

CONSIDERACIONES ACERCA DE LA PREPARACIÓN PSICOLÓGICA DEL EQUIPO DE FUTBOL DE PINAR DEL RÍO AL CAMPEONATO NACIONAL DE ASCENSO.

M. Sc. José Javier Hernández Mendoza, **M. Sc.** Pablo Elier Sánchez Salgado

RESUMEN:

El presente trabajo procura conocer en qué medida se aplica la preparación psicológica y la importancia que le dieron los entrenadores que participaron en el entrenamiento del equipo de fútbol de Pinar del Río que participaría en el Campeonato Nacional de Ascenso, tomando en cuenta que ésta preparación es un proceso psico-pedagógico y que los que trabajan en el deporte, deben tomar los datos elaborados por los psicólogos y buscar las vías y métodos necesarios para su aplicación, ya que corresponde al entrenador, como pedagogo, la preparación tanto física como psíquica de los atletas para las competiciones en que han de participar.

El estudio consistió en dos encuestas validadas, normalizadas y estandarizadas para nuestra población de entrenadores y atletas, que nos permitió llegar entre otras a las siguientes conclusiones:

Nuestros entrenadores no poseen los conocimientos y métodos necesarios para realizar una correcta preparación psicológica.

En un alto porcentaje de nuestros atletas se manifiesta la necesidad de establecer una preparación psicológica previa antes de la competencia con vistas a asegurar estados de predisposición positiva ante los entrenamientos y competencias.

Es extremadamente compleja la preparación para obtener una óptima forma deportiva, ya que se ve afectada por una serie de condiciones internas y externas, así como por otras que surgen en la interacción de éstas, que resultan difícilmente controlables por los entrenadores.

Mucho se habla y exige por obtener altos resultados, así como de pronosticar determinado lugar en las diferentes competencias; pero no se ha llevado a cabo ningún estudio que permita conocer si los entrenadores poseen la información necesaria para

crear la predisposición psíquica en los atletas que permita que estos estén verdaderamente preparados para obtener los resultados deseados

Es conocido que existen una serie de eslabones en la preparación psicológica del deportista que para que puedan ser aplicados necesitan una información clara y fidedigna, además de una preparación de los entrenadores que posibilite llevar a cabo un entrenamiento científico que prepare al atleta para enfrentar cualquier situación que se le presente en las competencias.

Durante varios años el fútbol pinareño en las competencias de primera categoría se había estado colocando en los primeros lugares a nivel nacional, mas no ha sido así en los últimos tres años; se han argumentado muchos motivos, entre ellos que poseen poca preparación psicológica para enfrentar las competencias que se desarrollan en la actualidad. Es por ello que nos dimos a la tarea de esclarecer esta situación a través de investigar cómo se aplican los eslabones psicológicos de la preparación de los atletas del equipo de fútbol de Pinar del Río que participaron en la competencia nacional de ascenso para conocer realmente si están preparados psíquicamente para enfrentar la competencia y conocer donde están las deficiencias para poder erradicarlas y lograr volver a los planos estelares en este deporte.

El objeto de la psicología deportiva, como disciplina especial de la ciencia del deporte, no es tan sólo el deportista, sino el acontecer psíquico que acompaña y posibilita la actividad específica de aquel; o sea, estudia las manifestaciones y leyes de los procesos y propiedades psíquicas del deportista, constituyendo la premisa subjetiva para la actividad deportiva, y al mismo tiempo representa su resultado objetivo.

En el deporte se ha demostrado muy claramente que sólo mediante la observación de la unidad dialéctica de procesos biológicos y sociales, puede ofrecerse una respuesta verdadera a la pregunta sobre el valor del deportista en el desarrollo total de la personalidad, así como una intensificación permanente de la capacidad y disposición del rendimiento del individuo que práctica deporte

En el sujeto que práctica deporte se exigen y fomentan requisitos psíquicos específicos, adecuados a las exigencias objetivas del entrenamiento y de las competencias, por lo que es importante conocer propiedades psíquicas como las

disposiciones subjetivas de conducta y de rendimiento relativamente constante, que desempeña un papel dominante en el curso del esfuerzo deportivo y en resultado.

La preparación para las competencias es un problema psicológico y pedagógico a la vez. Es psicológico porque en el proceso de entrenamiento deportivo se crea, conjuntamente con la preparación técnica, física, táctica y volitiva, la predisposición psíquica del deportista para actuar en cada competencia, lo que figura en la categoría de los estados psíquicos, cuyo estudio corresponde a la psicología. El aspecto pedagógico consiste en la búsqueda de vías y métodos que aseguren la predisposición psíquica en el proceso de preparación del deportista, cayendo el estudio de estas cuestiones en el campo de la teoría y metodología del entrenamiento deportivo.

