

**VI Conferencia Internacional**  
**Científico Pedagógica de Educación Física y Deportes.**  
**Pinar del Río '07.**

**Título: Propuestas de Orientaciones Metodológicas para la dirección de la preparación psicológica en atletas juveniles de Villa Clara.**

**Autores: M. Sc.** Enrique Alonso Pedraza

**Dra. C.** María A. Riera Milián.

**Institución:** Facultad de Cultura Física de Villa Clara

**País:** Cuba

**E-mail:** [iscf@inder.co.cu](mailto:iscf@inder.co.cu)

**Teléfono:** 20 75 76

### **RESUMEN**

El trabajo titulado “Propuestas de Orientaciones Metodológicas para la dirección de la preparación psicológica en atletas juveniles de Villa Clara” nos ayuda a resolver la necesidad que tienen los entrenadores de perfeccionar la preparación psicológica para el logro de un modo de actuación autorregulado a partir del desarrollo óptimo de los aspectos psicológicos necesarios. Estas orientaciones fueron diseñadas sobre la base de las necesidades de los entrenadores pero teniendo en cuenta la situación social de desarrollo y la zona de desarrollo próximo de los atletas y el principio de la diversidad, además de la valoración a partir del criterio de expertos. Hicimos uso de la prueba de desempeño profesional, la observación en competencias y entrenamientos, la revisión de documentos, entre otros métodos. También se empleó la caracterización psicológica de los atletas realizada en el proyecto de intervención psicológica, lo cual nos permitió estructurar algunas orientaciones que pueden garantizar la eficiencia y eficacia en la dirección de la preparación psicológica por los entrenadores.

Los entrenadores son los máximos responsables de la preparación de sus deportistas y cada día se ven más obligados a seguir perfeccionando los sistemas de entrenamientos siendo exitosos en lo físico y en lo técnico-táctico; sin embargo, en lo psicológico se sienten limitados (Alonso E. 2003).

Los deportes con pelota se fundamentan en acciones colectivas y necesitan que los entrenadores cuenten con algunas indicaciones para su labor didáctica y pedagógica, pero los documentos oficiales de preparación del deportista son insuficientes pues no brindan los argumentos necesarios para dirigir la preparación psicológica; por estas razones la mayoría, por no decir todos, reafirman... la necesidad de elaborar orientaciones, estrategias, alternativas, acciones, que estructuren coherentemente la dirección de la preparación psicológica (Alonso, E. 2002,2003, 2004.)

Dadas las características que presenta el deporte en sentido general, las ciencias aplicadas constituyen un eslabón fundamental para elevar los resultados deportivos, son pilares a la hora de confeccionar un programa de entrenamiento del deportista.

En trabajos anteriores pudimos constatar que el programa de preparación del deportista no constituye una guía para la preparación del atleta pues no posee ni las acciones ni las orientaciones metodológicas necesarias para que los entrenadores puedan dirigir la preparación psicológica durante entrenamientos y competencias; acciones que profesionalmente permitirán al entrenador materializar la planificación de la preparación psicológica; además, pudimos apreciar en los planes de entrenamiento y, por tanto, en la conducción del mismo, que no existen acciones psicológicas propias para esta dirección, pues la diluyen en el resto de las preparaciones.

Para todos los especialistas clásicos de la Psicología del Deporte: Puni, Rudik, Shangarov, etc., es incuestionable el valor que desde el punto de vista teórico, metodológico y práctico aporta el ejercicio físico a la dirección de la preparación psicológica. Pero somos del criterio que no existe una especificidad ni en la preparación psicológica como un todo, ni en los procesos a trabajar de acuerdo con las particularidades psicológicas y las exigencias que el propio deporte impone, lo cual se manifiesta en la revisión que realizamos de forma derivada desde el programa de preparación del deportista hasta los planes de entrenamientos y la observación de la clases de entrenamiento. “Los planes de entrenamiento se rigen por el programa de preparación del deportista, se

planifica para todo el macrociclo de entrenamiento” “No existe una planificación concreta de los objetivos psicológicos, ni tampoco criterios por parte del entrenador para la dirección de la preparación psicológica” (Alonso, E. 2004). “Las deficiencias que existen en el programa evidentemente aparecen en los planes de entrenamiento de los entrenadores”. (Alonso, E. 2003)

El entrenador al comenzar el año de preparación debe ser capaz de proyectar acciones concretas que desde su formación le permitan, desde el punto de vista psicológico, materializar la dirección de la preparación psicológica.

