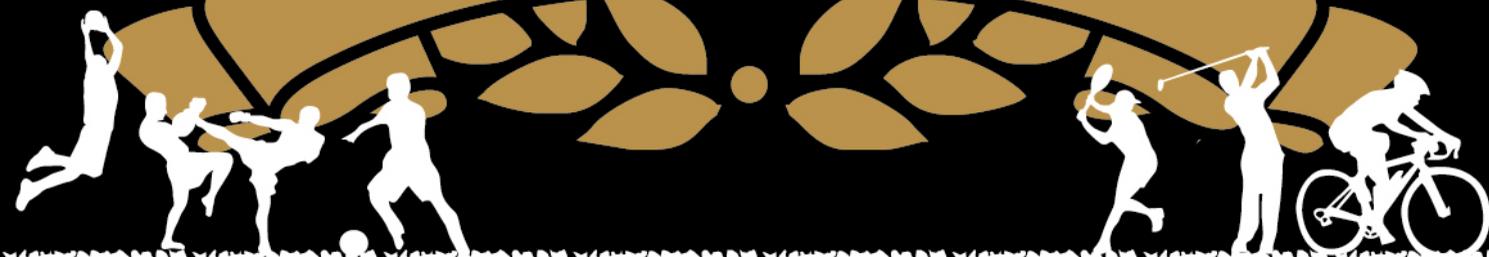


psicodeportes

Septiembre 2012 | Valor \$30

Revista Anual | Año 20 | Número 19

20
años
APDA



Seminario Internacional de Psicología del Deporte 2012

En el marco del 20 aniversario, APDA llevará a cabo un encuentro internacional de Psicología del Deporte junto a la Universidad de Palermo.

En el evento contaremos con la prestigiosa presencia del Dr. Dan Gould, Director del Institute for the Study of Youth Sports y docente del Departamento de Kinesiología de la Michigan State University.

¿CÓMO RETIRARSE DEL DEPORTE Y NO ENFERMARSE EN EL INTENTO? | LAS DIFERENTES INTELIGENCIAS APLICADAS AL FÚTBOL PARA OPTIMIZAR EL RENDIMIENTO | RUNNING PARA TODOS | EL COACHING EN EL DEPORTE
RUGBY: LA INFLUENCIA DE LA CONCENTRACIÓN EN LA TOMA DE DECISIONES | RUTINAS PRECOMPETITIVAS, EL BOLSO MENTAL Y LA ENTRADA EN CALOR PSICOLÓGICA | PSICOLOGÍA DEL DEPORTE Y DEL EJERCICIO FÍSICO: ¿POR QUÉ DEBERÍA IMPORTARLE A LOS PSICÓLOGOS? | LA COMUNICACIÓN Y LAS NECESIDADES DE JÓVENES DEPORTISTAS DE FÚTBOL AMATEUR EN RELACIÓN CON EL ENTRENADOR Y CON SU FAMILIA | SIPD - EVALUACIÓN PSICOLÓGICA EN EL DEPORTE DE RENDIMIENTO | PSICOLOGÍA DE EXPORTACIÓN | COMPARTIENDO EXPERIENCIAS... | ¿QUÉ ESPERAN EL ENTRENADOR Y LOS FUTBOLISTAS DEL PSICÓLOGO? | CONGRESO EUROPEO DE FEPSAC - MADEIRA, PORTUGAL



ASOCIACION DE PSICOLOGIA
DEL DEPORTE ARGENTINA
Fundada en 1992

índice

03

Editorial

Por Mag. Marcelo Roffé

04

¿Cómo retirarse del deporte y no enfermarse en el intento?

Por el Dr. Francisco Enrique García Ucha

08

Las diferentes inteligencias aplicadas al fútbol para optimizar el rendimiento

Por Mag. Marcelo Roffé y Santiago Rivera

14

Running para todos. Experiencia de corredores amateurs

Por el Lic. Pablo Nigro

19

El coaching en el deporte

Por el Dr. Alejo García Naveira
Vaamonde

22

Rugby: La influencia de la concentración en la toma de decisiones

Por el Lic. Javier Ignacio Villa

24

Rutinas precompetitivas, el bolso mental y la entrada en calor psicológica

Por el Lic. Carlos Giesenow

27

Psicología del deporte y del ejercicio físico: ¿Por qué debería importarle a los psicólogos?

Por Daniel Gould, Ph.D.

31

La comunicación y las necesidades de jóvenes deportistas de fútbol amateur en relación con el entrenador y con su familia

Por el Grupo Nuevos Proyectos de APDA

34

SIPD Evaluación Psicológica en el Deporte de Rendimiento

Por Mag. Marcelo Roffé, Lic. Pablo Nigro,
Lic. Jorge Dugo, Lic. Alejandra Florean

43

Psicología de Exportación

Por la Lic. M. Belén Pineda

44

Compartiendo experiencias...

Por la Lic. Alejandra Florean

47

¿Qué esperan el entrenador y los futbolistas del psicólogo?

Por Jorge Dugo

48

Congreso Europeo de FEPSAC - Madeira, Portugal

Por Mag. Marcelo Roffé

49

Noches APDA

49

Frases motivadoras

50

Libros

51

Cursos



psicodeportes | Personería Jurídica I.G.J.
N° 1.565.606 | Organismo Oficial A.P.D.A.
Asociación sin fines de lucro

PRODUCCIÓN

Pablo Nigro, estudionigro@fibertel.com.ar
Valeria Lopardo, valelopardo@hotmail.com

DISEÑO

Karina Suarez, www.latinium.com.ar

IMPRESIÓN

Litho House, 4861-7475

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.



ASOCIACION DE PSICOLOGIA
DEL DEPORTE ARGENTINA
Fundada en 1992



Aprendiendo de los mejores

Esta no es una revista más. Es la revista de los veinte años (20) años de nuestra querida institución. Y una vez más tenemos que agradecer a la Universidad de Palermo a través de Elsa Zingman, la decana y Luis Brajterman, secretario académico, que nos abre sus puertas para celebrarlo de la mejor manera. Con un invitado de lujo: el Dr. Dan Gould. Su curriculum es demasiado extenso. Tanto como su humildad y conocimiento. Por eso quisimos celebrar escuchando y aprendiendo de alguien que nos actualizará como lo hemos hecho en estos 20 años. Aprendiendo de los mejores. Hemos traído cerca de 50 extranjeros destacados en sus países de la talla de Ucha, Balagué, García Más, Morilla, Brandao, Tenenbaum, Rivas, Terry, Serpa, De la Vega Marcos, Olmedilla, Dosil, Carballido, Yubelly, Zaichowsky, entre otros.

APDA creció siendo lo que es: una institución dinámica, que capacita, con ética, conformada por profesionales de experiencia, que organiza eventos para que todos aprendamos, que es generosa y que nos ayuda a crecer mientras ella crece, con respaldo científico.

Son tiempos favorables en el sentido de que la psicología en el deporte cada vez es más demandada a partir de buenas respuestas silenciosas de los profesionales especializados.

Lo que los transforma también en tiempos difíciles: muchos oportunistas, vendedores de ilusiones, cortoplacistas, ilusionistas, marketineros, que siendo psicólogos clínicos mediáticos, psiquiatras, psicoanalistas, pero sobre todo counselors, coaches, biólogos, médicos, motivadores, etc. quieren o tratan de ocupar nuestro lugar. "Escucho a alguien así por televisión y me confundo por un rato...aunque finalmente sé discernir", me confesaba un entrenador ayer con el que trabajé muchos años. Ese es el objetivo, confundir, mezclar, vender, prometer resultados a corto plazo. Todo lo que un psicólogo deportivo de los que se forman en APDA cuidamos que no haga. Demás está decir que tenemos mucho respeto por todas las profesiones. Pero cada cosa en su lugar. El fútbol es el deporte que con prejuicios y todo más nos alberga. Luego del año 2000 y el Modelo Pekerman de trabajo interdisciplinario, no hay club que carezca de un especialista en divisiones juveniles. En el consultorio, a escondidas el jugador del DT Y el DT de los jugadores creció significativamente la demanda. Pero en primera división sigue habiendo preconceptos, asociación de nuestro rol con la patología, búsqueda de la "píldora mágica", la figura del psicólogo deportivo como amenazante por la gran chatura

reinante a partir de algunos entrenadores y dirigentes soberbios e ignorantes y otros que jamás entenderán nuestro aporte para entrenar la mente de los atletas, lugar que cuando no se ocupa, sabemos que se ocupa mal. Y todo esto en el marco de la dictadura del resultado y la pérdida de valores, como la cultura del trabajo. Pero seguiremos trabajando para revertirlo. Y escribiendo artículos (como esta revista que es mas de difusión que científica) y libros y organizando congresos y cursos para e-du-car al que podamos y se deje.

Por último dos cosas que nos ponen orgullosos: que una de las mejores alumnas egresadas de la especialización viaje a

una pasantía a España junto al Dr. Alejo García Naveira en Atlético de Madrid un mes (primer año que lo hacemos, ver su carta publicada) y un especial reconocimiento a Nelly, Patricia y Alfredo que fundaron APDA y todavía están acompañando y aportando y a Sebastián, Darío, Pablo, Raúl, Alejandra, Ariel, Ines, Jorge, Carlos, Javier, Hugo, Maxi, Valeria, Adriana, Adriel, Patricia M. y el grupo "Nuevos Proyectos"

que conforman este verdadero equipo de trabajo y campeón mundial de remo, en mares espesos de dulce de leche.

Como dice Javier Alonso, podemos cambiar Ferrari por Apda, y a mi me toca sentarme en el auto (y es un honor inmenso ser el presidente de los 20 años siguiendo el legado de Nelly) pero sobre todo o ante todo, somos un EQUIPO.

Que disfruten la revista y el Seminario. Hasta pronto!

.....

"Los grandes equipos funcionan como una sola persona porque todos los que forman parte de él, comparten un sólo objetivo. En Ferrari se trabaja así, desde el Ingeniero Jefe hasta el último mecánico, pero en el coche hay sitio para uno".

Fernando Alonso, Piloto de Ferrari

.....

MAG. MARCELO ROFFÉ

Presidente de APDA desde el 2003

¿Cómo retirarse del deporte y no enfermarse en el intento?

DR. FRANCISCO ENRIQUE GARCÍA UCHA
UCCFD "Manuel Fajardo"
DR. EDUARDO CAIRO VALCÁRCEL
Facultad de Psicología | Universidad de La Habana
EST. ANTONIO FRANCISCO GARCÍA DELGADO
UCCFD "Manuel Fajardo"

Desde hace más de dos décadas que se destacan los estudios sobre el tema del retiro de los deportistas, así como toma un lugar la categoría desentrenamiento como proceso que permite paliar los efectos del retiro del deportista. La categoría desentrenamiento es denominada en algunos estudios como cuidados en el tránsito al retiro para abarcar tanto los efectos negativos del retiro de la vida deportiva.

Los estudios relacionados con los deportistas retirados presentan una gran atención en nuestro país. Forma parte de la concepción humanista del movimiento deportivo cubano. Socializar, atender con cuidados, respeto y ternura a aquellos que dedicaron parte de sus vidas en diferentes arenas competitivas con el propósito, también humanista de que el deporte es derecho de todo el pueblo.

Es un legado que no alcanzaron figuras deportivas en otras partes del orbe, por ejemplo Garrincha un laureado jugador de fútbol murió abandonado y en la más lúgubre miseria.

Los problemas que puede presentar un deportista como consecuencia de su retiro de la vida deportiva en partes del mundo incluso en países del llamado primer mundo competen a menudo de su propia capacidad económica e interés por confrontarlos.

El tránsito del retiro del deportista aparece como un problema de las ciencias del deporte y como un dilema para las sociedades que se embarcaban en el bajel del deporte profesional. Allí el deportista no es sujeto y objeto de sus propias creaciones sino sólo objeto cuyo valor radica en sus propios recursos y en la



manipulación de un mercado vinculado a las formas del ocio.

Para Stambulova y Stephan (2007), la transición al retiro del deporte de élite es un proceso dinámico, multidimensional, con varios niveles y multifactorial en el cual la nacionalidad y la cultura juegan un rol muy importante.

El retiro puede ser una experiencia tanto positiva como enmarcada dentro de una crisis. En suma, el retiro de la vida deportiva puede crear dificultades en el deportista a causa de alteraciones en su autoestima y auto concepto (identidad), ante la pérdida de los refuerzos sociales, económicos y fisiológicos que recibía de su participación activa en el deporte.

Las investigaciones apremian en señalar que las causas del retiro de la vida deportiva ocasionan impacto de resonancia afectiva diferente en el deportista.

Definir cuando un deportista debe retirarse, con frecuencia no está claramente establecido, sin embargo los expertos en metodología del entrenamiento señalan que un deportista debe de retirarse cuando no pueda elevar la intensidad y el volumen de las cargas.

La edad no es específicamente un parámetro para retirarse, aún cuando puede tener una influencia crucial en algunos deportes debido al proceso de de envejecimiento del organismo.

Tampoco, los resultados deportivos en

ocasiones no determinan que un deportista deba retirarse, al menos que sean pésimos, pero muchos deportistas pueden cumplir con exigencias que no están dentro de los primeros lugares en el ranking internacional y continuar en el deporte. Un número de circunstancias tales como la no selección por la organización deportiva, la fatiga acumulada, dificultades con el entrenador o su staff, la disminución de los rendimientos, los problemas que ocasionan las lesiones o la propia salud del deportista. Un acto de indisciplina por parte del deportista que conlleva como sanción la separación del deporte.

La edad no es específicamente un parámetro para retirarse, aún cuando puede tener una influencia crucial en algunos deportes debido al proceso de envejecimiento del organismo.

Asimismo, la aparición de motivos muy fuertes en otra esfera de la actividad del deportista, puede ser una causa que, también debemos incluir, por ejemplo los problemas relativos a la vida familiar que reclaman la presencia del deportista para otras actividades y no posibilitan la asistencia sistemática al entrenamiento y competencia puede ser causa de retiro. Esta variedad de las causas de retiro del deporte determina diferentes tipos de cuidados que se deben mantener con el deportista, por ejemplo, el participante que pasa a retiro de forma prematura, antes de llegar a desarrollar todo su potencial, a causa de que presenta un estado de *bumout* o de sobrentrenamiento y se siente exhausto para continuar en el deporte, o los que deben retirarse por medidas de las organizaciones deportivas en relación con su no selección para continuar debido a sus rendimientos, o por

la violación de las reglas de su deporte. Las implicaciones psicológicas presentes en los deportistas que no previeron ese momento de transición suelen experimentarse con un grado de mayor intensidad, yendo desde la sensación emocional de tristeza y pérdida de status hasta un estado emocional de duelo no resuelto proyectado en un malestar de vacío afectivo, el cual en casos de pronóstico reservado se refiere como un estado de ánimo de desesperanza, que puede llegar a la ideación suicida, y al acting out en casos de pronóstico grave, donde incluso toma forma por medio del intento de suicidio. (Correa y García Ucha, 2001)

En las investigaciones sobre el tránsito al retiro del deportistas se destaca que **las causas imprevistas que conllevan la interrupción de la vida deportiva, ocasionan mayores trastornos psicopatológicos que aquella que se relaciona con el retiro normal del deportista.** Esta conclusión es muy importante porque nos permite predecir la intensidad de un posible problema en el proceso y adaptación del retiro y por tanto reclama nuestra atención. E. M. Blinde y T. M. Stratta (1992).

Una circunstancia que debe ser considerada es el grado de rendimiento alcanzado por el deportistas. Los deportistas elites presentan reacciones que pueden alcanzar intensidad y frecuencia diferente a otros grupos de deportistas cuya participación no logro el ámbito mundial. Al respecto plantea Conolly (2004): **¿Qué ocurre cuando estos deportistas con logros tan importantes, a menudo en lo mejor de sus vidas, tienen que encararse con el mundo real? o ¿Hay vida tras el deporte?**

La asistencia a estos ex deportistas ha mostrado que se trata de cambios en la vida que tienen un impacto global en el organismo y de manera especial en la subjetividad del deportista, a veces con consecuencias muy negativas. Hay ex deportistas que no han logrado adaptar-

se a la vida cotidiana fuera del deporte y llegan a tener trastornos en su organismo de carácter irreversible.

En resumen: Las reacciones emocionales pueden ser muy diversas al proceso de inserción en la vida cotidiana.

Las respuestas no adaptadas al retiro se expresan en: reacciones de ansiedad, depresión. Síntomas psicósomáticos, es decir, aparecen enfermedades de carácter orgánico, metabólico o funcionales que afectan al ex-deportista.

A veces, acompañadas de padecimientos que van desde cefaleas, dificultades en el patrón de sueño, irritabilidad y falta de apetito.

La intensidad con que el deportista le da significado a su papel dentro del deporte determina en mucho la profundidad de la crisis de identidad que va a presentar

Resultados de las investigaciones realizadas por el autor.

A este respecto, se ha encontrado tendencia a la hipertensión arterial en deportistas retirados en diferentes disciplinas deportivas y no así en aquellos que realizaron un programa de desentrenamiento (Carabeo y Salt, 2001). También, Correa y García Ucha (2001) determinaron en una población de 565 deportistas retirados desde hacía más de 10 años que patologías como la hipertensión arterial, los accidentes cerebro-vasculares y la diabetes mellitus eran superiores en porcentaje con respecto a la población normal. Esta circunstancia puede tener especial relación con el hecho de que el ventrículo izquierdo sea remodelado tras un largo plazo de desentrenamiento debido a la reducción significativa en la luz de la cavidad y la normalización del grosor de su pared (Pelliecia y cols., 2002). Por todo ello, parece necesario, tal y como señalan Correa y García Ucha (2001), investigar si el desentrenamiento no controlado, junto con otros factores de riesgo, precipitaría la aparición de

enfermedades crónicas no transmisibles en deportistas retirados. En este sentido, recientemente Lynch y cols., (2007) han puesto de manifiesto que los factores de riesgo cardiovascular y la osteoporosis se reducen, al mismo tiempo que se presenta un aumento en la densidad ósea y en la masa muscular, en la tercera edad de ex-futbolistas que han practicado actividad física en su etapa adulta frente a individuos que han sido sedentarios a lo largo de toda su vida.

El estado óseo de los deportistas retirados también parece ser un parámetro relacionado con otros factores que pueden influir en su estado de salud. En tenistas, Kontulainen y cols. (1999) revelaron, a través de las diferentes medidas, que por regla general la ganancia ósea en el brazo de juego no había desaparecido con el tiempo aunque se redujese el tiempo de juego y se observó que los cambios óseos no se relacionaban con los cambios en el entrenamiento. Por otro lado, también se ha analizado la mayor o menor longevidad de los deportistas que comenzaron su práctica deportiva hace varias décadas. En concreto Abel y Kruger (2006a) analizaron el año de nacimiento, el año de debut, talla, peso, índice de masa corporal, años de carrera profesional, puesto específico, y año de fallecimiento de 1512 jugadores de fútbol americano que debutaron antes de 1940 y habían fallecido antes o en el mismo año de 2004.

Los resultados de su análisis, en comparación con el grupo de población de su misma edad, mostraron que existía una mayor esperanza de vida en los jugadores (6.1 ± 11.9 años); y que una mayor carrera profesional incrementaba significativamente la longevidad con una relación lineal: a mayor número de años de carrera como jugador, mayor longevidad. Estos resultados se encuentran en absoluta consonancia con los encontrados por ellos mismos en otros trabajos (Abel y Kruger, 2005; Abel y Kruger, 2006b) con jugadores de béisbol profesionales.

Intervenciones psicológicas en esta área.

Diferentes procedimientos, intervenciones y programas de acción son investigados para darle solución a estos problemas.

La gama de acciones va desde la preparación psicológica del deportista para su retiro, tanto antes de que este ocurra como durante el mismo. Reorganizar la esfera de motivación, colaborar en la orientación profesional y amortiguar los efectos del cambio mediante el apoyo social, así como sustituir sentimientos de culpa, que resultan de la interpretación de algunas de las causas de retiro.

El régimen deportivo tiene muy grandes exigencias y una cuestión que se hace evidente es que las redes sociales de los deportistas están circunscriptas a personas que están vinculadas al deporte, bien pertenecen a su equipo o se encuentran próximos a esa esfera.

El ex deportista se encuentra en la posibilidad de interactuar con otras redes de relaciones personales que pueden tener o no afinidad con la actividad deportiva y su sistema de normas, creencias y valores para lo cual debe estar preparado.

Las reacciones que pueden producir sobre el organismo y la repercusión en la subjetividad del deportista en el tránsito a retiro lleva a los investigadores a establecer estrategias tendientes a amortiguar o paliar los posibles efectos negativos desde diferentes disciplinas tal como la propia metodología del entrenamiento, la medicina, la psicología y la sociología del deporte.

Demanda la atención social, psicológica, ocupacional y financiera

El proceso de desentrenamiento.

Alonso (2000) define el desentrenamiento deportivo como la etapa que comienza a partir del retiro como atleta activo; y la misma consiste en el proceso médico-pedagógico mediante el cual el organismo del atleta va a eliminar toda o gran parte de esa sobrecarga que ha ido adquiriendo en las etapas de entrenamiento deportivo que ha desarrollado durante su vida como atleta de élite o de alto rendimiento.

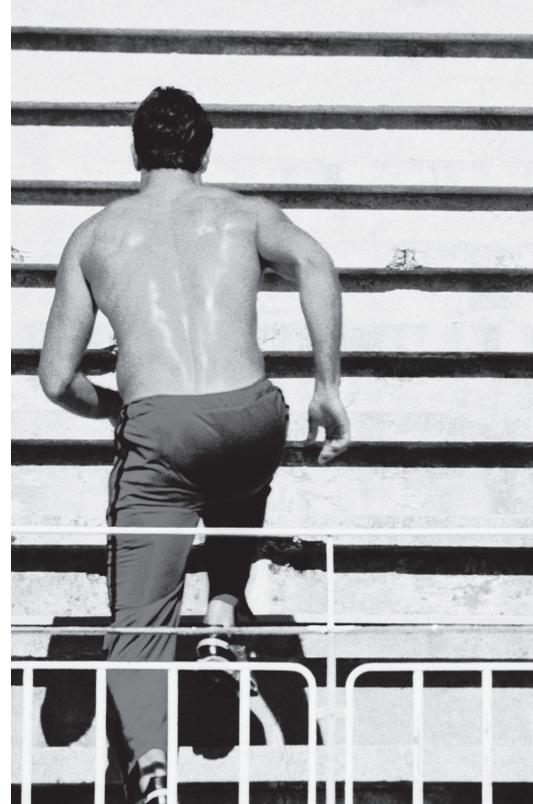
Se entiende por desentrenamiento a la etapa que comienza desde el período en que se planea el retiro como deportista activo hasta su alejamiento del deporte de alto rendimiento.

El desentrenamiento consiste en un programa de intervención médico-pedagógico y psicológico mediante el cual el organismo del deportista va a eliminar toda o gran parte de la sobrecarga a la que ha estado expuesto durante su vida como deportista de alto rendimiento y que han dejado una "huella" en su organismo para adaptarse a un sistema de vida en que no aparecen las grandes intensidades, volúmenes o frecuencia de las cargas típicas de las sesiones de entrenamiento.

Esta eliminación de los efectos sobre el organismo de años de entrenamiento puede ser total o parcial, en dependencia del régimen o modo de vida (posterior) que adquiera el ex-deportista.

Con frecuencia en la literatura sobre el tema se emplea el concepto de cuidados en el transito al retiro, (career termination from sport). A mi modo de pensar, la categoría desentrenamiento ocupa un lugar en el conjunto de cuidados. E. M. Blinde y T. M. Stratta (1992).

El deportista va a eliminar toda o gran parte de la sobrecarga a la que ha estado expuesto durante su vida como deportista de alto rendimiento y que han dejado una "huella" en su organismo para adaptarse a un sistema de vida



En resumen: Un amplio programa de desentrenamiento, que cubre no sólo los aspectos físicos, sino además, la formación integral del deportista como ciudadano y las posibilidades de alcanzar la capacitación necesaria para insertarse en la esfera laboral y profesional.

(Stephan y cols., 2003b), identificaron en un programa de desentrenamiento, de forma cuantitativa, cuatro fases en la evolución de la percepción subjetiva del bienestar del ex-atleta, con un detrimento inicial, seguido de un incremento, una estabilización y un incremento final.

