

Alcances De La Psicología Del Deporte Y La Actividad Física: Casos Realizados Por Los Alumnos De Psicología De La Universidad De Flores De La Ciudad De Cipolletti De La Provincia De Río Negro

Lic. Alejandra Pugliese

Mercedes Paillalef

Universidad de Flores, Sede Comahue – Cipolletti, Río Negro

Abstract

Starting the program being taught in the field of sports psychology, it led us to reflect on the need to identify the significative role of the sport psychologist in educational and sporting institutions of the Cipolletti City, Province of Río Negro. While all work done by the students was evaluated and considered as relevant when it comes to delve into the subject and its importance, we tried to guide the students, coaches, athletes, psychologists and sport institutions about the value of in psychological intervention and its relations to mental health.

Keywords: Psychology, sports educational and sporting institutions, physical activity

Resumen

El programa y dictado de la materia de Psicología del Deporte, nos llevó a reflexionar sobre las necesidades de identificar la importancia del rol del psicólogo del deporte en los ámbitos educativos y deportivos de la ciudad de Cipolletti, provincia de Río Negro. Si bien todos los trabajos realizados por los alumnos fueron evaluados y tomados como relevantes a la hora de profundizar en el tema e interés del mismo, intentamos aproximarnos a orientar a los alumnos, entrenadores, deportistas, psicólogos e instituciones deportivas sobre la importancia a la hora de intervención psicológica en los deportes y la actividad física y su relación con la salud mental.

Palabras claves: Psicología, deporte, ámbitos educativos y deportivos, actividad física

Objetivos generales

- Proporcionar el conocimiento y los alcances de la Psicología del Deporte en los ámbitos educativos y organizaciones deportivas, potenciando el desarrollo integral del alumno.

Objetivos específicos

- Obtener información relevante de la Psicología del Deporte en diferentes instituciones deportivas de la ciudad de Cipolletti;
- Conocer y describir el rol del psicólogo del deporte y sus intervenciones en las organizaciones deportivas;
- Determinar los beneficios de la Psicología del Deporte en la salud mental;
- Reconocer las características psicológicas en los deportes grupales e individuales;
- Exponer posibles intervenciones desde la Psicología del Deporte construido por los alumnos.

Metodología

El modelo de investigación para este trabajo fue no experimental, transversal, explicativo y descriptivo. Tiene un enfoque cualitativo. Se realizaron trabajos prácticos con entrevistas y observaciones en clubes de Cipolletti, en deportes grupales e individuales.

Introducción

En la actualidad, es de suma importancia a la hora de proyectar acciones en el campo del deporte, el conocimiento de las características de la población en aquellas variables que mejor y con mayor fidelidad identifiquen a un futuro talento. Esto propicia conocer las fortalezas y debilidades para afrontar el desafío en el campo de la Psicología del Deporte. Por otra parte, cuando en el mundo se habla de promoción de la salud, se asocia entre los otros aspectos al futuro deportista y a la formación ideal para él.

Este tema pretende dar una aproximación a la visión de las diferentes áreas de aplicación de la Psicología del Deporte, en distintos deportes y actividades físicas grupales e individuales, a través de trabajos llevados a cabo por los alumnos de Psicología de la Universidad de Flores de la ciudad de Cipolletti en la provincia de Río Negro.

Es por ello que se analizarán los alcances y factores psicológicos que puedan afectar el rendimiento en diferentes actividades relacionadas con el deporte y la actividad física.

Como psicólogas interesadas en esta temática nos hemos preguntado, durante mucho tiempo, si el alumno puede llegar a comprender

la importancia de dicha materia para la aplicación en el ámbito del deporte y la actividad física, y sus beneficios en la salud mental.

A través del mismo, se intentó recopilar una serie de trabajos realizados por los alumnos, y, de esta manera, poder proporcionar ciertos casos relevantes con sus hipótesis y respectivas intervenciones, para corroborar la importancia del rol del psicólogo del deporte en los ámbitos educativos y deportivos.

A modo de ampliar la información, tomamos como ejemplos los deportes grupales e individuales de los alumnos con su promedio sobresaliente.

Material humano

Treinta (30) alumnos de la Universidad de Flores de la ciudad de Cipolletti, provincia de Río Negro. Se evaluaron los trabajos de nueve (9) alumnos específicamente en deporte grupal e individual de la cátedra de Psicología del Deporte.

Resultados

Dividimos esta sección en dos grupos: 1) Deportes y Actividad Física Individual y 2) Deportes y Actividad Física Grupal. En cada grupo se exponen hipótesis e intervenciones de los trabajos de los alumnos.

