



Psicología del Deporte

Dr. Edgardo Navia



Índice Temático:

Definición, Objetivos, Funciones y Áreas de interés	2
Exigencias Psicológicas en el Deporte	3
Consideraciones del Deporte	6
Proceso de entrenamiento psicológico.....	8
Stress y Deporte de Alto Rendimiento. Búsqueda de un psicólogo en el Deporte	11
Las lesiones deportivas en la Psicología del Deporte.....	22
Experiencia de preparación psicológica en jugadores de elite	28
Auto-eficacia y motivación en la Psicología del Deporte	37
Doping en Alto Rendimiento. Aspectos Psicológicos	40



Psicología del Deporte

Definición:

Es una rama especial de la Psicología y/o especialidad de las ciencias del deporte.

La Psicología del Deporte es una ciencia aplicada que estudia los procesos psíquicos y la conducta del deportista en la actividad deportiva. Persigue conocer y optimizar las condiciones internas del deportista con el propósito de lograr la expresión del potencial físico, técnico y táctico adquirido en el proceso de preparación.

Objetivo:

Se ocupa del estudio de las regularidades de la personalidad del deportista en su interacción con la práctica del deporte y las condiciones para su realización, que comprenden las interrelaciones sociales y las vinculadas con el medio físico, donde lo expresa.

Funciones:

Evaluar condicionantes que actúan e interaccionan con el deportista

- Variaciones y/o descensos del grado de rendimiento
- Conflictos interpersonales, familia, ausencias por régimen de competencias.
- Estados psicológicos negativos, que influyen y anticipan diversos cuadros Ej.: sobreenfrentamiento, burn out o fatiga crónica.
- Conformar programas adecuados de preparación psicológica del deportista
- Fortalecer la actuación del deportista en diversas áreas.

Áreas de interés:

- Caracterización de las exigencias psicológicas del deporte que se entrena.
- Evaluación de las reacciones emocionales previo, durante, y posterior a la competencia.
- Preparación psicológica del deportista.
- Aspectos relacionados con la motivación
- Control motriz de la ejecución del gesto deportivo de su especialidad.
- Evaluación de la comunicación entre los diferentes integrantes del cuerpo técnico.



Evaluación de las exigencias psicológicas

Ello está enfocado en posibilitar la obtención de un panorama de los aspectos psicológicos que demanda el deporte, permitiendo además vislumbrar premisas psicológicas del rendimiento del deportista, entendiéndose estas como todas aquellas condiciones psíquicas que un deportista emplea para desempeñar determinadas tareas. Ej.: la concentración de la atención para un aspecto de la ejecución, dominar el mismo teniendo en cuenta las señales relevantes para que actúen como filtro en la ejecución correcta del movimiento. (1)

La acción del psicólogo se centraría en la búsqueda de métodos y estrategias para evaluar condiciones del terreno y lograr estabilidad de la concentración de la atención mediante **observación / entrevista con el jugador** determinando cuáles son los factores externos e internos que afectan la concentración, identificando factores de distracción, pudiendo a su vez minimizar los efectos mediante entrenamiento psicológico (técnicas de relajación, respiración, visualización, directa e indirecta; (Johnston y McCabe 1993)(1).

El estudio de dichas demandas permite elaborar un perfil psicológico del deportista para un deporte en cuestión, modificando las cualidades negativas (impaciencia, inseguridad, agresividad, desorganización, descuidos, vanidad y potenciando las positivas.

Se detallan algunas premisas de rendimiento deportivo:

Control y autodominio	Concentración de la atención
Decisión	Sentido de orientación
Memoria motriz	Sentido de la pelota
Percepción del esfuerzo	Agilidad mental
Capacidad física del trabajo	Auto confianza
precisión	Exactitud

El psicólogo y las reacciones emocionales:

El rol del psicólogo en este punto estaría centrado en la elaboración de estrategias de intervención basado no solo en las limitaciones e insuficiencias del jugador, sino al jugador como parte de su preparación psicológica, implementando la formación de nuevas habilidades o prepararlo para enfrentar nuevas dificultades ante un estado psicológico desfavorable. Estas estrategias se interrelacionarían entre sí, por medio de las necesidades y motivos que van apareciendo en el deportista a lo largo del proceso de preparación psicológica.

No solamente realizar una intervención sobre un comportamiento determinado limitado a la extinción o el refuerzo de una reacción en concreto, sino tener un sentido total y abarcativo para el deportista, expresado en su subjetividad y criterios de lo que este cambio implica, lo que constituyen verdaderos factores psicológicos de modificación de la personalidad (García Ucha, 2002).(1)



De esta forma intervenir en el plano del comportamiento debe ser tomado como una acción mas en el proceso de preparación psicológica, cuyo centro esta basado en la personalidad de ese jugador para dicho deporte. Obviamente esto esta en directa comunicación con el deportista, informando sobre diferentes procedimientos de intervención, como así los cuidados y controles necesarios, los riesgos que se suceden y las causas que inciden en sus limitaciones y riesgos para alcanzar sus rendimientos.

A modo de cita se presentan diversas circunstancias que afectan al deportista. (3)

- Falta de habilidad para ejecutar un gesto con la precisión requerida.
- Acciones incorrectas al inicio del juego, que puede ser desencadenante de pensamientos negativos, pudiendo no contar con la auto confianza necesaria para resistir el fallo como parte de una frustración parcial dentro del terreno de juego.
- Rendimientos favorables del adversario.
- Estados psicológicos desfavorables por fatiga, lesión o estrés.
- Características de la personalidad del jugador que lo predisponen a pensar en forma negativa, Ej.: estados hiperansiosos llevarían a sobrevalorar sus errores.

Preparación psicológica del jugador:

Abarca tres aspectos:

- **el psicológico**
- **la calidad de la preparación**
- **el grado de entrenamiento alcanzado.**

Imposible garantizar que la preparación psicológica sea efectiva con un entrenamiento deficitario o no logrado.

El rol de psicólogo estaría en buscar y apoyar la preparación deportiva actuando mediante su preparación como un asegurador del rendimiento puesto de manifiesto en la competencia. (4)

Pasos de preparación:

- Registrar, evaluar y analizar la información sobre el jugador (elaboración del perfil del deportista). Preguntar quien es? y que quiere realmente?
- Entrevistas (surge de ello que aspectos de la actividad le resultan mas agradables, sus cualidades, cual es su sensación ante fallos o errores, el análisis de línea de pensamiento ante mejores y peores rendimientos, sus condicionantes de presión (definida por Beilock 2001) como la necesidad por rendir al máximo ante una situación determinada; las motivaciones cuestiones relativas a la auto confianza, autovaloración.
- Desarrollo de test psicológicos o escalas: ayudan a brindar información además de las entrevistas para definir el perfil psicológico del deportista.

Desarrollo de Enfoques:

El psicólogo del deporte apunta a un enfoque cuantitativo y cualitativo



Cualitativo= Contempla completar frases, método de los 10 deseos, la historia de vida, las composiciones.

Cuantitativo= Usa test psicológicos como – inventario de Ansiedad Estado Rasgo, escalas cortas de motivación, test de auto confianza.

1ra Fase; es de carácter crucial; lograr una buena relación entre el profesional y el jugador, donde haya credibilidad y empatía.

Técnicas aplicadas:

- . **De respiración**
- . **De relajación**
- . **De visualización**
- . **Técnicas de autodiálogo. Técnica del Auto- Habla**
- . **Registro de estados y reflexiones en un diario**
- . **Establecer metas**

Las ventajas en estas técnicas radican en que alivian en forma significativas las tensiones musculares del deportista, que facilitan que se cometan errores y fallos en la ejecución de sus movimientos.

Perciben el propio estado de tensión, lo que provocan un feedback más adecuado para la regulación de acción y modificación de estados psicológicos negativos.

En deportes individuales como el Golf, Tenis es esencial el autodiálogo, ayudan a elaborar reflexiones que lo auxilien a mantener el foco de atención.

Elaborar estrategias para alejarlo del bloqueo psicológico.

La técnica de Auto- Habla es una intervención de carácter cognitivo –conductual, lleva a otorgar un cambio en las emociones llevando a un cambio en la conducta, entendida como RENDIMIENTO.

La elaboración de un diario y su posterior análisis de lo expuesto, tiene como propósito el de demostrarle que en un porcentaje elevado los pensamientos negativos y preocupaciones como amenaza no se cumple; esto contribuye al desarrollo de auto confianza y variación del estilo de pensamiento.

El establecer metas (Steimberg demostró que en deportistas orientados a logros de masters y éxitos obtenían mejores resultados cuando se fijaban una sola meta en la competencia. (3)

Con continuas reevaluaciones, ello facilitaría una mejor adaptación a los resultados inesperados, en definitiva la elaboraron de una primera y segunda meta en caso de no lograr su propósito inicial.



Consideraciones del deporte

Entiéndase el mismo que se asume como un **juego**, que es portador de normas y valores, que esta sometido a reglas y cuyos principales objetivos es la integración, la superación y el logro de buenos resultados (3). A diferencia del que se presenta ante una gran convocatoria, con grandes restricciones y que plantea niveles de exigencia al deportista que pueden estar reñidos al concepto de salud, es el **deporte de alta competencia**

Juego de competencia

Actividad de competencia

Deporte de iniciación→

Deporte de alto rendimiento

Deporte para todos

En el deporte base o de iniciación, en el que la actividad esta al servicio del que lo desarrolla, tiene características idénticas al juego.

A medida que vamos ascendiendo el nivel de exigencia aumenta, los resultados, la dedicación y el deportista pasa a estar al servicio de la actividad.

Aquí es donde se entrelaza la **resistencia a vencer** (un rival, un objeto, una marca, etc.), de parte del deportista, controla la situación o es controlado por ella. Ambas deben ser asumidas y elaboradas por el jugador, sino pasan a ser barreras para su rendimiento óptimo.

Las mismas son objetivas- Grado de dificultad real que tiene.

Subjetiva- Es la interpretación que realiza el competidor de la misma

Esto a su vez determina dos posiciones que asume el deportista el de **desafío o amenaza**.

De acuerdo a su posicionamiento traerá diferentes consecuencias a enfrentar y ejercer la actividad.

Desafío= Le permitirá desarrollar una entrega absoluta de sus capacidades. El siente que puede y que quiere. Sus niveles de auto confianza lo demuestran.

Amenaza= Se sitúa en un entorno en el cual se siente amenazado, la tarea que enfrenta se presenta como mas grande que sus posibilidades para resolverla, su concentración estará desenfocada así como su capacidad de reflexión = rendimiento inestable o por debajo de su nivel.

máximo nivel de

Rendimiento

Satisfacción

Gratificación

Mayor control

DESAFIO

AMENAZA

Rendimiento inestable

Frustración

Dolor

Menor control



El propósito del proceso de aprendizaje es que el deportista es que se mueva dentro de la percepción del desafío en el cual sienta que su capacidad esta acorde a las exigencias de la actividad.

