

ATENEO PSICOLÓGICO DEPORTIVO

Sociedad Uruguaya de Psicología del Deporte
Facultad de Psicología-UDELAR

Salud Mental en la Actividad Física y en el deporte

Lic. Psic. Jesús María Chalela Suárez

Psicoterapeuta

Especializado en Psicología de la Actividad Física y el Deporte

Especializado en Psicología Social, Grupal e Institucional

Presidente de la Sociedad Uruguaya de Psicología del Deporte (2000-2019)

Psicólogo del Club Malvín-Basketball (2006-2021)

Psicólogo del Colegio de Árbitros de Fútbol-AUF (1994----

Docente IUACJ-AUDEF-UDE-UM-FACULTAD DE PSICOLOGÍA-SUPDE-ex ENEFUBB



Facultad de
Psicología

UNIVERSIDAD DE LA REPÚBLICA



SUPDE

Sociedad Uruguaya de
Psicología del Deporte

Desde 1989





ico!

Actualmente, para sobresalir, el joven competidor se ve forzado a entrenar más tiempo, con mayor intensidad y cada vez a edades más tempranas. Por supuesto, todo esto a un costo muy alto

LA IMPORTANCIA DEL JUEGO EN EL DESARROLLO EMOCIONAL Y COGNITIVO

¿POR QUÉ JUEGAN LOS NIÑOS?

Por placer

Para establecer contactos sociales

Para adquirir experiencias

Para expresar sentimientos agresivos

Para controlar ansiedad

Integración de la personalidad

Para elaboración de conflictos

Para comunicarse con la gente



Una actividad física realizada con amigos y amigas resultará más motivante.



- L@s niñ@s y l@s adolescentes poseen una motivación interna muy rica y alta en sus compromisos deportivos, pero a medida que van creciendo necesitan de refuerzos externos y del apoyo permanente de sus educadores deportivos.
- Elogiar, animar y reforzar positivamente a los deportistas, además de saber subrayar la importante contribución de cada jugador en la consecución de los objetivos del equipo, son pasos importantes para la construcción de la cooperación, el respeto al trabajo y la creación de hábitos de vida saludables.
- ***La DIVERSIÓN en el deporte infantil y juvenil es un estado emocional altamente positivo.***

Ana Sampedro-2003

“El entrenamiento intensivo precoz, que logra rendimientos deportivos tempranos a través de un entrenamiento unilateral y específico es totalmente erróneo y alejado de las necesidades biológicas y psicológicas.”

**(Prof. Gabriel Molnar. Entrenamiento y Deporte Infantil)
1996**

***LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL DEPORTE EN SÍ,
SON UNA MEDIDA HIGIÉNICA, QUE JUNTO
CON UNA CORRECTA ALIMENTACIÓN,
CONTROL DEL DESARROLLO Y CRECIMIENTO
DEL NIÑO O EL ADOLESCENTE, Y LA
PREVENCIÓN DE ENFERMEDADES
CONTAGIOSAS, SON LOS PILARES PARA
CONSEGUIR UN ÓPTIMO ESTADO DE SALUD
FÍSICA Y MENTAL***

EL DEPORTE INFANTIL Y ADOLESCENTE PUEDE ASUMIR UNA IMPORTANTE FUNCIÓN PSICOPEDAGÓGICA CUANDO DÉ A TODOS LA POSIBILIDAD DE ENCONTRAR EN EL CAMPO DEPORTIVO LA EXPERIENCIA DEL PLACER, DEL DISFRUTE, DEL COMPARTIR Y DE UNA ADECUADA DESCARGA DE LA AGRESIVIDAD.



“ La Pedagogía Deportiva debe controlar no solamente la ejecución de las acciones de aprendizaje, sino también las consecuencias futuras de esas acciones, porque evidentemente no nos interesan FLORES DE UNA SOLA PRIMAVERA, SINO TERRENO PARA MÁS DE UNA COSECHA.”

Prof. de Educación Física Gabriel Molnar.









