



Efectes de la intervenció del mètode Watsu sobre el rendiment i aspectes psicosocials de joves nedadors de competició brasilers

Ana Carolina Lima Costa*

Professora, secretària d'Esport de l'Estat de Pernambuco (Brasil)

Direcció

Dr. Juan Luís Hernández Álvarez

Catedràtic de la Universitat Autònoma de Madrid. Facultat de Formació de Professorat i Educació. Departament d'Educació Física, Esport i Motricitat Humana (Espanya).

Dr. Ismael Sanz Arribas

Professor Ajudant de la Universitat Autònoma de Madrid. Facultat de Formació de Professorat i Educació. Departament d'Educació Física, Esport i Motricitat Humana (Espanya).

Data de lectura: 29 de novembre de 2018



Editat per:

© Generalitat de Catalunya
Departament de la Presidència
Institut Nacional d'Educació
Física de Catalunya (INEFC)

ISSN: 2014-0983

*Correspondència:

Ana Carolina Lima Costa
carolcostabr@gmail.com

Secció:

Tesis doctorals

Idioma de l'original:

Castellà

Coberta:

Ascens d'escaladors
al cim del Mont Blanc.
Chamonix (França)
©diegoa8024
stock.adobe.com

Resum

Aquest treball procurava oferir als joves nedadors de competició un moment de relaxació. Es va utilitzar el mètode Watsu, que es fa a l'aigua, el mateix medi on entrenen. *Objectiu general.* Identificar i analitzar els possibles efectes de l'aplicació de Watsu en els joves nedadors brasilers de competició. *Objectius específics.* Conèixer la possible influència sobre el rendiment esportiu, l'autoeficàcia, l'adherència als entrenaments, la seva disposició a la pràctica futura del mètode i valorar el mètode i l'aplicació. *Participació.* Van formar part de l'estudi 24 nedadors de competició d'edat entre 13 i 21 anys d'ambdós sexes; 11 individus van formar el grup experimental i van tenir sessions de Watsu afegides a la seva rutina durant 20 setmanes. Els 13 nedadors restants que formaven el grup control no van rebre sessions de Watsu i van continuar amb les seves rutines habituals. *Anàlisi de dades.* Instruments i procediments de caràcter quantitatiu (qüestionaris i resultats esportius) i qualitatiu (entrevistes i diaris). Es van avaluar les dades abans de l'inici de la intervenció, al final de la intervenció i amb un període de seguiment transcorregut de 17 setmanes que va correspondre al final de l'any competitiu. *Resultat.* Es van obtenir canvis no significatius en relació amb el rendiment esportiu, l'autoeficàcia i l'assistència als entrenaments. Les dades qualitatives van reflectir que la intervenció va tenir efectes positius en els nedadors sobre el rendiment, l'eficàcia específica, la disposició als entrenaments i el desig per continuar realitzant Watsu. Els resultats van demostrar que el mètode va ser una experiència vàlida i necessària per als nedadors que van percebre beneficis físics i psicològics dins i fora de l'ambient esportiu. Es pot concloure que el mètode pot ser una via eficaç de relaxació, descans i consciència corporal per a joves nedadors de competició.

Paraules claus: benestar, entrenament, esportista, natació, tècniques de relaxació, watsu.