Ello depende de la propuesta metodológica y del nivel de dificultad que el técnico le presenta durante la sesión de entrenamiento.

En los deportes como el tenis donde es una actividad caracterizada por la velocidad y precisión , que demanda una gran cantidad de habilidades tanto en lo técnico- táctico, en lo físico y psicológico; se plantean sucesivamente problemas a resolver. Aquí se persigue un nivel e equilibrio superior para mejorar su adaptación a la situación del sistema

Aquí se plantea al deportista en un sistema complejo (bio-psico-socio-cultural) donde debe poseer habilidades psicológicas (entendiéndose ellas según Balaguer como **condiciones necesarias para la realización de una determinada tarea.**

También exige habilidad para confrontar y la cooperación, experiencias asociadas a las vivencias de fracaso y éxito.

- . **Alto grado de concentración.**
- . **Capacidad de competitividad y cooperación**
- . **Adecuado nivel de motivación.**
- . **Buen nivel de auto confianza.**
- . **Capacidad de representación mental de la acción.**
- . **Mecanismos afectivo-emocionales eficaces.**
- . **Capacidad para toma de decisiones que requiera la actividad (reflexión rápida)**

A su vez las habilidades mismas pueden se clasificadas en:

Energéticas: Son aquellas que dinamizan el comportamiento del competidor. Son la base de la orientación y fuerza de acción deportiva.

. **Manejo del impulso agresivo (competitividad):** Es la fuerza que tiende a descargarse.

. **Motivación:** entendiéndose ella como la capacidad para determinar los objetivos, para evaluar el nivel de sus aspiraciones. Estos pueden se r de corto mediano o largo plazo. No siempre son compartidos entre el jugador y técnico.

Complementarias:

. **Concentración de la atención:** Habilidad para enfocar adecuadamente los elementos que componen esa actividad, la misma debe adecuarse en forma constante, fluctuando dinámicamente

. **Auto-confianza:** Seria la auto percepción de sus habilidades para competir con éxito

. **Manejo del pensamiento:** Comprende el procesamiento de la información y por ende la toma las decisiones correctas para una disciplina con circunstancias diferentes y o inesperadas.

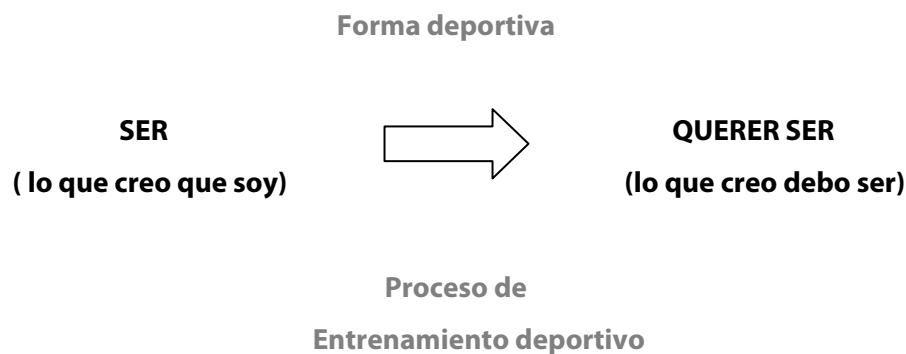
. **Manejo de la ansiedad:** Habilidad para regular el nivel de excitación durante la competencia, según la disciplina que se ejecute y en que momento se lo practique.



Proceso de entrenamiento psicológico:

Funciona como un aspecto importante dentro del logro de resultados deportivos, aunque no se tiene muy en claro dentro del ámbito del deporte (competidores, técnicos, periodismo) las características principales de dicho proceso. (9)

Se define como tal a: **grupo de procedimientos y técnicas cuya finalidad es evaluar y entrenar las habilidades psicológicas que intervienen en la resolución de las tareas deportivas. Permite optimizar y estabilizar los niveles de adaptación del competidor a la situación deportiva, promoviendo la salud del mismo.**



Es un proceso en el que debe haber exclusivamente un tránsito progresivo de la dependencia que se da en la parte formativa, hasta la independencia que es lo que debe caracterizarse en el deporte de alto rendimiento.

Desarrollo de un modelo de planificación de entrenamiento psicológico:

Radica en tres ejes de trabajo:

- **Afectivo**
- **el cognoscitivo**
- **el social**

Esta planificación se debe considerar como íntimamente ligado al Plan General de Entrenamiento y respetar la estructuración del ciclo anual.

Este se caracteriza por tres periodos:

- 1- El Periodo Preparatorio (General-PPG- y Especial- PPE).**
- 2- El Periodo de Competencia (Precompetitivo y el de Competencia propiamente)**
- 3- El período transitorio**

1. Periodo Preparatorio



1.1. Periodo Preparatorio General (PPG):

Se evalúa las destrezas psicológicas que exige el deporte en cuestión y se comienzan a aplicar las herramientas necesarias para el desarrollo de las llamadas habilidades psicológico deportivas básicas, que se aplica a todos los deportes.

1.2. Periodo Preparatorio Especial (PPE):

Desarrolla en el entrenamiento las habilidades psicológicas del deporte a entrenar.

2. Periodo de Competencia

2.1. Precompetitivo (PPC):

Se aborda específicamente técnicas adaptadas al competidor

2.2. Competencia (propriadamente dicha):

Se trabaja con el deportista para que sea capaz de expresar su máximo nivel de rendimiento y mantenerlo a lo largo de todo el periodo.

3. Periodo de Transición:

Orientamos al competidor al logro de un máximo descanso para asegurar su recuperación.

¿Qué serían los vectores complementarios y la planificación?:

Se entienden por ello a: **Toda estructura teórica cuya sucesión determina la secuencia del procedimiento para la construcción y el desarrollo de la actitud competitiva.**

Función: Asegurar la actitud y consistencia del nivel de entrenamiento tanto en el entrenamiento como en la competencia.

Implica una sucesión progresiva de etapas para alcanzar la madurez competitiva en una secuencia de:

Capacidad	Conocimiento	Convicción	Independencia
------------------	---------------------	-------------------	----------------------

Capacidad:

Hace referencia al estado de salud general y específico del deportista. Esta etapa está sustentada en la capacidad de identificar variables de riesgo cuando se enfrenta a diversas exigencias del deporte de competencia.

A partir de este vector se comienza a construir a través de estrategias específicas el **“estado de forma deportiva”**.

Se hace necesario contar con el trabajo del médico deportólogo para evaluar e identificar la presencia de riesgos para la práctica deportiva, como así del preparador físico para evaluar las cargas de trabajo.

Conocimiento:

La adquisición de la forma deportiva debe ser un proceso consciente y comprometido al que debe llegar el deportista con ayuda del plantel técnico.



Debe acceder a conocimientos (técnicos-tácticos-físicos-psicológicos); esto se ve influenciado por el aporte subjetivo de los entrenadores, (por lo general son ex –deportistas) que no lo transmiten en forma objetiva.

Convicción:

En este punto es donde se deben armar los objetivos de manera que lo ayuden no solo a ser conciente de los porque sino también a dinamizar su acción, que esta íntimamente relacionados con la motivación. Estos deben ser realistas y ajustados a las capacidades del deportista.

Aquí debemos conocer la percepción del deportista sobre la seguridad de alcanzar los objetivos con éxito.

Independencia:

Es imprescindible en todo deportista que debe tomar decisiones en forma permanente, a veces cargadas de riesgo. Para que ello se lleve a cabo con eficacia y precisión es necesario desarrollar la capacidad de ser independiente de los demás, sin dejar de sentir que es parte de un equipo, que tiene el apoyo, y saber que es Uno quien lo puede hacer.

Esto no implica estar solo, sino de tener la madurez de asumir un rol que elige representar y enfrentar los riesgos.

En alto rendimiento se debe tener: - Alto grado de independencia

- Capacidad para cooperar y confrontar
- Capacidad para interactuar con otros
- Cooperar y competir sin conflictos.

En resumen, una serie de consejos para garantizar el buen rendimiento:

- Generar un ambiente agradable en el entrenamiento
- Reforzar los aciertos cometidos.
- Quitarle el peso emocional al error por parte del deportista.
- Mostrar calma, paciencia, confianza.
- Ser preciso en las correcciones y no abrumar con indicaciones.
- Evitar mensajes contradictorios (ser coherentes con lo que digo y lo que hago).
- Promover la autonomía en el deportista.
- Mantener un nivel de exigencia, acorde al desarrollo deportivo, evitando desbordarlo.
- Que el entrenador deba cuidar el hecho de favorecer la vivencia del “desafío”, la sensación de control, esto debe ser aprendido y buscado por el deportista. Teniendo en cuenta el concepto de considerar en el deporte de competencia el de “controlar y ser controlado”. Esto el deportista y entrenador deben ser concientes de cómo manejarlo.

Stress y deporte de alto rendimiento

Conceptos:

Claude Bernard llamó stress a la respuesta adaptativa de un organismo ante la presencia de un estímulo nocivo, llegando a establecer que la enfermedad se produce cuando la respuesta es incapaz de contrarrestar esa nocividad o cuando, a fuerza de la repetición, la respuesta adaptativa causa daño en sí misma.(5)

De acuerdo con Selye, stress es la "respuesta del organismo a cualquier demanda hecha sobre él; es un viejo patrón de adaptación filogenético, estereotipado, que prepara al organismo para la lucha y la huida. Esta respuesta de la "edad de piedra" puede ser provocada por una variedad de condiciones psicosociales entre otras de la vida moderna.

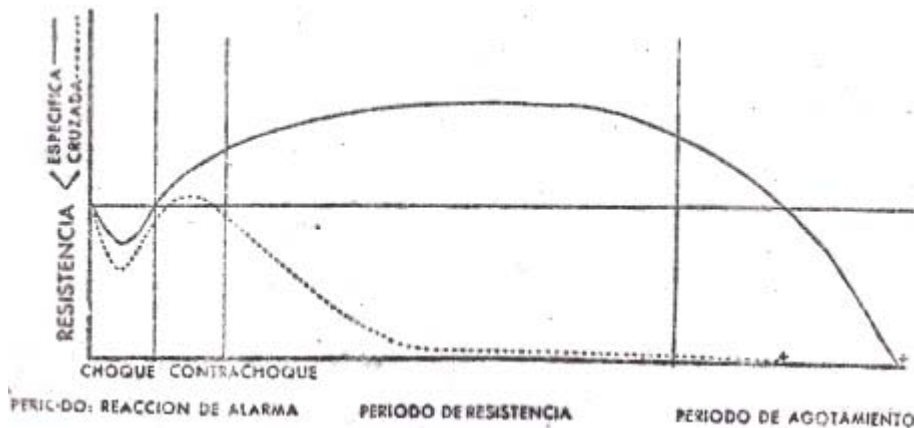
Los sistemas fisiológicos más importantes que intervienen en la respuesta de stress aparecen esquematizados en la figura N° 1.