La aspiración general a mejorar los logros deportivos en las competencias surge y se afianza en el proceso de entrenamiento, por lo que es conveniente incluir en él la preparación psicológica general; no obstante, esta no asegura el estado de predisposición psicológica orientada para cada competencia concreta.

Si el deportista o el colectivo no está preparado psicológicamente para las acciones en unas condiciones que nunca se repiten, como sucede en las competencias, enfrentará, por lo general, consecuencias desagradables, y se alcanzarán resultados inferiores a las posibilidades o será derrotado.

La preparación psicológica para las competencias tiene sus objetivos generales y específicos con el fin de obtener altos resultados.

Los objetivos generales son:

- Desarrollar el deseo de lograr el mejor resultado deportivo en los entrenamientos y competencias.
- Perfeccionar las cualidades principales, voluntad, ético-morales y deportivas.
- Adaptación al ambiente de las competencias.
- Desarrollo de una conciencia social acorde al fin que se persigue en nuestra sociedad socialista.

Los objetivos específicos son:

- Desarrollo de la capacidad de regular su conducta, la formación ideológica, la disciplina y la capacidad de organización.

- Desarrollo de la voluntad
- Preparación para superar los obstáculos que surjan inesperadamente.
- Desarrollo y perfeccionamiento de las cualidades Elevar el desarrollo de la capacidad de concentración, de la estabilidad de la atención, la prudencia y el autodominio.
- Ajustes para comenzar el entrenamiento o la competencia.
- Aprendizaje de los métodos y procedimientos para mantener y restablecer el equilibrio neuropsíquico.
- Aprendizaje de los procedimientos de la autorregulación.

Para cumplir los objetivos de la preparación psicológica para las competiciones existe un complicado proceso donde varios eslabones se relacionan entre sí, desde período de entrenamiento hasta el inicio de la competencia, pudiendo durar meses o solamente días, lo que siempre requiere los esfuerzos creadores del entrenador y, en mayor medida, del atleta que tendrá que actuar solo en la competencia para obtener altos resultados. Es por ello que resulta necesario ayudar al atleta en su preparación e inducirlo a pensar y desarrollar sus propias conclusiones ante cualquier situación.

A pesar de que cada deporte tiene peculiaridades en la aplicación de los eslabones de la preparación psicológica, aportadas por las características de cada uno, el sistema puede presentarse en forma común como a continuación exponemos.

1er Eslabón: Selección de información suficiente y fidedigna sobre las condiciones de las competencias a celebrar y sobre todo de los contrincante.

2do Eslabón: Complemento y actualización de la información sobre el nivel de entrenamiento, posibilidades del deportista o del equipo y perspectiva de cambios de las mismas ante de las competiciones.

Estos dos eslabones por su relación pueden ser tratados en estrecha relación en los entrenamientos, y es importante tener presente que si no se dispone de suficiente información no se puede asegurar la formación del estado de predisposición psíquica para las competencias, lo que puede ser un factor que dificulte el logro de mejores resultados.

3er Eslabón: Determinación correcta y definición de los objetivos de la participación en las competencias.

4to Eslabón: Determinación y actualización —reavivación de motivos formados previamente— de los objetivos correspondientes a los motivos sociales importantes de actuación en las competencias.

Estos dos eslabones tienen una gran importancia en el sistema de preparación psicológica del deportista para las competencias, ya que de la correcta determinación y fijación de los objetivos y motivos depende en gran medida su actuación en las mismas.

5to Eslabón: Programación probable de la actividad competitiva.

Esta programación se aplica en el curso de las acciones intelectuales y prácticas con la posible modelación de las condiciones de las competencias a celebrar, y está orientada en un plan táctico determinado, es decir, a la variante óptima del programa probable de acción en las condiciones previstas de las competencias.

Desde el punto de vista psicológico, se trata un proceso de ensayo mental de la futura actividad en las supuestas condiciones de las competencias. El ensayo se lleva a cabo siguiendo la cadena completa de acciones imaginativas que tienen el carácter de experimento mental.

6to Eslabón: Preparación especial para hacer frente a los obstáculos de diversos grados de dificultad (sobre todo los imprevistos) y realización de ejercicios para superarlos.

