



TPROGRAMA
AAP

**TRANSICIÓN AL
PROFESIONALISMO**

www.programatap.com.ar



Desarrollan este programa



¿QUÉ ES EL PROGRAMA TAP?

TRANSICIÓN AL PROFESIONALISMO

Es un entrenamiento extra cancha cuyo objetivo es brindar a aquellos atletas “Prospect” de cada deporte, que se encuentren en etapa de desarrollo y transición al profesionalismo, las herramientas necesarias para la toma de decisiones de cara al mejoramiento de su futuro deportivo y humano.



INSPIRADO EN EL ROOKIE TRANSITION PROGRAM DE LA NBA



DESARROLLADO POR LUIS SCOLA Y



Como atleta seguramente te esforzás para alcanzar tus objetivos deportivos. De la misma manera que desarrollaste la habilidad para jugar bien tu deporte, hay muchos aspectos de tu vida fuera de la cancha, que con pequeños consejos y detalles fáciles de poner en práctica, pueden llevarse también al nivel más alto.

Los beneficios van a ser incalculables: mejor nivel de juego, más y mejores oportunidades económicas y laborales, y muchos otros que te van a acercar cada vez más al éxito en la vida durante tu carrera y después de ella.

En el TAP creemos que tu evolución como jugador no está separada de tu evolución como persona. Este programa procura ayudarte a pensar cómo el éxito afuera de la cancha puede ayudarte en tu profesión y viceversa.

En estos tres días vamos a hablar de todos estos temas para que puedas tener las herramientas e información necesarias para idear un buen plan de vida. Incorporar estos conceptos puede ayudarte a alcanzar tu mayor potencial, y convertirte en el mejor atleta y persona que puedas ser.

TAP PROGRAMA



**TALLER INTENSIVO DE 3 DÍAS BRINDADO
POR FIGURAS DEL DEPORTE
Y PROFESIONALES DE DISTINTAS ÁREAS**

**FINANZAS Y
RÉGIMEN
TRIBUTARIO**

PRENSA

MARKETING

**PSICOLOGÍA
DEPORTIVA**

**REDES
SOCIALES**

**ÁRBITROS Y
ENTRENADORES**

PLAN DE CARRERA

AGENTES

**MEDICINA Y
PREVENCIÓN
DE LESIONES**

Y MUCHO MÁS!



VISUALIZÁ
DÍA A DÍA
DÓNDE QUERÉS LLEGAR
Y MOTIVATE
A VOS MISMO.

ELEMENTOS CLAVE PARA EL ÉXITO

La vida es exactamente como el deporte y, en este manual, vamos a analizar cada uno de sus componentes para que vos puedas ver sus similitudes y aprovechar al máximo tus oportunidades.

Como atleta profesional trabajaste duro para conseguir todos tus sueños deportivos. Viviste y respiraste tu deporte, y ahora estás disfrutando los beneficios de ese trabajo duro y de tu plan.

De la misma manera que desarrollaste la habilidad de desempeñarte en tu deporte y ser un buen atleta, hay muchos aspectos de tu vida fuera de la cancha que tenés muchas posibilidades de llevar al nivel más alto con pequeños consejos y detalles fáciles de poner en práctica. Los beneficios van a ser incalculables: mejor nivel deportivo, más y mejores oportunidades económicas y laborales, y muchos otros que te van a acercar cada vez más al éxito en la vida después del retiro.

En el Programa TAP creemos que tu evolución como atleta no está separada de tu evolución como persona. Este manual está diseñado para ayudarte a pensar cómo el éxito afuera de la cancha puede ayudarte en tu carrera como atleta profesional y viceversa.

A medida que armamos este manual, descubrimos un montón de similitudes entre nuestras dos vidas: la que tenemos dentro del campo de juego y la que vivimos fuera del mismo. Si tuviéramos que crear cuatro categorías de elementos clave para el éxito en la cancha, serían:

TU ÉXITO	DENTRO DE LA CANCHA	FUERA DE LA CANCHA
EQUIPO	Entrenadores, compañeros y dirigentes	Familia, amigos, procuradores/representantes, sponsors y prensa
REGLAS	Árbitros, doping y contratos	Leyes, conflictos y cambios culturales
HABILIDADES	El talento que tenés para hacer tu gesto deportivo	Hablar y escribir bien, buena imagen y profesionalismo
PLAN	De entrenamiento, objetivos, desafíos	Objetivos, educación, red de contactos y nueva salida laboral

En estos tres días de TAP, vamos a hablar sobre todos estos temas para que puedas contar con las herramientas e información necesarias para tener un buen plan de vida.

Y como la vida es una competencia, no hay mejor forma de encarar todo esto que como si fuera un partido o un torneo.

¡Buena suerte!

EQUIPO

En la cancha tu equipo es fundamental. Tu entrenador, tus compañeros, tu preparador físico, etc. son clave para que puedas rendir al máximo y ganar. Pero no todo pasa adentro de la cancha.

Afuera también tenés un equipo de gente que juega un rol importantísimo dentro de tu vida. Tanto dentro como fuera de la cancha, los procuradores/representantes, los sponsors, la familia, los amigos y la prensa juegan un rol fundamental en tus oportunidades mientras estés jugando, al igual que después de que se acabe tu carrera deportiva.

1.1 REPRESENTANTES/INVERSORES/SPONSORS

En la cancha, tus entrenadores y compañeros te van a dar toda la ayuda que necesitás, pero a medida que tu carrera evoluciona puede que empieces a tener que organizarla a un nivel más avanzado.

Negociar un contrato, buscar un equipo nuevo, solucionar un conflicto interno de equipo, reclamar una deuda o buscar un contrato publicitario, pueden ser ejemplos de las cosas que van a surgir.

Los representantes juegan un rol principal en la carrera de un deportista. Nos ayudan a buscar y a negociar nuevos equipos y nuevas oportunidades.

Si bien en Argentina esta tarea no está del todo desarrollada en muchos deportes, y los especialistas son pocos, podemos encontrar ayuda en muchas personas cercanas. El profesionalismo, la buena fe y la experiencia son vitales a la hora de encarar cualquier negociación.

En algún caso también ayudan con muchas ocupaciones y diferentes situaciones afuera de la cancha, que contribuyen a concentrarte en tu carrera deportiva.

En la medida que el deporte fue creciendo y convirtiéndose en un negocio más grande, más representantes/inversores han surgido, incrementándose así la oferta para tomar una buena decisión.

El representante/inversor es la persona que los deportistas usamos para que nos represente y hable por nosotros, para que luche por lo que creemos que nos merecemos y nos defienda ante cualquier situación. Por eso es crucial que pongas mucha atención en quién elegís. Con el correr del tiempo tenés que buscar una relación de confianza cada vez más grande, para que realmente le puedas sacar el máximo provecho.

En este capítulo vamos a ayudarte a elegir bien y a actuar adecuadamente con respecto a tu representante. Lo primero que tenés que preguntarte es lo siguiente:

**¿NECESITO UN REPRESENTANTE?
¿QUÉ PUEDE HACER UN REPRESENTANTE POR MÍ?
¿A QUIÉN ELIJO?
¿DEBERÍA FIRMAR UN CONTRATO?**

Vamos a intentar ayudarte a contestar estas preguntas. Pero no te olvides: contratás a un agente para que te represente en el día a día, pero el principal responsable de tus actos sos vos. Es tu carrera, es tu futuro y son tus decisiones. Vos sos el jefe de tu propia empresa, "tu marca personal" y principalmente, el dueño de tu destino.

¿Necesito un agente?

Esta es la primera pregunta que deberías hacerte.

Muchos de ustedes están empezando a firmar sus primeros contratos o han tenido que resolver diferentes conflictos, pero si hasta hoy nunca han tenido la necesidad de sentarse a negociar una renovación o buscar club, entonces quizás no sea aún el momento de tener un agente.

No te olvides que un representante no trabaja gratis y este costo en algunos casos no se justifica.

Para ayudarte a identificar tus necesidades, preguntate lo siguiente:

- ¿Estoy buscando un nuevo equipo/club?
- ¿Creo que debería cobrar más?
- ¿Tengo que renovar porque mi contrato está a punto de terminarse?
- ¿Tengo la posibilidad de conseguir contratos publicitarios?
- ¿Tengo la posibilidad de irme al exterior?
- ¿Tuve o tengo muchos conflictos laborales que resolver (multas, problemas con mi entrenador, con un dirigente, etc.)?

Si la respuesta a la mayoría de estas preguntas es Sí, entonces puede que sea el momento de empezar a buscar un representante.

¿Qué puede hacer un representante por mí?

Un representante puede hacer tanto o tan poco como vos quieras. Cada deportista desarrolla un nivel de confianza distinto con su representante y cada representante trabaja distinto también. Tenés que tratar de buscar el punto en el que vos te sientas cómodo y el representante cumpla tus necesidades.

Algunas de las cosas que un representante puede hacer por vos son las siguientes:

- Conocer tu valor de mercado. Es muy difícil para un atleta valorarse a sí mismo. En muchos casos, los deportistas creemos que valemos mucho más de lo que realmente valemos, mientras que en otros simplemente nos parece ilógico que alguien quiera pagar tanta plata por nosotros. Sea cual sea tu caso, un representante puede entender mejor que nosotros el mercado y, a veces, hacernos poner los pies sobre la tierra.
- Entender tus objetivos y tus necesidades. Negociar la duración de tu contrato, la ciudad donde vas a vivir o si te vas o no al extranjero, son algunos de los dilemas que se te van a presentar. En la mayoría de los casos, el representante ya vivió este tipo de situaciones con otros jugadores y puede aportarte su opinión, así como también perseguir lo que sea que estás buscando. **Pero no te olvides: la decisión final siempre es TUYA!**
- Identificar, perseguir y potenciar otras opciones de ingresos. Contratos publicitarios, canjes o eventos (áreas poco desarrolladas en Argentina todavía) son algunas cosas que pueden surgir. En algunos casos, si algún atleta se destaca demasiado, contratos publicitarios a gran escala también pueden ser un objetivo. Si tu representante tiene muchos contactos y experiencia es probable que estas oportunidades se concreten más rápidamente. Algunos representantes inclusive ofrecen diferentes inversiones, impuestos y otro tipo de cosas fuera del deporte, que a veces pueden ser interesantes. Pero nunca te olvides que, independientemente de cuánto haga tu representante por vos, **la responsabilidad final de cualquier cosa que él haga en tu nombre es TUYA!**



Una vez que determinaste que un representante puede ser necesario para tu carrera, tenés que tener en cuenta algunas cosas a la hora de elegirlo.

