

María Julia Raimundi (compiladora)

con la colaboración de

Octavio Álvarez, Camila Andrade, Paula Buonocore,
Isabel Castillo, Ignacio Celsi, Juan Facundo Corti,
María García Arabehehy, Juan González Hernández,
Darío Iglesias, Carla Otero, Mauro Pérez Gaido,
Sofía Sarries, Vanina Schmidt



Psicología del deporte

Caja de herramientas para
la evaluación y la intervención

MARÍA JULIA RAIMUNDI
(compiladora)

Octavio Álvarez, Camila Andrade, Paula Buonocore,
Isabel Castillo, Ignacio Celsi, Juan Facundo Corti,
María García Arabehehety, Juan González Hernández,
Darío Iglesias, Carla Otero, Mauro Pérez Gaido,
Sofía Sarries, Vanina Schmidt

PSICOLOGÍA DEL DEPORTE

Caja de herramientas para la
evaluación y la intervención

ÍNDICE

Autores/as	13
Introducción , <i>María Julia Raimundi</i>	17

PRIMERA PARTE

¿Cómo evaluamos en el ámbito del deporte?

Capítulo 1. Introducción a la evaluación psicológica en el ámbito del deporte y la actividad física , <i>María Julia Raimundi y Vanina Schmidt</i>	27
--	----

La psicología del deporte como campo disciplinar y profesional.....	27
Beneficios de la evaluación psicológica en el campo del deporte	31

El “para qué” y el “cómo” de la evaluación psicológica en el deporte, **31**; El enfoque estratégico-participativo en la labor de los psicólogos del deporte, **38**; El “qué” de la evaluación psicológica en el deporte: variables e instrumentos, **43**

Capítulo 2. Variables de la evaluación y de la intervención en psicología del deporte , <i>Octavio Álvarez e Isabel Castillo</i>	53
--	----

¿Dónde se inserta la figura de los profesionales de la psicología en los equipos deportivos?.....	54
---	----

¿Con qué figuras intervienen los psicólogos en los equipos deportivos.....	54
--	----

El trabajo con entrenadores.....	59
----------------------------------	----

Liderazgo, **59**; Motivación, **60**; Gestión y construcción de la cohesión de equipo, **60**; Habilidades de comunicación, **61**; Gestión de las emociones y autoconciencia (*self-awareness*), **61**; Procesos de atribución causal, **62**; Gestión del tiempo, **63**; Valores, **64**

El trabajo con los deportistas	65
--------------------------------------	----

Motivación, **65**; Liderazgo, **66**; Gestión de las emociones y control de la activación fisiológica, **66**; Práctica imaginada, **66**; Foco atencional y concentración, **67**; Gestión eficaz de los pensamientos y los autodiálogos, **67**; Establecimiento de objetivos, **68**;

Protocolos y rutinas de pre-competición, competición y post-competición, 68 ; Diario de entrenamiento, 69	
El trabajo con padres y madres.....	70
Gestión de las emociones, 71 ; Habilidades de comunicación, 71 ; Motivación, 71 ; Estilos de parentalidad, 72	
Capítulo 3. El arte de hacer preguntas. La entrevista en el trabajo de los profesionales de la psicología del deporte, <i>Juan González Hernández, Juan Facundo Corti y María Julia Raimundi</i>	79
Introducción	79
El rol de la entrevista psicológica en el ámbito deportivo.....	81
Especificidades de la entrevista en el trabajo de los profesionales de la psicología del deporte, 82	
Las primeras entrevistas.....	82
¿Cómo empezar?, 82 ; Objetivos de las primeras entrevistas, 83 ; Algunas guías para las primeras entrevistas con deportistas y entrenadores, 86 ; Entrevistas con madres y padres de deportistas adolescentes, 90	
Otros momentos para entrevistar	92
Consideraciones para el desarrollo eficaz de las entrevistas.....	93
Información no verbal, tanto o más relevante que la verbal, 97	
Conclusiones	98
Capítulo 4. Los cuestionarios de evaluación psicológica en el ámbito del deporte, <i>Isabel Castillo, Ignacio Celsi y María Julia Raimundi</i>	101
Acerca del uso de cuestionarios para la evaluación en el ámbito del deporte y la actividad física	101
Cuestionarios para la evaluación del contexto social.....	104
Liderazgo, 104 ; Climas motivacionales, 107 ; Estilos interpersonales, 108 ; Climas <i>empowering</i> y <i>disempowering</i> , 109	
Cuestionarios para la evaluación de procesos psicológicos.....	110
Motivación, 110 ; Necesidades psicológicas básicas, 112 ; Compromiso deportivo, 115 ; Disfrute, 115 ; Pasión en el deporte, 115 ; Autoconfianza, 116 ; Autoeficacia, 117 ; Habilidades psicológicas para el rendimiento deportivo, 118	
Cuestionarios para la evaluación de procesos grupales.....	120
Cohesión, 120 ; Identidad social, 120 ; Cooperación deportiva, 121	