Fig. N° 1. Resumen esquemático de los dos sistemas fisiológicos más importantes de la respuesta de stress

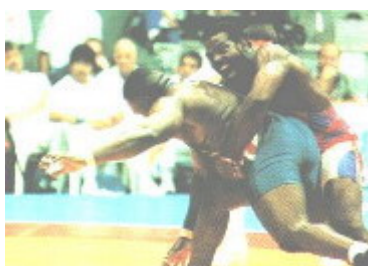


El Síndrome de Adaptación General, contempla tres etapas: La "reacción de alarma" o movilización energética del organismo para responder al estímulo nocivo que lo amenaza; la etapa de "resistencia" en la que el organismo logra mantener la eficiencia y el equilibrio a un costo neuroendocrino relativamente alto, y la de "agotamiento", en la que los mecanismos adaptativos ceden y el sistema enferma o perece.



Obsérvese que la resistencia específica (la que se opone al estímulo que se enfrenta) y la cruzada (la que se opone a otros estímulos amenazantes, como enfermedades infecciosas, entre otros) no tienen el mismo comportamiento. Después de disminuir ambas en la fase de choque ("¿qué está ocurriendo?") la específica se eleva significativamente durante una gran parte de la etapa de contrachoque y del período de resistencia, mientras la cruzada disminuye drásticamente, lo que explica que deportistas sometidos a stress prolongado, pueden ver afectada su resistencia inmunológica a diversos procesos gripales y otras enfermedades oportunistas que se presentan en períodos competitivos.

En este sentido, Levi, B. demostró que los niveles de stress dependen tanto de la intensidad como de la cualidad del estímulo stressor. En lo que respecta a la "cantidad" de la experiencia, (Figura No. 3) tanto stress padece un individuo en un cuarto a prueba de sonidos que inmerso en una cadena de producción con elevado ruido. En cuanto a la "cualidad" de la experiencia (Figura No. 4) esta puede ser placentera o displacentera, y en ambas direcciones se produce stress.



El carácter dinámico de estas relaciones resulta muy útil para comprender la respuesta de stress en los deportistas, y tiene un valor heurístico para el entrenador y el psicólogo en sus esfuerzos por optimizar la respuesta de stress competitivo.

Cuando se posee alto control de la tarea y el nivel de excitación también es alto, ocurren situaciones activas, generadoras de energías para enfrentar los retos. Un nuevo modelo, en este caso bidimensional, surgió posteriormente gracias a Karasek, R.A. y otros, que toma en consideración un aspecto muy importante, sobre todo, en la ejecución de tareas de precisión o alto rendimiento: el Control.

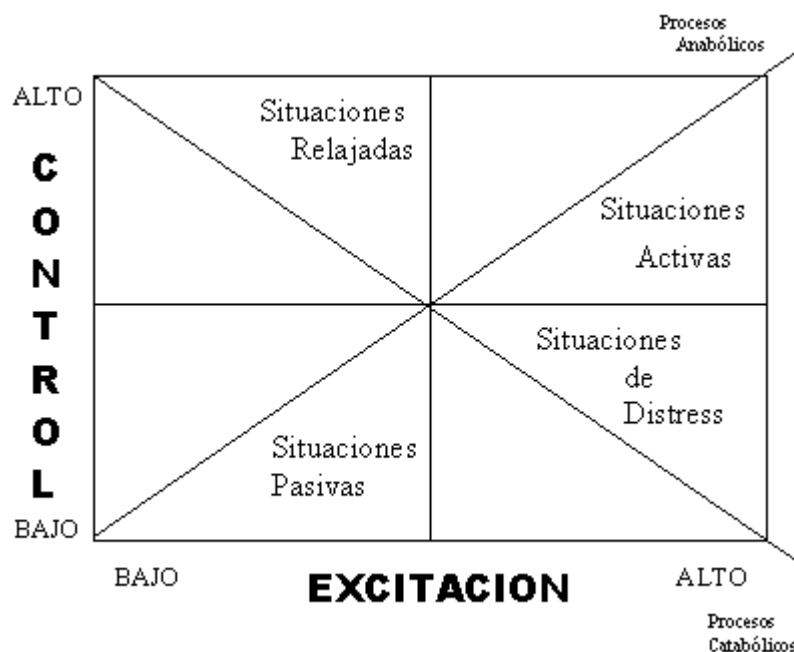
Este concepto está basado en el criterio de que una persona que esté en condiciones de regular la estimulación a la que se ve expuesta, puede ser capaz de mantener la activación fisiológica y psicológica a un nivel óptimo sobre un amplio rango de condiciones estimuladoras.

Este enfoque bidimensional está expresado en la figura No. 5. En ella se sustituye el término original "stress" por "excitación", ya que consideramos el primero como una respuesta, no como una condición que interactúe con la categoría "control". A nuestro juicio, es de tal dinámica que se produce la respuesta de stress, y hemos querido reflejar esta diferencia de criterio sin desdeñar el valor del mencionado modelo. En el próximo artículo profundizaremos en este importante aspecto.

En la figura se aprecia cómo el nivel de excitación se relaciona estrechamente con el grado de control que tenga el sujeto sobre la tarea, reflejándose en esta interacción el carácter de las vivencias y la posibilidad de ser eficiente, alejar el sentimiento de indefensión y aumentar la capacidad regenerativa.

Este modelo anabólico-catabólico establece que el aumento de la capacidad regenerativa se produce con alto grado de control, mientras el agotamiento ocurre cuando se eleva el nivel de activación y se carece de control.

Fig. Nº 5. Modelo Bidimensional Control-Excitación. (Basado en modelo original, tomado de Álvarez, M.A. "Stress. Un enfoque psiconeuroendocrino")



El carácter dinámico de estas relaciones resulta muy útil para comprender la respuesta de stress en los deportistas, y tiene un valor heurístico para el entrenador y el psicólogo en sus esfuerzos por optimizar la respuesta de stress competitivo.



Cuando se posee alto control de la tarea y el nivel de excitación también es alto, ocurren situaciones activas, generadoras de energías para enfrentar los retos que el deporte impone

. Así, la actividad simpatoadrenomedular es elevada, se producen altas secreciones de catecolaminas, mientras el cortisol puede estar activamente suprimido. En este cuadrante se producen los rendimientos conforme o por encima de lo esperado y la capacidad de recuperación es elevada.

Cuando el control de la tarea el alto pero el nivel de excitación es bajo, se producen situaciones relajadas, en las que puede predominar la distracción, la falta de incentivos, la indiferencia ante éxitos o fracasos y de ninguna manera se producen los mejores rendimientos. En tal caso, el eje simpatoadrenomedular se puede encontrar medianamente activado y el pituitarioadrenocortical poco activado.

Si el control de la tarea es bajo y el nivel de excitación es alto, se producen situaciones de distress, es decir, un incremento de la actividad pituitario adrenocortical (con elevadas producciones de cortisol), una reducción de la actividad simpatoadrenomedular (con reducidas producciones de catecolaminas, en particular adrenalina y noradrenalina) y un sufrimiento psicológico.

Por último, si el control de la tarea es bajo y también lo es el nivel de excitación, se producen situaciones pasivas, con respuesta psiconeuroendocrina plana y en la que no se exhiben intenciones de confrontación o enfrentamiento. Antes de establecer su teoría acerca del **enfrentamiento**, se observó que la valoración subjetiva de las demandas por el medio no solo es variable de un individuo a otro, sino en un propio individuo en momentos distintos. Se puede afirmar que una situación puede cambiar para el sujeto de común a hostil con solo modificarse ligeramente alguna variable del contexto. La importancia de la valoración subjetiva condujo a considerar detenidamente las características personales del sujeto, su capacidad para aprender, las experiencias previas en percepción de situaciones de stress y la forma en que decide enfrentarlas.



Estableció que la manera en que se enfrenta el stress depende de la duración e intensidad de la demanda, la información y experiencia previa, la genética, la capacidad adaptativa al estímulo y el apoyo social.

El enfrentamiento tiene tanto de individual, que se dificulta su clasificación conforme a la extendida tendencia taxonómica, heredada de los métodos psicodiagnósticos tradicionales. Suls, J. y Fletcher, B., por ejemplo, no encontraron superioridad en una estrategia respecto a otras, mientras Folkman, S., Lazarus, R. y otros observaron que diferentes tipos de enfrentamientos están más asociados a demandas situacionales que a características de personalidad. De acuerdo con esto, podría afirmarse que cada situación requiere de un enfrentamiento específico, por lo que la cuestión apuntaría al infinito, pues no hay dos situaciones que sean iguales.



Los intentos por establecer mejores y peores estrategias suelen chocar con la imposibilidad de la verificación, ya que el sujeto se enfrenta al stress con estrategias combinadas que no permiten aislar los efectos de cada componente.

Sin embargo, tales evidencias no deben conducirnos a renunciar al estudio del enfrentamiento ni a su manejo, ya que algunos autores han logrado establecer estrategias generales que corresponden a regularidades del comportamiento y ayudan a comprender e intervenir en el proceso. Así, Rukholm y Viverais destacaron el papel de la personalidad en la efectividad del enfrentamiento a diversas situaciones de stress, mientras Halstead y Fernsler confirmaron la función del apoyo social en el mismo sentido.

Keller, M., por ejemplo, reportó cinco categorías de enfrentamiento: compensación, manejo del stress, apoyo, implicación con otros y alteración del significado. Según esta autora, los sujetos mostraron altos niveles de satisfacción y efectividad con sus respectivos enfrentamientos, aunque no por ello constituyen un beneficio real para los individuos.

Considerando, en fin, el enfrentamiento como la "cognición y las conductas que usan las personas para evaluar y reducir el stress y moderar la tensión que los acompaña" (Solomón y otros), es posible afirmar que su estudio contribuye a comprender la capacidad autorreguladora del sujeto y a lograr una intervención efectiva para su optimización. Para la Psicología del Deporte, esta labor también resulta compleja, por la coyunturalidad de la vivencia y el sentido personal de los eventos.

Roth y Cohen clasificaron en dos grandes grupos las estrategias de enfrentamiento al stress competitivo: la de aproximación y la de evitación. Según ellos, la primera es preferible cuando la confrontación con el stressor es inevitable, la situación controlable o la medida del éxito está en términos prolongados, después de un período de inactividad seguido del stressor. Sin embargo, el enfrentamiento alternativo (ignorar el stressor) es apropiado cuando las fuentes emocionales son limitadas, hay baja auto confianza/baja autoestima, la situación no es controlable o la medida para el éxito es inmediata, a corto término.

Aunque cada estrategia ofrece ventajas y desventajas, se plantea que la adopción de una u otra depende de la disposición del atleta, es decir, si es buen ejecutor o mal ejecutor. Estas estrategias no son necesariamente excluyentes.

Muchas estrategias de enfrentamiento se han observado en el deporte, como el desarrollo de imágenes mentales, el autoconvencimiento, los programas de inoculación del stress, el automonitoreo positivo, la reducción de la novedad, la dirección del pensamiento hacia las respuestas subsecuentes y expectativas positivas, la minimización de ciertos tipos de cognición, reducción de la autorreflexión, desestimación de mensajes displacenteros, desarrollo de habilidades para separar la información relevante de la que no lo es, etc.

