

psicodeportes

La revista de APDA

Agosto 2014 | Valor \$ 50

Revista Anual | Año 22 | Número 21



VENTAJAS DE LA VISUALIZACIÓN | LOS MIEDOS Y PRESIONES EN LAS PENSIONES JUVENILES | ¿DE QUE HABLAMOS CUANDO HABLAMOS DE FORTALEZA MENTAL? | DESAFIOS DEL PSICÓLOGO DEL DEPORTE DE HOY | INTERVENCIÓN A NIVEL INSTITUCIONAL DEL PSICÓLOGO DEL DEPORTE Y LA ACTIVIDAD FÍSICA | EL ENTRENAMIENTO EFICAZ DEL TENISTA | LA PREPARACIÓN DEL EQUIPO ARGENTINO DE KAYAK EN LOS JUEGOS OLÍMPICOS LONDRES 2012 | ACTIVIDAD FÍSICA Y ESTILO DE VIDA SALUDABLE | ¿CUÁNDO LA ACTIVIDAD FÍSICA PUEDE PERJUDICAR LA SALUD?



ASOCIACION DE PSICOLOGIA
DEL DEPORTE ARGENTINA
Fundada en 1992

APDA

Índice

Editorial

Lic. Alejandra Florean

3



4

Ventajas de la visualización

Mag. Marcelo Roffé
Dr. Francisco García Ucha



8

Los miedos y presiones en las pensiones juveniles

Lic. Pablo N. Nigro
Lic. Carla Luaces



13

¿De qué hablamos cuando hablamos de fortaleza mental?

Lic. Carlos Giesenow



18

Los desafíos del psicólogo del deporte de hoy

Lic. Alejandra Florean



21

Intervención a nivel institucional del psicólogo del deporte y la actividad física

Lic. Adriel Levy



24

El entrenamiento eficaz del tenista

Dra. Patricia Wightman
Lic. Gerardo Wortelboer
Lic. Alberto Matías Ochotta



26

La preparación del equipo argentino de kayak

Lic. Xabier Imaz



28

Actividad Física y Estilo de Vida Saludable

Lic. Raul Barrios



30

¿Cuándo la Actividad Física Puede Perjudicar La Salud?

Lic. Adriana Inés Mirella

Noches APDA

33

Despedida del presidente

Cursos

34

psicodeportes

psicodeportes

Personería Jurídica I.G.J n° 1.565.606

Organismo Oficial A.P.D.A

Asociación sin fines de lucro

PRODUCCIÓN

Pablo Nigro, pablonigro@gmail.com

Valeria Lopardo, valelopardo@hotmail.com

DISEÑO: Juan Manuel Quesada

juanm_quesada@hotmail.com

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



ASOCIACIÓN DE PSICOLOGÍA DEL DEPORTE ARGENTINA
Fundada en 1992

editorial

HOLA A TODOS...!!!

Les cuento, esta es mi primer editorial para la Revista de APDA, y si bien parece tarea fácil, para mí no lo es tanto. ¿Por qué es especial para mí? Porque en esta editorial tengo que contarles que se vienen tiempos de cambios y todo cambio implica oportunidades y desafíos. Todos saben que la Asociación cumplió 22 años, y depende del punto de vista pueden ser muchos o pocos años. Son muchos años de camino, muchos años de recorrido, de metas y objetivos logrados, de crecimiento, de progresos, de equivocaciones, de errores y de aprendizajes. Y a la vez son pocos en relación a todo lo que aún nos queda por hacer, por construir, por crecer y por seguir aprendiendo. La Asociación para mí, es mi primer hogar en la psicología del deporte. Hace 14 años, me invitaban a ser parte del equipo, y desde esa primera reunión, que no me voy a olvidar nunca, hasta hoy es el espacio donde aprendo, crezco, me emociono, lloro, me enojo y comparto esta pasión loca de hacer psicología del deporte.

Ahora bien, cuando cumplimos 20 años, nos dimos un gusto, de traer al Dr. Daniel Gould, no sólo para compartirlo con todos Uds. sino para nuestro crecimiento personal e institucional.

El 2013 nos ayudo a prepararnos para este nuevo año y nuevo desafío. Este Congreso que compartiremos en el mes de agosto 2014, viene de un año de gran esfuerzo económico y profesional.

El título de este Congreso "Nuevos desafíos del Psicólogo del deporte y la Actividad Física" me da pie para compartir con

uds. los grandes logros de todos los integrantes del equipo de APDA, logros individuales, pero que nos fortalecen como equipo. Nombrar sólo algunos para darles el reconocimiento que se merecen, por el aporte cotidiano y silencioso de hacer crecer la Psicología del Deporte, tanto en instituciones deportivas como académicas.

Marcelo Roffé asesorando Selecciones y varios clubes de fútbol, Pablo Nigro en el Club Atlético River Plate, Patricia Wightman y Nelly Giscafren en el CeNARD, Darío Mendelsohn en la Fundación el Futbolista, Raúl Barrios en Club Atlético Banfield y la UBA junto a Javier Villa abriendo nuevos espacios académicos, Carlos Giesenow en las Selecciones Juveniles de Vóley, Maximiliano Benedetti en Club GEBA, Sebastián Innoceta, Jorge Dugo, Hugo Ajzenberg, Alfredo Fenili, Adriana Mirella, Adriel Levy, Patricia Molto, Juan Vita y muchos más que día a día, desde sus lugares de trabajo, clubes, equipos, universidades, cursos de formación, hacen que el camino de la Psicología del Deporte tenga el reconocimiento y el lugar profesional que corresponde. Felicitaciones a todos...

Ahora los dejo para que disfruten este Congreso, y los espero en todas y cada una de las actividades que realizamos durante el año, siempre con las puertas abiertas para ayudarnos a seguir creciendo.

Y espero seguir el camino que Nelly primero y Marcelo después me enseñaron...

LIC. ALEJANDRA FLOREAN

Ventajas de la visualización



Mag. Marcelo Roffé

Asesor de Clubes y Selecciones Nacionales de Fútbol
 psicologia@marceloroffe.com
 facebook/marceroffe | TW. @MarceloRoffe



Dr. Francisco García Ucha

Profesor Titular UCCFD "Manuel Fajardo", Cuba
 ucha@infomed.sid.cu
 www.ucha.blogia.com

La visualización es una técnica psicológica que resulta muy útil para mejorar el rendimiento mental, aunque al mismo tiempo, sea un recurso bastante desconocido para los futbolistas y entrenadores. Imaginar espontáneamente las situaciones a las que cada uno se va a enfrentar es muy frecuente, pero hacerlo como parte de una estrategia de trabajo para aumentar el desempeño es muy diferente. Es por ello que en este capítulo vamos a explicar en qué consiste y cómo se puede introducir en la preparación de los jugadores.

¿Qué es la visualización?

Visualización, imaginación, trabajo con imágenes, practica en imaginación, son consideradas como sinónimos. No así la representación mental, donde el futbolista logra auto imaginarse su propia figura durante el ejercicio como si fuera un auto film o video de sí mismo.

La visualización es una técnica de meditación. La mente no sólo evoca imágenes visuales apropiadas sino que puede así mismo evocar sensaciones auditivas, olfativas y táctiles, además de la mera ideación o imaginación. Precisamente a esa imaginación dirigida se le llama visualización.

¿En qué se diferencia la visualización de la imaginación habitual?

En el hecho de que está dirigida a obtener determinados estados de conciencia, por muestra, en la imaginación habitual nos entregamos a la divagación mental y podemos ver que los pensamientos se adueñan de nosotros, sigue un libre curso y estos pueden ser positivos o negativos, pero cuando practicamos la meditación con visualización imaginamos aquellos que deseamos. Somos dueños de nuestros pensamientos. Una mente programada adecuadamente acerca de lo que debe de pensar es fundamental para obtener el éxito.

Cuando visualicé trate de hacerlo con sus cinco sentidos. Es decir, oiga mentalmente el murmullo del mar, sienta en la piel la caricia del sol o la fresca sombra de los árboles y vea con los ojos de su mente el azul del cielo o el verde el follaje que lo rodea. Cuanto más completa es una visualización tanta más efectividad tienen.

La habilidad del futbolista en crear una imagen mental de sí mismo realizando un rendimiento cumbre es el medio más eficaz que se usa en el arsenal de entrenamiento psicológico.

La técnica se basa en un hecho cierto y que se puede comprobar de inmediato. Este hecho es que la mente puede rea-

lizar definidos cambios en nuestro organismo, por ejemplo, cierre los ojos e imagine un fruto sabroso o el sabor de un chocolate, comprobará que casi de inmediato sus glándulas salivares han comenzado a segregar saliva. Y esta reacción se ha producido por la mera ideación de un sabor agradable.

Ello significa que su mente puede actuar por sí sola sobre su metabolismo. Así mismo, si imagina una escena triste o penosa su estado de ánimo cambiara casi de inmediato y probablemente se sentirá algo deprimido y por ello no le aconsejamos que lo haga.

Imagine ahora una escena placentera, cordial como un paseo por un lugar soleado, con abundantes flores y oyendo el canto de los pájaros, y véase a usted mismo aspirando el aroma de dichas fragancias de flores y en compañía de una persona amada. Al hacerlo probablemente que sus labios esbozan una sonrisa y que experimente una sensación de bienestar y de paz. Una sensación placentera no sólo de naturaleza emocional sino de naturaleza física. Respire hondamente y sienta que sus pulmones se llenan de aire fresco y puro y que su cuerpo está sano disfrutando de la imaginaria caminata.

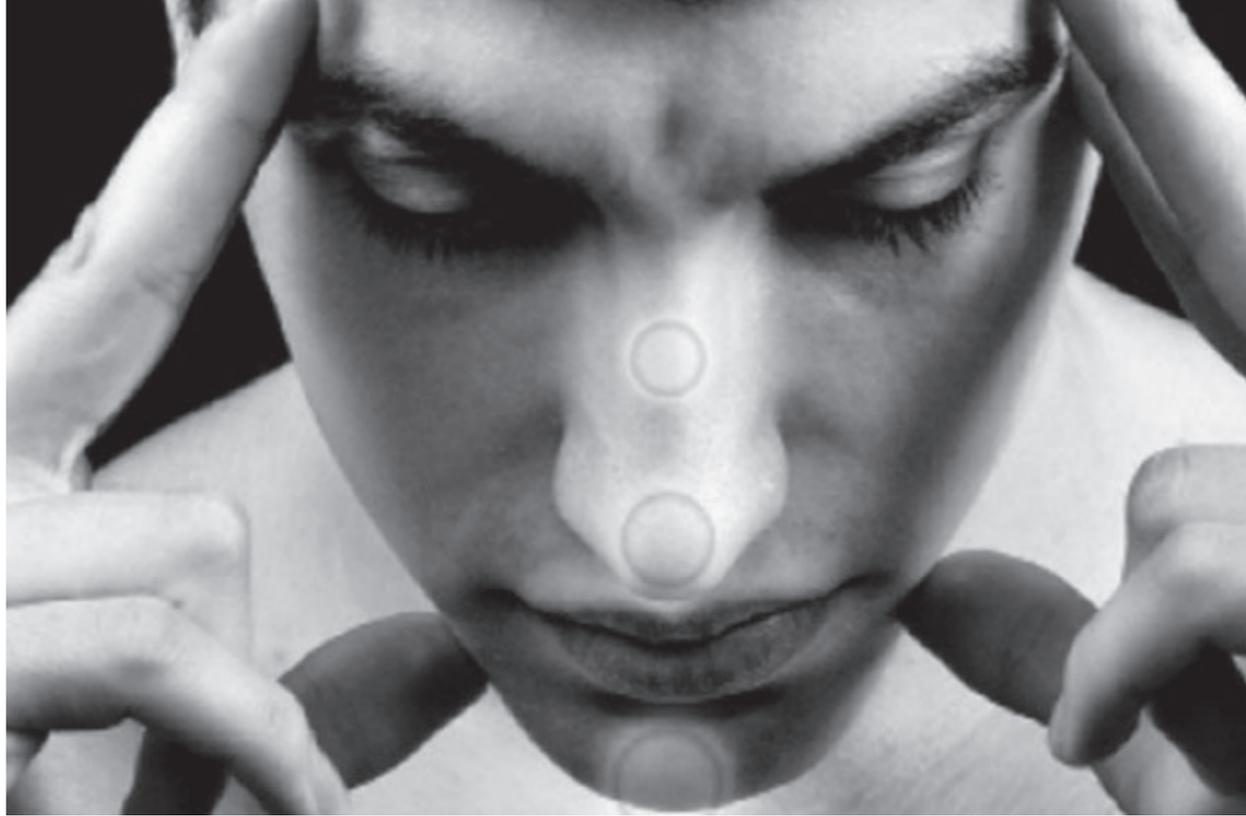
.....
 "LA MENTE NO SÓLO EVOCA IMÁGENES VISUALES APROPIADAS SINO QUE PUEDE ASÍ MISMO EVOCAR SENSACIONES AUDITIVAS, OLFATIVAS Y TÁCTILES, ADEMÁS DE LA MERA IDEACIÓN O IMAGINACIÓN".

En este poder que tiene la mente para hacer uso de los pensamientos positivos se basan todas las técnicas de visualización.

La visualización es válida en diferentes contextos, relativos al entrenamiento, competición y rehabilitación, el empleo de la visualización en ellos varía de acuerdo con las necesidades específicas del futbolista. Por medio de la visualización el futbolista se puede beneficiar en factores tales como la activación, control de la ansiedad y el miedo, para asegurar el aprendizaje, incrementar la concentración de la atención, garantizar los rendimientos, predecir las ejecuciones futuras, hacer más efectivo el establecimiento de metas, estimular la motivación, la auto confianza y auto eficacia, como la adquisición de la destreza, facilitar la rehabilitación de lesiones y la recuperación de otros traumas físico y para aumentar los rendimientos.

