia, intensidad y frecuencia de la conducta deportiva y a su vez interactúan entre ellas aumentando, disminuyendo o manteniendo esta conducta.

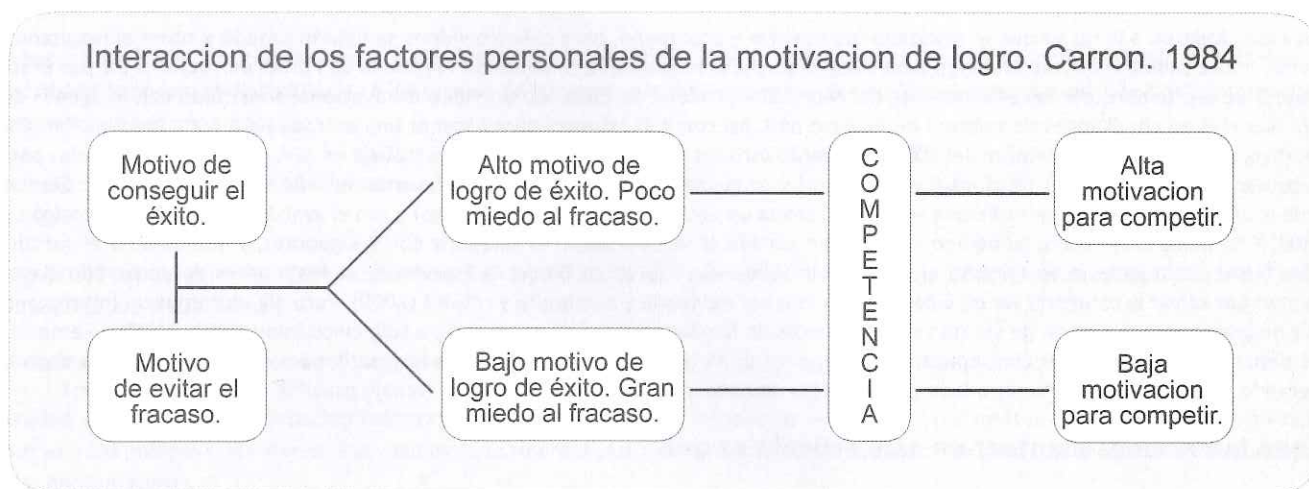
Creemos que hay que plantear ambos tipos de metas pero la clave será alcanzar las metas de desempeño. Las de resultado llegan solas. Ganar es una consecuencia y no al revés. Debemos poner el eje en el desempeño (rendimiento). El resultado conlleva una presión (auto-presión) por momentos insalvable.

Existe la teoría de la motivación intrínseca y extrínseca, que Deci revisa, que plantea;

- **Intrínseca:** Se considera que un sujeto está motivado intrínsecamente cada vez que realiza una tarea o actividad en ausencia de refuerzo externo o de esperanza de recompensa (ausencia de incentivo).
- **Extrínseca:** Se relaciona con deportistas que dependen de refuerzos que provienen del exterior, necesarios para entrenar y competir: becas, trofeos, prestigio social, etc.
- La motivación intrínseca es más duradera, pues está controlada por auto-recompensas.
- La motivación extrínseca se considera más inestable para el deportista.
- Ambas pueden convivir en un mismo deportista. Según el momento en que se encuentre, suele prevalecer siempre una sobre la otra.

¿Cómo motivar a otros?

Siguiendo a Carron (1984) la resultante, como se observa en el cuadro, es la alta motivación para competir. Y entonces cabe la pregunta: ¿debe un entrenador motivar a sus dirigidos o ellos ya deberían estar lo suficientemente motivados para enfrentar ese desafío?



Entiendo por motivación los esfuerzos que realiza una persona por dominar la actividad deportiva, sobresalir en ella, persistir a pesar de los fracasos, rendir mejor que los demás y experimentar placer por la ejecución realizada. Dicho fenómeno resulta del entrecruzamiento de tres factores esenciales: los objetivos de logro, la capacidad percibida y la conducta de logro.

No descubrimos nada si decimos que la motivación debe ser intensiva (gasto de tiempo y energía) y poseer una direccionalidad (finalidad, orientación hacia determinado objetivo).

"La motivación se refiere al proceso o condición que puede ser fisiológico o psicológico, innato o adquirido, interno o externo al organismo el cual determina o describe por qué, o respecto a qué, se inicia la conducta, se mantiene, se guía, se selecciona o finaliza; este fenómeno también se refiere al estado por el cual determinada conducta frecuentemente se logra o se desea: también se refiere al hecho de que un individuo aprenderá, recordará u olvidará cierto material de acuerdo con la importancia y el significado que el sujeto le dé a la situación" (Littman, 1958).

Teoría de la Necesidad de Logro Atkinson (1964), Mc. Clelland (1961)

- **Deporte: entorno de logro**
- **Idea de competición y mejora social.**
- **Motivación de logro = Resultado de la interacción de factores personales y factores situacionales**

Como se puede observar en el cuadro, nosotros ubicamos la motivación en un lugar central y en el lado opuesto al control de presiones internas y externas.

Estas 5 variables constituyen el 25 por ciento del entrenamiento mental, que muchas veces no se realiza o se realiza sin el profesional adecuado y cuyo trabajo podemos incluir los videos.

El otro 75 por ciento lo desglosamos en entrenamiento técnico, táctico y físico.

Algunas de las condiciones motivacionales que se utilizan son:

- Interés intrínseco por la actividad.
- Incentivos monetarios.
- Palabras de aprobación.
- Estímulos verbales.
- Presencia de observadores en distintas condiciones
- Situaciones competitivas entre varios sujetos
- Introducción de sugerencias acerca de la importancia de la actividad.
- Censura, desaprobación, sugestión de fracaso

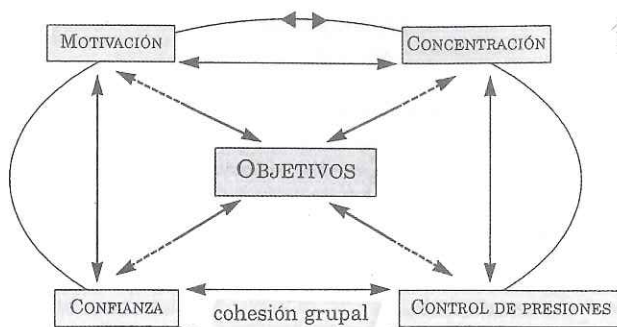


Imagen Extraída de: Psicología del Jugador de Fútbol - Con la cabeza hecha pelota - (1999)

Motivación en el Fútbol

- La motivación es un trabajo continuo no es una cosa de un solo partido.
- En un partido hay de 684 a 750 jugadas. De estas solo 3 ó 4 determinan un partido: "Busquemos el triunfo en cada jugada" (Ucha)

Conclusiones parciales

Estos casos salieron a la luz ya que el resultado fue positivo y acompañó, pero cuantos videos se habrán pasado y como el resultado fue adverso, nunca salió a la luz. Sin embargo para nuestra sorpresa se supo que la Selección Argentina de Fútbol derrotada 3 a 1 por Brasil el sábado 5 de septiembre por las eliminatorias del Mundial en calidad de local, vio un video motivacional construido con imágenes de la gente que vive en condiciones de pobreza en nuestro país, así como el esfuerzo para obtener una entrada para ver a la Selección (Clarín Deportivo, domingo 6 de septiembre del 2006). Recuerdo otro caso positivo: en la época que trabajé en AFA brindé algunas charlas para el equipo nacional de futbolistas de playa (beach soccer) y su cuerpo técnico. En una de las mismas enseñé la escena citada de Gladiador (corría el año 2004). El preparador físico a su vez entrenaba un equipo de 1ª división (Chicago) y con el aval del entrenador la mostró a ese plantel. Y no podía creer como su equipo remontó un partido clave para salvar la categoría con 9 jugadores, y que durante el partido se decían frases de la película en relación al equipo y la solidaridad. También Gimnasia Esgrima de la Plata antes de un partido clave en Tucumán por salvar la categoría vio un video con los hinchas hablando y alentando y resultó (2009). Pero allí ubicamos un interrogante a partir de una mala experiencia de ver un video con voces de familiares, previo a un partido, a solo cinco minutos, en vóleibol ¿emocionar a los deportistas no puede ser contraproducente? ¿no les quita la tensión física y psíquica necesaria para el alto rendimiento deportivo generando cierta relajación? Por otro lado ¿es lo mismo ubicarlo dentro del contexto de un trabajo psicológico que sin el mismo?

Lo que intentamos plantear en este artículo es que:

- No existen soluciones mágicas, no se gana un partido por ver una película.
- Que existen buenas y malas experiencias al respecto.
- El video bien utilizado puede ser un buen recurso, pero el planteamiento táctico, la preparación física y la elección de los jugadores están antes.
- Que el futbolista está abierto a cosas diferentes, cansado de escuchar y ver siempre lo mismo.
- Que el fútbol es contagio emocional y de estado de ánimo dentro y fuera de la cancha.
- Que en determinados contextos de trabajo interdisciplinario los videos lucen más, por la transferencia conceptual que luego se puede realizar.
- Que habría que seguir investigando el tema de movilizar emociones a minutos de competir.
- Que sería bueno que paralelamente al uso de reforzadores externos, exista una estrategia complementaria del entrenador, para fortalecer el reforzamiento externo.
- Que la motivación externa puede llegar a ser tan importante como la intrínseca.
- Que la motivación es un constructo teórico complejo que hay que continuar investigando.

Bibliografía

Atkinson (1964), Mc. Clellal (1961) Teoría de la Necesidad de Logro, Buceta (2001) Cuadernillo de la Maestría Uned-Complutense de Madrid., Carrón (1984). Interacción de los factores personales de la motivación de logro, Deci, E. (2009) Conferencia en el 12º Congreso Mundial de Psicología del Deporte. ISPP, Marrakech, Deci, E. www.selfdetermination.com, Roffé (1999) Psicología del jugador de fútbol, Lugar Editorial. Roffé, M. y Guterman, T. (2009) Preparación psicológica para el último triunfo de la Selección Argentina de fútbol en la altura de La Paz. EFDeportes.com, Revista Digital, Nº 131 (video). <http://www.efdeportes.com/efd131/preparacion-psicologica-futbol-en-la-altura.htm>, Ucha (2007) Clases presenciales en Argentina organizadas por APDA.



Construyendo consistencia: las rutinas pre-ejecución

Aplicaciones prácticas en golf y voleibol

Tener una sólida rutina para realizar previamente a la ejecución de diferentes acciones de juego es una de las claves de la preparación mental ya que la forma en que uno se alista para cada momento es crucial a la hora de alcanzar y sostener de manera consistente su más alto rendimiento. Estas rutinas se prestan mejor para ser utilizadas antes de ejecutar habilidades cerradas, es decir, aquellas que se realizan en un ambiente relativamente estable y predecible donde el deportista controla el ritmo de la ejecución. Ejemplos clásicos de esto son los lanzamientos o saltos en atletismo, los disparos en tiro, el golpe en el golf. Incluso en deportes donde predominan las habilidades denominadas abiertas (donde el ambiente cambia constantemente y los movimientos deben ser continuamente adaptados a la situación) como fútbol, básquet, rugby, tenis, etcétera, se pueden realizar rutinas previas a reiniciar las acciones de juego.

El objetivo central de estas rutinas es tener una actuación consistente, es decir, prepararse para estar plenamente focalizado en la ejecución que el deportista quiere hacer. La idea es poder realizar cada acción con la confianza, la concentración y la regulación emocional ideales. Por tanto, lo importante no es cumplir la rutina rígidamente paso por paso sino que ésta despierte aquellas sensaciones que el deportista necesita. A riesgo de quedar redundante, cabe enfatizar que lo que se busca es consistencia en el desempeño, es decir, poder sostener un alto nivel de rendimiento evitando los altibajos o, como se suelen llamar habitualmente, las "lagunas" tan comunes.

Fundamentación

No hace falta hacer un gran esfuerzo para defender la importancia de este tipo de rutinas, simplemente basta con indicar que deportistas de todas las disciplinas y en los niveles de competencia más exigentes las emplean. Las rutinas de este tipo funcionan y dan consistencia a la acción porque:

- Proveen un sentido de familiaridad en cualquier ambiente o situación, por tanto son una manera de desviar la presión y regular la ansiedad,
- Regulan la activación y focalizan la atención del deportista en conductas efectivas (indican en qué concentrarse y cuándo hacerlo, bloqueando los distractores),
- Aumentan la sensación de control y confianza, y
- Ayudan a automatizar la ejecución motora; al realizar un grupo de conductas estables y consistentes se maximiza la posibilidad de tener un rendimiento consistente. Por esto es fundamental planearla y ensayarla en las prácticas para poder aplicarla con naturalidad en las competencias.