Anshel, M.H. estableció un modelo teórico de enfrentamiento al stress en el deporte, el cual fue examinado con éxito posteriormente en 33 deportistas, demostrándose que los grupos experimentales tuvieron menos experiencias negativas que el de control. Este modelo presenta cuatro características que lo distinguen:

- Se refiere al stress agudo, mientras los demás son más compatibles con formas crónicas.
- Otorga al atleta un rol más activo y, sobre todo, consciente.
- Mientras otras concepciones resultan meramente cognitivistas, el modelo de Anshel (COPE) no descuida el enfoque fisiológico y conductual.
- Sus estrategias son planeadas en secuencia relativa al grado de maestría

- maestría y familiarización del atleta.

Se estructura sobre la base del control emocional (C), organización de los estímulos stressores (O), plan de respuesta (P) y ejecución de habilidades (E).

Las principales direcciones de trabajo que se practican en la actualidad para educar el enfrentamiento, según el autor, son: favorecer las atribuciones causales internas sobre el éxito, ya que alienta aproximaciones de reto y promueve emociones positivas (lo cual fue encontrado también por nosotros) (González, L.G.), apoyar el uso de estrategias cognitivo-conductuales, técnicas de inoculación del stress, uso de chequeos de manipulación, identificación de estrategias funcionales conforme individualidad, uso de estrategias que reduzcan efectos displacenteros, estudio del locus de control, entre otras. Debe asegurarse que los atletas sean entrenados para el enfrentamiento al stress competitivo por personal especializado, para evitar la "parálisis por análisis", que ocurre cuando se adoptan arbitrariamente diferentes estrategias conductuales cognitivas y el sujeto se centra más en ellas que en el sentido de la competencia.



El stress es inherente al deporte, porque es necesario conciliar un elevado nivel de activación con determinado ordenamiento de acciones, en un contexto que exige o excede los recursos adaptativos con que cuenta el deportista. En la foto, tomada de *New Studies in Athletics*, revista de la IAFF, 2.98, el relevo femenino canadiense durante los Juegos Olímpicos de Seúl en 1988.

Resultados de un estudio de enfrentamiento al stress competitivo en atletas de alto rendimiento



Se diseñó un instrumento que explora el enfrentamiento de modo individual y trata de determinar el manejo de la excitación, de los pensamientos y de la conducta. (Ver Anexo N° 1). Fue aplicado a una muestra compuesta por 46 atletas cubanos de alto rendimiento, conforme a las siguientes variables. (6)

Tabla N° 1. Muestra				
Sexo	Modalidades	Nivel alcanzado	Edad	Exper.
M F	1 2 3 4 5 6	1 2 3 4 5 6 7 8 9	Media	Media
33 13	2 8 7 4 2 2 3	5 5 9 10 7 4 2 3 1	25.2	11.4

Donde:

Modalidad	Nivel alcanzado
1. Saltos 2. Lanzamientos 3. Velocidad 4. Eventos Múltiples 5. Marcha Deportiva 6. Fondo	1. Campeón Olímpico y/o Mundial 2. Campeón de la Copa del Mundo 3. Medallista Olímpico y/o Mundial 4. Medallista Panamericano 5. Medallista Iberoamericano 6. Medallista Centroamericano 7. Medallista Nacional 8. Miembro de la Preselección Nacional 9. Miembro de la Preselección Juvenil

El objetivo del estudio fue determinar la relación entre cada componente del enfrentamiento, evaluado por medio del cuestionario, y algunos indicadores de eutress (estado positivo, anabólico, caracterizado por elevado control de la tarea, confort, optimismo, combatividad y alta producción de catecolaminas) y de distress (estado opuesto, incómodo, que reduce el umbral de tolerancia a la fatiga y se acompaña de altas producción de cortisol). Según estudio previo (pendiente de publicación) los incrementos de tensión arterial media en reposo, previos al inicio de las competencias, se asocian a aumentos del nivel de excitación general, los incrementos de la tensión sistólica y diastólica se asocian a estados de eutress y distress respectivamente, y la cantidad de tensión subjetiva permite apoyar y enriquecer el sentido de estas relaciones. Así, por medio de la ANOVA, se estudió el comportamiento de estos indicadores para cada respuesta al cuestionario de enfrentamiento. Los resultados pueden observarse en la siguiente tabla.



Tabla N° 2. Análisis de Varianza aplicado a las respuestas del cuestionario de enfrentamiento y su relación con indicadores de stress.

Ítems Cuest.	Delta T.A.M.	Delta Sist.	Delta Diast.	Ctdad. Tensión Subj.
1.2				X (+)
1.4			X (-)	
2.1				X (+)
2.2				XX (+)
2.3			X (-)	X (-)
2.7				XX (+)
2.8				X (-)
2.9		X (+)		
2.1			X (-)	
2.13				X (+)
2.14				X (+)
2.15	X (+)	X (+)		
2.17				XX (+)
2.18	XX (-)		XX (-)	XX (-)
3.3			X (-)	
3.4				X (+)



Donde:

Delta T.A.M. significa incremento tensión arterial media

Delta Sist. significa incremento tensión arterial sistólica

Delta Diast. significa incremento tensión arterial diastólica

X significa nivel de significación menor de 0.05

XX significa nivel de significación menor de 0.01

(+) significa altos incrementos asociados al ítem

(-) significa bajos incremento asociados al ítem

En cuanto al manejo de la **excitación** se puede observar:

- Los que buscaron su reducción (ítem 1.2) fueron los que sintieron una mayor cantidad de tensión subjetiva. (p menor 0.05)
- Los que expresaron abiertamente la excitación tuvieron menor incremento de tensión diastólica. (p menor 0.05)

En cuanto al manejo de los **pensamientos** se aprecia:

- Los que emplearon pensamientos amortiguadores en el enfrentamiento (ítems 2.1 y 2.14) fueron los que tuvieron tensión subjetiva alta.
- Los que emplearon pensamientos mágicos (ítem 2.2) tuvieron un muy significativo de tensión subjetiva (p menor 0.01)
- Los que emplearon pensamientos de control consciente (ítem 2.3 y 2.8) sintieron menos intensamente la tensión subjetiva y tuvieron un incremento menor de tensión diastólica (p menor 0,05)
- Los que utilizaron pensamientos de descontrol ajeno (ítems 2.7 y 2.15) tuvieron un incremento muy significativo de tensión subjetiva (p menor 0.01), tensión arterial media (p menor 0.05) y sistólica (p menor 0.05).
- Los que emplearon más pensamientos de persistencia del obstáculo (ítem 2.9) tuvieron un incremento significativo de tensión sistólica (p menor 0,05)
- Los que emplearon más pensamientos ergogénicos de eficacia (ítem 2.10) sufrieron menos tensión diastólica (p menor 0,05)
- Los que emplearon más pensamientos mímicos (ítem 2.18) tuvieron menos tensión subjetiva, diastólica y media de modo muy significativo (p menor 0,01)

Resulta interesante que los pensamientos de expectativa de éxito no se asociaron a los indicadores de stress evaluados y que el tipo de pensamiento que más aleja el stress es el mímico, específicamente aquel que se dedica a reproducir la forma en que debe trabajar durante la competencia.

En cuanto al manejo de la **conducta**:

- Los que la manejaron tácticamente (ítem 3.3) tuvieron una disminución significativa de la tensión diastólica (p menor 0,05)
- Los que adoptaron un control postural de la conducta (ítem 3.4) fueron aquellos que más tensión subjetiva experimentaron (p menor 0,05)

Las relaciones observadas, que sin dudas contribuyen a comprender la dinámica psicológica del enfrentamiento, se impregnan de una inescrutable dicotomización: ¿los indicadores de stress se



mueven por efecto del manejo que se hace de la excitación, los pensamientos y la conducta, o estos últimos se adoptan a posteriori, para reducir el stress que se experimenta?

La respuesta a esta pregunta no puede ser determinante, porque el problema científico del enfrentamiento rebasa su alcance. El enfoque a adoptar debe derivarse de la aplicación de la categoría Actividad que, como se sabe, integra los factores aparentemente polares en una unidad, ajena a la simple relación causa-efecto. Así, el estudio del enfrentamiento al stress en atletas exige un tratamiento individual, despojado de intentos ordenadores o clasificatorios. Las respuestas al cuestionario deben constituir un pretexto para la exploración casuística.

Búsqueda de un Psicólogo del Deporte.

Esta recomendación no responde a un modelo que busque centralizar todo o que sobrevalore el papel de la ciencia psicológica. Se trata de un intento por sintetizar una posición: la respuesta de stress es un fenómeno complejo, que no puede abarcarse con procedimientos simples ni universales, que prescindan de:

Un abordaje sistémico de la personalidad

1. un carácter necesariamente individual, por medio del método clínico
2. un estudio del atleta en condiciones concretas de actividad
3. la aplicación del principio de unión de lo cognitivo y lo afectivo.

La fuerza de estos principios, además de conducirnos a rechazar cualquier intento por aplicar recetas generales (por muy apoyadas que estén en resultados investigativos), provocan la necesidad de conocer el modo en que deportistas concretos refractan la realidad competitiva y responden, a través de su sistema psico-neuroendocrino y motor, a los retos que se les imponen.



Las lesiones deportivas en la Psicología del deporte

La lesión deportiva es uno de los obstáculos más importantes para el exitoso rendimiento de un deportista, ya que es una fuente de tensión, dolor, dudas y sufrimiento para el deportista.

Hay un doble efecto que se produce en caso de lesión deportiva en un atleta profesional:

- a. Dolor, y disfunción física
- b. Factores de orden psicológico, social, laboral y económico

En líneas generales las lesiones son	Al inicio de la actividad deportiva	Falta de dominio corporal
		Recursos deficientes
		Desconocimiento de las técnicas de ejecución
	Alta competencia	Exceso de confianza
Exigencias muy elevadas (sin la preparación y/o recuperación apropiadas)		

Variables que pueden influir en las lesiones deportivas

- Falta de buena base física
- Mal estado de los campos (lesiones musculares)
- Campeonatos cortos (no se puede hacer pre-temporada)
- Demasiadas competencias (no hay margen para una buena recuperación)
- Genéticas (tendencia a ciertas lesiones)
- Sociales (saber comer)
- Estrés (demasiadas presiones)
- Apuro por volver (no se respetan los plazos de rehabilitación)



- Cambios de cuerpo técnico (distintas formas de trabajar)
- Derrota y clima negativo
- Sub-motivación (problemas personales, contractuales, de dinero, etc.)
- Juego más violento (a mayor potencia, choques más duros)
- Otras enfermedades (gripe, trastornos hepáticos, etc.)

La variable psicológica más relevante en lo referente a las lesiones es el estrés. (7)

El *estrés* es una respuesta compleja que puede estar presente antes, durante, y /o después de la lesión.