ACTIVIDAD FISICA Y

ADULTO MAYOR

ALTO RENDIMIENTO

El deporte, especialmente, el deporte de Alto Rendimiento, se ha visto implicado en un acelerado desarrollo y exigencia, que demanda cada vez más el apoyo técnico científico. Hoy los deportistas sostienen retos y alcanzan metas que hacía algunos años parecían sueños.

Para ello se someten a rigurosos entrenamientos que cuentan con el concurso de numerosas disciplinas científicas que como la Psicología del Deporte, han probado ser eficazmente necesarias, si se quiere llegar a la cumbre obteniendo no sólo el rendimiento máximo sino el mejor desarrollo personal.

COMPETICIÓN DEPORTIVA

Es el marco en el que los deportistas, tras haberse preparado en el entrenamiento, deben rendir al máximo de sus posibilidades para poder alcanzar los resultados deseados, compitiendo con otros deportistas, sus rivales, que también se han preparado y se esfuerzan por lograr esos mismos resultados.

Es una situación abierta al público y, en muchos casos, tiene una notable repercusión social, lo que implica que los deportistas deben rendir bajo la “atenta mirada” de los espectadores y asumir la trascendencia social de su comportamiento deportivo.

Todas estas características, propician que la competición deportiva sea una situación potencialmente motivante y estresante.

El funcionamiento psicológico de los deportistas adquiere una importancia decisiva, como de hecho reconocen numerosos entrenadores y deportistas, al señalar que la igualdad física y técnica de los competidores, es cada vez mayor.

Siendo sus diferencias psicológicas las que determinan en la mayoría de los casos, las pequeñas diferencias de rendimiento que afectan al resultado

