



UNIVERSIDAD CENTRAL "MARTA ABREU" DE LAS VILLAS  
VERITATE SOLA NOBIS IMPONETUR VIRILISTOGA. 1948

# TRABAJO DIPLOMA

TÍTULO: Acciones de orientación psicopedagógica para trabajar la preparación psicológica del badminton en la categoría 13-15 años de la EIDE Provincial "Héctor Ruiz Pérez" de Villa Clara.

AUTOR: Miguel Alejandro Gómez Muñiz

TUTOR: MS c. Enrique Alonso Pedraza.

COLABORADORA: MS c. Diana Pérez Rodríguez

2017

Año 59 de la Revolución.

## **AGRADECIMIENTOS**

A mis tutores, MS c Enrique Alonso Pedraza y MS c Diana Pérez Rodríguez, por su sabia orientación y sin cuya ayuda no hubiese logrado la realización del presente trabajo.

Al colectivo de profesores de la Facultad de Cultura Física de Villa Clara por contribuir a mi formación profesional.

A la Revolución, que me ha brindado la posibilidad de formarme como profesional del deporte.

A mi familia y amigos por su apoyo incondicional, sobre todo, mis padres, quienes siempre han estado dispuestos a dar lo mejor de sí para contribuir al logro de mis objetivos.

## **DEDICATORIA**

A mis padres; que siempre han sido mi ejemplo, guía e inspiración de todos mis esfuerzos, símbolos de respeto, de sencillez, de modestia y que les debo todo cuanto soy.

Al colectivo de profesores de esta Facultad; por contribuir a mi formación y madurez profesional.

A todos los que de una u otra forma han contribuido con el desarrollo del presente trabajo.  
A todos.

## **RESUMEN**

La investigación desarrollada en la tesis "Acciones de orientación psicopedagógica para trabajar la preparación de los deportistas de bádminton en la categoría 13-15 de la EIDE de Villa Clara", tiene su origen a partir de las insuficiencias en la planificación de los objetivos psicológicos y las carencias de criterios para el trabajo psicopedagógico por parte de los entrenadores con los alumnos.

Apreciar y validar las acciones de trabajo psicopedagógicas para mejorar la preparación de los entrenadores desde el punto de vista psicológico en la práctica del bádminton es el objetivo principal del trabajo y las acciones son diseñadas a partir de la determinación de las necesidades de deportistas y entrenadores teniendo en cuenta las condiciones de desarrollo social que influyen el rendimiento del atleta, la valoración del criterio de especialistas, la observación de competencias preparatorias y entrenamientos, la revisión de documentos, la caracterización psicológica de los atletas realizada por el Instituto de Medicina Deportiva y la aplicación de dos pruebas específicas: "Motivos Deportivos" y "Rendimiento Psicológico"; lo cual permitió analizar, evaluar y validar las acciones de orientación demandadas en el trabajo de la preparación psicológica por los entrenadores para lo que constituye el principal resultado de la investigación.

## **SUMMARY**

The research developed in the thesis "Actions of psycho-pedagogical orientation to work the preparation of badminton athletes in category 13-15 of the EIDE of Villa Clara" has its origin from the inadequacies in the planning of psychological objectives and the current lack of criteria for psycho-pedagogical work by coaches with students. Appreciating and validating psycho-pedagogical work actions to improve the preparation of trainers from the psychological point of view in the practice of badminton is the main objective of the work and the actions are designed based on the determination of the needs of athletes and coaches considering the aspects of social development influencing the athlete, the assessment of the criterion of specialists, the observation of preparatory skills and trainings, the review of documents, the psychological characterization of the athletes conducted by the Institute of Sports Medicine and the application of two special tests: "Motivos Deportivos" and "Rendimiento Psicológico"; which allowed to analyze, evaluate and validate the actions of guidance required in the work of psychological preparation by the coaches for what constitutes the main result of the investigation.