La posible respuesta a toda esta problemática es el planteamiento de un programa de desentrenamiento adecuado a las características de cada atleta a modo de prevención. Carabeo y cols. (2002) propusieron actividades que pudieran ser incluidas en un programa de desentrenamiento aplicable a ex-deportistas de alto rendimiento, que permita bajar las cargas paulatinamente, para la prevención de enfermedades de alto riesgo y factores asociados, que contribuya a mejorar su calidad de vida cuando abandonan la práctica deportiva de élite.

La reconstrucción de la identidad y la autoestima pueden alcanzarse con actividades no relacionadas directamente con el deporte y donde, a la vez, se puedan transferir las destrezas alcanzadas en la actividad deportiva, como por ejemplo, la competitividad, el establecimiento de metas y la toma de decisiones en condiciones de riesgos. La familia del deportista desempeña un papel importante asumiendo y facilitando que este logre la autonomía de la vida deportiva por medio del soporte emocional y social de su estado.

En suma: Los deportistas que se retiran y permanecen realizando actividades físicas se sienten más confortables que aquellos que asumen una vida sedentaria.

Bibliografía

- Abel, E.L. y Kruger, M.L. (2005). Longevity of major league baseball players. *Research in sport medicine*, 13, 1-5.
- Abel, E.L. y Kruger, M.L. (2006a). The healthy worker effect in professional football. *Research in sport medicine*, 14, 239-243.
- Abel, E.L. y Kruger, M.L. (2006b). The healthy worker effect in major league baseball revisited. *Research in sport medicine*, 14, 83-87.
- Alonso, R. (2000). La medicina deportiva en el entrenamiento deportivo III. Desentrenamiento deportivo: teoría e hipótesis. *Lecturas: Educación Física y Deportes. Revista Digital*, 25. efdeportes.com
- Carabeo, A.I. y Salt, M.J. (2001). Necesidad de confeccionar un programa de desentrenamiento para ciclistas de la modalidad ruta dado los esfuerzos físico-metabólicos que realizan. *Lecturas: Educación Física y Deportes. Revista Digital*, 35. efdeportes.com
- Carabeo, A.I.; Curbelo, A.D.; Cartaya, R.A.; González, M.O. y Díaz, M.F. (2002). Propuesta de actividades para la confección de un programa de desentrenamiento aplicable a ciclistas retirados de la modalidad ruta. *Lecturas: Educación Física y Deportes. Revista Digital*, 46. efdeportes.com
- Connolly, P. (2004). Game over. *Sun Herald. Sunday Life*, 21 Nov. 18-23.
- Correa, M.T. y García, F. (2001). Caracterización de las enfermedades crónicas no transmisibles en deportistas retirados. *Lecturas: Educación Física y Deportes. Revista Digital*, 37. efdeportes.com
- García, O.; Cancela, J. M.; Oliveira, E.; Mariño, R. (2009). ¿Es compatible el máximo rendimiento deportivo con la consecución y mantenimiento de un estado saludable del deportista? *Revista Internacional de Ciencias del Deporte*. 14(5), 19-31. <http://www.cafyd.com/REVISTA/01403.pdf>
- Kerr, G. y Dacyshyn, A. (2000). The retirement experiences of elite, female gymnasts. *Journal of applied sport psychology*, 12 (2), 115-133.
- Kogan, O.S. (2006). Formation of health of elite athletes after end of sports career. *Teoría i praktika fiziceskoj kul'tury*, 5, 20-21.
- Pelliccia, A.; Maron, B.J.; De Luca, R.; Di Paolo, F.M.; Spataro, A. y Culasso, F. (2002). Remodeling of left ventricular hypertrophy in elite athletes after long-term deconditioning. *Circulation*, 105 (8), 944-949.
- Stambulova, N. y Stephan, Y. (2007). Athletic retirement: A cross-national comparison of elite French and Swedish Athletes. *Psychology of Sport & Exercise*. 8, 101-118.
- Stephan, Y.; Bilard, J.; Ninot, G. y Deligneres, D. (2003a). Bodily transition out of elite sport: a one year study of physical self and global self-esteem among transitional athletes. *International journal of sport and exercise psychology*, 1 (2), 192-207.
- Stephan, Y.; Bilard, J.; Ninot, G. y Deligneres, D. (2003b) Repercussions of transition out of elite sport on subjective well-being: a one-year study. *Journal of applied sport psychology*, 15 (4), 354-371.

Palabras claves

inteligencias: práctica, interpersonal e intrapersonal y exitosa

fútbol

INTELIGENCIA EMOCIONAL

rendimiento

inteligencias múltiples

Las diferentes inteligencias aplicadas al fútbol para optimizar el rendimiento

En este trabajo desarrollaremos el concepto de inteligencia y su relación con la resolución de problemas y la toma de decisiones en el fútbol, es decir su relación directa con el rendimiento. Tomaremos los tipos de inteligencia que nos nutran a los fines de esta relación y finalizaremos planteando un modelo de inteligencia aplicado, recientemente presentado en el último Congreso Europeo de Psicología del Deporte.

El esquema que intentaremos desarrollar en este trabajo incluye:

1. Introducción al concepto de inteligencia
2. Inter-relación con el fútbol como deporte
3. Desarrollo de las inteligencias aplicadas al fútbol y el rendimiento
4. Propuesta de un modelo de inteligencia aplicado
5. Conclusiones
6. Bibliografía

1 • Introducción al concepto de inteligencia

Según Sternberg (2000), en 1921 un panel de expertos especialmente consultados para determinar que era la inteligencia llegó a la conclusión de que esta era la capacidad para adaptarse exitosamente al ambiente. Los autores hacían un fuerte énfasis en los procesos mentales básicos y de orden superior tales como la resolución de problemas y la toma de decisiones. Estos dos ejes los consideramos claves a los fines de este trabajo. En 1986 un simposio similar realizado con el propósito de revisar los acuerdos y discrepancias entre los teóricos en los últimos 65 años puso de manifiesto que si bien las conductas inteligentes eran más o menos las mismas, se otorgaba mucho más importancia a los procesos cognitivos básicos (Castro Solano /



Benatuil, 2008). Siguiendo a estos autores a finales del siglo XX, en cambio, el acento está puesto más en los procesos del funcionamiento mental que en los productos. La inteligencia dejó de considerarse un constructo fijo para la predicción del rendimiento educativo y/o laboral para ser una capacidad maleable que podía modificarse y entrenarse y que los comportamientos inteligentes variaban según el contexto de aplicación y la tarea por resolver (Sternberg, Lautrey y Lubart, 2003).

Respecto del Coeficiente Intelectual (CI), si bien no se sabe de qué está compuesto el CI lo que sí se sabe es que las capacidades que generalmente se encuentran "dentro de él" son bastante estables, heterogéneas y están ligadas o bien al rendimiento educativo como al laboral. Hoy en día los autores consideran que el CI es una combinación de habilidades que se requieren para sobrevivir en una determinada cultura (Castro Solano, Benatuil, 2008). En deportes no se ha establecido una validación de los test de inteligencia en relación al rendimiento y su optimización. Siguiendo a Sáenz (2009) el nivel socioeconómico no determina el coeficiente de inteligencia.

Los autores que elegimos para este trabajo asumen una rede-

finición del concepto de inteligencia clásico. Las emociones interactúan con las cogniciones y los comportamientos inteligentes son el resultado de la combinatoria de ambas. Así surgen nuevos constructos psicológicos como la inteligencia intrapersonal de Gardner (1983), la inteligencia emocional de Mayer y Salovey (1997), y la inteligencia práctica de Sternberg (1985). Desde este punto de vista, "ser inteligente" es tener competencia para comprender las propias emociones y la aptitud para usarlas de modo que puedan facilitarse los pensamientos (Mayer y Salovey, 1997, Salovey, Woolery y Mayer, 2000). Los autores modernos consideran que la inteligencia se puede entrenar y que se puede enseñar a ser "más inteligente". La diferencia radica en aquello que se considera comportamiento inteligente. Gardner (2000) considera que la inteligencia es un potencial biológico que se puede actualizar sobre la base del esfuerzo y del entrenamiento en períodos de aprendizaje crítico con planes educativos adecuados una vez identificados los talentos individuales. Por lo tanto la inteligencia es absolutamente modificable. De los cuatro modelos de inteligencia (Davidson y Downing, 2000), citados por Castro Solano y Benatuil (2008), estaremos posicionados en los denominados modelos complejos, caracterizados por combinar aspectos de las teorías biológicas, jerárquicas, y contextuales. Incluyen la interacción entre los procesos mentales, las influencias contextuales y las habilidades múltiples (Davidson y Downing, 2000). Dentro de estos se encuentran; la Teoría de las Inteligencias Múltiples de Gardner (1983,1998), el Modelo Bioecológico de Ceci (1996), la Teoría Triárquica de R. Sternberg (1985,1988, 1997) y la Teoría de la Inteligencia Emocional (Mayer, Salovey y Caruso, 2000).

2 • El fútbol es de listos, vivos e inteligentes

Dentro de los deportes elegimos el fútbol, el deporte "rey" en el mundo de los deportes y el deporte "cultural" de los argentinos. Como ya se sabe el fútbol es el único deporte que se juega casi en su totalidad con los pies, prescindiendo de las manos, y este intento de dominar el balón, pasársela a un compañero (son once por equipo) , trasladar el balón e intentar introducirlo en el arco rival que está custodiado por un arquero que utiliza las manos, lo convierte en un deporte creativo, atractivo, apasionante y hasta con un alto contenido artístico, un poco disminuido por cierto en alto rendimiento por el componente psicopatológico predominante y por la dictadura del resultado que aplasta el placer lúdico (Roffé, 2003). En este contexto Johan Cruyff considerado uno de los cuatro mejores futbolistas de la historia del fútbol decía que el fútbol empezaba en la cabeza y terminaba en los pies. Y a la cabeza



y la inteligencia de ese futbolista es que nos vamos a referir. Sobre los buenos futbolistas es frecuente escuchar que son listos, despiertos, creativos, y que tienen viveza y picardía. Son jugadores diferentes, siempre dispuestos a “tirar del carro”, admirados por sus compañeros, titulares indiscutibles y temidos por los rivales; son aquellos que buscan llegar arriba, que al alcanzarlo no sólo se mantienen sino que se superan gracias a su capacidad para resolver diferentes situaciones dentro del campo y fuera de él.

Son deportistas de elite que han sabido gestionar sus competencias deportivas sacando lo mejor de cada uno con determinación y esfuerzo mental, han acertado al rodearse de influencias positivas, escuchan, reflexionan y aprenden permanentemente. De la misma manera son personas, cometen errores, pasan dificultades y experimentan altibajos emocionales que consiguen rectificar para recuperarse y hacerse más resistentes.

Algunos de ellos aprenden rápido y otros se dice que “nacieron aprendidos”, pero todos se caracterizan por la capacidad para prepararse en enfrentar adversidades, adaptarse al entorno competitivo y para aprovechar las oportunidades que éste le brinda en cada entrenamiento y partido. En ellos se observa inteligencia y disfrute. Por todo ello el jugador creativo, listo e inteligente tiene más posibilidades de triunfar que aquel con un estilo de pensamiento más encorsetado (Boillos, 2006). Disfrutar en alto rendimiento no es fácil y menos en un deporte hiperprofesionalizado como es el fútbol donde predomina el negocio por sobre todo. Alto rendimiento es decidir rápido y bien. Y es combinar precisión y velocidad. Y en el fútbol de elite decimos que no llega el mejor o el más talentoso sino el “más inteligente”, pero ¿de qué inteligencia estamos hablando? Según declaró en 2004 Luis Aragonés, ex entrenador de la Selección Española de fútbol (citado por Boillos en 2006), “para venir a la selección hay que poner sobre la mesa muchas cosas. En una selección rotunda el jugador tiene que ser inteligente, saber manejar el partido, jugar y analizar al mismo tiempo. Eso significa saber cuando se debe hacer una falta, ser jugador de equipo, saber pensar y hacerlo deprisa. Decidir lo que más interesa en décimas de segundo”.

Decidir bien es elegir la mejor opción ante una gama de posibilidades. Y eso para el futbolista es un problema. La solución de problemas de D Zurilla y Goldfried (1971), posteriormente revisada por D Zurilla y Nezu (1982), consta de cinco fases: **orientación del problema, formulación y definición del pro-**

blema, generación de alternativas, toma de decisiones, y puesta en práctica de la decisión tomada y verificación de los resultados. Si no se resuelve el problema los autores sugieren revisar el proceso.

3 • Los futbolistas tienen varias inteligencias

Los términos con los cuales se suele describir a un futbolista que aprovecha cada ocasión de un partido con oportunismo y facilidad no suelen referirse a la inteligencia. En el fútbol ésta puede ser más utilizada para referirse a un entrenador que analiza a un rival y desarrolla una estrategia haciendo uso de su intelecto y de su capacidad de liderazgo, e incluso es bien valorada en los entrenadores por parte de los jugadores (Rosado y cols., 2007). En ocasiones los capitanes de un equipo también parecen ser inteligentes gracias a su capacidad para influir y orientar a su equipo en la consecución de un objetivo.

Lo cierto es que en las personas están presentes diferentes tipos de inteligencia en forma de capacidades y potencialidades biológicas y psicológicas útiles para procesar un tipo de información particular, resolver problemas y crear productos (Gardner, 2004); todo lo cual en el contexto deportivo equivale a unas condiciones físicas, técnicas, tácticas y psicológicas con las cuales se da solución a innumerables situaciones. Un ejemplo puede ser la encadenación de acciones llevada a cabo para analizar la trayectoria de un balón, el desplazamiento de los compañeros y de los rivales, y realizar una asistencia de gol, o bien controlar e “inventarse una jugada” que termina en un tanto. Esta es una situación que engloba las que serían el grupo de inteligencias más relevantes para la práctica del fútbol: inteligencia corporal-cinestésica, espacial, intrapersonal e interpersonal (adaptado de Gardner, 1993, 1995, 2004):

>Inteligencia espacial

Siguiendo a Gardner (1993) las capacidades para percibir con exactitud el mundo visual, para realizar transformaciones y modificaciones a las percepciones iniciales propias, y para recrear aspectos de la experiencia visual propia, incluso en ausencia de estímulos físicos apropiados son centrales para la inteligencia espacial también denominada visual espacial. Si bien Gardner cita a Alfred Binet como precursor y pionero de las investigaciones continuadas en el ajedrez, donde el citado investigador plantea que la abstracción del juego es proporcional a la calidad del jugador y al número de juegos en que haya

participado, seguimos este modelo para otro deporte como el fútbol, aclarando que el juego del ajedrez con futbolistas, es una técnica utilizada con éxito por la psicología del deporte en el abordaje individual para optimizar rendimiento, mejorando la estrategia, la toma de decisiones y la concentración.

La inteligencia espacial es la habilidad para percibir una forma o un objeto y su ubicación –el balón, los compañeros, los contrarios, los límites del campo–, transformarlo, modificarlo y recrearlo en ausencia del estímulo físico –recordar un sistema juego, las jugadas de estrategia y visualizar los movimientos tácticos–. Resulta fundamental para anticiparse a las jugadas y decidir con rapidez. Sería ver sin ver. Implica conocimientos visuales y espaciales como posiciones de juego o zonas del campo. Y el hemisferio derecho del cerebro demuestra ser la sede más importante del cálculo espacial (Gardner, 1995).

En el fútbol éste tipo de inteligencia se relaciona íntimamente con la inteligencia táctica o con la inteligencia para el juego Solà (2005a), la cual consiste desde el punto de vista psicológico en una actuación coordinada de un grupo de futbolistas que interactúan en un espacio y tiempo –de una jugada– en función de los contrarios y de la ubicación del balón (adaptado de Roca, 1998). Esta capacidad es ofensiva y defensiva, e individual -1x1- o grupal (adaptado de Solà 2005b).

>Inteligencia corporal/cinestésica

Gardner (1993) se refiere a una diferencia entre los nadadores y las bailarinas con los jugadores con pelota subrayando que estos últimos manipulan objetos con finura aunque todos desarrollan el agudo dominio sobre los movimientos de sus cuerpos que denomina uso magistral del cuerpo y realiza una referencia al boxeo al que denomina como un diálogo entre cuerpos, un debate rápido entre dos conjuntos de inteligencias. De acuerdo con Sir Frederic Bartlett, todas las ejecuciones hábiles incluyen un sentido muy agudo de oportunidad y la destreza bien puede aprovechar otras destrezas intelectuales. Y Gardner agrega que la habilidad del atleta para destacar en la gracia, potencia, rapidez, exactitud y trabajo de equipo no sólo proporciona una fuente de placer al propio atleta, sino que también sirve, para incontables observadores, como un modelo de entretenimiento, estímulo y escape. El control del movimiento corporal se localiza en la corteza motora del cerebro, y cada hemisferio domina o controla los movimientos correspondientes al lado opuesto (Gardner, 1995). La consideración del conocimiento cinético corporal como “apto para la solución de problemas” puede resultar menos intuitiva.

La inteligencia corporal cinestésica es la capacidad para re-

solver problemas con habilidad y agilidad o crear productos –que en el fútbol tiene la forma de gambetas, pases, controles, etc.– usando todo el cuerpo o alguna parte del mismo –como realizar una cobertura técnica ante el ataque de un rival controlando el balón con los pies y cubriéndolo con el cuerpo–. Un cuerpo que no está conceptualizado como un objeto artificial del mundo sino como la vasija del sentido del yo del individuo, de sus sentimientos y aspiraciones más personales según Gardner (1993).

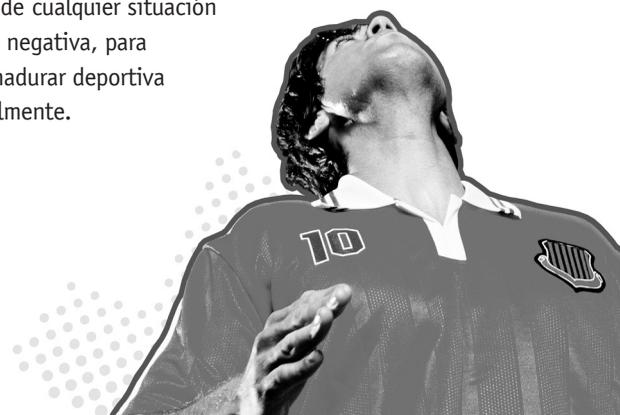
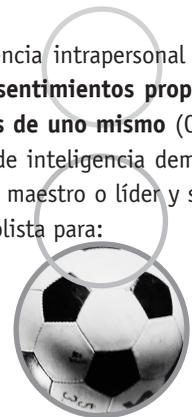
Desde el punto de vista psicológico, esta inteligencia permite a un jugador sobresalir en el dominio de la acción perceptiva y el ajuste témporo-modal de las acciones y del encadenamiento de varias –control, conducción, amague y pase– (adaptado de Roca 1998). Así mismo, se incluye además de la percepción los otros dos mecanismos del acto motor como lo son la toma de decisión y la ejecución, presentes en el futbolista desde el inicio de su carrera (Morilla y cols. 2010).

En el desarrollo del juego y con el fin de dotar de intencionalidad sus movimientos, los futbolistas necesitan coordinar la información que perciben dentro del campo de fútbol, con las capacidades para dominar su propio cuerpo cuando contactan el balón; siendo las dos acciones igual de relevantes.

>Inteligencia intrapersonal

El componente central de la inteligencia intrapersonal es la **capacidad para tener acceso a los sentimientos propios y conocer las fortalezas y debilidades de uno mismo** (Castro Solano y Benatuil, 2008). Este tipo de inteligencia demanda un futbolista con perfil de consejero, maestro o líder y se refiere a la capacidad que tiene el futbolista para:

- ✔ Conocerse a sí mismo
- ✔ Identificar sus virtudes y defectos
- ✔ Reconocer sus sentimientos y emociones, cuándo le ayudan y cuándo le perjudican.
- ✔ Regular sus valentía y sus temores (clave en el fútbol de hoy).
- ✔ Saber cómo potenciar sus recursos técnicos, tácticos, físicos y psicológicos.
- ✔ Plantarse objetivos en función de sus capacidades reales y situación actual para decidir la mejor manera de alcanzarlos.
- ✔ Aprender de cualquier situación positiva o negativa, para crecer y madurar deportiva y personalmente.



> Inteligencia interpersonal

El componente central de la inteligencia interpersonal es la capacidad para responder de manera adecuada a los estados de ánimo de otros (Castro Solano y Benatuil, 2008). Este tipo de inteligencia demanda un futbolista con perfil de líder y consiste en el conocimiento que permite:

- ☑ Entender el comportamiento, actitudes y motivaciones de los demás –compañeros, contrarios, entrenador, árbitro e incluso el público o la prensa-
- ☑ Diferenciar los estados de ánimo, sentimientos y pensamientos entre las personas y los grupos.
- ☑ Identificar señales como gestos, tonos de voz, expresiones e incluso la manera de jugar para anticiparse a las reacciones de los otros –saber el punto hasta el cual puede presionar al árbitro o cuándo un compañero se encuentra mal-.
- ☑ Respetar o valorar las opiniones de otros así no esté de acuerdo –como el no ser titular-.
- ☑ Ayudar e influir sobre los demás –como transmitir mensajes de sus compañeros al entrenador, mediar en conflictos, motivar o ayudar a “poner a punto” mentalmente a los compañeros-.

La inteligencia intrapersonal le permite al futbolista encontrarse a sí mismo como su mejor aliado dentro del terreno de juego y fuera de él. Los jugadores con un gran conocimiento de sí mismos se regulan adecuadamente y toman mejores decisiones. Así como, la inteligencia interpersonal facilita el trabajo en equipo y el ejercicio de influir sobre el equipo y relacionarse positivamente con el entrenador, los contrarios el árbitro, el público y la prensa.

A la práctica de estas dos capacidades, se le denomina inteligencia emocional, término popularizado por Daniel Goleman (1995) y definido como la *habilidad para regular los sentimientos y las emociones propios de uno y de los otros, discriminar entre ellos y usar esta información para guiar el pensamiento y la acción de uno mismo* (Mayer y cols., 2000). Según Goleman (1995) quien diferencia CI de inteligencia emocional, los hombres que poseen una inteligencia emocional elevada son socialmente equilibrados, sociables, y alegres, no son pusilánimes ni suelen pensar las cosas una y otra vez. Poseen una notable capacidad de compromiso con las personas o las causas, de asumir responsabilidades y de asumir una perspectiva ética, son solidarios y cuidadosos de las relaciones. Su vida emocional es rica y apropiada y se sienten cómodos con ellos mismos, con los demás y con el universo social donde viven.

En el deporte de alto rendimiento se valoran los resultados

deportivos y es por ello que cobra gran importancia la inteligencia práctica, la cual hace referencia a la utilización de fortalezas deportivas –técnicas, tácticas, físicas y psicológicas- con el fin de prevenir y de solucionar de manera idónea problemas, así como el aprovechamiento de oportunidades en entrenamientos y competiciones. Sirve para mejorar lo que va bien y para arreglar lo que va mal, pues da cuenta de la competencia práctica que se tiene para planificar la táctica individual de un partido –cómo evitar el lateral derecho el desborde del contrario que sube por su banda-, para dar una instrucción oportuna cuando es necesario –un arquero a sus defensas- u orientar a los futbolistas en el afrontamiento de nuevos retos o de dificultades –como el capitán-.

Como podemos observar los futbolistas tienen varias inteligencias y el desarrollo equilibrado de éstas bien puede ser una garantía para que su continuidad y progresión sean fluidas y se interrumpen con menor facilidad.

En ello tiene un papel fundamental el que su situación personal fuera del campo facilite el rendimiento. No es necesario que el reporte un coeficiente intelectual tan alto como lo serían sus calidades técnicas, pero sí que le permita mantener un equilibrio en las diferentes facetas de su vida. Para ello cabe recordar que el futbolista antes que nada es una persona y que la vida de los seres humanos se compone de las siguientes áreas:

- **Personal:** Su salud física y mental.

- **Familiar:** Sus relaciones con la pareja, los hijos, padres o hermanos; todos personas que favorecen o perjudican el rendimiento.

- **Laboral:** El Club es la empresa donde trabaja y el fútbol su profesión, para la cual se ha preparado desde joven.