• Deportes y Actividad Física Individual:

1. Patín – Acuña, Yoana

Hipótesis: *“El estilo democrático de liderazgo de la entrenadora aumenta la motivación y participación del grupo de patinadores”.*

Intervención/Conclusión: *“... debemos resaltar la importancia y el papel del deporte recreativo en el desarrollo de la vida de una persona, y por ende, de su salud; el mismo, mediante su práctica, ayudará al deportista a que pueda desarrollar mayor capacidad de diversión, intercambio con otro y liberación de las tensiones generadas en la vida cotidiana, posibilitando a su vez una mejora en la calidad de vida”.*

2. Enduro – Antonino, Bárbara

Hipótesis: *“Los corredores de enduro son propensos a sufrir accidentes que ponen en riesgo tanto su vida como la de los demás corredores, porque no tienen la concentración puesta en el terreno, sino que se enfocan más en llegar primeros y bajar sus tiempos provocando accidentes innecesarios”.*

Intervención/Conclusión: *“Para evitar esto es necesario que los corredores entiendan que, si se concentran en los diferentes obstáculos del camino, los van a poder sortear con mayor facilidad, logrando así un mejor*

desempeño en toda la carrera, llegando a mejorar el tiempo final. Esto no es solo para un beneficio propio, sino también para evitar damnificar al resto de los corredores”.

3. Tenis –Grimoldi, Melina

Hipótesis: “*Promover y optimizar tanto los recursos de los deportistas como los rendimientos deportivos a través de entrenamiento psicológico mejora el resultado del tenista*”.

Intervención/Conclusión: “... la intervención se deberá a un proceso que se compone de tres partes: la fase educativa, para comprender mejor las técnicas y estrategias, la fase adquisitiva y la fase práctica, que busca automatizar destrezas psicológicas e integrarlas al entrenamiento para luego aplicarlas a las competiciones”.

4. Danza – Zvitan, Catalina

Hipótesis: “*Es necesario que, tanto las alumnas como las profesoras, aprendan técnicas para el aumento de la autoconfianza para poder trabajar las expresiones, emociones y sentimientos negativos alcanzando una mejor performance*”.

Intervención/Conclusión: “El acompañamiento del deportista, de parte de padres, entrenadores y del psicólogo deportivo es fundamental en las niñas que practican danzas, para aumentar su autoconfianza, controlar su frustración y su rendimiento, incrementando su concentración y atención, de acuerdo a sus etapas evolutivas”.

• **Deportes y Actividad Física Grupal:**

1. Hockey – López, Mariana

Hipótesis: “*Si el entrenador tiene un perfil autoritario, su relación y comunicación con sus jugadoras será desmotivadora y negativa*”.

Intervención/Conclusión: “No solo se trata de intervenir en los deportistas, sino también es necesario que se realicen intercepciones en los preparadores físicos y entrenadores. El plan de mediación consta de una fase educativa, una fase adquisitiva y una fase práctica”.

2. Fútbol – Montenegro, Antonella

Hipótesis: “*Los niños de nueve años no se encuentran en una etapa evolutiva que los prepare para la competición*”.

Intervención/Conclusión: “En el caso abordado en este trabajo, y luego del análisis de la bibliografía anteriormente expuesta, considero que una posible intervención estaría en orientación y psicoeducación a los profesores de dicha escuela, no para suprimir la competición en estas edades tempranas, sino para modificar la misma, conduciendo a un cambio en el

sistema enseñanza-aprendizaje y en los objetivos a desarrollar para estos grupos, donde los mismos estén dirigidos a la actividad motriz y al juego en sí mismo, a la actividad lúdica, respetando las necesidades propias de cada etapa evolutiva. De esta forma, contribuye con su actuación a que la práctica deportiva sea vista y sentida por los niños como gratificante y formativa, de carácter lúdico-recreativo, sin grandes exigencias técnicas, donde lo cooperativo prime sobre lo competitivo, y la participación sobre la selección”.