Índice

<b>INTRODUCCIÓN</b> .....	2
<b>Capítulo I: Fundamentos teóricos sobre la preparación psicológica en el badminton</b> .....	8
1.1 Esbozo histórico del badminton en Cuba .....	8
1.2 La preparación psicológica general de la categoría 13-15 años en el badminton, su importancia .....	12
1.2.1 Características del equipo deportivo de badminton .....	13
1.3-Características psicológicas de la edad.....	15
<b>Capítulo II: Marco metodológico</b> .....	18
2.1 Descripción del contexto donde se desarrolla la investigación.....	18
2.2 Métodos y técnicas.....	19
2.3 Análisis y discusión de los resultados .....	22
2.4 Análisis de la etapa de preparación general .....	26
<b>Capítulo III: Acciones para el desarrollo de la preparación psicológica del equipo de Badminton Héctor Ruíz Pérez de Villa Clara</b> .....	28
3.1 Acciones de orientación psicopedagógica para trabajar en la preparación psicológica de los Badmintonistas.....	28
3.2 Acciones de orientación psicopedagógica para la condición física.....	29
3.3 Acciones de orientación psicopedagógica para la preparación técnico táctica .....	34
3.4 Fundamentación de las acciones.....	39
3.4.1Evaluación de las acciones elaboradas por el criterio de especialistas .....	40
3.5 Resultados de la aplicación de las acciones y análisis de los atletas.....	40
<b>CONCLUSIONES</b> .....	43
<b>RECOMENDACIONES</b> .....	44
<b>BIBLIOGRAFÍA</b>	
<b>ANEXOS</b>	

## INTRODUCCIÓN

Uno de los mayores retos que tiene el entrenador deportivo hoy día, consiste en asumir la dirección del complejo proceso de preparación deportiva, con especial énfasis, en la atención sistémica de sus componentes físicos, técnicos, tácticos, psicológicos, y teóricos.

Según cita Armas Paredes M. (2010) en su tesis doctoral “el entrenador es el árbitro fundamental de cualquier relación multidisciplinaria en el entrenamiento deportivo dado que es el garante de la dirección pedagógica del proceso”. (Valdés, 1996: 33).

En este sentido García Ucha (2004) destaca que “el deporte requiere de todas las ciencias y el entrenador necesita tener un dominio indispensable de ellas para poder comunicarse con diferentes especialistas”.

Las diferencias individuales de los badmintonistas tanto durante el proceso de entrenamiento como en la competencia, y las implicaciones que tienen tanto los psicólogos como los entrenadores deportivos para una actuación eficaz, han sido objeto de investigación desde los comienzos de la Psicología del Deporte.

A. Z. Puni,(1975), citado por Armas Paredes M. (2010).dejó sentadas pautas en relación con el papel del entrenador deportivo cuando planteó: “El entrenador tiene un círculo determinado de cuestiones pedagógicas que se relacionan con la preparación psicológica con vistas a las competencias y entran en la esfera de su competencia. Entre otras están las tareas, los medios, los elementos metodológicos, la organización y la planificación de la preparación psicológica con vistas a las competencias.

Para las ciencias constituye objeto de análisis los campos de actuación de la psicología de los diferentes profesionales y en especial de los profesionales del badminton. No se trata de hacer psicólogos a los entrenadores deportivos sino de que estos manejen sus métodos directamente en su accionar.

Los profesores deportivos son los máximos responsables de la preparación de sus atletas, por lo que cada día están más obligados a seguir perfeccionando los sistemas de entrenamiento, siendo aventajados en lo físico, en lo técnico-táctico, sin embargo, existen limitaciones en lo psicológico (Alonso, E. 2010, 2012, 2013).

Los deportes con pelota son de acciones colectivas y necesitan que los entrenadores posean algunas indicaciones, acciones, orientaciones las cuales sirvan de herramientas para su labor didáctica y pedagógica, pero los documentos oficiales a su disposición para la preparación del deportista son insuficientes ya que no les brindan los argumentos necesarios para que puedan dirigir la preparación psicológica; por estas razones es que la mayoría son del criterio de la necesidad de elaborar orientaciones, estrategias, alternativas, acciones que se estructuren coherentemente para la dirección de la preparación psicológica. (Alonso E. 2004,2005, 2006.)

El programa de preparación integral del deportista no constituye una guía para su realización, pues, no posee acciones, orientaciones, o procedimientos metodológicos necesarios para que los entrenadores puedan trabajar la preparación psicológica en entrenamientos y competencias. Estas acciones de orientación psicopedagógica son las que profesionalmente les permitirán al entrenador materializar la planificación para el trabajo de la preparación psicológica, además se pudo apreciar en los planes de entrenamiento y por tanto, en la conducción del mismo, que no existen acciones, ni procedimientos, ni orientaciones precisas propiamente psicológicas para la dirección de este tipo de preparación pues la diluyen en el resto de las preparaciones; pero de forma ecléctica.

Para todos los clásicos de la psicología del deporte; Puni, Rudik, Shangarov y Platonov, es indiscutible e incuestionable el valor que desde el punto de vista teórico-metodológico le aporta el ejercicio físico a la dirección de la preparación psicológica. Pero no existe una especificidad ni preparación psicológica integrada, específicamente en los procesos a trabajar de acuerdo a las particularidades psicológicas y a las exigencias que el propio deporte le impone, lo cual se manifiesta en la revisión que se realiza de forma derivada desde el programa de preparación del deportista hasta los planes de entrenamiento y la observación de sus clases. Los planes de entrenamiento se rigen por el programa de preparación integral del deportista, se planifica para todo el macrociclo de entrenamiento (Alonso E. 2006, 2012, 2013) pero no se incorporan los aspectos psicológicos que se requieren en cada etapa.

