

Congreso de Educación Física y Ciencias

14º Argentino, 9º Latinoamericano, 1º Internacional

18 al 23 de octubre y del 1 al 4 de diciembre 2021

La afectividad en la natación como estrategia en un deporte psicomotriz.

Prof. Mónica Ghe UNLP. monigheroig@gmail.com

Prof. Maria Eugenia Domínguez. UNLP. eugeniado1@gmail.com

Resumen

El presente trabajo tiene como objetivo, reflexionar sobre las reacciones emocionales y afectivas de los nadadores/as en competencia, destacando la importancia de la singularidad de la natación caracterizada por Pierre Parlebas como un deporte psicomotriz. Es decir, se ponen en juego determinados tipos de conductas motrices, que nos permiten, entre otras cosas, tener una mirada de la subjetividad, como las emociones, los sentimientos, afectos y pensamientos que están involucrados en los practicantes de la natación. Estas emociones pueden ser positivas como la alegría, el humor, la felicidad, el placer, el triunfo; negativas como la ira, la ansiedad, el miedo, el rechazo, la vergüenza, la frustración; y ambiguas como la sorpresa, la esperanza y la compasión. De esto, da cuenta entre otras cosas, la conducta motriz, es decir no solo manifiesta la participación física y/o motriz de los “nadadores/as”, sino también da cuenta de la vivencia a través de los distintos tipos de emociones antes mencionadas. Es intención de este trabajo reflexionar sobre las subjetividades, en términos de aportar herramientas para activar las emociones positivas e integrarlas a las demás dimensiones, social, cognitiva y biológica, agravadas en esta situación de aislamiento por la pandemia generada por el virus Covid 19. Siguiendo esta línea, “La Educación Emocional es un proceso educativo, continuo y permanente, que pretende potenciar el desarrollo

emocional como complemento indispensable del desarrollo cognitivo, constituyendo ambos los elementos esenciales de la personalidad integral” (Bisquerra 2000: 243).

Palabras clave: natación, emociones, deporte psicomotriz.

En este trabajo, y en el contexto de este Congreso Internacional, nos interesa poner la mirada en la conducta motriz de les deportistas, noción clave acuñada por la Praxiología Motriz que entiende que cada persona al realizar una acción motriz la dota de matices y singularidades originales. Es decir, según Lagardera Otero, esa conducta motriz singular estaría compuesta por la suma de la lógica interna (gramática según este autor) más la personalidad, no solo manifestando la participación física y/o motriz, sino también da cuenta de sus emociones, de su experiencia personal, de sus temores, de su alegría, de sus percepciones, sus sentimientos. En la conducta motriz se refleja la manera de ser y de sentir de cada persona. Por esta razón y en particular nos centraremos en las emociones de les nadadores/as en competencia y no en la participación estrictamente física o técnica.

La Educación Física puede ejercer un papel destacado en la educación de competencias emocionales¹ en les estudiantes, las cuales repercuten directamente en el rendimiento y en la mejora del bienestar subjetivo. “...cuando el objetivo primordial es el de mantener y facilitar la cohesión social del equipo como así también los aspectos socioculturales y emocionales de les individuos privilegiando la organización y los múltiples objetivos técnicos y sociales”, la relación entrenador/a y grupo de nadadores/as tenderá a la disponibilidad afectiva, la sociabilidad, y a cierta democraticidad. (Arsenio y Navarro, 1999). En este terreno la Praxiología motriz está en investigación.

“Se ha confirmado el papel destacado de la cooperación en la activación de emociones positivas, ante las prácticas psicomotrices que elicitán una menor intensidad emocional” (Lavega Burgues: 2011)

¹ es un constructo amplio que supone ir más allá del concepto de inteligencia emocional (Goleman, 1995; Salovey & Mayer, 1990) ya que incluye “el conjunto de conocimientos, capacidades, habilidades y actitudes necesarias para comprender, expresar y regular de forma apropiada los fenómenos emocionales” (Bisquerra & Pérez, 2000)

Para comenzar, caracterizamos a la natación desde la praxiología diciendo “...que es una práctica comotriz, donde los nadadores/as actúan juntos/as y separados/as al mismo tiempo o actúan indirectamente, como por ejemplo una carrera de 100 metros libres. Aquí la interacción motriz no forma parte de la lógica interna. Es psicomotriz, en donde se presentan situaciones en las que no hay interacción o en las que existen interacciones inesenciales, y de acuerdo a la clasificación de los juegos deportivos de Parlebas pertenece a la clase CAI², es decir se caracterizan por la ausencia de compañero/a y adversario/a (comunicación y contra comunicación), así como, ausencia de incertidumbre procedente de un medio estable por ser siempre el mismo y a su vez fluctuante, por ser un medio líquido (fría, cálida, turbia, espumosa, muy clorada, etc.). Posee características de su lógica interna que la hacen particular, le dan una identidad y la hace única” (Domínguez, 2011). Estos deportes psicomotrices colaboran a la construcción de un tipo de personalidad con características específicas. La natación como deporte psicomotriz ayudaría a los nadadores/as deportistas a identificar sus virtudes y defectos, al autoconocimiento y a la superación en situaciones complejas.