3. Rugby – Batistelli, Mauricio

Hipótesis: *“Se hace necesaria la interdisciplinariedad, más específicamente la del psicólogo del deporte, en los equipos deportivos.”*

Intervención/Conclusión: *“Planteo de una serie de técnicas, con un tinte dinámico, para trabajar con los equipos y poder salvaguardar las dificultades, y hacer frente a situaciones que tiene que atravesar el grupo”.*

4. Fútbol - Paillalef, Mercedes

Hipótesis: *“Los problemas de índole familiar y escolar de los jugadores de la categoría '98 de la Academia Pillmatun influyen en su propia concentración y en la de los líderes del equipo (DT y Capitán), haciendo que la categoría no tenga una identidad definida”.*

Intervención/Conclusión: *“Las intervenciones se deben hacer desde un marco macro (el club como organización), hasta lo micro, pasando por las categorías y por el personal que las compone. Trabajando en conjunto dirigentes jugadores y padres. Asesorándolos para el equilibrio entre el club y el colegio”.*

5. Básquet:

Hipótesis: *“...el entrenador cumple las funciones de psicólogo, nutricionista y de preparador”.*

Intervención/Conclusión: *“conformar la incorporación de un equipo multidisciplinario a la hora de poder competir, y que se evalúe el rendimiento del equipo”.*

Conclusión

De cara a mejorar futuras intervenciones en el ámbito deportivo, se pueden destacar los siguientes aspectos a tener en cuenta por los psicólogos del deporte:

- Los programas de entrenamientos psicológicos se deben adaptar a las demandas psicológicas de cada deporte o situación deportiva, y a las necesidades de los diferentes deportistas;

- El rendimiento deportivo depende de múltiples factores: físicos, técnicos, tácticos, psicológicos y, por lo tanto, el psicólogo del deporte debe realizar un trabajo interdisciplinar colaborando con el equipo técnico;
- La aplicación de la Psicología del Deporte no solo implica el conocimiento de las técnicas y programas de entrenamiento psicológico, sino también un buen conocimiento del deporte en el que se trabaja para saber cuándo, cómo y dónde hay que realizar las intervenciones;
- Los psicólogos del deporte debemos preocuparnos por la evaluación de la efectividad de nuestras intervenciones, en términos de bienestar psicológico y de mejora del rendimiento deportivo de nuestros clientes;
- Las aplicaciones de la Psicología del Deporte no pueden reducirse al deportista de alto rendimiento, sino que han de abarcar también a los niños que se inician en el deporte y a los directivos y los aficionados;
- Las intervenciones del psicólogo del deporte, asimismo, se deben dirigir a incrementar las pautas de actividad y ejercicio físico de la población, para evitar el sedentarismo y mejorar la calidad de vida.

Para realizar con efectividad todas las aplicaciones anteriores se requiere mejorar la formación teórica y práctica de los psicólogos del deporte y alumnos de psicología, definir su perfil profesional y encontrar unos criterios de acreditación profesional que garanticen el correcto desarrollo de las funciones del psicólogo del deporte.

Referencias:

- Balaguer, I. (1994). *Entrenamiento psicológico en el deporte*. Valencia: Editorial Albatros.
- Cox. (2009). *Psicología del Deporte*. Madrid, España: Editorial Médica Panamericana.
- Dosil Díaz, Joaquín. (2007). *El Psicólogo del Deporte. Asesoramiento e Intervención*. Letras Universitarias. España: Editorial Síntesis.
- Furnham, Adrián. (2001). *Psicología Organizacional: El comportamiento del individuo en las organizaciones* – Universidad Iberoamericana.
- Piqueras, César y Arola, Enric. (2014). *Coaching de Equipos – Lo que se necesita saber para facilitar el desarrollo de un equipo*. –España: Profit Editorial.
- Pugliese, María Alejandra. (2009). *El perfil psicológico de los deportistas de elite*. Universidad del Aconcagua – Evaluado por CONEAU, Mendoza, Argentina.
- Roffé, Marcelo. (2009). *Evaluación Psicodeportológica - 30 test psicométricos y proyectivos*. Argentina: Lugar Editorial.
- Williams, Jean M. (1991). *Psicología aplicada al deporte*. Madrid: Biblioteca Nueva.

Webgrafia:

<<http://www.biopsychology.org/biopsicologia/articulos/reflexiones/psicologia.htm>>

<<http://www.cipolletti.gov.ar/>>

<<http://www1.rionegro.com.ar/diario/cultural/2008/03/29/12039.phAbelSandroMarca>>

<<http://es.calameo.com/read/004306658746a238ee207/2013>>

<<https://es.wikipedia.org/wiki/Pillmat%C3%BA>>

<<http://www.oresteplath.cl/antologia/juegydiv1.html>>

<<http://www.interpatagonia.com/mapuche/>>

<<http://www.biblioteca.org.ar/libros/88276.pdf>>

Oreste Plath - *Juego, Ejercicios y armas araucanos* – 2003.

<<http://mapuchesjuegos.blogspot.com.ar/>>

<<http://www.efdeportes.com/efd106/el-deterioro-de-los-juegos-tradicionales.htm>>

<<http://www.delorigen.com.ar/asur.htm>>