El entrenador, al comenzar el año de preparación, debe apoyarse en los resultados del estado de preparación del deportista por cada una de las direcciones (Forteza A. 2000) de la preparación y en función de las características y las exigencias que el equipo y cada atleta en particular necesiten ser capaz de proyectar acciones de orientación concretas que desde su



formación le permita, desde el punto de vista psicológico, materializar el trabajo con la preparación psicológica.

Es decir, cómo se puede apreciar “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 2010, 2012,2013).

Las deficiencias que existen en el programa evidentemente aparecen en los planes de entrenamiento de los entrenadores (Alonso, E 2013).

La preparación psicológica como un subsistema 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.

El equipo posee carencias en la preparación a partir de mi experiencia como entrenador apreciándose en la toma de decisiones en acciones de juegos y no son capaces de realizar un auto análisis de las mismas y mejorar para poder superar los problemas que deben enfrentar y continuar elevando el nivel de concentración y de autoconfianza.

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

La utilización de acciones, procedimientos y medios en la preparación psicológica permite 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 formen 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 es que se puede decir que. en cualquier esfera la educación no puede ceñirse a brindarle información al hombre, 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 .F p 113) citado por Cañizares Hernández, M. (2004).

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 serle

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, así como 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. Álvarez, 1998:11) citado por Cañizares Hernández, M. (2004).

Este principio de la educación tiene como fundamento psicológico la individualidad de la personalidad. La comprensión de esta, 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 a 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 deportistas para ser utilizadas en función de su preparación y el entrenador debe ser capaz de diagnosticar, observar, proyectar, orientar, ayudar, etc.

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 de 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 solo es posible con la dedicación, entrega y responsabilidad de éste. El entrenador debe tratar por todos los medios de lograr “la recuperación del sujeto psicológico”. En términos de Vigotsky (1988) citado por Cañizares Hernández, M. (2004). 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 propositivo 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 deportistas bajo la dirección del entrenador.

Según la bibliografía son diversos los autores que consideran la necesidad de que los entrenadores deportivos reciban una formación relacionada con la psicología del deporte. Riera (1985), Cantón (2002), Buceta (2004) y Dosil (2004), citado por Cañizares Hernández, M. (2004) expresan que es imprescindible incidir en esa formación, en aras de que los entrenadores enriquezcan con mayor objetividad los contenidos psicológicos en los planes de preparación con la dosificación en tiempo y especificidad adecuados.

La preparación de los entrenadores deportivos en el desarrollo de su labor, incluye el dominio de las especialidades que fundamentan su práctica, el estudio de la metodología a emplear y el conocimiento de las particularidades del desarrollo de los deportistas, elementos esenciales en su formación profesional. Elevar el nivel de esta preparación requiere de una atención sistemática específica y a su vez integral, en la que la dimensión psicológica ocupa un lugar especial, por su gran incidencia en la consumación del resultado en la competición.

Estos antecedentes permiten definir la siguiente **situación problémica**: existe carencia de acciones de orientación psicopedagógica para que el entrenador pueda trabajar la preparación psicológica de los deportistas de badminton en la categoría 13 -15 años de la (EIDE) provincial de Villa Clara.

Es necesario que el entrenador cuente con recursos que le permitan trabajar la preparación psicológica por lo cual se propone el **siguiente problema científico**:

¿Cómo solucionar la actual necesidad de los entrenadores para el trabajo de la preparación psicológica de los deportistas de badminton de la categoría 13-15 años de la (EIDE) provincial de Villa Clara?

Para darle solución al problema se definieron los siguientes objetivos de trabajo:

- Diagnosticar el comportamiento de los atletas en las esferas cognitiva, afectiva y motivacional para que el entrenador trabaje la preparación psicológica en los deportistas de badminton de la categoría 13-15 años de la (EIDE) de Villa Clara.
- Determinar las acciones de orientación psicopedagógica para que el entrenador pueda trabajar la preparación psicológica de las deportistas de badminton de la categoría 13 15 años de la (EIDE) provincial de Villa Clara.
- Implementar y validar de las acciones diseñadas.