El elemento imprevisto requiere del deportista una solución rápida y adecuada del problema, es por esto que es preciso que esté preparado psicológica y prácticamente para enfrentarse a los mismos y superarlos

Por ello, en el sistema de eslabones de la preparación psicológica para las competencias se prevee de una manera especial la preparación para superar los obstáculos, ante todo los que surgen de una manera inesperada. Teniendo gran importancia que se realice al comprobar y precisar el plan trazado en el curso de las acciones prácticas en condiciones que deben ser semejante a las de las competencias que se van a efectuar.

7mo Eslabón: Fijación de los sistemas de autorregulación de los posibles estados internos desfavorables.

Puede tratarse de un estado de exceso de confianza o también excesiva concentración de la atención en el logro del resultado deseado, en la obtención de la victoria, lo que suscita una extraordinaria inquietud. También influye desfavorable en el atleta las conversaciones en que se insiste que debe vencer a todo trance. En consecuencia surgen ideas falsas

Por todo lo mencionado es importante crear en el atleta la capacidad de autoregularse para que pueda dirigir sus propios estados psíquicos y de orientarlos en el sentido conveniente.

8vo Eslabón: Elección y aplicación de los métodos de conservación de un buen estado nervioso y psíquico hasta que empiezan las competencias y de su restablecimiento en el curso de las mismas.

El mantenimiento del equilibrio neuropsíquico al principio y su restablecimiento durante el curso de la competencia están relacionados no sólo con la valoración de la importancia de la misma; la alteración del equilibrio espiritual y las diversas formas de los estados violentos pueden ser producidas por las causas más variadas.

Para mantener o restablecer el equilibrio neuropsíquico se emplean varios medios y procedimientos; pero casi todos tienen la misma base: desviar la atención del deportista hacia alguna actividad, ocuparlo en algo afín para apartar sus pensamientos de la idea de la competencia.

El problema de la autorregulación de los estados internos desfavorables y de mantenimiento del equilibrio neuropsíquico, no sólo se encuentra en las manos del deportista. También el entrenador cumple su función de orientación. De no existir la compaginación armónica de ambas formas de orientación: la autorregulación por parte del atleta y la orientación por el entrenador, pueden hacer surgir estados conflictivos en el atleta en los que la influencia del entrenador no será positiva sino, negativa y las consecuencias serán muy desfavorables. En cambio al existir esa armonía entre ella se alcanzan, por lo general, buenos resultados.

RESULTADOS

Después de analizados los datos desde el punto de vista estadístico podemos plantear que los entrenadores que participan en la preparación del equipo son graduados de nivel superior en licenciatura en cultura física y deporte. El 95 por ciento posee más de 5 años de experiencia como entrenadores de fútbol.

La muestra de los atletas está compuesta por atletas de más de 5 años de vida deportiva, adecuándose a los años de experiencia de los entrenadores, muchos de ellos han sido entrenado en categorías anteriores por estos entrenadores por lo que tienen buen conocimiento de los atletas.

Se observa en los resultados de los instrumentos utilizados en la investigación que generalmente los entrenadores no preparan a sus atletas desde el punto de vista psíquico para enfrentarse al entrenamiento y la competencia, ya que en ninguno de los casos cumplen los eslabones de la preparación psicológica por encima del 50 por ciento; los eslabones que presentan un mejor resultado son el 1^{ero}, Selección de información suficiente y fidedigna sobre las condiciones de la competencia a celebrar y sobre todo los contrincantes; el 2^{do}, Complemento y actualización de la información sobre el nivel de entrenamiento, posibilidades del atleta o del equipo y perspectivas de cambio de las mismas antes de la competencia; el 3^{ero}, Determinación correcta y definición de los objetivos de la participación en las competencias y el 5^{to}, Programación probable de la actividad competitiva. Teniendo en cuenta que el cumplimiento está entre el 39 y el 47 por ciento.

Los eslabones que reciben una menor atención por los entrenadores y que los atletas reflejan en menor escala son: El 4^{to}, Determinación y actualización —reavivación de motivos formados previamente— de los objetivos correspondientes a los motivos sociales importantes de actuación en las competencias; el 6^{to}, Preparación especial para hacer frente a los obstáculos de diversos grados de dificultad (sobre todos los imprevistos) y realización de ejercicios para superarlos; el 7^{mo}, Fijación de los sistema de autorregulación de los posibles estados internos desfavorables y el 8^{vo}, Elección y aplicación de los métodos de mantenimiento de un buen estado nervioso y psíquico hasta que empiezan las competencias y de su restablecimiento en el curso de los mismos. El cumplimiento está entre el 27 y el 19 por ciento.