- **Social:** Debido a la frecuente movilidad laboral del futbolista es frecuente que se encuentre alejado del entorno social que le ofrece seguridad, razón por la cual algunos jugadores no consiguen adaptarse en ciudades o países con culturas o lenguas diferentes. A esto se pueden sumar dos aspectos como lo son el tener pocas amistades -y si las tienen suelen ser los mismos compañeros de equipo y posibles rivales en la repartición de minutos de juego- y que son modelos sociales con una importante repercusión mediática.

Debido a lo particular que es la vida de un futbolista, se propone un modelo de inteligencia como propuesta que oriente el rendimiento de los futbolistas y que fue presentado en un Simposio en el último y XIII Congreso Europeo de Psicología del Deporte (Roffé y Rivera, 2011). Por medio de la aplicación de los consejos/propuestas aprendidos en todos esos años de trabajo de campo, todo jugador podrá marcar muchos más tantos a su carrera.

Los jugadores con un gran conocimiento de sí mismos se regulan adecuadamente y toman mejores decisiones.

4 • Inteligencia GOAL

Este modelo de inteligencia aplicado “juega” con las letras que componen la palabra goal, que en inglés significa meta.

G De la palabra goal. Se refiere a la capacidad de fijar objetivos claros que orienten el esfuerzo diario del futbolista.

O Organización y formación de recursos. Consiste en la habilidad para reconocer, evaluar y planificar la construcción de sus conocimientos y capacidades, ejerciendo un mayor control sobre ellas y reduciendo la incertidumbre en la vida del deportista –rendimiento, convocatorias, lesiones, estabilidad emocional–.

A Refiere a la aplicación e integración de estos recursos.

L Líder en la gestión del talento propio y del equipo aplicado sus recursos mentales con eficacia y excelencia, así como el ser capaz de disfrutar mientras los mejora.

Un jugador inteligente sabe competir y aprovechar sus recursos mentales para mejorar dentro del campo de fútbol y fuera de él. A pesar de tomarse el tiempo necesario para recuperarse de los entrenamientos y competiciones, invierte esfuerzos en mejorar paralelamente los diferentes aspectos de su vida porque sabe que le ayudarán a sentirse mejor.

Es un excelente gestor de sus capacidades psicológicas y las utiliza para su progreso técnico, táctico y físico. Consigue que el medio que le rodea facilite un ambiente positivo y es por ello que tiene buenas relaciones con el equipo, el cuerpo técnico, los directivos, la prensa y con los aficionados. Sabe anticiparse a las dificultades y decide con efectividad la manera de darles solución, y en definitiva, integra y desarrolla paralelamente las diferentes inteligencias.

¿Cómo marca goles a su carrera un futbolista inteligente?

- ✓ Tiene muy claras sus metas como deportista y persona.
- ✓ Se esfuerza por adquirir y mejorar los recursos deportivos y en su caso personales.
- ✓ Demuestra maestría deportiva dentro y fuera del terreno de juego.
- ✓ Su profesión le ofrece numerosas satisfacciones.

Es Sternberg (1997) quien desarrolla el concepto de inteligencia exitosa a partir de la observación de la ausencia de un CI elevado y una vida de éxito. Y nos aclara el modelo cuando dice que la inteligencia no es primordialmente un problema y de cantidad, sino de equilibrio, de saber cuándo y como usar las habilidades analíticas, creativas y prácticas. Se necesita el balance de las tres habilidades para alcanzar el éxito en la vida. La persona inteligente es la que capitaliza sus propias fortalezas y compensa sus debilidades. Consideramos que esta inteligencia está en la línea de la inteligencia intrapersonal ya citada, pero agrega algo nuevo. Las personas con inteligencia

exitosa manifiestan sus habilidades adaptándose, ajustando o seleccionando los ambientes a partir de un equilibrio entre sus habilidades analíticas, creativas y prácticas (Sternberg y Grigorenko, 2000).

5 • Conclusiones

Los autores escogidos en este trabajo no son considerados clásicos en la definición de inteligencia sino que van más allá.

La teoría de las inteligencias múltiples no es una visión unitaria de la mente.

No todo el mundo tiene los mismos intereses y no todos aprenden de la misma manera y a través de los mismos canales. No todos son buenos para resolver los mismos problemas. Gardner plantea una teoría del funcionamiento cognitivo, con inteligencias no fijas y variables, se trata de potenciales que se desarrollan en función del ejercicio, el refuerzo del entorno familiar y educativo y de la propia motivación de la persona.

La teoría de las IM es un modelo cognitivo que busca resolver como las personas usan sus IM para solucionar problemas y para crear productos.

Al respecto el concepto de jugador inteligente implica una adecuada toma de decisiones: las inteligencias pueden modificarse a partir de cambios en los recursos disponibles. No es conveniente entrenar las inteligencias de forma separada sino integradas. Y esto puede ser en algunos casos una dificultad.

No adherimos a la idea de evaluar el CI del deportista ya que no hemos podido establecer una relación directa entre inteligencia y rendimiento. Siempre existe la duda de cuanto influye o afecta el componente intelectual al rendimiento.

Como la Dra. Norma Contini refirió en las clases del Doctorado, existe una relación entre la inteligencia y el contexto cultural que debe considerarse. De eso no hay duda.

Para finalizar queremos decir que el modelo propuesto (GOAL) si bien se puede seguir desarrollando, integra las diferentes inteligencias descriptas y aplicables al fútbol e intenta proveer al futbolista de una toma de decisiones acertada y rápida, que no es apurada, y una resolución de problemas adecuada, escogiendo la mejor opción para el alto rendimiento donde se espera a partir de la demanda de la competencia, decidir rápido y bien. Este concepto, consideramos que queda sintetizado en la siguiente frase del entrenador inglés Bill Shankly: “Si estas dentro del área y no sabes que hacer con el balón, mételo en la portería y ya discutiremos después las alternativas”. Meterlo en la portería es entonces propio de un futbolista líder e inteligente que hace un buen uso de sus fortalezas en función de su rendimiento.



LIC. PABLO NIGRO

Psicólogo especializado en deportes
E-mail: estudionigro@fibertel.com.ar

RUNNING PARA TODOS

Experiencia de corredores amateurs

Encontré ese espacio, ese tiempo que parecía no existir y me largué a la aventura. Terca, persistente, enfocada comencé sola, una consulta médica, palabras motivadoras y algunas recomendaciones de la que ahora comenzaba a ser mi deportóloga y pafrenchi!

Recuerdo la primera vez que un amigo me encontró en PUERTO MADERO, donde entreno, y me preguntó que haces? -Hago pasadas saltando huevos- le dije muy seria, y él me miro incrédulo, debo admitir que meses después cuando ya estaba dentro de un grupo de corredores con un entrenador a la cabeza y con mi lenguaje nutrido de palabras que antes no significaban nada para mí (supina,

tronador, K, glucógeno, etc.) mi amigo me declaró: -la verdad que te dejé y pensé..que esta haciendo?... nunca había visto semejante entrenamiento!-. Y es verdad! porque lo que yo había interpretado en el consultorio era algo inexistente, saltaba como pisando huevos, era algo así como una avestruz escapando de algo!

Y así empecé, caminando el primer fin de semana, hacía años que no realizada ninguna actividad física y como mis 36 primaveras vividas no daba para largarme al trote de una, debo admitir que la idea de la maratón vino unos meses después, cuando sentí que mi cuerpo respondía y empezaba a verme y a sentirme mejor.

Fue de vital importancia contar con el apoyo de mi familia, hice malabares para que lo sufrieran lo menos posible, es inevitable modificar hábitos alimenticios y eso repercutían en el contenido de la heladera y en las comidas diaria. Optimizar el tiempo cuando estaba en familia, ORGANIZARME... Entrenar para una maratón te lleva de 2 a 3 horas, 4 o 5 días de la semana por un período no menor a 6 meses, sin embargo el esfuerzo lo valió, encontré mi burbuja en el correr.

En los fondos (largos tramos a velocidad media a baja), cuando gané capacidad y resistencia me perdí en la música de mi mp3, me encontré reflexionando,



*“Cuando tome la decisión de este delirio (correr una maratón) no sé en que estaba pensando!..con dos hijos, marido, más de un trabajo, amigos, una casa, la cena de todos los días, la ropa acumulada y no se cuántas cosas más.. Todavía tenía ganas de otro desafío?:
¡Definitivamente SI!”*

pensando pavadas, llegando a conclusiones fantásticas, recordando, y en otros momentos no pensando en nada...es llamativo pero por períodos la mente se pone en blanco y a pesar de parecer concentrado en algún punto si preguntaran a un corredor exactamente por donde transcurrieron sus pensamientos, muchos les responderían: -no sé, en nada.

En las pasadas (piques cortos a velocidad), redescubrí sensaciones (masoquistas?) boqueando como un pescado en busca de más aire cuando me explotaba el pecho.

En las cuestas(subir terreno inclinado),

debo confesar que es la parte preferida del entrenamiento..si soy rara, me sentía Rocky, poderosa, fuerte.

Parfraseando a Mostaza, fui paso a paso. Corrí una de 5 kms., luego una de 10 kms. y posteriormente lo que fue para mí la gran prueba, la prueba de fuego, 15 kms. en un circuito horrible, muy aburrido, la primera vez que corría junto al grupo de entrenamiento.

Llegué al punto de encuentro temprano, nerviosa...sí nerviosa, se lo comenté al entrenador y me dijo: -eso es bueno, es normal-... sus palabras me calmaron. En el kilómetro 7 pensé en abandonar, no daba más y falta tanto, no sé de donde

apareció el orgullo, no sé cómo mi ego se sintió amenazado y me pegué a un corredor, me enfoqué en sus gemelos, sí sí... ja jaja, en el ir y venir de sus gemelos, imagínense, mirándome para abajo, totalmente encorvada y absorta de sus gemelos, decir que iba tan cerca que en un momento el corredor frenó a saludar a alguien (después me enteré que era mi entrenador) que me lo lleve puesto! Claro que pedí disculpas y él, como todo el que participa en una maratón, se mostró cordial, de buen humor, todo bien.

Cuando crucé la meta, me acerqué al corredor de los gemelos y le agradecí, le comenté que llegué gracias a él, me

miró y me dijo: -estás en el grupo Niké, yo también! Tal era mi concentración que no me había dado cuenta.

Entre los 15 y los 21 kms. me volví... a ver como decirlo... un poco monotemática, consumía foros de running, revistas, calendario de carreras, vestimenta, etc etc... observándome ahora a la distancia empezaba a ser un tanto aburrida...

sobretudo para quien tenia enfrente todos los días, mi familia. De igual manera arrastré con mi entusiasmo a algunos para el running, mi cuñado fue uno de ellos.

Pasaron meses de entrenamiento, de silencio, de frío, de alimentación sana, de fondos larguísimos sin cortes de calles, sin puestos de hidratación. Re leyendo estas líneas, siento que no sólo entrenaba y fortalecía mi cuerpo, sino también mi mente. Y llegó la magnífica fiesta de la Media de Buenos Aires, que buena carrera! ya la corrí otras veces, y la correré cada año. Es EXCELENTE!, la distancia es en mi opinión la más saludable (pongámoslos de acuerdo, la distancia de una maratón es un delirio), la organización de la media es perfecta, el entusiasmo y camaradería de la gente, el clima de septiembre es ideal, el entretenimiento del circuito... el circuito en sí! Correr por el medio de las calles y avenidas de la ciudad, pasar por los

íconos de BS AS... En alguna oportunidad leí que los maratonistas de elite se enfocan en su interior, mientras que el resto en los mortales maratonistas en lo que pasa a su alrededor, sin dudas a mí me paso eso, corrí con las piernas y recorrí mi ciudad con los ojos, desde un ángulo que nunca había visto y que seguramente muy poco verán.

Llegó el 10 del 10 del 10 (10 de Octubre del 2010), me metí en la masa de gente esperando para la largada, chequé el mp3, los cordones, aflojé el cuello, nos deseamos suerte en los cercanos, sentí la energía de todos a mi alrededor y largamos.

A los 10 kms. me desencontré con mi marido que tenía mis geles! (error garrafal, nunca dejes en manos de otros tus geles o lo que fuera imprescindible, corporal o mentalmente, para vos en una maratón). Afortunadamente compartimos con mi cuñado sus geles hasta que nos encontramos. Vi pasar gente conocida y cientos de héroes anónimos, ayudé a atarle los cordones a un señor que me declaró: -"si me agacho no me levanto más", y me ayudaron a mi facilitándome bebida y aplausos de desconocidos. A los 27 kms. me quedé sin música porque al reproductor le entro agua, sólo el que

corre con música puede entender la angustiante del asunto. Hubo un lapso de 3 ó 4 kilómetros que no recuerdo nada, posiblemente mi concentración era tal que supongo sólo fue introspección. No sufrí el "muro" de los 30 kms., pero ví a varios, en aparente mejor estado físico que yo, que lo sufrieron y caminaban, y todo fue silencio pero me encontré riéndome, comenzaba también a ser emoción, y mi gran compañero al lado mío en su bici.

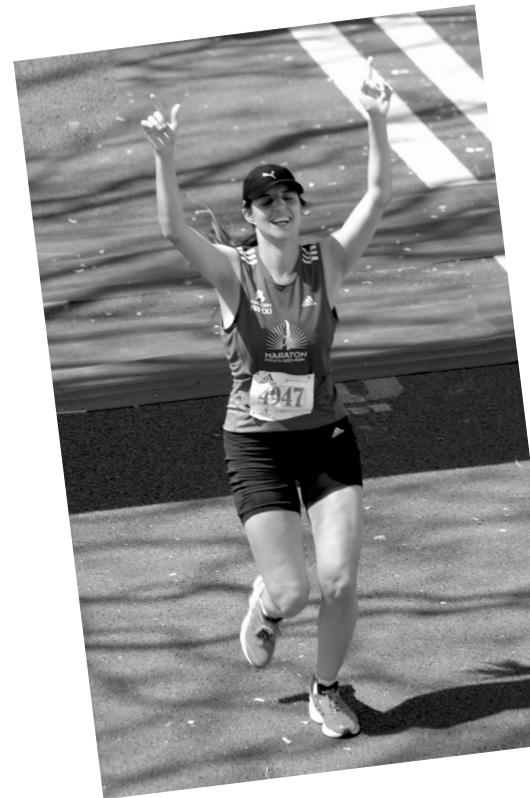
Y llegó el túnel con su desgarradora subida, luego los bosques de Palermo se me hicieron interminables y todo aflojó cuando a los 39 kms. mi compañero me pregunta: -todo muy lindo, pero que almorzamos?... y luego de unas décimas de segundos que me llegó agua al tanque, largué una la carcajada junto al resto de los desconocidos que corrían. A los 40 kms. uno de mis entrenadores se me acerca me corrige la postura, me dice: - ya esta Vale, lo lograste...y diviso el cartel de los 42 kms., sólo faltan 195 metros, siento que vuelo, el resto seguramente no me ve así, no importa, alzo los brazos, cruzo la meta, me superé, llegaron cientos antes que yo, pero gané.



Este relato, es de una mujer que un día tomo la decisión de empezar a correr. Correr, un deporte simple, un deporte que todos, en una media u otra, estamos capacitados para hacer, pero un deporte que solo algunos se dedican día a día en búsqueda de la superación. No tiene rivales, salvo en la elite donde se puede plantear el logro de podios, el común de los corredores sólo busca romper sus propias marcas, lograr tal o cual meta, o simplemente disfrutar de la realización de una acción al aire libre. El trabajo en campo nos muestra que al igual que otros deportes, como el golf o el tenis, los runners se convierten en verdaderos fanáticos de la disciplina e intentan incorporar todos los tips necesarios que le permitan desarrollar las competencias de la manera más eficaz posible. Producen muchos cambios en su vida cotidiana, la manera de alimentarse, la vestimenta, la lectura y hasta la comunicación. Ya no importa la edad, ni el sexo, ni la técnica, ni la antigüedad en que se desempeña la disciplina, sólo importan los objetivos y la emoción que sienten al conquistarlos.

5, 10, 21, 42 se transformarán en una escala continua para aquel que tal vez un día decidió por recomendación de un medico hacer algo de ejercicios por cuestiones de salud y "la fiebre" y la "sed de endorfinas" lo llevó a buscar la gran hazaña, el último peldaño de esta escalera, lograr los 42.195 km.

Es aquí, donde el trabajo interdisciplinario comienza a tener un papel determinante, ya que un futuro maratonista, debe estar muy bien alimentado, bien entrenado y por sobre todo, debe poseer una fortaleza mental a prueba de todo, debido a que el fin de obstáculos e imprevistos por los cuales deberá atravesar sólo lo podrá superar con una mente fuerte, preparada y focalizada en la meta, pudiendo prevenir las sensaciones futuras que tendrá durante las próximas tres o cuatro horas de competencia. Correr es para todos, el running es para todos aquellos que lo eligen, cualquiera sea la distancia o la velocidad, si uno entrena el cuerpo y la mente, es posible superar cualquier marca.



Agradecimientos: Valeria C. Lopardo y Lucho Runner

VOCABULARIO DEL RUNNER | www.luchorunner.blogspot.com.ar

...es gracioso cómo el significado de muchas cosas se redimensiona a partir de que empezamos a tener una nueva actividad en la vida... Antes, tal cosa significaba "algo"... pero ahora, tiene otro sentido.

Una PASADA

Ahora es un pique corto a mucha velocidad.

Antes era una visita rápida por lo de un amigo, tal vez para picar un salami picado fino.

GEMELOS

Ahora es ese par de músculos por debajo del hueso plopíteo, y que hay que elongar con atención.

Antes eran los Martinez, de acá a la vuelta, que de chiquitos los vestían con la misma ropa.



Una "MEDIA"

Ahora es un desafío de 21 kilómetros y pico... el sueño de todos los que ya están cómodos en un 10K.

Antes era esa prenda de vestir que perdíamos debajo de la cama SIEMPRE.

GEL

Ahora es ese complemento para recuperar glucógeno de manera rápida y efectiva en una corrida de fondo.

Antes era eso indispensable para el pelo un sábado a la noche antes de salir a bailar.

CUESTA

Ahora es un terreno inclinado por donde vamos a probar resistencia y fortalecer por ejemplo, la zona de cuádriceps.

Antes era eso que pensábamos de correr 200 metros... "CUESTA!"

CALZAS

Ahora son esa indumentaria comodísima y abrigada para usar por ejemplo, en carreras de invierno.

Antes era eso que mamá se ponía para usar elegantes polleras.

CAMBIO

Ahora es esa técnica para lograr ejercitar la parte aeróbica y vascular.

Antes era la idea de irse a vivir al campo

FONDO

Ahora es un entrenamiento vital para competir en largas distancias.

Antes era el lugar donde se armaba la Pelopincho y se hacían unas buenas parilladas.

LIEBRE

Ahora es ese corredor que nos acompaña en una carrera y nos marca el ritmo.

Antes era ese animalito simpático que veíamos en el campo o en la granjita del zoológico.

MASOQUISMO

Ahora... ahora también es eso...la diferencia es que nosotros, corredores, hemos desarrollado el concepto ampliándolo y nos hemos sumado a las huestes del masoquismo... pero sin cueros ni látigos, sí con zapatillas especiales, remeras drift, hidratación y demás.... Sí; ahora somos MASOQUISTAS, porque amamos el doloroso trámite de correr hasta agotarnos por más que nos duela todo el cuerpo...

Antes era eso que otros hacían de gozar con el dolor...

Y sí... algunas cosas cambian en la vida... lo bueno es tomar esos cambios como algo divertido y positivo... y si fuera posible, para nuestro crecimiento... eso se llama EVOLUCIÓN.

Salud mis queridos colegas masoquistas... me voy a entrenar.

#PorqueSoyCorredor
www.luchorunner.blogspot.com.ar

- @ECUATURF (Guayaquil, Ecuador)
Controlo mi pulso hasta cuando almuerzo.
- @accyona (Buenos Aires, Argentina)
Sé cuánto pesa cada una de mis zapatillas. Y tengo un par guardadas, sólo para competir!!!
- @ZoNuT 8SGO (Santiago de Chile)
Desde el primer día que empecé a trotar no he podido parar. Ahora la cosa va en serio...
- @redesorientada (México)
Mido todo en kilómetros alrededor de mi vida.
- @vimoraq (Panamá)
Tengo el calendario oficial de todas las carreras del 2012 grabadas y con alarmas en mi calendario personal.
- @J053_R0DR16U3Z (San José, Costa Rica)
Si veo a alguien corriendo, aunque ese día ya haya entrenado digo: "que rico salir a correr".
- @Piguneta (Buenos Aires, Argentina)
Algunos lunes bajo las escaleras como un pato cascoteado!
- @ale2376 (Puebla, México)
Gasto más en carreras, ropa y accesorios deportivos; que en faldas y zapatillas de tacón
- @AleBauerle (Chile)
Tengo calculadas TODAS las distancias de mi barrio.
- @Sena_unikos (Toluca, México)
Porque se ha convertido en parte de mi vida...
- @abyta01 (México DF)
Cuando en domingo de distancia, me pregunto ¿que hago aquí?, pero no paro hasta devorar todos los km.
- @mvictoriasz (Buenos Aires, Argentina)
Mi humor no es el mismo el día que no salí a correr.
- @lalocerro (Monterrey, México)
En la cajuela de mi auto viven un par de Tenis.
- @RodneyAG (Panamá)
Me siento saludable y lleno de energías.
- @daorga (México)
Espero con ansias llegar a la meta, para colgarme una medalla!!
- @marisacayal (México)
Al cruzar la meta de una carrera, ya estas pensando en otra hacer, no importándote si terminaste molido
- @sabrinoletti (Puerto Madryn, Chubut, Arg.)
Tomo gatorade como si fuese agua que caería del cielo.
- @Mandy_Lycious (México)
Me molesto cuando me preguntan si el maratón son 10km.
- @osocorredor (Puebla, México)
Entrenar me lleva a superarme, buscando ser mejor persona, porque corriendo aprendes a levantarte de las caídas.

EL COACHING EN EL DEPORTE

El coaching acaba por mostrarse como algo moderno, positivo, con alta validez aparente y orientado al futuro, frente a la Psicología

INTRODUCCIÓN

La voracidad del mercado nos está acostumbrando al incesante vaivén de prácticas, procedimientos, técnicas o términos supuestamente novedosos y de consecuencias impactantes, cuando no cuasi-milagrosas. Al mismo tiempo, como por generación espontánea, vemos cómo surge una legión de “profesionales” y gurús empeñados en difundir sus bondades a través de múltiples (habitualmente costosos y lucrativos) cursos, conferencias o publicaciones diversas. Y casi sin querer, nos damos cuenta de que hay una multitud de seguidores, que acuden en tropel y de forma acrítica a la última tendencia, aunque eso les suponga renegar de aquello que una vez estudiaron (p.ej., en universidades), ya sea porque buscan un atajo hacia aquella formación “superior” a la que en su día no optaron, porque descubren que su verdadera vocación se centra en otra área de trabajo, desean una salida laboral bien remunerada o quizá por un poco de todo.

Un ejemplo de este aspecto lo encontramos en el *coaching*, donde gran cantidad de quienes practican, promueven y lo defienden (psicólogos y no psicólogos) se afanan en desmarcarse y desmarcarlo de la Psicología. Pero la visión excluyente que se promueve desde estos sectores (asociaciones de coaching y empresas privadas) parece estar “cogida con alfileres”. Ningún argumento es suficiente para diferenciar la Psicología del coaching. Por no hablar del hecho en sí de querer comparar el coaching (una estrategia de intervención) con la Psicología (una profesión reglada, con multitud de conocimientos, teorías, métodos y recursos de intervención en diferentes áreas de desempeño), esto es, el hecho de ponerlos al mismo nivel.

En todo caso, el por qué de este interés diferenciador puede obedecer a factores diversos: bien a un desconocimiento absoluto de lo que es la Psicología o a una imagen totalmente distorsionada de la misma, bien debido a intereses puramente comerciales, o a ambos a la vez. Lo cierto es que, de una manera u otra, la imagen de la Psicología está una vez más en juego. No sólo aparece de nuevo el fantasma del intrusismo, sino que expertos y organizaciones con prestigio adquirido en ámbitos de relieve (p.ej., la International Coach Federation) se permiten hablar de lo que la Psicología es y no es, presentándola a sus seguidores como lo que era hace un siglo. Así, en resumidas cuentas, el coaching acaba por mostrarse como algo moderno, positivo, con alta validez aparente y orientado al futuro, frente a la Psicología, asociada exclusivamente a problemas o trastornos personales, centrada en lo negativo y orientada al pasado. A partir de aquí, es obvio que contar con los servicios de un coach conllevaría una mayor deseabilidad social que contar con los de un psicólogo.

