

LILIANA E. GRABIN, PHD & LIC. ANDREA MENÍN

PSICOLOGÍA DEL DEPORTE

Su trascendencia a través de El Legado

Dr. Victor Prys (Argentina, CABA)
Prof. Dr. Bernardo Izabela (Argentina, CABA)
Dr. Boeker Jr., PhD (Brasil, Porto Alegre)
Dra. Isabel Diaz (Argentina, CABA)
Sara Horowitz, PhD (Argentina, CABA)
Mabel Kuzel, PhD (Argentina, CABA)
María Inés Mikulic, PhD (Argentina, CABA)

EDITORIAL



Índice general

CAPÍTULO I. Bibliografía Psicodeportológica	11
Introducción.....	11
Artículos	12
Introducción a la Psicología aplicada al Deporte.....	12
Introducción	12
Acerca de las Prevenciones	12
Psicología aplicada al Deporte.....	13
Psicología aplicada al Deporte, Psicología del Deporte o Psicodeportología	14
Conceptualización de la multi, inter y transdisciplina.....	15
Deontología de la Psicología del Deporte	16
Los inicios en Argentina de la Psicología del Deporte como Especialidad.....	17
Rol del Psicólogo/a aplicado/a al Deporte	18
A modo de Síntesis.....	19
Bibliografía Consultada.....	19
Psicodeportología: Introducción a la conceptualización de juego y deporte ...	20
Introducción	20
Desarrollo.....	21
Definición de <i>juego</i> según Johan Huizinga.....	21
Definición de <i>deporte</i> según José María Cagigal.....	22
A modo de Conclusión.....	24
Juego.....	24
Deporte.....	24
Entrenamiento Invisible: Psicología del Deporte una aproximación teórica-práctica en un grupo de nadadores de alta performance	26
Introducción	26
Material.....	26
Métodos.....	27
Entrevista psicológica individual con deportistas	27
Entrevista psicológica individual con el entrenador y la capitania	27
Entrevista psicológica individual con padres	27
Aplicación y evaluación de una batería de tests	27
Charlas grupales con deportistas	28
Charlas grupales con los deportistas, entrenador y capitania	28
Charlas grupales con los padres	28

Charla grupal entre deportistas, entrenador y capitania.....	28
Sesión de Psicodrama	28
Seguimiento y concentración	28
Entrevistas de cierre con los deportistas y el equipo de salud.....	29
Entrevista de cierre con el entrenador, la capitania y el equipo de salud.....	29
Entrevista de cierre con los deportistas, padres y equipo de salud.....	29
A modo de fiesta de despedida deportiva.....	29
Evaluación de los Resultados Obtenidos	29
Psicología del Deporte: diferenciación académica entre Juego, Agonística, Hostilidad y Agresión aplicadas en el ámbito deportivo.....	31
Juego	32
Agonística	32
Hostilidad y Agresión	33
Psicodeportología: Multidisciplina, Interdisciplina y Transdisciplina.....	34
Conclusiones.....	36
Psicodeportología: Conceptualización de los diferentes Diagnósticos y Pronósticos.....	36
Diagnóstico	37
Diagnóstico Presuntivo o Diagnóstico Inicial.....	37
Diagnóstico de Certeza o Diagnóstico Definitivo	37
Diagnóstico Diferencial.....	38
Diagnostico situacional	38
Pronóstico	38
Conclusión	38
Psicodeportología: Diagnóstico Situacional	39
Conceptualización de Diagnosis y Diagnóstico.....	40
Conceptualización de Análisis Situacional y Diagnóstico Situacional	40
Asesoramiento Psicodeportológico y Diagnóstico Situacional.....	41
Psicodeportología: Proyecto Institucional	42
Definición de Proyecto Institucional.....	42
Proyecto Institucional Psicodeportológico.....	43
Constituyentes de un Proyecto Institucional Psicodeportológico.....	44
Filosofía e Ideología Institucional.....	44
Planificación y Programación de un Proyecto Institucional Psicodeportológico	45
Evaluación de un Proyecto Institucional Psicodeportológico.....	45
Introducción al desarrollo histórico de la “Entrevista Psicodeportológica Inicial”	47
Actitud, Aptitud, Activación y Arousal	50
La coherencia y la congruencia desde una visión Psicodeportológica	51
La Psicodeportología es una Especialidad de la Psicología como ciencia.....	52
Motivación “por la dignidad”	54
A modo de Introducción.....	54
Acerca de la conceptualización sobre Motivación aplicada en el área deportiva	54