A continuación se presentan dos esquemas de rutinas para diferentes disciplinas. La primera ilustra un ejemplo clásico de un deporte característico de tarea cerrada como el golf y el segundo una rutina de saque para voleibol. En ambos casos, se plantean diferentes elementos que pueden componer un modelo "básico" de rutina. La idea es que sirvan como guías para que los deportistas puedan desarrollar su propio esquema, imprimiéndole su estilo combinando los distintos elementos. Muchas partes pueden variar, incluso el orden puede ser diferente según sus necesidades y preferencias. Por ejemplo, algunos jugadores más metódicos pueden favorecer una rutina más rígida, más lenta e intencionada y otros pueden optar por una más corta y con mayor ritmo. Lo importante es tener consistencia en cómo uno se prepara para la ejecución, que la rutina se sienta cómoda para uno y que alcance el objetivo de hacer que uno se sienta de manera óptima a la hora de ejecutar

la acción, ni apurado, ni tenso, ni que se quede paralizado antes de actuar. Para ayudar a entenderlas e incorporarlas cada una está organizada en etapas que tienen objetivos específicos

El objetivo central de estas rutinas es tener una actuación consistente, es decir, prepararse para estar plenamente focalizado en la ejecución que el deportista quiere hacer. La idea es poder realizar cada acción con la confianza, la concentración y la regulación emocional ideales. Por tanto, lo importante no es cumplir la rutina rígidamente paso por paso sino que ésta despierte aquellas sensaciones que el deportista necesita. A riesgo de quedar redundante, cabe enfatizar que lo que se busca es consistencia en el desempeño, es decir, poder sostener un alto nivel de rendimiento evitando los altibajos o, como se suelen llamar habitualmente, las "lagunas" tan comunes.

Rutina pre-golpe en golf

Etapas

Preparación:

- Aproximarse a la posición de la pelota con actitud corporal relajada y segura.
- Respiración profunda o diafragmática para despejar la mente, cortar con lo que se venía pensando, empezar a focalizar en el tiro y eliminar tensión muscular innecesaria. Dicha respiración se hace llevando el aire a la parte más baja de los pulmones de manera lenta y suave, no forzada.
- Con el putt la rutina también va a incluir el momento en que uno vuelve a colocar la pelota sobre el green, lo mismo si se está jugando con lie mejorado.

Objetivo de esta etapa: Al acercarse a la posición de la pelota, cortar con la línea de pensamiento que se tenía y enfocarse cien por ciento en el tiro. Físicamente proyectar una imagen de confianza y serenidad.

Evaluación:

- Analizar el ambiente (evaluar posición de la pelota –si es golpe de salida evaluar dónde es conveniente colocar el tee–, el lie, el viento). Por ejemplo:
 - Si es un tiro desde el tee: tomar en cuenta el layout del hoyo, la dirección y velocidad del viento, distancia a la que se va a apuntar y desde dónde se quiere hacer el approach al green (en caso de que este fuera el segundo tiro).
 - Si es un approach: ver el lie de la pelota, dónde es más conveniente que ésta caiga, la distancia al objetivo, la dirección y fuerza del viento (si entra en juego), estimar cuán lejos la pelota volará y rodará dadas las condiciones.
 - Si es un putt: evaluar la caída, la firmeza del green, la distancia al hoyo y otros factores relevantes (como la humedad, el corte del green, el tipo de césped, incluso a veces el viento).
- Evaluar cómo se siente uno, si está especialmente nervioso o tenso, si está demasiado relajado o desconcentrado. Detectar incluso si alguna molestia física dificultaría el golpe que sería preferible hacer.

Objetivos de esta etapa: Evaluar la situación a conciencia para estar convencido sobre cómo proceder al momento de decidir. Notar si uno está preparado adecuadamente para el golpe.

Decisiones/planificación:

- Elegir el palo, la dirección y el tipo de tiro. Esta es una transición natural desde la etapa de evaluación. Obviamente, ya en el green uno no escoge el palo pero sí la línea que se va a buscar. Por otro lado, el palo seleccionado va a depender del tipo de tiro que se decida hacer. El factor crucial acá es la elección del palo, un golfista no va a ejecutar el golpe tranquilo y confiado si tiene dudas sobre esto. Para tener confianza también es importante plantear un objetivo realista. Si uno pretende hacer un golpe que nunca le sale, está claro que la confianza va a ser baja; quizás decida probarlo igual para ver si empieza a tener mayor seguridad con el tiro pero debería aceptar que la probabilidad es baja así no se frustra si no sale.
- Pararse atrás de la pelota y elegir un blanco. Incluso se debe elegir el lugar más específico posible, esto es, es preferible apuntar a la matita que está un poco más oscura a solamente apuntar “al fairway” o tomar como referencia algún elemento (un árbol, un cartel, una antena) que esté detrás del objetivo para que sirva como guía.
- Comprometerse con el (tipo de) tiro que se quiere hacer. Una vez tomada la decisión no es bueno empezar a cambiar de opinión. Es importante confiar en la evaluación y la elección realizada. Casi todo el mundo coincide en que el primer instinto termina siendo la mejor opción. Eliminando la indecisión puede uno focalizarse en hacer un buen swing.
- Respiración profunda para asegurarse que esta decisión no haya hecho que la ansiedad aumente.
- Visualizar el tiro. Formar una imagen mental clara de lo que se va a hacer. Siempre tener en cuenta que aunque se use el término “visualizar” en realidad se busca incluir todos los sentidos (sobre todo la sensación de movimiento corporal) al crear en la mente la experiencia del tiro que se desea hacer. Algunas personas prefieren también visualizar algún golpe similar que han realizado con éxito anteriormente, esto les agrega una dosis de confianza.
- Pensar siempre en el tiro que se quiere lograr y no darle vueltas mentalmente a los peligros que éste presenta (hazards, fuera de límites, bunkers, etcétera). Focalizar únicamente en el objetivo. Es muy útil hablarse positivamente, para esto se pueden tener frases preparadas previamente.

Objetivos de esta etapa: Tomar una decisión y comprometerse con el tiro que se va a hacer (ya no es “que se quiere hacer”, ahora es “que se va a hacer”), después de esta etapa no quedan dudas sobre el golpe que se logrará. Aumentar la confianza en el tiro para que salga perfecto. Si aparecen dudas (por ejemplo, ante un viento cambiante) o alguna distracción es preferible empezar todo de nuevo a no tener el corazón puesto en ese golpe.

Ajustes:

- Swing(s) de práctica. Puede ser uno o más, lo importante es que se despierte la confianza y la "sensación" apropiada para el golpe. Sirve también para calentar y activar adecuadamente el cuerpo.
- Address y alineación del cuerpo y el palo con el objetivo.
- Waggle(s). Sirve para chequear la tensión física y aflojarse, también para tomar el ritmo del swing.
- Regular la activación y la tensión corporal empleando la respiración y posiblemente "aflojando" un poco los músculos. A algunos jugadores les sirve apretar el grip con mayor tensión de la necesaria y luego aflojar.
- En esta etapa vale una nota de precaución, aunque se aconseja tomarse el tiempo necesario aquí es donde los jugadores más tienden a quedarse paralizados sobre la pelota o empiezan a realizar una cantidad de swings de práctica o de waggles que, lejos de despertar la sensación deseada, empiezan a generar dudas y confusión. Recordar que con estos gestos se busca despertar la sensación apropiada pero que un exceso de tiempo o repeticiones puede ser perjudicial.

Objetivos de esta etapa: Lograr que el cuerpo y el swing que se va a hacer se sientan bien. Asegurarse que la tensión muscular (especialmente en lugares claves como el grip, los brazos, los hombros, el tronco, las piernas) sea la apropiada. Sentir el ritmo o el tempo del golpe y alcanzar la sensación de estar preparado. Esto se suele reflejar en los ojos, cuando se ve que el jugador está listo se dice que tiene "la mirada", esa expresión que transmite convicción y determinación.

Ejecución:

- Mirar el objetivo. Algunos gustan rechequear más de una vez, mirando alternativamente al objetivo y a la pelota, se sugiere no hacer esto excesivamente (sobre todo en el green) pues tiende a hacer que aumenten las dudas.
- Frase gatillo. Usar una frase cortita que sirva de "gatillo" para la acción. Tener cuidado de llenarse de indicaciones técnicas. Dependiendo de la etapa de aprendizaje algunos pueden preferir aquí algún recordatorio técnico pero es mejor apuntarle a alguna frase relacionada con la sensación y el tempo del swing.
- Acción. Acá es fundamental "reaccionar" al objetivo, ya dejar atrás tanta cuestión técnica o analítica y simplemente dejar que el golpe fluya. Renunciar al control consciente y dejar que el cuerpo simplemente haga lo que ha practicado. Focalizar en el objetivo y no en lo que el cuerpo está haciendo (por ejemplo, la mecánica del movimiento).

Objetivos de esta etapa: Todos los pasos anteriores fueron para llegar a esta etapa con el nivel óptimo de confianza, concentración y tensión corporal. En este momento uno ya está libre para simplemente hacer el tiro que desea.

Consideraciones adicionales

- Seguramente parecen muchos pasos y quizás algunos (sobre todo los aficionados) piensen algo cómo "yo cuando juego voy a disfrutar, ¿para qué voy a hacer tanto lío?", pero, teniendo en cuenta que con la rutina uno aumenta las chances de tener buenos tiros y que probablemente uno no disfruta con los malos tiros, ¿no vale la pena?
- Por otro lado, muchos jugadores seguramente ya hacen varios de estos pasos. La invitación, entonces, es a revisar lo que se está haciendo, ver si la rutina está cumpliendo con su propósito y armarla con mayor estructuración y consistencia.
- La idea es que este esquema de la rutina brinde estructura a la hora de hacer el golpe. No tiene que ser excesivamente rígida, se puede hacer más o menos rígida según cómo cada jugador se sienta cómodo, pero es importante tener en cuenta las diferentes etapas y el objetivo de cada una a la hora de armarla. Recordar que el objetivo es tener la sensación y convicción necesaria a la hora de hacer el golpe, no hacer una rutina perfecta. Si uno está particularmente inspirado un día y no necesita hacer todos los pasos tan metódicamente, perfecto, ¡adelante! Pero es habitualmente la consistencia en la rutina lo que hace a los jugadores entrar en la zona. Por otro lado, cuando uno está en un mal día, es cuando más uno puede aferrarse a la estabilidad de la rutina para dar vuelta el resultado.
- Cada uno puede hacer sus variaciones individuales (por ejemplo, después del swing de práctica uno puede realización la

visualización) lo importante es que se cumplan los objetivos de cada etapa y se llegue adecuadamente preparado a la ejecución. Esta es solamente una propuesta para armar la rutina, cada uno puede individualizarla a su preferencia y según lo que le resulte efectivo.

- Como también queda claro, la intención es focalizarse en el proceso de la preparación del golpe para así no sentirse presionado por el resultado del tiro (que aumenta la ansiedad).
- Cuando uno la está empezando a implementar, paradójicamente, es esperable que pensar en los diferentes pasos distraiga un poco ya que tenemos que concentrarnos en ella y hacerla a consciencia. Esto es hasta que se automatiza y se vuelve algo natural. Al igual que cuando uno hace un cambio o ajuste técnico, quizás se dé un paso para atrás por un tiempo pero es para finalmente dar dos pasos para adelante (por ello es importante tener un poco de paciencia). Por esto, conviene agregar las etapas de manera gradual, no cambiar repentinamente lo que se viene haciendo ya que se apunta a que la rutina se sienta natural (al principio puede que no se "sienta" bien, pero con práctica uno se empieza a sentir más cómodo con el cambio).
- A la larga debería ser automática. Por eso es importante empezar a agregar los elementos de a poco, partiendo con lo que uno está haciendo actualmente y empezando a tomar decisiones conscientes sobre cómo quiere que su rutina sea y también practicarla hasta que se vuelva automática.

En este sentido es parecido a cuando se hace un ajuste en el swing, al principio se siente raro, incómodo, eventualmente se va grabando en el cuerpo y se incorpora naturalmente como la respuesta predominante. Por otro lado, tampoco hay que hacer los pasos sólo por cumplirlos mecánicamente, cada etapa tiene un objetivo que se espera lograr.