Un representante puede solucionararte muchos problemas a la vez que puede hacerte la vida más fácil, pero nunca tenés que darle todo el control de tu vida o de tu carrera. Una vez más, insistimos: al final del día, VOS sos la persona responsable por el éxito o el fracaso tanto dentro como fuera de la cancha.

Qué representante elegís va a depender de muchas cosas, sobre todo de tus necesidades. ¿Necesitás al mejor de todos? ¿O simplemente necesitás a un representante que te tenga más en cuenta y tenga un trato más personalizado?

Acá te damos un par de “sí o sí” y un par de “estaría bueno” para que tengas en cuenta a la hora de decidirte por un representante.

¿Qué tiene que tener “sí o sí” tu representante?

- **Confianza.** Lo principal que tiene que tener tu representante es tu confianza. Una posibilidad es preguntarle a los atletas más veteranos de tu equipo/club o a tus entrenadores, lo más que puedas sobre los diferentes representantes que están a tu alcance. Pero tené cuidado: el mejor representante para uno puede ser el peor para otro. Cada deportista tiene diferentes necesidades, y es tu trabajo escuchar toda la información necesaria y ver qué es lo mejor para vos. Algunas Federaciones exigen licencia a sus representantes, por lo que si tu plan es jugar/entrenar/competir en el exterior, quizás sea buena idea consultar sus bases de datos para ver qué feedback tienen.

- **Experiencia y entendimiento del ambiente en el que te movés.** No todos los deportes, ligas, circuitos son iguales, y que tu representante conozca mucha gente en tu ambiente o en tu deporte puede hacer una gran diferencia. Esto no sólo va a maximizar tus posibilidades de trabajo debido a sus contactos, sino que también implica que ese representante va a estar más capacitado para fijar tu valor de mercado.

- **Reputación.** Que sea honesto y no imponga sus intereses por encima de los tuyos es crucial. Además, muchas veces va a estar a cargo de firmar documentos importantísimos para vos. Si un representante tiene un pasado criminal o algún jugador tuvo alguna experiencia negativa con él, entonces deberías tener cuidado. De nuevo, las Federaciones o tus mismos compañeros o entrenadores pueden darte un buen reporte sobre la persona con quien estás lidiando.

¿Qué estaría bueno que tenga tu representante?

¿Querés que tu representante sea el mejor? ¿O querés que te preste la mayor atención posible? Muchas veces estas dos cosas no son compatibles. Tenés que tener en cuenta que ser representante de jugadores es un negocio y como tal, los agentes van a usar la mayor cantidad de tiempo en los jugadores que más les dejan a cambio. Esto es normal, es cómo funciona el negocio y simplemente tenés que tener en claro qué tipo de agente querés.

A la hora de elegir uno, tenés que tener en cuenta dos cosas. La primera es qué clase de jugador sos. Si sos un atleta que realmente sobresale del resto, entonces podés darte el lujo de tener cualquier representante porque probablemente va a usar todo el tiempo del mundo para vos.

En caso contrario, puede que haya una gran diferencia según el tipo de representante que elijas. Los agentes de las grandes compañías tienen la ventaja de tener muchísimos más contactos y, generalmente, eso se traduce en oportunidades. Por el contrario, suelen tener a muchos atletas también y su tiempo se reparte entre todos ellos.

Cuando elegís a un representante que no tiene una gran compañía detrás o no tiene una inmensa lista de deportistas, también tenés cosas buenas y malas. En el costado de lo bueno vas a encontrarte con que puede y te va a dedicar muchísimo más tiempo, el trato va a ser más personalizado e inclusive, se va a ocupar de muchas más cosas. Pero en el lado negativo, va a tener muchísimos menos contactos, lo que al final del día puede resultarte en menos opciones de trabajo.



Entonces, ¿qué estaría bueno que tenga un representante? No hay una respuesta correcta. El agente que para uno funcionó excelente, para otro fue un desastre. Simplemente se trata de buscar quién es el mejor para tu situación y, por sobre todas las cosas, alguien en quien vos puedas confiar.

¿Debería firmar un contrato con mi agente?

Otra vez, no hay una respuesta correcta. Hay muchos jugadores que nunca firmaron contrato con sus agentes y les fue muy bien. Sin embargo, hay otros que hubieran deseado haberlo hecho.

El problema no es firmar o no firmar, sino qué firmás y qué no firmás. Te damos algunos consejos para cuando te llegue la hora de firmar (o no) un contrato con tu agente.

- Ya sea que firmes o no, asegurate de poder salir del contrato cuando vos quieras. Algunos estamentos como Federaciones Internacionales y algunas Federaciones Nacionales, tienen regulado esto en sus licencias, con lo cual ellos te pueden ayudar si vas a elegir un agente que tenga licencia internacional. Nunca te olvides que para que tu relación con tu agente funcione, vos tenés que estar contento porque es tu carrera y vos sos el dueño de la misma. Así que si ellos no quieren aceptar este tipo de acuerdo, entonces deberías plantearte otra alternativa.
- A la hora de firmar un contrato, asegurate de que lo lea o revise algún profesional que no tenga ningún interés en el tema. No puede ser ni el abogado del club, ni tu papá, ni el abogado que tu agente te recomiende. Es preferible gastar unos pesos en un abogado, pero asegurarte de que todo lo que vas a firmar es legal para no tener problemas a futuro.
- Si tu proyección es alta y creés que en algún momento podés llegar a tener oportunidades publicitarias, entonces deberías aclarar en el contrato que estas no son parte del mismo. Después, si querés, podés negociar un contrato aparte por publicidad con ese agente, pero tener todo junto puede llegar a ser un problema.
- Si tu agente maneja otro idioma que no es el tuyo, asegurate de que alguien que esté totalmente ajeno al tema te traduzca profesionalmente todo. ¡Este punto puede ser muy importante!!

1.2 PRENSA

Ningún deporte a nivel profesional puede sobrevivir sin prensa. ¿Te imaginás un Mundial de fútbol sin periodistas? Imposible, ¿no?

A veces, relacionarse con la prensa puede ser incómodo o problemático, pero la realidad es que es una parte fundamental del deporte.

Los deportistas y la prensa han tenido una relación de amor y odio durante décadas. Por un lado, la prensa se encarga de expandir toda noticia que pueda encontrar, inclusive cuando ésta afecta a un deportista (o a varios). Pero en muchos casos resulta ser extremadamente beneficioso para el deportista. A mayor exposición, mayores chances de que salgan oportunidades, ya sean mejores condiciones, la posibilidad de ir al exterior o algún contrato publicitario.

Hoy vivimos en una cultura más virtual y acelerada que antes, y las noticias pueden generar gran impacto en la carrera del atleta, sobre todo las malas (manejar borracho, doping, violencia, etc.).

En tus interacciones con la prensa podrías aprovechar la oportunidad para forjar tu imagen y sacar provecho de la situación. La prensa es, sin dudas, parte de tu equipo fuera de la cancha.

Estos son algunos consejos que podés tener en cuenta para sacar provecho de la exposición pública y que te ayudarán a mantener una buena relación con la prensa.

Es importante hacerse estas preguntas:

- ¿En qué situaciones puedo encontrarme con la prensa?
- ¿Cómo puedo prepararme para enfrentar a la prensa?
- ¿Los eventos son distintos a los partidos/torneos?
- ¿En qué medida?
- ¿Cómo manejar momentos incómodos con la prensa?

¿Cuándo y dónde voy a encontrarme con la prensa?

Ya sea que juegues en Argentina o en el exterior, te vas a encontrar con prensa de algún tipo. Evidentemente, mientras más grande sea el evento, más periodistas habrá, pero siempre vas a encontrar algún nivel de exposición pública.

Dependiendo de tu rol dentro del equipo, también vas a tener mayor o menor atención de los periodistas. Inclusive si tu rol es menor, a veces podés ser “el centro de atención”. ¡Tenés que estar preparado!

Estas son algunas situaciones en las cuales la prensa puede estar presente:

- Competencias regulares
- Torneos o eventos internacionales
- Finales nacionales
- Pretemporada
- Eventos amistosos
- Eventos deportivos/sociales
- Actividades de RSE (Responsabilidad Social Empresarial)

Quizás tengas la oportunidad de participar en algún torneo de mayor magnitud, como un Mundial o un Juego Olímpico, ya sea de mayores o juveniles. En la mayor parte de estos eventos existe la “zona mixta”, un área por donde obligatoriamente tenés que pasar después de un partido o de competir para que la prensa pueda entrevistarte.

Es muy importante estar preparado. Ya sabés que vas a tener que hablar, así que tomate un segundo para pensar qué es lo que vas a decir y elaborar una respuesta a la pregunta que puedas recibir.

Por ejemplo, si en esta competencia no rendiste como esperabas, seguramente te podrán preguntar sobre eso. Si estás preparado, ya tenés gran parte de la batalla ganada.

¿Cómo me puedo preparar para enfrentar a la prensa?

Hablamos de lo importante que es estar preparado a la hora de dar cualquier tipo de entrevista pero... ¿cómo me preparo? Te damos algunos consejos sencillos que te pueden servir.

- Sé vos mismo. Te vas a sentir más relajado y todo va a ser más fácil. Aparentar ser una persona que no sos es muy difícil y tarde o temprano no lo vas a poder sostener. Lo más importante es ser vos mismo; a veces por querer aparentar más de lo que sos, terminás siendo menos de lo que parecés.
- Tomate tu tiempo para relajarte después de una derrota o simplemente para pensar qué vas a decir. De esta manera, vas a mantener tus emociones controladas y vas a evitar decir algo de lo que te puedas arrepentir.
- Pensá en cómo querés que la gente te vea. Hoy, en la época de Twitter y Facebook, la información vuela a una velocidad inédita. Lo que decís y lo que hacés se refleja directamente en tu imagen y afecta en cómo los hinchas, dirigentes, compañeros, prensa y sponsors te ven.