Estrés

Es el proceso que comprende la percepción de un desequilibrio sustancial entre las demandas objetivas del ambiente y la capacidad de respuesta, bajo condiciones donde el fracaso al afrontarlo se percibe como algo que tendrá importantes consecuencias, y a lo que responde con un incremento de los niveles de ansiedad (Martens 1977).

En algunas ocasiones, las lesiones deportivas, aunque potencialmente estresantes, pueden aliviar otras fuentes de estrés mayores (por ejemplo: el estrés que produce el exceso de responsabilidad en la competencia), convirtiéndose en valiosos mecanismos de escape o evitación.

Situaciones potencialmente estresantes

- Sucesos de tipo general (conflictos familiares, pérdida de seres queridos, problemas financieros, etc.)
- Sucesos relacionados con la actividad deportiva (cambios de status o rol, cuestiones contractuales, cambios de equipo, cambio de entrenador, etc)
- Demandas de entrenamiento
- Demandas de la competencia
- Otras situaciones relacionadas con la actividad deportiva (la opinión de los medios de comunicación, la relación con los dirigentes, etc.)
- Lo impredecible del resultado y del propio rendimiento
- Estar permanentemente expuestos (prensa, público, amigos, entrenador, compañeros, familia, etc.)

Variables personales relacionadas con las lesiones

- Historia de lesiones personales
- Ansiedad – rasgo (principalmente relacionada con la actividad deportiva)
- Falta de apoyo social
- Baja motivación de logro
- Baja auto confianza
- Baja autoestima
- Tendencia al pesimismo
- Sistema rígido de creencias y actitudes
- Sub-motivación



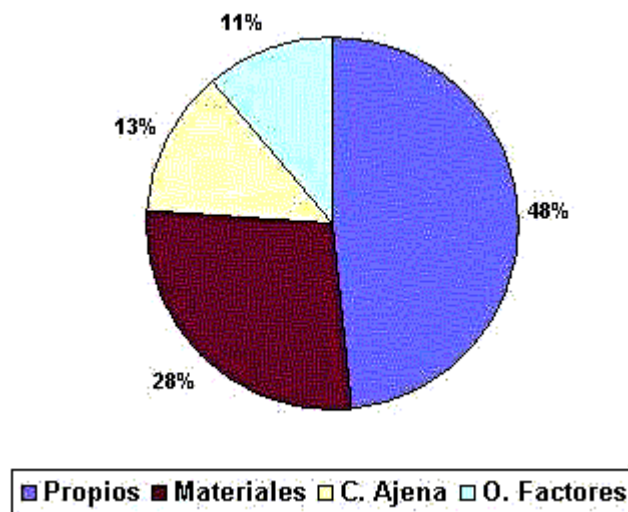
- Sobre-motivación
- Falta de dedicación a medidas preventivas (elongar, vendarse, etc.)
- Alimentación inapropiada (por exceso o defecto)
- Carencias en el equipamiento personal para hacer deporte (por ejemplo: calzado inapropiado, no utilizar canilleras o protectores, etc.)

Factores que provocan lesiones .**Ano: 1993 Autores:** Heil, Zemper y Carter

Población: 1600 deportistas (4 % corresponde al nivel de Alto Rendimiento)

Resultados:

- 27,9 % de las lesiones tienen una causa más o menos directa con problemas externos al deportista.
- 12,7 % corresponde al comportamiento inadecuado (agresivo, poco ético) de otros deportistas.
- 48,3 de las lesiones corresponden a factores intrínsecos al atleta. *Es decir que aproximadamente la mitad de las lesiones deportivas analizadas tienen una fuerte relación con componentes asociados con el comportamiento del propio deportista.*
- 11,1 % corresponde a otros factores.



En base a lo manifestado hasta aquí, es que se propone:
Hacer una preparación mental preventiva para evitar lesiones, teniendo en cuenta 3 niveles:

1. **Cognoscitivo:** con aumento de las capacidades de análisis, juicio, crítica, decisión, y control de los procesos perceptivos y de la memoria.
2. **Psicomotor:** con aumento de las capacidades de aprendizaje, control y regulación del movimiento y con una mejorada autoconciencia, en el plano cenestésico del propio cuerpo.
3. **Psicoafectivo:** con el control mejorado de la emotividad y del ansia, con un consiguiente aumento de la autoestima, de la confianza en sí mismos y de la capacidad de hacer frente a los problemas (Most, 1981).



Gracias a una preparación mental adecuada y preventiva, el deportista que sufriese realmente una lesión, sería capaz de controlar la situación desde el punto de vista emotivo, sin dejarse llevar por comportamientos a menudo auto perjudiciales, porque serán menos intensas las reacciones de ansiedad y más cooperativa será su participación. Será más protagonista y menos pasivo en su recuperación.

La interrupción de la actividad provoca la suspensión de la habitual dosis cotidiana de cansancio, induciendo insomnio, inapetencia, estreñimiento y astenia, sensaciones éstas que son muy desagradables para quién está habituado a sentirse siempre en perfecta forma; la inactividad forzada produce depresión, sentimientos hostiles hacia quién eventualmente fue responsable de la lesión, envidia hacia los compañeros que siguen compitiendo, y preocupaciones en el sentido de no recuperarse plenamente.

Todos estos son buenos motivos para que éste deportista, que atraviesa una fase particularmente delicada en relación con su trabajo, deba ser preparado de manera adecuada para afrontarla de modo convincente.

Intervención post – lesión: (8)

Dos fases

1. Fase de inmovilización

Se caracteriza por una gran tensión que soporta el deportista, la visión negativa de su recuperación y la presencia de dolor. Aquí es necesario desarrollar estrategias de control de la ansiedad (ante el dolor, ante las dudas) y de aceptación positiva de la realidad.

Las técnicas psicológicas a tener en cuenta en el período de inmovilización son:

Habilidades de comunicación

El equipo médico deberá tener en cuenta que para conseguir un buen nivel de control de activación y de aceptación positiva de la realidad, el deportista ha de tener información sobre la lesión producida (hay que saber hablar y saber escuchar).

a. Técnicas de relajación

Las técnicas que van a ayudar al deportista a soportar los malos momentos (dolor, dudas) van a ser aquellas que directamente le permitan tener un mayor control de sus niveles de activación y poder abordar situaciones complejas.

b. Técnicas de visualización

Es de gran utilidad combinar ejercicios de relajación con visualizaciones imaginadas de la zona lesionada, a partir de la información suministrada por el equipo médico. El deportista podrá hacer una representación mental de su lesión facilitando el efecto Carpenter (micro activación de la zona corporal imaginada), con lo que se obtendrá un ligero aumento de la fisiología en la



zona lesionada, y se facilitará la toma de conciencia del deportista sobre la lesión acaecida.

c. **Determinación de objetivos**

En esta primera fase, el deportista lesionado deberá empezar a trabajar sus cualidades físicas corporales con el objeto de no perder potencial atlético general. Es un período óptimo para mantener y mejorar, si se puede, el nivel físico del resto del cuerpo que no ha sufrido traumatismo.

2. **Fase de movilización**

Es un período mucho más largo que el de la fase de inmovilización y en donde el deportista va a ir recuperando progresivamente sus niveles de funcionalidad motora. En esta fase hay 3 momentos distintos de trabajo.

a. Recuperación

Período de tiempo relacionado con la mejora del músculo-articulación que ha sufrido el traumatismo. En este período el deportista necesitará inicialmente estrategias para controlar las situaciones estresantes o dolorosas, mantener un alto nivel de motivación para desarrollar el programa diario de trabajo.

Las técnicas psicológicas que se sugieren para trabajar en este período son:

- *Habilidades de comunicación*
Proveer información real y clara del proceso de recuperación.
- *Técnicas de relajación y visualización.*
- *Determinación de los objetivos del programa*
Es indispensable que el deportista con la ayuda pertinente se vaya marcando objetivos concretos para ir consiguiéndolos en cada sesión de trabajo.
- *Mejora de aprendizajes deportivos*
El período de recuperación de un deportista es vivido como un tiempo perdido y aburrido, ya que gran parte de la actividad que el deportista realizaba antes del traumatismo, no la puede desarrollar; hay que aprovechar este momento para realizar formación técnico-táctica.
- *Apoyo social*
Muchos deportistas consiguen mejorar su confianza en el trabajo que se realiza por medio de encuentros o por comunicaciones telefónicas con otros deportistas que han sufrido una lesión parecida y que en la actualidad están recuperados.

b. Readaptación

Corresponde al período de trabajo de mejora de la cualidad física perdida como consecuencia de la situación traumática. Es un período en el que el deportista intenta conseguir una tonificación de su estado físico general, consiguiendo el mismo nivel que tenía antes de la lesión.



Las **técnicas** que se proponen para este período son:

- *Visualizaciones*
Visualizaciones imaginadas de su esfuerzo en el trabajo de recuperación.
- *Determinación de objetivos semanales*
- *Diálogo interno positivo*
El deportista aprende a detectar los pensamientos negativos de duda, y a reconvertirlos en objetivos a trabajar y a ser valorados en positivo.

c. Reentrenamiento

En este período, se trabaja para recuperar el nivel de habilidad deportiva descompensada por el tiempo de no práctica técnico-táctica. En esta fase el deportista debe perder el miedo al fracaso, olvidar la lesión, y progresivamente aumentar su trabajo con los demás deportistas.

Las **técnicas** sugeridas aquí son:

- *Habilidades de comunicación*
- *Visualización de inicio*
Se aconseja hacer una representación mental simulada de las primeras sesiones de trabajo con los demás compañeros en la cancha y de la situación de entrenamiento habitual.
- *Determinación de objetivos*
Es aconsejable que para cada entrenamiento el deportista reciba las consignas correspondientes de lo que se pretende trabajar-conseguir en las primeras sesiones de trabajo.

El ensayo emocional capacita a los deportistas a sentirse seguros y confiados en que la rehabilitación tendrá éxito. Los deportistas ensayan varias escenas que les producen sentimientos positivos tales como el entusiasmo, el amor propio y la confianza, los deportistas pueden por ejemplo: ensayar sentimientos de emoción relativos a su primer partido después de la lesión, o ensayar sentimientos de admiración por parte de los entrenadores, compañeros de equipo y amigos, ante su vuelta de la lesión; a los deportistas también se les puede instruir a pensar en otros deportistas que han superado lesiones similares y generar otras escenas que produzcan sentimientos positivos.

Comentarios:

Numerosos deportistas e instituciones deportivas, podrían beneficiarse considerablemente, si se llevara a cabo una intervención psicológica preventiva que contribuyera a disminuir las lesiones deportivas, y puesto que el desconocimiento suele ser el responsable de que no se consideren y adopten las medidas necesarias, espero que esta nota sirva para alertar de la importancia de la prevención y rehabilitación de las lesiones deportivas, y de las posibilidades de la psicología del deporte en éste ámbito.