La lógica interna, “Sistema de los rasgos pertinentes de una situación motriz y de las consecuencias que entraña para la realización de la acción motriz correspondiente³, ayuda a activar las características específicas de la personalidad de los participantes.

Esas prácticas motrices que se realizan en solitario y en un medio estable tienden a generar situaciones que requieren automatizar estereotipos motores, reproducir repetidamente una determinada modalidad de ejecución de acciones motrices; dosificar las fuentes energéticas para actuar con eficacia en el esfuerzo físico requerido; además la dominancia propioceptiva en muchas de estas prácticas otorga a los receptores posturales un papel determinante en el control de las respuestas motrices y en la intervención de los distintos segmentos y articulaciones corporales. Estas situaciones motrices son las más apropiadas para desencadenar conductas motrices asociadas a la constancia, el auto esfuerzo, el sacrificio, el conocimiento de uno/a mismo/a.

² Ausencia de compañero, adversario e incertidumbre

³ Parlebas, Pierre. Léxico de Praxiología Motriz. Editorial Paidotribo. Barcelona. España. 2001

Son emociones la alegría, la tristeza, la cólera, la ira, el miedo, la inquietud, la angustia, la sorpresa, la decepción. “Todos ellos son episodios sobresalientes de la vida afectiva, los cuales se presentan en situaciones subjetivamente importantes...”, “... se caracterizan por [una serie de cambios] psicológicos y fisiológicos generales cuyo aspecto visible está constituido por la expresión de la emoción” (Guillaume, 1967:90). Es decir, la emoción no está solo vinculada a la economía fisiológica, sino también es un fenómeno social; [contextuado] donde “existe una rica interacción emotiva entre el individuo y el grupo con recíprocas posibilidades de influencia” (Antonelli, Salvini, 1978:146)

Las emociones nos permiten relacionarnos con el medio, de una manera particular, a través de un proceso cognitivo en respuestas de hechos externos e internos que implican un conocimiento del mundo.

En la natación, los nadadores/as se encuentran en permanente evaluación y autoevaluación. En “esta especialización, se emplea un sistema de valoración altamente objetivo, dada a través del cronómetro, por lo que los parámetros de medición son determinados por el tiempo y su organización bajo la mirada del reglamento⁴”, (Domínguez, 2011), de ahí que se genera una gran presión y el disparador de ciertos tipos de emociones y sentimientos, muchos de ellos nombrados más arriba, que de una u otra manera influyen en su proceder, ya sea en la forma de apreciar su ejecución o en la manera de cómo perciben su capacidad técnica, física y mental.

Si bien hay muchos/as autores/as que clasifican a las emociones, podemos reconocer tres tipos, negativas como la ira o irritación, la ansiedad, sentido de inutilidad, el miedo, aburrimiento, el rechazo, la vergüenza, la frustración; positivas como la alegría, el humor, la felicidad, el placer, el triunfo y ambiguas como la sorpresa, la esperanza y la compasión. Estas emociones son notorias a la observación.

El aburrimiento, por ejemplo, consiste en una apatía o una falta de ánimo para realizar una actividad que está relacionada directamente con el compromiso que se tiene, con la tarea a realizar. La práctica de la natación puede resultar monótona o incómoda, por la rutinización del entrenamiento,

⁴ El tiempo como parte de Lógica interna

por la cantidad de horas dedicado al mismo, por la suspensión momentánea de actividades sociales, entre otras.

Temor a fracasar, lo que puede producir desconsuelo, tristeza, descontrol por no poder realizar con éxito algo que queríamos. Sin embargo, la diferencia entre una persona exitosa y otra que no lo es está en la interpretación de los resultados, la manera de ver el fracaso y como lo enfrenta.

¿Cuáles son las actividades seleccionadas por los entrenadores/as profesores/as para generar emociones positivas en los nadadores/as, dentro de las sesiones de entrenamiento, durante y luego de la competencia?

Se sugiere que una de las actividades que generan emociones positivas y reducen la intensidad de emociones negativas tiene que ver con actividades lúdico-pedagógicas grupales, dentro del agua, Waterpolo, vóley acuático, juegos modificados, etc. Otras actividades, afuera del agua pueden ser trotar, correr, andar en bicicleta y actividades mixtas donde además de realizar las tareas específicas como cruzar una laguna nadando, se comparten actividades campamentales, festejos de cumpleaños, cancioneros en los viajes de competencia. Arsenio, Navarro (1999) expresan que:

[...]las innumerables instancias sociales, emotivas y culturales que rodean al nadador y su entorno no son a menudo interpretadas en los datos que el entrenador maneja previamente y que pueden ocasionar importantes diferencias que implicarían una desviación apreciable en su planificación o al menos una revisión de determinado parámetro.

