**Centro Educativo Jean Piaget**

*“Aprendemos y construimos para trascender”*

Preparatoria

**Psicología del deporte**

*Andrea Aldaco Vega*

*4010*

Miss. Adriana F. Chávez

Taller de Metodología de la Investigación

*29 de mayo del 2020*

**Resumen**

La psicología del deporte estudio científico de los factores psicológicos que están asociados con la participación y el rendimiento en el deporte, el ejercicio y otros tipos de actividad física. En este trabajo me voy a enfocar mucho en el deporte que me apasiona, la natación artística. Muchos deportistas de alto rendimiento pueden llegar a tener muchos problemas psicológicos que los puede llevar a dañarse físicamente y afectar su rendimiento en su actividad física.

**Introducción**

La Psicología del Deporte es una rama de la Psicología que estudia los procesos psíquicos y la conducta del hombre durante la actividad deportiva así como los factores psicológicos que motivan la práctica deportiva, actividad física y por otro lado los efectos obtenidos por dicha participación. Histórica y culturalmente los psicólogos deportivos han estudiado como maximizar el rendimiento y el desarrollo personal de deportistas y por otro lado las patologías que se desarrollan a causa del deporte.

**Preguntas de Investigación**

¿Qué reacciones tiene el ser humano al hacer deporte?

¿Qué enfermedades mentales se podrían desarrollar por la presión del deporte?

**Objetivo**

Objetivo general:

Investigar y conocer las reacciones y emociones que provoca el deporte de alto rendimiento en una persona para lograr la expresión del potencial físico y técnico al cien por ciento.

Objetivo específico:

Investigar que enfermedades mentales podrían desarrollarse durante una carrera deportiva y afectar a la deportista física y la mental mente.

**Justificación**

Los deportistas de alto rendimiento son muy propensos a tener enfermedades o crisis psicológicas que pueden dañarlos físicamente y afectar su rendimiento deportivo. La psicología del deporte se ocupa de asistir a los deportistas, atletas y equipos, como asesoramiento a entrenadores y profesores el deporte. El asesoramiento y asistencia se encuentra enfocado a optimizar los recursos personales del deportista y a contribuir en el progreso de la calidad del manejo táctico y de comunicación.

Cada equipo de cualquier deporte tiene que tener al menos un psicólogo que es el que viaja con los o las atletas a las competencias. Los psicólogos deportivos instrumentan técnicas para el entrenamiento de las habilidades mentales: concentración, manejo de estrés, control de ansiedad, miedos confianza, entre otras variables a entrenar.

Las sesiones se llevan a cabo en el ámbito donde el deportista desarrolla su mayor esplendor ya sea el gimnasio, cancha, club y hablando de la natación artística en la alberca.

**Marco Teórico**

La psicología del deporte es la rama de la psicología que estudia los procesos psíquicos y la conducta del hombre durante la actividad deportiva. Esta ciencia aplicada busca conocer y optimizar las condiciones internas del deportista para lograr la expresión del potencial físico, técnico y táctico adquirido en el proceso de preparación.

Los deportistas pueden llegar tener muchas enfermedades psicológicas como depresión, ansiedad, bulimia, anorexia, bipolaridad e hiperactividad. Estas enfermedades pueden dañar el físico y el rendimiento del deportista.

Las atletas de nado sincronizado sufren mucho de anorexia, anemia y ansiedad. Este deporte en específico es visual y de apreciación. Por lo tanto las atletas tienen que tener una figura perfecta y fina. Es muy importante que las atletas coman bien ya que se necesitan mantener en forma pero también estar bien nutridas para aguantar todo el esfuerzo.

Muchas atletas pueden sufrir de estas enfermedades por la presión de llegar a este estereotipo. Pueden dejar de alimentarse correctamente porque piensan o más bien su cerebro las hace creer que esta es la mejor manera de llegar a la meta de peso.

Por estas razones cada equipo tiene su propio psicólogo y cada deportista puede platicar de cualquier problema.

A veces a los deportistas les podría dar depresión por que no logran sus metas porque realmente no les gusta el deporte. Por esta razón lo expertos recomiendan que si realmente te apasiona algo hazlo.

Los psicólogos de cada deporte también asisten a los entrenadores para enseñarles a ser más positivas, motivadora y hacer que se vean como una figura a seguir por sus atletas. Por lo tanto los psicólogos también tratan de hacer el espacio y el ambiente donde entrenan los deportistas motivador, feliz, etc.

**Discusión**

El deporte al ser una pasión nos hace sentir una sensación de felicidad y bienestar. Las enfermedades psicológicas en deportistas son muy comunes pero se pueden arreglar rápidamente con los cuidados necesarios. Es importante que cada deportista mantenga una salud mental sana para no afectar su rendimiento ni su salud física.

**Bibliografia:**

* J.Williams. (2004). Psicología del deporte . 29-mayo-2020, de EcuRed Sitio web: https://www.ecured.cu/Psicolog%C3%ADa\_del\_deporte
* Definicion.De. (2010). Definicion de Psicología del deporte . 29-mayo-2020, de definicion.de Sitio web: https://definicion.de/psicologia-del-deporte/