En suma, García Ucha (2004) considera la visualización como una actividad asociada a la preparación para la competición. Es justo plantear que puede ser muy efectiva en el aprendizaje de destrezas y en la modificación de conductas.





Beneficios de la visualización

Las siguientes son las distintas aplicaciones (basado en Creelman, 2003; Féry, 2003; Jeannerod y Decety, 1995; Martin y cols., 1999; Moritz y cols., 1996; Palmi, 1999; Richardson y Latuda, 1995; Roffé, 2011; Vadocz, Hall y Moritz, 1997; Weinberg y Gould, 2010):

- Abreviar y mejorar el tiempo de aprendizaje cuando se trata de asimilar un gesto motor (p.e. el remate de cabeza visualizando las distintas fases de su ejecución).
- Aumentar la precisión de un movimiento. (p.e. ajustando mentalmente las sensaciones y posturas físicas que se deben realizar para llevar a cabo en el golpeo ideal).
- Repasar mentalmente la ejecución (p.e. recordar la rutina para ejecutar un tiro libre).
- Repasar mentalmente una habilidad intentando buscar los errores de ejecución (p.e. analizar el golpeo realizado e identificar los posibles fallos).
- Revisar mentalmente el modo de ejecución del contrario e imaginarse las posibilidades de aplicación de una nueva táctica. (p.e. si desbordar al interior por la izquierda es difícil, visualizar el gesto por la derecha).
- Solución de problemas. Aprendizaje de las estrategias y tácticas de competición (p.e. repasar mentalmente las jugadas de estrategia o situaciones donde se debe hacer una cobertura).
- Control de los estados emocionales o pico. (p.e. reparar la estrategia para gestionar los momentos de enfado).
- Control de la activación. (p.e. practicar las estrategias a seguir para aumentar el nivel de activación cuando se percibe que está disminuyendo).

- Control de la ansiedad, la tensión o el estrés. (p.e. en situaciones donde hay riesgo de sentir demasiada tensión, recordar qué se debe hacer).
- Imaginación para centrar, focalizar la atención, bloquear las distracciones. (p.e. repasar los momentos en que las decisiones del árbitro comienzan a distraer y aplicar las técnicas para evitar "salirse del partido").
- Dominar el dolor (p.e. cuando se tiene que jugar con molestias físicas, recordar que el control del pensamiento u otra estrategia de afrontamiento puede disminuir su impacto sobre el rendimiento mental).
- Aumentar las cualidades físicas (p.e. la práctica mental de una disputa de balón puede aumentar el convencimiento de hacerla con mayor fortaleza física).
- Economizar el trabajo de entrenamiento intensivo y cuando se dificulta el uso de las instalaciones (la práctica imaginada puede llevarse a cabo en cualquier lugar) (p.e. cuando no se puede salir al campo por dificultades climáticas).
- Posibilidad de entrenamiento de lesionados (p.e. el jugador que debe para su actividad dos semanas puede repasar las distintas acciones que suele realizar y mejorar su estado de ánimo).
- Acelerar la rehabilitación (p.e. en ocasiones de deben realizar actividades de recuperación que implican dolor, por lo que imaginar en esos momentos acciones de juego exitosas -a modo de disociación- puede favorecer el éxito de la sesión).
- Posibilidad de realización de correcciones gestuales mínimas que se han aprendido de forma incorrecta (p.e. la modificación de la inclinación de cuerpo cuando el portero saca con la mano en largo).

- Posibilidad de practicar ensayos imaginados sin que el futbolista casi deba efectuar un gasto energético (p.e. el tiro libre con potencia desde una distancia considerable).
- La práctica imaginada permite unos niveles de concentración y de confianza en la ejecución que es muy útil para el futbolista como técnica de autocontrol (p.e. la visualización de la salida exitosa y de seguridad del portero en balones aéreos).
- Mejora del rendimiento en las tareas deportivas con un alto contenido cognitivo, como es el caso del fútbol (p.e. visualizar situaciones simuladas donde se debe mantener altos niveles de atención y óptimos de activación para solucionar con eficacia situaciones de presión).

Por medio de la visualización se busca que el futbolista encuentre soluciones a problemas que podrían surgir en la competición o entrenamiento. Estos planes de contingencia eliminan la tensión, encontrando las soluciones antes de que surjan los problemas.

Los jugadores pueden "programar" sus objetivos mediante el empleo de la visualización para "verse", "oírse" o "sentirse" logrando el objetivo. La visualización puede ser muy realista, como cuando se imagina escuchando el ambiente de un estadio, la actitud con que se sale al campo, la forma como se

va a preparar el golpeo de un tiro libre, el tacto al momento de impactar el balón, su trayectoria, el gol y su celebración, incluida la reacción del público.

El proceso de visualización puede usarse en el entrenamiento; pero es especialmente importante durante la com-

EL PROCESO DE VISUALIZACIÓN PUEDE USARSE EN EL ENTRENAMIENTO; PERO ES ESPECIALMENTE IMPORTANTE DURANTE LA COMPETICIÓN

petición porque mantiene la mente del futbolista sobre los elementos claves de rendimiento en lugar de las victorias, derrotas, los riesgos de lesiones y otros accidentes, así como, cuán bien se están desempeñando los adversarios; la gente y los demás factores extraños.

En conjunto, confíe en la visualización orientada hacia un objetivo como un motivador durante el entrenamiento o antes de una competición, y emplee el proceso de visualización mientras se está desempeñando.

Texto extraído del libro: "ENTRENAMIENTO MENTAL EN EL FUTBOL MODERNO: HERRAMIENTAS PRACTICAS" (Ed. FDL y Librofutbol.com, 2014) compilado por Roffé-Rivera, a presentarse en este Congreso APDA-UP de Agosto.

BIBLIOGRAFÍA

- Creelman, J. (2003). *Influence of Mental Practice on Development of Voluntary Control of a Novel Motor Acquisition Task. Perceptual & Motor Skills*, 1, 319-337.
- Féry, Y. A. (2003). *Differentiating visual and kinesthetic imagery in mental practice. Canadian Journal of Experimental Psychology*, 57, 1-10.
- García Ucha, F. (2004). *Herramientas Psicológicas para entrenadores y deportistas. La Habana: Editorial Deportes.*
- Hall, C. R., Rodgers, W. M. y Barr, K. A. (1990). *The use of imagery by athletes in selected sports. Sport Psychologist*, 4, 1-10.
- Jeannerod, J. y Decety, M. (1995). *Mental motor imagery: A window into the representative stage. Current Opinion in Neurobiology*, 5, 727-732.
- Martin, K. A., Moritz, S. E. y Hall, C. R. (1999). *Imagery Use in Sport: A Literature Review and Applied Model. The Sport Psychologist*, 13, 245-268.
- Moritz, S. E., Hall, C. R., Martin, K. A., y Vadocz, E. (1996). *What are confident athletes imaging? An examination of imagery content. The Sport Psychologist*, 10, 171-179.
- Palmi, J. (1999). *Factores de análisis para el entrenamiento psicológico en rendimiento. VII Congreso Nacional de Psicología de la Actividad Física y del Deporte (679-686). Murcia: Sociedad Murciana de Psicología del deporte y la Actividad Física.*
- Richardson, P. A. y Latuda, L. M. (1995). *Therapeutic imagery and athletic injuries. Journal of Athletic training*, 30 (1), 10-12.
- Roffé, M. (2011). *Hacia un Nuevo modelo de visualización en fútbol. Trabajo presentado en Congreso Europeo de Psicología del Deporte. Madeira.*
- Salmon, J. y Hall, C. (1994). *The use of imagery by soccer players. Journal of Applied Sport Psychology*, 6 (1), 116-133.
- Vadocz, E. A., Hall, C. R. y Moritz, S. E. (1997). *The Relationship Between Competitive Anxiety and Imagery Use. Journal of Applied Sport Psychology*, 9 (2), 241-253.
- Weinberg, R. y Gould, D. (2010). *Fundamentos de Psicología del deporte y del ejercicio. Madrid: Editorial Médica Panamericana.*

fútbol juvenil



Lic. Pablo M. Nigro

Psicólogo Especializado en Deporte
Psicólogo del Área de Psicología Deportiva CARP
pablomnigro@gmail.com | facebook/pablonigropsicologo



Lic. Carla Luaces

Psicóloga Especializada en Deporte
Psicóloga del Área de Psicología Deportiva CARP
carlaluaces@gmail.com

LOS MIEDOS Y PRESIONES en las pensiones juveniles

Cuando un chico del interior del país, que sueña con la posibilidad de ser en el futuro jugador de fútbol profesional, es seleccionado por un equipo de alguna capital, él junto a sus familiares deben tomar una decisión sumamente importante que va a movilizar e implicar a todo el núcleo familiar. El joven va a dejar temporalmente su casa para instalarse en una, de las tantas pensiones juveniles, que existen en el fútbol argentino. Pero esto será solo el principio del largo camino que comenzará a transitar para lograr tan ansiado sueño. Dicho camino estará plagado de distintas situaciones, tanto felices como de las otras, de momento de mucha alegría y de momento en donde el encontrarse lejos de los suyos provoca mucha tristeza y el deseo de pegar la vuelta. Dentro de estos avatares el joven jugador deberá ir adoptando herramientas que le permitan ir superando los obstáculos que se presentan, siendo alguno de ellos, las presiones y los miedos de que en algún momento este camino se trunque. El Club Atlético River Plate cuenta con dos pensiones que alojan a jugadores de fútbol amateur. La "Casita de River" que hospeda actualmente a 15 chicos de fútbol infantil, de entre 11 y 13 años, y la pensión juvenil, que se encuentra dentro del predio del club, que aloja a 72 jugadores entre los 14 y 20 años. Los mismos provienen de distintos puntos del país.

El objetivo de ambas pensiones es el de contribuir al desarrollo integral de los jugadores, no sólo que crezcan futbolísticamente; sino también, que se formen como personas de bien. Para ello, es necesario que residan en un ámbito saludable y de encuentro con normas claras. La pensión debe ser un soporte, un apoyo para que los jugadores adquieran seguridad, identidad y pertenencia. Se considera esencial para este fin la educación en general y, en particular, la escolarización.

Cuando los padres traen a sus hijos a jugar al fútbol suelen pensar que sus chicos son los mejores y que hay posibilidad de soñar con el progreso económico de toda la familia. También proyectan en ellos sus deseos e ilusiones; algunos lo admiten, otros sólo lo insinúan y algunos ni siquiera tienen conciencia de ello.

Todos estos ingredientes hacen convertir a las pensiones en mucho más que un lugar en el donde dormir cerca del lugar de entrenamiento. Ya que cumplen la función de cierta suplencia de un hogar, cuando la familia por cuestiones espaciales no puede estar presente. Y, en mayor medida cuando se presentan casos extremos en donde la carencia familiar va más allá de lo espacial. Si bien la tecnología hoy día ayuda a que el contacto con la familia, amigos, novias, sea casi diario, son dos o tres veces durante todo el año que los deportistas tienen la posibilidad de viajar a sus hogares.

Estos chicos llegan con la ilusión de cumplir un sueño haciendo lo que les gusta, jugar al fútbol, pero el entrenamiento diario y la exigencia tanto de ellos mismos como del entorno hace que se realice un gran esfuerzo físico y psicológico para poder afrontar de manera satisfactoria competiciones de notable trascendencia, en donde se encontrarán, con situaciones de evaluación constante. Además, deben compaginar sus estudios con el deporte, y renunciar, en gran parte a otras actividades propias de su edad en pos de su objetivo. Las cosas resultan de un mejor modo si dichas tareas son sostenidas por el jugador desde

una motivación intrínseca, o sea, porque encuentran la actividad que realizan como interesante y motivadora de por sí, sin requerir motivaciones externas.

Desde nuestro lugar de psicólogos deportivos, debemos tener en cuenta que lo que empieza siendo un juego, una actividad física, un lugar de encuentro para compartir con los de su misma edad; en muchos casos, se transforma en un fenómeno económico, en una vorágine de pases, dinero, presiones, exigencias para ganar o ganar; en la que los jugadores se encuentran tironeados por sus propios padres, sus profesores, sus directores técnicos, los dirigentes, los representantes; sin poder reaccionar para saber qué es lo que ellos, los verdaderos protagonistas, realmente quieren. Además del éxito, de la competencia y de las presiones; hay otros problemas que influyen en el rendimiento futbolístico de los jugadores, como son: la crítica situación económica, la falta de empleo y la insatisfacción de las necesidades básicas.

Las presiones, explícitas o no, empiezan a entrar en juego en la vida de estos pequeños deportistas. Las mismas son, entre otras, una de las principales fuentes de estrés y ansiedad en el deporte. La presión es una tensión psicológica producto de un juego de fuerzas opuestas. Es necesario aclarar que no tienen una connotación negativa necesariamente. En muchos casos son funcionales a mantenernos alerta, a mantener la activación fisiológica y psicológica que necesitamos para la tarea competitiva, a percibir el desafío y ponernos productivos, generando más motivación. En otros casos,

o con elevadas dosis de estrés o ansiedad generadas, funcionan como un obstáculo y debemos ayudar al deportista a desarrollar recursos de afrontamiento para que eso se revierta.