- No quedarse un tiempo excesivo en cada etapa (esto obviamente depende de las preferencias individuales pero no es bueno estancarse en algún paso). Sobre todo en la etapa de Ajuste que es la que más invita a hacer una excesiva cantidad de swings de prácticas o a "congelarse" sobre la pelota ahogado en un mar de dudas. Conviene en ese caso salir completamente y volver a empezar la evaluación para poder comprometerse nuevamente con el tiro.

- Cuando uno está ansioso es particularmente importante realizar la rutina al ritmo habitual o incluso un poco más lento ya que la ansiedad tiende a llevarnos a hacer las cosas de manera más apresurada.

- Finalmente, recuerden que el objetivo de la rutina es sentirse de tal forma de poder ejecutar el tiro con libertad, decisión, convicción y confianza en su habilidad.



Rutina para el saque en voleibol

En el voleibol el saque es la única acción que el jugador puede controlar plenamente, además, bien aprovechada es decisiva para sumar puntos, por eso es importante estar con conciencia plena al momento de su ejecución. La siguiente rutina está mayormente basada en la "cura de los 16 segundos" propuesta por Jim Loehr, quien estudió extensamente lo que hacían los tenistas en el lapso de tiempo entre punto y punto, pero con algunas modificaciones para adaptarlas al deporte creado por William G. Morgan...



Este artículo completo en
www.psicodeportes.com

Conclusión

Con estos ejemplos se pretende ilustrar las posibilidades de las rutinas para dos deportes en particular. Hay una variedad de otras disciplinas en las que también se pueden emplear, algunas de ellas ya se mencionaron pero ejemplos adicionales son las conversiones o los line-outs en el rugby, el saque de arco en el fútbol, los tiros libres en básquetbol. Incluso se pueden realizar rutinas para acciones que no dependen en un 100% del jugador, como la recepción en voleibol o tenis, o estar esperando para defender en un saque lateral en fútbol.

Uno de los desafíos de realizar estas rutinas es automatizar la acción pero haciéndola con la mente plenamente presente. Es decir, no hacer los movimientos "en vacío" (con la mente en blanco o desconcentrado), sólo por hacerlos, o como cábala. Justamente lo que diferencia una rutina de una cábala es que la rutina tiene un propósito psicológico y de preparación definido y es algo que uno controla. En las cábalas se hacen acciones sin demasiado significado que terminan controlando a las personas. Las cábalas (emparentadas con la superstición) son rígidas, irracionales y el deportista termina dependiendo de ellas.

Como se ve también, cuando uno piensa en estas acciones, por ejemplo, el saque, ya no es simplemente lanzar la pelota y pegarle, toda la rutina es parte de lo que se empieza a entender como "hacer un saque", lo ideal es poder incorporarla en el entrenamiento para hacerla con naturalidad en las competencias. Lo mismo aplica para el golf, es conveniente, aún en el driving practicar los golpes con la rutina y no "barrer" con un canasto de cien pelotas en diez minutos sin siquiera darse cuenta de lo que pasó.

En definitiva, como fue planteado, las rutinas pre-ejecución son un componente clave de la preparación psicológica para la competencia. Sirven no solo para regular las emociones y aumentar la confianza, sino también para focalizar la atención, alcanzando así el estado óptimo de rendimiento, y poder sostener el alto desempeño de manera consistente.

Lic. Carlos Giesenow – <http://carlosg.blogspot.com>

Psicólogo, especializado en clínica y deporte. Integrante del cuerpo técnico de las Selecciones Juveniles de la Federación del Voleibol Argentino (FeVA) y del Departamento de Psicología Deportiva del Fútbol Amateur en la Asociación Atlética Argentinos Juniors. Docente en APDA, Universidad de Buenos Aires, Universidad de Belgrano y Universidad Nacional de Lomas de Zamora. Asesor de tenis100 y Rise-Up Golf Systems. Autor del libro "Psicología de los equipos deportivos" (Ed. Claridad).



Dra. Patricia Wightman

El conocimiento del manejo de los Estados de ánimo individuales del atleta de elite y sus repercusiones útiles psicofisiológicas.

Disertación Argentina por la Dra. Patricia Wightman presentada en la Conferencia anual de Psicología del deporte de AASP, Salt Lake City, Utah, Estados Unidos. Setiembre 2009.

En Argentina, junto con la preparación psicológica de los atletas en el alto Rendimiento, se integra y desarrolla la ciencia. En el Departamento de Psicología del deporte del CENARD, en un trabajo de equipo con sus integrantes, la Dra. Patricia Wightman y la Lic. Nelly Giscafre y la colaboración del Dr. Peter Terry de Australia, se ha logrado plasmar un trabajo de investigación sobre 1100 Atletas Argentinos que compitieron internacionalmente y fueron evaluados a través de 15 años con el test POMS, (Perfil de Estados de Animo).

Argentina hoy tiene los baremos del POMS y es un hecho de alta repercusión en los países latino americanos.

Hace una semana en el Congreso de AASP en Salt Lake City, Utah se realizó dicha disertación y además fue bien recibida la investigación científica, los resultados y las conclusiones expuestas del trabajo con el POMS.

Estas conclusiones reafirma la importancia de la operatividad en la capacidad individual del atleta de lograr cambios psicofisiológicos propios para su deporte según los diferentes contextos. En otras palabras los estados de ánimo que le son productivos, como en algunos momentos la agresividad instrumental o la ansiedad práctica, se deben utilizar estabilizándose dentro de la ZONA de alto rendimiento del atleta. Así es que se estableció "El Doble Perfil Iceberg" (Wightman).



Conferencia AASP - 2009. Desfile de las banderas de las naciones.



Deporte Aventura, Un Desafío Constante...

ASPECTOS PSICOLOGICOS Y FISICOS QUE DEBEMOS CONOCER

En los últimos tiempos ha aumentado progresivamente la difusión y la gente que practica deportes de aventura, en diferentes niveles de exigencias, familias, jóvenes, adultos y adultos mayores con objetivos de bienestar o bien competitivos se abocan a estos escenarios naturales.

- ¿Qué lleva a alguien que trabaja, por ejemplo, en una oficina, a viajar lejos y participar de disciplinas tan exigentes y en condiciones casi desconocidas?

Podríamos encontrar diversas causas posibles:

- En la actualidad encontramos al Tarzan urbano inmerso en una Jungla de cemento encerrado en pequeños espacios de oficina, donde los movimientos se hallan limitados a coordinaciones destinadas a pulsar teclas, ha perdido su esencia natural y para lo cual ha resignado y desadaptado a la quietud, su aparato locomotor. De ahí que halla una búsqueda hacia un entorno más ligado a la naturaleza, como si su memoria ancestral pujase por salir y retornar el primitivo cazador y recolector de otrora, que para subsistir cada día enfrentaba su propia "carrera de aventura."

- Otro podría ser el aspecto "desestresante" que contraponen los paisajes que ofrece la Naturaleza a la arquitectura de la ciudad como posibilidad de cambio de la rutina cotidiana y hacinamiento.

- Por un lado la difusión de estas carreras permite de manera masiva una mayor conciencia y conocimiento de sí mismo y respeto por el medio ambiente, pone al hombre en contacto con la naturaleza en estado más puro, y lograr un tener presente la preservación de su hábitat y no la destrucción del mismo habla de cierta madurez social.

- Otro aspecto es que son competencias que pueden hacerse tanto individualmente como en equipo, en familia, desde niños o adultos mayores propiciando la participación y adaptando la modalidad de exigencia de acuerdo a la capacidad de cada uno sin requerir ser exclusivamente un atleta de elite.

- Por último el superar algunas situaciones límites, desconocidas y de riesgo pueden ser un objetivo en sí mismo inherente a la agnóstica del ser humano (todos los deportes surgen de esto). Hoy muchos profesionales, equipos deportivos, y empresas usan como experiencias de liderazgo y rendimiento este tipo de actividades para potenciar al máximo la capacidad de resolución de los sujetos en situaciones límites que luego podrían ser transferidas a otras de altas exigencias y generadoras de presión.

1 - ALGUNOS ASPECTOS PSICOLOGICOS

Las aptitudes que deben desarrollarse son específicamente:

Capacidad de esfuerzo, voluntad y sacrificio, tolerar la fatiga física y mental (control del estrés), equilibrio emocional, espíritu de lucha, claridad en los objetivos, colaboración con los otros, sentido de trabajo en equipo.

El lugar del sufrimiento y el esfuerzo:

Bien, tratando de no ponernos muy técnicos y psicoanalíticos vamos a ver que en toda actividad deportiva o física se halla sublimada (como mecanismo defensivo) aspectos de la pulsión de muerte: la agresión, el sufrimiento, la tensión competitiva, las lesiones, el dolor físico y psíquico, la adversidad se hacen presente y el poder tolerar algo de esto, nos posiciona y nos permite vencerlos, superarlos, transformándolos paradójicamente en logros, fortalecimiento psíquico y físico que se trasladan a otras circunstancias de la vida de ese sujeto. Toma así conciencia de lo que puede ser capaz (como aspectos que se transforman en pulsión de vida). "El **YO PUEDE** a pesar de..." inscribe la transformación sublimada del sufrimiento en otra cosa, positiva que beneficia a uno mismo y es aceptado por los otros, de lo contrario sería una posición absolutamente masoquista donde el placer estaría en el sufrir por el sufrimiento mismo.

El desafío por los límites

Obviamente la competencia siempre invita al hombre a desafiar los límites propios y aquí se suman los que ofrece el medio: un sencillo trekking, puede ser una caminata aeróbica agradable, o bien un trayecto agobiante hasta la extenuación según sea el grado de dificultad, el estado físico, la edad, y la motivación del sujeto que la realice.

El "agon" es el espíritu de lucha, como batalla interna, que nos propone superarnos permanentemente, sin duda, si la meta se logra se traduce en valores y sentimientos positivos (confianza, autoestima, capacidad de vencer la adversidad, perseverancia etc.) que nos confirman un lugar, una identidad para nosotros mismos y ante los otros.

Nos fortalece emocional, física, y socialmente.

Es en las situaciones límites donde aparecen nuestras grandezas o bien nuestras peores miserias, lo mejor y lo peor de nosotros.

El contar con los otros

No siempre importa aquí ser el primero, sino tener claridad en nuestros objetivos y que busca cada uno interiormente.

El Lic. Jorge Raúl Álvarez Director del Club de Montaña "Espíritu Libre" nos explica: "...No siempre llegar es la meta como en otros deportes, Suelen decir los escaladores: "cada uno tiene su propia cumbre, y su propia montaña " y esto no siempre significa llegar a la cima, sino que cada uno encuentre su propia cumbre interna y esta es diferente para cada sujeto. Aun el que llega a la cumbre necesita de otro, que quede abajo para darle sostén, soporte y seguro. La solidaridad permanente de los otros cobra un papel significativo e interdependiente para que el primero llegue.

Por otro lado, tener en claro que es lo que cada uno puede, ser prudente con lo que cada organismo puede afrontar y recurrir a aquellos mas experimentados según sea la disciplina que elija, es muy importante no todo es para cualquier individuo y debe saber medir los riesgos, y limitaciones que pueda afrontar."

2 - ASPECTOS GENERALES DEL ENTRENAMIENTO EN DEPORTES DE AVENTURA

Como todo deporte requerirá de una etapa en el que se desarrollaran las capacidades físicas motoras (coordinativas y condicionales) que condicionan la actuación de la motricidad humana y que están determinadas por factores neuro-fisiológicos, los cuales deberán ser apropiados acorde a la edad y sexo de cada sujeto. Dentro de las capacidades coordinativas (es decir aquellas que dependen del S.N en los procesos de conducción y regulación motora) se estimularan:

- La diferenciación: capacidad de lograr una coordinación muy fina de movimientos parciales en función de la economía de movimiento total. Aquí nos referimos a los movimientos técnicos específicos de cada disciplina. (trekking, carrera de cross, montañismo en sus diferentes niveles etc.)

- La orientación: nos referimos a la posibilidad de modificar la posición y los movimientos del cuerpo en el espacio y el tiempo en relación a un campo de acción definido.

- La capacidad de reacción: se relaciona con la velocidad de respuesta simple o compleja ante estímulos sensoriales, con una acción motriz determinada. (respuestas diferentes estímulos sensoriales visuales, auditivos, táctiles)

- La capacidad de ritmización: la posibilidad de organizar armónicamente la contracción y recontracción de grupos musculares en una acción motora, en forma económica, ya sea de un ritmo dado en forma externa o bien percibida internamente. (cada movimiento tiene un ritmo propio por Ej. La marcha, el balanceo.)