Preparación psicológica de la Selección Juvenil Argentina para el Mundial de 2001: Trabajo con futbolistas de elite:(Autor M. Roffe)

(“Las victorias son consecuencia de un buen día, los campeonatos lo son por consecuencia de un proceso de trabajo)

-A modo de ejemplo de exposición , se desarrollara la preparación psicológica realizada a la Selección Nacional Argentina Juvenil de Fútbol Sub- 20, la cual fue campeona del titulo mundial en julio del 2001.(11)

Los ejes principales de trabajo se enfocaron en- **la demanda y el porque de la inclusión** , en función de los antecedentes habidos, desarrollando un verdadero equipo de trabajo interdisciplinario, ya que de inicio no se abordo este proyecto como un trabajo de uno solo,-**los objetivos de la preparación psicológica, y situaciones psicológicas del juego y su aprovechamiento.**

La idea de ello fue crear la condiciones necesarias para que un psicólogo del deporte sea convocado en un proyecto con metas a mediano y largo plazo, no en función de urgencias y/ demandas excesivas o cortoplacistas.

Entre los **motivos** de la inclusión de este rol profesional fueron:

-De los 20 futbolistas que viajaron al Mundial, solo uno había jugado en primera. Muchos llegaban a primera sin estar preparados y maduros.

- La experiencia del Pre-Olímpico Sub- 23, en Brasil con el llamado “dream team” no logro su meta, aquí se encontraban muchos de los jugadores campeones del mundo de Malasia 97(Aimar, Riquelme, Saviola, Cambiaos, Milito), siendo eliminado por Chile no pudiendo acceder a los juegos Olímpicos del 2000.

-El favoritismo estaba- se realizaría el Mundial en Argentina.

- había que trabajar sobre la “concentración bajo presión”. La meta era controlar esa presión y aislarse del entorno.-

-El fallecimiento de Mirko Saric- gran promesa del fútbol argentino. Se genero una sensación de que este hecho de podía haber prevenido.



Presentacion:

Se realizo del 1 de junio del 2000 al 17 de junio del 2001, el cuerpo técnico comienza a trabajar 2 años antes del mundial, muchos jugadores formaron parte del Sub-17.

El nivel de exigencia profesional era obviamente mayor. El psicólogo fue presentado por José Pekerman, presentándolo a los jugadores, explicando que trabajaría codo a codo con nosotros... El sabe cosas que nosotros no sabemos.

“Se descubre con los anos que quien mas sabe y mas experiencias tiene recurre a los especialistas”.

Era la primera vez en la historia del Fútbol Argentino, que un psicólogo del deporte se incorporaba a una selección de fútbol. Era la llegada de la Psicología del deporte al fútbol de elite.

Evaluaciones realizadas:

Además de las evaluaciones medico-kinesio-nutricionales, se realizaron muchas evaluaciones psicológicas específicas del deporte y otras del Fútbol.

Solo por mencionarlo- Test de los 10 deseos y los 5 temores, test de carga psíquica de Frester, test de los 30 miedos del futbolista. En lo grupal diferentes sociogramas.

Se utilizaron test Psicométricos y proyectivos, además de la entrevista.

Los test proyectivos son sencillos para responder y graficar aunque la interpretación es subjetiva ya que evalúan la personalidad en el deporte mediante la observación de respuestas típicas.

Los test psicometricos aportan datos objetivos aunque haya palabras que no sean comprendidas por los jugadores.

Se evaluó motivación, planeamiento de metas, ansiedad, ansiedad competitiva, concentración, concentración bajo presión, temores, miedos, indicadores de tensión, perfil psicológico del futbolista.

Trabajo de las presiones y los miedos:

Motivación

Cohesión grupal

concentración

Objetivo:

Auto-confianza

Miedos

control de presiones



Definiendo presión como aquello que se le exige al otro mas de lo que puede dar. Sabiendo que el estrés es la fluctuación/desequilibrio existente entre demandas externas y las respuestas internas que el jugador brinda en ese momento.

El test de las presiones se centraba en la elección las autoexigencias "la presión que se mete a uno mismo".

Los miedos aumentan a mayor presión y disminuyen a mayor confianza" ello es siempre a algo y que puede ser freno / inhibidor o motor/señal.

El miedo siempre esta unido a los procesos esencialmente de aprendizaje, constituye una cualidad sensorial y posee una función de señal de advertencia y motiva a aminorar una situación dada, o enfrentarse con ella de una manera superior y hegemónica. Reconocerlos sin sentirse vulnerables ni débiles es el primer paso.

Programa de entrenamiento mental: Objetivos de la preparación psicológica

Los objetivos planteados eran muchos. Los principales:

- Responder a la demanda del entrenador: Que Los jugadores estén bien entrenados para "rendir" y dar lo mejor de si" bajo presión".
- Entrenar la concentración.
- Enseñarles diferentes habilidades Ej.: "controlar las presiones"
- El no sentir el peso de la camiseta.
- El significado de jugar un Mundial con esta camiseta
- Desarrollar estrategias y recursos de "afrontamiento"
- Privilegiar el nosotros antes que el Yo.
- Estar entrenados en toma de decisiones.
- Que tuvieran claras la metas individuales y grupales.
- Que los integrantes del cuerpo técnico y medico encontraran en quien asesorarse sobre determinados temas.

Metas individuales y grupales:

Se evaluó en cada jugador sus metas, ayudándole a construirlas en caso de confusión. Las mismas debían ser difíciles pero alcanzables y realistas.

Se les transmitieron mediante videos, invitados, la importancia de estar en la selección, el ser locales y disfrutar de esa experiencia, del placer por jugar aun bajo presión.

En lo grupal eran recordadas por el entrenador, Luego escritas por cada uno y luego reforzadas en la concentración. Las mismas eran de desempeño y no de resultado.

Detalles de las técnicas de relajación y visualización: por primera vez

En el Mundial y a partir de la experiencia en el Sudamericano donde se trabajo en dos grupos de 10 futbolistas, se dividió en tres grupos: de 7, 7 y 6 futbolistas.



TRABAJO DE ENTRENAMIENTO MENTAL PROPIAMENTE DICHO (RESPIRACION/RELAJACION/VISUALIZACION) ORGANIZADO EN 3 GRUPOS SEGUN LAS NECESIDADES DE CADA UNO. ESTO SE REALIZA LA TARDE-NOCHE PREVIA AL PARTIDO CON LOS SIGUIENTES OBJETIVOS:

GRUPO 1: LOS MAS NUEVOS EN ESTE TIPO DE TRABAJOS (ULTIMOS QUE LLEGARON), HACEN RESPIRACION PROFUNDA, RELAJACION SEGUN METODO DE JACOBSON Y EMPIEZAN MUY LENTAMENTE CON LA IDEA DE LO QUE ES UNA VISUALIZACION UN MES ANTES DEL TORNEO. SIEMPRE EL PSICOLOGO PRESENTE EN LA CONDUCCION.

GRUPO 2: LOS QUE HAN TENIDO QUE MEJORAR LA CONCENTRACION CON ESTOS EJERCICIOS (SIGUIENDO LOS ESTUDIOS REALIZADOS) + LOS MAS ANSIOSOS (TAMBIEN SIGUIENDO LOS ESTUDIOS) REALIZAN FUNDAMENTALMENTE UNA RELAJACION PROFUNDA Y FINALIZAN EN ALGUNOS CASOS Y ALGUNOS PARTIDOS CON IMAGENES POSITIVAS BREVES DEL PARTIDO POR JUGARSE (VISUALIZACION EXTERNA).

GRUPO 3: ES EL DE MEJOR MANEJO EN LA UTILIZACION DE ESTAS TECNICAS Y EL MÁS EVOLUCIONADO Y ES POR ESTO QUE REALIZAN VISUALIZACIONES EXTERNAS Y PROPIOCEPTIVAS (RECORRIENDO TODO EL ENTORNO EN COMPETENCIA SIN VERSE A ELLOS MISMOS), GRADO MAYOR DE COMPLEJIDAD.

EL OBJETIVO DE ESTOS TRABAJOS ES: CONTROLAR Y DISMINUIR LOS NIVELES DE TENSION Y ANSIEDAD Y POR OTRO LADO, POTENCIAR LOS NIVELES DE CONCENTRACION Y DE AUTO-CONFIANZA. SE TRABAJO CON MUSICAS ESPECIALMENTE SELECCIONADAS.

AL DECIR DE COLOCCINI EN LA UNIVERSIDAD CUANDO FUE ESPECIALMENTE INVITADO PARA DAR TESTIMONIO: "PRIMERO NOS REIAMOS, LUEGO LO PEDIAMOS NOSOTROS". ERA ENTENDIBLE: LLEGARON DONDE LLEGARON SIN NECESIDAD DE ESTAS TECNICAS. Y LAS CONSIDERAMOS MUY VALIOSAS PERO DECISIVO SABER CUANDO Y COMO INCORPORARLAS AL TRABAJO. SON PARTE DE UN TODO. SOLAS PIERDEN EFECTO.



Búsqueda de la Cohesión Grupal: Juegos

Realizamos 30 concentraciones en un año, sin contar los viajes, que fueron varios. Viajé con el equipo en el 65 por ciento de los mismos.

Los días martes por la noche, sin contar los viajes al interior o al exterior, el cuerpo técnico completo daba una charla sobre un tema y luego se realizaban evaluaciones en algunas ocasiones.

Lo que fuimos incorporando en esas reuniones fue las actividades de integración, lúdicas y creativas, con el objetivo de desdramatizar, de cohesionar, de generar vínculos nuevos y fundamentalmente, de que ese placer lúdico que empezábamos a observar y ellos a sentir, se experimentara en competencia simultáneamente al control de la presión.

SE REALIZAN CON EL P.F. JUEGOS DE INTEGRACION EN LA SALA DE JUEGOS EN VARIAS DE LAS NOCHES. A SU VEZ EL GRUPO ESTABA DIVIDIDO EN 7 SUB-GRUPOS DE TAREAS COMO POR EJEMPLO: COMISION RECREACION O COMISION LIMPIEZA QUE ACTUABAN Y APORTABAN IDEAS PARA UNA MEJOR CONVIVENCIA.

En el mes del Mundial, muchos futbolistas esperaban ese momento. Se distendían y disfrutaban al máximo.

Se competía a veces individualmente y a veces en sub-grupos. Otras veces solo se jugaba.

En los primeros tipos de juegos había juegos. Los manejaba el Profesor Salorio y yo lo auxiliaba.

Creemos que sirvieron de mucho. Bastaba ver el abrazo de equipo cohesionado en los goles. Esa imagen decía todo.

Lista final: dos lesionados y arriban dos figuras

La estructura anímica y mental estaba armada. Se sabía que había 2 ó 3 futbolistas que llegarían a último momento. La preparación psicológica apuntaba a ello. Había conciencia. Lo había establecido el entrenador con reglas claras y con fundamentos.