## **DESARROLLO**

### **Capítulo I: Fundamentos teóricos sobre la preparación psicológica en el badminton**

#### **1.1 Esbozo histórico del badminton en Cuba**

En Cuba existe el Programa de Preparación del deportista (2012) donde se refiere por el presidente de la Federación Cubana de Badminton, Miguel Díaz Hernández, que en los años '50 del pasado siglo, se comienza a jugar este deporte en colegios católicos, entre ellos "Hermano Lasalle" ubicado en Calle 13 del Vedado, Ciudad Habana.

No se vuelve a encontrar información hasta finales de la década del 70, cuando se integra a los planes masivos de la dirección del INDER, que lo da a conocer en casi todo el territorio nacional. En Agosto de 1979, en el la Ciudad Deportiva, se organiza por la dirección de recreación el Primer Campeonato de Badminton Recreativo con la participación de jugadores de las provincias: Ciudad de la Habana, La Habana, Matanzas y Pinar del Río.

Un paso importante lo fue la creación de la Federación Cubana de Badminton en 1979 e inscrita en el ministerio de justicia, el 21 de noviembre de ese mismo año y registrada en el Comité Olímpico Cubano en 1983.

Entre los años 1980-1990 el badminton gana adeptos y es practicado en todo el país aunque con déficit de implementos para jugarlo y desconocimientos de algunas reglas y técnicas. Fue reconocido como deporte olímpico, y hace su aparición en estas lides en los XXV Juegos Olímpicos de Barcelona '92, después de haber asistido como deporte de demostración en Múnich '72 y Seúl '88.

En las lides Centroamericanas, México 1990, y en las citas Panamericanas de Mar de Plata, 1995, Cuba no asiste, pero estas potencialidades competitivas internacionales, le inyecta energía y expectativas al badminton cubano.

En Abril de 1994, la alta dirección del Instituto Nacional de Deporte Educación Física y Recreación (INDER) incorpora al badminton al grupo de deportes de alto rendimiento. En este mismo mes visitan a Cuba, invitados a la primera Conferencia Internacional del deporte de alto rendimiento, José Noria Guzmán y Mario Tiburcio Gonzáles, de La Federación Mexicana de Badminton, los que transmiten conocimientos básicos de este deporte a los cubanos.

Sin perder tiempo, en el primer semestre del citado año la Federación Cubana de Badminton hace las gestiones para su afiliación a la Federación Internacional, la que es aceptada y se convierte en el país número 114 integrado a la federación.

Entre 1994-1998 hay un despunte del badminton en Santiago de Cuba lo cual queda reflejado en los resultados que se obtienen a través de los siguientes atletas: Luís Armando Guevara, Rafael Martínez, Danelis Núñez, Yunia Matamoros y Alfredo Álvarez. Culmina el fructífero 1994 con la ejecución de dos importantes torneos:

1- Primer Campeonato Nacional, del 8 al 10 de Diciembre, en la Sala Polivalente “Nelson Fernández” del municipio San José de las Lajas, provincia La Habana, con la participación de 84 atletas,

2- VIII Campeonato Panamericano Infanto-Juvenil, desde el 8 al 10 de Diciembre en la sala polivalente “Kid Chocolate”, en Ciudad de la Habana y contó con el valioso apoyo del Gobierno Municipal de Güira de Melena.

En 1999 se celebraron los XIII Juegos Panamericanos, entre los días 23 de Julio al 8 de agosto en la ciudad de Winnipeg, Canadá. Por primera vez clasifican atletas cubanos para la justa del badminton. La pequeña comitiva la integran Yesenia León, Edith Loza y José Pereda. Aunque no obtienen medallas la actuación de ellos fue satisfactoria.

Se inauguró en el curso escolar 1999-2000, en el Palacio Central de los Pioneros “Ernesto Che Guevara”, la primera área de referencia de badminton.

Posterior a este campeonato, la Federación Cubana realiza un análisis crítico del estado en que se encuentra esta disciplina con miras al próximo milenio. Entre las deficiencias discutidas están la falta de dominio de los desplazamientos y el poco juego rasante a la net, resultado de las dificultades técnicas, falta de coordinación y combinaciones de dobles, el poco uso de materiales fílmicos y bibliográficos por parte de los entrenadores y atletas.

En el año 2000, Cuba debuta como organizadora de un torneo internacional que se integra al circuito competitivo panamericano, que otorga a los campeones 180 puntos para el ranking mundial y que en esta ocasión concede boletos para la clasificación olímpica de Sídney.

Durante el mes de Marzo un experto de la IBF, el alemán Stephan Dresseler, desarrolla un curso para entrenadores con el objetivo de seguir elevando el nivel técnico de los mismos.

Por segunda ocasión Cuba organiza un torneo Panamericano Infanto Juvenil, la edición XIII, del 8 al 12 de Octubre. La cosecha de medallas es de 3 de oro, 2 de plata y 10 de bronce y ocupa el tercer lugar por países.