- El reequilibrio o bien equilibrio dinámico como la posibilidad de recuperar el equilibrio perdido ante estímulos imprevistos en los que tendrán protagonismo los sentidos de la vista, la propiocepción postural y el aparato vestibular. (Ej. recorridos sobre estructuras inestables)

- La capacidad de cambio o transformación del movimiento pudiendo modificar una acción posible en otro programa de movimiento más efectivo que es casi improvisado debido a las fuertes variaciones ambientales. (diferencias en el terreno, los circuitos etc.)

- Por ultimo el acople donde se trabajara sobre las habilidades motoras específicas de la disciplina (sobre todo las cadenas motoras complejas y técnicas específicas)

Cabe recordar que estas capacidades suelen aparecer en forma unida e interrelacionadas en una acción motora, prevaleciendo una sobre otras según sea la circunstancia.

Desde el punto de vista de las capacidades condicionales (Es decir aquellas que estarán directamente reguladas por procesos energéticos que condicionan los sistemas musculares del organismo humano) se deberá atravesar las siguientes etapas para optimizar el estado al participar en deportes de aventura:

- Acondicionamiento físico general.

- Desarrollo de la flexibilidad, incluyendo la estimulación de todos sus componentes movilidad articular, elongación, elasticidad.

- Resistencia muscular localizada .es decir la estimulación de aquellos grupos musculares que estarán mas exigidos en el momento de la prueba con la técnica específica de ejecución en el movimiento .

- El fortalecimiento a nivel peri articular debido al cambio permanente del apoyo en terrenos diversos, tanto en miembros inferiores como superiores. Como así también trabajar la solidez estructural de la zona media (músculos antigravitatorios sostén de columna y sus antagonistas), que permita sostener la postura del tronco y fijar la pelvis y así no generar desequilibrios que produzcan contracturas inapropiadas en el momento de la prueba.

Lic. Adriana Mirella

Coord. Del Departamento de Psicología. Cenared. Psicóloga especializada en deportes APDA. Prof. Nacional de Ed.Física. Expresión Corporal. (I.U.N.A)

Lic. Carlos Mazzone

Director del Cenared. (Centro Argentino De Excelencia Deportiva), Lic en Alto Rendimiento Deportivo (U.N.L.Z). Preparador Físico.

Bibliografía

www.cimasargentinas.com.ar, Ceras, A. "Montañas de luz", Freud, S. Obras Completas. "Destinos de la Pulsión", Jackson—Csikszentmihalyi. "Fluir en el Deporte", Meinel-Schnabel." Teoría del Movimiento", Tamorri, S. "Neurociencias y deporte.", Wilmore-Costill. "Fisiología del ejercicio y del esfuerzo. "



LA RELACIÓN CON EL DEPORTISTA EN EL CONTEXTO DE REHABILITACIÓN: EL APOORTE DE TÉCNICAS DE PSICOLOGÍA APLICADA AL DEPORTE

Pensemos en un futbolista juvenil que ha luchado durante toda la temporada para llegar a un buen estado físico. Su juego ha mejorado notablemente y siente que el siguiente partido será el de su consagración. Pero por esas cosas del juego, se lesiona en un entrenamiento previo al derbi que esperaba él y sus compañeros. Está destrozado, su lesión parece más grave de lo que se pudo pensar al inicio y le dan dos meses de baja. A esas alturas en dos meses el campeonato en su categoría habrá acabado. Llega a tu consulta y ¿qué ves?

Contener emociones, motivar y dar una visión de futuro, conseguir compromiso ante el proceso de rehabilitación son objetivos paralelos a todo el trabajo de recuperación. La relación que se genera entre el fisioterapeuta y el deportista puede marcar una diferencia.

Los estudios psicológicos de las lesiones deportivas se ha limitado a buscar por un lado la relación entre una lesión física y su efecto psíquico o las causas psicológicas de la lesión física (Rotella, 1991; May, 1999), son pocos los psicólogos que han aportado desde una visión multidisciplinar (Sánchez, 2000) herramientas para que sean aplicadas por el fisioterapeuta o preparador físico ya que habitualmente se escribe sobre el deportista o el entrenador.

La psicología aplicada en este tipo de relaciones nos aporta:

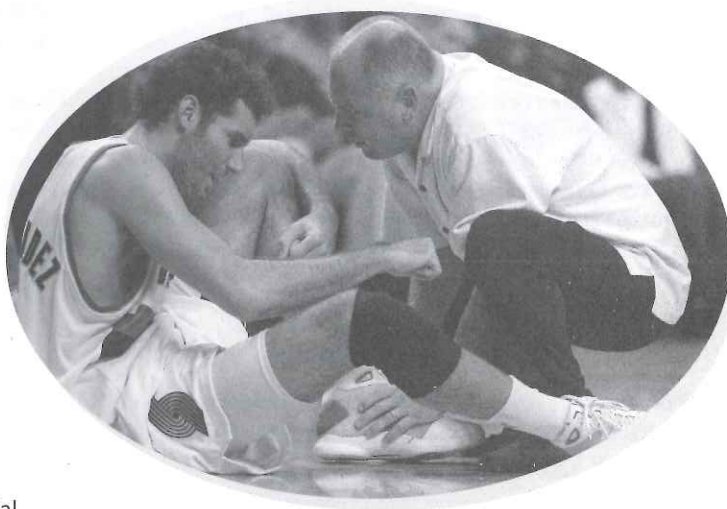
- Herramientas para gestionar emociones propias y ajenas
- Herramientas para guiar y orientar el proceso motivacional del lesionado
- Comprensión para las diversas variables de la personalidad
- Un marco para entender las Variables psicosociales implicadas
- Estudios sobre el estrés y la tensión competitiva

El Modelo de Kubler-Ross (1969)(Rotella, 1991) presenta las consecuencias psicológicas de una lesión en un deportista:

1. Negación de la lesión o de su alcance
2. Enojo por la lesión ocurrida
3. Ambivalencia emocional
4. Depresión
5. Aceptación

Por otro lado en este nivel está comprobado que los deportistas que se rehabilitan mejor:

- | | |
|--|---------------------------|
| - Tienen una elevada motivación intrínseca | - Apoyo social |
| - Determinación y dureza mental | - Alta autoestima |
| - Buena disposición al escucha | - Actitud mental positiva |
| - Alto nivel de habilidad física | - Equilibrio emocional |



El objetivo sería que el deportista con la ayuda de todo el cuerpo técnico pudiese gestionar las emociones asociadas a la lesión:

- | | |
|---|--|
| 1. Conseguir que el deportista acepte la realidad | 5. Planteamiento nuevo reto: la rehabilitación |
| 2. Controlar expectativas (alcance duración lesión) | 6. Plan realista de mejoramiento durante la lesión |
| 3. Lograr apoyo social | 7. Hacerlo partícipe del proceso de recuperación |
| 4. Preparación hospitalización y/o intervención | 8. Adquirir habilidades de autocontrol. |

¿Cómo lograr esto a través de las sesiones de recuperación? El trabajo multidisciplinar que nos ha llevado a esta reflexión nos permite confirmar que no sólo el psicólogo puede colaborar con este trabajo sino que el fisioterapeuta, el preparador físico y el entrenador pueden aportar a mejorar la percepción de la situación.

Por ejemplo a partir de desarrollar la motivación y la autoconfianza ampliando el reconocimiento respecto a su lesión, dar a conocer costos y beneficios del tratamiento a corto, mediano y largo plazo, que el deportista tenga claro los objetivos propios de la rehabilitación y el plan de trabajo para cumplir las metas, entre otras medidas.

Lograr la confianza y el compromiso de deportistas jóvenes no siempre es fácil, de ahí que es importante construir sobre la base de una comunicación verbal y sobre todo no verbal esta confianza para finalmente lograr la cooperación en el proceso. Anticiparnos a las posibles dificultades, a las prisas por querer terminar pronto el tratamiento propiciando el autocontrol en la recuperación proporcionando feedback de calidad en torno a todo el proceso terapéutico y si es posible utilizar algunas técnicas de la psicología aplicada al deporte como las técnicas de relajación que tienen como objetivo según Cauas (2003)

Controlar algunas manifestaciones del estrés

Reducir activación de la zona lesionada

Favorecer la mejor circulación sanguínea

Por último trabajar la motivación, que es una condición fundamental para la actividad física y el deporte, sin la motivación apropiada es muy difícil que un deportista se dedique al deporte con la frecuencia, duración, sacrificio, duración, intensidad, concentración, sobreesfuerzo y constancia que éste requiere. Y si este mismo ejemplo lo llevamos al proceso de recuperación el trabajar sus motivaciones puede ser una base en la cual sentar las técnicas y trabajo psico-fisiológico

MARCELA HERRERA GARIN (CHILE)

Máster en Psicología del Deporte y la Actividad Física por la Universitat Autònoma de Barcelona

Psicóloga del Rendimiento Humano, Personal Coach, Máster en Psicología del Deporte y la Actividad Física por la Universitat Autònoma de Barcelona. Sitio web: <http://www.psicoaching.net>

BIBLIOGRAFÍA

Pfeiffer (2000). Las lesiones deportivas. Editorial Paidotribo

Pfeiffer Rotella, R. J., & Heyman, S. R. (1991). El estrés, las lesiones y la rehabilitación psicológica de los deportistas.

En J. M. Williams (Ed.), Psicología aplicada al deporte (pp. 493- 522). España: Biblioteca Nueva.



La Influencia de los Padres en el Desarrollo Deportivo de la Crianza

La familia tiene una influencia muy importante en el desarrollo de las crianzas en diversas áreas. En el ambiente deportivo no es diferente y esta influencia fue fundamental para el desarrollo de aquellos atletas que lograran alcanzar el alto nivel. Estudios realizados con expertos, en diferentes deportes, presentaran fases de desarrollo, con características propias en relación al involucramiento de los atletas, entrenadores y padres.

Una gran discusión es acerca del aspecto genético en la contribución para el atleta lograr al alto nivel. Muchas familias de deportistas creen que sus hijos son deportistas porque son genéticamente "dotados del deporte". Si hablamos con estas familias vamos a ver que los propios padres fueran los primeros "entrenadores", fueran los responsables por el interés de los hijos por el deporte, o empezaran a sus hijos en las actividades deportivas, por acreditar que esta es importante, o por la propia compañía en la actividad. Por seguro la genética es importante, pero la oportunidad de vivencia de lo deporte es muy mayor. El ambiente tiene una influencia mucho más importante que la genética y es aquí que, tanto los padres como los entrenadores y profesores, pueden influenciar.

En la fase inicial, o de "experimentación" la gran variedad de estímulos y oportunidades en las actividades psicomotoras van a proporcionar una base de experiencias y diferentes "situaciones-problemas" que van a llevar a la crianza la vivencia, en un primer momento, a través de la solución sobre la base de ensayo y error, y en una fase posterior, a través de su capacidad y habilidad de practicar actividades con suceso y enriqueciendo su repertorio cognitivo y motor.

En este momento, lo más importante es el entretenimiento, ocio. La familia debe participar incentivando y apoyando a los hijos, valorando su esfuerzo y dedicación. Esta es la única cobranza admitida. Los padres deben estar atentos para evitar cobrar de forma estresante y amenazadora el desarrollo, con base solamente en los resultados. La gran contribución que los padres pueden dar en esta etapa es de proporcionar una diversidad de estímulos y apoyar la participación y entretenimiento de la crianza.

En la fase intermedia, o de "especialización", la crianza comienza a estar interesada en una o dos actividades en particular. Aun es importante dedicarse a más de uno deporte. Hay una mayor dedicación al aprendizaje y al desarrollo de las actividades elegidas, y empieza la práctica de forma más estructurada con un período más largo de la práctica en esta actividad. La especialización se refiere a la actividad elegida, (por ejemplo, voleibol) y no a una situación específica dentro de la actividad (por ejemplo, cortador o ascensor). La familia aumenta el apoyo financiero, así como la busca por las mejores condiciones materiales, instalaciones y profesionales cualificados.

En la fase final, o de inversión, la crianza empieza a dedicarse a apenas una actividad. El compromiso dedicado a la práctica de la actividad, así como el período de entrenamiento y la preparación son más intensos. Las actividades son más elaboradas y el nivel de las habilidades es más refinado. Dependiendo del deporte, podemos percibir un amplio dominio de la técnica para la ejecución. La motivación y el nivel de esfuerzo necesarios para el desarrollo son mayores, y el dominio de las habilidades, por parte de los niños, aun puede ser percibido como superior que de las personas de su edad. Los resultados, tanto de performance, cuanto de clasificación en las competencias, son ahora comunes, y deben ser valorados y constantemente reevaluados para orientar el desarrollo del individuo. En esta etapa, el involucramiento con el entrenador es mayor que con la familia. El papel de la familia es, principalmente, de mostrar interés y apoyar la actividad elegida, ayudar a enfrentar las dificultades y situaciones financieras, sociales, educacionales o de salud, que puedan perjudicar el desarrollo del atleta.