- Pensá en donde estás. Muchos de ustedes van a tener la suerte de viajar por Argentina o por el mundo. Si ese es el caso, tomate un rato para aprender sobre el lugar y la cultura de ese país o ciudad. A veces un simple comentario acerca de algo relacionado con la cultura local puede servir de una gran ayuda a tu imagen. Por el contrario, un comentario poco afortunado puede dañarla para siempre.
- Pedí consejos. Escuchá y aprendé de los buenos ejemplos. Cuando ves a una persona hablar apropiadamente y ser escuchada y respetada, escuchá y averiguá por qué. Copiá las cosas buenas y corregí las malas. Esto puede hacer una gran diferencia.
- Sé honesto, sin ser negativo. Está bien estar enojado o triste por una derrota, podés compartir ese sentimiento con la prensa, pero siempre intentá buscar un comentario positivo. Un ejemplo: tu compañero de equipo erró el ataque de cierre de partido y la prensa te pregunta por esa situación. Una buena respuesta sería: “Evidentemente no tuvo un buen día. Ese tiro lo va a perseguir por unos días, pero tuvo la valentía de pedirla y, para ser honestos, no estaríamos ni cerca de donde estamos ahora si no fuera por él”. Este es sólo un ejemplo de cómo mezclar honestidad con positivismo.
- Entrenamiento. Así como entrenás tu gesto deportivo y la técnica precisa de cada movimiento, hablar bien requiere de cierta dosis de entrenamiento. Mirá tus propias entrevistas y analizalas, pensá qué vicios tenés y corregí lo que no te gusta, pero por sobre todas las cosas, hacete la siguiente pregunta: ¿Querés ser considerado un deportista más, con talento y condiciones, pero que apenas puede hablar? ¿O te gustaría que la gente disfrute escuchándote y respete lo que tenés para decir, pensando que sos una persona formada, culta e inteligente?
- Las acciones hablan más que las palabras. Podés decir todo lo que quieras, pero si no sos capaz de confirmar con tu forma de actuar día a día todo lo que decís, nunca vas a tener la credibilidad que estás buscando. Sé honesto con tu propio discurso y hacé lo que decís que hay que hacer.

¿Cómo manejar los compromisos extra deportivos?

Muchas veces, a lo largo de tu carrera, te vas a encontrar con distintos tipos de eventos a los que tenés que asistir y que no tienen ningún tipo de vínculo con el deporte. La mayoría son de relaciones públicas o con fines benéficos. Aunque te puedan parecer aburridos o incómodos, este tipo de eventos en general son cruciales para el bienestar del circuito en donde estás jugando o de la selección y equipo que integrás. Además, son grandes oportunidades para desarrollar una buena imagen pública.

Algunos consejos útiles:

- Conocé a tu audiencia. Lo primero que tenés que hacer es saber hacia dónde estás yendo. Si es un hospital, tenés que preguntar qué tipo de pacientes vas a ver, qué condiciones tienen. Si es gente necesitada, preguntar cuál es su historia. Lo último que querés es llegar a un lugar y dar la sensación de que no te importa nada y que estás ahí por obligación. Aprovechá la situación para interactuar con las personas, así podrás demostrar empatía y un costado solidario.
- Buscá 3 o 4 puntos clave sobre los que puedas hablar con las personas. Ellas lo van a valorar y así, la experiencia será más agradable para todos.
- Buscá la relación con tu deporte y no te olvides de que ellos te conocen por lo que hacés dentro de la cancha. Compartí tus experiencias para que ellos puedan disfrutarlo.
- Lenguaje corporal. Podés decir todo perfecto, pero si tu cara y tu cuerpo parecen como que fueron arrastrados hasta ahí, perdiste todo el trabajo hecho. No te olvides: un buen lenguaje corporal ayuda mucho.

El mejor consejo es disfrutar la experiencia. Si estás de compromiso, todo es más difícil. El deporte es una gran oportunidad para hacer cosas buenas.

Si alguna vez te sentís incómodo ante la pregunta de un periodista, te damos algunos ejemplos y trucos para que puedas manejarte mejor.

- Mantené la calma, tomate un minuto para relajarte y pensar. No reacciones mal ya que puede ser contraproducente para tu imagen.
- Preguntar está bien. Cuando no estés seguro, estás en tu derecho de pedir más información. Si con más información te sentís más cómodo, seguí adelante con tu respuesta.
- Decir NO, está permitido. Si no sabés la respuesta a algo, no tengas miedo de decir “no sé”.
- El secreto a la hora de manejar una situación incómoda es mantener la calma, contestar diplomáticamente y ser lo más profesional que puedas. De esta manera te ganás el respeto del reportero.

1.3 FAMILIA, AMIGOS Y ENTORNO

Ser familiar o amigo de un atleta no es fácil. La popularidad, los contratos, los viajes, la adrenalina, vivir en distintas ciudades, hace que nuestra vida social sea un verdadero desafío.

Nuestro entorno es fundamental para nuestra estabilidad, pero no siempre es fácil mantenerlo. En este punto, es una gran idea hablar con compañeros de equipos más veteranos. Los entrenadores también pueden darte un buen consejo; seguramente ellos ya pasaron por esta situación, por lo que podrán ayudarte desde su propia experiencia.

Es importante que encuentres un balance entre tu carrera profesional y tu vida social. Si tenés la suerte de triunfar a gran escala, mucha gente se va a acercar para intentar sacar provecho de lo que lograste. Tu desafío es saber identificarlos y mantenerte alejado de ellos, así como también saber valorar el cariño genuino de tus seguidores. No son pocas las carreras que se han arruinado por un mal entorno.

REGLAS

En tu deporte vas a encontrar un montón de reglas, infracciones y faltas técnicas. Durante todos estos años, aprendiste a respetarlas y a sacar provecho de ellas. Afuera de la cancha también te vas a encontrar con algo similar. Si entendés estas reglas, tendrás mejores oportunidades. Por el contrario, tomar algunas malas decisiones puede ser catastrófico para tus intereses y tu futuro.

2.1 ADAPTACIÓN A UNA NUEVA CULTURA Y A LOS VIAJES

Como deportista, viajás mucho a lo largo de tu carrera. Ya sea para entrenar o jugar en un torneo o simplemente porque tenés que cambiar de entrenador e ir a vivir a otra ciudad. Viajar muchas veces es difícil, sobre todo si es para cambiar el lugar de residencia.

Lo primero que hay que entender es que en cada ciudad hay costumbres y culturas diferentes a las que tendrás que adaptarte.

Muchas veces la gente del lugar al que irás va a intentar ayudarte y entenderte, siempre y cuando les demuestres tu intención y esfuerzo por aprender y adaptarte a su cultura.

Adaptarse a una nueva cultura puede llevar tiempo. Estamos totalmente conectados con la cultura en la que crecimos y movernos de ese lugar en el que tan cómodos estamos, trae un montón de sentimientos, positivos y negativos.

Si estás por viajar podés preguntarte:

**¿Cómo me preparo para vivir en una nueva cultura?
¿Cuánto dura la adaptación?
¿Qué va a pasar cuando vuelva a casa?**

¿Cómo me preparo para vivir en una nueva cultura?

Siempre van a existir algunas sorpresas cuando te vayas a un nuevo lugar, pero hay algunas cosas que te pueden ayudar a que todo sea más fácil.

Lo primero y más sencillo para hacer es juntar la mayor cantidad posible de información sobre el lugar donde vas a ir, igual que harías si te fueras de vacaciones. Averiguá qué cosas se pueden hacer y qué lugares hay para visitar.

Vayas a donde vayas, siempre hay lugares que vale la pena ver y gente que vale la pena conocer. En Internet vas a encontrar toda la información acerca de tu nueva ciudad, pero lo ideal es hablar con gente que conozca el lugar. Así podrás estar preparado desde el día 1.

- **Idioma:** si donde te mudás hablan otro idioma, es una buena oportunidad para aprenderlo. Hablar varios idiomas es una ventaja enorme. Te vas a sentir más cómodo si sos capaz de hablar y comunicarte. En algunos lados, la gente del lugar te va a ayudar a aprender y te va a hacer la vida más fácil, mientras que en otros, te vas a encontrar con gente menos amable, que te exige que hables el idioma perfectamente.

- **¿Dónde vivir?** En algunos casos, el club te puede ayudar a buscar un lugar donde vivir y, en otros, tendrás que encargarte de tu propia vivienda. Elegir un buen lugar es importantísimo. Que sea un barrio seguro y que tenga lo que necesitás son cosas vitales. Asegurate de que el tránsito y la distancia que te separe de tu club sea prudencial. A veces, un mal cálculo puede hacer que ir a entrenar todos los días sea una tortura. Si tenés familia, asegurate que tu pareja sea partícipe a la hora de elegir el lugar. Pensá que va a estar ahí más tiempo que vos y que esté a gusto, te va a hacer todo mucho más fácil. Si tenés hijos, escuelas, plazas y/o clubes son lugares que tenés que tener en cuenta.

- **Clima.** Asegurate de llevar ropa apropiada para el clima de la ciudad a la que vayás.

- **Reglas sociales.** Cada país tiene sus propias normas, tanto legales como sociales. El límite de alcohol en sangre para manejar en Estados Unidos, por ejemplo, es de 0,08 %, mientras que en Buenos Aires es de 0,05 (0.5 g). Hablar por teléfono mientras manejas está permitido en Texas, pero no en Miami. En España, la gente almuerza a las 14 hs. En Estados Unidos, la gente cena a las 17 horas. Estos son algunos ejemplos de las reglas que tendrás que aprender en cada país.

¿Cuánto dura la adaptación?

Vivir en una ciudad o en un país nuevo puede traerte sensaciones de ansiedad, confusión o desorientación. Esto es muy normal. El idioma, las diferentes comidas, la tele y el comportamiento de la gente son algunas de las cosas que pueden ser diferentes a lo que estás acostumbrado.

Algunos síntomas que podés experimentar al mudarte son estos:

- Criticar injustamente todo lo que pasa en tu nueva ciudad.
- Estar más irritado que de costumbre
- Buscar excusas para no salir de casa
- Negarte a aprender el idioma, a comer la comida típica o a conocer gente nueva
- Deseo excesivo de hablar sólo con gente que habla tu idioma
- Excesivo positivismo de las cosas que pasan en tu ciudad o tu país.
- Pensar todo el día en volver a casa

Todos estos sentimientos son normales y a veces inevitables, por más que te prepares antes del cambio. La buena noticia es que no dura para siempre; tarde o temprano vas a adaptarte a tu nueva vida y vas a aprender muchísimo de tu experiencia.

La primera etapa es la mejor: todo es nuevo. Conocés gente y lugares, elegís tu casa y conocés a tus compañeros. Tenés la sensación de que todo va a ser fantástico.

La segunda etapa empieza cuando se establece una rutina. Quizás puedas sentir que las cosas empiezan a complicarse, que no encajás, que no te sentís como en casa.

Es sólo una cuestión de tiempo hasta que logres adaptarte y sentirte parte de una nueva cultura. Aprovechá al máximo esta experiencia.

¿Qué pasa cuando vuelvo a casa?

Si viajás poco tiempo, es muy poco probable que tengas problemas al volver a casa, pero en algunos casos los jugadores se van del país por décadas. Mientras más tiempo vivas en el extranjero, más te acostumbrarás a tu nuevo país y te adaptarás a sus costumbres y a sus hábitos.