Se celebra en el Coliseo Ciudad Deportiva, La Habana del 2 al 5 de marzo, el Primer Torneo Internacional de Badminton “Giraldilla”, participaron 9 atletas cubanos.

A principios de año se conoce la noticia de que Cuba será la sede de las etapas eliminatorias del área panamericana de las Copas Thomas (masculino) y Uber (femenino), desde el 19 al 19 de Noviembre.

La Federación Cubana efectúa el II Torneo Internacional Giraldilla, entre el 8 al 10 de marzo, en su sede del Coliseo Ciudad Deportiva. Esta edición se ve afectada por la imprevista realización en Inglaterra del Torneo Open de Badminton, certamen que oferta un mayor puntaje para el ranking mundial y con elevados premios metálicos.

En el curso escolar 2001-2002 se incorpora el badminton a las EIDE de las provincias de Santiago de Cuba, Camagüey y Holguín.

En 2002, del 19 al 22 de Febrero de este año la Sala Polivalente “Alejandro Urgelles” de Santiago de Cuba acogió la IX versión del Campeonato Nacional donde participaron 30 atletas en representación de 8 provincias del país.

Además se celebra en el Coliseo Ciudad Deportiva el III Torneo Internacional “Giraldilla”, del 28 de febrero al 3 de marzo, por primera vez se juega sobre canchas sintéticas en Cuba.

En 2003, se celebra el IV Torneo Internacional “Giraldilla”, del primero al 4 de Mayo, efectuado en el Coliseo Ciudad Deportiva, La Habana.

En 2004, Cuba obtuvo 4 medallas de oro, 5 de plata y 13 de bronce, quedando en el primer lugar del V Torneo Internacional “Giraldilla ‘04”.

Luís Enrique Charadán Pierre Obtiene la categoría de Árbitro Internacional de Badminton acreditado durante el Campeonato Mundial Juvenil efectuado en Vancouver, Canadá entre el 21 y 30 de Octubre, participó como árbitro en 37 partidos, 19 de principal y 18 como juez de servicio.

En 2005, se celebra en La Habana el CAREBACO 2005 del 28 de Agosto al 4 de Septiembre, en este torneo se compitió en las modalidades singles y dobles. Cuba obtuvo el primer lugar por países con un total de 27 medallas y Jamaica con 20, el atleta más destacado fue el cubano Oslenis Guerrero quien obtuvo 4 medallas de oro.

La Federación Cubana de Badminton convoca a todos los países miembros de la IBF a participar en el VI Torneo Internacional de Badminton “Giraldilla”, en la sala polivalente Kid Chocolate, Ciudad Habana, del 9 al 12 de Junio, árbitro principal: Luís Enrique Charadán.

En 2006, durante el mes de Enero, un equipo cubano de Badminton viaja a Jamaica para participar en un torneo amistoso. Oficialmente los atletas cubanos no habían competido fuera de Cuba desde Winnipeg '99.

En febrero un equipo femenino alcanza el tercer lugar en la fase clasificatoria de América de la Copa Uber detrás de Estados Unidos y Canadá, dejando atrás a países de gran tradición como Perú (país sede), Jamaica y Guatemala.

El 6 de Mayo del 2006 la IBF aprobó el actual sistema de puntuación, después de estar en pruebas desde principios de año en las competencias internacionales. Todas las modalidades se disputan a 3 set de 21 puntos cada uno.

Se celebra el torneo “Giraldilla” del 23 al 26 de marzo en la sala polivalente “Kid Chocolate”.

En 2007, Cuba participa en los juegos Panamericanos de Río de Janeiro, el atleta Oslenis Guerrero obtiene el primer lugar en los juveniles en la modalidad de singles y del 22 al 25 de Marzo se celebra XIII Giraldilla Internacional de la Habana.

La Federación Peruana de Badminton invita a participar como árbitro a Enrique Charadán en el Campeonato de Badminton “XII Perú Internacional 2007”, campeonato oficial del circuito panamericano, en las instalaciones del Club de Regatas Lima, Perú del 12 al 15 de Abril.

En 2008, Oslenis Guerrero participa en el campeonato de mayores en Perú obteniendo el quinto lugar, siendo su primer año en mayores es invitado a participar en China en la Academia Mundial o Centro de Entrenamiento Mundial.

La Federación Cubana de Badminton convoca a todos los países miembros de BWF a participar en el IX Torneo Internacional de Badminton “Giraldilla”. Evento que oferta 1700



puntos para el Ranking Mundial de la BWF a los ganadores de cada modalidad, en la sala polivalente “Kid Chocolate”, del 27 al 30 de Marzo.