Estas fases compraban la evolución desde la aprendizaje hasta la especialización, dando especial énfasis a el papel del entrenamiento estructurado y bien organizado, así como el aspecto constructivista en el desarrollo de la performance del "experto". En cada una de estas fases el papel de los padres es diferente y necesario.

Es necesario un desafío en las tareas que serán realizadas, para incentivar la preparación y evitar el desestimulo y abandono de la actividad. Las metas deben ser desafiantes, pero alcanzables, generando la necesidad y el interes por el desarrollo en la práctica y en el entrenamiento de la actividad, pero siempre de forma educativa, con énfasis en la aprendizaje través del entretenimiento. Los padres pueden ayudar a los entrenadores relatando las actividades y comentarios acerca de los entrenamientos y de las competiciones.

Sin embargo, debe haber un equilibrio en la relación deportista-padre-entrenador, y el éxito en el desarrollo del deportista depende en grande medida de la convivencia armoniosa, del comprometimiento y del suceso del trabajo realizado por cada una de las partes de esta tríade. ¿Pero, cuál sería el nivel ideal de exigencia, por parte de los padres, para que sus hijos tengan una reacción positiva en el entrenamiento y principalmente en la competición? Se constató que los bajos niveles de exigencia se relaciona con una reacción positiva, y altos niveles de exigencia mostraran reacciones negativas por parte de los niños.

El más importante, respetándose la individualidad de cada persona, es que cuanto más temprano se empieza el

contacto de las crianzas con las actividades deportivas, cuanto más tiempo dedicado a un deporte, mayor será el compromiso y orientación, mejor será la cualidad de su maestría en el deporte elegido. Lógicamente, nadie va a ser un campeón de la noche a la mañana. Pero, el primero paso ya está dado, que es participar de una actividad saludable, agradable y en dirección al raciocinio lógico y a la estrategia aplicada a los juegos más complejos y a la resolución de problemas en la vida.

¿Entonces, o que lo padres pueden cambiar en su postura, de inmediato? ¿Cuántas veces los niños llegan a la casa para contar a los padres que participaran de un juego o actividad en la escuela, y la primera pregunta que hacemos es "¿quién ganó?", o "¿quién fue el mejor?"? Las preguntas deberían ser: "¿te gustó, divertiste?", "¿jugaste bien?", "¿que más te gustó?", "¿o que aprendiste en esta actividad?"? La importancia es dada a lo que la crianza gusta y valoriza. Al mismo tiempo, ella estará desarrollando sus habilidades físicas y mentales, iniciando la aprendizaje de lidiar con varias actividades, comparar las diferentes performances y resultados. Todo esto será aprendido sin el estrese causado por la importancia que damos a solamente vencer o se tener los mejores resultados a corto plazo.

Es probable que no todos van a alcanzar el alto nivel, pero todos podrán participar de las actividades que traerá beneficios a la salud, física y mental, tendrán la oportunidad de convivir en un ambiente saludable, hacer amigos, participar en eventos deportivos amistosos y oficiales, podrán conocer otros lugares y otras personas que pasan a hacer parte de su red de relacionamientos por toda la vida.

Profesor Newton Santos Vianna Júnior, M. Sc. (BRASIL)

Maestro en Educación Física - Psicología del Deporte - Belo Horizonte - Brasil - newtonviannajr@superig.com.br



Evaluación de la Motivación en la Esgrima

Introducción

La práctica de la esgrima ha sido desde sus orígenes una actividad en la cual dos personas se baten en un duelo mortal, tanto para demostrar las destrezas y habilidades técnicas como para dar cuenta de su superioridad, valentía y heroísmo.

Como situación de combate ha sufrido transformaciones a lo largo del tiempo, el golpe ya no es mortífero... los tiradores ya no ponen en juego sus vidas en cada asalto pero... ¿qué los impulsa a encontrarse frente a frente poniendo en cada estocada lo mejor de sí mismos?

Este ha sido el interrogante que dió origen al presente trabajo intentando indagar sobre las características motivacionales que impulsan actualmente a los esgrimistas a iniciarse y persistir en el deporte.

La esgrima es un deporte amateur que a pesar de tener un desarrollo minoritario y escasa difusión en nuestro país, cuenta actualmente con representantes olímpicos de gran nivel.

Caracterizamos la esgrima como un deporte de combate individual en el cual dos tiradores se enfrentan en una competencia con el objetivo de tocar al rival antes de ser tocado. Es un deporte instrumental ya que requiere de la utilización de un arma. Existen tres modalidades de armas: espada, florete y sable contando cada una con reglas de competición, tiempos y superficies válidas de ataque específicas.

Al ser un deporte de salón, los asaltos se realizan en ambientes cerrados, siendo la superficie válida para la competencia un rectángulo de 14 m de largo y 2 de ancho (pedana). La competición es dirigida por un árbitro autorizado.

Cualidades Físicas Básicas

Resistencia, Fuerza, Velocidad y Flexibilidad

Cualidades Físicas Complejas

Coordinación, Equilibrio, Agilidad

Aspectos Psicológicos

Disciplina, perseverancia, dominio de sí, iniciativa e independencia, percepciones altamente especializadas y manipulación correcta del arma, capacidad de reacción, capacidad de observación. Coordinación, rapidez y precisión de movimientos, alta capacidad de concentración de la atención. Elevado volumen de conocimientos técnico-tácticos y de razonamiento táctico y abstracto. Pensamiento práctico-motor, operativo. Capacidad de representación mental de la acción (visualización), auto-confianza, tolerancia a la frustración, motivación.

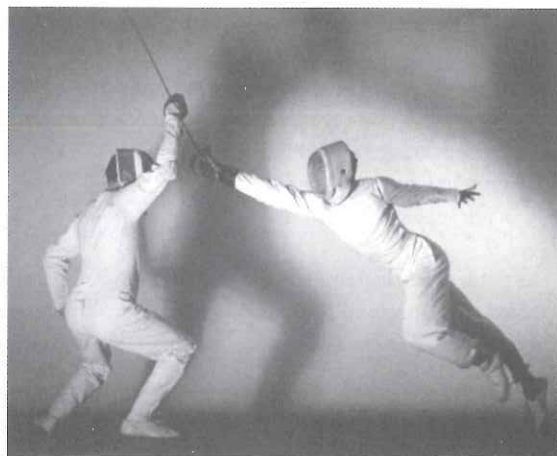
Partiendo de la premisa de que en cada esgrimista, ya sea principiante o de alto rendimiento, lo lúdico y lo competitivo se combinan de manera singular, convirtiéndose muchas veces en un medio de superación personal y reconocimiento social, se intentó caracterizar los motivos que subyacen a dicha práctica deportiva.

Para tal fin, se realizó un trabajo de campo que consistió en la aplicación de dos pruebas psicológicas motivacionales: El Test de los 10 Deseos y el Test MIMCA sobre una población de 54 esgrimistas (27 mujeres y 27 hombres) comprendidos entre los 11 y los 58 años de edad, pertenecientes al Club Gimnasia y Esgrima de Buenos Aires.

Asimismo, para enriquecer la investigación se dividió la muestra en cuatro sub-escalas: Alto Rendimiento, Alta Competencia, Social-Recreativo e Iniciación, tomando como variable relevante el género de los deportistas.

Iniciación: Se la considera la fase de los fundamentos ya que los niños y adolescentes participan de la práctica deportiva al mismo tiempo que desarrollan sus capacidades físicas, motrices, sociales y afectivas. En esta etapa de iniciación, la influencia educativa que ejerce el ambiente deportivo (referentes sociales más próximos: padres, maestros, entrenadores, técnicos, etc.) adquiere vital importancia por tratarse de períodos de crecimiento y constitución de la personalidad.

Asimismo la práctica deportiva aparece fuertemente enlazada a aspectos lúdicos que apuntan a lograr a través del juego, el desarrollo de las habilidades motoras, la imaginación, la lógica interna, la reflexión y el contacto con la realidad. Es un período en el cual los estímulos que el niño recibe son múltiples y variados, lo cual indica la característica polideportiva de esta etapa



Social-Recreativo: ubicamos dentro de este grupo a quienes practican el deporte como una actividad saludable a partir de la cual obtienen diversos beneficios como por ejemplo pertenecer a un grupo social, mejorar aspectos personales, "desenchufarse" de la rutina diaria, etc. En este punto el objetivo primario no es alcanzar determinado resultado deportivo sino que el placer está dado por el simple hecho de practicar el deporte.

Alta Competencia: Indica el inicio de la especialización en la disciplina y la dirección del entrenamiento en función del logro de una meta deportiva superior. El aprendizaje de las técnicas y destrezas específicas se va perfeccionando mediante prácticas de repetición y automatización de los movimientos.

Alto Rendimiento: El objetivo es alcanzar el óptimo rendimiento deportivo y la más alta performance. Implica dedicar mayor tiempo al entrenamiento acentuando tanto los aspectos físicos como los técnicos y tácticos. Se procede a una organización más rigurosa y específica de los entrenamientos. Hay mayor continuidad en la práctica y ésta es planificada en función de la edad y las características del deportista. Considerando que el esgrimista ya ha adquirido y afianzado el dominio de una batería de técnicas se busca que pueda combinarlas en forma creativa, única e irrepetible.

A los fines del presente trabajo, excluimos la muestra correspondiente al nivel iniciación por ser poco representativa.

Motivación:

Se entiende por Motivación, los esfuerzos que realiza una persona por dominar la actividad deportiva, sobresalir en ella, persistir a pesar de los fracasos, rendir mejor que los demás y experimentar placer por la ejecución realizada. Tomaremos como referencia la Teoría de las Metas de Logro (Maehr y Nicholls, 1980) que considera a la motivación como la resultante del entrecruzamiento de tres factores esenciales: los objetivos de logro, la capacidad percibida y la conducta de logro.

Los objetivos que guían al deportista en su práctica cotidiana pueden orientarse según dos tendencias. Si el motor de la conducta es demostrar superioridad frente a sus adversarios, vencerlos para reafirmar que es mejor, decimos que sus objetivos están orientados al resultado (orientación de meta competitiva). Si aquello que mueve al deportista es el deseo de superarse, de "vencerse a si mismo" mediante el desarrollo cada vez más excelente de sus habilidades nos encontramos frente a las metas de tarea o maestría. Si bien puede existir predominio de una u otra orientación se considera que aquellos deportistas cuyas metas apuntan a alcanzar la sensación de disfrute y satisfacción mediante la evolución y perfeccionamiento del propio desempeño conducen a conductas de logro más estables y duraderas.

La capacidad percibida, como segundo factor relevante en la motivación se refiere al significado subjetivo de las propias habilidades y del desempeño. Este elemento se va configurando a través de las sucesivas experiencias y las atribuciones que de ellas el deportista va asimilando. Por último la conducta de logro es la que posibilita una ejecución óptima del deportista a partir de que éste se esfuerza por alcanzar sus objetivos (realistas, posibles y desafiantes), percibe adecuadamente sus capacidades y busca el mejor desempeño posible.

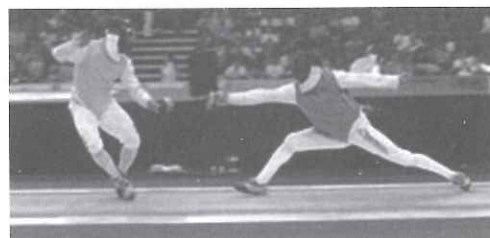
Forti hace su aporte al respecto al plantear que toda conducta competitiva está integrada por tres aspectos:

- La autoconfianza: se refiere a la capacidad del deportista de valorar su desempeño en forma adecuada y persistir a pesar de los errores. Sería una característica resiliente que posibilita al deportista salir fortalecido frente a la adversidad.
- La intensidad: Sería el "combustible interno" del deportista que le permite disfrutar de la actividad y estar concentrado sobre la base de un nivel óptimo de energía.
- La percepción-acción: Es necesario codificar en forma adecuada, evaluar, diagnosticar y decidir para luego actuar en forma eficaz.

En estrecha relación al concepto de motivación, la competitividad impulsa al deportista a la búsqueda constante de la excelencia en contextos donde la evaluación por parte de personas idóneas le confiere especial significación social. La presencia de una instancia evaluadora genera emociones, conductas y pensamientos que influyen directa o indirectamente sobre el desempeño del esgrimista.