El deportista en situación de presión siente que tiene que comportarse de determinada manera porque eso es lo esperado por el otro, esto provoca estrés. El mismo es considerado producto del desequilibrio entre la demanda que percibe del entorno y lo que evalúa que es su capacidad de respuesta. No en cualquier situación, sino en la que sienta que las consecuencias serán significativas si fracasa en satisfacer dichas demandas. Carlos Giesenow explica en uno de sus libros la cuestión fisiológica sobre el tema.

“En momentos de estrés el hipotálamo en el cerebro se activa y envía señales a través de dos caminos. Uno, mediante el SNA, controla la secreción de catecolaminas (adrenalina y noradrenalina) que ayudan a preparar al cuerpo para la acción y el otro, vía la glándula pituitaria y el sistema endócrino, controla la liberación de corticosteroides que aumentan la energía y previenen la inflamación de los tejidos.”

Los síntomas de respuesta ante el estrés y ansiedad van desde lo fisiológico con el aumento de la presión sanguínea, mayor sudoración, la respiración se vuelve rápida, superficial y entrecortada (ahogos), incremento de la tensión muscular y malestar gastrointestinal a lo mental que se presenta en preocupaciones, dudas, sentimiento de agobio y confusión, irritabilidad, mal humor, dificultad para tomar decisiones y en lo motor con dificultades de coordinación, fatiga, conductas compulsivas y estallidos emocionales.

Es algo frecuente, encontrar que los deportistas se autoimpongan presiones, incluso pensando que las mismas vienen de afuera, para mantenerse en un nivel de desafío y por ende motivados. El inconveniente surge a raíz de que la línea entre el estrés, la ansiedad, los miedos y presiones, la motivación y el desafío, es muy delgada. Cuando el estrés se eleva en demasía, y aparecen los miedos, son afectadas las demás variables psicológicas que influyen en el rendimiento, como la motivación, autoconfianza y la concentración.

Nos preguntamos cuáles son las presiones que más influyen en los jugadores amateur con los que trabajamos. A fines de poder contestar el interrogante y poder trabajar en función las respuestas encontradas se han realizado entrevistas semidirigidas a algunos jugadores y se han administrado test de presiones y miedos (ver referencia libro Marcelo Roffé) a los 72 jugadores de fútbol juvenil que habitan en la pensión del Club Atlético River Plate, de novena a cuarta división. De los 28 ítems del Test de presiones, los resultados han arrojado la presencia de al menos “un poco” de presión

“ES FRECUENTE, ENCONTRAR QUE LOS DEPORTISTAS SE AUTOIMPONGAN PRESIONES, PARA MANTENERSE EN UN NIVEL DE DESAFÍO Y POR ENDE MOTIVADOS.”

en relación a las autoexigencias (86%) y el sentir que hay que dar explicaciones cuando se equivocan (71%), en cuanto a los miedos, han tenido alto porcentaje el miedo a equivocarse (85%) y no poder dar lo que se espera de él (76%). Tal como decíamos anteriormente, muchas veces las presiones vienen desde adentro, son factores internos las que las generan, miedos, percepciones de las expectativas de los otros. Debemos ayudar al deportista a manejarlas, ubicar de que modo estas exigencias juegan para cada deportista, respecto a los deseos o expectativas paternas, a la poca tolerancia a la frustración o al error propios, las ansiedades que puede despertar el tener un mal partido y perder la confianza del entrenador, a la asociación con el exitismo, etc.

Si bien nos ha llamado positivamente la atención los bajos valores arrojados respecto a la presión de los padres (12%), familia (12%), vecinos (7%)—estos chicos suelen venir de pueblos o barrios en donde todos se conocen y son los “famosos” del pueblo—, podemos pensar por entrevistas realizadas a los deportistas que si bien no hay una presión explícita de los familiares, si existe en muchos casos una presión interna de los jugadores por no defraudar la expectativa que creen que tienen los diferentes familiares y vecinos de ellos, sumado al porcentaje alto (67%) respecto al miedo por no poder ayudar económicamente a los padres gracias al fútbol, siendo que en muchos casos estos chicos vienen de familias carenciadas económicamente.

Otra de las presiones con mayor índice corresponde a la competencia por ser titular (85%), y, con un porcentaje un poco menor, la presión por quedar afuera el año próximo (59%). En relación a los miedos, encontramos altos valores en el miedo a que lo separen de los titulares (69%), y a perder lo ya logrado (71%). Si bien podemos decir que cualquier jugador



presiones		miedos	
86%	de sí mismo, autoexigencias	85%	a equivocarse
85%	en la competencia por ser titular	76%	a no poder dar lo que se espera de él
79%	de los resultados	74%	a no aprovechar la oportunidad
73%	por patear un penal	72%	a no poder resolver
71%	por sentir que hay que dar explicaciones	71%	a arrancar mal el partido y jugar mal
63%	por lesionarse	71%	a que un día el fútbol se termine
59%	por quedar afuera el año próximo	71%	a perder lo ya logrado
12%	de los padres	70%	a errar un penal
12%	de la familia	69%	a fracasar
7%	de los vecinos	69%	a que lo separen de los titulares
		67%	a no poder ayudar económicamente a los padres gracias al fútbol

PROCEDENCIA *los valores corresponden a cada provincia individualmente*

CÓRDOBA	COSTA ATLÁNTICA	GRAN BS. AS.	INTERIOR DE BS. AS. SANTA FE MISIONES	LA PAMPA	RÍO NEGRO CATAMARCA	ENTRE RÍOS MENDOZA CORRIENTES NEUQUÉN TUCUMÁN SAN LUIS	SAN JUAN LA RIOJA FORMOSA ECUADOR
12%	10%	7%	5%	4%	3%	2%	1%



de fútbol lo que pretendería es jugar en el equipo, ser titular, y por lo general son muy competitivos, en el caso de los pensionados hay al menos dos cuestiones a tener en cuenta en relación a este ítem. Muchas veces, quiénes compiten por el mismo puesto, son amigos, compañeros de cuarto o de pensión, e incluso compañeros de colegio, de gimnasio, de actividades recreativas; lo cual suma más ingredientes a la sensación ambivalente que puede provocar en alguien luchar por un mismo lugar con su compañero con quien comparte todos los días. Por otro lado, en general cuando un club realiza una apuesta y una inversión económica intentando satisfacer todas las necesidades básicas de los jugadores al estar lejos de su hogar, esto se convierte en una presión en sí misma a pesar de no tener la intención de serlo y puede generar el pensamiento de que no ser titular la mayor parte del año va a significar muy probablemente no continuar en la pensión del club el año próximo, lo cual llena al futbolista de miedos y se genera un círculo que hay que ayudarlos a parar.

A su vez, creemos que las presiones por lesionarse y al futuro (63%) y en menor medida el miedo a lesionarse (51%) también se encuentran relacionadas en parte al hecho de vivir en la pensión y sentir que deben hacer valer eso, más allá de ser un miedo en común en la mayoría de los deportistas. (tal vez se puede poner en relación con estos la presión por los resultados (79%)) Respecto a las presiones por patear un penal (73%) y el miedo a errar un penal (70%) son cuestiones totalmente comunes en los futbolistas, y, como es de esperar fue un ítem mayormente elegido por quienes tienen gestos técnicos para realizar dicha tarea.

Las presiones y los miedos están, y van a acompañar al jugador de fútbol por el resto de su carrera deportiva, tal vez aparezcan de manera diferente en las distintas etapas de la carrera, no hay que negarlas, sino intentar poseer las herramientas necesarias para controlarlas y superarlas las veces que se presenten como obstáculos.

AGRADECIMIENTOS:

Los autores de dicho artículo quieren agradecer el importante aporte de la Lic. Alejandra Malato, el Sr. Nicolas Pasut y los estudiantes de psicología Adrian Rizzuto y Antonella Scotta.

¿De qué hablamos cuando hablamos de FORTALEZA MENTAL?



Lic. Carlos Giesenow

Lic. En Psicología, Especializada en Deportes y Coaching Deportivo.
 Lic. En Alto Rendimiento Deportivo.
 Prof. Nacional de Educación Física y Expresión Corporal.

Fortaleza mental suele ser el atributo más nombrado y deseado entre los aspectos psicológicos en el ámbito deportivo. Sin embargo, no resulta tan sencillo precisar su significado. Pese a lo extendido de su uso, hasta años recientes no han habido demasiados esfuerzos por abordar el concepto con rigor científico, incluso en la actualidad las investigaciones parecen insuficientes. Posiblemente, esto se deba a que no ha sido considerado como un constructo "científico" hasta hace poco, cuestión que llama la atención, sobre todo para una cualidad que se considera crucial.

La falta de claridad y consenso en la definición de fortaleza mental muchas veces ha llevado a que sea usado de manera demasiado liberal, creando confusión sobre a qué es a lo que realmente se está haciendo referencia. Este artículo pretende hacer un breve recorrido por diferentes intentos de precisar este concepto.



BIBLIOGRAFÍA	
• Roffe-Fenilli-Giscafre: "Mi hijo el campeón", Lugar Editorial	• Marcelo Roffe, "Evaluaciones Psicodeportológicas", Lugar Editorial
• Carlos Giesenow; "Psicología de los Equipos Deportivos", Editorial Claridad	• Jose Maria Buceta: "Psicología del entrenamiento deportivo" Lugar Editorial
• Carlos Giesenow, "Entrenando tu Fortaleza Mental en el deporte", Editorial Claridad	• Marcelo Roffe: "Fútbol de Presión", Lugar Editorial

PRIMEROS ENFOQUES

Una de las primeras menciones que se pueden encontrar a un concepto emparentado con fortaleza mental es la de Cattell (1957) en el inventario de personalidad que desarrolló (16PF). Si bien se incluye el concepto de “mentalidad dura” (tough-mindedness) entre las dimensiones globales que evalúa, lo considera un rasgo de personalidad emparentado con alguien objetivo, seguro de sí mismo, maduro, pero también inflexible, rudo, cínico y sin sentimientos. Esto último parecería emparentarse con cierta rigidez ya que incluso es descrito como opuesto a Sensibilidad, por tanto no parece ser una concepción del todo acorde a cómo se entiende este concepto en la actualidad (Giesenow, 2011).

Luego hay una gran brecha temporal sin demasiadas alusiones al concepto hasta que empiezan a aparecer, sobre todo a partir de los años ochenta, publicaciones con una orientación práctica que abordaron la definición de manera muy laxa e imprecisa, emparentándolo con la idea de una “mentalidad ganadora” (por ejemplo, Bull, Albinson &

Entre estas propuestas, claramente sobresale la de Jim Loehr, reconocido especialista y pionero en el área, quien la definió como la capacidad para desempeñarse de manera consistente en el rango superior de tus talentos y habilidades sin importar cuales sean las circunstancias competitivas (1995, p. 5). Un aspecto destacable de esta definición es que el planteo es en términos relativos, en comparación con el potencial de la persona, y no como un parámetro absoluto, ya que diferentes deportistas tienen distintos niveles de habilidad técnica y capacidad física.

DESARROLLOS RECIENTES

A partir del nuevo milenio aparecen intentos más rigurosos por lograr precisar este concepto. En esta “nueva era”, Fourie y Potgieter (2001) fueron los primeros en publicar un trabajo en el que se identificaron atributos psicológicos que las personas consideran estar relacionados con el concepto de fortaleza mental en el deporte. En este estudio hecho en Sudáfrica, se identificaron doce componentes de la fortaleza

mental: nivel de motivación, habilidades de afrontamiento, mantenimiento de confianza, habilidad cognitiva, disciplina y dirección hacia metas, competitividad, posesión de prerrequisitos físicos y men-

tales, unidad de equipo, habilidades de preparación, resistencia psicológica, convicciones religiosas y ética.

Aunque no fue el primero, el trabajo de Jones, Hanton y Connaughton (2002) sí termina estableciéndose como parámetro para la mayoría de los estudios subsiguientes.

SE IDENTIFICARON DOCE COMPONENTES DE LA FORTALEZA MENTAL

Shambrook, 1996; Loehr, 1982). Las definiciones planteadas en estos textos giraron alrededor de nociones como la habilidad para lidiar con presiones, estrés y adversidades, capacidad para superar y recuperarse de fracasos, y para persistir o rehusarse a renunciar.

Empleando un enfoque cualitativo con diez deportistas de elite con experiencia en Juegos Olímpicos o del Commonwealth, la definición que emergió fue: “fortaleza mental es poseer la ventaja psicológica (que puede ser natural o desarrollada) que te permite:

- En general, afrontar mejor que tus oponentes las muchas demandas (competición, entrenamiento, estilo de vida) que el deporte le hace a los atletas.
- Específicamente, ser más consistente y mejor que tus oponentes en permanecer determinado, concentrado, confiado, y en control bajo presión”.

Claramente, esta definición pone el énfasis en poseer habilidades de auto-regulación superiores. Además, incluye un factor de resultado (ser mejor que los demás) y resalta que ser mentalmente fuerte no sólo se refiere a lidiar con aspectos de las competencias sino también con el entrenamiento y el estilo de vida asociado a ser un deportista de alto rendimiento. Por otro lado, la definición parece no representar lo que fortaleza mental es, sino, más bien, lo que permite que hagan los deportistas que poseen esta aptitud, es decir, las consecuencias de la fortaleza mental. Como parte del proceso también se identificaron doce atributos considerados claves en un ejecutante mentalmente fuerte.

