

ENTRENAMIENTO EN REPASO MENTAL Y REPASO CORPORAL, APLICADO A NADADORES ADULTOS EN EL ESTILO MARIPOSA

TRENAMIENTO EM REPASSO MENTAL E REPASSO CORPORAL APLICADO A NADADORES ADULTOS EM ESTILO BORBOLETA

MENTAL REFRESHER TRAINING AND REFRESHER BODY APPLIED TO ADULT SWIMMERS IN THE BUTTERFLY STROKE

Henry David Caro Romero

Magister en Educación por la Universidad Pedagógica Nacional.

Magister en Bioética por la Universidad El Bosque.

Docente de la Universidad Pedagógica Nacional.

Grupo de investigación Deporte y estilo de vida saludable.

hcaro42@yahoo.es

RESUMEN

Con el propósito de evaluar los efectos de la habilidad para imaginar de forma activa en deporte, ejecutar el repaso corporal, el repaso mental y su relación con el perfeccionamiento del gesto técnico del estilo mariposa de natación, se aplicó un programa de entrenamiento en repaso mental y corporal a un grupo de 12 nadadores asistentes los fines de semana a una escuela de natación de Bogotá, con edad promedio de 28 años, un año de práctica y seis niveles de formación básica en natación.

El diseño empleado correspondió a un estudio experimental básico, asignando aleatoriamente a los sujetos en dos grupos, uno control y otro experimental de medidas repetidas en condiciones: pretest, pos-test y seguimiento. El grupo control recibió clases

normales, mientras que el grupo experimental se le aplicó el programa de repaso mental y repaso corporal. El programa fue desarrollado en tres meses con dos sesiones semanales distribuidas así: Primera fase: evaluación en imaginación y entrenamiento en técnicas de relajación y concentración atencional. Segunda fase: Entrenamiento en técnicas de control básico de imágenes en deporte. Tercera fase: Repaso mental y repaso corporal de la técnica del estilo mariposa. Cuarta fase: Técnicas de retroalimentación y memorización teórica del gesto técnico del estilo mariposa.

Los resultados mostraron: un incremento en la habilidad para imaginar activamente en deporte y una mejora en la ejecución del estilo mariposa. También que el repaso corporal o la simulación del movimiento, sirve de apoyo para hacer el repaso mental y facilita la memorización del gesto técnico.

PALABRAS CLAVE: ensayo mental, ensayo corporal, psicología del deporte.

RESUMEN

A fim de avaliar os efeitos da capacidade de imaginar ativamente nos esportes, executar a revisão corporal, a revisão mental e sua relação com a melhoria do gesto técnico de borboleta em natação, um programa de treinamento foi implementado em avaliações mentais e corporais a um grupo de 12 nadadores presentes no fim de semana em uma escola de natação em Bogotá, com uma idade média de 28 anos, um ano de prática e seis níveis de formação de base na natação.

A estratégia utilizada correspondeu a um estudo experimental básico, indivíduos designados aleatoriamente em dois grupos, um controle e umas condições experimentais medidas e repetidas: pré-teste, pós-teste e monitoramento. O grupo controle recebeu aulas normais, enquanto ao grupo experimental foi aplicado o programa de repasso mental e corporal. O programa foi desenvolvido em três meses, com duas sessões semanais distribuídas da seguinte forma: Primeira fase: na avaliação, imaginação e treinamento em técnicas de relaxamento, concentração e atenção. Segunda fase: Formação em técnicas básicas de controle de imagem no esporte. Terceira fase: avaliação mental e avaliação do corpo em técnica de borboleta. Quarta fase: técnicas de feedback e memorização teórica do gesto técnico de borboleta.

Os resultados mostraram: um aumento na capacidade de imaginar ativamente no esporte e na melhoria da execução de borboleta. Também que o órgão de análise ou simulação de movimento suporta para revisão mental e facilita a memorização de movimentos técnicos.

PALAVRAS-CHAVE: ensayo mental, ensayo corporal, psicología do deporte.

ABSTRACT

In order to evaluate the effects of the ability to imagine actively in sports, run the review body, review mind and their relation to the improvement of technical movements of butterfly swimming technique, we applied a refresher training program for the mind and body to a group of 12 trainees who attended during the weekend at a swimming school of Bogota, with an average age of 28 years, a year of practice and six levels of basic training in swimming.

The employed design was a basic experimental study, randomly assigning subjects into two groups: a control and an experimental condition repeated measures: pretest, posttest and follow-up. The control group received normal classes, while the experimental group was applied to the program of bodily and mental refresher. The program was developed in three months with two-weekly sessions distributed as follows: First stage: Assessment imagination and training in relaxation techniques and attentional focus. Second stage: Training in basic image control in sport. Third phase: Review body mind and review technique of butterfly stroke. Fourth phase: Memorization techniques, theoretical feedback and technical gesture of butterfly swimming technique.

The results showed an increase in the ability to imagine actively in sports and an improvement in the performance of butterfly. Also, the review body or motion simulation provides support for mental review, and facilitates the memorization of technical movements

KEYWORDS: mental rehearsal, body rehearsal, sport psychology.

REFERENCIAS

1. Caro H. y Hoyos L. (2015) *"Biotecnología en el deporte: Debate entre los Bio-tecnofasciados y los Bio-tecnofóbicos y su relación con el principio bioético de la Autonomía"* En: Revista Kinesis No. 21 2015.