Todo el cuerpo técnico tenía claro que había que armar primero una estructura sólida. Los equipos de José Pekerman siempre tuvieron identidad, cohesión, alta motivación, juego limpio (otra vez se obtuvo el título de Fair Play paralelamente), pero por sobre todas las cosas: solidaridad.

El concepto que todos manejamos hacia el interior del cuerpo técnico es muy claro: son futbolistas que son seres humanos primero y luego futbolistas de elite. Por ende, sufren. En ese sentido, y no en el sentido de las mujeres del espectáculo (Obs.: aquí se llaman



vedettes), no hay cartel o primeras figuras. Los entrenadores transmitían que eran todos iguales. Y el mensaje llegaba. Y así se los trataba. Nadie era más que nadie por portación de apellido. Y eso se valoraba.

Saviola era el as de espadas y se sumaba al final. Fue público y notorio. Estaban todos preparados para aceptar eso. Sin reparos. Había que integrarlo. Había otro futbolista que llegaba a último momento y venía de salir campeón con San Lorenzo. El ya había tenido algunos entrenamientos. Había que integrarlo. Los dos únicos que no habían formado parte de ese proceso. Y además vuelve un futbolista que había sido parte del proceso y será decisivo y un futbolista se suma luego de salir campeón del mundo con su club, ya empezado el torneo. Este último había estado los 2 años...

A poco de dar la lista y por cuestiones médicas y físicas, dos futbolistas deben dejar el plantel.

Se definen los 20 definitivos una semana antes. Empieza otro trabajo.

El dolor de las desafectaciones:

Hay muchas ilusiones en juego. A nadie le gusta quedar afuera, menos de una selección y menos de un mundial. Es la parte más dura para los entrenadores. Comunicarle al futbolista que ha sido excluido.

SIN EMBARGO ES LO MÁS ACONSEJABLE IR DE FRENTE Y CON LA VERDAD.

Los jugadores se sorprenden de estar allí pero una vez allí no se conforman, quieren seguir estando y si es entre los titulares mejor. Nadie quiere perder.

Hay dos tipos de desafectaciones: las que son por cuestiones técnico-tácticas y las que son por razones físicas-médicas

El por qué de las visitas de los familiares

¿Es favorable o contraproducente que los futbolistas en pleno torneo sean visitados por sus familiares y novias? ¿No hay familias nocivas? ¿Qué hubiera pasado si el Mundial era en el exterior?

Lo debatimos mucho entre nosotros y decidimos que si. Que era favorable.

Éramos locales y buscamos aprovechar al máximo las posibilidades.

Había un espacio delimitado para charlar y comer y tomar algo. Los familiares no podían entrar a las habitaciones. El tiempo también era limitado: dos horas.



Había un jugador rotativo que se encargaba de hacer la lista de familiares que vendrían por la comida y la seguridad.

Siempre había alguno del interior del país que no recibía visitas.

Con las novias sin privilegios. El profe controlaba que nadie se vaya al auto o al parque. No sucedió.

Se "oxigenaban" el corazón y las mentes, aun a sabiendas de que alguno podía quedar preocupado por alguna noticia, de esas que en pleno torneo que en general se ocultan...

El clima de confort psicológico posterior y de alta motivación en la cena, con todo lo nuevo que había para contar, era evidente.

Decimos que sirvió (se implementó 4 veces) no solo por los resultados en la cancha sino fuera de ella.

Y muchas veces lo de adentro es consecuencia de lo de afuera. Si además el DT principal y los futbolistas son ganadores, todo resulta más fácil.

Relación con la prensa del psicólogo: LA ÉTICA

La relación era nula. No asistía ni pasaba cerca de ninguna conferencia de prensa.

No había fotos. No había participación en el banco de suplentes (alto grado de exposición).

Mi trabajo era silencioso. Como corresponde. Los ojos debían estar puesto en los protagonistas: el entrenador y los futbolistas. El perfil bajo debe ser una condición de nuestra eficacia. A mayor exposición, mayor pensamiento mágico" GANARON POR EL PSICÓLOGO O PERDIERON PORQUE FALLO EL PSICOLOGO" y sabemos que aportamos solo un granito de arena. Solo eso.

Lo que el entrenador ideó para que la gente y la prensa tenga acceso a este trabajo y no pidieran otra cosa, eran unas columnas que salían publicadas en la pagina Web oficial del auspiciante de AFA y del Mundial que fue Puntogol. Fueron 5 columnas. Y a decir verdad muy poquitos periodistas las leyeron. No se difundió la página tal vez. Y desconozco el público en general.

No se nombró mi aporte en ningún diario ni aparecí en ninguna foto. Recibí ofertas de suplementos deportivos de diarios muy importantes de Argentina, para que escriba lo que quiera, disponga del espacio que quiera y cuente lo que se me antoje... ¿qué tentación, no? Pero lo tenía claro. Mi éxito no era personal, era el de todos.

Algún periodista mal-informado o mal-intencionado o simplemente que respondía a intereses "acusó" públicamente al psicólogo de la desafectación de dos futbolistas. No pasó a mayores. Se



sabe que en general, el hilo se corta o se quiere cortar por lo más delgado. Se decidió hacia el interior del cuerpo técnico no responder la agresión y la falacia. No fue algo agradable.

Y el entrenador no nombró a nadie del cuerpo técnico con nombre y apellido. En mi caso fue una forma de cuidarme a mí y a mi rol. Sí agradeció a todos los integrantes del mismo que trabajaron día a día en los detalles y fueron decisivos para alcanzar este logro. Con eso, alcanza y sobra.

Allí sentí el reconocimiento, además del personal que me hizo en la charla que tuvimos antes de la final.

El efecto de esta no exposición mediática fue una mayor valoración de mi trabajo por parte de los integrantes de las diversas disciplinas que integraban el cuerpo técnico, así como de los futbolistas quienes en algunos casos citaron públicamente en diferentes notas, al trabajo psicológico realizado.

Ubicación en la cancha: ¿Se puede dar la vuelta?

Como quedó dicho, mi lugar era estar con el equipo. Viajaba en el micro con ellos y el cuerpo técnico, estaba en el vestuario antes y en la cancha en el pre-calentamiento, en el entretiempo y después del partido en el vestuario, y durante el partido se me facilitaba una cabina de prensa desde donde observaba y tomaba nota perfectamente de las conductas de los futbolistas y cumplía con mi trabajo de seguimiento en competencia según los ítems o variables establecidos conjuntamente con el entrenador. Se realizaban seguimientos individuales y de equipo. Antes del inicio de la final había consultado con el entrenador mi ingreso en caso favorable, en los últimos minutos de juego. Con la autorización, salté a la cancha y viví una de las cosas más lindas que me pasó en mi vida.

Conclusiones finales:

- Se evaluaba antes que nada, cuando llegaba el futbolista, su personalidad y se realizaba un perfil de virtudes, capacidades y experiencias y defectos, limitaciones y cosas por mejorar. Para ello utilizamos tests psicométricos y proyectivos, además de la entrevista (a la que le damos mucho valor) y la observación.
- Con los ejercicios de relajación se aseguraba un buen descanso y el control de la ansiedad competitiva y con las visualizaciones mayor concentración y una mejor toma de decisiones.
- El triunfo fue de todo el equipo: de la interdisciplina. Un jefe que sabe escuchar y a partir de allí futbolistas y compañeros de equipo que me dieron mi lugar. Hoy hay amistad con cuatro de ellos, o corriente afectiva si quieren, ya que el psicólogo no tiene amigos en el fútbol.
- El psicólogo del deporte: Su actividad es y debe ser solitaria. Ni amigo del cuerpo técnico ni de los jugadores. Ambas partes valoraron el hecho de no sobresalir. De haber estado detrás de bambalinas. Nunca debe ser primera figura.
- Un líder -jefe que supo como administrar bien todos sus recursos.
- Las visitas de los familiares fueron muy beneficiosas para el ánimo del plantel.
- Se ganó el título de Fair Play: el juego limpio y la buena conducta era un valor principal.



- Lo bueno es que en el ambiente del fútbol se sabe de esta experiencia y que el rol a partir de aquí quedó incorporado. De alguna manera este trabajo de equipo se volvió Referente-Modelo y hoy al menos diez clubes tienen psicólogo del deporte en sus filas juveniles. La puerta quedó abierta. Esperemos no cerrarla nosotros mismos como bien nos advierte el profesor Salorio.
- Hay una ética y un secreto profesional que son decisivos poder conservar. Con los futbolistas, con el cuerpo técnico, pero sobre todo y además con LA PRENSA.
- Hubo gran compromiso del cuerpo técnico y de los futbolistas con el trabajo desde el primer momento. La disposición de ambas partes fue decisiva.

Para finalizar se eligió esta cita de **Javier Saviola** en el libro "El pequeño Gigante" recientemente publicado por el diario deportivo Sport de Barcelona que creo que resume todo lo de este equipo.

"...el Mundial sub 20 es la experiencia más linda que he vivido como futbolista. La unidad que había entre los jugadores, lo bien que nos llevábamos, las ganas que ponían los que no eran titulares, el compañerismo que existía entre nosotros... Todo esto fue lo que nos llevó hacia el campeonato. Nadie se sentía más importante y, sobre todo, nos divertíamos jugando. En la cancha demostrábamos sed de victoria y durante la semana nos juntábamos en las habitaciones o nos quedábamos charlando después de cenar. Era un grupo muy fuerte anímicamente y los que salíamos a jugar moríamos por el resto de los compañeros. Era impresionante..."



Auto-eficacia y motivación en psicología del Deporte

La auto eficacia es entendida como, la creencia que uno tiene de ser capaz de ejecutar una tarea específica satisfactoriamente para obtener algún resultado específico.¹²

La motivación se refiere a lo que hace que un individuo actúe y se comporte de una determinada manera. Es una combinación de procesos intelectuales, fisiológicos y psicológicos que decide en una situación dada, con qué vigor se actúa y en qué dirección se encauza la energía". (Solana, en DeCatanzaro, 2001) se refiere al porque de la intensidad y dirección del comportamiento. La intensidad del comportamiento se relaciona con el grado de esfuerzo que se activa para lograr un comportamiento o tarea. La dirección indica si el individuo se aproxima a evitar una situación particular. Por eso, la motivación puede determinar la intensidad y orientación del comportamiento individual, que en la práctica del deporte obviamente, puede tener un fuerte impacto sobre el rendimiento del deportista.¹²

Tipos de motivación

Una de las clasificaciones más útiles de la motivación en el ámbito del deporte es en interna y externa. La motivación es interna cuando se practica el deporte por el placer inherente al mismo. Por ejemplo, la mayoría de los niños disfrutan inicialmente de la actividad física, como un juego, por lo que tal comportamiento se denomina intrínsecamente motivado. La motivación externa hace referencia a incentivos extrínsecos al deporte. El deportista que es contratado por un club de baloncesto para jugar varias temporadas a cambio de recibir una cantidad económica determinada lo hace por una motivación externa.