Volver al país natal después de mucho tiempo puede generarte las siguientes sensaciones:

- Etapa 1: desarraigo. Empieza cuando estás a punto de volver a vivir a tu casa. Se te juntan las ganas y la ansiedad de volver, con la tristeza de dejar atrás tu nueva casa y tus nuevos amigos.
- Etapa 2: euforia inicial. Ni bien llegás, todo es euforia, ves a tus amigos de toda la vida, tu familia y tu casa te ponen feliz. Volvés a hacer las cosas que hacías antes de irte y las que tanto extrañabas.
- Etapa 3: confusión. Todo vuelve a la rutina y a medida que baja la euforia, empezás a ver aquellas cosas malas que no recordabas.
- Etapa 4: readaptación. De la misma manera que te adaptaste a otro lugar, de a poquito te vas a ir acostumbrando de nuevo a tu casa, vas a lidiar con los problemas y te armarás una nueva rutina. Tarde o temprano, vas a volver a sentirte cómodo.

Estas situaciones pueden pasar o no. No todos las experimentan o quizás algunos las viven más intensamente, pero es totalmente normal y la mayoría de la gente lo sufre.

2.2 TOMA DE DECISIONES. PENSAR EN TUS ACCIONES Y EN SUS CONSECUENCIAS

El deporte es un juego de decisiones rápidas: en una fracción de segundo decidís qué tenés que hacer, si correr, saltar, apurar, aguantar, resistir o golpear, en cualquier deporte que practiques y afrontando lo que ocurra después de cada decisión. Con la experiencia, podrás mejorar tu capacidad para tomar decisiones.

En la vida es exactamente igual. Si bien es poco usual que tengas que decidir algo en una fracción de segundo, vas a estar constantemente tomando decisiones que pueden cambiar todo tu plan profesional o personal. A veces para bien y a veces para mal.

De la misma manera que te entrenás para mejorar la toma de decisiones dentro de la cancha, tenés que trabajar y prepararte para tomar la decisión correcta en la vida.

Una mala decisión fuera de la cancha ha arruinado la carrera de muchos deportistas. Ejemplos sobran. Seguro que en tu carrera más de una vez vas a escuchar cómo los atletas más veteranos hubieran deseado no cometer los errores que cometieron.

Tomar buenas decisiones y mantenerte alejado de los problemas te va a ayudar en las opciones que se te presenten en esta profesión y en las que elijas para después de tu carrera deportiva.

Algunas cosas que te pueden interesar:

¿A quién le puedo pedir consejos?
¿Cómo pueden afectarme en mi carrera deportiva las decisiones que tomo en mi vida personal?
¿Cómo Internet y las redes sociales están afectando mi toma de decisiones?
Fair play

¿A quién le puedo pedir consejos a la hora de tomar decisiones?

Tu equipo está ahí para ayudarte en todas estas situaciones. Ya sea tu equipo de adentro de la cancha como el de afuera.

- Familiares y amigos. Tu pareja, tus padres y tus amigos juegan un rol fundamental en tu vida. Saben quién sos y de dónde venís. Sin embargo, ellos no han estado en la misma situación y muchas veces no entienden exactamente tus problemas.
- Representante. Tu representante te puede ayudar en muchas cosas, dependiendo del tipo de relación que tengas. A veces tienen ciertos intereses que se ven afectados por tu decisión pero, si te resulta confiable, podrá ayudarte a resolver cualquier problema que puedas tener.
- Compañeros y entrenadores. Siempre son buena fuente de consejos. Generalmente los más veteranos, porque vivieron lo mismo que vos y tienen experiencia.
- Contador, asesor legal y asesor financiero. Si tu problema tiene tintes legales o económicos, una buena opción es consultar a un profesional privado que pueda asesorarte de la mejor manera.

¿Cómo pueden afectarme las decisiones de afuera de la cancha en mi carrera?

Muchísimo. Tanto los entrenadores como los dirigentes quieren paz en sus equipos. Cuantos menos problemas, mejor. Si tenés un historial de malas decisiones, van a pensar dos veces antes de contratarte. Ser poco profesional, salir mucho de noche, ser una mala influencia en el vestuario o ser vago, son algunas de las cosas que no te gustaría tener en tu currícula. Trabajá para mantenerte alejado de todo esto. Va a potenciar tus posibilidades en el deporte y luego del retiro.

¿Qué impacto tienen Internet y las redes sociales en tus decisiones?

Internet, Facebook y Twitter cambiaron el mundo. Antes uno podía decir o hacer cualquier cosa y pasar inadvertido. Hoy es imposible: cualquier cosa que hagamos se va a propagar como un virus en las redes sociales y todo va a tomar una dimensión mucho más grande.

Imagínense que cada vez que estás haciendo algo que no debés, siempre hay un teléfono celular cerca. Cualquiera te puede filmar o sacar una foto, y en minutos va a estar ahí para que todos la vean. Tené cuidado y evitá lo que pueda llegar a perjudicar tu futuro.

Fair play

Si bien el deporte de alta competencia debería mantenerse libre de violencia, es posible ver gente agrediendo jugadores verbalmente.

- **No te involucres en peleas** con hinchas o árbitros. No vas a sacar nada positivo y pondrás en riesgo tu carrera.
- **Tu entrenador** es tu entrenador y muchas veces podés sentir que no es justo con vos, pero una vez que te hacés la fama de problemático es muy difícil sacártela de encima. Si necesitás pedirle explicaciones, hacelo de manera respetuosa y en privado. Tu entrenador va a valorar tu gesto y te va a respetar más por eso. No te olvides: tu entrenador quiere ganar por sobre todas las cosas; puede equivocarse, pero está en el mismo barco que vos.
- **Compañeros:** en muchos equipos ganadores fueron famosas las peleas entre sus estrellas. Ser un líder con carácter es algo muy cotizado, pero ser un problema en el vestuario es algo que ningún entrenador quiere para su equipo.
- **Apuestas:** apostar en tu propio deporte es ilegal. ¡No arriesgues tu carrera profesional!

HABILIDADES

Para tener éxito como deportista profesional, tenés que tener habilidad. Hay diferentes aptitudes: para conseguir la perfección en tu gesto técnico en tu deporte, para el desarrollo y estrategia de la competencia, para sacar bien, para recibir el saque saltado o flotado, para nadar en todas las temperaturas o para dominar tanto el polvo de ladrillo como las superficies rápidas. Algunas las tenés naturalmente, otras las tenías y las fuiste mejorando, e inclusive algunas las desarrollaste de cero y ahora forman parte de tu lista de virtudes. Afuera de la cancha es lo mismo: tener habilidades para manejarte en la vida te va a dar muchísimo, más aun cuando tu etapa de jugador termine y los demás te respeten.

3.1 CAPACIDAD DE COMUNICACIÓN

La Universidad de Pittsburgh hizo un estudio con los encargados de realizar las entrevistas de trabajo y contratar nuevos empleados. El resultado indicó que la capacidad de comunicación, incluyendo presentaciones orales y escritas, es el factor principal a la hora de contratar a un nuevo trabajador.

Pensá en lo importante que es la comunicación con tu entrenador o con tus compañeros en un partido. No hay defensa que funcione sin hablar. En tu otro partido, el de la vida, para poder hacer que tu sistema funcione, tenés que contar con un buen nivel de comunicación.

Todo lo que hacés, comunica. Inclusive cuando esa no es tu intención. Un simple “hola” o un “chau” pueden decir mucho de cómo estás ese día y qué humor tenés. A veces, ni siquiera hace falta hablar: tus gestos, tu lenguaje corporal, tu estilo y hasta tu corte de pelo mandan un mensaje diariamente, te guste o no.

Esto no significa que no puedas tener tu propia personalidad o estilo. Eso es bueno y siempre hay que tenerlos, pero es importante ser consciente del mensaje que estamos mandando y estar seguros de que no nos afecta.

¿Qué puedo ganar comunicándome bien? ¿Cuál es la ventaja?

Imaginate que estás jugando y brillando en tu club de barrio o ciudad, sos la estrella o te destacás por sobre el resto. Un día el entrenador de la Selección escuchó de tu existencia y decidió que valía la pena ir a verte. Ese día tratás de jugar el mejor partido de tu vida. Es una oportunidad única y puede que no se repita si no dejás una buena impresión. Puede que sea injusto porque llevás todo el año jugando bien y, si jugás mal ese día, se puede llevar una imagen equivocada.

En la vida es exactamente igual. Como deportistas profesionales (o en la transición al profesionalismo), tenemos muchas oportunidades de conocer gente importante y exitosa. Sponsors, entrenadores, dirigentes, periodistas, médicos... Cada vez que tengas la posibilidad de hablar con ellos, les estarás dejando una imagen con tus actos. La primera impresión es la más importante. Dejar una buena impresión cada vez que tenés la chance de hablar con alguien, te va a traer muchos beneficios. Tus oportunidades para cuando te retires se van a multiplicar e incluso tu carrera como jugador va a verse beneficiada.

Tipos de comunicación

El primer paso para desarrollar un buen nivel de comunicación es entender los diferentes tipos de lenguaje y aprender a usarlos adecuadamente. La siguiente es una lista básica:

- **Verbal.** Incluye todo tipo de comunicación cara a cara, por teléfono o por Internet (Skype, chat, etc.). El efecto de una comunicación verbal está condicionado por tu tono de voz, el volumen y la claridad de lo que decís, entre otras cosas. Un deportista usa mucho el lenguaje verbal con su entrenador, con la prensa después del partido y en una cena con un dirigente.

- **No verbal.** Pocos trabajos en el mundo son vistos por miles de personas todas las semanas. El nuestro es uno de esos. A medida que tu carrera progrese, vas a estar más expuesto al ojo de la gente. Te van a observar no sólo durante los partidos o torneos en los que participes, sino también en las entrevistas, en los hoteles y en todos los lugares públicos a los que vayas. Acordate: te guste o no, siempre estás comunicando algo. Pensá cual es el mensaje que querés dar cada vez que alguien te vea y trabajá en tu lenguaje corporal, al menos cuando estés en público.

- **Escrito.** A través del e-mail, los mensajes de texto, Facebook, Twitter... Todo lo que decís queda registrado. Para ser efectivo en la comunicación escrita, tenés que tener en cuenta lo siguiente: gramática, estilo, ortografía y claridad del mensaje. A diferencia de la comunicación verbal, tenés la ventaja de poder releer y corregir un mensaje las veces que quieras antes de mandarlo. Tomate tu tiempo para redactar lo que querés decir.

Mirá estas estadísticas:

- 55% de tu impacto está determinado por la comunicación NO VERBAL (lenguaje corporal, gestos, estilo, peinado, etc.).
- 38% está determinado por tu tono de voz.
- 7% está determinado por el contenido de lo que estás diciendo.