En el X torneo Internacional “Giraldilla” celebrado del 25 al 29 de Marzo en la Ciudad de la Habana; en la sala capitalina “Kid Chocolate”, Cuba quedó en el primer lugar obteniendo 3 medallas de oro, 5 de plata y 2 de bronce, dejando atrás a Indonesia ( 2-0-1), Perú (0-2-1), Guatemala ( 0-1-1) y España (0-0-1). Destacando a la atleta cubana Solángel Guzmán.

## **1.2 La preparación psicológica general de la categoría 13-15 años en el badminton, su importancia**

El elemento psicológico en el badminton internacional es un aspecto fundamental a trabajar en la preparación deportiva. Más allá de la planificación y estructura de los entrenamientos físicos, técnicos y tácticos, es necesaria la adaptación de contenidos de carácter psicológico en un deporte como este, caracterizado por la acción continua de intervalos de acción y pausa y la incesante toma de decisiones por parte del jugador (Cabello, 2004). En muchas ocasiones hemos encontrado casos que responden a estados de ansiedad provocados por el propio juego o resultados del mismo, también cambios en algunos factores de la personalidad, cambios en el estado anímico y falta de concentración. El plan de preparación integral del deportista del 2016 utilizado de referencia en el presente trabajo plantea entre sus objetivos:

1- Desarrollar la toma de decisiones en acciones de juegos: aspecto importante teniendo en cuenta que el Badminton es un deporte donde se necesitan movimientos rápidos y explosivos los cuales acompañados de una correcta toma de decisiones a tiempo, antes, durante y después de un punto garantizará el comienzo de un nuevo punto y como consecuencia el correcto desenvolvimiento del atleta durante el partido.

2-Realizar un autoanálisis de las necesidades a mejorar: el badmintonista debe ser consciente, conocer sus destrezas, fortalezas y habilidades. Tiene que corregir los mismos a medida que avanza su proceso de entrenamiento, irlos perfeccionando y ganar confianza en sus acciones. Tiene que trabajar en base a sus habilidades y corregir sus errores para convertirlos en habilidades.

3-Se capacita para superar los problemas que enfrenten: los partidos de badminton tienen mucha variabilidad de momentos y estados de ánimos debido a la rapidez de sus acciones y respuestas al contrario durante los puntos en ejecución. El jugador tiene que ser capaz de

sobreponerse ante las dificultades o rachas negativas durante el mismo, tiene que mantener control total en sus acciones y lograr equilibrio en buenos y malos momentos en sus acciones ofensivas y defensivas.

4-Continuar elevando el nivel de autoconfianza y de concentración: el badmintonista tiene que estar en constante superación y no conformarse con su nivel. Tiene que mantener un nivel óptimo de autoconfianza y concentración para el trabajo progresivo en sus cargas de entrenamiento ya sean físicas, técnicas tácticas y psicológicas. Al continuar elevando su nivel en estos aspectos garantiza un resultado favorable en la etapa competitiva siendo responsable de la toma de decisiones durante los partidos y garantizando un buen resultado en los mismos

### **1.2.1 Características del equipo deportivo de badminton**

El badminton es un deporte muy versátil que hace enormes demandas desde los puntos de vista técnico-táctico, físico y psicológico a aquellos individuos que se inclinan por la practica al nivel del alto rendimiento.

Es en realidad, muy difícil conocer cuál de estas áreas tiene mayor preponderancia, es muy difícil obtener mediciones exactas de algunos de los parámetros que evalúan estos aspectos; también todos dependen de la edad y del nivel de desarrollo de cada jugador, para los que están en etapas de iniciación, el aprendizaje de los fundamentos técnicos es lo más importante sin embargo para los jugadores avanzados los aspectos tácticos, físicos y psicológicos pueden ser los aspectos en los cuales se hace necesario hacer énfasis al planificar la preparación. El jugador de badminton debe estar preparado desde todos los puntos de vista para enfrentar un partido que puede durar entre 20 y 45 minutos, con cortos periodos de recuperación. Los atletas deben poder moverse en toda la cancha en una amplia gama de formas y durante largo tiempo), la fuerza explosiva-rápida en los brazos es importante para lograr golpes potentes y la resistencia para poder mantener el nivel durante los partidos.

Como características del equipo de badmintonistas podemos decir que se distingue por la exigencia de aptitudes físicas especiales. Para el jugador, son fundamentales una rápida capacidad de reacción (para responder con celeridad a los golpes de los rivales) y gran resistencia (ya que se mueve constantemente con rápidos desplazamientos). Los esguinces

de tobillo, en los pies, los problemas en los hombros y las muñecas son sus lesiones más frecuentes y esto se produce entre otras cosas por no poseer una adecuada preparación psicológica.