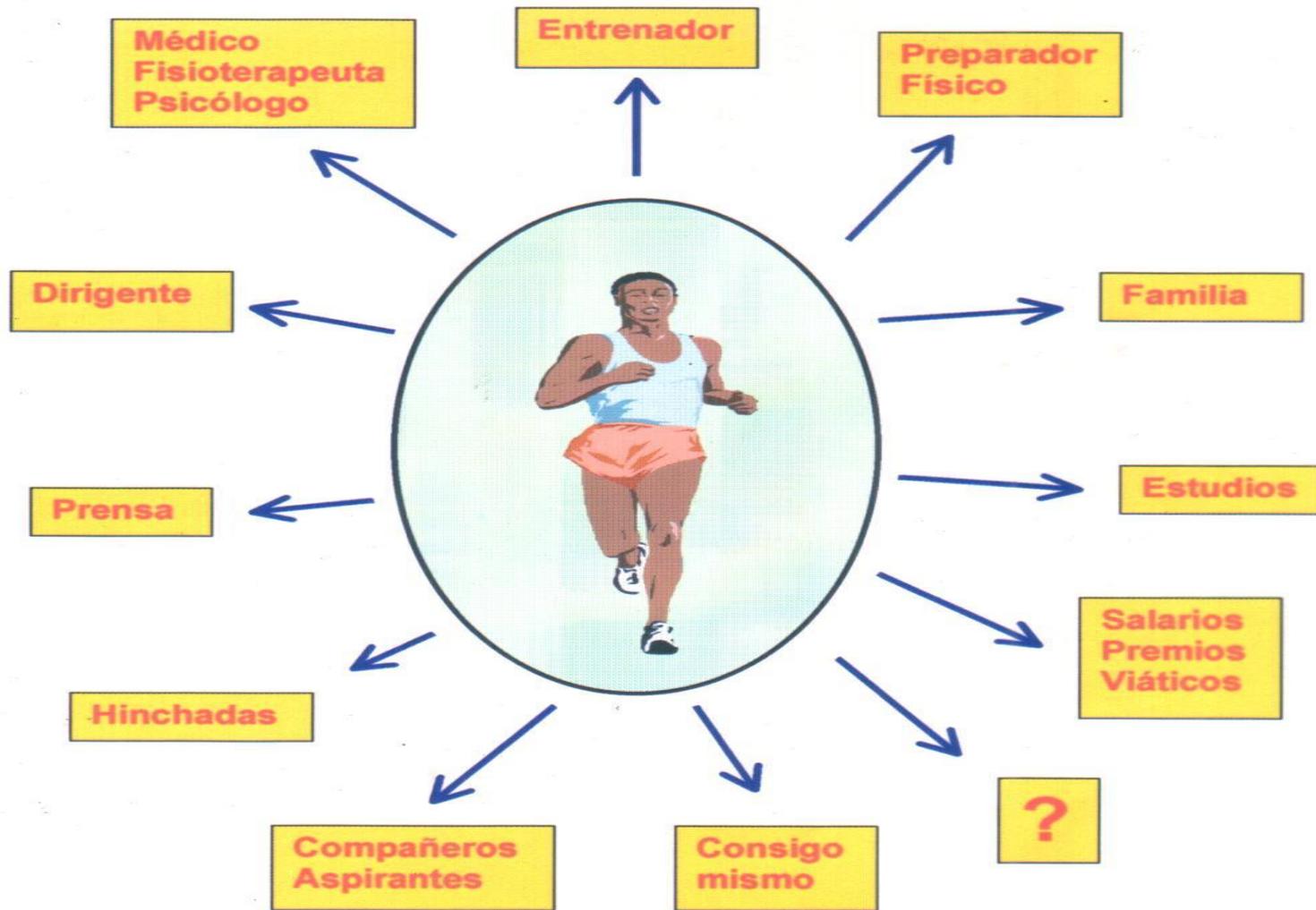






Reglamento de Fútbol
Presentación PowerPoint
Cursillo Nivel Inicial - **Árbitros Asistentes**





ENTRENADOR/RA

ENTRENADORES/RAS

PREPARADOR
FISICO

PSICÓLOGO
DEL
DEPORTE

MÉDICO
DEL
DEPORTE

DEPORTISTA

NUTRICIONISTA

Equipier

FISIOTERAPEUTA
KINESIOLOGO



“Pero él, que había empezado jugando por el placer de jugar, en las calles de tierra de los suburbios, ahora juega en los estadios por el deber de trabajar y tiene la obligación de ganar o ganar.”

(Galeano, E. el jugador, El fútbol a sol y sombra. 2002: 16)





TRASTORNOS PSICOLÓGICOS EN LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL DEPORTE

- **TRASTORNOS DEL DORMIR (insomnio-pesadillas)**
- **LESIONES DEPORTIVAS**
- **TRASTORNO EN LA ALIMENTACIÓN**
- **COMSUMO DE SUSTANCIAS PSICOACTIVAS**
- **SÍNDROME DE MIEDO AL FRACASO**
- **BURNOUT**
- **CRISIS DE PÁNICO**
- **DEPRESIÓN**
- **TRASTORNO DE PERSONALIDAD**
- **INTENTOS DE AUTOELIMINACIÓN**

CAUSAS AJENAS A LA ACTIVIDAD DEPORTIVA

- Depresión por pérdida de un familiar
- Conflictos de pareja
- Sucesos vitales de cualquier tipo
- Trastorno de ansiedad
- Percepción de fracaso
- Disfunción sexual

CASOS CLINICOS:

- Entrenadora de natación y Profesora de Educación Física. Burnout.
- Árbitro de Fútbol. Crisis de Pánico.
- Ex futbolista. A los pocos meses de su retiro presenta depresión.



EXPRESIONES VERBALES

- “SE CAYÓ TODO, TANTO TIEMPO ARMANDO EL PROYECTO, PARA NADA”
- “ES UNA DESGRACIA, NADA ME SALE BIEN”
- “SE ME POSTERGA TODO”
- “NO TENGO GANAS DE HACER NADA”
- “SOY UN DESGRACIADO”
- “SE ME CAYÓ LA ESTANTERÍA”
- “TENGO MIEDO A TODO”

INTERVENCIONES PSICOLÓGICAS

- Entrevista personal: antecedentes, investigar sobre el entrenamiento invisible, las dificultades del dormir y las rutinas diarias.
- Acto educativo: actuación formadora y explicativa de lo que está ocurriendo.
- Enseñanza y entrenamiento en habilidades psicológicas para la vida cotidiana.
- Técnicas de respiración y de relajación.
- Acompañamiento.

