
14.

ESTUDIO DE LAS CHARLAS PSICOLÓGICAS QUE SE REALIZAN EN LOS DIFERENTES DEPORTES DURANTE EL CURSO 2022 – 2023

STUDY OF THE PSYCHOLOGICAL TALKS THAT ARE CARRIED OUT IN DIFFERENT SPORTS DURING THE 2022 – 2023 COURSE

Lic. Sahirys Marlen Lafargue Erice
Instructora, Centro Provincial de Medicina del Deporte
<https://orcid.org/0009-0003-4055-6492>
sahirys661009@gmail.com

Lic. Michel Poey Reyes
Centro Provincial de Medicina del Deporte
<https://orcid.org/0009-0001-0279-4735>
michelpoey700806@gmail.com

RESUMEN

La charla educativa es una técnica grupal que puede ser ofrecida dentro o fuera del centro asistencial, por medio de la cual una persona expone determinado tema con el fin de orientar o informar a un grupo de personas. Por ello se traza como objetivo del presente trabajo: Precisar los temas de las charlas psicológicas que se realizan en los diferentes deportes durante el curso 2022 – 2023. Los temas psicológicos que más solicitan los entrenadores son: la motivación y la voluntad, principalmente en los meses correspondientes a la etapa de preparación general, ya que la preparación física que se realiza conlleva a potenciar la movilización activa de las disposiciones de rendimiento y requiere de altos niveles de constancia, disciplina y auto control volitivo.

Palabras clave: charlas psicológicas, deportes, motivación, voluntad

Abstract

The educational talk is a group technique that can be offered inside or outside the healthcare center, through which a person presents a certain topic in order to guide or inform a group of people. For this reason, the objective of this work is set out to: Specify the topics of the psychological talks that are carried out in the different sports during the 2022 - 2023 academic year. The psychological topics most requested by coaches are: motivation and will, mainly in the months corresponding to the general preparation stage, since the physical preparation carried out leads to enhancing the active mobilization of

performance dispositions and requires high levels of perseverance, discipline and volitional self-control.

Keywords: psychological talks, sports, motivation, will

INTRODUCCIÓN

La palabra o charla designa aquella conversación que generalmente tiene una característica amistosa e informal y que uno mantiene con uno o varios individuos, que hacen la función de interlocutores con la función de comentar algún tema.

La charla educativa es una técnica grupal que puede ser ofrecida dentro o fuera del centro asistencial, por medio de la cual una persona expone determinado tema con el fin de orientar o informar a un grupo de personas.

Se inicia planteando algunas interrogantes o contenido de un caso relacionado con el tema seleccionado, con la finalidad de recoger información sobre creencias, percepciones y experiencias previas vividas, para orientar mejor el desarrollo de la actividad y tiene una duración de 10 a 20 minutos.

La charla es importante porque proporciona información precisa, clara e interesante sobre un tema determinado. Un buen discurso informativo transmite información precisa de una manera clara y mantiene al oyente interesado en el tema. Lograr estos tres objetivos: precisión, claridad e interés es la clave para ser un orador eficaz.

Esta técnica tiene como objetivo fortalecer la capacidad de la comunicación educativa para realizar acciones y adoptar medidas, al mismo tiempo persigue sensibilizar a las personas a través de la interacción comunicativa.

Por ello se traza como objetivo del presente trabajo: Precisar los temas de las charlas que se realizan en los diferentes deportes durante el curso 2022 – 2023.

METODOLOGÍA

El enfoque metodológico de la presente investigación es de tipo descriptivo y de corte transversal, ya que este estudio busca identificar los temas de las charlas que se realizan en los diferentes deportes.

Como método de investigación fue utilizado el análisis de documentos, específicamente el procesamiento de las hojas de cargo de psicología del Centro Provincial de Medicina del Deporte de Matanzas.