Otro punto de debate que ha surgido es si fortaleza mental es un concepto único o si adopta diferentes formas de acuerdo al contexto. Así Bull, Shambrook, James y Brooks (2005), sugieren que habría diferentes tipos de fortaleza mental, por ejemplo, fortaleza mental para situaciones de presión (como embocar el putt final), de resistencia, de peligro físico

extremo, etc. Ignorar diferencias individuales y de contexto podría tener un efecto perjudicial a la hora de procurar que los deportistas desarrollen altos niveles de fortaleza mental. Adhiriendo a esta línea de pensamiento, aparecieron diferentes publicaciones orientadas a deportes específicos, entre las que se destacan los trabajos de Thelwell, Weston y Greenlees (2005) en fútbol, de Bull y cols. (2005) para cricket, y Gucciardi, Gordon, y Dimmock (2008) con fútbol australiano.

El trabajo de Bull y cols. (2005) pone de relieve la necesidad de una interacción consistente entre ambiente, personalidad, actitudes y pensamiento para que un deportista sea considerado poseedor de fortaleza mental. También, como se señaló anteriormente, argumentan que puede haber diferentes tipos de fortaleza mental. Para interrelacionar los hallazgos, plantean un modelo piramidal que separa cuatro categorías estructurales: influencias ambientales (como una base a partir del cual se desarrolla la fortaleza mental), carácter fuerte (bastante estable y generalizable a través de diferentes situaciones), actitudes fuertes (que son observables a través de algunas conductas) y manera

PARA INTERRELACIONAR LOS HALLAZGOS, PLANTEAN UN MODELO PIRAMIDAL QUE SEPARA CUATRO CATEGORÍAS ESTRUCTURALES

de pensar fuerte (representa las propiedades psicológicas claves de una mente “fuerte”). Asimismo, postulan que a partir de una base más amplia de experiencias se crea una estructura más estable y lo que se construye sobre esa plataforma es menos propenso a experimentar cambios.

Replicando en parte la metodología de Jones y cols. (2002), pero con jugadores de fútbol ingleses, Thelwell y cols. (2005) no parecen hacer aportes sustanciales a la definición ni a las características componentes de la fortaleza mental, salvo que incorporan como atributo novedoso tener una “presencia” que afecte a los oponentes.

Clough, Earle and Sewell (2002) desarrollaron el MT48 (un cuestionario para evaluar fortaleza mental) a partir de una metodología diferente, en lugar de apoyarse en entrevistas, se basaron en las formulaciones sobre personalidad resistente o dureza (hardiness) de Kobasa (1979). Plantearon así su modelo de 4Cs de fortaleza mental consistente en tres elementos del constructo de resistencia psicológica: compromiso (refleja un gran involucramiento con la tarea a cumplir),



control (subdividido en control emocional que permite mantener las emociones controladas y control vital que refleja la tendencia a sentirse y actuar como una persona que puede influir sobre el ambiente) y desafío (la medida en la cual las personas ven los problemas como oportunidades de desarrollo), a los cuales le sumaron confianza (también subdividida en confianza en las capacidades propias y confianza interpersonal que refleja asertividad a la hora de interactuar con otros), formando entonces cuatro subescalas para evaluar el constructo. Estos autores conceptualizan fortaleza mental más como un rasgo de personalidad y afirman que el constructo representa una constelación de variables psicológicas que ayudan a suavizar los efectos perjudiciales del estrés y que permiten a los individuos tener rendimientos positivos independientemente de factores situacionales.

Otros exponentes actuales que se destacan son Gucciardi y Gordon, ya que, por ejemplo, proveen un avance teórico al usar un modelo basado en la Teoría de los Constructos Personales (Kelly, 1955/1991). Siguiendo este marco, Gucciardi, Gordon, y Dimmock (2009), proponen que fortaleza mental es “una colección de valores, actitudes, emociones y cogniciones desarrollados a partir de la experiencia, inherentes al deporte (algunos de modo específico y otros en forma general), que influyen en la manera en que un individuo encara, responde y evalúa tanto negativa como positivamente la presión, los desafíos y la adversidad percibidos, para lograr sus metas de manera consistente”. Además, plantean tres niveles diferentes de fortaleza mental, a nivel de caracterís-

ticas, situaciones que demandan fortaleza mental y conductas específicas. Otro hallazgo es que la fortaleza mental se la consideró importante no solo para situaciones con efectos negativos (lesiones, fracasos), sino también para situaciones favorables (ser el campeón defensor, estar en buena forma) que podía ejercer una “presión positiva”.

Posiblemente, la investigación que plantea un modelo más abarcador hasta la actualidad sea la de Jones, Hanton y Connaughton (2007). Estos autores, retomando planteos previos, salieron a darle un marco conceptual más claro a sus hallazgos. En esta ocasión entrevistaron a ocho atletas de diferentes deportes que obtuvieron al menos

LA FORTALEZA MENTAL SE LA CONSIDERÓ IMPORTANTE NO SOLO PARA SITUACIONES CON EFECTOS NEGATIVOS (LESIONES, FRACASOS), SINO TAMBIÉN PARA SITUACIONES FAVORABLES QUE PODÍA EJERCER UNA “PRESIÓN POSITIVA”

una medalla dorada en Juegos Olímpicos o campeonatos mundiales, a entrenadores y a psicólogos que trabajaron con deportistas de ese nivel. En primera instancia, los participantes corroboraron que la definición propuesta en el trabajo de 2002 era una descripción precisa de la manera en que ellos comprenden el constructo.

Los autores también sostienen que un marco de referencia general puede ser desarrollado independientemente del deporte específico. Por tanto, identificaron treinta atributos esenciales para ser mentalmente fuerte y los agruparon en cuatro dimensiones separadas, con una dimensión general (actitud/mentalidad), y tres relativas a fases temporales específicas (entrenamiento, competición, postcompetición). Arguyen que este marco conceptual permite dividir la fortaleza mental en áreas precisas así se puede entender mejor qué se requiere para lograr un estado de fortaleza mental en cada dimensión y también identificar y resaltar las fortalezas y debilidades que cada deportista pueda tener.

Finalmente, Rosado, Fonseca y Serpa (2013), si bien no explicitan una definición propia, asumen otra perspectiva y alegan que el desafío actual parece ser el de la complejidad, de la integración de modelos parciales en cuadros explicativos holísticos y en modelos más exhaustivos. Esta concepción extiende el concepto de fortaleza mental a una meta-

competencia que involucra la integración dinámica de una amplia variedad de recursos psicológicos, movilizados de manera diferente dependiendo de las características de cada individuo, la naturaleza específica de los problemas, las situaciones y los contextos, y los modos de encarar las tareas y los desafíos que plantea la vida.

Conclusiones y líneas a futuro

Como señalan Gucciardi y Mallett (2011), fortaleza mental es un término “paraguas” que se emplea para referirse a la constelación de factores psicológicos que pareciera discriminar a los atletas que sobresalen de los que fallan. Aunque resta trabajo por hacer y el consenso no parece cercano, la base de conocimiento que está contribuyendo a las actuales conceptualizaciones de fortaleza mental tiene ahora un mayor rigor científico debido a los esfuerzos de diferentes grupos de investigadores.

A manera de resumen, Gucciardi y cols. (2008) señalan que pese a las distintas definiciones y a la abundancia de atributos y características otorgados a la fortaleza mental a través de los diferentes estudios, hay varias cualidades y características que aparecen consistentemente en la mayoría de estas investigaciones, las cuales se pueden clasificar bajo las siguientes categorías mayores: creencia en sí mismo y autoconfianza, control atencional (concentración y foco), motivación, compromiso y determinación, actitud positiva y de fortaleza, resiliencia, disfrutar y manejar la presión, e inteligencia deportiva. Como estos atributos son comunes en los diferentes deportes investigados hasta ahora, esto sugeriría que esta constelación de características psicológicas nucleares no variaría significativamente entre deportes.

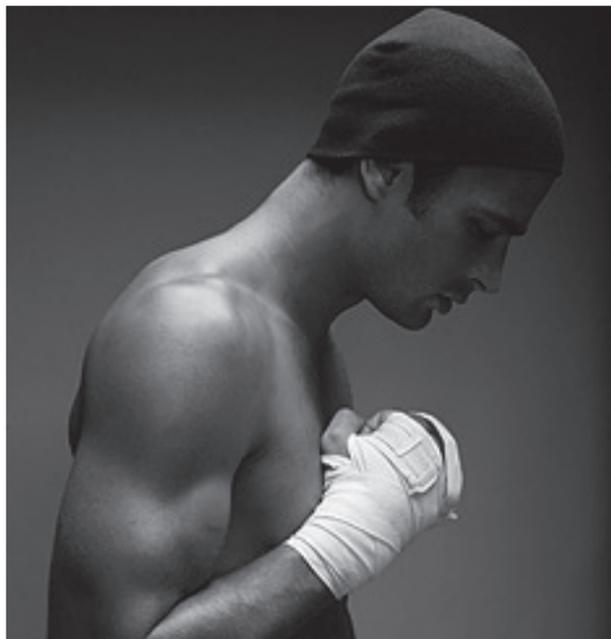
Aun con los avances logrados que se han realizado, persisten ambigüedades en la delimitación de este concepto. Por ejemplo, una cuestión que parece básica es definir si fortaleza mental es una aptitud, una capacidad, un conjunto de características o variables psicológicas, una constelación de habilidades mentales, un rasgo de personalidad, un estado mental, cierta actitud o un poco de todo eso... Por tanto, existen diversas líneas para seguir a futuro, como ser:

- Empleo de diferentes métodos de investigación. Además del enfoque cualitativo predominante hasta ahora.
- Desarrollo y evolución de la fortaleza mental. Persisten múltiples cuestiones por definir: si hay etapas claves o patrones comunes en su desarrollo, si fluctúa a través del tiempo, qué factores influyen en su desarrollo, qué rol cumplen diferentes actores, etc.



- Transferibilidad. Los deportistas a los que se considera con fortaleza mental, ¿son capaces de transferir esa capacidad a otros ámbitos de su vida?
- Investigaciones transculturales. Resta indagar si es conceptualizada de igual manera en diferentes culturas.
- Aclarar el rol de la fortaleza mental en los equipos. La mayoría de los se incluyen de manera explícita aspectos de la fortaleza mental requeridos para convivir productivamente en un grupo y trabajar conjuntamente dentro de la dinámica de un equipo. Asociado a esto, ¿existe una fortaleza mental grupal o de equipo?
- Investigar el potencial “lado oscuro” de la fortaleza mental. ¿Puede producir resultados indeseados o disfuncionales?

En definitiva, resulta crucial acordar una sólida conceptualización de este constructo (basada sobre investigación empírica de calidad) para desarrollar herramientas de evaluación y para poder fomentarla y entrenarla ya que la fortaleza mental es actualmente reconocida como uno de los atributos más importantes en el logro de la excelencia en el desempeño y es central para que los atletas puedan disfrutar de sus experiencias deportivas y aprender a obtener lo mejor de sí mismos.



Desafíos del Psicólogo del deporte hoy



Lic. Alejandra Florean

Psicóloga Especialista en deportes
Psicóloga de Fútbol Juvenil CASLA
aleflorean@yahoo.com.ar

Este artículo es más una reflexión en voz alta que un artículo propiamente dicho.

Considero que uno de los mayores desafíos del rol del psicólogo del deporte en la actualidad es el posicionamiento adecuado del rol.

Esto urge a partir de muchas preguntas que aún hoy, muchos integrantes de ámbito deportivo nos siguen haciendo ¿Qué hace un Psicólogo dentro de un equipo deportivo? o ¿Que hace un psicólogo dentro del deporte?

Y no sólo eso, sino que también muchos colegas no saben que es la Psicología del deporte, y/o que hace un psicólogo del deporte...

La contrapartida de este desconocimiento del rol, es que todos hablan de factores emocionales, fortaleza mental, concentración, confianza, etc.

Entonces, comencemos por un principio:

Seguramente hemos escuchado, alguna definición de la Psicología del deporte como "Es el estudio científico de las personas y su conducta en el contexto del deporte y la actividad física" (Weimberg R. Gould D, 1996). No obstante ¿Alcanza definirla teóricamente para saber de qué se trata la Psicología del deporte, que hace un Psicólogo en el contexto deportivo y que requerimientos tienen el rol?

No, pero les puedo asegurar que es el principio para delimitar los ámbitos de incumbencia y las diferentes formas de inserción al campo.

COMPETENCIAS Y NECESIDADES DEL ROL DEL PSICÓLOGO DEL DEPORTE

Claridad del rol

Con claridad de rol, quiero resaltar que todo profesional que quiera desempeñarse en el deporte, antes de insertarse, tiene que tener teóricamente claro que es lo que hace un psicólogo dentro del deporte. No es conveniente de ninguna manera, insertarnos y luego ver que vamos a hacer. Por varios motivos, primero porque somos responsables de dar conceptos claros sobre la psicología dentro del deporte, mal podemos hacerlo sino sabemos nosotros mismos de que se trata. Segundo, porque la forma de transmitir nuestra intervención tiene que ser clara y precisa, dudar ante un entrenador que aún no está muy convencido de incorporar o no a un psicólogo en su equipo o con sus deportistas, no es una buena estrategia. Tercero, porque si bien es cierto que la experiencia es parte de nuestro aprendizaje, es la teoría, las experiencias, las investigaciones anteriores y de quienes nos preceden lo que nos ayuda a construir un camino seguro de crecimiento profesional.

Claridad de áreas posibles de intervención

Aquí quiero ayudarlos a abrir el campo de intervención, ya que muchas veces, me encuentro con colegas, alumnos, entrenadores, padres, etc, que creen que sólo podemos intervenir en el alto rendimiento deportivo.