Cuestionarios para la evaluación de las consecuencias de la práctica deportiva.....	121
Satisfacción intrínseca, 122 ; Afectos, 122 ; Autoestima, 122 ; Vitalidad, 123 ; Satisfacción con la vida, 123 ; Habilidades para la vida y experiencias deportivas, 124 ; Intención de continuar siendo activo, 124 ; Intención de abandono deportivo, 124 ; Síndrome de estar quemado (<i>burnout</i>), 125	
Otras variables utilizadas para la evaluación en psicología del deporte	126
Instrumentos creados o adaptados para la evaluación en el contexto argentino.....	126
Conclusiones.....	128
Capítulo 5. La observación como método de recolección de datos,	
<i>María Julia Raimundi, Juan Facundo Corti y Camila Andrade</i>	139
La ventaja del uso de la observación en el ámbito del deporte.....	139
¿Qué información podemos obtener mediante el uso de la observación?.....	143
La observación a medida	145
Ejemplos de guías de observación para una primera “inmersión”	149
Instrumentos de observación estandarizados para el deporte.....	153
Limitaciones en el uso de la observación en el campo del deporte.....	156
Capítulo 6. Evaluación psicológica y tecnología. ¿Cómo usamos la tecnología a nuestro favor en el ámbito del deporte?,	
<i>Mauro G. Pérez Gaido</i>	161
Modalidades de administración informatizada	162
Ventajas y limitaciones en el uso de la evaluación informatizada	163
Condiciones óptimas para la administración informatizada	165
Recursos y herramientas útiles para la evaluación informatizada	166
Vienna Test System SPORT, 167 ; Plataforma de Evaluación Psicosocial on-line MenPas, 167 ; Psicoactiva, 169 ; PsyToolkit, 170 ; TEACorrige y Pearson Assesments, 170 ; Healthyplace, 171 ; “Creando” evaluaciones manualmente: Google Forms, 172	
Evaluación de variables psicofisiológicas	172
Tipos y modalidades de evaluación psicofisiológica, 173	
Perspectivas futuras para la evaluación informatizada	177

Capítulo 7. Narrar con datos. La importancia de la devolución y comunicación de resultados, <i>Juan Facundo Corti y María García Arabehty</i>	183
Una historia para contar	183
La devolución y comunicación de resultados en la psicología del deporte	185
Consideraciones sobre los destinatarios	192
Deportistas, 192 ; Cuerpos técnicos, 194 ; Familias, 195 ; Clubes y/o federaciones, 195	
Consideraciones sobre la modalidad de devolución de resultados	196
Informe escrito, 199 ; Encuentro presencial, 200 ; Encuentro virtual, 201	
Otras modalidades de devolución y comunicación de resultados	202
Comentarios finales	202
 Capítulo 8. Las buenas prácticas y la ética de los profesionales de la psicología del deporte, <i>María Julia Raimundi, Juan Facundo Corti, Isabel Castillo y Octavio Álvarez</i>	 205
Acerca de las competencias para las buenas prácticas como psicólogos del deporte	205
La ética profesional en la evaluación e intervención psicológica	207
La soledad del profesional de la psicología	213

SEGUNDA PARTE

¿Cómo intervenimos desde la psicología en el ámbito del deporte?