Los siguientes son algunos ejemplos de mecanismos de afrontamiento saludables:

- **Caminar-Ejercicios-rutinas diarias**
- **Enfocarse en lo positivo**
- **Escribir**
- **Meditar**
- **Técnicas de Respiración-Relajación**
- **Conversar con familiares y amig@s**
- **Convertir la rabia o el dolor en algo útil (cocinar)**
- **Estudiar**

OTRAS SUGERENCIAS:

- Dormir el tiempo necesario
- Comer saludablemente
- Cumplir con un horario regular
- Psicoterapia
- Aprovechamiento del tiempo libre
- Comunicación-diálogo-disfrute



HABLEMOS DE SALUD MENTAL

#MENOSprejuiciosMASinclusion



SaludMentalUY

APOYAN:

A.U.D.A.F.







Categorías de Árbitros

- ❖ Árbitros y Árbitros Asistentes FIFA 16
- ❖ Árbitros y Árbitros Asistentes Primera 31
- ❖ Árbitros y Árbitros Asistentes Segunda 43
- ❖ Árbitros de Tercera Categoría 39
- ❖ Árbitros de Cuarta Categoría 14
- ❖ Fútbol 23
- ❖ Fútbol Playa 15
- ❖ Aspirantes aprox.:60

Departamento Psicológico

- ❖ Objetivo: brindar asesoramiento psicológico a l@s árbitr@s de la A.U.F.
- ❖ Asesorando y asistiendo en el manejo de las herramientas e instrumentos psicológicos necesarios en el desempeño de su tarea.
- ❖ Instrumentos que le ayudaran en el conocimiento y en la utilización de las habilidades psicológicas deportivas como la atención, concentración, auto-confianza, motivación, estilo de comunicación, relaciones interpersonales, autoestima, trabajo de equipo y proceso de toma de decisiones.

Departamento Psicológico

Tareas:

- ❖ Asistencia psicológica
- ❖ Preparación de partidos
- ❖ Entrenamiento psicológico (técnicas)
- ❖ Asesoramiento para Torneos FIFA
- ❖ Evaluación y seguimiento (RAP)
- ❖ Docencia (talleres temáticos y clases)

Departamento Psicológico

Tareas:

- ❖ Observación de partidos
- ❖ Preparación de la carrera del árbitro
- ❖ Asesoramiento al Colegio y Escuela
- ❖ Participación en jornadas de actualización y en Cursos FIFA
- ❖ Estudio e Investigación

Departamento Psicológico

Tareas:

- ❖ Talleres preparación para el egreso
- ❖ Talleres con Árbitros
- ❖ Talleres con Árbitros Asistentes
- ❖ Talleres de observación de videos, análisis y resolución de problemas.

Asistencia Psicológica

- ❖ Demanda: personal o telefónica.
- ❖ Se establece: día, lugar (Colegio Arb.)
frecuencia y objetivos
- ❖ Temas: rendimiento; pruebas físicas;
motivación, retiro, familia, estudios y
otros.

Entrenamiento Psicológico (técnicas)

- ❖ Relajación
- ❖ Respiración
- ❖ Visualización
- ❖ Rutinas psicológicas
- ❖ Estrategias de afrontamiento



Asesoramiento para Torneos FIFA

- ❖ Terna Olímpica y Mundial de Fútbol (jet-lag)
- ❖ Pruebas físicas en Torneos FIFA
- ❖ Temas familiares
- ❖ Cursos FIFA (exigencias, horarios, etc.)