Acerca de la Motivación y los Motivos.....	55
Sobre la dignidad humana	56
Conclusión	57
El Esquema Corporal y la Imagen Corporal como conceptualizaciones diferenciadas en la Psicodeportología	59
A modo de Introducción.....	59
El Esquema Corporal.....	59
La Imagen Corporal.....	60
Conclusión	61
La Ley de Fitts y su transpolación al desarrollo de las Habilidades Psicodeportológicas	62
Biografía de Paul Fitts.....	62
Diferencia entre velocidad y rapidez	62
Ley de Fitts	63
La Ley de Fitts, el aprendizaje motor y la relación con las habilidades psicodeportológicas competitivas	63
Conclusiones.....	63
Técnicas de Medición Psicodeportológicas interdisciplinarias	64
Entrenamiento Mental: alcances y límites desde la Psicodeportología	66
Evaluación del logro de metas ¿Siempre ganar o perder?	73
“Desmotivación” ¿Conceptualización o vulgarismo?.....	75
Psicodeportología: Abandono Deportivo, Retiro Deportivo y Etapas Concluidas.....	77
Orientación Motivacional orientada al ÉXITO	79
Retiro Deportivo	80
Etapas Concluidas	81
Cerrando Círculos.....	82
Psicodeportología: Conflicto, Resolución de Conflictos y Costo de Oportunidad	84
Algunas definiciones.....	84
Teoría del Conflicto	85
Crisis	85
Teoría del Caos	86
Eso es Teoría del Caos	86
Toma de Decisiones	87
Costo de Oportunidad.....	87
Conclusiones.....	88
Psicodeportología: Método Harvard de Negociación	89
Conclusión	91
Psicodeportología: Igualdad de Oportunidades en las personas	92
Discriminación.....	93
Declaración Universal de los Derechos Humanos.....	93
Resumen	94
Conclusión	95

Psicodeportología: Cultura y sus derivaciones terminológicas.....	96
¿Qué se entiende por Cultura?	96
¿Qué se entiende por Subcultura?.....	97
Síntesis	98
Bibliografía Consultada.....	98
Actividad Deportiva: Mobbing, Bullying y Acoso Psicológico	99
Origen y definición del término <i>Mobbing</i>	100
Origen y definición del término <i>Bullying</i>	101
Origen y definición del término “acoso psicológico”	102
Conclusión	103
Etiología de las Lesiones Deportivas.....	104
De las enfermedades de los atletas.....	104
Efecto Pigmalión o Efecto Rosenthal, Efecto Golem y Profecía	
Autocumplida	110
A modo de Introducción.....	110
Acerca de un mito de la Grecia Antigua	111
Efecto Pigmalión o Efecto Rosenthal	111
Efecto Pigmalión o Profecía Autocumplida	112
Efecto Pigmalión Negativo o Efecto Golem	112
Conclusiones.....	113
Anexo: A modo de ejemplo	113
Psicodeportología, el “Efecto Mariposa” y la Teoría del Rumor	115
Los tres coladores de Sócrates	116
Conclusión	117
Psicodeportología: Disculpas y Perdón	118
La Psicología Positiva y su aproximación a algunos fundamentos de la	
Psicología del Deporte	121
Psicodeportología: Características de la Resiliencia	124
Características de la resiliencia.....	126
Componentes de la resiliencia.....	128
Resiliencia y deporte: antecedentes de investigación y aspectos conceptuales.....	129
Resiliencia y Deporte y su transpolación a la Psicodeportología.....	133
Origen del término resiliencia (Grotberg, 1998)	133
Factor de riesgo, factores protectores e individuo resiliente	133
La resiliencia	133
Promoción de la Resiliencia.....	134
Fuentes de la Resiliencia.....	134
Un modelo alternativo de abordaje psicoterapéutico para enfermos	
mentales (Bibliografía Histórica)	135
Premio “Primera Mención”	135
Diseño de la investigación.....	137
Fundamentación Teórica.....	137
Conclusiones.....	138