En base a la información obtenida se realizó un análisis estadístico para procesar la información que incluye la sumatoria y el análisis porcentual.

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

Cuando se va a elaborar un plan de preparación psicológica general, según Saíenz de la Torre (2003) se debe tener en cuenta las etapas del macrociclo en las cuales se va a introducir las tareas determinadas, ya que la experiencia indica que algunos componentes de la regulación psicológica de las acciones motrices deben ser priorizados en el trabajo, por el papel que juegan en esa etapa. Sobre esto es necesario tener en cuenta que *priorizar componentes en el plan de preparación psicológica general es ejecutar tareas para su perfeccionamiento con mayor frecuencia que el resto*. Todo entrenador aspira a que sus deportistas se encuentren siempre motivados por “darlo todo” en las tareas diarias, por movilizar su voluntad al máximo, etc. pero es natural que a estos aspectos se le dedique mayor atención en determinados momentos. Esto no quiere decir que en otras etapas no serán objeto de intervención psicológica dentro del entrenamiento. (Cuadro 1)

<i>Prep. física</i>	<i>Prep. técnico - táctica</i>	<i>Entrenamiento de altas cargas</i>	<i>Pre competencia</i>
<ul style="list-style-type: none"> • Motivos • Voluntad • Control de estados desfavorables • Atención • Cohesión grupal • Formaciones de la personalidad 	<ul style="list-style-type: none"> • Sensaciones motoras • Percepciones especializadas • Representación motora • Pensamiento táctico • Atención • Motivos • Voluntad • Control de estados desfavorables • Cohesión grupal • Formaciones de la personalidad 	<ul style="list-style-type: none"> • Motivos • Voluntad • Control de estados desfavorables • Atención • Cohesión grupal • Formaciones de la personalidad 	<ul style="list-style-type: none"> • Motivos • Voluntad • Control de estados desfavorables • Atención • Cohesión grupal • Formaciones de la personalidad

Cuadro No. 1: Componentes psicológicos priorizados por etapas.

Nota: Los componentes psicológicos “en negrita” son los más importantes a priorizar en cada etapa.

La clave para organizar una charla es la siguiente:

1. Definir objetivos, temas a tratar y participantes

-
-
2. Debe ser un tema interesante y con capacidad de convocatoria
 3. Seleccionar correctamente el público asistente
 4. Dejar claro los objetivos al iniciarse la charla
 5. Elegir un moderador adecuado.

A continuación se muestran los temas de las charlas que se realizaron en los diferentes deportes durante el curso 2022 – 2023:

Kayak

- Noviembre
 - Motivación y voluntad en el deporte de alto rendimiento
 - Disciplina. Respeto. Cohesión grupal.
- Enero
 - Disciplina en el deporte de alto rendimiento
- Marzo
 - Pensamiento técnico – táctico en la práctica deportiva
- Abril
 - Doping. Consecuencias.
- Mayo
 - Sexualidad y relaciones de pareja en la adolescencia. Repercusión en el deporte de alto rendimiento

Canotaje

- Noviembre
 - El doping
 - Cohesión grupal (2 charlas)
 - Los automandatos
- Diciembre
 - Importancia de la preparación física para el entrenamiento de atletas de alto rendimiento
- Abril
 - Voluntad. Importancia y desarrollo
 - Sexualidad y relaciones de pareja en deportistas de alto rendimiento

-
-
- Comunicación y cohesión grupal

Vela

- Noviembre
- Doping y deporte de alto rendimiento
- Concentración de la atención
- Enero
- Motivo y voluntad en el deporte de alto rendimiento
- Marzo
- Disciplina, motivación y voluntad en el deporte de alto rendimiento

Nado sincronizado

- Octubre
- Cohesión grupal
- El éxito
- Motivación
- La disciplina

Esgrima

- Junio
- Tensiones psíquicas pre competitivas
- Representación mental y entrenamiento ideomotor