Trabajo de Campo

Considerando que las características motivacionales influyen directamente en el rendimiento deportivo del esgrimista indagamos cuáles son los aspectos más relevantes que conducen a los esgrimistas a participar y persistir en la práctica del deporte.



Conclusiones

A partir de los datos obtenidos inferimos que las razones que conducen a los esgrimistas a practicar el deporte se hallan sostenidas por aspectos sociales ligados a la familia y los amigos. Encontramos que en las mujeres predomina la importancia otorgada a la familia y la relación con el entrenador mientras que los varones orientan su práctica en función de alcanzar ciertas metas deportivas.

Los resultados permiten afirmar que las mujeres buscan obtener a partir de la práctica de la esgrima satisfacciones en los planos afectivo y social estando su motivación fuertemente enraizada en cuestiones ligadas al placer y el disfrute de las relaciones interpersonales, tanto con el entrenador como con el grupo de pares.

En el caso de los varones la tendencia indicaría un énfasis en la tarea, buscando la excelencia deportiva mediante el logro de diferentes objetivos directamente vinculados al resultado.

Ambas orientaciones adquieren relevancia al momento de reflexionar sobre las posibles estrategias para motivar a los esgrimistas. Teniendo en cuenta las características motivacionales mencionadas considero que un programa donde las metas establecidas estén fuertemente ligadas a aspectos intrínsecos de la motivación tales como el esfuerzo y progreso personal, los deseos de mejorar y las metas de maestría sería sumamente enriquecedor. Por el contrario, sostener la práctica deportiva mediante la utilización de incentivos externos, tanto tangibles (recompensa económica) como intangibles (psicológicos: prestigio social, status, "fama") iría en detrimento de la finalidad agónica que supone toda actividad deportiva.

El trabajo de campo y los datos obtenidos nos permiten afirmar una vez más la relevancia de los componentes motivacionales en el desarrollo deportivo. Asimismo, teniendo en cuenta que la riqueza de los datos relevados no se agota en el análisis realizado, continuaremos trabajando a fin de aportar conocimientos válidos que sean de utilidad para quienes participan en la preparación integral de los esgrimistas.

Por último es mi intención bregar incansablemente para lograr que los deportistas experimenten ante todo, el disfrute incomparable de la práctica agónica.



Este artículo completo en
www.psicodeportes.com

BIBLIOGRAFÍA

- Roffé, Marcelo, G. Ucha, Francisco. Alto Rendimiento: Psicología y Deporte. Ed. Lugar, 2006. Weinberg, Robert S. Gould, Daniel Fundamentos de psicología del deporte y el ejercicio físico. Ed. Ariel Psicología. Octubre 1996. Katia Rubio, Psicología do Esporte aplica. Ed. Casa do psicologo livraria e editora Ltda." 2003. Traducción al español Lic. Raquel Puga.



Lic. Juan Pablo Favero

FORTALEZA MENTAL PARA TECNICOS Y JUGADORES

Cuando uno busca "fortaleza mental" por internet, aparece una gran variedad de información. Se han publicado muchos libros y artículos en varios idiomas, y, en muchas conferencias, se expone la importancia que este asunto tiene para el rendimiento atlético. Sin embargo, casi todos éstos están dirigidos a los jugadores, dándole poca atención a la importancia que tiene para los técnicos como líderes de un equipo.

La combinación entre mis quince años como entrenador de fútbol y mis diez años de estudio y aplicación de la psicología en el rendimiento deportivo, me ha permitido incorporar los principios psicológicos de manera única. La estructura de este artículo es basada en la información que aprendí en el curso de técnicos de la Federación de Estados Unidos de Fútbol (USSF) hace varios años. Mis jugadores han servido de conejillos de India e historias de éxito. Por lo tanto, el enfoque de este artículo es exponer esta información de la forma más práctica posible, traduciendo teorías a herramientas que son aplicables en la cancha y en el vestuario.

Si uno analiza las cualidades de los atletas de alto rendimiento que poseen fortaleza mental, se puede observar que éstas son las mismas cualidades necesarias para que el técnico lleve sus jugadores al éxito.

Las siete cualidades que comparten los profesionales de alto rendimiento son:

1. El deseo de triunfar
2. Una mente/ actitud positiva ante los desafíos y la presión
3. Una mentalidad enfocada en controlar lo "controlable"
4. Un alto nivel de compromiso – con una actitud ecuánime
5. Un alto nivel de confianza en si mismo y en el equipo
6. La prioridad en un buen proceso
7. La comunicación verbal y corporal positiva

Tener el deseo de triunfar es probablemente la más obvia de estas características, pero, como líder, es sumamente importante comunicar con claridad a los jugadores que uno sabe qué rumbo tomará y cómo lo hará. Esta claridad ayuda a establecer la credibilidad necesaria para que el grupo se preste al liderazgo del técnico.

Algunas formas prácticas de realizar esto son:

- Proyectar una visión clara del destino a los jugadores y a los otros miembros vitales del equipo, como por ejemplo, los ayudantes de campo, los asistentes, los padres y las autoridades de la organización
- Guiar a los jugadores en la formulación de la declaración de propósito (misión). Esto sirve como instrumento de guía y de compromiso para uno mismo y para los demás, brindando así, unidad en el propósito y fortalecimiento de la cohesión al equipo
- Guiar al equipo a establecer metas claras, específicas y altas pero alcanzables en el corto, mediano y largo plazo. Más importante aún, esto debe de ser acompañado por un proceso eficiente para que las metas sean alcanzadas (ver detalles más adelante)
- Un análisis DAFO: debilidades, amenazas, fortalezas, oportunidades. Esta herramienta extraída del mundo empresarial, también puede ayudar a potenciar al equipo. Sugiero que se realice primero con el cuerpo técnico y después que el equipo lo haga solo.
- Los entrenamientos deben de ser eficientes, competitivos y desafiantes. Esto crea un mejor entorno para el aprendizaje y alimenta la naturaleza competitiva de los atletas y del equipo, mientras que reduce el posible aburrimiento y/o la complacencia.
- Invertir en y crear líderes dentro del equipo. Esto aumenta la posibilidad de que el equipo alcance el éxito. También le da a los jugadores un sentido saludable de responsabilidad compartida por el equipo y reduce la actitud negativa de autoritarismo.
- Finalmente, asegurarse de reforzar los pequeños pasos a lo largo del proceso. Las palabras que reafirman, ayudan a forjar un ambiente positivo y crean el impulso necesario para alcanzar las metas. Hay que cuidarse de no caer en la trampa del falso elogio, ya que, aunque inicialmente aparenta ser beneficioso, es, al final, contraproducente. Generalmente, aquellos que tienen una actitud positiva tienen más éxito que aquellos que son pesimistas por naturaleza. La cualidad que tienen en común los atletas y técnicos exitosos es elegir permanecer positivos ante los desafíos y la presión. Cualquiera puede permanecer positivo cuando las cosas salen bien, pero aquellos que poseen fortaleza mental optan por permanecer positivos mientras atraviesan los desafíos más duros.

Estas son algunas formas prácticas para tener esta mentalidad:

- Ya que toda competencia es una constante presentación de problemas y retos, una clave para mantenerse positivo es prepararse bien. La buena preparación y un buen proceso le ayuda a los atletas creer que pueden tener éxito aún cuando las cosas no se desarrollan de la forma deseada. La buena preparación también le permite al atleta tener la libertad de tener la misma flexibilidad que tiene un bambú bajo presión: doblarse sin quebrar. El trabajo del técnico es asegurarse que el equipo esté y se sienta bien preparado.
- Nuestras reacciones como líderes son ejemplos que los atletas seguirán. Aunque al inicio una reacción negativa no es necesariamente mala, la clave se encuentra en cuán rápidamente nos recuperamos, o sea, el "tiempo crítico de reacción" (TCR). Por ejemplo, si nos meten un gol, aunque es normal que nos disguste o decepcione, no podemos permanecer mucho tiempo en este estado emocional ya que tenemos un trabajo por delante y un ejemplo que dar. También debemos ser conscientes de nuestra comunicación en estos momentos.
- Como técnicos también debemos darnos cuenta de la presión que los jugadores se imponen en ellos mismos y la que le ejercen sus familiares y los hinchas. Los buenos técnicos saben como potenciarla, sabiendo cuándo y como es mejor reducir o aumentar los niveles.
- Si el técnico puede llevar a cabo entrenamientos desafiantes cuyas actividades y juego les exigen más a los jugadores que el propio entrenador, conseguirá que el jugador le guste el desafío que significa una ardua competencia.
- Finalmente, cómo reacciona el técnico ante el resultado al final del partido es también sumamente importante. Cómo se manejan la derrota y los problemas como, por ejemplo, las lesiones, o también la victoria y el éxito, crea el marco de reacción de los jugadores.

Poner nuestra atención y esfuerzos sola y exclusivamente en controlar y enfocarse en lo "controlable" no es una clave solo para tener éxito en el deporte si no también en la vida. El tiempo, la energía y la atención que tenemos a nuestro alcance tal vez sean los recursos más importantes, por lo tanto, no tiene sentido desperdiciarlos en aquello que no podemos cambiar. Tony Di Cicco, técnico campeón del mundo con Estados Unidos, dice que "los jugadores seguros se enfocan en lo que pueden hacer y no se preocupan por lo que no pueden hacer". Creo que esto también es válido para los técnicos.

Algunas maneras de lograr esto son:

- Dirigir y enfocar la atención y la comunicación de los jugadores en aquello que realmente se puede influenciar. En vez de gastar la energía hablando de cosas que no pueden ser cambiadas y que consecuentemente aumentan la ansiedad, dirigir la energía a aquello que puede ser afectado. Las palabras que salen de nuestras bocas son un reflejo de nuestros pensamientos. Si logramos ayudar a que los jugadores cambien la dirección de su comunicación, también afectamos el rumbo de sus pensamientos.
- Algunas de las cosas que podemos alentar a que piensen los jugadores son la preparación, la comunicación, el esfuerzo, la actitud, la concentración y el dar su mejor rendimiento entre otras.
- Los técnicos tienen que tomar la precaución de no cambiar drásticamente sus acciones y mostrar en público sus emociones de partido en partido. Son muchos los técnicos que se dejan llevar por su propia ansiedad, miedos o preocupaciones, y afectan al jugador al actuar y comunicarse de forma diferente, dependiendo del rival o de la situación dentro del mismo partido (ganando o perdiendo, o el tiempo que resta del partido). Creo que los técnicos tienen que ser grandes actores o actrices, y saber cómo esconder sus emociones cuando éstas pueden ser dañinas para el equipo y actuar de una manera que ayude al equipo. La mayoría de los jugadores responden mejor a un liderazgo ecuánime en vez de uno rocoso.
- Por último, la comunicación también debe de ser dirigida a aquello que podemos cambiar. Esto sirve como imán para la atención y la energía de los jugadores. En lo posible, debemos proteger a los jugadores de los factores negativos e incontrolables - no prestarles atención en público, aunque en lo posible, encontrar soluciones en privado. Los atletas y los técnicos más exitosos han aprendido el secreto de mantener un equilibrio saludable entre el compromiso de rendir en el más alto nivel de excelencia, y tener actividades en sus vidas personales para permanecer centrados. Aquellos que no encuentran este equilibrio se arriesgan a terminar en dos situaciones: "reventarse" y quedarse atrapados en el perfeccionismo. Los que han encontrado el punto medio han aprendido que, a veces, menos es mejor, y que tomarse el descanso físico y mental en los momentos justos los ayuda a tener un mejor rendimiento.

Algunas sugerencias para lograr un alto nivel de compromiso con una actitud ecuánime son:

- Exigirse más a uno mismo que lo que los demás exigen. Debemos enseñar lo mismo a los jugadores. De hecho, esto también ayuda a aumentar la confianza en uno mismo.
- Una de las maneras más fáciles de lograr este equilibrio es incorporar transiciones entrando y saliendo del escenario de alto rendimiento. Usar el vestuario, no solo como un lugar para cambiarse de ropa, si no, más importante aún, para cambiar el estado mental. De ciudadano a atleta de élite, y viceversa. De la misma forma que los jugadores no deben dejar que sus problemas personales afecten su rendimiento deportivo, tampoco deben dejar que el deporte afecte la vida personal. Como técnicos, debemos implementar este mismo proceso.
- Debemos guiar al equipo a tener una misión diaria. Tener objetivos o metas claras y específicas en cada entrenamiento le ayuda al jugador a conocer las expectativas y a darle un sentido de logro al final de un buen día de trabajo. Alentar a que los atletas tengan metas personales que estén en la misma sintonía que las metas del equipo para ponerlas en práctica en cada entrenamiento.
- El principio de disfrutar los resultados durante un buen momento también es importante. A veces, un día extra de descanso puede dar más fruto que un día más de entrenamiento. Esta misma técnica también puede ser aplicada cuando las cosas no están saliendo bien. A veces un descanso para darle un aire al grupo sirve para recargar energía física y emocional. La clave está en conocer muy bien el grupo, y en saber discernir qué puede funcionar mejor para el equipo en ese momento específico.