EN PRIMER LUGAR, ¿EN QUÉ CONSISTE EL COACHING?

El coaching es una estrategia de intervención psicológica basada en conversaciones eficaces, confidenciales e intencionadas entre el *coach* (p.ej., el psicólogo) y el *coachee* (cliente), que consiste en entrenar de manera no directiva a una persona o grupo de ellas, para que aumente su rendimiento, mejore las relaciones interpersonales y su liderazgo. El coaching tiene como parte esencial, una metodología consistente en hacer preguntas para ayudar a otras personas, a través del aprendizaje, en la exploración y el descubrimiento de nuevas creencias que tienen como resultado el logro de los objetivos y mejora de la calidad de vida.

La aplicación del coaching implica el aprendizaje de habilidades variadas como la escucha empática, la generación de preguntas (de reflexión, para movilizar, etc.), el silencio, el feedback, el apoyo, la creatividad, la comunicación, entre otras.

¿QUÉ ROL OCUPA EL COACH Y CUÁL ES EL PAPEL DEL COACHEE?

La estrategia de coaching no busca cambiar lo que ha ocurrido pero sí ayudar al cliente a cambiar su interpretación acerca de ello. Lo que hace el coach es conversar con su cliente, sin aconsejarle ni ofrecerle soluciones directamente (su función es diferente a la de un consultor). Su metodología consiste en hacer preguntas para que su cliente profundice en su autoconocimiento, se replantee sobre qué perspectiva está asumiendo, las creencias, juicios y opiniones que tiene ante determinadas situaciones y las acciones que está llevando a cabo, tanto de las que le acercan como le alejan de su objetivo. El coach parte de la premisa de que todos tenemos puntos ciegos que nos hacen tomar decisiones poco efectivas. Las preguntas del coach promueven la reflexión y a un mirar diferente para poder actuar de forma distinta y más eficaz a los objetivos establecidos.

¿DE DÓNDE SURGE EL COACHING?

El coaching proviene del término *coach*, que en español significa preparador o entrenador y es quien dirige y moviliza a los deportistas y equipos hacia los objetivos establecidos a través de la gestión humana, de los entrenamientos y la competición. El *coaching*, el cual se puede traducir lingüísticamente como preparación o entrenamiento, es un término que ha venido utilizado sobre todo en Estados Unidos en el área deportiva prácticamente desde sus inicios para enseñar, mejorar, desarrollar capacidades y técnicas de los deportistas.

En cuanto a sus fundamentos, cuando se consulta distintos autores y vertientes, se encuentra referencias de muy diferente índole. Introduciéndose en la temática, analizando los fundamentos, metodología y habilidades que se emplea, se puede concluir que los principios básicos del coaching derivan principalmente de la Psicología como el Psicoanálisis de Sigmund Freud, el Humanismo de Carl Rogers, la Gestalt de Fritz Perls, la Psicoterapia Cognitiva del Albert Ellis, el Conductismo de Jhon B. Watson, el análisis Transaccional de Eric Berne, la Psicología de la Comunicación, la Psicología Positiva, etc., mientras que otras provienen de distintos ámbitos del conocimiento humano como son la Filosofía (p. ej., Sócrates y el arte de la Mayéutica), Lingüística (p. ej., Ontología del Lenguaje) y Management Moderno (p. ej., teorías del liderazgo), entre otras... que se han ido integrando o desarrollado en la Psicología a lo largo de la historia de la misma.

Aunque a una primera y simple vista se pueda observar que existen múltiples fundamentos del *coaching*, en una segunda lectura más profunda, se comprende que el origen es la Psicología, con sus distintas ramas y vertientes. Por tanto, el coaching tiene sus fundamentos en la Psicología y no se puede considerar como una disciplina independiente ni autodeterminarse como un área diferente del saber.

El coaching proviene del término *coach*, que en español significa preparador o entrenador y es quien dirige y moviliza a los deportistas y equipos hacia los objetivos establecidos a través de la gestión humana, de los entrenamientos y la competición.

¿EN QUÉ ASPECTOS INTERVIENE EL COACHING?

Cuando se aplica el *coaching*, se aborda el comportamiento (lo que se hace o no hace o lo que puede hacer), la emoción (miedo, alegría, tristeza, etc.), la reflexión, la eficacia personal e interpersonal, el cambio de perspectivas (“tipo de observador que uno es”), la motivación, la toma de decisiones, la resolución de conflictos, la reelaboración de las creencias, juicios y opiniones, entre otras, que posee el coachee ante una determinada situación, aspecto de su vida personal o profesional que define mejorar o resolver. Se refieren, en definitiva, a la modificación de la conducta (cognitiva, emocional y comportamental) de la persona, así como de la mejora de habilidades psicológica y sociales (relaciones interpersonales).

¿Qué puede aportar la formación en coaching al psicólogo/a?

Para cubrir el espacio que se ha creado en la sociedad respecto al empleo del *coaching*, es importante la formación del psicólogo en este aspecto, tanto como una estrategia psicológica eficaz de intervención, como una acción estratégica profesional frente a la demanda del mercado laboral, acaparado a día de hoy por personas que no son psicólogos. De esta forma, el psicólogo amplía su repertorio de intervención y obtiene una mayor probabilidad de integración en el mercado laboral.

¿A QUÉ SE DEBE EL AUJE DE ESTA ESTRATEGIA PSICOLÓGICA?

Posiblemente el auge del coaching sea multifactorial. Algunos de ellos son: **1)** ofrece una alternativa a los estilos tradicionales de liderazgo en los mandos directivos y las estrategias de intervención psicológica, **2)** a su eficacia para producir el cambio en la persona, **3)** a la posibilidad de aprender con cierta facilidad su aplicación, **4)** al marketing que se ha realizado sobre ella, **5)** se ha creado una especie de “moda” respecto a su uso, o **6)** la connotación positiva que se ha creado en la sociedad, entre otras.

DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES

Como ideas principales, podemos destacar que:

- 1)** El origen del coaching es la Psicología.
- 2)** El coaching es una estrategia de intervención psicológica ya que produce cambios mantenidos en la cognición, emoción y conducta del cliente.
- 3)** Debido principalmente al punto 2, el acceso a la aplicación profesional (remunerada) debería ser restringido sólo a psicólogos. Su incumplimiento tendría que ser considerado como intrusismo.
- 4)** Para la aplicación del *coaching*, el psicólogo posee muchas de las habilidades que se aplican en el mismo, por lo que nos coloca en un lugar privilegiado, aunque se requiere una formación específica para aprender sus fundamentos, fases y acciones concretas.
- 5)** La formación del psicólogo es la más adecuada y adaptada para desarrollar niveles de máxima calidad de coaching.
- 6)** Es necesario distinguir entre la aplicación del coaching a los diferentes ejercicios profesionales, de considerarlo como una profesión. El coaching no cumple los criterios de una verdadera profesión: no hay barreras de entrada, no se comparte un cuerpo común de conocimientos, no están formalizadas las cualificaciones universitarias requeridas, no existe un órgano ejecutivo compartido sobre la ética en el *coaching*, no se rige por órganos de reglamentación, etc.
- 7)** La aplicación de habilidades de coaching o de comunicación (escucha empática, preguntar para indagar, etc.) es un excelente estilo de liderazgo para la dirección y gestión de personas, en el cual se es profesional por el puesto que desempeña (p. ej., entrenador) y no por la aplicación del coaching.

En resumen

El coaching es presente y futuro, en la que los psicólogos debemos estar presentes, formándonos, demostrando una mayor eficacia frente a otras personas (no psicólogos) y posicionándonos en el mercado laboral. Para ello, podemos desarrollar la marca de Coaching Psicológico (estudio científico de los factores psicológicos que intervienen en el coaching), para además mejorar la eficacia de su aplicación, ganar una mayor credibilidad en la sociedad, combatir el intrusismo y regularlo a nivel formal.

Para profundizar sobre la temática:

- García-Naveira, A. (2011). Aproximación al empleo profesional del coaching en el deporte. *Información Psicológica*, 101, 26-39.
- García-Naveira, A. (2012). Liderazgo y Habilidades en Coaching Deportivo. Madrid: ABFÚTBOL.



LIC. JAVIER IGNACIO VILLA

Especialista en Psicología del Deporte

RUGBY

La influencia de la concentración en la toma de decisiones

Es frecuente escuchar a entrenadores hablar sobre las decisiones que un jugador ha tomado en un partido: ¿Por qué ha jugado rápido un penal en lugar de ir al line? ¿Por qué ha jugado lenta una pelota que debería haber abierto rápidamente hacia afuera? ¿Por qué no ha podido resolver una situación de ataque en un dos contra uno?

El proceso de toma de decisiones es un proceso complejo que se ve afectado entre otras cosas por la habilidad de concentración del deportista. Para ilustrar esto, tomemos como ejemplo la siguiente situación de juego:

Un equipo atacante genera un punto de contacto a 5 mts del ingoal rival y el medio scrum llega para liberar la pelota. Tal como está planteada la situación la decisión pasaría por liberar la pelota hacia afuera para aprovechar un pequeño hueco generado por la defensa del equipo contrario y lograr penetrar hacia el ingoal. Sin embargo, el medio scrum decide jugar la pelota hacia adentro con lo cual la línea de ataque choca contra una aguerrida defensa que tenía cubiertos todos los espacios en ese sector de la cancha forzando al equipo atacante a retroceder y, finalmente, a perder la posesión de la pelota. La conclusión parece obvia: **el jugador ha tomado una mala decisión.**

Sea que un jugador mueva la pelota hacia adentro en lugar de abrirla hacia afuera o que juegue un penal rápido en lugar de ir al line lo que está haciendo es tomar una decisión sobre el juego. Para poder tomar esa decisión el jugador se ha valido de la información que ha obtenido de la situación en relación a su posición. En función de esa información evalúa alternativas y elije la que cree que más se adapta a las circunstancias. Una vez que se ha hecho esto no queda más que ejecutar la decisión que se ha tomado internamente.

Como puede apreciarse, el proceso de toma de decisiones tiene su origen en la información que las personas obtenemos del medio (recordemos que quien toma las mejores decisiones es

aquél que posee la información necesaria para poder hacerlo). Constantemente somos bombardeados por gran cantidad de información y, como nuestra capacidad de atención es limitada, debemos poder seleccionar aquellos estímulos que sean relevantes para la tarea que se está realizando. A eso llamamos concentración en deporte, a la *habilidad de dirigir y mantener la atención hacia aquellos aspectos que son importantes para la actividad deportiva.*

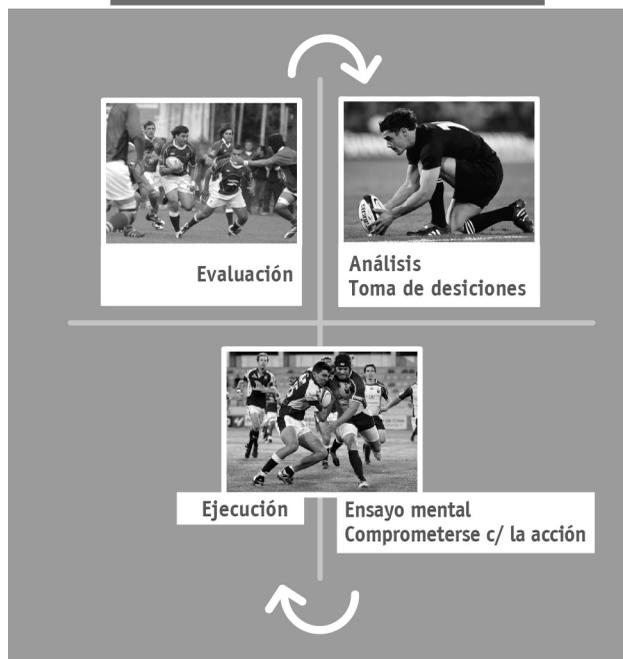
En el ejemplo que acabamos de ver, el medio scrum no ha podido resolver la jugada teniendo en cuenta el hueco en la defensa del equipo contrario, vale decir, no prestó atención a lo que era relevante en esa situación de juego. En circunstancias ideales el jugador debería haber podido hacer un cálculo rápido de las condiciones ambientales reconociendo la información externa relevante. El paso siguiente sería analizar y procesar la información para desarrollar la acción adecuada y tomar la decisión correcta. Una vez que se ha tomado la decisión, el deportista debería poder centrarse en la ejecución de la jugada.

Esto nos remite a la teoría de los estilos atencionales de Nideffer (Nideffer, 1976). Recordemos que Nideffer distinguía dos dimensiones de la atención: la *amplitud* y la *dirección*. De la combinación de estas dos dimensiones resultan *cuatro estilos atencionales*. Sería en el foco atencional "*amplio-interno*" en donde tendría lugar el análisis y la toma de decisiones.

Como puede verse, la concentración tiene una gran influencia en el proceso de toma de decisiones. Si un deportista no ha podido reconocer la información externa relevante o si, cuando debía procesar esa información estaba atendiendo a otra cosa,

no podrá tomar la decisión correcta. Ahora bien, si la decisión es adecuada pero al momento de la ejecución su concentración está focalizada en otro punto (como ser preocuparse por la pérdida de la pelota) su ejecución se verá notablemente afectada y el error no tendrá nada que ver con la toma de decisiones.

Modelo de estilos Atencionales



Tenemos entonces tres partes involucradas en el proceso de toma de decisiones: una parte externa donde el deportista recoge información del medio (input); otra parte interna de procesamiento de la información donde tiene lugar la toma de decisiones propiamente dicha; y una parte de salida (output) que da lugar a la ejecución.

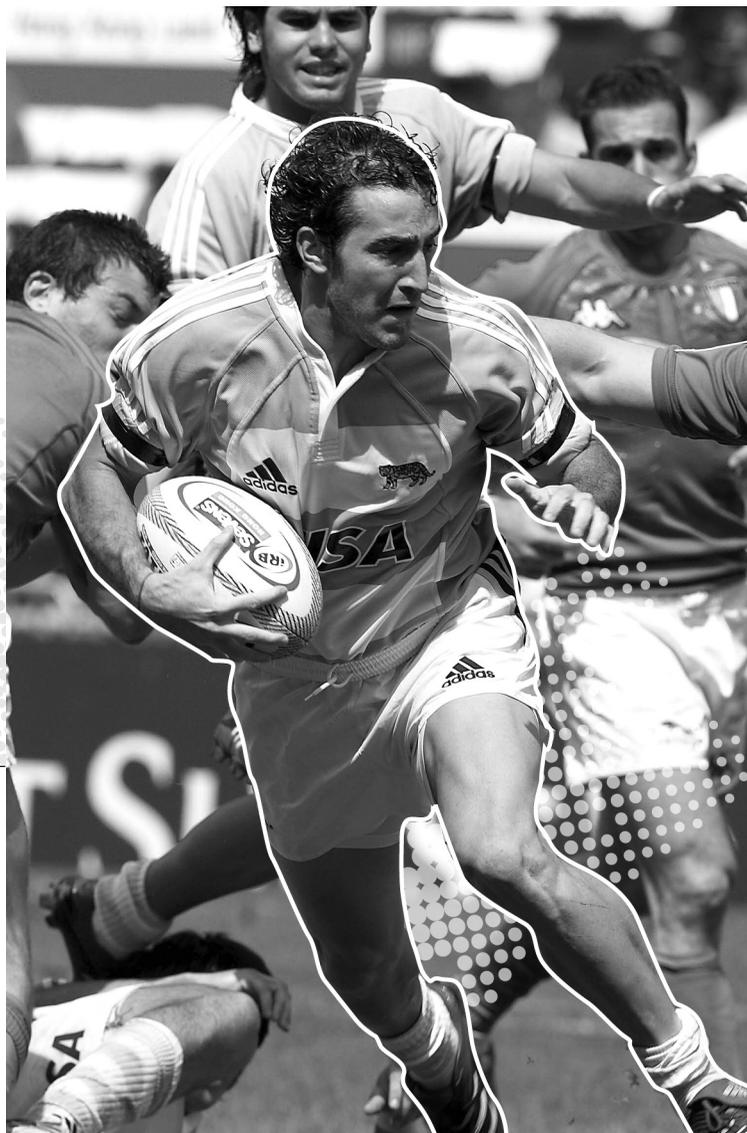
Lo que acabamos de describir aquí no es más que una síntesis del proceso de toma de decisiones y, si bien aquí lo descomponemos para su análisis, es un proceso que se da en una pequeña fracción de tiempo al punto que los deportistas no suelen registrar en ejecución cada uno de estos pasos.

Es necesario analizar todo el proceso para ver dónde reside la dificultad de nuestro deportista y poder planificar un trabajo que le permita mejorar su déficit. Es muy importante que cada jugador pueda analizar cuáles son las demandas atencionales de su deporte en función del puesto en el que juega para poder trabajar sobre ello, sobre todo teniendo en cuenta la relevancia que tiene la concentración para la toma de decisiones.

Debemos tener en cuenta que para el progreso de todo deportista tan importante es la práctica como la reflexión sobre sus propias actuaciones. Siempre es bueno que el entrenador pueda fomentar la actitud de reflexión sobre sus jugadores. El volver sobre la propia actuación para analizarla (en la fase de post competencia) es un hecho que colabora sobre el trabajo de toma de decisiones; esto permite analizar alternativas y mejorar futuras tomas de decisión.

Es importante realizar esta diferenciación para atacar el problema de manera eficaz cuando se presente y no confundir un problema de toma de decisiones con problemas de concentración.

Una buena concentración está en la base del proceso de toma de decisiones.



Referencias bibliográficas

- Ezquerro M., y Buceta, J.M. (2001). Estilo de procesamiento de la información y toma de decisiones en competiciones deportivas: las dimensiones rapidez y exactitud cognitivas. *Análisis Psicológico*, nº 1, XIX, 37-50
- Guallar, A y Pons, D. (1994) Concentración y Atención en el Deporte. En Balaguer, I. (comp.) *Entrenamiento Psicológico en el Deporte. Principios y Aplicaciones*. Albatros. Valencia

Rutinas pre-competitivas, el bolso mental y la entrada en calor psicológica

LIC. CARLOS GIESENOW

Psicólogo especializado en deporte.
Vicepresidente APDA.

El siguiente texto es un extracto del libro "Entrenando tu fortaleza mental para el deporte" (Ed. Claridad, 2011).

La competencia es el momento para que los deportistas hagan lo que ya saben hacer. Nadie va a esperar que hagan más que eso (en realidad, es posible que haya algunas personas sí esperen esto, pero la idea es evitar montarse sobre las expectativas de los demás). Por otro lado, tampoco se va a esperar que hagan menos de lo que pueden. El momento de la competencia ya no es tiempo para corregir aspectos técnicos, hacer variantes significativas en la estrategia o introducir un plan de concentración nuevo. Esto termina distrayendo y generando dudas.

En el deporte se puede decir que existen dos tipos de enfoques o mentalidades:

> **Mentalidad de entrenamiento.** Es la analítica, crítica, cuestionadora, la que disecciona cada acción en todos sus componentes y busca la perfección en cada parte del gesto técnico o de los movimientos tácticos. Es la que hace que se aproveche al máximo el día de entrenamiento y permite los progresos.

> **Mentalidad de confianza.** Es la que va a hacer que el deportista se suelte para rendir al máximo, donde solamente reacciona a lo que sucede confiando en su capacidad y ya no piensa en la mecánica de los movimientos ni se plantea si está haciendo lo correcto, solo ejecuta. Permite actuar más en automático, sin tanto control consciente ni juicio sobre las acciones.

El Cuadro 1 aclara algunas de las diferencias entre estos dos tipos de mentalidades.

Cuadro 1.: Características de la mentalidad de entrenamiento y de confianza

Entrenamiento	Confianza
Crítico	Fan
Pasado, presente y futuro	Presente únicamente
Preguntas	Respuestas
Dudas	Certezas
Analítico	Orientado a la acción
Considerar opciones	Comprometerse con un plan

El pasaje de una mentalidad a otra no sucede mágicamente. Si hemos entrenado durante semanas con la mentalidad de entrenamiento, difícilmente va a aparecer la de confianza el día de competencia. Por eso también son importantes las simulaciones de competencia, para practicar esa predisposición mental. Sin embargo, la clave para hacer ese cambio son las rutinas precompetitivas. Por otro lado, es importante que los entrenadores también tengan esta diferencia en cuenta. La competencia es el momento para instrucciones orientadas a la tarea, no para críticas.

Delineando la rutina



El primer paso para dar forma a tu rutina precompetitiva es hacer un repaso por tus experiencias en competiciones pasadas. Para esto pueden servir anotaciones que has hecho en tu diario después de competencias anteriores. ¿Qué has hecho que te ha funcionado mejor?

En los equipos es necesario ajustarla a la rutina y horarios del grupo. Los equipos exitosos casi siempre tienen pautas

coherentes y estables al respecto. Sin embargo, es importante reconocer que tus compañeros pueden tener necesidades diferentes a las tuyas.

Muchas veces se ven deportistas que sabotean sus esfuerzos haciendo algo diferente antes de una competencia importante. Un ejemplo son los equipos amateurs que llegan a la final del torneo y deciden concentrar todos juntos la noche previa en un intento por estar mejor preparados. El resultado suele ser que nadie descansa bien esa noche, se levantan el día de la competencia molestos y cansados, con un clima de fastidio y nervios que se contagia a todo el equipo. Esto simplemente porque decidieron cambiar lo que hicieron toda la temporada, lo que los llevó a esa instancia. Éste es un claro caso donde se aplica la norma: “si no está roto, no lo arregles.”

La rutina precompetitiva incluye comidas, descansos, traslados, vestirse, entrada en calor, preparación mental, incluso puede empezar la noche anterior al preparar el bolso con la indumentaria y el equipamiento. También puede diferir si se compete a la mañana, a la tarde o por la noche.

El bolso psicológico



Los deportistas preparan sus bolsos o mochilas con los elementos que necesitan para competir, pero pocos se detienen a armar su bolso psicológico. ¿Qué es lo que se incluye en este bolso que es indispensable para un rendimiento superlativo?

• **Mis mejores partidos y jugadas.** Rápidamente poder traer a la mente grandes actuaciones previas y recrear la sensación

de una buena ejecución. Esto alimenta la autoconfianza. Incluso hasta se puede tener una video especialmente editado en el teléfono celular, computadora personal o tableta.

• **Mis mejores cualidades.** ¿Cuáles son las virtudes que me llevaron a estar ahí? ¿Sobre qué se construye mi autoconfianza? Recordar cuestiones como mi preparación, mi habilidad, mi adaptabilidad a las diferentes situaciones y mi compromiso a darlo todo. Para esto se pueden usar autoafirmaciones o visualización.

• **Mi preparación** (entrenamiento y demás). Tener en cuenta que todo lo que yo he hecho, todo lo que he entrenado, toda mi experiencia de vida, me ha preparado para este momento.

• **Mi plan de juego** (objetivos/rol). Tener en claro el plan de juego, la estrategia de carrera, el rol o la función en el equipo. También se pueden visualizar algunas acciones de la competencia que está por iniciarse.

• **Mis primeras acciones.** ¿Qué voy a hacer en los primeros momentos de la competencia? Esto ayuda a darle a la atención algo específico sobre lo cual focalizarse.

En general es importante que estas ideas sean claras y pocas en cantidad. Resumirlas en entre tres y cinco cuestiones claves. Los elementos incluidos en el bolso psicológico conviene tenerlos a mano para poder repasarlos en cualquier momento.

Entrada en calor psicológica



Hay bastante variabilidad entre lo que diferentes deportistas prefieren hacer como entrada en calor psicológica. Los contenidos y la secuencia a seguir también dependen del tipo de deporte (si es continuo con una sola partida como una maratón,

si se actúa con intermitencias como gimnasia o las pruebas de campo de atletismo, si es un deporte de equipo, etc.). Sin importar los pasos específicos, a través de ella vas a querer:

- Que funcione como un plan de focalización para empezar las acciones completamente concentrado y motivado. Sin importar qué pasó antes y totalmente comprometido a hacer el máximo esfuerzo.
- Fortalecer tu confianza en ti mismo y en tu preparación.
- Resaltar los pensamientos efectivos y positivos. Mantener a raya las ideas autoderrotistas, las preocupaciones y dudas.
- Encontrar el estado de activación y emocional ideal para actuar. Que las estresantes condiciones competitivas parezcan más normales.