Las prácticas sociomotrices permiten en este caso, que los deportistas reflexionen y piensen sobre su propio conocimiento y comportamiento y ayuden a vencer o reforzar aquellas emociones que de alguna u otra manera influyen a la hora de competir. Bizquerra, en este sentido dice que el primer paso para la toma de conciencia de las propias emociones supone la adquisición de competencias emocionales, que permitirá avanzar en la capacidad para regular la respuesta emocional ante situaciones favorables y adversas. De esta manera, los estudiantes establecen relaciones amistosas y menos agresivas con sus compañeras/os y adversarios/as.

Otra línea a tener en cuenta para favorecer las emociones positivas en la competencia es la postura de Cesar Torres. Para este autor hay dos modelos diferentes de competencia. Uno conocido como el “modelo suma cero”, el otro, como el “modelo mutualista”. En el primero, el ganador se

beneficia a expensas del perdedor. El rival es percibido como un medio para lograr la meta o un obstáculo a superar. En este contexto se habla de ganadores/as y perdedores/as, victoria y derrota, todo o nada. Si se gana, la gloria, si se pierde el cadalso. Los/as que siguen este modelo se los/as conocen como “resultadistas”. Lo único que importa es ganar, el cómo se logra la victoria pasa a ser incidental. Al enfatizar el producto final de la competencia, el resultadismo, puede tener efectos nocivos en una práctica social, sobre todo en un deporte (según la clasificación de P. Parlebas) psicomotriz.

En cambio, el “modelo mutualista” afirma que la competencia no se agota en la lógica binaria del ganar y perder. Reconoce que ésta establece ganadores/as y perdedores/as, sin olvidar la excelencia deportiva y su carácter cooperativo. La competencia deportiva evalúa las habilidades físicas propias y de los/as contrincantes. Este aspecto comparativo une inexorablemente a los/as competidores/as, porque se desafían mutuamente e intentan resolver ese desafío mejor que los/as contrincantes. En esa dinámica los/as competidores/as se fusionan en un todo que se esfuerza por lograr la excelencia deportiva, se necesitan para estimular lo mejor de ellos. En este modelo los resultados no son más importantes que el proceso competitivo, ni perder es inevitablemente sinónimo de fracaso.

Escribir esta ponencia, nos permitió indagar, bucear y sumergirnos en un mundo un poco desconocido por nosotras, pero nos abre las puertas a la posibilidad de reflexionar sobre nuestras prácticas y entrar en ese territorio de las emociones que les estudiantes/nadadores/as sienten, y los acompañan en toda su carrera deportiva.

Referencias

Antonelli, F y Salvini, A. (1978). Psicología del deporte. Tomo I. España, Miñon.

Bisquerra, R. (2000), Educación emocional y bienestar. Barcelona: Praxis.

Domínguez, M.E., (2011), NATACIÓN: comenzando a nadar en su lógica interna. Mirada desde la Praxiología en 9no Congreso Argentino y 4to Latinoamericano de Educación Física y Ciencias (UNLP-FaHCE), La Plata.

Domínguez, ME y otros (2011), Contenido social de un deporte psicomotriz, a Natación en 9no Congreso Argentino y 4to Latinoamericano de Educación Física y Ciencias (UNLP-FaHCE), La Plata

En Memoria Académica:
http://www.memoria.fahce.unlp.edu.ar/trab_eventos/ev.1413/ev.1413.pdf

Guillaume, P. (1967), Manual de Psicología. Buenos Aires, Paidós.

Lavega Burgués, P. (2011). Dominios de acción motriz y afectividad. XIV Seminario Internacional de Praxiología Motriz, 12 al 15 de octubre de 2011, La Plata, Argentina. Educación Física y contextos críticos. Disponible en: http://www.memoria.fahce.unlp.edu.ar/trab_eventos/ev.1413/ev.1413.pdf

Lavega Burgués, P. (n.d.). Educar las conductas motrices: Un desafío para la Educación Física del siglo XXI. En: http://www.accafide.com/documentos%20de%20consulta/v%20simposium/ponencias/PO_NENCIAPERELAVEGA.pdf

Navarro, F. y Arsenio, O., (1999), Natación II. La natación y su Entrenamiento. Buenos Aires, Instituto Bonaerense del Deporte

Parlebas, P., (1995), Educación Física moderna y ciencia de la acción motriz en Actas del Primer Congreso Argentino de Educación Física y Ciencia, Edición UNLP, La Plata.

Parlebas, P., (2001), Juegos, deportes y sociedad. Léxico de Praxiología Motriz, Barcelona, Paidotribo.

Tapia, C., (2005), El papel que guardan las emociones y la psicomotricidad en natación. En:
<http://www.san-ignacio.edu.bo/profesores/carlostapia.pdf>

Velasquez Velasquez, MT, y Guillen Rojas, N., (2007), Regulación emocional en nadadores en proceso de formación deportiva. Categoría Infantil. Avancen en Psicología Latinoamericana, julio-diciembre, año/vol. 25, número 002. Universidad del Rosario. Bogotá, Colombia. En:
<http://revistas.urosario.edu.co/index.php/apl/article/viewFile/1209/1077>