Voleibol de playa

- Diciembre
- Motivos y temperamento

Remo

- Junio
- Tensión nerviosa, pre arranque

Baloncesto

- Febrero
- Preparación técnica – táctico

Tiro

- Noviembre

-
-
- Motivación hacia el deporte

Béisbol

- Octubre
 - Sustancias doping. Consecuencias
 - Motivación hacia el deporte
 - Preparación psicológica y su importancia
- Noviembre
 - Cualidades volitivas
 - Uso del automandato
 - Cualidades volitivas. Importancia en la práctica deportiva
- Enero
 - Representación motora y entrenamiento ideomotor

Pesas

- Noviembre
 - Preparación psicológica para el éxito deportivo
 - Automandatos. Características e importancia
 - Cualidades volitivas, importancia en la práctica del deporte
- Marzo
 - Representación mental y entrenamiento ideomotor
 - Concentración de la atención
 - Estimación del temperamento y tensiones psíquicas

Tenis de mesa

- Enero
 - El poder de la mente para lograr obtener buenos resultados
- Febrero
 - Disciplina en el entrenamiento garantiza el aprendizaje de la técnica del juego
 - Control de los estados de estrés mejora el resultado deportivo
 - Concentración de la atención ayuda a tener mejor rendimiento en el deporte
- Marzo
 - Objetivos definidos y motivación para lograr los ayuden a triunfar

Balonmano

- Noviembre
- Cuidados y medidas preventivas para evitar enfermarse del dengue y otros virus
- Febrero
- Posibilidades del pensamiento positivo para lograr resultados relevantes
- Marzo
- Perfeccionamiento de la técnica en ataque y defensa facilita un buen desempeño
- Juego colectivo y objetivos comunes, factores para la victoria
- Abril
- Cohesión grupal mejora el rendimiento y calidad de juego

Ciclismo

- Octubre
- El éxito
- Enero
- La disciplina en el deporte de alto rendimiento
- Marzo
- Cohesión grupal
- Disciplina y convivencia
- Disciplina y el rigor de los entrenamientos para los deportistas de alto rendimiento,
- Febrero
- Tensiones psíquicas
- Mayo
- Relaciones de pareja y el deporte de alto rendimiento
- Vínculos interpersonales y relaciones de camaradería entre los atletas vs competitividad
- Junio
- Tensiones psíquicas precompetitivas y los automandatos
- El cumplimiento de los objetivos en cada etapa del entrenamiento para la obtención del éxito en la competencia.

Triatlón

-
-
- Noviembre
 - Sustancias doping. Consecuencias

Natación

- Noviembre
- Motivación (2)
- La disciplina

Clavado

- Noviembre
- El éxito
- Motivación
- La risa

Boxeo

- Noviembre
- Los objetivos como escalones para avanzar en el entrenamiento y las metas como propósito final
- Iniciar la etapa de entrenamiento exige disciplina, esfuerzo y voluntad para lograr el resultado
- Concentración combatividad, dos aspectos positivos en el combate
- Errores del entrenamiento se reflejen en el combate
- Concentración y control del peso para hacer la división
- Objetivos y metas a lograr como elementos importantes para el proceso.
- Diciembre
- Las deudas del entrenamiento se pagan en las competencias
- Como debemos saber controlar las tensiones psíquicas o el pre arranque
- La voluntad es muy importante en la preparación del boxeador
- El entrenamiento, descanso y alimentación
- Enero
- Rendimiento escolar y deportivo son fundamentales para participar en las competencias
- Automandatos y las partituras verbales volitivas fortalecen el desempeño competitivo

- Febrero
 - Combatividad, ataque y velocidad en los desplazamientos son la mejor defensa.
- Abril
 - Objetivos y metas personales y sociales como impulso para las competencias
 - El déficit de entrenamiento no se puede suplir encima del cuadrilátero
 - Tener objetivos y metas es la forma de saber que queremos y cómo lo alcanzamos
- Mayo
 - El resultado en los estudios forma parte de la actividad de los atletas
 - La combatividad deportiva es distinta a la guapería callejera
- Junio
 - Combatividad deportiva y el cumplimiento del plan técnico – táctico de la esquna
 - Mejorar la actuación en el evento nacional exige preparación y responsabilidad
 - El titular en cada división se lo gana en los entrenamientos y los topes
 - Los motivos personales directos y los sociales son estímulos para el esfuerzo y la combatividad deportiva.