Algunos emplean esta rutina para encender su ser competitivo, en este pasaje se pueden transformar de ser personas muy sociables y agradables a feroces competidores.

Prepararte psicológicamente para ir hasta el límite de tus fuerzas y capacidad puede ser la diferencia entre estar orgulloso de tu actuación o pensar que te fallaste a ti mismo; también entre subir al podio o mirar la ceremonia de premiación. Por esto los deportistas que poseen fortaleza mental se comprometen antes de cada actuación a dejar absolutamente todo, especialmente cuando las cosas se compliquen, se sientan cansados y en los momentos definitorios. Este recordatorio puede ser una parte crucial de tu rutina. A la hora de la verdad: ¿llegarás hasta el límite de tus fuerzas?

Se pueden usar los contenidos del bolso psicológico para lograr esto junto con diferentes técnicas de entrenamiento mental (visualización, respiración, relajación, autoafirmaciones). Es muy útil poder integrar esta entrada en calor mental con la física. La idea es encontrar una secuencia bien establecida para generar el estado mental ideal para la competencia.

Es importante que las autoafirmaciones estén basadas en la realidad, en tus fortalezas reales y con contenidos específicos (por ejemplo, cómo te has preparado, en tu capacidad para dar el máximo, en el hecho de que te ha ido bien en competiciones similares y que puedes hacerlo nuevamente). Que funcionen como recordatorios de tu preparación, buena disposición, habilidad, adaptabilidad y compromiso para darlo todo, pero que te resulten creíbles.

Puede ser necesario encontrar un momento para tener tu propio espacio y estar con tus pensamientos, ahí repasar la visualización o el autodiálogo, para generar tu estado precompetitivo ideal.

Al empezar a armar el plan ten en cuenta que el primero seguramente no va a ser el definitivo, se atraviesa un proceso de conocimiento personal y refinamiento de la rutina. Un trabajo de observar las sutiles diferencias entre una actuación óptima y una buena. Encontrar qué funciona y qué partes necesitan mejoras, ajustes o eliminarse. Por esto también es importante cotejar el plan con una evaluación poscompetitiva.

Si es posible, el plan debe ser practicado en alguna simulación de competencia o competencia menor (amistosa es preferible). Si tu deporte tiene diferentes eventos o momentos de competición (como gimnasia, decatión, pentatlón moderno, patín artístico) sabrás que cada momento tiene diferentes requerimientos (por ejemplo, ejercicio de suelo versus salto, tiro y esgrima, las figuras obligatorias pueden requerir un nivel de activación y el programa largo y corto otra, etc.) asegúrate de hacer un plan que cumpla tus necesidades para cada evento. Puede ser útil tenerlo por escrito ya que ayuda ante la ansiedad de los instantes previos que puede hacerte olvidar algunas partes.

Es muy útil poder integrar esta entrada en calor mental con la física. La idea es encontrar una secuencia bien establecida para generar el estado mental ideal para la competencia.

Agradezco a Claudia Rivas por, entre muchas otras cosas, iluminarme sobre este concepto de lo que ella llama la "maleta" psicológica.

Psicología del deporte y del ejercicio físico: ¿Por qué debería importarle a los psicólogos?

DANIEL GOULD, PH.D.

Institute for the Study of Youth Sports
Michigan State University USA

Texto original en inglés en www.psicodeportes.com

Traducción al español: Carlos Giesenow

La psicología del deporte y el ejercicio se define como el estudio científico de las personas y su comportamiento en contextos deportivos y de actividad física y la aplicación de ese conocimiento para mejorar el rendimiento y funcionamiento psicológico. En otras palabras, los psicólogos del deporte y el ejercicio intentan comprender por qué los deportistas, entrenadores, espectadores, personas que hacen ejercicio físico e instructores de fitness se comportan de la manera que lo hacen. También es una subdisciplina híbrida que une los campos de la psicología y la kinesología o los estudios del movimiento humano (Weinberg y Gould, 2011). Al igual que otros profesionales en las ciencias psicológicas, los especialistas en psicología del deporte y el ejercicio asumen roles en la enseñanza, investigación y/o de consultoría o asistencia/asesoramiento.

Aunque existen literalmente cientos de temas que pueden ser planteados por los psicólogos del deporte, casi todos están dentro de dos preguntas de carácter general. En primer lugar, **¿qué efecto tienen el deporte, la actividad física y el ejercicio en la estructura y el funcionamiento psicológico de las personas que participan**

los psicólogos del deporte y el ejercicio buscan responder a cuestiones tales como la influencia que puede tener en la autoestima del atleta ser seleccionado como integrante del equipo olímpico argentino

en estas actividades?

Por ejemplo, los psicólogos del deporte y el ejercicio buscan responder a cuestiones tales como la influencia que puede tener en la autoestima del atleta ser seleccionado como integrante del equipo olímpico argentino, si la práctica regular de ejercicio reduce el nivel de ansiedad de un ejecutivo muy ocupado, o cómo la participación en la actividad física durante

el recreo influye en el funcionamiento cognitivo de los alumnos de escuela primaria. En segundo lugar, los psicólogos del deporte y el ejercicio examinan cómo las variables psicológicas influyen en el rendimiento físico de un individuo. Por ejemplo, podemos examinar cómo la ansiedad influye en el rendimiento de los goleadores argentinos en un juego de la Copa del Mundo frente a Brasil, cómo la cohesión del equipo está relacionada con el desempeño del grupo en una carrera de relevos, o cómo comentarios positivos de un instructor influyen en la conducta de ejercicio de los participantes de su clase.

Así que si usted es un psicólogo clínico, social, laboral o educativo, **¿por qué debería preocuparle el campo de la psicología del deporte y el ejercicio?**

Este será el tema central del artículo. Mi objetivo es presentar a la psicología del deporte y el ejercicio y sugerir cómo podría encontrar útil el conocimiento de este ámbito para su propio trabajo o tal vez motivarlo a desarrollar una sub-especialidad en el área.

Muchas personas se enteran de la psicología del deporte y el ejercicio cuando los



medios de comunicación publican historias sobre exitosos atletas de élite que complementan su entrenamiento físico con algún tipo de entrenamiento mental. Esto podría implicar el uso de imágenes para ensayar mentalmente antes de una competición, el trabajo uno-a-uno con un consultor para superar problemas de ansiedad competitiva, o la identificación de atletas dotados psicológicamente. Conceptos erróneos comunes en estos informes son que la psicología del deporte se centra sólo en el deporte de competición y en los atletas de élite y que es un campo nuevo que recién ahora está emergiendo. En primer lugar, como su nombre indica, el deporte es un contexto principal de estudio y trabajo para los psicólogos del deporte y el ejercicio. Sin embargo, en el ámbito deportivo los psicólogos no trabajan únicamente con los atletas de élite. Ellos trabajan con deportistas de todas las edades y niveles de habilidad, ya sea un atleta amateur, paraolímpico o profesional. Además, durante las últimas tres décadas cada vez más profesionales también han comenzado a estudiar el papel de los factores psicológicos en el ejercicio físico, ya sea que se trate de ayudar a la gente a encontrar la motivación para hacer ejercicio o la comprensión de cómo el ejercicio influye en el funcionamiento psicológico. En segundo lugar, mientras que la psicología del deporte y el ejercicio es más popular hoy que nunca en su historia, el campo posee una larga y rica historia. Tiene sus raíces en laboratorios de Alemania, Rusia y Estados Unidos más de un siglo atrás (Benjamin & Green, 2009).

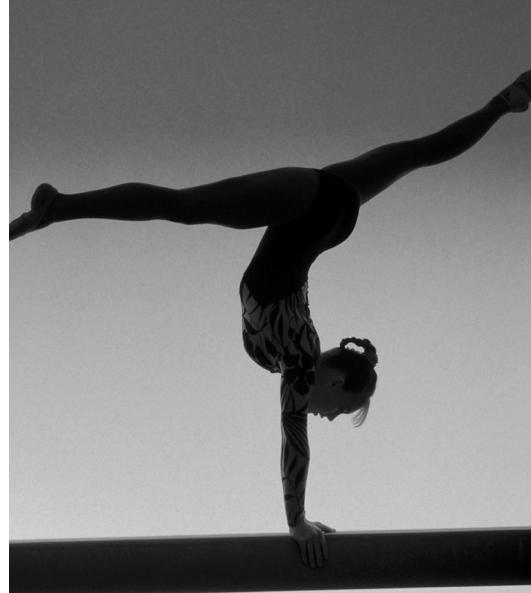
Entonces, ¿por qué usted como psicólogo debería interesarse en la psicología del deporte y el ejercicio?

En primer lugar, el deporte es un fenómeno muy popular en todo el mundo, con millones de personas de todas las edades que participan o lo consumen como espectadores. Miles de millones de dólares se gastan en el deporte lo que tiene un gran impacto económico. Por lo tanto, teniendo en cuenta que la misión de la psicología es comprender mejor todos los aspectos del comportamiento humano, ignorar una institución tan importante y a sus participantes sería un error.

También es importante reconocer que el deporte ofrece un excelente laboratorio para avanzar en el conocimiento del desempeño humano y para probar teorías y principios psicológicos. Por ejemplo, los acontecimientos deportivos provocan mucha pasión, tanto en los participantes como espectadores, que lo hacen un excelente ámbito para el estudio del estrés y las emociones. Además, el deporte a menudo tiene resultados claramente definidos lo que lo tornan muy atractivo para estudiar cómo las variables psicológicas influyen en el rendimiento.

El conocimiento de psicología del deporte se está utilizando cada vez más para enriquecer la práctica y conectar con personas en otros ambientes como los negocios, las artes escénicas y los militares (Hays, 2009). Jones (2002), por ejemplo, ha explicado cómo los principios de mejora del rendimiento utilizados en la psicología del deporte se pueden aplicar a entornos empresariales, mientras que Hays (2009) analiza cómo estos mismos principios se pueden utilizar para ayudar a los involucrados en las artes, la música y la medicina.

Desde una perspectiva evolutiva, el deporte y el ejercicio también han demostrado tener un lugar importante en el desarrollo psicológico de los jóvenes influyendo en estados y disposiciones como la competencia percibida (Klint y Weiss, 1987), el perfeccionismo (Appleton, Hall y Hill, 2011), el desarrollo moral (Shields y Bre-



demeier, 2001) y relaciones con los compañeros (Ulrich-French, y Smith, 2006). La psicología del deporte y el ejercicio también se alinea bien con el movimiento de psicología positiva que ha caracterizado a la psicología de Norte América durante la última década (Seligman y Csikszentmihalyi, 2002). De hecho, algunos psicólogos del deporte (Weiss, 2009) han sugerido que los psicólogos del deporte han adoptado un enfoque basado en las fortalezas (centrado en lo que la gente puede hacer versus arreglar su problema) mucho antes de que se pusiera de moda en la psicología general.

Por lo tanto, la literatura la psicología del deporte tiene mucho que decirnos sobre el desarrollo de las fortalezas en las personas. Una especialmente importante e interesante área de investigación en la psicología del deporte actual es cómo los atletas desarrollan habilidades para la vida (atributos como liderazgo, trabajo en equipo, control emocional) que pueden transferirse a otros aspectos de sus vidas (Gould y Carson, 2008).

En reacción a la falta de actividad física y la crisis de obesidad que enfrentan muchas naciones occidentales del mundo, una explosión de investigaciones se ha

llevan a cabo sesiones uno-a-uno y grupales con los atletas y entrenadores con el fin de ayudarles a aprender y utilizar eficazmente habilidades psicológicas como fijación de metas, visualización y confianza

producido en la psicología del ejercicio y la salud. Los temas de estudio son las formas de mejorar la adherencia al ejercicio (Marcus, Dubbert, Forsyth, McKenzie, Stone y Dunn, 2000), el papel del ejercicio en la reducción de la ansiedad y la depresión (Mea, Morley, Campbell, Greig, McMurdo, Lawlor et al., 2009), la psicología de las lesiones deportivas (Brewer, Van Raalte, Cornelius,

Petitpas, Sklar, y Pohlman, 2000), y el rol que el ejercicio puede desempeñar para ayudar a aquellos que hacen frente a cáncer y otras enfermedades graves (Courneya, 2003).

Desde una perspectiva práctica de negocio y marketing, el desarrollo de competencias en psicología del deporte y el ejercicio e incluir el trabajo con deportistas en el trabajo de uno puede ser una excelente manera de expandir la propia consultoría. Hay que reconocer, sin embargo, que el campo de la psicología del deporte hace una distinción entre los psicólogos del deporte clínicos los cuales tienen tanto la capacitación y el otorgamiento de licencias para ayudar a los atletas con problemas clínicos como trastornos alimenticios, abuso de sustancias o cuestiones de orientación familiar y los psicólogos del deporte educativos que suelen tener formación de base en kinesiología y educación. Si bien no cuentan con licencia o matrícula para tratar problemas clínicos, estos tienen una considerable capacitación educativa en relación con los temas no clínicos y llevan a cabo sesiones uno-a-uno y grupales con los atletas y entrenadores con el fin de ayudarles a aprender y utilizar eficazmente habilidades psicológicas como fijación de metas, visualización y confianza, así como ayudarles a hacer frente a los problemas no clínicos como ponerse demasiado nerviosos en las competiciones, pérdidas en la motivación o comunicarse de modo más eficaz.

Finalmente, debido a la popularidad de los deportes, las vastas tasas de participación y el consumo a través de los medios de comunicación, el deporte puede ser



una excelente metáfora para la enseñanza de principios y teorías psicológicas generales. Ya que tantos estudiantes de pregrado tienen experiencia jugando deportes, utilizar ejemplos e investigaciones del deporte y el ejercicio constituye una excelente manera de conectarse con ellos. De hecho, el psicólogo deportivo Coleman Griffith, padre de la psicología del deporte norteamericana, escribió dos libros. Uno centrado en la psicología del entrenamiento (*Psychology of coaching*, 1926) que tenía por objeto ayudar a los entrenadores a aplicar los principios psicológicos en su trabajo con los atletas. Sin embargo, otro libro, *The psychology of athletics* (La psicología del deporte, 1934) fue escrito específicamente para el propósito de utilizar el deporte para enseñar psicología general a los interesados en los atletas.

Como cierre, la psicología del deporte y el ejercicio es un campo emocionante, con numerosas aplicaciones para los interesados en la psicología. Sin embargo, es importante tener en cuenta que, al igual que muchas especialidades de la psicología, los psicólogos deben seguir una formación adecuada antes de entrar en este ámbito. De hecho, la Asociación Americana de Psicología (American Psychological Association) se encuentra desarrollando la calificación de competencia en el área. Por último, para aquellos interesados en aprender más acerca de las organizaciones claves y las principales revistas de este ámbito se muestran en la **Tabla 1**.

Tabla 1

Organizaciones y Revistas de Psicología del deporte y el ejercicio

Principales Organizaciones de Psicología del Deporte y el Ejercicio

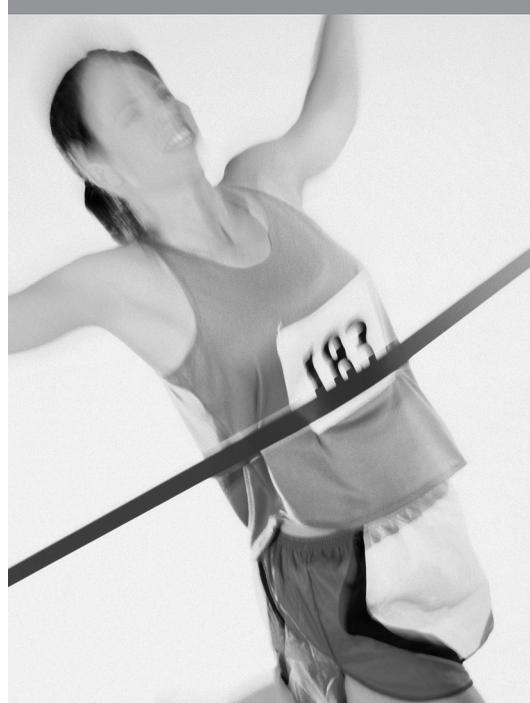
- American Psychological Association (APA) Division 47
- Association for Applied Sport Psychology (AASP)
- European Federation of Sport and Exercise Psychology (FEPSAC)
- International Society of Sport and Exercise Psychology (ISSP)

Principales Revistas de Psicología del Deporte y el Ejercicio

- International Journal of Sport & Exercise Psychology
- Journal of Applied Sport Psychology
- Journal of Sport Psychology in Action
- Journal of Sport and Exercise Psychology
- The Sport Psychologist
- Psychology of Sport and Exercise

Referencias

- Appleton, P.R., Hall, H.K., & Hill, A.P. (2011). Examining the influence of parent-initiated and coach-created motivational climates on athletes' perfectionistic cognitions. *Journal of Sports Sciences*, 29(7), 661-671.
- Benjamin, L. J., & Green, C. D. (2009). *Psychology gets in the game: Sport, mind, and behavior*. Lincoln, NE: University of Nebraska Press.
- Brewer, B.W., Van Raalte, J.L., Cornelius, A.E., Petitpas, A.J., Sklar, J.H., Pohlman, M.H., et al. (2000). Psychological factors, rehabilitation adherence, and rehabilitation outcome after anterior cruciate ligament reconstruction. *Rehabilitation Psychology*, 45(1), 20-37.
- Courneya, K. (2003). Exercise in cancer survivors: An overview of research. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 35, 1846-1852.
- Gould, D., & Carson, S. (2008). Life skills development through sport: Current status and future directions. *Sport & Exercise Psychology Reviews*, 1(1), 58-78.
- Griffith, C.R. (1926). *Psychology of coaching*. New York: Scribners & Sons.
- Griffith, C.R. (1928). *Psychology of athletics*. New York: Scribners & Sons.
- Hays, K. F. (2009). (Ed.). *Performance psychology in action*. Washington, DC: American psychological Association.



GRUPO NUEVOS PROYECTOS DE APDA

Lic. Hugo Ajzenberg (Coordinador)
Lic. Anahí Kuiyan | Lic. Agustina Rodríguez
Lic. Ezequiel Katz | Lic. Javier Villa
Lic. Tomás Turdó | Lic. Yésica Rovelli.
Estudiantes Enrico Lombardo y Juan Vita.



LA COMUNICACION Y LAS NECESIDADES DE JÓVENES DEPORTISTAS DE FÚTBOL AMATEUR EN RELACIÓN CON EL ENTRENADOR Y CON SU FAMILIA

INTRODUCCIÓN

La comunicación en el ámbito del deporte y la actividad física es uno de los temas más estudiados en la psicología del deporte. Una y otra vez se destaca la importancia de la comunicación efectiva para que los equipos alcancen su máximo potencial (mejoras en la cohesión, objetivos claros, mayor compromiso)

Los manuales de psicología del deporte dirigidos a entrenadores y profesionales de la educación física y el deporte recomiendan trabajar la comunicación para lograr la efectividad del trabajo con deportistas. Se destaca también la importancia del feedback en el proceso comunicativo.

Este trabajo se propone explorar el proceso de comunicación entrenador-deportista y familia-deportista en jóvenes futbolistas amateurs del ámbito local, como punto de partida para próximas investigaciones.

El conocimiento concreto, específico y adaptado a las demandas y necesidades de jóvenes deportistas (más allá de las generalidades que se puedan encontrar enunciadas en otros trabajos sobre el tema de la comunicación) puede ser de utilidad para padres, entrenadores y educadores del ámbito del deporte y la actividad física.

conexión
vínculo

El cimiento para la comunicación efectiva reside en establecer credibilidad, confianza, respeto mutuo y poder ponerse en el lugar del otro

DESARROLLO

La comunicación es la habilidad para expresar los propios pensamientos, sentimientos y necesidades de forma efectiva, y recíprocamente, ser capaz de entender los pensamientos, sentimientos e ideas de los otros. Va más allá de hablar y escuchar, se trata de establecer una conexión y un vínculo entre las personas y conformar la base para establecer relaciones interpersonales satisfactorias y significativas.

Comunicarse de forma efectiva requiere ser abiertos y honestos, y también depende de compartir con otros facilitando la participación recíproca. El cimiento para la comunicación efectiva reside en establecer credibilidad, confianza, respeto mutuo y poder ponerse en el lugar del otro (Giesenow, 2007).

La habilidad de comunicarse es esencial para el entrenador ya que es el medio a través del cual podrá transmitir a sus dirigidos tanto los planteos tácticos y estratégicos como brindar la confianza que sus jugadores necesitan. Comunicarse es una aptitud fundamental en cualquier grupo humano y el modo en que se comuniquen los deportistas, padres, entrenadores, árbitros o dirigentes tendrá significativas implicancias en el modo de relacionarse entre cada uno de ellos.

En relación a las encuestas realizadas, se analiza el estilo comunicacional y las necesidades de los jóvenes respecto de su familia y de su entrenador. Estos datos surgen de encuestas realizadas a futbolistas de entre 13 y 20 años de diferentes equipos de fútbol amateur de la zona de Capital Federal y Gran Buenos Aires, y permiten reflexionar acerca del rol de los padres y los entrenadores.

Para ello se adaptó el cuestionario “¿Qué necesita usted de su entrenador?” en relación a los diferentes momentos de la práctica deportiva (antes, durante y después de un partido), y se repitió el cuestionario para indagar acerca de la familia.

Las respuestas fueron interpretadas en base a diferentes categorías. De acuerdo a las necesidades respecto del entrenador, se discrimina entre necesidades deportivas o psicosociales. La categoría “necesidades deportivas” agrupa todas las respuestas que expresan la necesidad de recibir indicaciones técnico-tácticas y otras cuestiones netamente deportivas; la “psicosocial” se refiere en este trabajo a la necesidad de recibir contención, apoyo anímico, confianza y alguna palabra de aliento de parte del entrenador. En cuanto a la familia, las necesidades de los futbolistas se agrupan en “satisfacción de necesidades básicas”, “necesidades de afecto” y “necesidades de feedback sobre el rendimiento”.

RESULTADOS

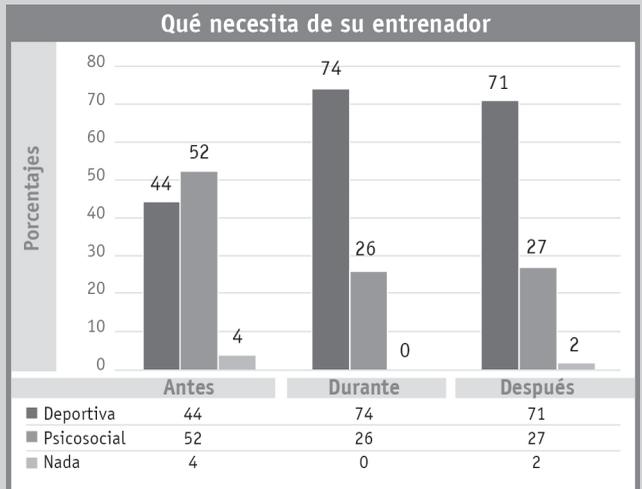


Gráfico 1: ¿Qué necesita de su entrenador?

ANTES: 52% PSICOSOCIAL | 44% DEPORTIVA | 4% NADA
DURANTE: 74% DEPORTIVA | 26% PSICOSOCIAL
DESPUES: 71% DEPORTIVA | 27% PSICOSOCIAL | 2% NADA

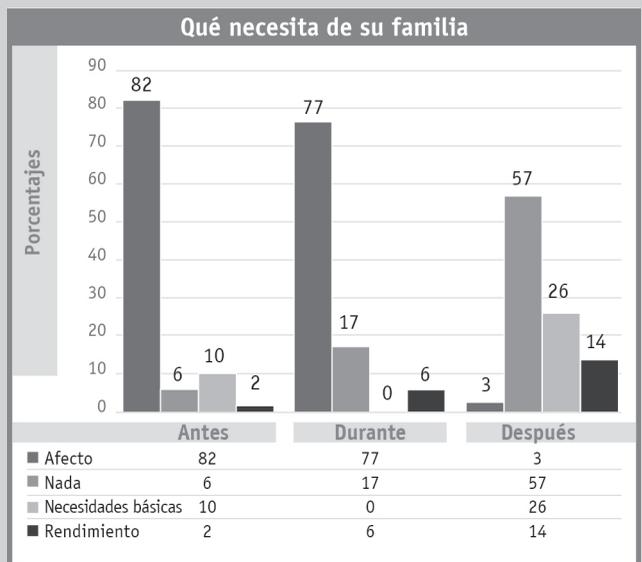


Gráfico 2: ¿Qué necesita de su familia?