Origen y conceptualización del Entorno V.U.C.A. (Volatilidad, Incertidumbre, Complejidad, Ambigüedad)	139
La Tregua Sagrada (Ekecheiria).....	141
Introducción	141
Desarrollo.....	142
Conclusiones.....	144
Bibliografía de actualizaciones temáticas.....	145
Psicodeportología: el encuadre psicológico y psicodeportológico	145
Psicología del Deporte: Misión, Visión y Valores	147
Psicología del Deporte: Personas, Grupos y Equipos.....	148
Ciencia, Rama y Especialidad.....	149
Psicodeportología: Técnica, Táctica, Estrategia y Estilo Deportivos.....	150
La Técnica.....	151
La Táctica	152
La Estrategia.....	152
El Estilo.....	152
Conclusión	153
Psicodeportología: Lenguaje Vulgar, Lenguaje Académico y Lenguaje Científico	153
Lenguaje Vulgar.....	154
Lenguaje Académico	154
Lenguaje Científico	155
Conclusiones.....	155
Aconsejar Psicológicamente versus Asesorar Psicodeportológicamente.....	156
Psicodeportología: Actitud Competitiva versus Espíritu Competitivo.....	158
Cuando el discurso no coincide con las acciones	160
Rumores “Matriz de opinión clandestina”	161
“Estrella” o “Alma de Campeón/a”	162
Psicodeportología: Presión o Coacción.....	163
Psicodeportología: los factores de suerte e infortunio. ¿Existen en las competencias deportivas?.....	164
Suerte	165
Infortunio	165
Anexo. Cuento Chino.....	166
Psicodeportología: Integración e Inclusión	167
Conclusión	168
Psicología del Deporte: Agresividad, Agresión y Violencia.....	169
Psicodeportología: Invisibilidad vs Visibilidad	170
Psicodeportológica infantil	173
Introducción	173
Artículos.....	174
La Educación en Valores y el Deporte Infantil.....	174

Introducción	174
Desarrollo General.....	175
Conclusiones.....	179
Bibliografía Consultada.....	180
Anexo. Cuándo nos dejan jugar	181
El <i>Fair Play</i> Infantil o Juego Limpio Infantil.....	183
Fundamentos del <i>Fair Play</i> o Juego Limpio	183
Objetivos del Código	184
Definición de “Juego Limpio”	185
Organizaciones Deportivas y vinculadas al Deporte	185
Marco y contexto del “Juego Limpio”	185
El trabajo con los jóvenes.....	185
El comportamiento individual	185
Conclusión	186
Fundamentos	189
El Deporte Infantil y su Antagonismo con el Trabajo Infantil.....	193
Antecedentes históricos y marco jurídico	193
Cultura de Paz: Deporte Infantil para la Paz	196
CAPÍTULO II. Técnicas de medición psicodeportológicas.....	201
Introducción.....	201
Selección de técnicas aplicadas a la psicodeportología	202
Alpha III	202
Biografía de Formación.....	203
Características del Entrenador Ideal.....	204
Características Ideales del Perfil del Psicólogo del Deporte	206
Causas de Deserción Deportiva en la Adolescencia.....	207
Causas de Violencia en el Deporte.....	207
Causas Frecuentes de las Lesiones Deportivas.....	208
Cómo Evaluar sus Habilidades de Comunicación.....	209
Cómo Seguir Instrucciones: Prueba de tres minutos.....	210
El Ambiente del Equipo Deportivo	210
Etapas de Acción en la Fijación de Objetivos.....	215
Fijación de Objetivos Diarios	216
Fijación de Objetivos Semanales	216
Habilidad Empática	217
Habilidades de Escucha.....	218
La Educación	219
Orientación Vocacional “Deportiva” I - Estoy haciendo algo.....	219
Orientación Vocacional “Deportiva” II - ¿Quién te gustaría ser?.....	220
Orientación Vocacional “Deportiva” III - ¿Quién soy yo?	222
Sociograma Deportivo.....	222
Todo por Tres.....	223