Una descripción detallada nos la brinda Garcés de Los Fayos Ruiz (2008):



"LA MENTE QUE SE ABRE A UNA NUEVA IDEA, JAMÁS VOLVERÁ A SU TAMAÑO ORIGINAL"

×

"SI BUSCAS RESULTADOS DISTINTOS, NO HAGAS SIEMPRE LO MISMO"

ALBERT EINSTEIN

Ámbitos de Aplicación de la Psicología del Deporte

- Arbitraje o juicio deportivo
- Deporte Competitivo
- Asistencia en la dirección de entidades deportivas
- Actividad física en la tercera edad
- Deporte y Actividad física en discapacitados
- Deporte infantil o de iniciación
- Deporte para mejorar la calidad de vida y salud de las personas
- Retiro de los deportistas del alto rendimiento
- Tratamiento para la Recuperación de Lesiones Deportivas
- Investigación (Las emociones en el deporte, agresividad y deporte, etc.)
- La clase de Educación Física

Como vemos los ámbitos son muchos y variados, y dentro de cada uno podemos desplegar todo nuestro saber sobre psicología del deporte, haciendo investigaciones, evaluaciones e intervenciones tendientes no sólo a la mejora del rendimiento deportivo, sino al bienestar del deportista o todo aquel que practique una actividad física.

Podemos plantear que el psicólogo puede estar desde las etapas iniciales del niño en el deporte, el desarrollo en el mismo, ser deportista y el retiro del deporte o actividad física.

Formación Continua

El Dr. Cantón sostiene que las competencias profesionales se sustentan en las funciones a desempeñar, señala que las funciones en el área no difieren de las otras áreas de aplicación (evaluación, asesoramiento, intervención, etc) con lo cual considero entonces la formación como el primer paso y punto de apoyo.

Formarse, capacitarse, poner conocimiento o luz sobre aquel ámbito donde queremos desarrollarnos, nos dará la confianza necesaria para enfrentarnos a los posibles desafíos que se presenten.

Saber del deporte en el que queremos trabajar, haber jugado el deporte, ser fanáticos del club y/o deporte si bien puede darnos la motivación necesaria para comenzar el camino, no alcanza para incorporarnos a trabajar. Ya que los roles son distintos, los requerimientos y competencias que se le pide al psicólogo son diferentes a los de otros roles que podemos tener dentro del deporte.

Considero que la formación, no sólo es buena para el desarrollo profesional, sino que además fortalece la profesión en sí misma. Además de ser una conducta responsable para nuestros futuros deportistas y/o entrenadores.

Formación continua incluye estudiar, capacitarse, participar en congresos, jornadas, permanecer actualizado, saber de nuevas investigaciones, supervisar, y porque no, análisis personal. (Fig.1)

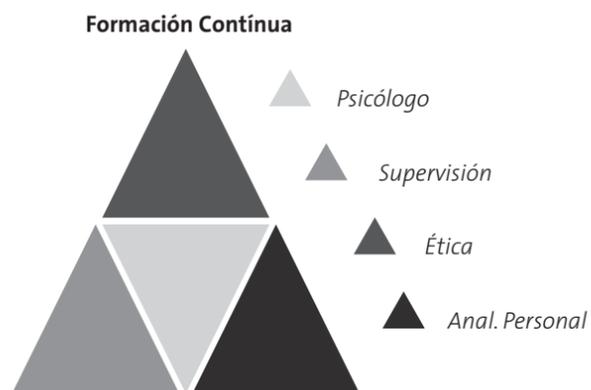


Fig.1. Posibles pilares del Crecimiento profesional

Supervisión

Una vez formados, comenzar a trabajar dentro del ámbito deportivo, dar los primeros pasos, no es justamente la parte más fácil de esta hermosa profesión.

Muchas veces, dudamos del camino, de estar haciendo lo correcto, o simplemente de estar haciendo algo. En estos casos también considero que tenemos una buena alternativa, y una excelente herramienta, incluso cuando ya hace años estás dentro del deporte: La supervisión, es ese espacio que refuerza tus acciones o intervenciones, que cuestiona cierta posición, te ayuda a superar alguna limitación, te hace pensar alternativas, te ayuda a animarte.



Institucionalización

Si bien toda esta reflexión fue personal, este punto es el más personal de todos, dado que este año (como sigo estudiando...) aprendí, que uno de los criterios que determinan la historia de la psicología del deporte en un país es la institucionalización o sea la formación de Asociaciones, y la verdad que el pertenecer y/o estar en contacto con una asociación tiene muchos beneficios. Hablamos de temas que nos gustan a todos, tenemos un espacio en común, organizamos eventos, además de ser un lugar de pertenencia y de referencia. La Asociación (APDA) en mi historia personal, fue un punto importante en mi crecimiento profesional.

Como les digo a mis deportistas “Entrenar todos los días todos las áreas del rendimiento, hará que te encuentre bien preparado para cualquier desafío” “Ponéte metas, objetivos, estudia, supérate, mejora, trabaja duro”.

¿Si se lo planteamos a los deportistas que ayudamos, porque muchas veces no lo hacemos?

Como dice el Dr. Francisco Garcia Ucha, “Deportistas alto rendimiento exigen psicólogos alto rendimiento”

Hablé en voz alta, pero con la cabeza y el corazón alineado. Ya existen muchos “seudos” de público conocimiento, como para que los psicólogos cedamos espacios por falta de preparación, falta de formación, orgullos o egos que no permiten pedir ayuda. Existen herramientas, alternativas, lugares, y posibilidades para honrar y valorar ésta hermosa tarea que elegimos.

.....



INTERVENCIÓN A NIVEL INSTITUCIONAL DEL PSICÓLOGO DEL DEPORTE Y LA ACTIVIDAD FÍSICA



Lic. Adriel Levy

Lic. en Psicología - Experto en Coaching Deportivo
Especialista en Psicología del Deporte y el Ejercicio Físico.
levyadriel@hotmail.com

INTRODUCCIÓN

Desde hace muchos años ya, en función del mayor conocimiento y reconocimiento de la Psicología del Deporte y gracias al trabajo calificado de los profesionales de APDA es que cada vez hay más Psicólogos Especializados trabajando en diferentes instituciones deportivas.

Así y todo, el alcance y las funciones del Psicólogo Deportivo no se pueden dar por sabidas por quienes son los encargados de contratarlos, es decir, los dirigentes. Así también vemos como el intrusismo y profesionales no especializados le hacen mucho daño al rol. Siendo la Psicología del Deporte un aspecto del cual “aun se puede prescindir” en las estructuras de staff

institucionales es que el rol del Psicólogo del Deporte debe ser asumido con responsabilidad, por gente especializada y debidamente preparada para asumir ese compromiso.

En el presente artículo, la intención es transmitir algunas cuestiones inherentes a la función del Psicólogo del Deporte y la Actividad Física a nivel Institucional y los aspectos más relevantes que deben ser tenidos en cuenta a la hora de ejercer su trabajo.

Ya que es muy difícil homogeneizar en los comentarios las características y situación de la gran cantidad de instituciones deportivas existentes es que hablaremos mas en términos generales imaginando organizaciones deportivas amplias y con diferentes modalidades.

DESARROLLO

Que puede hacer un Psicólogo a nivel institucional?

Respondiendo, decimos que las funciones del PDD son múltiples y variadas (Ver Cuadro 1) y la profundidad con que se encara cada una de esas funciones dependerá de las necesidades institucionales, la cultura organizacional, el tiempo disponible y de la demanda inicial por parte del contratante.

Para eso el PDD debe ser un experto diagnosticador y debe armar un plan o proyecto de trabajo para llevar a cabo. Si bien no hay que desechar el “motivo de consulta” es muy importante observar y recabar información para decidir cómo abordar sus intervenciones.

Con quien trabaja el PDD?

Dependiendo de las características institucionales, las condiciones del acuerdo y la demanda se decidirá la población a trabajar y de qué forma.

a los diferentes profesionales que están en contacto con las personas que pertenecen a la institución, como a la inversa.

No vamos a desarrollar los beneficios y alcances que se pueden alcanzar o bien las áreas de interacción entre las diferentes ciencias del deporte ya que no es el fin de este artículo su desarrollo, pero si dejar en claro que siempre tenemos que abrir el servicio de la PD al intercambio de ideas y trabajo de campo propiamente dicho con otros profesionales.

Cuáles son los roles formales que se pueden adoptar?

Dentro de los roles formales podemos mencionar las siguientes como las más importantes:

Asesor externo: una forma muy efectiva de desempeñar esta función puede ser brindando talleres de capacitación al staff de entrenadores en temas de PDD, que tengan que ver con sus intereses y sus necesidades de formación. Una forma de aproximarnos a conocer sobre que temática planificar estos talleres puede ser llevar a cabo una encuesta previa.

Miembro del Cuerpo Técnico: en estos casos, trabajamos puertas adentro de un plantel particular. La modalidad de intervención es muy variada y en gran parte engloba los diferentes roles que mencionamos. A su vez, podemos tener lugar en la grilla de entrenamiento o bien participando en la adaptación, por ejemplo de drills, agregándoles aspectos psicológicos, entre otras tantas intervenciones posibles.

Es importante aclarar que dentro de una misma institución podemos llevar a cabo simultáneamente dos o más de estos roles, dependiendo de las características particulares de esta.

Sea el que sea que emprendamos, debe ser consensuado y llevado a cabo de manera correcta. Muchas veces “menos es mas”. *Cuáles son las competencias fundamentales para trabajar en el marco institucional?*

A nuestro entender, estas son las competencias fundamentales para ejercer correctamente el rol. Sin lugar a dudas que hay muchas más pero elegimos estas como las fundamentales, de las cuales se pueden derivar otras tantas:

Compromiso: estar al pie del cañón, mostrar disposición. Ser responsables a la hora de planificar e intervenir.

Confianza: el buen manejo de la información, la confidencialidad, el ejercicio del “secreto profesional” y la generación de buenos vínculos son muy importantes para el ejercicio del rol.

Capacidad: estar a la altura de las circunstancias, intervenir correctamente, cuidar el rol. No hay otra forma de hacerlo que estando correctamente “capacitado” y a través de una búsqueda constante de mejora. Sea quien sea con quien trabajemos, no hay forma de responder de forma eficiente si no estamos preparados.



.....
ES MUY IMPORTANTE PREDICAR Y TRANSMITIR CUESTIONES CLAVES PARA EL FOMENTO DE LA RELACIÓN CON CUALQUIER ACTOR CON EL QUE NOS TOQUE RELACIONARNOS

Coherencia: ser modelo de acción. Debemos predicar con el ejemplo. No podemos trabajar la motivación de “otro” si estamos fallando en la propia. Lo mismo sucede con muchos otros factores.
Códigos: Es muy importante predicar y transmitir cuestiones claves para el fomento de la relación con cualquier actor con el que nos toque relacionarnos. Dentro de estas cuestiones claves nombramos la ética profesional (formación, secreto profesional, disposición), valores, autenticidad, etc.

! PUEDE LEER EL ARTÍCULO COMPLETO EN WWW.PSICODEPORTES.COM

Funciones	Psicólogo Deportivo	¿Con quién Trabaja?
• Intervención		• Dirigentes
• Educación y/o Formación		• Coordinador
• Investigación		• Entrenador
• Planificación y Asesoramiento		• Prep. Físico
• Evaluación y Diagnóstico		• Jugadores
		• Médico
		• Kinesiólogo
		• Nutricionista
		• Asist. Social
		• Utilería
		• Padres
		• Prensa

Dentro de las características institucionales, podemos encontrarnos con instituciones con diversas modalidades deportivas y diferentes niveles de competición, abarcando desde el alto rendimiento llegando al deporte de ocio y recreativo en el otro extremo.

Dependiendo de la necesidad, trabajamos con los entrenadores, jugadores o deportistas y padres (cuando se trata de divisiones formativas o temprana edad fundamentalmente). La forma estará condicionada a la situación.

A su vez, nunca debemos descuidar y es importante que lo hagamos, el trabajo con todos los actores no mencionados en el párrafo anterior.

Ya sea para la mejora del rendimiento, el bienestar, la satisfacción o la adherencia a cualquiera de las actividades y modalidades, es indispensable que demos lugar al trabajo interdisciplinario ya que es mucho lo que podemos aportar

De esta forma nos aseguramos que estamos aportando algo que va a interesar y los participamos en la planificación lo cual indirectamente puede influir en su motivación.

Consultor: podemos entrevistarnos individualmente para supervisar su desempeño en todo lo relacionado a cuestiones inherentes a la PDD, como puede ser la forma en que lideran el equipo, la comunicación con los jugadores, el planteamiento de objetivos grupales y el apoyo necesario a sus deportistas para que puedan hacer convivir lo grupal con sus objetivos personales. Estos son apenas algunos ejemplos de una lista muy amplia.

Atención individual: ya sea por derivación de los entrenadores, por cuenta de alguno de los profesionales de las otras disciplinas, padres o dirigentes, podemos trabajar a nivel individual con los deportistas. Aclaramos que en este marco, solo trabajamos aspectos psicodeportológicos, no clínicos.

CONCLUSIONES

El trabajo del Psicólogo a nivel institucional es complejo y puede ser muy variado. Principalmente destacamos imprescindible una buena formación (formal) y supervisión permanente.

También es importante tener un pensamiento estratégico, ya que es prácticamente imposible abarcar la totalidad de la población deportiva. Para esto, sería bueno adoptar una función pedagógica, es decir, ir formando gente para incluir al staff, como así también tener la capacidad de formar equipos de trabajo, ya sea con profesionales de la Psicología del Deporte, como así también con las diferentes áreas.