A continuación, se realiza un análisis específico de los temas de las charlas realizadas por cada deporte durante el macrociclo de entrenamiento:

Tabla 1. Temas de las charlas realizadas en los diferentes deportes durante el macrociclo de entrenamiento.

Deporte	Sept.	Oct.	Nov.	Dic.	Enero	Feb.	Marzo	Abril	Mayo	Junio
Kayac			Motivación Voluntad Disciplina		Disciplina		Pensamiento técnico - táctico	Doping	Sexualidad Relaciones de pareja	
Canotaje			Doping Cohesión (2) Automatados	Preparación física				Voluntad Sexualidad Relaciones de pareja Cohesión Comunicación		
Remo										Tensión Psíquica
Vela			Doping Concentración de la atención		Motivos Voluntad		Disciplina Motivación Voluntad			

Nado			Cohesión grupal Éxito Motivación Disciplina							
Natación			Motivación Disciplina							
Clavado			Éxito Motivación La risa							
Voleibol de playa				Motivos Temperamento						
Baloncesto						Preparación técnico - táctico				
Béisbol		Doping Motivación Preparación Psicológica	Cualidades volitivas (2) Automandos		Representación motora Entrenamiento ideomotor					
Balónmano			Cuidados preventivos			Pensamiento positivo	Perfeccionamiento de la técnica en ataque y defensa Factores para obtener la victoria	Cohesión		
Tiro			Motivación							
Ciclismo		Éxito			Disciplina	Tensión Psíquica	Cohesión Grupal		Relaciones de pareja Camaradería	Tensión Psíquica Automandos objetivos
Triatlón			Doping							
Pesas			Preparación Psicológica Cualidades volitivas Automandos				Representación mental Entrenamiento ideomotor Atención Tensión psíquica			
Tenis de mesa					Poder de la mente	Disciplina a atención	Resultados deportivos Motivación			
Boxeo		Objetivos Metas en el entrenamiento	Disciplina Voluntad (2) Concentración Errores del	Deudas de entrenamiento Tensiones psíquicas Voluntad Desentrenamiento	Rendimiento escolar y deportivo	Combatividad	Automandos	Objetivos y metas personales (2) Déficit del entrenamiento	Resultados en los estudios Combatividad	Combatividad Preparación deportiva Motivación

			entrenamiento Alimentación y control del peso Objetivos y metas	miento Descanso Alimentación						
--	--	--	--	------------------------------------	--	--	--	--	--	--

Fuente: Elaboración propia

Cuando se realiza el análisis de los diferentes temas psicológicos principales solicitados por los entrenadores puede observarse la siguiente frecuencia:

Tabla 2. Principales temas psicológicos solicitados por los entrenadores

Tema de control psicológico	Total de charlas	Meses
Motivación	10	Noviembre: 5 Octubre: 1 Diciembre: 1 Enero: 1 Marzo: 2
Voluntad. Cualidades volitivas. Automandatos	14	Noviembre: 9 Diciembre: 1 Enero: 1 Marzo: 2 Abril: 1
Disciplina	8	Noviembre: 4 Enero: 2 Febrero: 1 Marzo: 1
Cohesión grupal	3	Noviembre: 1 Marzo: 1 Abril: 1
Concentración de la atención	4	Noviembre: 2 Febrero: 1 Marzo: 1

Preparación técnico – táctica	2	Febrero: 1 Marzo: 1
Representación motora	3	Enero: 1 Marzo: 1 Junio: 1
Tensiones psíquicas	5	Enero: 1 Marzo: 1 Junio: 3
Temperamento	1	Diciembre: 1

Fuente: Elaboración propia

Los temas psicológicos que más solicitan los entrenadores son: la motivación y la voluntad, principalmente en los meses correspondientes a la etapa de preparación general.