Docencia

- ❖ Clases sobre Psicología del Deporte en los cursos de primer y segundo año.
- ❖ Talleres temáticos para las distintas categorías de árbitros: temas como atención, concentración, motivación, liderazgo, redes sociales, salud mental, etc.
- ❖ Aportes a la comunicación no verbal de los árbitros (diseño de ejercicios)

EXIGENCIAS:

- “Debe ver, evaluar, decidir, en rapidísima sucesión; debe someter los elementos percibidos a una inmediata elaboración”

F. Antonelli 1965

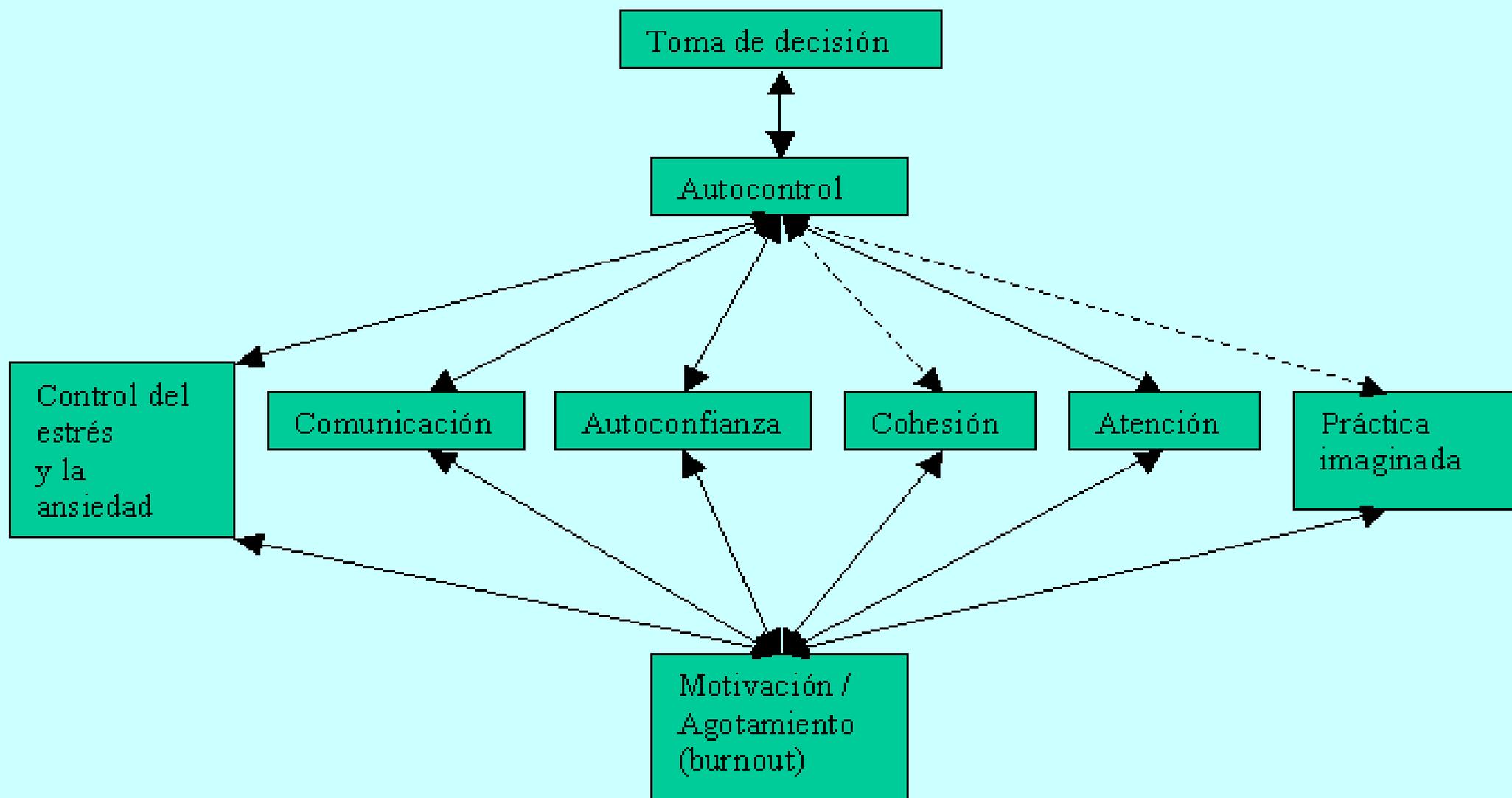


EXIGENCIAS:

- “Cuan delicado es el problema de la evaluación de los innumerables pequeños incidentes que se producen durante una disputa deportiva, sobre todo porque la misma siempre tiene lugar en un ambiente dramático, dominado por la pasión de todos los seres humanos presentes”.