ANTES: 52% PSICOSOCIAL | 44% DEPORTIVA | 4% NADA
DURANTE: 74% DEPORTIVA | 26% PSICOSOCIAL
DESPUES : 71% DEPORTIVA | 27% PSICOSOCIAL | 2% NADA

Respecto de la comunicación entrenador-deportista durante y después de la competencia, se manifiesta una clara preferencia de los jóvenes por lo deportivo: indicaciones tácticas, marcaciones de técnica individual, que dé la formación del equipo, señalamientos del juego, reforzadores positivos. Por otra parte, algunos jugadores consideran importante la comunicación de los entrenadores en los aspectos psicosociales como puede ser el apoyo, motivación, aliento, contención, confianza. No se observan diferencias significativas respecto al momento previo a la competencia, por lo que se puede deducir que antes de los partidos los jugadores prefieren tanto indicaciones que tengan que ver con lo deportivo como con lo emocional.

En el caso de la comunicación padres-deportistas esta tendencia se invierte. Antes y durante la competencia los jóvenes futbolistas parecen necesitar de sus padres más contención de tipo afectiva que comentarios sobre su rendimiento deportivo.

Se advierte una complementariedad de roles entre la familia y el entrenador. Por un lado, los jóvenes necesitan de sus padres

que los acompañen brindando apoyo y contención emocional –sin descuidar la alimentación y los cuidados básicos que necesitan estos jóvenes en pleno proceso de maduración y desarrollo, algo que muchas veces se da por sentado y que no es tan obvio como parece–. Una vez terminado el partido, algunos de estos deportistas también manifiestan interés por recibir de sus familiares algún tipo de feedback sobre su rendimiento pero siempre orientado hacia lo positivo. Cabe aclarar que la compañía de los padres no implica necesariamente su presencia física; de hecho, hay deportistas que han dejado bien en claro que lo que necesitan de sus padres es que, justamente, *“no vayan a los partidos”*, ya que *“es menos presión jugar sin mi familia al lado”* o por el temor a *“que mi familia no haga nada raro”*. Por otro lado, requieren de sus entrenadores que brinden orientación en cuanto a lo técnico-táctico y que refuercen los logros y el rendimiento más allá de los resultados, una vez finalizado el partido. Se sabe que esta actitud es beneficiosa para la motivación y tiene importantes consecuencias a la hora de corregir errores en el futuro.

CONCLUSIONES

“Hay que aprender a escuchar la conducta de nuestros hijos” (Fenilli, Roffé y Giscafré, 2006). Los jóvenes a través de esta información dicen mucho acerca de lo que necesitan de su entrenador y de sus padres en momentos específicos de su práctica deportiva. La familia podrá preguntarse de qué modo acompañar a los hijos que hacen deportes, y cuál será la mejor forma de estar cerca de ellos cuando lo practican o tienen competencias. Una buena forma de saber lo que los niños necesitan es preguntarles. Ellos mismos pueden decir qué necesitan antes, durante y después de las competencias. Ahora bien, los padres deberían ser abiertos y permeables para escucharlos siempre (cuando ganan, cuando empatan y cuando pierden), ofrecerles ayuda si la necesitan y también, dejarlos solos para que aprendan a defenderse y a volver a levantarse cuando las cosas no salen tan bien como las esperaban.

Este trabajo destaca la importancia del feedback en la comunicación en lo que refiere a la relación entrenador-deportista y familia-deportista. Los deportistas, a través de las encuestas realizadas, dicen algo acerca de lo que esperan tanto de sus entrenadores como de sus padres. En definitiva, necesitan que el entrenador entrene y que los padres acompañen desde su función.

Esta información podría ser de gran utilidad para padres y entrenadores para adecuar su rol a las necesidades de sus deportistas e hijos. Si padres y entrenadores logran escuchar, interpretar las demandas de aquellos y adecuarse a ellas, podrán contribuir notablemente al rendimiento y sobre todo al desarrollo y bienestar psicológico del joven deportista.



Bibliografía

- Giesenow, Carlos: “Psicología de los equipos deportivos”, Buenos Aires, Editorial Claridad, 2007.
- Fenilli, Alfredo; Roffé, Marcelo; Giscafré, Nelly: “Mi hijo el campeón: las presiones de los padres y el entorno”, Buenos Aires, Lugar Editorial, 2006



SIPD - Evaluación Psicológica en el Deporte de Rendimiento

Presentación realizada a modo de Simposio (en equipo) en el III Congreso de la SIPD en Bogotá, Colombia, en Noviembre del 2010.

Coordinador:

MAG. MARCELO ROFFÉ (Argentina)

mroffe@sion.com

Ponentes:

LIC. PABLO NIGRO (Argentina)

LIC. JORGE DUGO (Argentina)

LIC. ALEJANDRA FLOREAN (Argentina)

Test Proyectivos: Persona bajo la lluvia, su aplicación en deportistas jóvenes

LIC. PABLO MARTÍN NIGRO

Secretario de la Asociación de Psicología del Deporte Argentina.

Coordinador del Departamento de Psicología Club Atlético River Plate.

E-mail: estudionigro@fibertel.com.ar

El test proyectivo Persona bajo la lluvia, se trata de un procedimiento simple, que produce un mínimo de ansiedad en el sujeto de la prueba; su toma requiere poco tiempo y tan sólo se necesita una hoja de papel y un lápiz. Puede administrarse tanto en forma individual como grupal. Es apropiado en todas las edades, todas las profesiones y para ambos sexos. El mismo es considerado una buena ayuda para aunar todos los datos obtenidos en la batería de test ya tomada. Es una prueba proyectiva, ya que el sujeto se manifiesta en su acción: él debe hacer el trabajo, no se le ofrece copia. De este modo impregna el dibujo con su propio estilo, forma de percibir su esquema corporal. En síntesis, deja la huella de su vida interior.

> Modo de administración

Se aconseja el uso de papel liso, tamaño carta. En el caso de utilizarse otro tamaño, debe ser siempre el mismo para todas las tomas, a fin de mantener esta variable uniforme. La misma recomendación es válida para las demás variables intervinientes y el encuadre en general. Como para cualquier toma de test, es conveniente administrarlo luego de haber entablado una cierta relación con el sujeto; es decir, haber superado una etapa de precalentamiento que lo predispone favorablemente y elimina parte de la ansiedad propia de la situación de examen. Esta sugerencia es especialmente importante en el caso de sujetos adultos, ya que éstos se muestran, en general, reticentes y hasta pudorosos cuando se les pide que dibujen.

Se entrega el papel a lo largo. Si el sujeto modifica la posición del papel, debe respetársele esta elección. La consigna consiste, simplemente, en solicitarle que "dibuje una persona bajo la lluvia". En la medida en que lo necesite, se tranquiliza al sujeto comentándole que no se busca evaluar la calidad del dibujo y que, haga lo que hiciere, estará bien a los fines del test.

Ante las preguntas respecto al dibujo (si lo hace con paraguas, con paisajes, etc.) es preferible reiterar la consigna y alentarle a que lo realice lo mejor posible y como lo desee el. Si durante la toma el individuo reitera inseguridad o temor, vale la pena afirmarle que está haciendo bien las cosas, que lo que está

haciendo es correcto. Si el sujeto pregunta acerca de si realiza el dibujo del paraguas o no, debe dejárselo a su elección, ya que la aparición del paraguas es un indicador de importancia. Como siempre, se registrará la actitud del entrevistado, los comentarios que realiza, si toma muy poco o demasiado tiempo para llevar a cabo la consigna y todo dato que resulte llamativo.

En la interpretación del dibujo buscamos obtener la imagen corporal del individuo bajo condiciones ambientales desagradables, tensas, en los que la lluvia representa el elemento perturbador (Querol & Alcañiz, 2001). Resulta muy útil su comparación con el dibujo de la persona, en el mismo individuo, ya que en éste falta dicho elemento estresante, esto nos permite comparar sus defensas frente a situaciones relajadas o de tensión. El ambiente desagradable hace propicia la aparición de defensas que suelen no mostrarse en el test de la persona. En este último, existen defensas que se mantienen ocultas, a veces tan solo insinuadas, precisamente porque la persona no tiene que hacer frente a una situación desagradable.

La persona bajo la lluvia, agrega una situación de estrés en la que el individuo ya no logra mantener su fachada habitual, sintiéndose forzado a recurrir a defensas antes latentes. Es decir, el dibujo de la persona es una situación no estresante,



en tanto si lo es la persona bajo la lluvia. En cuanto al uso del papel, si el individuo modifica la posición del mismo, nos está dando una primera señal, que podrá interpretarse, a la luz de los demás datos, como oposición, rechazo de órdenes, sugerencias, indicaciones; conducta acaparante, invasiva, etc.

Alguna Cuestiones sobre la interpretación del dibujo (Roffé, 2009):

- Lluvia: hostilidad del medio al que debe enfrentarse el sujeto
- Lluvia torrencial: mucha presión. Situación muy estresante
- Lluvia escasa: se siente en condiciones de defenderse
- Sin lluvia: persona negadora y manipuladora
- Paraguas cubriendo media cabeza: retraimiento, escape, ocultamiento, recorte de la percepción
- Ausencia de paraguas: falta de defensas
- Paraguas hacia la derecha: se defiende del ambiente. Temor a lo social
- Paraguas hacia la izquierda: se defiende de la figura materna
- Paraguas cubriendo adecuadamente a la persona: implica defensas sanas, sentimiento de adecuación, confianza en sí mismo, seguridad. Sabe afrontar los problemas si exponerse a riesgos innecesarios, capacidad de prever.
- Paraguas muy grande: excesiva protección y defensa
- Paraguas muy chico respecto de las personas: defensas lábiles
- Paraguas cerrado: resignación, bajar la guardia. Dejar que otro lo defienda. Sin fuerza para luchar
- Reemplazo de paraguas por aleros y techos: persona que no emplea defensas adecuadas. Actitud dependiente. Buscar que otros resuelvan sus problemas.

>Objetivos básicos

1- Evaluar las ansiedades, temores, aspectos conductuales que se activan ante una situación de presión ambiental.

2- Diagnosticar la modalidad defensiva predominante y su modalidad adaptativa o patológica así como su nivel de ansiedad.

3- Diagnosticar o inferir la estructura psicopatológica subyacente y su característica de organización-desorganización.

El test de persona bajo la lluvia aplicada en deportista nos

permite evaluar aspectos de la personalidad del examinado, su imagen corporal y su reacción frente a un elemento amenazante como lo es la lluvia, que puede ser indicador de presiones ambientales en competencia. Teniendo en cuenta que en muchos casos, como por ejemplo deportes al aire libre como el fútbol, el factor climático como la lluvia se produce con total normalidad a diferencia de lo que ocurriría con personas que desarrollen su actividad en ámbitos cerrados, debemos tener en cuenta si se establecen diferencias entre unos y otros.

> Conclusiones

Por medio de esta investigación y luego de haberse administrado dicho test proyectivo a casi 100 jugadores de las divisiones inferiores del un club de fútbol y a casi 60 deportistas que desarrollan otras disciplinas como el atletismo, tenis, ajedrez, rugby, etc., las conclusiones a las que abordamos son las siguientes.

- Que en el caso de jugadores de fútbol, la gran mayoría no dibuja elementos de protección a la lluvia (paraguas, pilotos, etc.), o sea que el hombre se encuentra expuesto a la lluvia. Luego de indagar con cada uno de ellos, esta ausencia no se debe a una falta de defensas ya que además realizan el dibujo con una amplia sonrisa, sino que disfruta de la posibilidad de jugar con lluvia. Si bien para el común de las personas la lluvia puede aparecer como algo amenazante, en este caso se percibe como algo de absoluto placer.
- Existe un porcentaje alto también en jugadores de rugby en donde se observa lo mismo que en jugadores de fútbol, el disfrute de realizar la actividad bajo la lluvia.
- En el caso de los atletas que desarrollan como disciplinas maratones y medias maratones, se pudo observar que todos ellos dibujan elementos de protección a la lluvia. Hay que tener en cuenta que en dichos deportistas los factores climáticos condicionan muchas veces el buen rendimiento.

Planilla de seguimiento en competencia

LIC. JORGE DUGO

Miembro de APDA, y ex psicólogo deportivo del club Chacarita Juniors y del club San Lorenzo de Almagro.

E-mail: jorgedugo@hotmail.com

La planilla de seguimiento en competencia es una herramienta que va a incidir en la mejora de los futbolistas. Es muy frecuente que en un principio el cuerpo técnico y los jugadores vean con cierta desconfianza nuestra función, esto sucede por falta de información, porque de alguna manera se nos sigue asociando a la función del Psicólogo clínico y también porque es necesario que transcurra cierto tiempo de trabajo para ir construyendo la confianza con los jugadores y los entrenadores.

En nuestra actividad profesional observamos competencias y es ahí donde registramos a través de una planilla de seguimiento una serie de variables de uno o más jugadores durante el partido. Por un lado registramos que eficacia tuvo con la pelota como ser cuantos pases realizó, cuantos llegaron a destino y cuantos no, etc. Y también realizamos un registro de cómo es su comportamiento en las diferentes situaciones del juego, como ser si tiene o no control de sus impulsos y si a partir de ésta situación lo expulsan o ante la provocación de un adversario se controla y sigue focalizado en la tarea.

Siguiendo a Roffé en Evaluación Psicodeportológica (2009) "El concepto que subyace a la realización de la misma es muy sencillo: medir en el momento más importante (la competencia) el grado de eficacia del deportista, en el caso del fútbol de modo individual. La eficacia se va a desprender de cuantas pelotas contactó, cuantas jugó bien, y a partir de allí que decisiones tomó: cuantas pateó al arco rival, cuantas recuperó, cuantos centros ejecutó (suponiendo que hablamos de un volante ofensivo)".

La planilla entre otras cosas es el eje emergente para el vínculo comunicacional, potencia la confianza, favorece al jugador, al técnico y al psicólogo para que haya un mismo idioma, por lo tanto el objetivo del trabajo interdisciplinario se hace posible. Analizar la situación de juego, favorece la atribución interna, hay mayor implicancia en las situaciones que le suceden, consecuentemente hay una mayor probabilidad de que su nivel de motivación aumente. A través del señalamiento de la planilla se le brinda el porqué a lo que el jugador hacía instintivamente. Estoy midiendo los esquemas de acción y sirve además para que él genere nuevos aprendizajes acomodándose a nuevas situaciones ej. Si se me escapa la pelota y por ello pateo un cartel, el señalamiento que hacemos ahí ayuda a controlar esa impulsividad. Cuando me marcan aquello que puede ser positivo para mis logros y yo lo aprehendo me sirve para pensar y reflexionar en otras situaciones desfavorables. Eso es aprendizaje significativo, se logran nuevos esquemas de

acción. Esto se logra cuando el deportista relaciona los nuevos conocimientos con los conocimientos previos.

Las ventajas que tiene por un lado producen una retención más duradera de la información. La relación entre los nuevos conocimientos con los adquiridos con anterioridad se producen de manera significativa y se guarda la información en la memoria a largo plazo. Ésta significación también va a estar dada por los recursos cognitivos que posea el deportista. La evaluación no es analítica, sumatoria, es una evaluación formadora para generar nuevos aprendizajes y resolverlos después desde la propia práctica. Además de brindar datos de eficacia con respecto al juego, hay una serie de variables independientes de las cuales obtenemos información sobre los factores de influencia en el rendimiento deportivo como ser: Nivel de ansiedad, concentración, autoconfianza, respuesta frente al error, tolerancia a la frustración, control de los impulsos, comunicación etc.

.....
La planilla entre otras cosas es el eje emergente para el vínculo comunicacional, potencia la confianza, favorece al jugador, al técnico y al psicólogo para que haya un mismo idioma
.....

Una vez finalizado el seguimiento en competencia, le mostramos la planilla al jugador para que pueda reflexionar tanto en las situaciones favorables como desfavorables a fin de poder sostener las fortalezas y mejorar las debilidades. A través de ésta planilla se generan preguntas que movilizan tanto al cuerpo técnico como a los jugadores. ¿Qué se espera del jugador? ¿Qué expectativas tiene el jugador del cuerpo técnico? A partir de ahí poner en actos el rol del psicólogo deportólogo por ejemplo cual es su función hasta donde está permitido su intervención. ¿Qué ansiedades genera tanto en el cuerpo técnico como en el jugador? Ésta técnica favorece notablemente el vínculo entre el jugador y el psicólogo. A través de la planilla el futbolista puede reflexionar y expresarse ante la situación concreta de la competencia. Siempre le resultará más sencillo modificar su conducta o pensar por ejemplo si tiene o no control de sus impulsos ante una situación de juego. La planilla le brinda un soporte concreto, y los señalamientos que hacemos sirven para trasladarlo a situaciones futuras.

Se produce un aprendizaje significativo. Como al jugador el señalamiento que hacemos “le sirve”, es de su interés, lo va a utilizar como recurso y lo va a aplicar en otras situaciones que le sean relevantes. Las fortalezas se potencian, se asumen cuales son las debilidades y se propone la mejora en cada una de ellas. Sin crearse un mecanismo de dependencia de parte de los jugadores la motivación se incrementa y se habilitan espacios de confiabilidad que permiten un mayor acercamiento. La técnica mediatizada a través de la planilla conlleva tanto a la maduración emocional como del rendimiento deportivo constituyéndose en una herramienta necesaria en la psicología del deporte.

A través de la planilla el futbolista puede reflexionar y expresarse ante la situación concreta de la competencia.

 Club Atlético Chacarita Juniors 				
PLANILLA DE SEGUIMIENTO EN COMPETENCIA				
	Futbolista		Categoría	
	Primer Tiempo	Segundo Tiempo	Primer Tiempo	Segundo Tiempo
NIVEL DE CONCENTRACION				
NIVEL DE CONFIANZA				
NIVEL DE MOTIVACION				
CONTROL DE PRESIONES EXTERN				
CONTROL DE PRESIONES INTERN				
NIVEL DE ANSIEDAD				
RESPUESTA FRENTE AL ERROR				
TOLERANCIA A LA FRUSTRACION				
CONTROL DE LOS IMPULSOS				
INTELIGENCIA EMOCIONAL				
FAIR PLAY				
COMUNICACION GESTUAL				
COMUNICACION VERBAL				
PUNTAJE RESP. PSICOLOGICA				
OBSERVACIONES GRALES				

 C.A.CH.J. 				
PLANILLA DE SEGUIMIENTO EN COMPETENCIA				
RESULTADO: GOL GANCIA	Futbolista		Categoría	
	Primer Tiempo	Segundo Tiempo	Primer Tiempo	Segundo Tiempo
	0-15 min	15-30 min	30-45 min	0-15 min
	15-30 min	30-45 min	0-15 min	15-30 min
	0-15 min	15-30 min	30-45 min	0-15 min
	15-30 min	30-45 min	0-15 min	15-30 min
PEL JUGADAS				
JUGADAS BIEN				
A QUIEN LE PASO EL BALON				
JUGADAS MAL				
INTENTOS DE RECUPERAR				
RECUPERADAS				
PASES DE 30 MTS LLEGAN A D.				
PASES DE 30 MTS. NO LLEGAN A D.				
TROS AL ARCO				
RECHAZO				
CENTROS				
CABEZAZOS				
JUGADAS INDIVIDUALES				
FOLLS A/E/D/E				
TARJETA RECIBIDA/GENERADA				
LLUJOS (Creatividad)				
ERROR NO FORZADO				
PASE GOL/ ASISTENCIA				
NIVEL DE CONCENTRACION				
COMUNICACION VERBAL				
COMUNICACION GESTUAL				
PUNTAJE DE RTA. PSICOLOGICA				
OBSERVACIONES GENERALES				

“Comunicación y Liderazgo en el Fútbol Juvenil”

LIC. FLOREAN ALEJANDRA

Vicepresidente de la Asociación de Psicología del Deporte.

Psicóloga de Fútbol Amateur del Club Atlético Banfield, Argentina.

E-mail: aleflorean@yahoo.com.ar

> Resumen

El objetivo de este trabajo consiste en analizar el estilo, eficacia y utilización de comunicación del entrenador y la percepción de los deportistas y el equipo.

Se aplicó como herramienta para recabar información, un cuestionario creado a partir de un ejercicio utilizado para evaluar y facilitar la comunicación entrenador-deportista y equipo-entrenador, (Giesenow, 2007), a 70 jugadores de fútbol de categorías juveniles y a los respectivos entrenadores del Club Atlético Banfield.

Se analizaron los resultados obtenidos y se orientaron las acciones correspondientes, tendientes a mejorar los estilos comunicacionales de los distintos entrenadores, y la importancia de esta habilidad para el trabajo en juveniles.

> Introducción

La tendencia de la Psicología del deporte es hacer intervenciones cada vez más específicas y de aplicación a la modalidad deportiva. Esto exige al psicólogo del deporte familiarizarse en el deporte a intervenir, conocer las variables intervinientes, y los actores principales.

Es imposible aproximarse al estudio y a la intervención psicológica en el fútbol sin introducir decisivamente la figura del entrenador (García-Más, 2007). Partiendo de esta premisa podemos decir que es conveniente y beneficioso que el Psicólogo del deporte se centre en la figura del mismo. A partir de la inclusión del rol en fútbol amateur, juvenil, del club mencionado, se comenzó a utilizar la figura del entrenador como principal medio de intervención.

Como punto de partida se propuso:

- 1) Formación y capacitación del equipo de entrenadores sobre conceptos tales como: rol del psicólogo, motivación, concentración, confianza, emociones, otorgándole además herramientas psicológicas para aplicar individualmente o en colaboración con el psicólogo.
- 2) Asesoramiento sobre dirección de personas, trato con deportistas, aspectos relevantes de etapas evolutivas de desarrollo, comunicación, liderazgo eficaz.

Considerando estos puntos como principales se considera la modalidad de trabajo directa con el entrenador e indirecta con el jugador y el equipo.

Como plantea García-Más (2007), el psicólogo del deporte debe poder trabajar en estos aspectos entre otros:

- a) Estilo de comunicación y control aprendizaje, puesto en relieve por varios autores entre ellos Cratty y Hannin (1980).
- b) El trabajo del psicólogo debe incluir necesariamente la observación, evaluación, e intervención, respecto de la conducta del entrenador.

Siguiendo a Riera (1989), el principal desafío en el fútbol es – en el marco de un juego con oponente que un equipo debe coordinar sus acciones para mover, conservar y recapturar el balón para poder desplazarlo a la zona de marca y conseguir anotar un gol. Mas allá de la definición específica del deporte debemos considerar todas aquellas variables que influyen en el funcionamiento del mismo, como el impacto social, económico, etc. Estas variables poseen relevancia a la hora de tener que definir las características psicológicas necesarias de los distintos actores (deportistas, entrenadores, dirigentes). Consideraremos aquí a los entrenadores como líderes de sus respectivos equipos, con necesidades y habilidades específicas para el manejo de lo situacional. Dentro de estas, el objetivo del presente trabajo se basa en la importancia de la comunicación como habilidad fundamental para el manejo de los procesos grupales y como la optimización de ésta aptitud facilitadora, mejora las relaciones entrenadores-deportista-equipo. La comunicación está en la base de todos los procesos grupales, y afecta a la motivación, la dinámica y la cohesión del equipo, el aprendizaje de técnica y táctica, la confianza, la credibilidad del líder, entre otras. (Giesenow, 2007)

.....

Los entrenadores deben poseer un buen manejo de la comunicación y conocer los efectos y/o consecuencias de la misma sobre las conductas sociales, las mejoras técnicas y tácticas, la motivación, y los valores de los deportistas en formación.

.....

Harris & Harris, (1984) plantea múltiples finalidades de la comunicación: informar, evaluar, motivar, persuadir o convencer, resolver conflictos, conocer al deportista, desarrollar relacio-

nes, esto nos permite observar la importancia y la potencia de una herramienta como la comunicación, y a la vez nos plantea la necesidad de trabajar en la mejora de esta habilidad, ya que no sólo puede ser utilizada como herramienta de influencia sobre los demás, sino como herramienta de modificación de conductas, actitudes, emociones. Considerando que el trabajo se realiza en fútbol de formación juvenil, los entrenadores deben poseer un buen manejo de la comunicación y conocer los efectos y/o consecuencias de la misma sobre las conductas sociales, las mejoras técnicas y tácticas, la motivación, y los valores de los deportistas en formación.