Analizando el cumplimiento de los eslabones de acuerdo con el nivel profesional de los entrenadores, podemos afirmar que el nivel de conocimiento de la actividad implica que se le dé una mayor importancia a la preparación psicológica para la competencia debido a que los entrenadores en el transcurso de sus estudios adquieren los conocimientos mínimos para la realización del trabajo psico-pedagógico.

Es altamente significativo que el mayor porcentaje del reflejo del trabajo de los entrenadores, que poseen los atletas se concentran en el eslabón número 3, que trata sobre la determinación de los objetivos de la competencia, dándonos esto un elemento que permite plantear que lo que interesa es lograr el objetivo, insistiendo en que el atleta posea un interés marcado en él sin tener en cuenta que esto sólo es posible a través del sistema de preparación moral-volitiva

Estos resultados ponen de manifiesto la necesidad que tienen nuestros entrenadores de conocer y profundizar en el estudio de la Psicología y la Pedagogía aplicadas al deporte como medio para aumentar sus resultados deportivos, a la vez que ayudar a los atletas, quienes también muestran gran necesidad de efectuar la preparación física y técnica conjuntamente y en relación directa con la preparación psíquica.

Al final se pudo corroborar que la falta de esta correcta preparación dio al traste con los resultados al obtener el 8vo lugar en la competencia y poder observar que varios juegos no se ganaron por falta de preparación para enfrentar las situaciones que se presentaron en ellos.

CONCLUSIONES

Después del análisis de los resultados obtenidos de nuestro estudio, llegamos a las conclusiones generales siguientes:

1. Se determinó que el nivel de conocimientos de los entrenadores, desde el punto de vista psico-pedagógico, no es el suficiente para enfrentar una mejor preparación psíquica de los atletas para la competencia a enfrentar.
2. Los atletas no perciben o reflejan adecuadamente el trabajo de preparación psicológica que realizan los entrenadores.

3. Se pudo apreciar que los atletas muestran una gran necesidad de relacionar la preparación física y técnica con la preparación psicológica con el fin de obtener mejores resultados.
4. El cumplimiento de los eslabones psicológicos para la preparación de los atletas para los entrenamientos y competencias está por debajo del 50 por ciento, lo que hace que los resultados obtenidos en el campeonato estuvieran muy por debajo de las posibilidades pronosticadas, teniendo en cuenta la experiencia y preparación física y técnica que poseen los atletas integrantes del equipo.

RECOMENDACIONES

1. Aumentar el nivel de conocimientos psicológicos de los entrenadores, para que trabajen como es debido la preparación psicológica con los atletas.
2. Lograr en nuestros atletas una mayor atención a la preparación psicológica y elevar el nivel de importancia que le dan a la preparación física y técnica.
3. Continuar estudiando el cumplimiento de la preparación psicológica en los entrenamientos en todos los niveles de preparación de los atletas.
4. Desarrollar con los psicólogos un trabajo conjunto con los entrenadores y atletas para el logro de una mayor predisposición psíquica para la competencia.

Bibliografía

1. Alvarado Rodríguez, Juan R: Algunas Consideraciones Sobre la Psicología Aplicada al Deporte. Centro de Medicina Deportiva. Villa Clara. 1986--Ed. Mimeografiada.
2. Colectivo de autores. Psicología. La Habana. Editorial Deporte. 2006.
3. Denis Esquivel, Wilfredo. Entrenamiento del Cerebro del Atleta. Enfoque Psicopedagógico. Guatemala. Editado Litografía e Imprenta Apolo. 2003
4. Dzhamgarov, T.T. Psicología de la Educación Física y el Deporte. La Habana. Ed. Científico Técnica. 1990. 177 p.
5. Expósito Dones, Moisés Dirigir Atletas. ¿Sencilla o Difícil Tarea? Superación Técnica. Ciego de Ávila 1 1992.
6. Forteza de la Rosa, Armando Bases Metodológicas del Entrenamiento Deportivo. La Habana. ED. IV. 2008
7. García Ucha, Francisco E. La preparación psicológica del deportista cubano. ¿Secretos? En el deporte cubano. La Habana Editorial Deporte. 1994
8. García Ucha, Francisco E. Herramientas psicológicas para entrenadores y deportistas. La Habana. Editorial Deportes. 2004

9. González Carballido, Luís G. La Respuesta Emocional del Deportista: una visión científica del comportamiento ante el reto competitivo. La Habana. Editorial Deportes. 2004
10. Sánchez Acosta. María Elisa. La preparación del Deportista. Colombia. Editorial Kinesis. 2002
11. Sánchez Acosta. María Elisa. Psicología del Entrenamiento y la Competencia Deportiva. La Habana. Editorial Deportes. 2005