CAPÍTULO III. Ejercicios de entrenamiento mental psicodeportológicos...	225
Introducción.....	225
Selección de ejercicios de entrenamiento mental aplicados a la psicodeportología.....	226
1. Afirmación Positiva (AFP)	227
2. Afirmaciones Positivas (AFP)	228
3. Autoconcentración (FOM)	228
4. Autoconfianza (FOM)	230
5. Burbujas (RFO)	231
6. Cable a Tierra (REM)	231
7. Camino a la Playa (REM).....	232
8. Creando un Santuario (OBM).....	232
9. Crear nuestra realidad (AFP)	233
10. Curándonos a nosotros/as mismos/as (REA)	234
11. El Amigo Imaginario (ENM)	234
12. El Arco Iris (RFO).....	235
13. El Espejo Mental (OBM).....	236
14. El Estanque de la Rosa (REM)	236
15. El Faro (REA)	238
16. Emociones (REM).....	238
17. Encuentro con tu Guía (ENM)	240
18. La Burbuja Rosada (OBM)	240
19. La Costa del Mar (REM).....	241
20. La Habitación de la Felicidad (OBM)	241
21. La Limpieza Interior (RFO).....	242
22. La Pluma (REF).....	243
23. La Unidad (REM)	243
24. Lugar ideal de Descanso (OBM).....	245
25. Mariposas (RFO).....	246
26. Meditación de la Luna (OBM)	246
27. Pensamientos Negativos (RFO)	247
28. Relajación Circular (REF).....	248
29. Relajación Corporal (REF)	250
30. Relajación y Visualización (I) (ENM)	251
31. Relajación y Visualización (II) (ENM).....	252
32. Respiración Sincrónica (REF)	254
33. Tensión y Distensión (REF).....	255
34. Un Banco a Orillas del Río (RFO)	256
35. Una Meta Importante (OBM)	257

CAPÍTULO IV. Recursos motivacionales aplicados a la psicología del deporte.....

Introducción..... 259

Selección de cuentos aplicados a la psicodeportología	260
Asamblea en la Carpintería.....	260
Autoestima Grupal.....	261
Cartas Olímpicas	261
Compartir el mejor maíz.....	262
Construir o Plantar	262
Dos niños en la laguna congelada.....	263
El Bambú Japonés.....	263
El carpintero y su último trabajo.....	264
El Equipo de la Selva.....	265
El matrimonio, el hijo y el burro	266
El Niño.....	267
El Pescador.....	269
El regalo que no se acepta	270
El vuelo de los gansos	271
La fruta masticada.....	273
La montaña y el abismo.....	273
La parábola del caballo	274
La rosa y el sapo.....	275
Las dos ranitas	275
Las tres bardas	276
La taza llena.....	276
La vaca	277
La verdad y la mentira	278
Lo que sabés, lo que no sabés y lo que piensas.....	279
Los datileros.....	279
Los indios y el invierno	281
Necesidad de aire.....	281
Nunca jamás	282
Padre e Hijo: sobre ricos y pobres.....	285
Papá ¿Qué estás haciendo?.....	285
¿Por qué se grita?.....	286
UBUNTU	287
Un vencedor y un perdedor.....	287
Yo así no juego más.....	288
CAPÍTULO V. Frases aplicadas a la psicodeportología.....	289
Introducción.....	289
Selección de frases aplicadas a la psicodeportología	290
Adversidad	290
Selección de Frases y Citas Célebres (Proverbias) aplicadas a la	
Psicodeportología.....	293