Athayde Ribeiro Da Silva 1968

Modelo jerárquico de habilidades psicológicas en árbitros



Exigencia del arbitraje:

- ❖ Entrenamiento Físico
- ❖ Rendimiento (pruebas físicas)
- ❖ Conocimiento Reglas de Juego
- ❖ Preparación técnica
- ❖ Preparación táctica
- ❖ Preparación psicológica
- ❖ Expresión gestual, presencia y otros.
- ❖ Alimentación adecuada.

VAR: VIDEO ARBITRAJE





Gremio (BRA) vs Flamengo (BRA) / Minuto: 19'

Ver más tarde Compartir



ÁRBITRO: *Perfeito, vamos de volta... uma falta clara...
Se demora para ir a... perfeito... bem falta clara...*
MÁS VÍDEOS: ÁRBITRO: *Perfecto, vamos de vuelta...una clara falta...
Se demora para ir a...perfecto...bien clara falta...*



VAR: *parece estar à frente... dá-me um segundo,
dá-me um segundo... dá-me um segundo... dá-me a linha...*
VAR: *Parece estar adelantado... dame un segundito,
dame un segundito... dame la línea a mí...*



VAR: *sim, essa melhor...
vou dar-te o ponto de contato primeiro.*
VAR: *Si, esa mejor...
te voy a dar primero el punto de contacto*





#DesarrolloAUF



26 > 30 AGOSTO

CURSO de ÁRBITROS DE ÉLITE



FIFA
FORWARD



TRABAJAR DESDE LA PREVENCIÓN

PREVENCIÓN



La prevención



NO es un juego



EN FAMILIA EDUCAR PARA LA VIDA

Un programa que apoya a madres y padres en la tarea de educar a sus hijos e hijas y facilita recursos y estrategias para abordar la educación de manera positiva

familias@fad.es

91 302 69 47

fad

SOBRE EL PROGRAMA

"En Familia" ofrece formación y pautas de actuación a padres y madres en:

- **Parentalidad positiva** y responsable.
- **Prevención de conductas de riesgo.**

OBJETIVOS



- **Desarrollar y mejorar habilidades parentales:** cómo comunicarnos mejor, manejar los conflictos, poner normas y límites, o gestionar las emociones.
- **Generar actitudes de cambio** que mejoren el clima familiar.
- **Reflexionar y compartir** sobre nuestro rol parental y las relaciones familiares.
- **Ensayar reacciones** frente a los conflictos cotidianos.

¿A QUIÉN SE DIRIGE?

Madres / padres o cualquier otra **persona responsable de la educación** de niños, niñas y adolescentes.

¿QUÉ OFRECE?

- **Cursos presenciales** (también posibilidad de digitales).
- Dinamizados por **profesionales** de la prevención.
- **Temáticas variadas:** inteligencia emocional, estilos educativos, tecnología... en la infancia y adolescencia.

RECURSOS

- **Guías prácticas** en formato digital.
- **Actividades** dinámicas y participativas.
- **Recursos audiovisuales** (conferencias, podcast, vídeos).

Educación centrada en **desarrollar las capacidades** de niños, niñas y adolescentes, ofrecer reconocimiento, orientación y límites, basarse en sus intereses y no usar nunca la violencia.

Anticiparnos a cualquier acción que implique un riesgo para menores, como el uso abusivo de la tecnología o el consumo de sustancias (alcohol y otras drogas).



Recomendable: 4 sesiones con frecuencia semanal y grupos reducidos que permitan la participación activa.



Gracias por su atención!
Muchos éxitos

jesuscha@vera.com.uy