3.2 PROFESIONALISMO: EN LA BÚSQUEDA DE UNA IMPRESIÓN POSITIVA

Ser un buen profesional te va a abrir muchas puertas en el ambiente y va a fortalecer tu imagen, incluso después del retiro.

¿Quién es profesional? ¿Qué es profesionalismo? ¿Por qué importa tanto?

Un profesional es alguien que demuestra habilidades superiores a la mayoría y que usa estas virtudes en su vida laboral. Otra gran parte de ser profesional es ser considerado con los compañeros, demostrando autocontrol a la hora de los conflictos. Un profesional es alguien que tiene vocación y orgullo por lo que hace, y se concentra para llevar a cabo correctamente el trabajo que le toca. Están también los que están dispuestos a hacer lo que haga falta para terminar las tareas del día a tiempo.

Mucha gente se considera un buen profesional, pero no todos lo son. Es verdad que no siempre tenés la oportunidad de mostrar qué tan implicado estás pero, si trabajás duro todos los días, te vas a ganar el respeto de los otros.

Profesionalismo

El profesionalismo dentro de la cancha incluye:

- Ser buen deportista
- Trabajar en equipo
- Respetar a los árbitros, rivales y entrenadores
- Ser puntual
- Cuidarte
- Trabajar duro

El profesionalismo fuera de la cancha implica:

- Honrar los compromisos que surgen: eventos, reuniones, cenas, etc.
- Ser honesto con agentes, sponsors, dirigentes
- Ser puntual
- Tratar a la gente con respeto
- Ser un buen ejemplo para los más chicos

PLAN

Cuando competís o jugás un partido, mientras más preparado estás, más chances de ganar tenés. Estudiás los sistemas y las defensas que lleva a cabo el rival. Mirás videos del adversario que te toca y ves cómo podés llegar a su debilidad. Deberías empezar a prepararte de la misma manera afuera de la cancha. Cuantos más planes tengas y mejor te prepares, más chances tenés de que te vaya bien. Mientras antes empieces, mejor te va a salir. No pierdas tiempo. Armá tu plan de vida ya.

Números

Prácticamente en todos los deportes, son pocos los atletas nuevos que ingresan al grupo de elite cada año y el sueldo promedio varía considerablemente según el deporte y la categoría en que se desempeñe. Por otra parte, un deportista de elite suele jugar profesionalmente durante un lapso breve de años.

En aquellas disciplinas donde el retiro se produce a corta edad (digamos 35 o 36 años), ¿creés que esa plata le va a alcanzar? Tiene que ser muy bueno cuidándola. Es muy probable que tarde o temprano tenga que salir a buscar un trabajo una vez que termine su carrera de deportista profesional.

El sueldo promedio de un trabajador argentino suele ser menor al que gana un atleta de elite en nuestro país. Sin embargo, un trabajo "normal" puede ejercerse desde los 18 hasta los 60 o 65 años, con lo que a ese promedio se ganaría una suma de dinero importante a lo largo de toda una vida laboral.

El caso será diferente si un deportista no logra competir en las "ligas mayores", o si sufre alguna lesión que reduce sus posibilidades de ingreso. Teniendo en cuenta estos datos, es importante que consideres y planees desde ahora tu vida luego del retiro.

4.1 OBJETIVOS

¿Puede ser que sólo un objetivo me lleve al éxito? ¿Puede un objetivo convertirte en un ganador? Establecer un buen objetivo es sólo el primer paso.

**¿Qué significa ponerse un objetivo?
¿Cómo me pongo un objetivo?
¿Qué piedras puedo encontrar en el camino que dificulten
la búsqueda de mi objetivo?**

¿Qué es ponerse un objetivo?

Se trata de establecer una meta, trabajar para lograrla con tiempo, compromiso y dedicación.

Si no somos consistentes con el enfoque de nuestras metas, fácilmente nos podemos desviar de nuestros propios objetivos, el tiempo pasa y estos se terminan convirtiendo en intrascendentes.

Pero antes de empezar a pensar en cómo conseguir un objetivo, tenés que pensar en cómo elegir un buen objetivo.

Hay dos tipos de objetivos:

- **Objetivo de aprendizaje:** lo principal es aprender acerca de un tema en particular para desarrollar tu persona.
- **Objetivo de performance:** son objetivos de rendimiento. Si los conseguís, te van a poner por delante de tu competencia en el rubro en el que trabajás.

Para poder conseguir un objetivo de performance, primero tenés que conseguir uno de aprendizaje. Por ejemplo, si querés ser un jugador top ten o medallista olímpico, primero tenés que pensar en mejorar tus habilidades en el campo de juego.

¿Cómo me pongo un objetivo?

Un objetivo puede ser cualquier cosa que te interese conseguir: porque es un desafío personal o porque va a potenciar tu carrera.

Estos son algunos puntos clave a la hora de buscar un buen objetivo:

- **Que sea específico,** que sea claro para vos y para los demás. A veces un objetivo ambiguo puede distraernos o confundirnos.
- **Medible.** Tiene que haber una forma de saber cuándo lo conseguí.
- **Comprometido.** Tenés que estar comprometido con tu propio objetivo. Al fin y al cabo, si vos no estás interesado, ¿quién lo va a estar?
- **Realista.** Hay que tener los pies sobre la tierra. Un objetivo irreal nos puede frustrar. Buscar algo posible trae mejores resultados.
- **Ponerle un límite de tiempo.** Esto nos va a ayudar a que nos concentremos y no lo vayamos posponiendo constantemente. Visualizá día a día adónde querés llegar y motivate. La clave para conseguir un objetivo es ser consistente. Si no te exigís a vos mismo, hasta el objetivo más simple va a ser difícil de conseguir.

¿Qué piedras puedo encontrarme en el camino?

Un buen objetivo es un ejercicio muy poderoso, que puede potenciar tu entusiasmo y darte una dirección clara de hacia dónde querés ir. Entonces, ¿por qué tanta gente fracasa a la hora de cumplir sus objetivos?

La parte más importante de un objetivo es la ejecución, no el objetivo en sí. Tu plan puede ser perfecto, pero si no lo ejecutás bien, no vas a conseguirlo.

A veces, en la vorágine del deporte profesional, se nos mezclan varios objetivos y al final terminamos sin cumplir ninguno. Si a veces sentís algo de lo siguiente, es que por ahí te pasó algo parecido.

- Sentir que nunca cumplís una meta
- No saber realmente si cumpliste o no tu objetivo
- No saber qué objetivo es más importante
- Abandonar objetivos antes de cumplirlos

Es importante que tengas tus objetivos controlados. Si ves que se te van de las manos, elegí los más importantes y tratá de cumplir esos. Una vez que los cumplís, pasá al siguiente.

4.2 EDUCACIÓN Y DESARROLLO DE HABILIDADES PARA CONSEGUIR OBJETIVOS FUERA DE LA CANCHA Y EL PLAN DEL FUTURO

Para que la transición entre tu vida profesional y tu retiro no sea tan drástica, tenés que prepararte. Esto te va a dar mejores opciones laborales que seguramente harán mucho más agradable el cambio.

La mejor forma de prepararte es educándote. Hay muchas carreras relacionadas con el deporte y muchas se pueden hacer en forma paralela. Si lo que te gusta es algo que no tiene nada que ver con tu deporte, también. Cuanto antes empieces, mejor. No importa que vayas despacio; estudiar siempre te va a ayudar. Lo principal es buscar algo que te guste y con lo que te sientas cómodo estudiando. Si no terminaste la secundaria, entonces esto debería ser lo primero que hagas. URGENTE.

Una vez que te decidiste a estudiar, tenés muchas opciones. Algunos puntos a tener en cuenta:

¿Qué opciones tengo?

Si estás buscando algo sencillo, hay varios cursos que te pueden ayudar, con diferentes horarios para que los puedas adaptar a tu carrera. Estudiar idiomas es algo que siempre te va a ayudar y además, podría serte útil en los viajes o en tu nuevo empleo.

La educación on line es cada vez más popular. Hay todo tipo de cursos que te dan flexibilidad para hacerlo. Pero no es fácil autoexigirse a estudiar todas las semanas. Si tenés mucha autodisciplina y encontraste el curso que te gusta, entonces ésta puede ser tu mejor opción.

Si lo que buscás es una carrera universitaria completa, entonces también tenés opciones. No es fácil, pero muchos atletas exitosos estudiaron mientras competían en la Argentina o en el exterior.

¿En qué me puede ayudar mi carrera deportiva para mi carrera en otra profesión?

En mucho. La realidad es que cuando estás en competencia demostrás disciplina, concentración y espíritu competitivo, habilidades que la mayoría de las empresas buscan en sus nuevos empleados. Si fuiste inteligente preparándote y educándote, todo lo que hiciste durante tu carrera como deportista te va a poner en una buena posición para encontrar tu nuevo trabajo.

Estas son algunas de las características buscadas por la mayoría de los empleadores:

- Confianza
- Espíritu de equipo
- Mentalidad ganadora
- Capacidad de aprendizaje
- Aptitud para sobreponerse a la adversidad

La estadística dice que los ex atletas profesionales tienden a inclinarse hacia las ventas, al management y a los negocios en general. Pero este paquete de habilidades que lograste te va a poner en ventaja para muchos puestos de trabajo, sobre todo aquellos que estén relacionados con tu antigua carrera: entrenador, preparador físico, kinesiólogo, dirigente o agente, entre otras cosas.

Si bien podría ser inteligente usar tus contactos y experiencia en una carrera relacionada al deporte, no tengas miedo de probar cosas nuevas. Lo importante es que tengas vocación y disfrutes de lo que hacés.

4.3 REDES DE CONTACTOS

Entre el 70 y el 80 % de los trabajos disponibles son ocupados por candidatos preseleccionados, por recomendación o por contactos. Tu secreto para tener éxito cuando busques un empleo, es precisamente eso: tu red de contactos.

Como atleta vas a tener la suerte de conocer todo tipo de gente a lo largo de tu carrera. Mientras más te relaciones, más posibilidades vas a tener en el futuro. Siempre pedí tarjetas personales de la gente que te vas encontrando en el camino. Nunca sabes quién puede ser importante mañana.

¿Cómo hago una red de contactos?

Juntar una buena cantidad de contactos puede ser parecido a un arte. No significa simplemente llamar a alguien cuando necesitás un trabajo o una recomendación. Tu contacto comienza mucho antes.

Estas son algunas de las situaciones en las que podés establecer contactos:

- Asistir a eventos públicos: fiestas deportivas, de marcas, eventos a beneficio, radios, canales de TV.
- Hablar con entrenadores, jugadores y dirigentes de otros equipos/deportes.
- Relacionarte con tus compañeros de equipo, entrenadores, dirigentes y seguidores.