CAPÍTULO VI. Reflexiones aplicadas a la psicodeportología	297
Introducción.....	297
Selección de reflexiones aplicadas a la psicodeportología	297
Bibliografía Consultada.....	299
Construir o Plantar	299
Credo de un Ganador	300
El Modelo educacional	301
Kintsukuroi. Una metáfora	302
La arrogancia y los conocimientos.....	302
La piedra y el hombre	303
La Reflexión Filosófica & la Resolución de los Problemas	303
Los niños aprenden lo que viven.....	303
Oración de la Serenidad	304
Querido Hermano Blanco.....	304
Reflexiones Deportivas- Pierre de Coubertin	305
CAPÍTULO VII. Glosario aplicado a la psicodeportología	307
Introducción.....	307
Información ad-hoc	308
Catálogo de palabras aplicadas a la psicodeportología	308
Adversidad en el Deporte	308
Alto Rendimiento, <i>Performance</i> y <i>Récord</i>	309
Aprender, aprehender y Aprendizaje Significativo	309
Aprendizaje Cooperativo, Competitivo e Individualista	310
Atención vs Concentración	311
Asesoramiento, Consejo y Ayuda	311
Autenticidad vs Sinceridad	312
Cábala, Mufa, Ritual, Tabú y Superstición.....	312
Campeón/a Actual vs Campeón/a Vigente	313
Científico/a vs “Opinólogo/a”	313
Conflicto, Incidente, Problema y Resolución	313
Conflicto-Toma de Decisiones “Rubicón”	314
Cosa vs Cuestión	314
Crisis y Oportunidad según la Filosofía Oriental.....	315
Cultura, Subcultura, Intercultura, Multicultura, Contracultura y Aculturación.....	315
Deportivo y Deportológico.....	316
Dificultad, Inconveniente, Conflicto, Problema y Discrepancia.....	316
Disculpas y Perdón	317
“Dueñaje del/a Deportista”	317
Efectividad, Eficacia, Eficiencia y Confianza.....	318
Ejemplo vs Modelo.....	318
Emergente, Urgente, Importante e Imprescindible	318

Importante	319
Imprescindible	319
Entrenador/a, Profesor/a, Maestro/a y Sabio/a	319
Entrenador/a Meta e Incentivo.....	320
Entrenador/a-Líder o Lideranza Impuesto/a.....	320
Equidad vs Igualdad.....	321
Equipo Deportivo y Equipo Deportológico	321
Equipo Deportológico (Ciencias aplicadas al Deporte).....	321
Error, Defecto y Fallo.....	321
“Estrella” vs “Alma de Campeón/a”	322
Excelencia vs Exigencia	323
Exitoso/a vs Valioso/a.....	323
Focalización y Refocalización.....	324
Fortaleza Mental vs Vulnerabilidad.....	324
Grupo – Integrar, Incluir, Separar y Excluir	324
Ídolo vs Héroe	325
Importante, Urgente y Emergente.....	325
Inferir, Observar, Presumir y Suponer	326
Legado y Trascendencia	326
Migrante, Emigrante, Inmigrante, Desplazado/a y Refugiado/a	326
Opinar, fundamentar e Investigar	328
Personalidad Reactiva, Proactiva y Creativa	329
Presión, Coacción y Coerción	330
Psicopedagogía en el Deporte.....	330
Trabajo Práctico.....	331
Retiro Deportivo vs Abandono Deportivo	331
Rol – Diversidad de Roles	332
Sexo, Género y Transgénero	332
Sugerir, Asesorar y Aconsejar	333
Técnica, Táctica, Estrategia y Estilo	333
Tiempo vs <i>Timing</i>	334
Zona de <i>Confort</i> o Comodidad Psicológica	334