Como “lo ideal es enemigo de lo posible” hay que saber aprovechar todos los recursos disponibles (materiales, humanos, etc.) para poder contribuir desde nuestra profesión.

Agrego un pensamiento muy personal y que fue reforzado en mi formación en APDA. “A veces es mejor no hacer, que hacer mal”. Para que esto no ocurra, lo que podemos hacer y es responsabilidad exclusiva de cada uno de nosotros es formarnos correctamente para poder estar a la altura de la actividad que desarrollamos.

El entrenamiento eficaz del tenista y el clima motivacional durante los cambios del ciclo vital que permiten la adherencia y la continuidad en el juego.



Dra. Patricia Wightman de Wortelboer

Médica. Lic. Psicología. Especializada en Medicina del Adolescente y Psicología del Deporte. Encargada Servicio Psicología Del Deporte (CENARD) www.lavidaesdeporte.com.ar



Lic. Gerardo Wortelboer

Capitán Copa Davis Argentina, 1984 y 1985
Capitán Copa Federación 1990 y 1991
Director tenis BAC



Lic. Alberto Matias Ochotta

Trabaja en Cites Tenis



“El tenis ha sido aclamada como un deporte para toda la vida, con beneficios tanto fisiológicos y psicosociales” (Marks, 2006). Sin embargo, la inserción y la prevención de la deserción en este deporte dependen en gran parte de un entorno social de contención (Newton et al., 2007), de los conocimientos, la personalidad del entrenador y el liderazgo, durante las fases de iniciación, en los niños y los años de cambios del jugador veterano. Coincidiendo con las ideas propuestas sobre la motivación (Balaguer I. et al), en este trabajo sostenemos que los seres humanos son organismos activos, con tendencias innatas hacia el crecimiento personal, y a implicarse de forma óptima y eficaz en el entorno que les ha tocado vivir. Sin embargo y teniendo en cuenta estas teorías, nos enfrentamos al siguiente problema que surge y que debe ser abarcada adecuadamente.

El denominador común entre estos dos grupos de tenistas es la falta de, o la disminución de la fuerza física. El niño entre 7- 11 años todavía no ha desarrollado la fuerza necesaria para pegar y controlar y los jugadores sénior desde los 55 -80 han perdido capacidad física. El propósito de este estudio fue relacionar las repercusiones y soporte para la eficacia de la formación de habilidades perceptivas, cognoscitivas y multidimensionales (Caserta, et al., 2007) que satisfagan las necesidades psicológicas, físicas y del juego y por ende la adherencia de estos tenistas en estos dos periodos del ciclo vital.

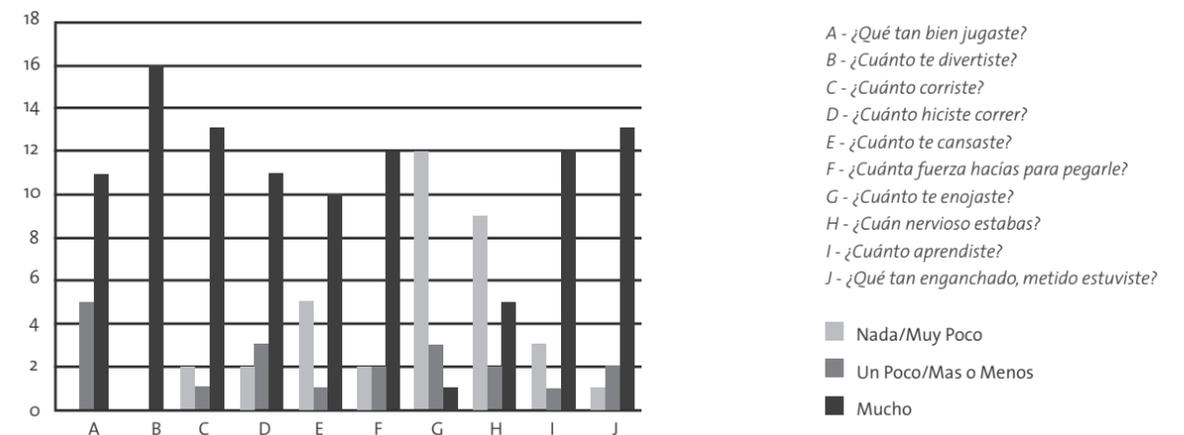
En los jóvenes el entrenamiento debe estar dirigida a proveerlos con pelotas y raquetas especiales, adecuadas a sus capacidades de fuerza, permitiéndoles lograr las respuestas de manejo y decisión a través del entrenamiento de la percepción. Las pelotas lentas les da más tiempo y control y la posibilidad de “jugar” al tenis. La pelota va y vuelve. Con los adultos se busca compensar la declinación física

por la edad, con adaptaciones de sus habilidades cognitivo-perceptuales de tal manera que se optimizan nuevas habilidades que estimulan la motivación intrínseca y permiten experimentar un juego diferente pero fuerte y positivo. Dicho de otra manera, en la medida que el adulto pierde su fuerza, esta debe ser remplazada por “la fuerza que dice que la técnica es el sirviente de la táctica”. Esto significa mayor conocimiento de la estrategia y táctica para lograr un nuevo juego con resultados positivos.

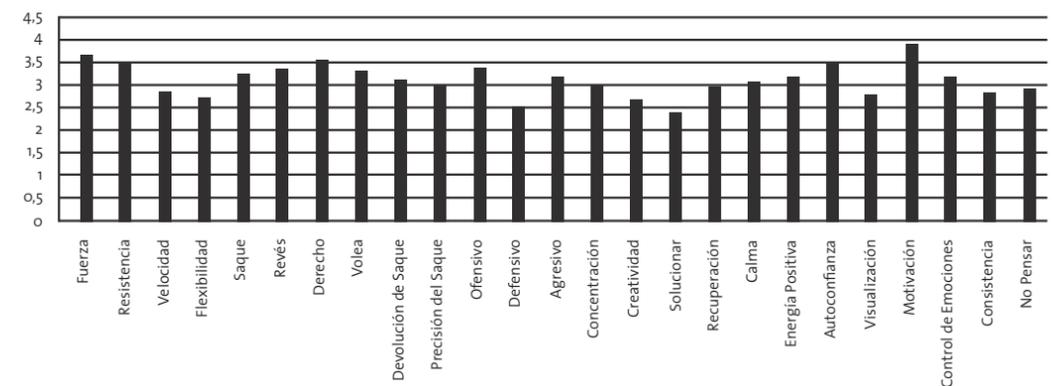
Dos entrenadores Licenciados, en dos Centros de entrenamiento en Argentina condujeron esta investigación. El testeo de Habilidades FTTP para jugadores de tenis (Wortelboer et al, 1990) está compuesto por un cuestionario de 25 preguntas. Fue usado durante seis meses para monitorear desde lo Físico, Técnico, Táctico y Psicológico, las cogniciones y emociones en los jugadores senior (20n). Los resultados reflejaron los aspectos que determinaban su adherencia al juego.



Respuesta de los chicos con pelota de baja presión



Resultados en Porcentajes



El entrenador de los niños uso cuestionarios semi-estructurados (n=20), del programa de ITF “Play and Stay” (Crespo M, 2010). Se encontraron similitudes en los dos grupos; m=2 and Me=2 en la fuerza física y M=4 and Me=4 en motivación.

kajak olímpico

La preparación del Equipo de Kayak Argentino Juegos Olímpicos de Londres 2012

La construcción de un equipo olímpico integrado por atletas, entrenadores y psicólogos



Lic. Xabier Imaz

Licenciado en Psicología
Especialista en Psicología del Deportiva en APDA-UBA
Psicólogo de la Federación Argentina de Canoas

Este artículo está dirigido a dar a conocer una experiencia de trabajo en psicología del deporte de particular complejidad como fue la preparación del equipo de kayak que compitió en los Juegos Olímpicos de Londres 2012.

Si bien en nuestra historia no ha sido frecuente que los psicólogos deportivos acompañen a los entrenadores y atletas en los tramos previos a una competencia olímpica, no deja de ser un objetivo importante que como país podamos contar con esta ventaja deportiva cada vez con mayor frecuencia. Esta es una de las razones por las que este artículo ha sido escrito para favorecer que comience a ser una práctica frecuente la inclusión de los psicólogos del deporte tanto en las instancias de entrenamiento como en los momentos mismos de la competencia de alto rendimiento, en particular en los equipos olímpicos.

Para preparación del K2 200 mts Olímpico se diseñó un dispositivo de abordaje que incluyó el trabajo de un año previo a los juegos, en el cual se trabajó conjuntamente con Diego Angione entrenador dedicado exclusivamente a la preparación del K2 integrado por Miguel Correa y Rubén RézolaVoizard. El trabajo fue supervisado desde España por Jesús Cobos Tellez, actualmente Entrenador Nacional.

Metodología de trabajo

En cuanto al abordaje psicológico el trabajo de campo realizado, podría decirse que se dividió en tres áreas, que si bien resulta explicativo mostrarlas separadamente, en la práctica real se intervine sobre todas simultáneamente dado que están profundamente interrelacionadas entre sí. La primera de estas áreas es el clima grupal, en el que por supuesto se incluyen a los atletas, los entrenadores, los dirigentes y al psicólogo conformando lo que podríamos denominar el "staff". La segunda área es la comprendida por toda la serie de problemas particulares que presenta cada atleta tanto en su vida personal como en su práctica deportiva que puedan estar afectando su desempeño deportivo. Finalmente la tercera área de

trabajo tiene que ver con la transmisión e implementación de estrategias y de técnicas de entrenamiento de las emociones y de las habilidades mentales que mejoran el rendimiento deportivo y que configuran una potencial ventaja competitiva.

Lugares de trabajo

Durante este año se siguió un diseño particular que incluyó entrenar en distintos lugares del país. Tales como Ensenada, Tigre, Santa Fé y Viedma. El propósito de tal programa era repartir un poco el stress provocado por el desarraigo de manera rotativa ya que en cada uno de estos lugares alguno se sentía "en casa" mientras que el resto soportaba algún grado de esfuerzo por estar lejos de la suya. Esta estrategia sirvió además para poner a prueba al bote en todo tipo de terrenos y de condiciones, de temperatura, viento, tipo de pista, etc. En esta etapa como psicólogo compartía algunos días en cada uno de estos lugares de concentración, conviviendo con los atletas y los entrenadores, aprovechando para hacer un trabajo intensivo que se desarrollaba a lo largo de todo el día.

Finalmente el último mes y medio previo a los Juegos Olímpicos se tomó como lugar de entrenamiento el Centro de Tecnificación Deportiva de Trasona (Asturias, España) gracias a la hospitalidad de la Real Federación Española de Piragüismo. Allí se nos unió Jesús Cobos Tellez con quien conformamos un staff muy sólido e integrado, que funcionó con una dinámica de permanentes intercambios de ideas y de puntos de vista que sin duda posibilitaron que todos pudiésemos dar lo mejor de sí.

Trabajo de entrenamiento integral

Es de destacar el trabajo conjunto incluía tanto el aspecto técnico deportivo como el entrenamiento mental. Un buen ejemplo de esta integración fue el diseño que se hizo con el objetivo de mejorar la performance del bote en la largada. Esta era una fortaleza del bote que se decidió aprovechar a fondo, buscando lograr una ventaja deportiva. Para hacerlo se consiguieron los dispositivos mecánicos de largada (starters) similares a los que se usarían el Londres y se simuló la situación de largada una y otra vez, trabajando con videos y recapitulando cada experiencia para mejorar la sincronización, la estrategia y la actitud mental óptima. Fue un trabajo arduo y por momentos complicado, pero de a poco, entre todos, fuimos produciendo esa largada que necesitábamos.

En este punto otro factor importante fue el de entrenar junto con el equipo español que competía en otras categorías y que por lo tanto no resultaban ser competidores directos. Este encuentro generó un clima de colaboración

muy positivo. Lo que no impedía que puesto a tomar tiempos en la pista ambos equipos se esforzaran por mostrar de qué eran capaces. Este estímulo de entrenar con atletas de niveles muy similares resultó muy estimulante y motivador, tanto que se podría decir que cierto aire de sano desafío se mezclaba con las comidas y las bromas compartidas entre todos. Aspecto motivacional que no se dejó de aprovechar al máximo ya que justamente en esta etapa la fatiga de entrenamiento comenzaba a mostrar sus efectos, por lo tanto este aire fresco del equipo español sin duda resultó un factor que potenció y dio confianza al equipo.

Finalmente la última semana antes de la competencia el equipo se trasladó a Eghan en las cercanías de Londres donde el ritmo de entrenamiento fue mucho menor y donde se empezó a experimentar un clima grupal mucho más agradable, distendido y dentro de la tensión que implica toda situación precompetitiva, comenzó a circular una cierta sensación de confianza en un buen resultado, algo que no había aparecido, con tanta claridad, hasta ese momento. El trabajo de preparación mental y emocional desarrollado a lo largo del tiempo parecía estar mostrando algunos buenos resultados.

Durante todo el trabajo etapa por etapa, fue de gran ayuda la supervisión y colaboración de la Dra. Patricia Wightman del Departamento de Psicología del Cenard con quien ya veníamos trabajando desde mucho tiempo atrás. Por otra parte donde gracias al esfuerzo y el decidido apoyo del Enard, fue posible que como psicólogo del deporte acompañara al equipo de Kayak, tanto en la última etapa de preparación realizada en España como en todas las instancias de la competencia en el Reino Unido. Esto permitió que se pudiera realizar un intenso y exhaustivo trabajo de campo, en gran medida gracias al trabajo en conjunto con los entrenadores, algo que realmente es importante reconocer y valorar como un elemento decisivo. Todo esto terminó dando como resultado que se lograra el quinto puesto en la final de 200 mts. superando ampliamente las previsiones más optimistas.