Crear una red de contactos no significa que tengas que llamar a alguien de la nada y pedirle un favor. Tampoco significa que tenés que ser falso y armar una actuación. Es mucho más efectivo que charles naturalmente y seas honesto.

Tampoco pienses que es beneficioso sólo para vos. La gente también se conecta y mañana puede llegar a necesitar tu ayuda, así que estate preparado.

En definitiva, construir una red de contactos eficaz puede ser extremadamente útil a nivel personal y profesional. Se empieza con un plan flexible, visualizando tus objetivos junto con una lista de actuales y potenciales amigos y conocidos. Teniendo en cuenta lo que sabés y lo que querés lograr, y combinándolo con quienes conocés, vas a poder crear una poderosa red que seguramente ayudará a que alcances tus metas a futuro.

CONCLUSIONES

Como en todo tercer tiempo, la historia se resume en tiempos cortos, decisiones rápidas, valentía, constancia en un plan y espíritu de equipo. Todo lo anterior nos permitió llegar aquí, a esta instancia, con chances de triunfar o, entre otras opciones, saber que hemos intentado todo para llegar al objetivo. Cada palabra cuenta, cada acción, cada entrenamiento suma un paso más, cada recuerdo, cada experiencia. El aliento, el esfuerzo, las horas dedicadas, el sabor de la calma de haber usado armas nobles.

Luego de más de una hora y media de juego, 10 segundos en la pista, 2 horas nadando, u 8 minutos de competencia (o algunos años de carrera), un montón de conceptos fuertes quedaron grabados en el recorrido, y entonces entran en juego para una definición positiva que no implica sólo el triunfo, sino la conciencia del trabajo realizado que, sin dudas, nos acercará mucho más a ese final esperado.

Consejos importantes para ser mejores profesionales

- Jugar siempre por y para el equipo, poner la cara, proteger la estructura interna, rodearse de profesionales y buenas personas, conseguir un buen asesoramiento, entender los alcances del profesionalismo, sus ventajas y desventajas, tomar las riendas de tu carrera para encarar las mejores decisiones.
- Tener un buen manejo con la prensa, prepararse para el contacto que nos acerca al público, entender el rol de la prensa, cuidar mis conceptos, ser positivo pero realista, pedir los mejores consejos para formar una buena imagen y ser “interesante” para los medios de comunicación (que son uno de los pilares que sostienen el interés de los sponsors), asistir a eventos y trabajar con la comunidad.
- Conocer las reglas, conocer el ambiente donde nos movemos, la cultura, el idioma, elegir buenos lugares para vivir experiencias en el exterior, consensuar decisiones familiares, informarse sobre las reglas sociales del lugar, estar preparado para readaptarse a otras culturas.
- Tomar decisiones dentro y fuera de la cancha, buscando el mejor asesoramiento de familia, amigos, compañeros, entrenadores y profesionales en cada área. Formarse una imagen de persona con buenas decisiones, positiva y que busca mejorar. Entender el impacto de las redes sociales en nuestra vida cotidiana, pero desde el rol de jugadores profesionales, cuando provocamos un interés en el público. Siempre jugar limpio.
- Mejorar las habilidades, la comunicación dentro y fuera de la cancha, en todos sus tipos y soportes, buscando impactar de la mejor manera. Ser un buen profesional implica cumplir reglas, cuidarse y sobre todo, trabajar muy duro dentro de las normas establecidas. Además honrar compromisos y entender su importancia, nos ayudará a formar nuestra vida fuera del campo de juego.
- Planificar la vida futura durante el profesionalismo para después del retiro, es saludable. Los ingresos pueden ser buenos, pero se dan en tiempo limitado. El profesionalismo y la conducta permiten sostener el tiempo, multiplicarlo, pero las buenas decisiones ayudan a forjar un futuro mejor. Plantearse objetivos para desarrollarte como persona y, así, mejorar los rendimientos profesionales. Visualizar la meta, buscar la motivación interna y ser consistentes en el esfuerzo, será el mejor camino.
- Educarse, leer, planificar una carrera corta, o larga, cultivar la lectura como hábito, encarar carreras universitarias. Aprovechar el perfil de deportista profesional para presentarse en la búsqueda laboral, ampliar la base de contactos en forma permanente, cultivando las relaciones.

Parecen ser muchas premisas, pero en su gran mayoría aglutinadas en el mismo objetivo del profesionalismo responsable y controlado por uno mismo. Hacia allá intentamos ir, en este camino largo, pero lleno de momentos para disfrutar, aprender y para rodearse de las mejores personas, aquellas que, como nosotros, buscarán con esfuerzo, habilidad y creatividad la mejor realidad para desarrollarse.

Programa TAP
www.programatap.com.ar

+ INFORMACIÓN







ENARD, UN LOGRO EN EQUIPO.

El ENARD es un organismo de composición mixta (ámbito público y privado), de conducción alternada y representación igualitaria, cuyos socios fundadores y coadministradores son el Comité Olímpico Argentino y la Secretaría de Deporte de la Nación.

En estos 7 años, el ENARD se ha propuesto satisfacer las necesidades de nuestros atletas de elite para que cuenten con las condiciones necesarias para planificar sus carreras sin las dificultades ajenas al propio desafío de su actividad, mediante el apoyo de las becas y el fortalecimiento de su preparación a través del financiamiento de giras internacionales, la posibilidad de contar con el equipamiento y la infraestructura adecuados para sus entrenamientos, y la organización y desarrollo de competencias deportivas internacionales en el país.

¿Sabías que si sos parte de una Selección Nacional y tenés beca ENARD accedés a todos estos beneficios?

BECAS 	COBERTURA MÉDICA 
S.O.S. ENARD 	ENTRENATE MÁS 
EDUCACIÓN E IDIOMAS 	INFORMACIÓN ÚTIL 

Más información:
atletas@enard.org.ar
infoenard.org.ar/zona-atletas/

BECAS

UNA OPORTUNIDAD
Y UN COMPROMISO



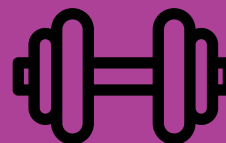
La BECA es una suma de dinero otorgada por el ENARD al BECARIO, de acuerdo a las condiciones que se estipulan en el Sistema de Becas y Reglamento vigentes.

En el caso de los atletas, la beca está destinada específicamente a la capacitación, preparación y entrenamiento para la participación en competencias de alto rendimiento.

En el caso de entrenadores y técnicos, la beca es otorgada con vistas a mejorar el desempeño de los deportistas de las disciplinas que correspondan, lo cual favorecerá el desarrollo del deporte en nuestro país.



ENTRENATE MÁS PREPARATE MEJOR



El talento deportivo y el entrenamiento físico no son suficientes para llegar más lejos, más alto y, así, lograr resultados. El atleta debe contar con los conocimientos y las habilidades que le permitan alcanzar su máximo potencial en cada momento de su vida deportiva.

Infórmate sobre los distintos programas que el ENARD te acerca para ayudarte a competir en las mejores condiciones en cada momento de tu carrera deportiva.

● PROGRAMA TAR - TALLER DE ALTO RENDIMIENTO

EL TAR está dirigido a aquellos jóvenes deportistas que están ingresando al mundo del deporte internacional. Su objetivo es capacitar a los atletas en los aspectos, necesidades y problemáticas de la alta competencia, dentro y fuera de los escenarios deportivos.

En este taller se trabaja sobre los valores, metodologías y prácticas de un atleta de elite. Conocer las reglas, los nuevos integrantes del equipo y los procesos como el control antidoping o el funcionamiento de una delegación de Representación Nacional, resulta indispensable para alcanzar el logro planteado.

● PROGRAMA TAP



El TAP es un programa de entrenamiento extra deportivo que tiene por objetivo brindar a las jóvenes promesas, en su etapa de transición al profesionalismo, las herramientas necesarias para la toma de mejores decisiones de cara a su futuro deportivo y personal.

El Programa consiste en un taller intensivo brindado por figuras del deporte y profesionales de distintas áreas (medicina, psicología, marketing, prensa y finanzas, entre otros), que estarán a su disposición para mejorar los diversos aspectos de su formación profesional.

Aprenderán, por ejemplo, cómo analizar un contrato, cuál es el rol de un representante, cómo dar una nota periodística, cómo invertir el dinero que ganan, cómo manejar su imagen, potenciar las virtudes, administrar la presión y proyectar su futuro. Estas aptitudes hacen al desempeño fuera de la cancha e influyen en el rendimiento, el juego y la carrera del atleta.

PROGRAMA PLAN FUTURO

Dar el primer paso hacia el mercado laboral, lanzarse a una profesión, emprender un proyecto o reinventarse, no es un proceso fácil para nadie. Los atletas de elite a menudo cuentan con menos tiempo para prepararse para una salida laboral debido a su compromiso con el entrenamiento y las competencias. Sin embargo, el tiempo que inviertan anticipadamente va a mejorar de manera significativa sus chances para una transición efectiva.

PLAN FUTURO es un Programa de Carrera diseñado para Atletas, que los ayuda a identificar cuáles son sus intereses y habilidades, y les provee herramientas para la transición de la competencia de alto rendimiento al ámbito laboral y/o de auto emprendimiento.

Este “entrenamiento” se enfocará en respaldar a los atletas olímpicos y paralímpicos para mejorar sus oportunidades de trabajo.

Conocer previamente la oferta de profesiones y empleo a largo plazo, así como las herramientas, habilidades y equipo de apoyo que se van a necesitar, ayudará a los atletas a preparar un plan para cuando se produzca su retiro.



CURSOS COI ONLINE

 Athlete Learning Gateway

ATHLETE LEARNING GATEWAY es un espacio online del Comité Olímpico Internacional con una variada oferta de cursos pensados especialmente para atletas y entrenadores de alto rendimiento. Los cursos son gratuitos y podés iniciarlos cuando quieras. ¡Aprovechalos!

onlinecourse.olympic.org

EDUCACIÓN E IDIOMAS



¡UN BUEN DEPORTISTA SIEMPRE BUSCA MÁS!

El desarrollo de un régimen de entrenamiento y competencia en el alto rendimiento puede generar complicaciones para asistir de forma regular y presencial a los establecimientos educativos.

Desde el ENARD promovemos el desarrollo integral de atletas y entrenadores, y colaboramos para garantizar la continuidad educativa de nuestros becados a través del Sistema de Educación a Distancia, en pos de su crecimiento continuo y el alcance de los máximos niveles de rendimiento.