Capítulo 9. Intervenciones psicológicas con adolescentes deportistas en el marco de la promoción de la salud, <i>María Julia Raimundi y Vanina Schmidt</i>	219
Introducción	219
La adolescencia como un momento de oportunidades para el desarrollo positivo	221
¿Cómo pensar intervenciones para el rendimiento y el bienestar de los adolescentes?	223
Guía para planificar talleres grupales con adolescentes deportistas, 228	
El taller lúdico como estrategia de intervención con deportistas adolescentes	231

El “taller de vinculación”, 233; Clasificaciones de los juegos grupales, 235; Nuestras “reglas de oro” para pensar intervenciones con deportistas adolescentes, 238

Capítulo 10. Intervenciones con deportistas en el camino hacia el alto rendimiento,

<i>María García Arabehty, Darío Hernán Iglesias y Carla Otero</i>	245
Introducción a la experiencia: el contexto institucional.....	245
Destinatarios: adolescentes deportistas en el camino hacia el alto rendimiento, 246; Metodología de trabajo del equipo, 247	
Experiencias del equipo	248
“Evaluar para conocer”: el uso de instrumentos para realizar el diagnóstico, 248; Las intervenciones: talleres lúdico-participativos con los adolescentes deportistas, 255	
Conclusiones	266

Capítulo 11. Intervenciones psicológicas con jugadores/as de básquet y vóley en el contexto de sus clubes,

<i>Camila Andrade, Paula Buonocore, Carla Otero y Sofía Sarries</i>	269
La particularidad de las experiencias en clubes	269
La observación como inicio de la experiencia	270
Algunos resultados de la primera observación, 273	
Las entrevistas como inmersión y vinculación	275
El uso de escalas y cuestionarios.....	277
Algunas conclusiones del diagnóstico situacional, 280	
Actividades para talleres grupales de intervención psicológica con deportistas adolescentes.....	280
1. Actividades de caldeoamiento, 281; 2. Actividades para el trabajo de las habilidades psicológicas, 281; 3. Actividades de cierre y valoración de la intervención, 287	
Conclusiones y fin de la experiencia	287

Capítulo 12. Intervenciones con deportistas adolescentes en tiempos de pandemia,

<i>Camila Andrade, Carla Otero y Paula Buonocore</i>	291
Entrenar en pandemia: experiencias de adolescentes deportistas.....	291
La necesidad de un nuevo diagnóstico: el uso de las entrevistas	293
Taller de revinculación.....	295
Cuestionario virtual y diagnóstico grupal	297
Actividades de caldeoamiento	298
Actividades para el trabajo de las habilidades psicológicas	299

1. Para promover la autoconfianza y la autoestima, **300**; 2. Para aumentar la regulación emocional, **300**; 3. Para aumentar el vínculo con el deporte y el equipo, **301**

Talleres de cierre y evaluación de la experiencia	302
Conclusiones	304
Palabras finales.....	307

INTRODUCCIÓN

Este libro aspira a ser una contribución al ámbito de la psicología del deporte, el ejercicio y la actividad física, disciplina que en la Argentina ha registrado un importante desarrollo en las últimas décadas. Si bien la figura del psicólogo/a del deporte tiene ya una difusión en el público general y en el campo deportivo, no menos cierto es que resta mucho por hacer y difundir en el área académica y profesional. Por eso, cuando Editorial Paidós se interesó en realizar una obra que compendiará los aspectos principales de nuestra labor, las diversas facetas y la experticia específica que debe tener el/la profesional de la psicología, alegrarnos y ponernos a trabajar al unísono fue todo uno.

Lo que nos propusimos entonces fue escribir un libro que brindara todas las herramientas necesarias –de allí el subtítulo– que deben tener en cuenta los profesionales a la hora de su praxis o bien los estudiantes a la hora de elegir la rama de la psicología en que se desempeñarán. La pasión por el deporte es perfectamente compatible con la pasión por la psicología, y es en esta saludable confluencia donde debe registrarse el trabajo profesional.

Hemos pensado la estructura del libro dividida en dos partes.