> Método

Los participantes de esta investigación son deportistas varones de Fútbol Amateur del Club Atlético Banfield, las edades comprendidas se encuentran entre los 15 y 18 años. El trabajo consta de la aplicación de un cuestionario a distintas categorías del fútbol juvenil. También el cuestionario es aplicado a los entrenadores.

> Materiales

Cuestionario de evaluación comunicación y liderazgo. Este cuestionario esta adaptado a partir de las necesidades específicas de recolección de información, considerando la relación comunicación-liderazgo como variable de estudio.

El cuestionario esta en la etapa inicial de elaboración, consta de 15 preguntas.

> Procedimiento

Se pidió autorización a todos los entrenadores para aplicar el cuestionario a todas las categorías del fútbol juvenil. Explicando que la finalidad del mismo era recabar información sobre la relación comunicación-liderazgo y la visión de los deportistas.

Luego de la aceptación, se administraron los cuestionarios a los deportistas, se les explicó la finalidad del mismo y accedieron a participar voluntariamente.

Para la aplicación de la técnica se fijaron días y horarios con cada una de las categorías y se realizó la administración en forma grupal con una duración aproximada de 15 minutos, dirigida por la psicóloga.

La finalidad de la aplicación de dicho cuestionario era recabar información sobre el estilo comunicacional, la claridad, los refuerzos, la utilización de la comunicación por parte de los entrenadores de las distintas categorías. Como se podía esperar de este tipo de información recogida nos dio datos sobre:

- a) Los estilos individuales de refuerzos utilizados
- b) Las necesidades de los deportistas en distintos momentos de la práctica deportiva
- c) La claridad de los mensajes de los entrenadores
- d) El conocimiento de los entrenadores de aspectos técnicos y tácticos de cada jugador
- e) La unificación de criterios a la hora de aplicar refuerzos o castigos por parte del entrenador

El mismo cuestionario fue aplicado simultáneamente a cada uno de los entrenadores, lo que nos permitió observar la alineación entre deportistas y entrenadores.

A partir de esta información recogida, se realizó la devolución al grupo y al entrenador, y fue el punto inicial para poder comenzar a trabajar individualmente con cada uno de los entrenadores en la mejora de su habilidad comunicacional, para alinearse con las necesidades del equipo respectivo y con los lineamientos generales del proyecto de formación de deportistas.



Editorial del coordinador de la mesa

MAG. MARCELO ROFFÉ

Presidente de la Asociación de Psicología del Deporte Argentina (APDA), Ex Responsable del Dto. de Psicología de las Selecciones Argentinas de Fútbol y Ex Director del equipo de psicólogos del Club Chacarita Juniors y autor del libro "Evaluación Psicodeportológica: 30 test psicométricos y proyectivos"
E-mail: psicologia@marceloroffe.com

Un punto central en el área de inserción del psicólogo deportivo en el campo deportivo es la evaluación de los deportistas y de los grupos.

Definir qué y cómo evaluar parece ser una de las claves de este proceso.

Antes de dar algunas pautas al respecto podemos decir que Pablo Nigro presentará un trabajo centrado en la importancia de los test proyectivos y su interpretación subjetiva, en el ámbito deportivo, como es el test de la persona bajo la lluvia. Este trabajo tratará de mostrar cómo este test clínico que hemos adaptado al deporte, varía según el deporte en el que se utiliza, y los resultados están a la vista. No es lo mismo hacer paraguas que no hacerlo, pero no hacerlo no significa ausencia de defensas en la adversidad como si lo es en el test clínico.

El trabajo de Jorge Dugo nos enseña la importancia de la observación tabulada de la competencia, la cual le brinda un estatuto científico al trabajo del psicólogo deportivo. Se trata de una evaluación formadora para generar nuevos aprendizajes y resolverlos después desde la propia práctica. Y en el momento de la verdad, que es la competencia. De esta manera se puede mejorar y crecer en aspectos psicológicos desconocidos para el deportista y es un piso para el trabajo a realizar en la vía asociativa del deportista. El profesional nos presentará dos planillas a los fines de esta evaluación cuya devolución será a los deportistas y al entrenador.

El trabajo de Alejandra Florean nos muestra una evaluación realizada a 70 futbolistas juveniles a través del Cuestionario de evaluación comunicación y liderazgo. Lo interesante del caso en estas variables claves de un deporte de equipo es que fueron evaluados también los entrenadores y se buscó estudiar el grado de alienación.

Si bien sabemos que los cuestionarios pueden contemplar un factor de deseabilidad social importante, nos brindan información importante para poder trabajar.

Para situar el tema de la evaluación a partir de estos trabajos, presentaré algunas cuestiones sobre las Técnicas psicométricas y proyectivas, la teoría cognitivo-social y algunas puntualizaciones sobre el estrés de la competencia.

Graciela Celener en su libro *Técnicas Proyectivas: Actualización e interpretación en los ámbitos clínico, laboral y forense* (2003)

explica: "La psicometría fue la primera en captar la importancia de los estudios sobre la evolución gráfica y se sirvió de ellos para medir la inteligencia y otras habilidades específicas. Pero el campo del análisis del grafismo no se agotaría en esta instancia y a la luz de los conocimientos que ya brindaba el psicoanálisis en aquella época, los dibujos trascenderían las fronteras de lo meramente evolutivo abriendo un rico espacio para la interpretación simbólica. Muchos de los hasta entonces estudiosos de las técnicas psicométricas y otros nuevos científicos, se volcarían al estudio e investigación de esta temática dando nacimiento a las técnicas proyectivas."

Al respecto la autora cita cinco pautas fundantes para la interpretación de estas técnicas:

1. Solo se pueden interpretar aquellos gráficos que son el resultado de una técnica científicamente reconocida y adecuadamente administrada.
2. Un solo dibujo nunca puede expresar la totalidad de los elementos que necesitamos para una interpretación confiable. Es por ello que en un proceso psicodiagnóstico es necesaria la administración de una secuencia gráfica.
3. El dibujo expresa un mensaje a descifrar y las técnicas proyectivas poseen los medios para dicha tarea.
4. La interpretación gráfica es un proceso en el cual se debe cumplir una serie de pautas claramente establecidas y desarrolladas.
5. Finalmente, la consistencia total para arribar a un diagnóstico estará dada por la comparación y confrontación de diversas técnicas en un mismo proceso (verbales, gráficas y lúdicas).

La definición de David Rapaport (1985) a la que adherimos nos parece más que simple: "los tests proyectivos buscan en el bolsillo roto del saco". ¿Cómo creer en la utilización de estas

técnicas si uno no cree en los mecanismos de defensa y en la existencia del inconsciente? Este mismo autor dice que “las manifestaciones de la conducta de una persona, incluyendo las menos y más significativas o anómalas, son índice de su personalidad”. Cuando en psicología del deporte usamos tests psicométricos y proyectivos, no consideramos que estamos haciendo clínica sino que estamos utilizando nuestras herramientas técnico-conceptuales para aportar al rendimiento del deportista. Por eso nació este libro. Y en algunos casos con instrumentos que movilizan profundamente la subjetividad.

En este sentido es que intentaremos evaluar estas variables psicológicas valiéndonos tanto de técnicas psicométricas como de técnicas proyectivas. Nos parece un buen equilibrio, ya que ambos métodos tienen distintos beneficios y se pueden complementar. La clave de los tests, para ser confiables y válidos, es que midan lo que dicen que van a medir. Los tests psicométricos tienen la ventaja de ser rápidos y claros en su consigna. Y el déficit del factor de “deseabilidad social”, es muchas veces más importante de lo esperado.

Los tests proyectivos tienen la virtud de la subjetividad y de darnos datos ocultos muy significativos, sobre todo en los gráficos. Y el defecto es la subjetividad de la interpretación, aun siguiendo parámetros establecidos.

Consideramos que entre ambas herramientas accedemos con más probabilidad a esa verdad del comportamiento del sujeto deportista que perseguimos, teniendo en claro que ningún test en sí mismo es la panacea y que mucho dependen de quién y cómo los toman. Hemos comprobado que hay tests que sirven para determinada población de deportistas y no para otras. Y

que el elemento cultural se vuelve decisivo, por el léxico y por la comprensión. En este sentido, no vemos como muy válido utilizar tests aplicados en deportistas universitarios de otro país y otra cultura con nuestros futbolistas, quienes requieren tests simples, rápidos y concretos, sumado a que en el alto rendimiento no hay mucho tiempo y éste se vuelve un factor decisivo y condicionante.

Para nuestra tarea nos valemos de una concepción psicológica que es el enfoque sociocultural de Vigotsky, un método cualitativo, abierto e indirecto que plantea la cuestión en el plano consciente, aunque puede ayudar a hacer consciente cuestiones inconscientes en relación a los temores, miedos y/o presiones (ver capítulo 6).

Por ejemplo: ¿Cómo evaluar a esos deportistas para saber si cuentan con recursos psicológicos dirigidos a solucionar el problema que crea el estrés? Para ello, podemos valernos de un test proyectivo que adaptamos al deporte y en particular al fútbol, denominado “Test de la persona bajo la lluvia”, para evaluar las características de personalidad de cada deportista. En este caso la lluvia representa el elemento estresante.

Es en este camino que podemos concluir en cuatro tipos de defensas frente a la adversidad. Una vez iniciado el alto rendimiento... ¿ya es tarde? ¿Podemos trabajar los miedos conscientes e inconscientes? ¿Y las presiones que a veces se tornan incontrolables? Sería bueno definir a esta altura el concepto de estrés. Si bien tomamos a Selye (1936), el concepto que él plantea es fisiológico. Es Lazarus (1984) quien nos enseña la íntima relación entre el individuo y su entorno.

Teoría cognitivo-social de la personalidad

Ronald E. Smith (2008) plantea algunos avances de la teoría cognitivo-social de la personalidad y sus aplicaciones a la psicología del deporte. En resumen, plantea que muchas teorías y técnicas de intervención en psicología del deporte, tienen un énfasis cognitivo-conductual y los psicólogos del deporte han estado interesados desde hace tiempo en las diferencias individuales. Los desarrollos crecientes en la teoría cognitivo-social de la personalidad ofrecen nuevas oportunidades para entender el comportamiento deportivo. El descubrimiento de diferencias individuales estables en las relaciones situación-comportamiento ha ayudado a resolver el debate persona situación en los últimos años y las rúbricas conductuales ideográficamente distintivas se han demostrado ahora en los comportamientos de los entrenadores en diferentes situaciones de juego. Además, los comportamientos de los entrenadores se relacionan

de manera diferenciada con las preferencias de los deportistas con el entrenador, en función de que ocurran situaciones en que se está ganando o perdiendo.

El Sistema de Procesamiento Cognitivo-Afectivo de Mischel y Goda (1995) ofrece una nueva herramienta para estudiar constructos de psicología del deporte como los objetivos de logro y la ansiedad. Así como la teoría cognitivo-social puede brindar a la investigación el desarrollo de teoría, y las intervenciones en psicología del deporte la investigación en los ámbitos deportivos puede avanzar el futuro desarrollo de la teoría cognitivo-social de la personalidad.

Presiones, miedos y estrés

¿Cuál es la relación entre miedos y presiones? ¿Son de la misma familia? ¿Por qué decimos que la presión es el reverso de la motivación? ¿Por qué afirmamos que al hablar de estrés, incluimos miedos y presiones? ¿Cómo definimos la psicología del deporte y su relación con el alto rendimiento? ¿En qué afecta a la temática que sea un deporte de equipo y en un país pobre del tercer mundo? ¿Qué particularidades tienen los futbolistas adolescentes de 15 a 20 años? ¿Hay presiones y miedos propios del deportista de Selección Nacional? ¿Es lo mismo representar a un club que a un país? ¿Qué factores de personalidad tienen que tener dichos futbolistas? ¿Cuál es la relación de todo lo planteado con el bienestar psicológico y la calidad de vida? ¿Se puede disfrutar bajo presión?

El marco teórico elegido navega entre dos teorías que en principio pueden parecer opuestas y/o antagónicas pero que a nosotros nos van a nutrir de elementos complementarios para nuestra investigación. Nos referimos a la teoría cognitivo-conductual por un lado, siguiendo a Lazarus (1984) y su eclecticismo que deja fuera al psicoanálisis y la formalización del estrés desde “la teoría de la catástrofe”, y a la teoría psicoanalítica y su estudio detallado de la existencia del inconsciente y por ende de los miedos no voluntarios y de las autopresiones y presiones externas que el sujeto no domina ni es consciente y sus efectos en su psiquis y su conducta. Dicho sintéticamente, intentamos plantear una teoría nueva y específica en este tema, superadora y no atada a fundamentalismos teóricos que nos empobrecen. Terminó la época de la monoteoría. Siguiendo a Chappuis y Thomas (1989) en El equipo deportivo: “Los procesos psicológicos en que se basa el colectivo varían según el tipo de equipo. Lo mismo ocurre con las motivaciones. Las motivaciones de los jugadores de fútbol muestran diferencias en relación con la de los miembros de un equipo de atletismo. El proyecto colectivo resulta para los primeros un elemento mucho más fundamental que para estos últimos, cuyas aspiraciones individuales son más fuertes (...) el éxito de un equipo, es decir, su clasificación dentro de la competición, depende

de tres tipos de factores: individuales, colectivos y del entorno”. El estrés, factor clave en el alto rendimiento, posee diferentes conceptualizaciones de diferentes autores. Siguiendo a Jean Rivolier (1999) en el libro Estrés y rendimiento, el hombre está sometido a continuas modificaciones de su entorno. Las percibe, trata la información e intenta reaccionar ante estas situaciones por medio de conductas, innatas y adquiridas, de las que dispone y que constituyen su “potencial personal” de respuesta, que difiere mucho de un individuo a otro. A veces su repertorio es insuficiente para hacer frente a la nueva situación creada o a la demanda excesiva o repetida del entorno. Tomaremos el concepto de Selye sobre el estrés (si bien al final de su vida dijo que el estrés no existe, que es una abstracción) aunque es más fisiológico y el de Lazarus (1966), quien precisó que el estrés no podía considerarse una simple relación de causa-efecto, sino que era preciso aprehender su aspecto dinámico, que seguía siendo esencialmente individual, en función de la personalidad del sujeto y de sus experiencias. Existe por un lado una “demanda real” de la situación, distinta de “la demanda vivida” por el sujeto, y por el otro una “capacidad de respuesta real” del sujeto distinta a su “capacidad vivida”. La confrontación entre la vivencia de la demanda y la vivencia de la situación engendra o no el estrés. Hay estrés cuando para el sujeto existe una desproporción entre las exigencias de la situación y su capacidad de respuesta, poniendo en peligro su bienestar. Esta evaluación (appraisal de Lazarus, 1984), es lo que cuenta. El estrés y sus consecuencias sobre la salud física y psíquica, está pues condicionado por esta relación siempre cambiante entre persona y entorno. El coping (afrentamiento) corresponde a un proceso activo que aparece durante un intento de ajustarse (en el sentido de aceptar el mejor modo) a las condiciones del entorno. El proceso puede ser fisiológico o conductual, pero también intrapsíquico, consciente en su mayor parte. Sin embargo ciertos aspectos del coping dependen del inconsciente. Entonces se trataría más de mecanismos de defensa que serían independientes de los aprendizajes.

Bibliografía

- Ausubel, D. (2002). “Adquisición y retención del conocimiento”. Editorial Paidós • Celener, G. (1997). “Las Técnicas Projectivas. Su estatus epistemológico actual”, Buenos Aires Argentina, JVE Ediciones, 2 Edición • Celener G.(2003). “Técnicas Projectivas. Actualización e interpretación en los ámbitos clínicos, laboral y forense. Tomo I. Buenos Aires, Lugar editorial. • Chappuis, R. y Thomas R. (1989) “El equipo deportivo”. Paidós. España. • De Diego S. & Sagredo C. (1992). “Jugar con ventaja. Las Claves Psicológicas del éxito deportivo”. Editorial Alianza Deporte. • De Los Fayos, Olmedilla, Vera Jara, (2006). “Psicología y Deporte”. Editorial Diego Marín. • Dosal Joaquín, (2007). “El Psicólogo del Deporte. Asesoramiento e Intervención.” Editorial Síntesis Capítulo 5: La Psicología del fútbol. • Giesenow C. (2007). “Psicología de los Equipos Deportivos. Claves para formar equipos exitosos.” Editorial Claridad • Harris Harris (1992). “Psicología del deporte. Integración Mente-Cuerpo.” Editorial Hispano Europea. • Querol, S y Alcañiz, S “Selección de personal. Aplicación del Test de la Persona bajo la lluvia” 2001 Buenos Aires, Argentina, Lugar Editorial. • Rivolier J. (1999). “Estrés y rendimiento”. Directores Le Scanff y Bertsch, Inde, España. • Roffé, M. (2009). “Evaluación psicodeportológica. 30 test psicométricos y proyectivos. ”, Lugar editorial, Buenos Aires, Argentina • Roffé, M. (1999). “Psicología del jugador de fútbol. Con la cabeza hecha pelota”, Lugar editorial, Buenos Aires, Argentina. • Roffé, M, Fenili, A, Giscafré, N (2003): “Mi hijo el campeón. Las presiones de los padres y el entorno”. Editorial Lugar, Buenos Aires. • Ucha F. (1996). “El papel de las emociones en el deporte”, Buenos Aires, UBA.

PSICOLOGÍA DE EXPORTACIÓN

LIC. M. BELÉN PINEDA

pinedabelen@gmail.com

Como egresada de la especialización en Psicología del deporte dictada por APDA, me dispongo a comunicar en las siguientes líneas la oportunidad que ofreció la Asociación una vez finalizado el curso y que sin dudarlo acepté. La propuesta consiste en realizar un intercambio en España y se enfoca a colaborar con el equipo de psicólogos del Atlético de Madrid en las divisiones inferiores y en el área de atletismo.

También cuento con la posibilidad de articular con alguna capacitación que dicte el colegio de psicólogos de Madrid y otras actividades afines que puedan ir surgiendo durante el transcurso del intercambio, en el período de un mes.

Oportunidades como estas no ocurren a diario y es una enorme satisfacción poder realizar una experiencia con los que personalmente considero "punteros" en la psicología del deporte.

Haberme formado entre sus lineamientos teóricos y tener ahora la posibilidad de vivenciarlo, es una experiencia sumamente enriquecedora.

Cabe destacar que esta articulación no hubiese sido posible sin la dedicación que viene realizando APDA a través de sus años de trabajo que le permitió: **el reconocimiento internacional y un fuerte vínculo con las instituciones de psicología del deporte en España.**

Aprovecho por este medio para agradecer a todo el equipo de trabajo de APDA y España que me orientaron en esta experiencia.

Dentro de mis expectativas, espero que este viaje sirva para volver con nuevos conocimientos a compartir entre mis colegas y que sea un punto de partida para que futuros egresados tengan la posibilidad de seguir sumándose en este proyecto.

A mi regreso les contaré lo acontecido.





LIC. ALEJANDRA FLOREAN

Psicóloga especializada en deporte.
Vicepresidente APDA.

“Siempre hay esperanza y oportunidad para cambiar porque siempre hay oportunidad para aprender” (Virginia Satir)

Compartiendo experiencias...

La idea de este artículo es compartir con Uds. una experiencia con un deporte diferente y nuevo para mí, el waterpolo, que me exigió ponerme a estudiar y entender las variables, aptitudes, emociones que se ponían en juego en el mismo.

Si bien sabemos que las emociones son el motor de nuestra conducta diaria, también sabemos que pueden operar en el rendimiento deportivo, afectando tanto positiva como negativamente.

Yo tenía que entender que variables intervenían en el waterpolo, conocer el deporte, de que se trataba jugar waterpolo, por lo tanto les cuento:

Conociendo el Deporte

El waterpolo o polo acuático es un deporte olímpico. Es uno de los pocos deportes que se practica en un medio totalmente diferente al que generalmente estamos acostumbrados. Esto le otorga una realidad distinta y compleja a diferencia de otros deportes.

Lo que lo diferencia fundamentalmente son dos factores: el medio acuático y las características particulares de la piscina, el lugar donde se practica.

El medio acuático le exige al deportista ciertos movimientos diferenciales que tiene que realizar, debe permanecer flotando, reglamentariamente no puede tocar el suelo de la piscina, la profundidad igualmente no se lo permite. Presenta limitaciones sensoriales, por ejemplo la comunicación entre las deportistas y/o con el entrenador.

El realizar la actividad en una piscina le exige al deportista un mayor esfuerzo y gasto de energía, por lo cual le demanda un excelente estado físico.

En el waterpolo se enfrentan dos equipos. El objetivo del juego es marcar el mayor número de goles en el arco del equipo con-

trario durante cuatro tiempos de 8 minutos de tiempo efectivo, ósea cuando la pelota está en juego.

Los equipos se forman por 6 jugadores y un arquero en agua. Se diferencian por el color del gorro.

Ahora bien...

Quisiera compartir la experiencias junto a las protagonistas de la misma, dos jugadoras de waterpolo que llegaron un día a mi consultorio buscando asesoramiento de un psicólogo del deporte, de las cuales aprendí mucho y sigo aprendiendo.

Si bien no voy a contar los por menores de la intervención, voy a compartir la orientación de las variables que se trabajaron y dejarle el resto a los testimonios que ellas amablemente quisieron transmitir, contar su experiencia con este primer acercamiento a la psicología del deporte.

Ambos casos se enfocaron en diferentes demandas, no obstante el comienzo del trabajo se centro en el autoconocimiento.

El autoconocimiento es el primer paso en un proceso de crecimiento y cambio (Giesenow, 2011), por lo cual lo encaramos hacia conocer aquellas variables que de acuerdo a la práctica deportiva, afectaban el rendimiento individual y por ende el rendimiento de los equipos en los que estaban formando parte en ese momento, ósea su club y el equipo de la selección de waterpolo femenino, que se preparaba para viajar al Panamericano 2011.

En ese camino de bucear en las emociones individuales, las reacciones ante situaciones de competencia, las creencias, los objetivos y/o metas que estaban propuestas, en los esfuerzos y renuncias para lograrlos, en los estilos y formas de comunicarnos, fue y es donde se desarrollo el trabajo psicológico o entrenamiento de habilidades psicológicas.



“La Disciplina es el camino al éxito, pues ella demuestra el empeño que ponemos en la meta.”

Basamos el trabajo en:

- 1) Reconocer e identificar emociones durante entrenamientos y/o competencias.
- 2) Reconocer roles formales e informales y requerimientos de los mismos, a fin de aclarar funciones específicas de cada una.
- 3) Orientación de la motivación. Identificar objetivos y/o metas y la alineación con las acciones cotidianas.
- 4) Reconocimiento de la importancia de la comunicación verbal y no verbal.
- 5) Aprendizaje de técnicas: respirar, visualizar, identificación de pensamientos negativos, cambio de pensamientos negativos por positivos.

Esto puntos fuimos trabajando con sesiones semanales de evaluación, asesoramiento, y aprendizaje teórico de las variables de intervención: motivación, concentración, emociones, ansiedad precompetencia, comunicación, claridad de rol, etc.

De acuerdo a la definición de entrenamiento de habilidades psicológicas “La aplicación de una serie de teorías y técnicas procedentes de la psicología, dirigidas a la adquisición o mejora de las habilidades psicológicas necesarias para hacer frente a las distintas situaciones deportivas, de forma que permita mejorar o mantener el rendimiento deportivo, así como ayudar en el crecimiento y bienestar personal de los deportistas” (Balaguer, 1994), la intervención, el asesoramiento, las estrategias realizadas fueron tendientes no solo a mejorar el rendimiento deportivo sino también colaborar en el bienestar psicofísico en general tanto en relación al deporte como en las actividades extradeportivas.

“La inteligencia emocional es la capacidad de reconocer nuestras propias emociones y las emociones de los demás, de motivarnos a nosotros mismos y de controlar nuestras emociones y las de los demás”

(Goleman, 1998)

Los testimonios que transcribo a continuación fueron escritos por las deportistas y los comparto con la autorización y conformidad de ellas, con el fin de compartir su experiencia con el primer acercamiento a la psicología del deporte.