Los becarios que no hayan finalizado sus estudios secundarios deben obligatoriamente inscribirse en este programa, ya que es requisito para el acceso y mantenimiento de la beca.

La oferta educativa, brindada en colaboración con el SEADEA, incluye:

- **Primaria**
- **Secundaria para menores de 21 años**
- **Bachillerato para adultos mayores de 18 años**

Además, ofrecemos un Laboratorio de Idiomas, ya que el correcto manejo del inglés y otras lenguas es fundamental para poder crecer en el deporte internacional:

- **Inglés (1º módulo presencial, el resto a distancia)**
- **Portugués**

Más información e inscripciones:

fortalecimiento@enard.org.ar

COBERTURA MÉDICA



¿SABÍAS QUE...

Todos los becados del ENARD cuentan con cobertura de **SERVICIO MÉDICO INTEGRAL** de máxima calidad en todo el país?

Y QUE...

Acceden a servicios de asistencia en viaje y un seguro deportivo en competencia, para solucionar cualquier imprevisto fuera del área de residencia?

¿SABÍAS QUE ADEMÁS...

Disponen de un servicio médico y de laboratorio en el CeNARD, con los **MEJORES PROFESIONALES Y TECNOLOGÍA** de última generación?

COBERTURA MÉDICO ASISTENCIAL

A través del Plan ENA1 (servicio contratado con Swiss Medical Medicina Privada), diseñado específicamente para los becados del ENARD.

Un servicio integral de máxima calidad, con los mejores especialistas y cobertura en todo el país, puesto a tu disposición. Porque la prevención, la asistencia y el tiempo de recuperación de lesiones es muy importante en la performance de un atleta de alto rendimiento.

SERVICIO MÉDICO ESPECIALIZADO Y LABORATORIO DE CIENCIAS APLICADAS AL DEPORTE DEL CENARD

SEGURO DE ASISTENCIA EN VIAJE

Brindado a través de Assist Card. Incluye también seguro de asistencia en competencia.

S.O.S. ENARD



SERVICIO EXCLUSIVO PARA DELEGACIONES ARGENTINAS QUE VIAJEN CON EL APOYO DEL ENARD

Ante cualquier inconveniente de importancia o urgencia durante tu viaje, queremos ayudarte a solucionar imprevistos, dificultades con el idioma o emergencias.

Disponible las 24 hs., los 365 días del año, desde cualquier lugar del mundo.

¡NUNCA ESTÁS SOLO, SIEMPRE ESTAMOS CON VOS!

S.O.S. ENARD EN VIAJE

CONTACTANOS

- Escríbinos a sosenard@enard.org.ar
- Descargá gratis la aplicación SOS ENARD en tu celular y comunicate con nosotros.



INFORMACIÓN ÚTIL



● DATOS DE CONTACTO

ENARD

(011) 4779 1500

atletas@enard.org.ar / becados@enard.org.ar

SECRETARÍA DE DEPORTE, EDUCACIÓN FÍSICA Y RECREACIÓN DE LA NACIÓN

(011) 4704 1600

sec@deportes.gob.ar

Servicio Médico del CeNARD: (011) 4704 1910

serviciomedico@deportes.gob.ar

COMITÉ OLÍMPICO ARGENTINO

(011) 4819 1700

coarg@coarg.org.ar

COMITÉ PARALÍMPICO ARGENTINO

(011) 4543 8459

argentina@coparg.org.ar



AUTORIZACIONES DE USO TERAPÉUTICO



¿Qué?

Como atleta podés estar enfermo o en una condición que requiera una medicación en particular. Si esta medicación aparece en la Lista Prohibida, se te puede otorgar una **Autorización de Uso Terapéutico (AUT)** que te permita tomarlo.



¿Por qué?

La AUT te asegura que estás autorizado para recibir el tratamiento por una razón médica válida, aún si ese tratamiento requiere una sustancia o método prohibido.

El proceso de AUT evita el riesgo de sanciones debido a un control positivo.

¿Quién?

Cualquier atleta que pueda estar sujeto a control de dopaje debe requerir una AUT **antes** de tomar una medicación que contenga una sustancia prohibida. Toda la información de esta solicitud se mantiene en forma estrictamente confidencial.

¿Cuándo?

Una solicitud debe realizarse al menos 30 días **antes** de competir en un evento. En casos excepcionales o emergencias, se puede aprobar una AUT retroactivamente.

**30 días antes
de competir
en un evento**

El Proceso de AUT

Observá los siguientes "tips"

- 1** ▶ Solicitar un **formulario de AUT** a tu organización antidopaje (ONAD) o a través de ADAMS*.
- 2** ▶ Tu **médico** llena el formulario de AUT para que lo envíes a tu ONAD.
- 3** ▶ Una vez que se solicita una AUT, un panel de expertos seleccionados por la **ONAD** revisa tu solicitud y otorga la AUT si:
 - * Tu salud se viera significativamente afectada sino tomás esa sustancia.
 - * La sustancia no aumenta tu rendimiento y sólo te hace recuperar tu salud.
 - * No existen otros tratamientos alternativos disponibles.
- 4** ▶ La **ONAD te avisa** si podés o no tomar la medicación solicitada. En caso de una solicitud denegada, se te informará las razones. Tenés derecho a apelar la decisión.



Informate mejor en www.onad.gob.ar

* ¿A quién contacto o adónde devuelvo mi formulario?

Atletas de nivel nacional:
Organización Nacional Antidopaje (ONAD)

Atletas de nivel internacional:
Federación Internacional (FI).

Tips sobre AUT

Durante el control al dopaje

Declará la medicación aprobada en tu formulario de control al dopaje.

Especificá que se ha otorgado una AUT.

Mostrá una copia de la aprobación de la AUT al oficial de control al dopaje.

Los procedimientos para solicitar y otorgar una AUT son establecidos en los Estándares Internacionales para AUT publicados por la AMA. También podés contactar a tu FI u ONAD para mayor información.



En caso de discrepancia entre esta información y el Código Mundial Antidopaje, prevalece el Código. Esta información está sujeta a cambios. Siempre consultá con tu Federación Internacional para tener las más recientes regulaciones antidopaje.



Sede: Miguel B. Sánchez 1050,
C.A.B.A.

www.onad.gob.ar

onad@deportes.gov.ar

Tel: (011) 4704-1600 (int. 1648)

ONAD

ORGANIZACIÓN NACIONAL ANTIDOPAJE

ANTIDOPAJE

**Datos importantes y puntos destacados
de la Guía para Deportistas**



¿Qué es la ONAD?

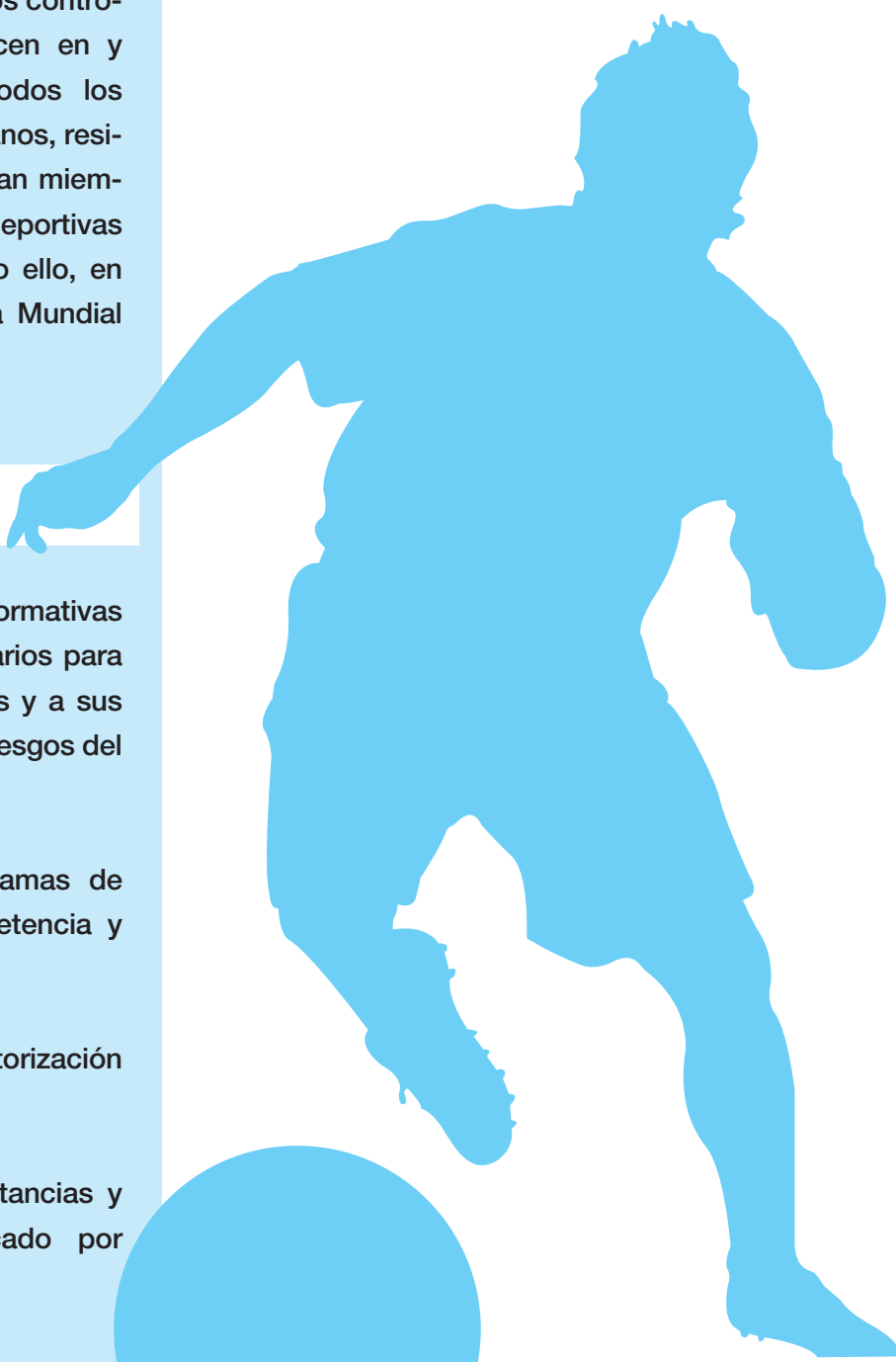
La Organización Nacional Antidopaje es la autoridad encargada de la lucha contra el dopaje en la Argentina. Su principal objetivo es fomentar el “Espíritu Deportivo” y el “Juego Limpio” a través de sus programas de Educación y Prevención del dopaje. Asimismo, es la autoridad encargada de llevar adelante los controles antidopaje y la gestión de resultados de todos los controles antidopaje que se realicen en y fuera de competición, a todos los deportistas que sean ciudadanos, residentes, posean licencia o sean miembros de organizaciones deportivas dentro de la Argentina. Todo ello, en coordinación con la Agencia Mundial Antidopaje (AMA-WADA).