En una primera se hallan los contenidos teóricos de la disciplina, los principales conceptos y temas relacionados con la evaluación psicológica de los deportistas y su entorno (entrenadores/as, madres y padres, árbitros, etc.). Aquí no solo han de tenerse en cuenta las habilidades asociadas al rendimiento deportivo y al bienestar, sino muchos otros aspectos que atañen a la práctica profesional. De la mano de autores de reconocida trayectoria, describimos los recursos y las técnicas de que dispone el profe-

sional para el diagnóstico y la evaluación psicológica, así como abordamos la utilización de tecnología, los aspectos éticos propios de nuestra labor, la redacción de informes y la comunicación de resultados.

Si esta primera parte hace foco en la *evaluación*, la segunda lo hace en la *intervención*. En este tramo hemos procurado fundamentalmente reflejar nuestra experiencia como equipo de psicólogas/os que trabajan en el deporte desde la perspectiva de la promoción de la salud. Desde 2008 se trabajaba bajo la dirección de la Dra. Vanina Schmidt en un espacio denominado PP788 (Práctica Profesional: Promoción de la salud en adolescentes. Práctica en evaluación, diagnóstico y prevención en instituciones educativas, código 788, de la Facultad de Psicología, Universidad de Buenos Aires). Este campo resultó fértil para pensar nuevas contribuciones y ya se advertía entonces la necesidad de aportar a la formación de un nuevo perfil profesional en un área de vacancia como lo era la psicología del deporte. Ya van más de quince años de un trabajo sostenido y comprometido en una práctica, lo que incluye los tres ejes que plantea la universidad: docencia, investigación y transferencia. Ello ha hecho participar de manera activa a muchísimos estudiantes de psicología, guiados por docentes-tutores/as, en la implementación de estrategias de promoción de la salud gestadas a partir de la evaluación diagnóstica de grupos de adolescentes en instituciones educativas. En esta área, la corriente de la psicología positiva resultó ser un enfoque sumamente útil y dinamizador, pues su mirada ligada al bienestar, el desarrollo y la salud, es afín naturalmente al universo deportivo. Si bien no trataremos aquí específicamente el tema de la psicología positiva –sobre la cual ya hay valiosos libros–, es necesario aclarar que ella ha sido una referencia y guía en muchos de los despliegues teóricos y prácticos.

¿Podemos considerar a las instituciones deportivas como instituciones educativas? Nuestra respuesta es un contundente sí, y por ello es que, gracias nuevamente a un acercamiento desde la investigación, en el año 2013 comenzamos una colaboración con el Proyecto “Desarrollo Deportivo en la Escuela Media” dependiente de la Secretaría de Deporte, Educación Física y Recreación, cuya sede de funcionamiento fue el Centro Nacional de Alto Rendimiento Deportivo (CeNARD), en la Ciudad de Buenos Aires. El

equipo de la PP788 abrió su espacio de trabajo en esta institución, y así fue como en el 2014 comenzó una intensa experiencia con adolescentes deportistas, de evaluación psicológica e intervención mediante talleres lúdicos, siempre en el marco de la promoción de la salud. El deporte en la adolescencia, sea de alta competencia, amateur o meramente recreativo, ha demostrado ser un espacio privilegiado para la construcción de identidad, la formación de valores y el aprendizaje de habilidades para la vida. Por supuesto también lo es en la formación de vínculos interpersonales y grupales. De allí la importancia de “aprovechar” los ámbitos educativos para el desarrollo positivo a través del deporte.