Un alto nivel de confianza en uno mismo y el equipo es otra característica importante que comparten los jugadores y los técnicos exitosos. Como la confianza es una opción, y ya que tiene que existir antes de que se vea el verdadero éxito, hace que ésta sea un elemento vital. Obviamente, una vez que se alcanza el éxito, aumenta la confianza, pero, los buenos técnicos deben dar herramientas a los jugadores para aumentar la confianza en sí mismos.

Estas son algunas ideas para poner en acción:

- Es importante mantener esta convicción aún cuando el atleta o el equipo está jugando mal. Como técnico es importante darse cuenta que la comunicación, y especialmente, el lenguaje corporal transmiten un mensaje importante a los jugadores.
- Ayudar a que los jugadores tengan la mente en el momento presente. El pasado ya pasó, por lo tanto, no se puede hacer nada al respecto. El futuro puede ser afectado dependiendo del rendimiento del momento presente. El renombrado técnico de baloncesto de la Universidad de Duke, Coach K, habla sobre la mentalidad de la "próxima jugada," la cual le ha ayudado a sus atletas de la misma manera.
- Los técnicos y los atletas deben tener una actitud "jamás me rendiré". Un equipo pierde el partido en el exacto momento en el que cree que perdió el partido, sin importar quién es el rival, cuánto tiempo le resta al partido, o el propio resultado. La única verdad es la realidad creada por los pensamientos individuales y colectivos.
- Algunos métodos que ayudan a construir y aumentar el nivel de confianza en los atletas son: enseñarles a no ser afectados por la opinión de los demás, enfocarse en las pequeñas victorias o éxitos y recompensarlos, facilitar el éxito de los jugadores y del equipo, definir claramente el rol de los jugadores, ayudarlos a encontrar maneras de agregar valor al grupo dentro y fuera de la cancha, y ayudarlos a crear afirmaciones.

Por intuición o experiencia, la gente exitosa sabe la importancia que tiene el tener metas y objetivos altos. Esto ayuda a alcanzar grandes cosas, pero quizás, más importante aún, es tener la prioridad en un buen proceso para poder llevar a cabo los objetivos:

- Los mismos principios que se usan para establecer buenas metas pueden ser usados también para ayudar al equipo desarrollar un buen proceso. Llevar a cabo estas dos actividades junto con el equipo ayuda a que se sientan dueños del proceso, creando un entorno de responsabilidad individual y grupal.
- Un buen proceso también le ayuda al técnico hacer que sus jugadores asuman responsabilidad de su propio rendimiento, ya que esta fue una meta identificada en conjunto. En vez de hacer que esto sea un estándar subjetivo del técnico, hace que la crítica sea más fácil de ser aceptada. También puede ser usada para pedir que el grupo evalúe la situación, dándole lugar a una auto-crítica constructiva.

- Por último, es importante que una vez que se haya establecido un buen proceso, uno sea consistente y lo mantenga, incluso cuando las cosas no están saliendo de forma deseada. Todo buen proceso incluye la flexibilidad de hacer los ajustes necesarios a lo largo de la trayectoria, pero cambiar demasiado el cómo uno hace las cosas y las expectativas puede confundir y perjudicar el rendimiento del equipo. Una vez finalizada la temporada o al inicio de un proyecto se puede modificar el proceso. Se extrae de las experiencias vividas, agregando procesos nuevos o mejorados, teniendo en cuenta los cambios dentro de los miembros del equipo, pero siempre teniendo en cuenta las metas y objetivos y al inicio de una nueva temporada.

El último principio ya fue presentado en muchas de las otras cualidades, pero es lo primero y lo más fácil que uno puede cambiar como técnico – la comunicación positiva. Ya que el 90% de un mensaje es transmitido de forma no-verbal (lenguaje corporal), y para-verbal (pautas y entonación), el mensaje no verbal es 16 veces más poderoso que el mensaje hablado. Por ende, no solo es importante lo que decimos con palabras, sino también lo que transmite la entonación y el cuerpo. Ya que esta es la herramienta más importante a nuestro alcance como líderes, cuando se invierte tiempo y atención en ello, se consiguen resultados inmediatos en el trabajo y en el equipo.

Estas son algunas cosas prácticas que se pueden hacer para mejorar:

- Tener una apariencia profesional y ayudar a que los jugadores también se vean profesionales, para así mostrar seriedad por el trabajo.
- Mantener un lenguaje corporal positivo aún cuando el equipo está jugando mal o perdiendo.
- Pida que alguien lo filme mientras está entrenando o dirigiendo el equipo y mírelo de forma objetiva. Se sorprenderá con lo que verá y le dará una idea de lo que los jugadores ven.

Ser un técnico y líder con “fortaleza mental” es algo que todos podemos lograr con un poco de esfuerzo y deseo. Tal vez usted ya posea una o todas estas características, aún así, siempre pueden ser mejoradas. Por lo tanto, haga ésta una de sus prioridades, para que usted y su equipo vean un impacto inmediato y positivo.



Lic. Juan Pablo Favero (EEUU)

Entrenador de fútbol, Psicólogo deportivo.



Este artículo completo en
www.psicodeportes.com

BIBLIOGRAFÍA

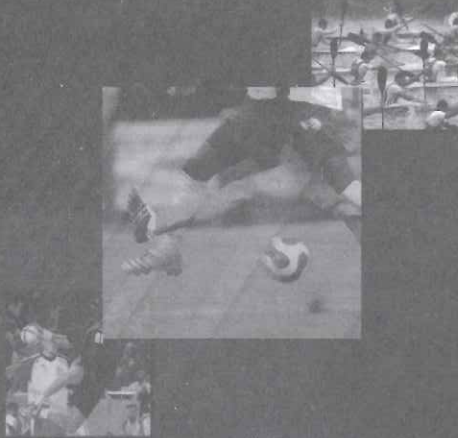
- DiCiccio, Tony y Hacker, Colleen. “Catch Them Being Good”. Penguin Books, 2002
- Dorrance, Anson “The Vision of a Champion”. Sleeping Bear Press, 2002
- Loehr, James “The New Toughness Training for Sports”. Penguin Group, 1995
- Lynch, Jerry “Creative Coaching”. Human Kinetics, 2001
- Krzyzewski, Mike. “Five-Point Play”. Warner Books, 2001
- Smith, Deran y Bell, Gerald. “The Carolina Way. Leadership Lessons From a Life in Coaching”. The Penguin Press, 2004
- Sugarman, Karlene “Winning the Mental Way”. Step Up Publishing, 1999
- Varios autores “USSF National B Coaching Candidate Workbook”. United States Soccer Federation, 2000.

PENSAMIENTO Y ACCION EN EL DEPORTE

PENSAMIENTO Y ACCIÓN
EN EL DEPORTE

Perspectiva Funcional-Estructural

PENSAMIENTO Y ACCIÓN EN EL DEPORTE



Ricardo de la Vega Marcos
Sagrario del Valle Díaz
Antonio Maldonado Rico
Amparo Moreno Hernández

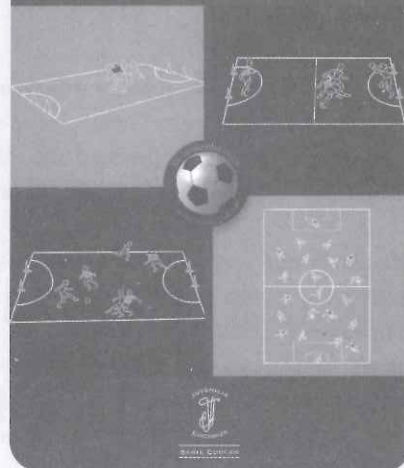


WANCEULEN
EDITORIAL DEPORTIVA

DEL 1 vs 1 A LA ALTA COMPETENCIA

FÚTBOL
DEL 1 VS. 1 A LA ALTA COMPETENCIA

Lic. Víctor Mangoni



FUTBOLISTAS CON HISTORIA(S)

Futbolistas con historia(s)

CRISTIAN GROSSO



Prólogo:
ESTEBAN FERNÁNDEZ MARCONES
Coeditores:
JUAN PABLO VARELA

ediciones
al arco

FUTBOL EN EL BAR DE LOS SABADOS

ediciones
al arco

FÚTBOL EN
EL BAR
DE LOS
SÁBADOS

Ariel Scher

Prólogo de
Eduardo Sacheri

YPF



MITOS Y CREENCIAS DEL FUTBOL ARGENTINO

Mitos y Creencias del
Fútbol Argentino

Coeditores: Bernardo y Waldemar Iglesias
Prólogo: Jorge Gilling
Coeditores: Ricardo Rigo Cardozo,
Marcelo Pignatelli, David Sacheri,
Augusto Ángel Piccini

ediciones
al arco



Crónica de Marrakech

Estimados amigos y colegas de APDA:

Recién llegado del 12 Congreso Mundial de Psicología del Deporte en Marruecos, quería comunicarles que fue muy gratificante haber participado del mismo representando a nuestra Asociación de Psicología del Deporte Argentina, como lo habían hecho en Lisboa (1993) Nelly Giscafré, Patricia Wightman y Alfredo Fenili (Departamento de Psicología Deportiva del CeNARD y socios fundadores de la Asociación), Y Nelly nuevamente en Grecia (2001). Pero más gratificante aun fue tener la vivencia de haber podido votar a Sidonio Serpa, nuevo presidente ISSP, y a nuestro querido amigo y referente científico Alex García Mas (como miembro de la junta directiva). Junto a él y a Jaime Cruz compartimos el momento de la Asamblea Ordinaria y la buena noticia mencionada que abre nuevas perspectivas para Iberoamérica y los postergados países de América del Sur y América Central. Por este motivo, el placer de sentir que si bien fue sólo un voto entre cientos, ése voto "IN SITU" era APDA, SIPD Y SOSUPE y que Alex se lo merece largamente por su compromiso académico, científico, profesional, humano y político.

Llegar hasta este país exótico desde el tercer mundo no es fácil, creanme, ya que APDA es una asociación sin fines de lucro que se sostiene con las actividades y cursos que realiza (100 alumnos en este año), que no recibe ningún tipo de ayuda y que este año está cumpliendo 17 años de vida. Todo lo que hacemos es fruto del esfuerzo y del trabajo en equipo. Y hoy podemos decir con orgullo que APDA integra la ISSP como miembro. De cara al futuro, creemos que nos estamos involucrando y no esperamos que las cosas sucedan.

Como anécdota contar que pasamos unos días bárbaros con Joaquín Dosil, Paulo Sena, Pedro de Portugal, Pedro de Cáceres, Santiago Rivera, Pilar Rodríguez, Miguel Torregrosa, Alex García Mas, Jaime Cruz, Isabel Balaguer, etc, conociendo sus tiendas en la Medina, observando llamativos espectáculos, comiendo cus cus y aprendiendo de referentes mundiales como Terry Orlick, Edward Deci, Chelladurai, Daniel Gould, Salmela, Gershon Tenenbaum, Jaime Cruz, Gloria Balagué, José Alves, Joaquín Dosil, Isabel Balaguer, Ronnie Lidor, Natalia Stambulova, Athanasios Papaioannou, Michael Kellman, Newton Santos, Pia Nilson, Zhang Li-wei, Peter Terry, Regina Brandao, Katia Rubio, Joseph Baker, Glyn Roberts, Jean Coté, Joan Duda, M. Torregrosa, Robert Singer, Eri Yamamoto, Jeanette Lopez, Radionov, Vianna Junior, etc.

Hubo 800 psicólogos del deporte de todo el mundo, se presentaron innumerables conferencias orales, algunas conferencias magistrales y cerca de quinientos posters con temas de los más diversos. De América del Sur, no hubo representantes de Uruguay, Paraguay, Bolivia, Perú, Ecuador, Venezuela, y si hubo de Colombia (3) y del hermano país Chileno (3), con supremacía de Brasil (11).

Como hablamos con Alex y Joaquín, sólo faltó el partido de fútbol como en México, Chile, Argentina, España y Colombia. Felicitaciones a Alex nuevamente porque tiene un cargo importante en SIPD y sabemos que hará cosas buenas en el futuro.