FUNCIONES

- Llevar adelante acciones informativas con talleres, cursos y seminarios para concientizar a los deportistas y a sus Federaciones acerca de los riesgos del dopaje.
- Llevar adelante los programas de control antidopaje en competencia y fuera de competencia.
- Resolver los pedidos de Autorización de Uso Terapéutico (AUT).
- Difundir el Listado de Sustancias y Métodos prohibidos publicado por AMA-WADA.

¿Qué es el Dopaje?

El dopaje se define como un acto en el que se infringen una o más de estas reglas:



- 1 Presencia**
de una sustancia prohibida en la muestra de un atleta

- 2 Uso**
o intento de uso de una sustancia o método prohibido

- 3 Negación**
a realizar un control luego de haber sido notificado

- 4 Error**
al registrar información sobre el paradero de los atletas y falta de controles

- 5 Alteración**
en cualquier parte del proceso de control de dopaje

- 6 Posesión**
de una sustancia o método prohibido

- 7 Tráfico**
de una sustancia o método prohibido

- 8 Administración**
o intento de administración de una sustancia o método prohibido a un deportista

- 9 Complicidad**
en infracción a la norma antidopaje

- 10 Asociación Prohibida**
del deportista con Personal de Apoyo al Deportista que esté sancionado en la norma antidopaje

Informate mejor en www.onad.gob.ar

¿Qué es el Código?

El código es el documento que sirve para garantizar que las normas antidopaje sean las mismas para todos los deportes en todos los países.



La lista de sustancias y métodos prohibidos

La lista se aplica a los deportistas dentro y fuera de competencia. AMA actualiza la lista anualmente y en el sitio web se publica la versión más actualizada.

- El uso irresponsable de cualquier método o sustancia médica, suplemento alimenticio o de otro tipo, puede privarte de lograr tu mejor rendimiento.
- Se recomienda extremo cuidado respecto del uso del suplemento. Incluso un suplemento “totalmente natural” puede contener una sustancia prohibida.

Antes de tomar los suplementos/medicamentos deberás consultar:

- la lista
- a la Organización Nacional Antidopaje (ONAD) o a la Federación Internacional (FI)
- a un químico farmacéutico o médico

AUT

- Un deportista de nivel nacional debe presentar su solicitud de Autorización de Uso Terapéutico (AUT) a la ONAD, que es responsable de aceptar el uso de determinadas sustancias prohibidas en situaciones específicas.
- Un deportista de nivel internacional debe presentar la solicitud a su Federación Internacional (FI).

Todo sobre los Paraderos

Si estás identificado en un Grupo de Control Registrado (GCR), deberás brindar información sobre tu paradero actual de manera precisa.

Deberás incluir la siguiente información:

- Dirección
- Instalaciones deportivas y cronograma de entrenamiento
- Cronograma de competencia
- Actividades personales habituales como trabajo o lugar de estudios



Además, deberás especificar una ubicación 60 minutos al día, en los cuales se te podrá solicitar que realices una prueba. Si no te presentás en la ubicación especificada durante esa hora, podrá ser declarado como falta a un control. Se te podrá solicitar información similar sobre el paradero, aún cuando no estés incluido en un grupo GCR.

Prueba

(Control de dopaje)

Si competís en un nivel internacional y/o nacional, la FI, la ONAD o un Comité de organización del evento, te podrá solicitar un análisis de orina y/o de sangre en cualquier momento. Las pruebas están a cargo de personal acreditado y especializado en control de dopaje.

Las pruebas pueden realizarse dentro y fuera de la competencia.

¿Por qué yo?

- Si estás en una competencia, podés ser elegido por una selección aleatoria, por tu posición al finalizar la competencia o por otro motivo determinado.
- Si estás fuera de competencia, se te podrá solicitar un examen en cualquier momento y lugar, sin aviso previo.
- Si sos menor o sos un atleta con una discapacidad específica podés solicitar pequeñas modificaciones en el procedimiento de toma de la muestra. Podés plantear estas modificaciones al Oficial de Control de Dopaje al momento de toma de la muestra.

Informate mejor en www.onad.gob.ar

Facilitación de responsabilidades de paradero



ADAMS

Como deportista, podés actualizar la información de tu paradero en el Sistema de Administración Antidopaje (ADAMS) de AMA, donde podés acceder a valiosos recursos e información.



Prueba:

Los 11 pasos del control de dopaje

1 Selección de deportistas

Podrás ser seleccionado para el control de dopaje en cualquier momento y lugar.

2 Notificación

El oficial de Control de Dopaje (OCD) o acompañante te notificará de la selección y te informará tus derechos y deberes.

3 Envío de informes a la Estación de control de dopaje

Se deberá informar el envío de la muestra de manera inmediata. Es posible que el OCD te conceda un envío de informe tardío, solo en determinadas circunstancias.

4 Equipo de toma de muestras

Tenés la opción de elegir un equipo de toma de muestras precintado por separado.

5 Tu muestra

Se te solicitará que suministres una muestra de orina en presencia de un OCD o acompañante. Adicionalmente, se te solicitará una muestra de sangre.

6 Volumen de orina

Se requiere un mínimo de 90 ml. para todas las muestras.

7 División de la muestra

La muestra se dividirá en un recipiente A y un recipiente B.

8 Precintado de las muestras

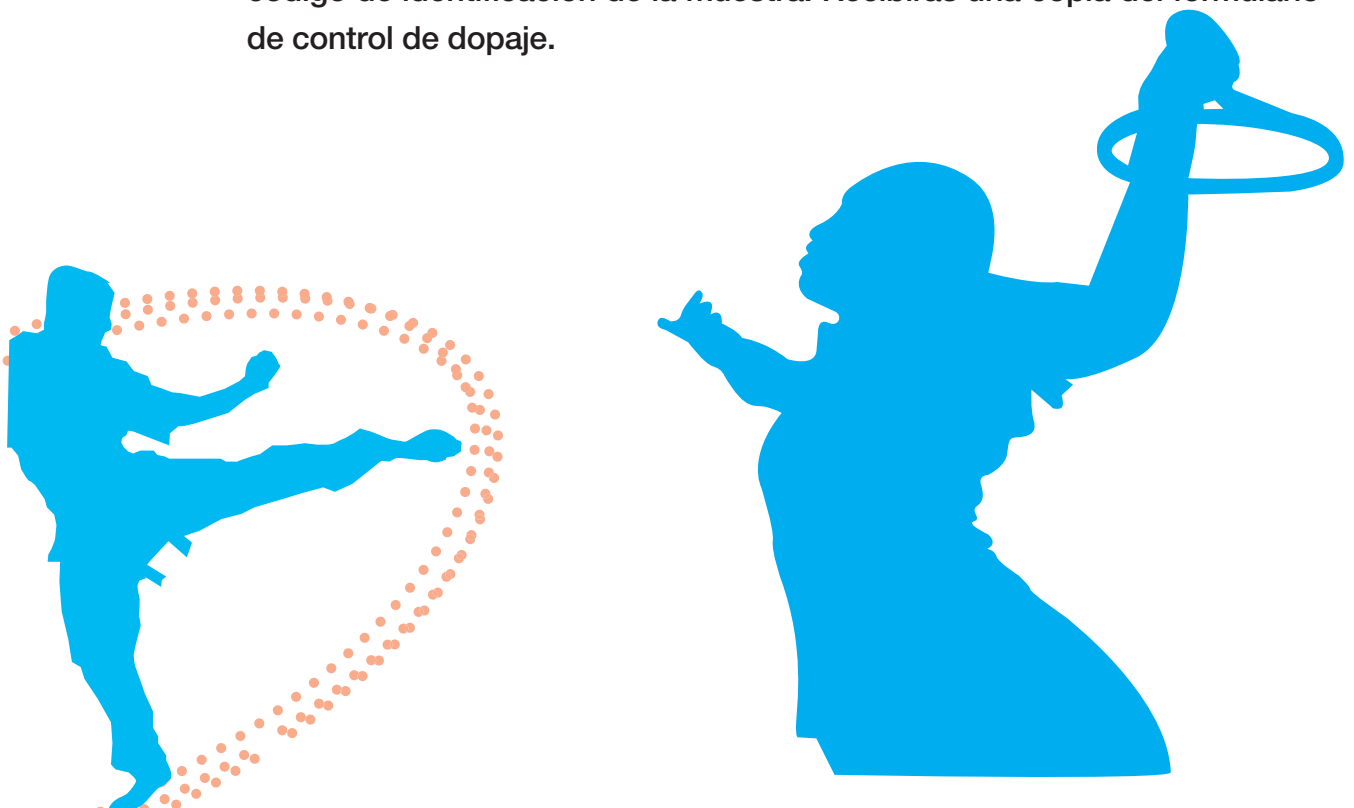
Se deberán sellar los recipientes A y B según las instrucciones del OCD.

9 Medición de densidad relativa

El OCD medirá la densidad relativa de la muestra para asegurarse de que no esté demasiado diluida para ser analizada.

10 Cumplimentación del Formulario de control de dopaje

Tenés derecho a anotar comentarios e inquietudes sobre cómo se ha realizado la sesión de control de dopaje. Deberás confirmar que toda la información del formulario de control antidopaje sea correcta, incluido el código de identificación de la muestra. Recibirás una copia del formulario de control de dopaje.



Informate mejor en www.onad.gob.ar



Gestión de resultados

Las sanciones por violación de las normas antidopaje pueden oscilar desde una reprimenda hasta una inhabilitación de por vida. El período de inhabilitación puede variar según el tipo de violación de las normas antidopaje, las circunstancias de un caso particular, la sustancia y antecedentes de una violación de las normas antidopaje.

Como deportista, tenés derecho a solicitar un análisis de muestra B. Tenés derecho a una audiencia justa y a apelar cualquier decisión relacionada con un control positivo o una sanción que se te haya impuesto por una violación de las normas antidopaje.

En caso de discrepancia entre esta información y el Código Mundial Antidopaje, prevalece el Código. Esta información está sujeta a cambio en cualquier momento. Siempre consultá con tu Federación Internacional o con la Organización Nacional Antidopaje para conocer las regulaciones antidopaje más recientes.



Sede: Miguel B. Sánchez 1050,
C.A.B.A.

www.onad.gob.ar

onad@deportes.gov.ar

Tel: (011) 4704-1600 (int. 1648)