La preparación psicológica, como una dirección de la preparación del deportista, constituye un proceso psicopedagógico que permite el desarrollo e integración de lo psíquico para lograr un modo de actuación auto-regulado que contribuya a la excelencia deportiva.

Cuando hablamos de integración según la Dra. Riera, 2002 “...se refiere al propio carácter sistémico de la Personalidad lo que determina que sus elementos y formaciones se integren en distintas configuraciones psicológicas de forma simultánea”.

Según García Ucha "...No se trata de evitarles problemas al deportista, sino de enseñarle recursos que tienen como objetivo final la mejora de rendimiento en competencia”.

La utilización de procedimientos y medios de preparación psicológica permiten un desarrollo de la auto-educación de la personalidad y un perfeccionamiento activo para controlar conscientemente los estados psíquicos y permitir que las distintas formaciones psicológicas que se estructuran alrededor de la jerarquía de motivos, se manifiesten adecuadamente en situaciones de competencia, con el fin de lograr un nivel más alto de preparación para la actividad deportiva.

Por esta razón el entrenador debe contar con algunos recursos que le permitan dirigir la preparación psicológica al igual que hace con el resto de las preparaciones, por estas razones nos proponemos el siguiente problema científico;

¿Cómo satisfacer la necesidad de perfeccionar la dirección de la preparación psicológica de los deportistas juveniles de Villa Clara?.

El estudio y análisis en la categoría juvenil ha estado dirigido a diseñar acciones que metodológicamente permitan la dirección de la preparación psicológica en el equipo de fútbol, ya que el programa vigente abarca de forma muy general los aspectos a trabajar en los entrenamientos, sin especificar qué hacer para el desarrollo de los procesos cognoscitivos, motivacionales, afectivos y volitivos; siendo necesario abordarlo desde la óptica de las bases psicológicas de la preparación física y técnico-táctica. En este programa no aparece cómo trabajar estos aspectos de forma detallada, y esto es parte indispensable de acuerdo con las características del deporte, de ahí la importancia de este trabajo, que nos permite elaborar unas Orientaciones Metodológicas para uso de los entrenadores, junto con las acciones para la dirección de la preparación psicológica y, en un futuro, incorporarlas al programa de preparación del deportista como complemento adicional para la preparación psicológica de los atletas de la categoría juvenil.

Podemos confirmar que: "... en cualquier esfera la educación no puede ceñirse a brindarle información al hombre,... en cualquier esfera de la vida en que se desarrolle debe implicar de forma activa la participación del hombre, favorecer la expresión individual de sus dudas, sus reflexiones y contradicciones, de manera que lleguen a ser verdaderamente suyas." (González Rey, Fdo.).

La preparación psicológica posee un inmenso valor educativo en tanto trasciende el fenómeno deportivo para fomentar en el individuo modos de actuación auto-regulados que pueden serles útiles en otros ámbitos y esto responde a las exigencias que el entrenador le pueda plantear teniendo conocimiento de las características y potencialidades de los atletas y de la actividad que desempeñan. Esta puede coadyuvar, a partir del principio de la diversidad, al incremento del bienestar de los deportistas, a la elevación de su autoestima y confianza permitiéndoles que con estas condiciones puedan rendir al máximo de sus posibilidades.

La preparación del deportista actualmente demanda transformaciones esenciales en el proceso que han de ser sustentadas en el redimensionamiento de su concepción, perspectiva que clarifica el carácter insoslayable de la

individualización de la preparación, al comprender el proceso de preparación como “proceso formativo que, del modo más sistemático, se dirige a la formación social de las nuevas generaciones y en él el estudiante se instruye, desarrolla y educa” (C. Alvarez, 1998).