Esta experiencia sin duda ha significado un esfuerzo importante en un contexto particularmente complejo y de gran intensidad. Más allá de la gran alegría que supone un logro deportivo de este nivel, ha sido un trabajo profundamente satisfactorio y enriquecedor en sí mismo. La apuesta sería entonces continuar avanzando en esta línea de trabajo, no solo por los logros que ha permitido, sino también por las interesantes posibilidades que ofrece a futuro. Por lo tanto la propuesta sería seguir en esta línea, buscando desarrollarla y optimizarla cada vez más.

Actividad física y estilo de vida saludable



Lic. Raúl Barrios

Licenciado en Psicología
Especialista en Psicología del Deporte
Psicólogo Club Atlético Banfield

INTRODUCCIÓN

Entre los objetivos de “Salud para todos en el año 2010” (OMS; 2001) la OMS incluye la reducción de la prevalencia de sobrepeso-obesidad, así como aumentar la proporción de individuos que realizan actividad física moderada de forma regular.

El Día Mundial de la Salud 2002 estuvo dedicado a la promoción de la actividad física en toda la población mundial, bajo el lema «Por tu salud, muévete», y recientemente la OMS ha promovido una iniciativa para consolidar la celebración anual de este día dedicado a la promoción de la actividad física.

Posteriormente, se ha iniciado un proceso encaminado al desarrollo de una estrategia global sobre dieta, actividad física y salud (OMS; 2004). En esta iniciativa se destaca la gran importancia de la promoción de la actividad física, la abstención del tabaco y el seguimiento de una dieta sana como pilares en la prevención de numerosas enfermedades no transmisibles.

Asimismo, en un informe conjunto con la Organización para la Agricultura y la Alimentación (FAO) (OMS; 2004), la OMS insiste en la necesidad de realizar cambios en los estilos de vida y en la alimentación como medida preventiva básica para disminuir la carga global de enfermedad.

En su conjunto, el proceso de urbanización, el envejecimiento y los nuevos modos de vida a nivel mundial están haciendo

que las enfermedades crónicas y no transmisibles - como la depresión, la diabetes, las enfermedades cardiovasculares y el cáncer - y los traumatismos sean una causa cada vez más importante de morbilidad y mortalidad. (Lancet, 2007)

Se está produciendo un cambio sorprendente en la distribución de las muertes y las enfermedades, que se están desplazando de los jóvenes a las personas de más edad, al tiempo que las enfermedades no transmisibles están reemplazando a las infecciosas, las perinatales y las relacionadas con la maternidad.

Los accidentes de tránsito aumentarán, y las muertes asociadas al tabaquismo superarán las relacionadas con el VIH/SIDA. Incluso en África, donde la población sigue siendo más joven, el consumo de tabaco, la hipertensión y el colesterol figuran entre los 10 factores principales de riesgo por lo que respecta a la carga de morbilidad total (OMS; 2002).

La carga de enfermedad y la mortalidad atribuida a las enfermedades no transmisibles o ENT (enfermedades cardiovasculares, tumores y lesiones) está en aumento. Se estima que en el año 2001 aproximadamente el 60% de las muertes en el mundo y el 46% de la carga de enfermedad se debían a las ENT. Se ha proyectado que, para el 2020, las ENT explicarán el 75% de todas las muertes en el mundo. (<http://msal.gov.ar>; 2012).

En nuestro país en el año 2001, defunciones por causas cardiovasculares y por cáncer explicaban el 52% de las muertes. Los principales determinantes de las ENT son los llamados Factores de Riesgo.

El tabaco, el alcohol, la inactividad física, la presión arterial elevada, el colesterol elevado, la diabetes y la alimentación no saludable son los más relevantes. Se estima, por ejemplo, que el 75% de las enfermedades cardiovasculares se deben a dieta inadecuada, inactividad física y tabaco. En Argentina, por ejemplo, el tabaco causa unas 40.000 muertes al año.

Un estudio de “Hábitos Deportivos de la Población Argentina 2000”, realizado por la Secretaría de Turismo y Deporte de la Nación con el soporte calificado del Instituto Nacional de Estadística y Censos (INDEC), muestra que en nuestro país, aproximadamente el 60% de los varones y el 75% de las mujeres de 25 a más de 70 años, no realizan actividad física y/o deportiva de manera regular. (Erdociain, Luis – Solís Diana– Isa Rubén; 2001).

Objetivos

Considerando las conclusiones de los estudios precedentes hemos considerado relevante llevar a cabo una investigación que nos permita recopilar información acerca de los motivos por los cuales los estudiantes de psicología, en particular y los estudiantes universitarios, en general; realizan actividad física, teniendo en cuenta que ésta, ajustada a criterios saludables de frecuencia, intensidad y persistencia en el tiempo, contribuye al desarrollo de la salud física, mental y social de sus practicantes en general. Además de estar indicada como forma de contrarrestar el envejecimiento del cerebro, del sistema cardiovascular, la columna, los huesos, los músculos y las articulaciones.

Antecedentes

Una investigación similar (con la aplicación del AMPEF) se ha realizado en la Universidad Autónoma de Barcelona, la que fuera publicada en la Revista de Psicología del Deporte del año 2004 (Volúmen 13, Número 1, páginas 55-74).

El objetivo de dicha investigación fue adaptar al castellano el EMI-2 (Exercise Motivations Inventory) de 51 ítems a la versión del AMPEF de 48 ítems; dado que el EMI sólo podía aplicarse a gente activa (no sedentaria) y además estaba focalizado en los aspectos clínicos y no preventivos, desestimando la importancia de la actividad física para sentirse saludable. En dicha investigación cuya muestra fue de 720 sujetos, solo el 20,6% fueron estudiantes universitarios.

Hipótesis de trabajo

“Los estudiantes de psicología que realizan actividad física mostrarían motivos más relacionados con el uso del ocio o tiempo libre, esto es en un nivel predominantemente recreativo, que con criterios de salud en un nivel preventivo”.

Metodología

Para recopilar dicha información aplicaremos el Cuestionario AMPEF (Autoinforme de motivos para la práctica de ejercicio físico) definitivo de 48 ítems, junto con la indagación de los datos biográficos y preguntas de información complementaria, detallados en el Anexo 1.

La muestra estará compuesta por estudiantes de psicología de la Facultad de Psicología de la UBA que cursan en ambas sedes, semanalmente en los turnos mañana, tarde y noche. La edad de los encuestados oscila entre los 18 y los 60 años de edad, en una proporción mayor de mujeres que varones.

Conclusiones

Se encuestaron 198 alumnos, 70% de los cuales fueron mujeres, y el 30% restante varones.

El promedio de edad oscila en los 26 años, estando el 92% de los encuestados aún solteros.

El 41% de los estudiantes encuestados cursa en promedio 3 días a la semana, permaneciendo en la facultad entre 10 a 12 horas semanales y adicionando a su jornada de estudio fuera de dicho ámbito de 4 a 9 horas semanales.

Solo el 35% de los estudiantes encuestados realiza algún tipo de actividad física en forma sistemática y el 65% que no realiza ningún tipo de actividad física alude a falta de tiempo.

El cuestionario utilizado para evaluar los motivos por los cuales una persona realiza o realizaría actividad física (AMPEF) considera diferentes áreas: psicológicas, interpersonales, salud, imagen y forma.

Evaluando los motivos psicológicos, el 58% de los estudiantes encuestados que realizan actividad física afirma como verdadera la variable “lo hace por diversión o bienestar”, dato que confirmaría al menos parcialmente nuestra hipótesis de trabajo; sin embargo consideran al mismo tiempo como totalmente verdadero que la actividad física se realice como medida preventiva (87%), lo cual no implica necesariamente que efectivamente se realice con esos fines, ni con los que se relacionan con variables estéticas seleccionada por un 33% de los casos.

Al respecto de los motivos interpersonales también se obtuvieron scores elevados, donde la variable afiliación fue elegida como verdadera por un 78% de los estudiantes encuestados que realizan algún tipo de actividad física.

La ampliación de la muestra nos permitirá arribar no sólo a conclusiones más certeras, sino también a proyectar diferentes hipótesis basadas en los rasgos diferenciales de los distintos perfiles profesionales.



PUEDA LEER EL ARTÍCULO COMPLETO EN WWW.PSICODEPORTES.COM

vigorexia informe

¿Cuándo la actividad física puede perjudicar la salud?



Lic. Adriana Inés Mirella

Lic. En Psicología, Especializada en Deportes y Coaching Deportivo.
Lic. En Alto Rendimiento Deportivo.
Prof. Nacional de Educación Física y Expresión Corporal.

INTRODUCCIÓN:

El lugar del cuerpo y el movimiento ha tomado en el nuevo milenio un lugar de significación diferente, sabemos que la nueva concepción posmoderna, sobre la corporeidad, como así el redescubrimiento del cuerpo, su sobrevaloración, el imperativo cultural sobre la mirada estética, el consumismo, etc. han proporcionado un aumento progresivo de la práctica de la actividad física, de la población en general según el Dr. Blázquez Sánchez en sus conferencias "Nuevas tendencias y perspectiva del deporte" expresa:

"En un medio sociocultural caracterizado por el escepticismo el relativismo, el cambio la fugacidad, la superficialidad, (características de la posmodernidad) los seres humanos recurren a su corporeidad, como un punto relativamente estable de su auto-realización, esto queda bien reflejado en el espectacular crecimiento de la cultura del cuerpo y el movimiento..."

"... El crecimiento de la cultura del movimiento, ha llevado a una deportivización de la sociedad y a modificar el sistema deportivo tradicional para atender las nuevas necesidades, surgiendo una diversificación de las prácticas físico deportivas..."

Haciendo referencia a ello los divide en:

SUB-SISTEMAS DE FÍSICOS DEPORTIVOS

- De elite, competitivos propios de club, ecológicos, deportes de placer y recreativos.
- Extremos de riesgos, urbanos, fitness, actividad física de carácter cosmético.

Será tal vez, en esta nueva concepción del cuerpo y el movimiento donde cada cultura expresa manifestando tensiones generalizadas, y conflictos de la compleja vida del hombre actual, pero haciéndolo a veces, de una forma sana como lo es la actividad física controlada y otras, en forma fallida y poco saludable según sean de los procesos subjetivos de las personas que integran esa sociedad.

Los padecimientos psicológicos en general, no solo responden a rasgos individuales, emocionales, familiares, físicos de cada sujeto, sino que también responden al momento socio-histórico, económico y geográfico en el que viven, siendo de una etiología multicausal.

Por ello, luego de casi 10 años de haber realizado un informe sobre el padecimiento de la dismorfia muscular (vigorexia) que se originó frente a la manifestación de algunos casos en consulta clínica, sumado a la tendencia del aumento de gimnasios de musculación sin profesionales competentes y la falta de conocimiento sobre el cuadro clínico, surgió la posibilidad de sondear nuevamente sobre una población de características similares, para determinar cuál sería la tendencia actual a lo largo de casi una década. En este caso además de hacerlo con varones, como población de mayor riesgo, se incluyó la población femenina y ver cuál sería la tendencia en ambos sexos.

Recordemos que la vigorexia, es una patología diagnosticada por primera vez por el Dr. Harrison Pope del Hospital Mac Lean de la Facultad de Medicina de Harvard (EE.UU.) en 1993.

Pope acuñó este término tras estudiar una muestra significativa de nueve millones de americanos que frecuentan los gimnasios. Según sus datos, en torno a un millón podrían estar afectados de un desorden, Vigorexia o complejo de Adonis que les impide verse como en realidad son, tendiendo a percibirse como muy pequeños, o enclenques, padeciendo un trastorno en la representación intrapsíquica de su imagen corporal.

Según estos estudios, este desorden de origen psicógeno, que puede considerarse como un sub-tipo del Trastorno Dismorfo Corporal (TDC), entendiéndose por ello “la preocupación de un defecto imaginado del aspecto físico que provoca malestar clínicamente significativo, deterioro laboral, social, o de otras áreas importantes de la actividad del individuo” (según el DSM IV. 2000).

Aquí se trataría de un Trastorno Dismorfo Muscular (TDC) debido a que el “defecto” o “fealdad” estaría circunscripto a la pseudopercepción del escaso volumen de la masa muscular.

Podría compartir características de otras entidades clínicas como el Trastorno Obsesivo-compulsivo (TOC) por la extrema práctica de entrenamiento físico, junto a la detección de desequilibrios a nivel de neurotransmisores en algunos casos (Roffe 2012.) que generan baja auto estima, y hace que los afectados se sientan fracasados, se aislen, abandonen todas sus actividades sociales e incluso laborales para entrenar sin descanso (Rasgos depresivos).

Fácilmente comienzan a consumir dietas que los lleva a tener comportamientos típicos de los Trastornos de la Conducta Alimentaria (TCA), por el desequilibrio nutricional al que se abocan, ricas en proteínas, bajas en grasas con la falsa idea de favorecer la fuerza e hipermusculación.

Sin la concomitancia de estos 3 factores prolongados en el tiempo, estaríamos fallando en el diagnóstico y pre juzgando los beneficios de la práctica de la actividad física y la dieta saludable.

ACERCAMIENTO AL PROBLEMA

Se planteó un sondeo sobre los factores de riesgo predominantes, y estimar cual sería la tendencia de cada uno de ellos en su interacción, de allí surgieron las siguientes preguntas:
¿Por qué paradójicamente la actividad física, impacta en algunos casos de manera adversa?