Pero este relato no estaría completo sin hacer referencia al equipo que “del otro lado del charco”, como decimos en la Argentina, viene trabajando desde hace más tiempo en este ámbito. La psicología del deporte en España ha tenido un recorrido de más de cuatro décadas. Dada nuestra historia y el idioma compartido, el desarrollo de la psicología del deporte en nuestro país se ha nutrido en gran parte de los trabajos de investigación e intervención que han hecho los profesionales de la psicología del deporte en España. En estas décadas, hemos ido incorporando multiplicidad de aportes teóricos, metodológicos e instrumentales de la psicología social de la actividad física, el deporte y el ejercicio, y la psicología de la salud gracias a la posibilidad de realizar estancias de formación de posgrado y de investigación conjunta, a través de becas de organismos de ciencia y técnica y universidades nacionales y extranjeras. Hoy, nuestro Equipo de Investigación e Innovación en Psicología del Deporte (EIIPD) de Argentina y el Grupo de Investigación Avanzada en Psicología de la Actividad Física, el Ejercicio y el Deporte (GIAPAFED) de España, forman una red que ha impulsado, entre tantas otras actividades y proyectos ligados al desarrollo de la psicología del deporte, la posibilidad de escribir este libro. Sabemos que el deporte tiene no solo beneficios físicos. Un libro sobre el tema no podía ser menos: el trabajo sobre la obra me permitió tener el privilegio de compartir este apasionante mundo de la psicología del deporte con valiosos/as colegas y amigos/as.

A lo largo de esta obra se buscará problematizar los temas ligados a nuestra práctica profesional, poniéndonos “en los zapatos (¡o zapatillas!)” del psicólogo/a cuando enfrenta el reto de la evalua-

ción o intervención en el campo del deporte. Se trata de responder con profundidad a cuestiones que podrían sintetizarse en:

Si fueras llamado/a a trabajar con el club o equipo “X” del deporte “X”...

- ¿Qué evaluarías?
- ¿Cómo evaluarías?
- ¿A quién le devolverías esa información?
- ¿Cómo planificarías una intervención en función de los resultados?

Esperamos que a través de los recursos que proporciona nuestra “caja de herramientas”, logremos transmitir el entusiasmo, el desafío y la recompensa profesional que ofrece nuestra labor.

En cuanto a los contenidos, he tenido el gusto de participar como coautora en los equipos que confeccionaron los capítulos 1, 3, 4, 5 y 8. Y como compiladora, ha sido de verdadero aprendizaje acompañar el “*work in progress*”, el pasaje de la idea a la escritura, y luego al enriquecimiento de los textos gracias a sucesivos aportes autorales y correcciones, incluida la contribución del mundo editorial.

El capítulo 1, a cargo de Vanina Schmidt y quien escribe, introduce los conceptos generales de la disciplina, las problemáticas y desafíos que encontramos en este apasionante mundo profesional. En síntesis, el “qué”, el “para qué” y el “cómo” de la evaluación psicológica en el deporte.

En el capítulo 2, escrito por Octavio Álvarez e Isabel Castillo, se abordan las principales habilidades, capacidades, recursos y variables con los que diariamente trabajamos los/las profesionales de la psicología del deporte. Se reconocen las diferentes modalidades que asume nuestra labor según trabajemos con deportistas, equipos, entrenadores/as o madres y padres de deportistas jóvenes.

Los capítulos 3, 4 y 5 en los que he participado (a cargo de Juan González Hernández y Juan Facundo Corti; Isabel Castillo e Ignacio Celsi; y Juan Facundo Corti y Camila Andrade, respectivamente) focalizan en los métodos de evaluación más utilizados en la psicología del deporte. Brindamos las bases conceptuales, los criterios para la elección de dichos instrumentos y las estrategias específicas para su aplicación en cada caso parti-

cular. El capítulo 3 trata el tema de la entrevista en este ámbito específico, el 4 los diversos cuestionarios psicométricos que se utilizan para la evaluación, y el capítulo 5 se detiene en el uso de la observación.

En el capítulo 6, escrito por Mauro Pérez Gaido, se desarrolla una cuestión muy actual en la evaluación, a saber, el uso de la tecnología y los distintos modos de utilización de instrumentos informatizados.

El capítulo 7, a cargo de Juan Facundo Corti y María García Arabehty, trata una cuestión fundamental para nuestra práctica profesional: la devolución y comunicación de resultados, no solo las diferentes modalidades que existen sino también las implicaciones que conlleva para cada destinatario: deportistas, cuerpos técnicos, familias, clubes y/o federaciones.

Por último, el capítulo 8 de la primera parte, escrito junto a Juan Facundo Corti, Isabel Castillo y Octavio Álvarez, despliega temas que atañen a las buenas prácticas como profesionales de la psicología del deporte, las cuales deben ser éticas y conscientes, siempre al servicio del bienestar y el rendimiento deportivo.