La desmotivación se refiere a la falta de intencionalidad y por lo mismo a la ausencia relativa de motivación. Cuando las personas están desmotivadas experimentan sentimientos de incompetencia, por lo que están relativamente sin un propósito respecto a la actividad que realizan y por eso tienen muy poca motivación (intrínseca o extrínseca) para llevarla a cabo. (Marshall, 1994).

La clasificación en motivaciones internas o externas no es excluyente sino que pueden darse juntas, sumándose una a la otra.

Otro asunto de interés es que la motivación tiene que ser examinada en diferentes niveles. Se dice que tanto la motivación intrínseca como la extrínseca y la desmotivación existen en tres diferentes niveles: global, contextual, y situacional.



El nivel de motivación global se refiere a la motivación general orientada a interactuar con el ambiente, ya sea de manera interna, externa o hasta desmotivadamente. Esto es similar a un tratado de personalidad donde existe algo predominante ya sea lo intrínseco o lo extrínseco o hasta la desmotivación.

Entre las principales destrezas psicológicas que afectan al alto rendimiento deportivo, podemos enumerar el control de la atención, la superación del estrés, la auto confianza, el control del pensamiento y la motivación. (González, 1994).

La motivación a nivel contextual es una motivación individual orientada a un contexto específico o a una esfera distinta de actividad humana. Las investigaciones en motivación intrínseca y extrínseca a nivel contextual se han centrado básicamente en tres conceptos: educación o trabajo, relaciones interpersonales y estados de libertad de demandas de trabajo o de deber.

Finalmente, la motivación en el nivel situacional se refiere a la motivación de los individuos cuando forman parte de una actividad específica en un momento específico de la vida.

Es importante poder distinguir entre estos tres niveles, ya que esta conceptualización nos permite un mayor entendimiento al proceso motivacional en el comportamiento humano.

Teoría de la evaluación cognitiva

Para explicar los contradictorios efectos de la recompensa sobre la motivación interna, Deci (1984), sugirió un modelo explicativo al que llamo hipótesis de la evaluación cognitiva. Según esta teoría, existen 2 procesos a través de los cuales la recompensa extrínseca puede afectar a la motivación intrínseca: Aspecto de control y aspecto informativo. En otras palabras, el sujeto internamente motivado, en relación con una tarea, puede interpretar que en unos casos la recompensa se le proporciona como medio para controlar su conducta, mientras que en otros casos, se le confiere para informarle de la calidad de su actuación.

Aspecto de control: Deci defiende que, cuando las personas tienen una verdadera motivación interna para realizar una actividad (disfrutan realizando una actividad y se sienten competentes para realizarla) la causa de su comportamiento reside dentro de ellos mismos. La motivación intrínseca disminuye, especialmente cuando se percibe que la recompensa es la principal razón para participar en una actividad.

Cuando se actúa solamente por la recompensa, la motivación interna deja de ser suficiente para motivar esta actividad.



Teoría de la auto eficacia

El término auto eficacia es la creencia que uno tiene de ser capaz de ejecutar una tarea específica satisfactoriamente para obtener algún resultado específico.

La teoría de Bandura (Vallerand, Deci, y Ryan, 1987) de auto eficacia fue desarrollada dentro del lineamiento de la teoría social - cognitiva. A pesar de que la teoría fue originalmente propuesta para medir los diferentes resultados obtenidos por los diversos métodos usados en la psicología clínica para el tratamiento de la ansiedad, ha sido expandida y aplicada a otros dominios del funcionamiento psicosocial incluido el comportamiento del ejercicio y de la salud.

Las creencias de auto eficacia no son juicios acerca de las habilidades que uno tiene, objetivamente hablando, sino que son juicios de lo que uno puede lograr o completar con esas habilidades. (Vallerand, Deci, y Ryan, 1987).

En otras palabras los juicios de auto eficacia son acerca de lo que uno piensa que puede hacer, no de lo que uno ha hecho. Estos juicios son producto de un proceso complejo de auto-convencimiento que recae en procesos cognitivos de diversas fuentes de información sobre la eficacia que uno tiene.

Estas fuentes podrían ser: actuaciones pasadas, persuasión o convencimiento verbal, y estados psicológicos.

Otros han añadido otras categorías o fuentes a estados emocionales y experiencias imaginarias.

Los logros pasados son la fuente de información acerca de eficacia que más influencia tiene ya que están basadas en las experiencias que uno más domina.

Las experiencias que uno más domina afectan en la auto eficacia a través de un proceso cognitivo de esa información. Si uno está viendo que repetidamente esas experiencias son exitosas, las creencias de auto eficacia van a aumentar, si esas experiencias son experimentadas como un fracaso, las creencias de auto eficacia van a disminuir.



Doping En Alto Rendimiento

Aspectos psicologicos en el deporte de alto rendimiento:

Se ha ido incrementando con el correr de los tiempos los casos vinculados de doping en deportistas, cada vez mas frecuentes y con menor comentario al respecto, cayendo en la frase de que para ganar tuvo que haber recurrido a ello, culminando en el preconcepto de que no se puede ganar en lo que se denomina elite si no se dopa. (15)

Pero precisamente es aquí donde se debe volver a la afirmación que el rendimiento deportivo y sus logros lo forman una sumatoria de esfuerzos personales, la capacidad técnica, aptitud física, talento, control de las presiones.

Ahora que podemos aportar desde la psicología ante este problema; lo primero es saber que no solo basta con la transmisión de valores a los deportistas en forma preventiva, sino pensar y asumir estos valores transmitidos en los hechos diarios, no dejándose llevar por dobles discursos y trabajar con el fin de llamar las cosas por su nombre: DOPING= TRAMPA EN EL DEPORTE .Hablemos entonces

El mismo se asume como el uso de cualquier sustancia ajena al cuerpo u otra sustancia fisiológica en cantidades anormales o por una vía de ingreso anormal, con el solo propósito de incrementar en forma artificial su rendimiento deslealmente en una competencia(Intencionalidad) (13).

La WADA ha elaborado una lista de sustancias prohibidas y/o métodos no permitidos tanto en competencia como fuera de ella.

En la Argentina se estableció ante la Ley 24.819 de Abril de 1997 la Comisión Nacional de Antidoping. Resguardando la lealtad y el juego limpio.

El Código Mundial Antidoping fue aprobado en forma unánime en el 2003 por todas las organizaciones deportivas y los gobiernos, entrando en vigencia a partir de Enero del 2004.Estableciendo excepciones para uso terapéutico que deben ser informadas a la federación.

Es un fenómeno *relativo al rendimiento deportivo* con el único resultado socialmente valorado que es GANAR. No esta vinculado necesariamente a cuestiones sociales com. adicción. Según la opinión del autor la verdad y belleza del deporte van más allá del triunfo,



el doping es lo opuesto a ello, es ganar a cualquier precio. Lo toma como espacio propicio para expresar la dualidad límite- trasgresión; espíritu deportivo- trampa al mismo, de los cuales los jugadores caen en ella.

En este sentido la verdad del deportista se expresa a través del cuerpo, específicamente el gesto deportivo, siendo el doping el equivalente a la mentira cuando hablamos. Termina preso de sí mismo en un medio que lo invita a mentir. Además genera a contribuir el no poder vivenciar el placer vinculado a nuestro esfuerzo y habilidad. Es una descarga vacía de contenido.

Ben Jonson, (ganador de 100 Mts llanos en Seúl 1988.).

De nuestro lado Diego Maradona (transformándose en víctima de su propio personaje).

Otro aspecto influyente es el afianzamiento de las creencias que desplaza en ocasiones a las propias convicciones personales. Ellas entran en el terreno de lo mágico espiritual, no tienen que ver con las razones y escapan a la lógica. Las convicciones están basadas en acciones concretas, esfuerzos y capacidades. El doping se diría que "infla" al deportista mágicamente, dando una sensación falsa de poder que el entrenamiento no ha logrado.

Opciones:

Educación: El deporte debe recuperar credibilidad y ser una vía educadora para la sociedad, instalando valores, haciendo mejor las cosas de las que estuvimos haciendo.

Prevención: Constituye la herramienta central contra el doping, educando y escuchando, no es problema del profesionalismo sino la actitud que demostramos ante él, (asociado a los futuros dividendos económicos que aporta ser un campeón) (14).

Muchas veces se ven en los jóvenes deportistas una carrera que lo llevara al éxito y a veces compartido ya que ellos (los padres) podrán acceder a niveles socioeconómicos a los que ellos no lograron tener acceso (13).

Escuchar a los deportistas y ser una herramienta para disipar dudas y dificultades. Que a través nuestro logren encontrar opciones.

Quitar la inmediatez de los resultados hay escasez de procesos de trabajo a mediano y largo plazo, esto limita y angustia en el sentido de "tener" "tengo que tener" "tener que mejorar la marca" "hoy no perdemos", transfiriendo esto como alternativa por la palabra "poder" llevamos al que el deportista confíe en sus propias capacidades, posibilidades.

Referencias:

1. **García Ucha F. (2002 a y b)** Cuba.- *Psicología de las emociones del deporte. 2da Edición Bs.As. Herramientas psicológicas en el deporte. J. Socin. Bs. As*
2. **Garzarelli, J. (2002)** .*El golf y el Tiempo- El Golf y las Personas.*
3. **Carlos Ferres Rial.** Uruguay. *Una mirada a los procesos psicológicos de la actividad. Psicología y Deporte (2004) Lugar Editorial.*
4. **González, José Francisco (2001).** *Psicología y Deporte. Biblioteca nueva Madrid.*
5. **Carballido González, Luis G. Artículo, (Mayo 2001).** *Importancia del Stress como objeto de estudio en Psicología del Deporte.*
6. **Carballido González, Luís G. Artículo (2001).** *Enfrentamiento al stress competitivo en atletas de alto rendimiento.*
7. **Buceta, J.M. (1994)** *Psicología y Lesiones deportivas: Prevención y recuperación.* Madrid.
8. **Lic. Darío C. Mendelsohn (Argentina)** *Prevención y Rehabilitación desde la Psicología del deporte.*
9. **Buceta, J.M. (1998).** *Psicología del Entrenamiento Deportivo.* Madrid: Dykinson.
10. **Roffe, Marcelo (2005)** *Alto rendimiento, psicología y Deportes.* Lugar Editorial Bs. As.
11. **Roffe, M. (2004).** *Preparación psicológica de la Selección Juvenil Argentina sub.- 20 de Futbol para el Mundial 2001. Un año de trabajo con futbolistas de elite*
12. **Eitan Joloy. Artículo publicado en ef.deportes.com. (Enero 2006).** *Auto-eficacia y motivación en el deporte en jóvenes.*
13. **Dangelo C.- Sagla B., Artículo** " reflexiones sobre el uso indebido de drogas en el deporte" *Rev. Medicina del ejercicio.*
14. **Roffe. M, Fenili, A. Giscafne, N.** *Mi hijo el campeón: Las presiones y el entorno*
15. **Fenili Alfredo.** *Con sumo cuidado: La problemática del doping. Libro Alto rendimiento. Psicología y Deporte. Ed. 2004*