Este principio de la educación tiene como fundamento psicológico la individualidad de la personalidad. La comprensión de la individualidad de la personalidad puede considerarse un postulado universal de la Psicología, que sin embargo se diferencia en los diversos paradigmas psicológicos a consecuencia de la explicación que se asume en relación con los determinantes del desarrollo del hombre. La multiplicidad de enfoques ha penetrado en el tratamiento psico-pedagógico de la individualización. La forma de entender la individualización es muy diversa, porque también lo es la forma de entender el origen de las diferencias que manifiestan los deportistas en el proceso de preparación; esas representaciones determinan las situaciones, las acciones que son necesarias enseñarles a los atletas para ser utilizadas en función de su preparación y el entrenador debe ser capaz de diagnosticar, observar, proyectar, orientar, ayudar, etc.

La concepción de Vigotski de la relación entre el desarrollo y la educación, sustentada en su teoría explica consecuentemente los principales postulados referidos a la esencia social de lo psíquico y a su desarrollo histórico; plantea que “la educación debe estar orientada al futuro no hacia el pasado” (L. S. Vigotski, 1968).

La vigencia de este postulado es plena, con una enorme significación aplicada en particular en la individualización de la preparación deportiva, a partir de la consideración no solo del nivel actual, sino también las potencialidades futuras de desarrollo del deportista, correspondiendo entonces al entrenador un papel rector, de guía, que implica que la preparación del atleta debe ir delante del desarrollo, conducirlo, y esto sólo es posible con la dedicación, entrega y responsabilidad del entrenador. El entrenador debe tratar por todos los medios de lograr “la recuperación del sujeto psicológico”. En términos de Vigotski se habla de la construcción social de la mente guiada por el propio sujeto; en

términos cibernéticos se habla del sujeto como procesador activo de la información; en términos de Bandura del carácter propósitivo del comportamiento y en términos de Piaget de construcción del conocimiento a partir de la interacción con el medio... En definitiva, y aunque con matices diferentes, se está resaltando el valor que tienen los atletas bajo la dirección del entrenador.

El programa como guía de preparación del deportista es insuficiente ya que no les brinda los argumentos suficientes para el trabajo en la dirección psicológica, por lo que la mayoría de los entrenadores consideran altamente necesaria la elaboración de las orientaciones metodológicas para utilizarlas como guía en su labor de entrenamiento. Además son pocas las orientaciones metodológicas que le permiten a los entrenadores materializar de forma planificada la preparación psicológica a nivel de unidad de entrenamiento, ni existe especificidad de los contenidos psicológicos a abordar, pues los planes se estructuran por el programa de preparación del deportista y se planifica para todo el macro ciclo de entrenamiento, por lo tanto, las deficiencias que existen en el programa evidentemente aparecen en los planes de entrenamiento de los entrenadores.

La utilización de orientaciones y acciones metodológicas implica una constante toma de decisión y re-definiciones, que por las características socio-económicas de nuestro país, no se posee un psicólogo para cada equipo, pero sí un entrenador y este es el encargado de llevar a cabo esa preparación del atleta de un estado real al deseado con la utilización de recursos y medios propiamente psicológicos que estén a su alcance desde el punto de vista teórico y metodológico.

El fútbol metodológicamente, pertenece al grupo de deporte de juego con pelotas, y presenta los siguientes principios:

- 1- Es una disciplina de esfuerzos variables.
- 2- Es de gran significación la riqueza de pensamiento táctico en la actividad.
- 3- En forma general, su especialización comienza entre los 10 - 11 años.

La ciencia psicológica lo incluye en la división de los deportes que se caracterizan por el predominio de la táctica.

Con su constante desarrollo, estilos de juego y tácticas de diversos jugadores en numerosos países del mundo, cada día que pasa se diversifique el deporte.

A partir de las reflexiones anteriores creemos oportuno presentar las siguientes ideas a manera de Conclusiones:

- Existen insuficiencias en la concepción de la planificación de la preparación psicológica desde el macro hasta la unidad de entrenamiento.
- La propuesta de orientaciones se fundamenta en el enfoque histórico-cultural, el principio de la eficiencia y eficacia y la conjugación racional de las funciones mecánicas y dinámicas de la dirección
- Las orientaciones metodológicas propuestas constituyen una guía efectiva para la dirección de la preparación psicológica.
- Los expertos valoraron la propuesta desarrollada como muy importante para la dirección de la preparación psicológica.