Dentro de las capacidades están la velocidad de reacción y la resistencia a la velocidad.

El jugador de Badminton por lo general posee un componente ectomórfico, su estructura muscular es relativamente delgada, su metabolismo es rápido, por lo tanto, el nivel de grasa de este deportista es bajo, gracias a la velocidad que es determinante en este tipo de deporte.

La progresión de los atletas de Badminton no es lineal ya que todos los jugadores no se desarrollan por igual. El desarrollo de las habilidades como badmintonista generalmente no concuerda exactamente con su categoría de edad.

Las habilidades en el Badminton deben ser introducidas y asimiladas por los jugadores en las etapas adecuadas garantizando así el ideal con el fin de alcanzar todo su potencial. Si los jugadores se entrenan excesivamente y no se tienen en cuenta las diferentes etapas, períodos sensitivos y fases de su desarrollo nunca alcanzará un rendimiento máximo. El éxito se obtiene sobre la base del juego y con el objetivo de alcanzar un buen rendimiento a largo plazo y no resultados de rendimiento en cortos periodos de tiempo que limiten en el futuro el real potencial del jugador por las debilidades que pueden tener en su formación.

Podemos decir entonces que el equipo de Badminton debe estar compuesto por atletas con una buena preparación física encaminada al trabajo de desarrollar las habilidades técnico tácticas siendo el patrón fundamental del jugador. El equipo debe tener claro la edad de cada atleta y sus características para ir incrementado según las mismas las cargas de entrenamiento adecuadas, encaminado a la evolución integral del atleta en sus secciones de entrenamiento. Tienes que igualmente existir en él un ambiente cómodo mediante el cual se garantice la interrelación de los atletas, que puedan conocerse y acercarse mejor generando buenos estados de ánimo, confianza, apoyo y seguridad. Debe motivar el logro de metas y objetivos durante el proceso de entrenamiento analizando las características individuales de cada atleta. El atleta debe sentirse cómodo en el mismo y ser reconocido ante sus compañeros al alcanzar metas individuales o colectivas motivando una mayor cohesión y ambiente familiar.

El equipo además debe propiciar la interrelación atleta-entrenador, debatir y reflexionar sobre las secciones de entrenamiento y competencias, ser dinámico, comprometido y disciplinado.

### **1.3- Características psicológicas de la edad**

Los badmintonistas del equipo se encuentran en la edad entre 13 y 15 años, edad adolescente. La adolescencia es la etapa que se extiende desde los 12, 13 años hasta aproximadamente los 30 o 35 años. Es una etapa crítica, difícil, de transición en la que ya no se es niño, pero tampoco se tienen el estatus de adulto.

Sin embargo, la adolescencia es algo más. El retraso de los adolescentes al estatus adulto se ha retrasado, formando un grupo nuevo que desarrolla sus hábitos y maneras, y que se enfrenta a problemas peculiares. Distinguimos entre pubertad y adolescencia:

**Pubertad:** es el conjunto de cambios físicos que a lo largo de la segunda década de la vida transforman el cuerpo infantil en adulto.

**Adolescencia:** es el periodo psicosociológico que se prolonga varios años y que se caracteriza por la transición entre la infancia y la adultez. Es un hecho no necesariamente universal y que no adopta en todas las culturas el patrón de características que adopta en la nuestra.

En esta etapa de la vida el niño comienza a aumentar su desarrollo físico. Al comienzo de esta etapa se realizan grandes cambios biológico como aparición de vello púbico y axilar, crecimiento de talla y peso, cambios de voz, desarrollo pelviano, mamario, primera menstruación, eyaculación seminal, aparición de vello facial.

Por término medio estos cambios comienzan, en los chicos, hacia los 12, 13 años y terminan hacia los 16, 18 años. En las chicas comienzan hacia los 10,11 años y acaban hacia los 14, 16 años.

El que la maduración de unos chicos y chicas sea anterior o posterior a otros, no es ninguna cosa rara, pero puede afectarles psicológicamente, ya que pueden sentirse extraños en el grupo si son los primero o los últimos en madurar.

Comienza con más fuerza a desarrollarse la **personalidad en la adolescencia**.

El tema de mayor importancia en la personalidad adolescente es el de desarrollo del “yo” de la identidad personal.

El “yo” y la “identidad personal” es un núcleo que rige otros comportamientos y que está presente en la conciencia del propio sujeto en forma de representaciones acerca de sí mismo, proyectos y expectativas en el futuro, coordinación de las propias experiencias y presentación de sí ante los demás, el desarrollo del yo y de la identidad personal se vincula con la propia historia del adolescente.