Los motivos es el componente más importante de la regulación inductora. El deportista asiste diariamente a los entrenamientos, se esfuerza por cumplir las tareas del día, ya que se siente motivado por ello. No solamente en el deporte, sino para toda actividad humana, la motivación constituye el elemento decisivo que impulsa al sujeto a la acción. Estrechamente vinculado a los motivos hacia el deporte, se encuentra el proceso volitivo. Entrenadores que desconocen lo elemental de la preparación psicológica general del deportista comprenden sin embargo la importancia de desarrollar las cualidades de la voluntad (también denominadas cualidades de control consciente), para que sus deportistas logren superar las grandes cargas físicas y psíquicas y sean resistentes y animosos, tanto en los entrenamientos como en las competiciones.

El tema de las tensiones psíquicas se solicita en junio, en la etapa competitiva, donde es necesario controlar los estados desfavorables y de tensión que pueden desestabilizar psicológicamente a los deportistas.

Entre los numerosos factores que garantizan el éxito de la actividad deportiva se encuentra el estado psíquico en el cual se presenta el deportista al realizar su actividad. Las tareas que debe cumplir el deportista en las condiciones extremas de entrenamiento y/o competiciones originan considerables alteraciones en los componentes de orden psicológico y ello conduce a un estado de tensión, que se presenta en variadas formas

atendiendo a las características personales de los sujetos, a las expectativas de la acción, la experiencia que se posea, las particularidades de los estímulos que actúan, etc. Dicha tensión aparece bajo la influencia de estímulos emocionalmente fuertes, positivos o negativos: el temor ante la ejecución de una acción que implica riesgos, la inquietud y el agobio durante el cumplimiento de las cargas máximas, cuando se espera el momento de iniciar la competición, durante la realización de la misma y otros.

CONCLUSIONES

Los temas psicológicos que más solicitan los entrenadores son: la motivación y la voluntad, ya que la preparación física que se realiza conlleva a potenciar la movilización activa de las disposiciones de rendimiento y requiere de altos niveles de constancia, disciplina y auto control volitivo.

REFERENCIAS

Hernández, E. (2018). Psicología deportiva: ¿una simple charla motivacional?

<https://steemit.com/sports/@emilio95/psicologia-deportiva-una-simple-charla-motivacional>

La Torre, H. (2023). Charlas de psicología deportiva.

https://www.google.com/url?q=https://daes.pucp.edu.pe/noticias/charlas-de-psicologia-deportiva-escuelas-deportivas&sa=U&ved=2ahUKEwiM7767wf-CAxV_pokEHYpuD3kQFnoECAAQAg&usg=AOvVaw3XyCHm59KLidopTyM1tGYe

Olavarría (2023). Interesante charla sobre psicología del deporte.

<https://www.olavarria.gov.ar/charla-sobre-psicologia-del-deporte/>

Saíenz de la Torre, N. (2003). La llave del éxito. Preparación psicológica para el triunfo deportivo. Puebla, Editorial Serna, BUAP.

UNCUYO (2015). Charla debate sobre psicología del deporte.

<https://deportes.uncuyo.edu.ar/charla-debate-sobre-psicologia-del-deporte>

UNIR (2020). Cómo ser psicólogo deportivo. <https://www.unir.net/salud>

Universidad Central de Coquimbo (2021). Principios de psicología deportiva en charla organizada por Educación Física. <https://www.ucentral.cl/principios-de-psicologia-deportiva-en-charla-organizada-por-educacion>