VIII Congreso Internacional de Investigación y Práctica Profesional en Psicología XXIII Jornadas de Investigación XII Encuentro de Investigadores en Psicología del MERCOSUR. Facultad de Psicología - Universidad de Buenos Aires, Buenos Aires, 2016.

La psique de un deportista atravesando una lesion.

Milne, Andrea Leonor.

Cita:

Milne, Andrea Leonor (2016). *La psique de un deportista atravesando una lesion. VIII Congreso Internacional de Investigación y Práctica Profesional en Psicología XXIII Jornadas de Investigación XII Encuentro de Investigadores en Psicología del MERCOSUR. Facultad de Psicología - Universidad de Buenos Aires, Buenos Aires.*

Dirección estable: https://www.aacademica.org/000-044/89

ARK: https://n2t.net/ark:/13683/eATh/ybW

Acta Académica es un proyecto académico sin fines de lucro enmarcado en la iniciativa de acceso abierto*. Acta Académica fue creado para facilitar a investigadores de todo el mundo el compartir su producción académica. Para crear un perfil gratuitamente o acceder a otros trabajos visite: https://www.aacademica.org.*

LA PSIQUE DE UN DEPORTISTA ATRAVESANDO UNA LESIÓN

Milne, Andrea Leonor
Universidad Catolica de La Plata. Argentina

RESUMEN
En el trabajo de investigación se desarrollara el método por el cual deportistas, jugadores de futbol de alto rendimiento que sufren una lesión, se buscara potenciar, entrenar las habilidades mentales, desarrollando la concentración, atención, motivación, autoconfianza, comunicación, autoconocimiento, autodominio y autocontrol; utilizando las técnicas de autoconocimiento, relajación y visualización. El psicólogo deportivo, aquella ciencia dedicada a estudiar, como, porque, bajo que condiciones los deportistas se comportan, así como también investigar la mutua influencia entre actividad física y la participación en el deporte y el bienestar psicofísico, la salud y el desarrollo personal. El cuerpo y la mente son muy importantes, por el cual el cuerpo es el elemento que realiza el deporte, su material de trabajo, si le sucede algo implicara no realizar de manera adecuada su profesión, la mente entra en juego, puede presentarse depresión, cualquier tipo de patología, la esperanza y miedos que el sujeto presenta por saber que ya no puede realizar su actividad. El psicólogo será indispensable para poder fortalecer su capacidad, reafirmar su autoestima, potenciar su actividad mental conseguir una buena recuperación, maximizar su desarrollo para cuando vuelva a realizar el deporte lo haga de manera completa.

Palabras clave
Lesiones, Psique, Deportistas

ABSTRACT
THE PSYCHE OF A ATHLETE CROSSING INJURY
In the research the method was developed by which athletes, football players, high performance suffer an injury, seek to promote, train mental skills, developing concentration, attention, motivation, self-confidence, communication, self-awareness, self-control and self-control; using self-awareness techniques, relaxation and visualization. The sports psychologist, that science devoted to study, how, why, under what conditions athletes behave as well as investigate the mutual influence between physical activity and participation in sport and physical and psychological well-being, health and personal development. The body and mind are very important, which the body is the element that makes the sport, his work material, if something happens involve not perform properly their profession, the mind comes into play, there may be depression, any type of pathology, hope and fears that the subject has to know that you can no longer perform its activity. The psychologist will be essential to strengthen their capacity, reaffirm their self-esteem, enhance mental activity to get a good recovery, maximize their development when rerun do sport completely

Key words
Psyche, Sports, Injuries

BIBLIOGRAFÍA

Bucetta, J.M. Psicología y Lesiones Deportiva; Prevención y recuperación
García Ucha, F. El papel de las emociones en el deporte.
Nachon, C. y Nascimbene, F. Introducción a la Psicología del Deporte.
Roffé, M. (2001).
Weimberg, R.y Gould, D. Fundamentos de la Psicología y la actividad Física.
Williams, J. Psicología del Deporte .