Y pasamos a la segunda parte del libro. Aquí llegamos a la intervención, al ejemplo de casos y recursos concretos de trabajo que tan útiles resultan a la hora de diseñar estrategias de intervención “psi”. Hemos incorporado en esta edición el recurso de los QR, que permiten acceder de modo directo a otros materiales y contenidos útiles para el/la profesional. En esta segunda parte, hemos tratado de transmitir nuestra experiencia, la diversidad de herramientas, técnicas y reflexiones surgidas de todos estos años de trabajo en diferentes instituciones deportivas.

En el primer capítulo de esta segunda parte, escrito junto a Vanina Schmidt, quisimos aportar un marco general a nuestra práctica, nos preguntamos cómo pensar y realizar una intervención psicológica con adolescentes en el ámbito del deporte, cuál es específicamente nuestro rol y con qué herramientas contamos.

En los siguientes capítulos respondimos esta pregunta mediante diferentes experiencias de nuestro equipo de la PP788. Por un lado, el trabajo con adolescentes en el camino hacia el alto rendimiento (capítulo 10, a cargo de María García Arabehty, Darío Hernán Iglesias y Carla Otero); luego, el trabajo en clubes (capítulo 11, a cargo de Camila Andrade, Paula Buonocore, Carla

Otero y Sofía Sarries). Por último, la práctica del deporte en tiempos de pandemia del COVID-19 (capítulo 12, escrito por Camila Andrade, Carla Otero y Paula Buonocore), experiencia sin duda desafiante para el campo del deporte pues supuso aislamiento, la suspensión de las actividades deportivas en los clubes y la “vuelta al club” tiempo después.

La heterogeneidad de voces que componen esta obra se refleja en cierta diversidad en los estilos de escritura, que hemos querido respetar pues constituye a nuestro juicio parte de su abundancia y riqueza.

La psicología del deporte, como las otras ciencias del deporte y en definitiva como todos los contextos sociales, no es ajena a las diferencias que ha habido y aún persisten en el fomento, incentivo y apoyo económico de *los* deportistas en detrimento de *las* deportistas. No ha pasado tanto tiempo desde que el tan recordado fundador de los juegos olímpicos modernos –el mayor evento deportivo internacional multidisciplinario–, el *barón* (y *varón*, claro) Pierre de Coubertain dijera frases como “*el deporte femenino no es práctico, ni interesante, ni estético, además de incorrecto*” o “*el papel que la mujer debería desarrollar en los Juegos es el mismo que habrían desarrollado en la Grecia Antigua: coronar a los vencedores*”. O cuando la atleta Kathrine Switzer fuera atacada por uno de los organizadores de la maratón de Boston de 1967 con la intención de expulsarla de la competición, con el argumento de que las mujeres no podían competir en esas carreras. Y podemos contar muchos otros ejemplos que nos muestran que esa lucha no ha terminado, pues las condiciones de práctica y desarrollo son más arduas para las mujeres en un contexto fuertemente ocupado por varones cisgénero.

Por ello vale una aclaración respecto al uso del género gramatical que se ha elegido para la escritura de los capítulos. Esta es una etapa de transición y renovación en el idioma, pero no hemos querido fatigar excesivamente la lectura con la exhaustiva doble notación “o/a” o la utilización de la “x” para aludir a todas las personas que se desempeñan como deportistas, entrenadores/as y demás agentes sociales del deporte, padres, madres, etc.). En aras de la fluidez de la lectura, hemos decidido hacer un uso laxo de este recurso, especificando en algunos casos concretos y utilizando la tradicional forma masculina para el plural. Esta solución, aun

siendo incompleta, nos parece aceptable hoy, cuando todavía hay que poner el foco en construir un deporte mucho más inclusivo y equitativo en términos de género.

Este prólogo ya se está haciendo extenso, y es momento de poner en juego el libro. Ojalá la obra sea un buen acompañante y una referencia para los/las estudiantes y profesionales que se desempeñan en este apasionante mundo, el de la psicología del deporte.

MARÍA JULIA RAIMUNDI