Aprovecho para felicitar al Dr. Garcia Ucha por su liderazgo

demostrado en el concurso ON LINE, a la directiva de la SIPD por el apoyo de esa actividad y por la organización demostrada, y a Jesús Chalela y Carlos Ferrés, así como a toda la Sociedad Uruguaya de Psicología del Deporte (SUPDE) por su cumpleaños número 20.

Sin más, reciban un saludo cordial

MAG. Marcelo Roffé

Presidente de APDA

Vicepresidente de SOSUPE

Vocal SIPD

Miembro de ISSP

www.marceloroffe.com



Con sidonio serpa, nuevo presidente ISSP



Junto a Jaime cruz, Isabel Balaguer y Alex Garcia Mas



Exponiendo en el Congreso Mundial



En el hall central junto al afiche del evento



Centro de Entrenamiento para Futbolistas de Alto Rendimiento

Entrenamiento para profesionales y amateurs, concentración para delegaciones del país y del exterior, recuperación de lesiones, perfeccionamiento para entrenadores, franquicias, eventos para empresas.



4 - 466 - 0765 / www.cefarc.com.ar



ASOCIACION DE PSICOLOGIA
DEL DEPORTE ARGENTINA
Fundada en 1992



El Concurso Fotográfico APDA – Berocca 2009 ya tiene sus ganadores

El objetivo del concurso es fomentar, difundir y expandir la psicología en el mundo del deporte y de la actividad física. Para participar, los concursantes debieron presentar imágenes que reflejen "Logros y Frustraciones" de los deportistas de cualquier disciplina, ya sea amateur o profesional, individual o colectiva, dentro o fuera del terreno deportivo.

Buenos Aires, 27 de octubre de 2009.- La segunda edición del concurso fotográfico "Cuerpo y mente en el deporte" que organiza la Asociación de Psicología del Deporte Argentina (APDA) con el auspicio de Berocca, complejo específico de vitaminas y minerales de Bayer, ya tiene sus ganadores.

El Primer Premio se lo llevó la croata Irena Baxi radicada en Mar del Plata, que presentó una foto de **Campeonato Sudamericano de Natación** (27/03/09). El Segundo Puesto fue para la foto del presentada por José Luis Bas Secchi del joven jockey Adrian Gianneti **Ganador del Gran Premio Nacional del año 2008 (15/11/08)** y el Tercer Puesto fue para la foto presentada por Sergio Biagini Club Comunicaciones, Barrio de Agronomía, Bs. As. Sábado 13 de junio de 2009. Pre-Temporada de la Liga de Football Americano de Argentina - FAA. El veterano Guillermo "Willy" González como Mariscal de Campo, es el héroe del partido, con pocos minutos en el campo de juego pudo dar vuelta el resultado, cabe destacar que hacia varios años que no jugaba esa posición

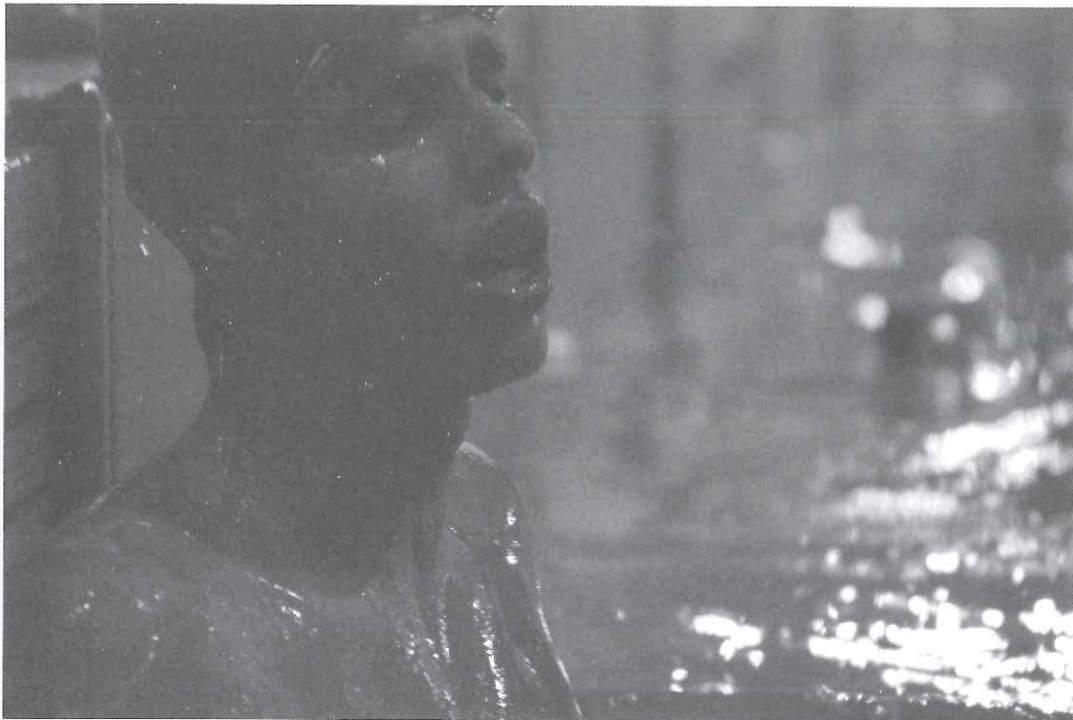
Los tres ganadores recibieron premios en efectivo y la foto que obtuvo el primer lugar será la tapa de la revista anual de APDA "Psicodeportes".

La entrega de premios se realizará el próximo sábado 28 de noviembre en el marco de la VIII Jornada Nacional de Psicología del Deporte de APDA en Moreno 590 de la Capital Federal, donde también se presentará la muestra incluyendo 20 menciones.

Las fotos ganadoras fueron seleccionadas de entre un total de 400 obras de 33 disciplinas deportivas. El jurado estuvo integrado por fotógrafos, deportistas, periodistas deportivos, psicólogos deportivos y curadores de arte.

Ver fotos premiadas y menciones:

<http://www.psicodeportes.com/concurso.php>



1er PREMIO

Mar del Plata, 27-03-2009. Natacion. Campeonato Sudamericano, Junior

Autor: IRENA BAXI



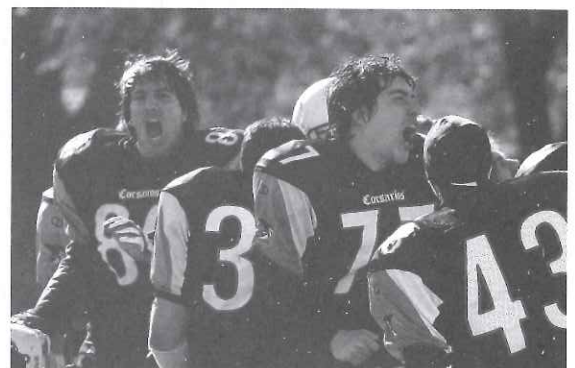
2do PREMIO

Buenos Aires, 15-11-08. Imagen del Jockey ganador del Gran Premio Nacional 2008

Autor: JOSE LUIS BAS SECCHI

MENCIONES ESPECIALES

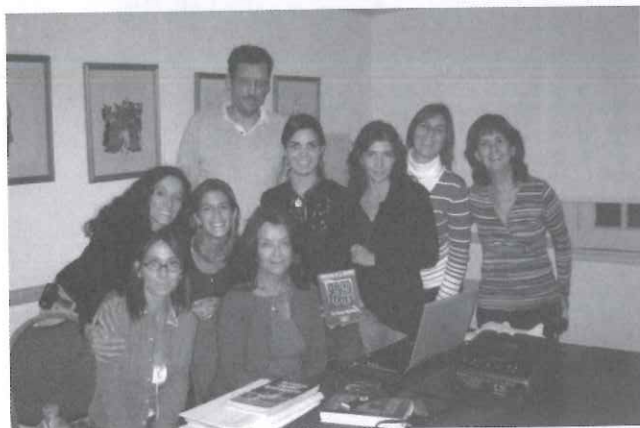
Delgado Damian, Maximiliano Sebastián Rosario, Irena Baxi, Marcos Gomez, Pedro Felix Zapata, Alejandra Campolonghi, Christian Ricardo Rodriguez, Jorge Amado Junes, Leandro Pozzi, César Daniel Cristina, Marina Veronica Devo, Eduardi Gavazzi, Jose Luis Bas Secchi, Nora Baima



3er PREMIO

Club Comunicaciones, Barrio de Agronomía, Bs. As. Sábado 13 de junio de 2009. Pre-Temporada de la Liga de Football Americano de Argentina - FAA. El veterano Guillermo "Willy" González como Mariscal de Campo, es el héroe del partido, con pocos minutos en el campo de juego pudo dar vuelta el resultado, cabe destacar que hacia varios años que no jugaba esa posición.

Autor: SERGIO BIAGINI



CURSOS PROGRAMADOS

INTRODUCCIÓN A LA PSICOLOGÍA DEL DEPORTE

Curso Anual para Psicólogos y Estudiantes Avanzados de Psicología.
Dictado en el CeNARD desde el año 1992. PRIMER AÑO.

CURSO DE ESPECIALIZACIÓN EN PSICOLOGÍA DEL DEPORTE

Curso Anual para Graduados, con aporte de Especialistas Interdisciplinarios.
PARA COMPLETAR EL SEGUNDO AÑO DE FORMACIÓN.
Pasantías de 1 mes a los mejores promedios en clubes de España

HERRAMIENTAS BÁSICAS EN PSICOLOGÍA DEL DEPORTE

Curso Anual para Preparadores Físicos, Arbitros, Entrenadores, Maestros, Educadores, Médicos, Kinesiólogos, Asistentes Sociales, Psicólogos Sociales, etc.

CURSO A DISTANCIA - INTRODUCCIÓN A LA PSICOLOGÍA DEL DEPORTE

Curso Anual para Psicólogos y Estudiantes Avanzados de Psicología.

Los cursos Programados por APDA poseen certificación y son dictados por un equipo docente de reconocida trayectoria

INFORMES E INSCRIPCIÓN

www.psicodeportes.com

Bonpland 1230 - Ciudad Autónoma de Buenos Aires - Tel. 011 4 - 899 - 0337



ASOCIACION DE PSICOLOGIA
DEL DEPORTE ARGENTINA
Fundada en 1992



ASOCIACION DE PSICOLOGIA
DEL DEPORTE ARGENTINA
Fundada en 1992

VIII JORNADA NACIONAL DE PSICOLOGÍA DEL DEPORTE

Modalidades de intervención en Psicología del deporte

Workshop Pre-Jornada Motivación y automotivación en el Deporte

Dictado por: **Dr. Dietmar Samulski**

27 de Noviembre, 18:30 a 21:00 hs

Asociación de ex Alumnos del Colegio Nacional Buenos Aires - Moreno 590 (Buenos Aires).

Organiza

Asociación de Psicología del Deporte Argentina (APDA).

El evento se realizará el día 28 de noviembre de 2009, en la Asociación de ex Alumnos del Colegio Nacional Buenos Aires - Moreno 590 (Buenos Aires).

Expositor internacional:

Dr. Dietmar Samulski

Comité Organizador: Marcelo Roffé, Alejandra Florean, Inés Rur, Pablo Nigro, Raúl Barrios.

Comité Científico: Nelly Giscafré, Patricia Wightman, Carlos Giesenow, Jorge Dugo, Francisco García Ucha.

Ponentes principales:

Raúl Barrios

Pablo Nigro

Marcelo Roffé

Nelly Giscafré

Darío Mendelsohn

Alejandra Florean

Carlos Giesenow

Gerry Wortelboer

Alfredo Fenili

Oscar Incarbone

Patricia Wightman

Durante el evento se realizará la entrega de premios del
II Concurso de Fotografía 2009 - "Cuerpo y Mente en el Deporte".

Se extenderán certificados de asistencia

La Inscripción y Acreditación estará abierta el día de la Jornada desde las 8:30 hs. en la sede del evento.

Informes:

APDA : www.psicodeportes.com / apda@psicodeportes.com / Teléfono : 4-899-0337

Preinscripción: La preinscripción puede realizarse en Bonpland 1230 de lunes a viernes en el horarios de 9 a 19 hs.



ASOCIACION DE PSICOLOGIA
DEL DEPORTE ARGENTINA

Fundada en 1992

17 Años de Historia
Creciendo junto al deporte

Bonpland 1230 - Ciudad Autónoma de Buenos Aires - Argentina - Tel. (54 - 11) 4-899-0337

www.psicodeportes.com

anda@psicodeportes.com