¿Cuáles son los límites entre, los beneficios de la actividad física en pos de la salud y cuando deja de serlo?

POBLACIÓN

Se realizó una encuesta anónima a 291 personas compuesta por 114 mujeres entre 16 y 40 años, y 177 varones de 15 a 40 años que asisten a gimnasio (CENARED) y estudiantes de Ed. Física (UAI).

La encuesta se basó en los tests de ACQ (Adonis Complex Questionary. Pope 2004) y el Cuestionario de Percepción del Cuerpo IBV (Baile -2005) consta de 11 preguntas referidas aspectos patognomónicos de la vigorexia: práctica intensiva del

Despedida del Presidente

Estimados colegas, alumnos, amigos: Después de 11 años asumiendo la presidencia con enorme orgullo y responsabilidad, y con un equipo de trabajo espectacular, solamente decir gracias! Amo a APDA desde que ingresé hace 17 años. Y mi compromiso no cambió cuando empecé como vocal suplente o cuando fui Presidente.

Me tocó liderar y gestionar un cambio en APDA, partiendo del cambio de nombre (se llamaba AMPD) hasta el hecho de lograr una institución más dinámica y prestigiosa, referente continental. Hicimos muchos progresos, como por ejemplo la exigencia académica en la formación, la revista con nivel en artículos para difusión, Congresos estupendos (el del 2011, hito en la historia de la Psicología del deporte de nuestro continente con 500 asistentes), el regreso de los socios con una biblioteca importante, el curso de coaching para Psicólogos Especializados en deporte avalado por el Colegio de Psicólogos de España, los cursos a distancia, las noches APDA, etc.

Sería mucho nombrar todo lo que hizo este equipo en estos 11 años (siguiendo el legado de pasión y de valores de mi antecesora y amiga Nelly Giscafre) y esa huella que ganamos trabajando hay que mantenerla, defenderla a capa y espada. Alejandra Florean es la elegida por



todos, por calidad humana, pasión, formación y capacidad para ese rol (hoy desempeñándose en las juveniles del club Atlético San Lorenzo de Almagro). Ale: Te deseo lo mejor, lo mereces y que Dios y el equipo apdiano te sigan ayudando como lo hicieron en mi gestión. Sin dudas, cambiar, es seguir creciendo!

A disfrutar este hermoso congreso con tres de los mejores psicólogos especializados del mundo y que dignifican nuestro rol y profesión, como son Gloria, Francisco y Enrique. ¡Abrazos de gol.

MAG. MARCELO ROFFÉ

¿POR QUÉ, PARADOJICAMENTE LA ACTIVIDAD FÍSICA IMPACTA EN ALGUNOS CASOS DE MANERA ADVERSA?

Poco a poco empiezan a interesarse por los efectos “mágicos” a corto plazo, de anabolizantes, hormonas del crecimiento sin considerar las consecuencias, metabólicas, androgenización en mujeres, deformaciones óseas, hernias y problemas articulares por la hipertrofia y el sobreesfuerzo muscular (esto no se condice con las ayudas ergogénicas permitidas, que puede necesitar un deportista de alto rendimiento que deberán estar administradas por un profesional competente).

En síntesis la triada para un diagnóstico diferencial (para no caer en la generalización de que cualquier persona que va al gimnasio y realiza una dieta está padeciendo un TDC), debería estar caracterizada por tener un trastorno en relación a:

- La imagen corporal
- La actividad física compulsiva
- (sin ningún objetivo deportivo)
- Modificaciones en la conducta alimentaria
- (desequilibrio en la proporción de nutrientes)

entrenamiento, alteraciones en la dieta, y malestar con la imagen corporal, distribuidas en 3 grupos de la siguiente manera:

■ Adolescentes		M	31 = 16 - 20 años.
		H	58 = 15 - 20 años.
■ Jóvenes		M	61 = 21 - 30 años.
		H	95 = 21 - 30 años.
■ Adultos		M	22 = 31 - 40 años.
		H	24 = 31 - 40 años.

! PUEDE LEER EL ARTÍCULO COMPLETO EN WWW.PSICODEPORTES.COM

NOCHE APDA

NOCHE APDA 11 de julio de 2013

Sebastián Uranga, ex jugador de basquet, disputó tres campeonatos mundiales y estuvo 10 años en la selección Argentina de Básquet. Hoy entrenador.

Sebastián nos sorprendió con un interesante y abundante material analizado el cual relacionó con su vasta experiencia de vida y en el deporte profesional, en el mismo se resaltó la coherencia, el “estar al servicio” y la humildad, propia del mismo Sebastián. Desde APDA impulsamos espacios de formación y perfeccionamiento para todos los que creemos en esta pasión y profesión que es la Psicología del Deporte y nos es de mucha satisfacción contar con el apoyo y participación de deportistas y miembros del ámbito deportivo de ésta envergadura.

NOCHE APDA 3 de Octubre de 2013

El Prof. Julián Álvarez, entrenador de vóleybol (Nivel Internacional), a cargo de las selecciones argentinas masculinas sub-19 y sub-16 y actualmente asistente de Julio Velasco en la selección masculina mayor.

El tema central de su exposición giró en torno a las “Vivencias del entrenador durante su desarrollo de carrera”, es decir, cómo nace el deseo de ser entrenador y qué va viviendo el mismo durante diferentes etapas de su formación y crecimiento profesional. El Prof. Álvarez transmitió su pasión por su tarea como así también su compromiso con el desarrollo del vóleybol argentino y compartió anécdotas de su vida personal y profesional como así los basamentos filosóficos sobre los cuales desarrolla su labor. Dio respuesta a preguntas acerca de cuál fue su peor derrota, qué objetivos y sueños tenía en sus inicios como entrenador, cómo es la relación con los padres de los chicos que dirige, qué se siente ser entrenador principal y dirigir a un equipo de trabajo, cómo es el día a día de un entrenador, cómo busca mejorar su propio desempeño, qué diferencias hay entre tratar con jugadores juveniles y mayores, entre otras.

CURSOS

Directores Académicos: Mag. Marcelo Roffé | Lic. Alejandra Florean

ESPECIALIZACIÓN EN PSICOLOGÍA DEL DEPORTE
(Formación con dos años de duración)

DIRIGIDO ÚNICAMENTE A PSICÓLOGOS

Instituto Superior de Educación Física (ISEF) Romero Best
Centro Nacional de Alto Rendimiento Deportivo
CABA, Argentina.

Primer Año: FUNDAMENTOS DE LA PSICOLOGÍA DEL DEPORTE
Duración: 8 meses
Objetivos: Introducir los conceptos básicos de la psicología del deporte. Identificar y encuadrar el rol y la función del psicólogo en el ámbito deportivo. Describir los factores emocionales y psicológicos que influyen sobre el hombre en situación deportiva.

Segundo Año: EVALUACIÓN E INTERDISCIPLINA
Ex Alumnos CNBA - Moreno 590 - CABA, Argentina
Duración: 9 meses
Objetivos: Desarrollar los principales conceptos con los que se trabaja actualmente en Psicología del Deporte.

Módulo práctico individual y grupal supervisado y ocho invitados en interdisciplina de primer nivel.

CERTIFICADO EN CONVENIO APDA-UBA

INFORMES E INSCRIPCIÓN

Solicite en Diciembre la entrevista de admisión para el ciclo 2015

Bonpland 1230, CABA | Tel. (011) 4899-0337
apda@psicodeportes.com

 /apdapcodeportes

www.psicodeportes.com

 ASOCIACION DE PSICOLOGIA DEL DEPORTE ARGENTINA
Fundada en 1992

PSICOLOGÍA DEL DEPORTE, HERRAMIENTAS PSICOLÓGICAS PARA APLICAR EN EL CAMPO DEPORTIVO

Instituto Superior de Educación Física (ISEF) Romero Best
Centro Nacional de Alto Rendimiento Deportivo
CABA, Argentina.

Duración: 6 meses, de Abril a Septiembre
Objetivos: Introducir los conceptos básicos de la psicología del deporte. Describir los factores emocionales y psicológicos que influyen sobre el hombre en situación deportiva. Analizar las conductas de los participantes del curso, en su actividad física y/o deportiva, atendiendo tanto a las habilidades psicológicas para desempeñarse mejor en su profesión, como a las relaciones que se establecen entre él y los deportistas para que este último alcance su mejor rendimiento.
Dirigido a: Entrenadores y preparadores físicos
Coordinador: Lic. Hugo Ajzenberg

INTRODUCCIÓN A LA PSICOLOGÍA DEL DEPORTE
CURSO A DISTANCIA

Directores: Mag. Marcelo Roffé - Lic. Alejandra Florean

Duración: Máximo de 2 años.
1- Objetivos: INTRODUCIR LOS CONCEPTOS BÁSICOS DEL DEPORTE Comprender los factores emocionales y psicológicos que influyen sobre la salud y el rendimiento de la persona en situación deportiva. Comprender los procesos de grupo y el papel del líder dentro del mismo.
Dirigido a: Entrenadores.
Coordinador: Lic. Javier Villa

2- Objetivos: INTRODUCIR LOS CONCEPTOS BÁSICOS DE LA PSICOLOGÍA DEL DEPORTE Identificar y encuadrar el rol y la función del psicólogo en ámbito deportivo. Describir los factores emocionales y psicológicos que influyen sobre el hombre en situación deportiva.
Dirigido a: Psicólogos. Aprobando una tesina de investigación que se defiende en Buenos Aires, se homologa al primer año aprobado de APDA. El segundo año es presencial
Coordinador: Lic. Javier Villa

VI CONGRESO INTERNACIONAL Y X CONGRESO NACIONAL DE PSICOLOGÍA DEL DEPORTE

NUEVOS DESAFÍOS DEL PSICÓLOGO DEL DEPORTE Y LA ACTIVIDAD FÍSICA.

Del 14 al 16 de Agosto. Buenos Aires, Argentina

Detallamos el programa que contará con conferencias de distinguidos profesionales internacionales del área.

Jueves 14 de Agosto 2014

17 hs. **Inscripción**

18 hs. **Palabras de Apertura**
Mag. Marcelo Roffé
Dra. Denise Benatuil

18:15 hs. **Show de Humor**

18:30 hs. **Conferencia Magistral**
Dra. Balague Gloria
"Nuevos Desafíos y Fronteras de la Psicología de Deporte"
Coordina: Lic. Nelly Giscafne

19:15 hs. **Conferencia Magistral**
Dr. Francisco García Ucha
"La importancia del rol del psicólogo en la comunicación Entrenador-Deportista"
Coordina: Lic. Raúl Barrios

Viernes 15 de Agosto 2014

9 hs. **"22 años de APDA: Pasado, Presente y Futuro"**

9:30 hs. **Conferencia Magistral**
Dr. Cantón Chirivella
"Características del Rol Profesional en Psicología del Deporte"
Coord: Lic. Giesenow

10:15 hs. **Coffe Break**

11 hs. **Conferencia Magistral**
Dra. Wightman y Lic. Giscafne
"Las Ciencias Versus Improvisaciones en el Entrenamiento Mental del Alto Rendimiento" (Cenard)
Coord: Lic. Benedetti Florean

11:30 hs. **Conferencia Magistral**
Lic. Chalela
"Preparación para el egreso del Árbitro de Fútbol"
Coord: Lic. Mendelsohn

11:30 hs. **SUM**

Mesa Interdisciplinaria
Dr. Lanari, Dr. Stumbo, Kgo. Fernandez, Lic. Szydlowski y Prof. Giaquino
Coord: Lic. Florean

12 hs. **Coordinación de Capacitación Secretaría de Deportes Lic. Fenili**
"Competencias del psicólogo en el rendimiento deportivo"
Coord: Mag. Roffé

11:30 hs. **Almuerzo**

14:30 hs. **Diferentes perspectivas del Fútbol actual en Argentina y Sudamerica**
Lic. Barrios, Lic. Nigro, Lic. Lauseker, Lic. Cristaldo
Coord: Lic. Levy

15:30 hs. **Presentación del Libro:**
"Entrenamiento Mental en el Fútbol Moderno. Herramientas Prácticas" Mag. Roffé, Lic. Florean, Lic. Mendelsohn, Lic. Giesenow
Expositor: Dr. García Ucha
Coord: Lic. Nigro

16:30 hs. **Coffe Break**

17 hs. **Conferencia Magistral**
Dr. Cantón Chirivella
"Motivación: Factores y Estrategias para su buen Desarrollo" Coord: Mag Roffé

18 hs. **Conferencia Magistral**
Dra. Balague
"Comunicación Entrenador Deportista" Coord: Lic. Florean

Sabado 16 de Agosto 2014

9 hs. **Trabajos libres**
Coordina: Lic. Javier Villa

11 hs. **Coffe Break**

11:15 hs. **Conferencia Magistral**
Dr. Francisco García Ucha
"Capital Mental del deportista y Preparación Psicológica"
Coordina: Lic. Ajzenberg

12:15 hs. **Mesa de Cierre**
Situación actual y Futuro de la Psicología del Deporte en Latinoamérica y El Caribe
Mag. Marcelo Roffé, Dr. Francisco García Ucha, Lic. Barrios Raul, Lic. Alejandra Florean y APSIDE

12:45 hs. **Palabras de Clausura**



Organizadores





ASOCIACION DE PSICOLOGIA
DEL DEPORTE ARGENTINA
Fundada en 1992

Tel. (011) 4899-0337 | [facebook/apdapsicodeportes](https://facebook.com/apdapsicodeportes) | www.psicodeportes.com