Paula Melano

Tengo 29 años y juego al waterpolo desde los 12. Desde chica, en mis primeros (y pocos) años en el equipo de natación, y durante los años de waterpolo, lo único que pensaba era en entrenar la parte física, acompañado con la parte táctica y técnica. A medida que fui creciendo, más cosas me influenciaban en mi desempeño dentro del agua. En los últimos años estando en otro club, me enojaba por todo, por el Técnico, por el equipo, etc. En el año 2009 cambie de club, pensé que iba a estar más tranquila, pero los procesos Selectivos, y los nuevos desafíos con el club nuevo, me irritaban cada vez más!.

El año pasado, con el proceso selectivo con miras a los Juegos Panamericanos, mi cabeza no podía soportar un entrenamiento más, me repetía todo el tiempo porque estaba ahí, y eso me ponía de mal humor y trataba mal a mis compañeras. Hasta que un día, después de "haberme" gritado con mi compañera de siempre, de estos 17 años de waterpolo, decidí que no podía seguir así, y que sola no podía salir adelante, era buscar ayuda o dejar de jugar.-

Y así, en mi primer día, creo que en los primeros 20 minutos, todo cambió!!!. En esos minutos se me aclaró todo. Con cosas tan elementales como "no hacerme problema por aquellas cosas que no puedo cambiar", el público, los árbitros, los estilos de entrenadores etc.

Pero lo que más quería cambiar era ese malestar que tenía en los entrenamientos, en los partidos, y que terminaba repercutiendo siempre en mi equipo. Y luego el "cuento de los mil perritos", me sentí tan identificada, y reflejada, que me hizo un click rotundo en la cabeza, llegue a la piletta con una sonrisa y se los conté a todas...!!! Por suerte con el paso de las semanas, mis compañeras me decían que me veían diferente, que me volvía a reír y a disfrutar del waterpolo!

Ya con estos problemas casi solucionados trabajamos otros aspectos, empezando por entender que la parte psicológica del deportista tiene tanta importancia como lo físico, lo técnico y lo táctico. Son las 4 patas de una mesa!. Me ayudo mucho trabajar con las visualizaciones, ya que

siempre me imaginaba el momento del "gol", pero en realidad solo me veía festejando, pero nunca haciéndolo. Lo visualice tantas veces que durante el partido todo el movimiento se dio con naturalidad, y se dio el gol, y me reí por haberlo concretado!!, aunque en los Juegos Panamericanos, salió todo bien, pero la pelota se fue por arriba del travesaño!...

Pasado los Panamericanos, después de un año de tanto entrenamiento, sin competencia interna, con el hecho de haber renunciado a la Selección, hacía pensar en un año de cambios. Mientras el waterpolo intenta "reacomodarse", empezamos por trabajar la motivación y la respiración. Al leer "quien se ha llevado mi queso", entendí que mis objetivos, y también los de mi equipo, este año pasaban por otro lado, (que nuestro queso se había movido!) y por eso teníamos que luchar. Hasta que llego la noticia que nunca hubiese querido escuchar... tengo una insuficiencia cardiaca moderada y no se me recomienda la práctica de waterpolo. Y todas las expectativas y objetivos que tenía para este 2012 se fueron volando.

Y así, mi vida deportiva dio un giro de 180°, y ahora estamos en el difícil "proceso" de entender el retiro. Buscar nuevos objetivos, y nuevas motivaciones, en esta nueva etapa de mi vida, aunque para ser sincera, por ahora nada logra ocupar el vacío que me genera no poder jugar a lo que más amo que es el WATERPOLO!.-

Este artículo continúa en nuestro sitio www.psicodeportes.com



¿QUÉ ESPERAN EL ENTRENADOR Y LOS FUTBOLISTAS DEL PSICÓLOGO?

LIC. JORGE DUGO

Psicólogo especializado en deporte

La investigación indaga acerca del conocimiento y expectativas que jugadores y cuerpo técnico tienen del psicólogo deportólogo en un equipo de fútbol.

Para esto se propone por un lado identificar los conocimientos que el cuerpo técnico y jugadores tienen acerca del rol del psicólogo. Y por otra parte enunciar y comparar las expectativas o necesidades de los jugadores y el cuerpo técnico tienen sobre la intervención del psicólogo en el fútbol.

El estudio se aplicó a 30 jugadores profesionales y 3 integrantes del cuerpo técnico (D.T., ayudante de campo y Preparador físico) de un equipo de fútbol de 1° División de la liga chaqueña.

Los resultados obtenidos indican que a pesar de no contar con experiencia previa de trabajo con psicólogos, tanto jugadores como cuerpo técnico poseen una valoración positiva de su rol y consideran que su inclusión en el cuerpo técnico puede contribuir a una mejora en el rendimiento deportivo.

Resumen de resultados

Solamente 3 jugadores de toda la población investigada trabajaron previamente con un psicólogo y manifestaron que su experiencia les fue beneficiosa. Por su parte 29 de 30 jugadores afirmaron que le hubiera ayudado trabajar con un psicólogo en algún momento de su carrera.

Casi la totalidad, 29 de 30 jugadores consideró que el psicólogo debería formar parte del cuerpo técnico y trabajar con los integrantes del cuerpo técnico y con el jugador. Respecto a la función casi la totalidad del equipo consideró que tiene como objetivo mejorar el rendimiento deportivo del jugador y que el deportista rinda su máximo potencial (88%).

El 85% de los jugadores y todo el cuerpo técnico consideraron como función tratar las habilidades mentales del jugador.

En cuanto a la presencia del psicólogo por parte del cuerpo técnico fue considerada como necesaria en todos los momentos propuestos.

Mientras que los jugadores optaron por darle mayor relevancia a la presencia del psicólogo ante dificultades en la comunicación del equipo (96%), la concentración previa al partido (92%), en competición (89%), en los entrenamientos (81%) y menos de la mitad en las charlas técnicas antes de un partido (44%).

Para los jugadores el 96% se manifestó a favor de que el psicólogo facilite la comunicación entre integrantes del cuerpo técnico. El 88% expresó la importancia de que favorezca la comunicación entre los jugadores y además entre jugadores y cuerpo técnico.

El 70% espera la mediación entre jugador y técnico en situaciones límites y el mismo porcentaje para que asesore al técnico sobre los mensajes que destina a sus dirigidos. Solo el 67% se manifestó a favor de que el psicólogo brinde información valiosa del grupo al DT a la hora de tomar decisiones.

Este artículo se desarrolló en base a una investigación realizada por el Lic. Víctor Del Fabro, cuyos aportes investigativos y relevamientos teóricos fueron supervisados por los Lic. Jorge Dugo y Silvia Acciarri.

96%
a favor de que el psicólogo facilite la comunicación entre integrantes del cuerpo técnico.

88%
importancia de que favorezca la comunicación entre los jugadores y además entre jugadores y cuerpo técnico.

70%
espera la mediación entre jugador y técnico en situaciones límites

Este artículo continúa en nuestro sitio www.psicodeportes.com

Congreso Europeo de FEPSAC

MAG. MARCELO ROFFÉ

El 13º Congreso Europeo de Psicología del Deporte fue organizado en Madeira, Portugal entre el 12 y el 17 de Julio de 2011.

Madeira,
Portugal



El título del congreso fue *“Psicología del Deporte y el Ejercicio: Rendimiento Humano, el Bienestar y la Salud”* y fue presidido por el Sidónio Serpa, el profesor de la Facultad de Human Kinetics, de la Universidad Técnica de Lisboa, Portugal y Presidente de la ISSP (International Sport Society Psychology) a quien tuvimos el agrado de recibir en Buenos Aires en el mes de Abril en el X Congreso de SOSUPE organizado conjuntamente entre APDA Y UP.

Este Congreso fue organizado por el Instituto del Deporte de la Región Autónoma de Madeira, de la Facultad de Cinética Humana de la Universidad Técnica de Lisboa y la Universidad de Madeira, bajo los auspicios de la Federación Europea de Psicología del Deporte.

Hubo colegas del calibre de Sidonio Serpa, Jaime Cruz, Gerson Tenenbaum, Daniel Gould, Ricardo de La Vega Marcos, José Caracuel Tubio, José Alves, Geir Jordet, Félix Guillén, Sara Marquez, Isabel Balaguer, Joao Lameiras, Katia Rubio, Miguel Torregosa, David Fletcher, Gustavo Korte, M. Rocío Bohórquez GómezMillán, Joan Duda, Xavier Sanchez, Tatiana Iancheva, Irina Simonenkova, Constanza Pujals, etc. Jaime

Cruz recibió un reconocimiento merecido por su aporte de años a la psicología del deporte europea y se lo vió muy emocionado.

El evento estuvo muy bien organizado por el colega Nelson Teixeira, ex futbolista profesional, y el marco que le dio la bella isla de Madeira, le dio un plus al evento. Hasta tuvimos invitación para recorrer la isla con excursión incluida. El archipiélago es famoso por su gente amable, la belleza natural excepcional y su clima templado. Allí nació Cristiano Ronaldo.

Como único representante argentino entre los seiscientos participantes y expositores, fue un honor y un orgullo haber estado allí. Fueron 4 días de 8,30 am a 19 hs p.m. muy intensos, con casi 400 posters y casi 400 exposiciones. Entre ellas originales como la de Ixa Lopez, de Chile, sobre la intervención de la psicología del deporte en el Colegio Militar. Esta colega es alumna del nuevo Master en Psicología del Deporte lanzado en Chile por el Dr. Alex García-Más. Hubo reuniones de jóvenes colegas para futuras investigaciones y se promocionó el Master de Fepsac. Hemos podido exponer, conocer, aprender, escuchar, intercambiar y crecer.

Expusimos junto a Santiago Rivera (Sevilla,

España) un Simposio denominado “Nuevas Tendencias en el trabajo psicológico en fútbol de élite: una propuesta aplicada”. Una de las exposiciones acerca de la visualización está disponible en la web de APDA.

La **revista anual de APDA** estuvo presente en la librería de Human Kinetics los cuatro días y despertó mucho interés.

Vimos muchos Licenciados en Ciencias del Deporte exponiendo y nos gustó la nueva tendencia del trabajo de Geir Jordet y su equipo en Bélgica.

Ojalá podamos estar en 4 años en Berna, Suiza.

¡Hasta la próxima!



Marcelo Roffé junto a Santiago Rivera en Madeira luego de la presentación.



Exitoso X Congreso Sudamericano de Psicología del Deporte

En Abril del 2011 en la Universidad de Palermo en Buenos Aires, se llevó a cabo el congreso más importante en la historia de la psicología del deporte en la Argentina. Un encuentro donde participaron más de 500 participantes de 14 países. 175 expositores, 15 de ellos distinguidos expositores internacionales. 40 pósters y 50 trabajos libres. Un precongreso en River Plate ante 180 personas y un cierre de lujo por Eduardo Sacheri.

nochesAPDA

En el marco de los encuentros que realiza nuestra Asociación y que son organizados por el Grupo de Nuevos Proyectos para socios e interesados en la psicología del deporte, denominados NOCHES APDA.

El jueves 5 de Julio del 2012 se realizó el encuentro "Deporte y psicología: una mirada institucional" con la destacada participación del equipo interdisciplinario del Departamento Médico del Club Atlético River Plate, dirigido por el Dr. Horacio Cavalliere, el nutricionista Lic. Marcelo Pudelka, el psicólogo y miembro de nuestra institución Pablo Martín Nigro y el entrenador y ex futbolista Jorge Gordillo, quienes expusieron el trabajo que realizan día a día en el club con todas las divisiones juveniles de fútbol. La jornada fue amena y muy enriquecedora para los asistentes que se acercaron en buen número y que entregaron como valor de entrada dos alimentos no perecederos que fueron donados al Hogar de niños Peldaños. Desde ya agradecemos a los profesionales y a quienes asistieron a la charla por seguir haciendo crecer a la Psicología del Deporte y los esperamos en nuevas Noches APDA.



De izquierda a derecha **Lic. Marcelo Pudelka**, Nutricionista del Depto. Médico del CARP y Divisiones Juveniles de Fútbol | **Dr. Horacio Cavalliere**, Médico especializado en Clínica y Deportología. Ex Médico del plantel profesional de fútbol de primera división del Club Atlético River Plate y Director del Departamento Médico del mismo club con 35 años de antigüedad | **Jorge "Tapón" Gordillo**, ex jugador del CARP, Campeón de la Libertadores de América y del mundo del CARP en 1986. Técnico de Primera División. Actualmente Técnico de la 4ta División del CARP | **Lic. Pablo Nigro**, Psicólogo del Depto. Médico del CARP y Divisiones Juveniles de fútbol.

frases motivadoras



/apdapsicodeportes

"Hoy es ahora, mañana nunca. Mejor errar y seguir que morir en la duda" Canción de Pampa Yakuza... - Emiliano Javier Serafini

"No importa cuantas veces hayas caído, lo que se recordara es que estuviste ahí para vivirlo" - Manu Pazos

*"El dolor es temporal, el rendirse es para siempre"
Jennifer Gojzman*

"las medallas/copas se ganan en los entrenamientos, en las competencias, se retiran" - Lic Victoria Justo

*"Todo lo que hoy es fácil, algún día fue difícil"
María Victoria Trumper*

"Cada mañana una gacela se despierta en África. Esa gacela sabe que debe correr mas rápido que el león más veloz o de lo contrario morirá. Cada mañana en África, un león se despierta. Y sabe que debe correr más rápido que la gacela más lenta, o pasará hambre. No importa si eres la gacela o el león, cuando el sol sale, será mejor que estés corriendo. (Roger Bannister, médico y deportista, fue el primer hombre en bajar de la marca de cuatro minutos por milla)" - Marcelo Rouzes

"Take your passion and make it happend" - Belén Pineda

"Donde no llega el cuerpo, llega la mente" - Dario Palazzo

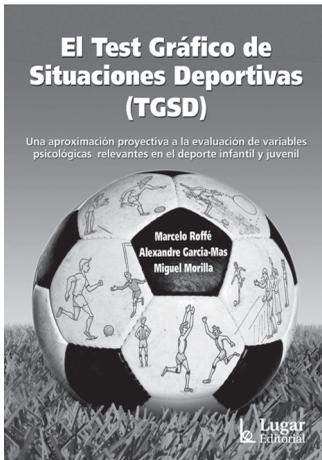
*"Antes de que yo hubiera subido al ring, yo ya habría ganado o perdido todo en el camino. La verdadera parte es ganada o perdida en algún lugar, sin que nadie te vea -corriendo en la madrugada, en el gimnasio y ahí gané -, mucho antes de yo pelee bajo aquellas luces"
Muhammad Alí / Anahi Kuiyan*

*"En la copa solo se graba el nombre del equipo campeón"
Pablo Conegliano*

"Nothing is impossible" - Agustin Arro

"Nada ha sido en vano, no me han derrotado, no me han vencido, todavía no... Falta recordarles quien soy, aun tengo mucho por demostrar, mucho por luchar, mucho por dar.. Sigue este camino no te detengas, sigue nadando, sigue corriendo, sigue anotando.. NO TE CANSES DE GRITAR Y DE LLORAR, no dejes de brillar, NO DEJES DE INTENTAR". Carta a un Deportista - Sil Piñeyro

libros



El Test Gráfico de Situaciones Deportivas

Por Roffé, García-Más, Morilla

¿Qué puede motivar a un grupo de académicos y profesionales a iniciar el largo y complicado camino de crear un test, comprobar sus características psicométricas en condiciones reales de prueba y trabajar hasta conseguir ponerlo a disposición de la comunidad de los psicólogos del deporte?

¿Por qué usar dibujos un tanto ambiguos que suponen más dificultad de identificación, en lugar de otro tipo de estímulos, como podrían ser las fotografías?

Y además, ¿por qué introducir por primera vez el concepto complejo y difícil de "proyectividad" en el campo de la psicología del deporte en lugar de adaptarse al paradigma estricto en vigencia actualmente?

Las respuestas que darán los autores de vasta experiencia en el área a estas preguntas, como ocurre con muchas cosas en la vida, son de distinto alcance y nivel. Van a justificar y explicar los porqués de la creación del Test Gráfico de Situaciones Deportivas (TGSD), el cual es de fácil administración para los psicólogos del deporte.

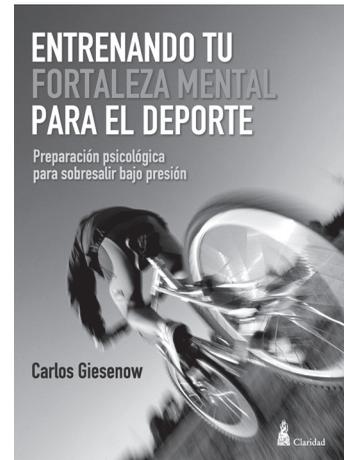
El libro incluye las siete láminas para administrarlo y la forma de evaluarlo a deportistas jóvenes y ya está siendo utilizado en varios países.



Liderazgo y habilidades en coaching deportivo

Por García Naveira Vaamonde

Este libro, como lo desarrolla el autor en el artículo incluido en esta revista, apunta a redescubrir la importancia del coaching para los psicólogos deportivos. El coaching deportivo constituye una herramienta más dentro de nuestra especialidad y a su vez una magnífica técnica formativa donde se fomenten las relaciones entre líderes y equipo, con el único objetivo de mejorar sus competencias, tanto en el ámbito puramente profesional como en el personal, donde ese esfuerzo sea únicamente orientado a fomentar la competitividad, el trabajo en equipo y la comunicación. Seis psicólogos deportivos coordinados por el Dr. Alejo García Naveira, de vasta experiencia y desde hace 13 años Responsable del Área Psicológica de los Juveniles del Atlético de Madrid, y Presidente de la Asociación Española de Psicología y Coaching Deportivo, indagan en temas claves como: el líder coach, como establecer una relación de confianza, las conversaciones con el deportista, la visión, como trabajar los frenos y las emociones y oportunidades. Imperdible. Más información en www.abfutbol.es



Entrenando tu fortaleza mental para el deporte (Preparación psicológica para sobresalir bajo presión).

Por Carlos Giesenow

La fortaleza mental es la cualidad que permite no solamente enfrentar la presión, sino sobresalir y brillar bajo las circunstancias más exigentes. Posibilita tener el equilibrio necesario para conservar la determinación, el control, la concentración y la creencia en sí mismo ante las adversidades y sostener los valores mientras se persiste en la búsqueda de los objetivos. A diferencia de lo que se suele creer, esta cualidad se puede desarrollar entrenándola, siguiendo determinados principios y técnicas específicas que se presentan de manera clara y práctica en Entrenando tu fortaleza mental para el deporte. Para los deportistas, la preparación psicológica que permite desarrollar la fortaleza mental es igual de importante que el entrenamiento técnico, táctico y físico. Miles de atletas no alcanzan su potencial por no entrenar esta área que es la clave para sostener de manera consistente un alto rendimiento. Cualquier deportista, sin importar su nivel, puede beneficiarse de conocer, incorporar y aplicar los conceptos y las herramientas psicológicas que encontrarán en este libro. Éstos le permitirán obtener una ventaja frente a sus competidores y harán de su experiencia deportiva algo más enriquecedor, gratificante, sano y disfrutable, logrando así rendir de la manera que siempre soñó.

CURSOS

DIRECTORES ACADÉMICOS

Mag. Marcelo Roffé | Lic. Alfredo Fenili



CAPACITACIÓN DE POSGRADO EN PSICOLOGÍA DEPORTIVA

Introducción a la Psicología del Deporte

Instituto Superior de Educación Física (ISEF) Romero Brest. Centro Nacional de Alto Rendimiento (CENARD) Deportivo Capital Federal, Ciudad Autónoma de Buenos Aires, Argentina.

Duración: 1 año

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.

Dirigido a: Psicólogos

Coordinador: Lic. Jorge Dugo

ESPECIALIZACIÓN EN PSICOLOGÍA DEPORTIVA

Moreno 590 (y Perú, a dos cuadras de Pza de Mayo) Capital Federal, Buenos Aires, Argentina.

Duración: 2 años

Objetivos: Desarrollar los principales conceptos con los que se trabaja actualmente en Psicología del Deporte. Transmitir el saber que se produce en la acción interdisciplinaria con otras Ciencias aplicadas al Deporte. Profundizar los conceptos adquiridos en cursos previos, aportando experiencia práctica y bibliografía actualizada. Estimular la investigación utilizando como disparador el intercambio con otras disciplinas.

Dirigido a: Psicólogos que han realizado el 1er año.

Título otorgado por Convenio APDA / UBA

Coordinador: Lic. Inés Rur

CURSO A DISTANCIA - INTRODUCCIÓN A LA PSICOLOGÍA DEL DEPORTE

Director: Lic. Marcelo Roffé - Lic. Alfredo Fenili

Duración: Máximo de 2 años

Objetivos

Introducir los conceptos básicos de la Psicología 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: deportistas, entrenadores, preparadores físicos, psicólogos, médicos, kinesiólogos, terapeutas físicos, nutricionistas, periodistas, dirigentes, padres.

Coordinador: Lic. Carlos Giesenow

SEMINARIO INTERNACIONAL DE PSICOLOGÍA DEL DEPORTE 2012

Director: Mag. Marcelo Roffé

• **Miércoles 05 de Septiembre de 2012** Workshop 18 a 21 hs en Moreno 590 (y Perú) CABA.

• **Viernes 7 de Septiembre** Seminario de 9 a 18:30 hs en Universidad de Palermo: Mario Bravo 1050 (esq. Córdoba) CABA. *En el marco de su 20º aniversario que se celebra el próximo 2012, APDA llevará a cabo diversas actividades académicas durante ese año. Entre ellas, nos es grato anticipar el Seminario Internacional De Psicología Del Deporte que organiza junto a la Universidad de Palermo.*

En dicho encuentro contaremos con la prestigiosa presencia del Dr. Dan Gould, Director del Institute for the Study of Youth Sports y docente del Departamento de Kinesiología de la Michigan State University.

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

Instituto Superior de Educación Física (ISEF) Romero Brest. Centro Nacional de Alto Rendimiento Deportivo | Capital Federal, Ciudad Autónoma de Buenos Aires, 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, Profesores de Educación Física, Árbitros, Periodistas deportivos, Trabajadores Sociales, Nutricionistas y personas del ámbito deportivo.

Coordinador: Lic. Hugo Ajzenberg

INFORMES E INSCRIPCIÓN

Bonpland 1230 | Ciudad Autónoma de Buenos Aires
Tel. (011) 4899 0337

www.psicodeportes.com | apda@psicodeportes.com

www.facebook.com/apdapsicodeportes



ASOCIACION DE PSICOLOGIA DEL DEPORTE ARGENTINA
Fundada en 1992

20 AÑOS JUNTO A LOS MEJORES

Nos enorgullece compartir los disertantes que han pasado por APDA durante estos primeros 20 años.

Aguayo Chaves Enrique (Chile), Balagué Gloria (España), Becker Jr. Benno (Brasil), Bello Gustavo (Uruguay), Brandao Regina (Brasil), Caracuel Tubío José Carlos (España), Cauas Esturillo Rodrigo (Chile), Chalela Jesús (Uruguay), Da Costa Varley Teoldo (Brasil), De la Vega Ricardo (España), Dosil Joaquín (España), Ferrés Rial Carlos (Uruguay), Flores Shemmel Tusnelda (Bolivia), García Marchena Sandra Yubelly (Colombia), García Mas Alexandre (España), García Ucha Francisco (Cuba), González Carballido Luis Gustavo (Cuba), Gutiérrez Gabriel (Uruguay), Hanrahan Stephanie (USA), Hernández Mendo Antonio (España), Lauseker Sergio (Paraguay), Llorens Manuel (Venezuela), Márquez Sara (España), Morán Dosta Carlos (México), Moreira León Laura (Costa Rica), Morilla Miguel (España), Nieri Dante (Perú), Noce Franco (Brasil), Olmedilla Zafra Aurelio (España), Pauls Ruth (Brasil), Ponce Alexi (Chile), Rivas Garza Claudia (México), Rodríguez Pilar (México), Romero Alicia (Chile), Samulski Dietmar (Brasil), Santos Vianna Jr. Newton (Brasil), Serpa Sidónio (Portugal), Teloken Elenita (Brasil), Tenenbaum Gershon (EEUU), Terry Peter (Inglaterra), Tutte Verónica (Uruguay), Zaichowsky Leonard (Canadá).



www.psicodeportes.com
www.facebook.com/apdapsideportes



ASOCIACION DE PSICOLOGIA
DEL DEPORTE ARGENTINA
Fundada en 1992