Es en la adolescencia cuando el ser humano comienza a tener memoria biográfica. Puede interpretar las pasadas experiencias y aprovecharlas para afrontar los desafíos del presente.

Durante el desarrollo de la personalidad en esta etapa un factor muy importante son las **relaciones sociales e interpersonales**. Hasta esta etapa el ámbito social donde tiene lugar la interacción social de las personas se limita a la familia y la escuela. En la adolescencia, los espacios donde son posibles los intercambios o interacciones sociales se expanden de manera extraordinaria. Al mismo tiempo se debilita mucho la referencia a la familia.

La emancipación respecto a la familia no se produce por igual en todos los adolescentes, ya que las prácticas de crianza en cada familia son distintas. En cuanto a la relación padres-hijo en la adolescencia, no siempre es mala, sino que depende del tipo de disciplina familiar. Por lo general se da un rechazo hacia los padres autoritarios, y una aceptación de los democráticos y de los permisivos.

Paralelamente al distanciamiento de la familia el adolescente establece lazos más estrechos con el grupo de compañeros.

Este grupo pasa por distintas fases, primero está formado por miembros de un solo sexo, posteriormente con miembros de ambos sexos y en la tercera fase se consolidan las relaciones de pareja.

A pesar de esto el adolescente sigue necesitando manifestaciones de cariño por parte de sus padres, aunque pueda mostrarse huraño y esquivo. Lo que rechaza es una actitud paternalista.

**Durante la adolescencia son comunes los problemas relativos a la identidad**, al modo en que el adolescente afronta el desafío de construir su propia identidad.

Otro problema es la transición de la vida adulta. La adolescencia es una etapa en la que no se es niño, pero tampoco adulto. Eso puede provocar problemas tanto a los adolescentes como a sus padres o educadores, ya que habrá momentos en los que se comporten como adultos, otros como niños, y en la mayoría de los casos como lo que son, adolescentes.

También podemos encontrar adolescentes que no asuman sus cambios biológicos. Sobre todo al comienzo de la etapa pueden sentirse desbordados ante su propio cuerpo, ya que todavía no han madurado emocionalmente.

Podemos ver en esta etapa tres categorías de **alteraciones comportamentales** y conductas asociales en la adolescencia:

**Agresividad:** comportamientos agresivos tanto verbales como físicos, asociados a una carencia de relaciones interpersonales. Características: desestructuración, irritabilidad, desafío a la autoridad, irresponsabilidad, llamar la atención.

**Inmadurez:** suele manifestarse con conductas que corresponden a un desarrollo normal de niños de edades tempranas. Características: escasa capacidad de concentración, pasividad, preferencia por compañeros más pequeños.

**Retraimiento:** características: desolación, miedo, ansiedad, hipersensibilidad, incapacidad para integrarse en el grupo.

Es necesario el trabajo en base a la confianza y seguridad en estas edades inculcando valores y principios. En estas edades aparecen muchas preguntas y dudas promovidas por situaciones y momentos cotidianos en los cuales crece el deportista. Es necesario llevar un control sistemático en las actividades y medio que se desenvuelve en los atletas proporcionando respuestas y caminos correctos para la solución de sus problemas y necesidades que van desarrollándolo como ser social.

## **Capítulo II: Marco metodológico**

El trabajo desarrollado asume perspectivas metodológicas múltiples en la búsqueda de un concepto de investigación total, se utiliza el experimento de control mínimo, los test psicológicos específicos (Motivos deportivos y el Inventario de rendimiento Psicológico) utilizando la vía de triangular y alcanzar un mayor rigor en el manejo del cuerpo fáctico de la investigación de la preparación psicológica en el equipo de badminton 13 15 años, de Villa Clara.

Se realizan valoraciones cualitativas, pero no se pierde de vista el hecho de que la estadística, bien empleada, es importante para observar las relaciones y hacerlas visibles.

En tal sentido se procesan estadísticamente los resultados relacionados con las pruebas realizadas en los diferentes momentos: constatación inicial, y final para apreciar también por esta vía la existencia de los cambios mediante el paquete estadístico SPSS 15 para Windows que del mismo se utilizó la Prueba de Signos, estableciendo una comparación en dos tiempos (un antes y un después), mostrando los cambios significativos en dichos momentos.

El experimento de control mínimo realizado se desarrolló en dos etapas: en un primer momento, en la constatación inicial, se realizaron las observaciones a entrenamientos, revisión del programa de preparación integral del deportista y de los planes de entrenamiento y se aplicaron los dos test, estudiándose esferas como la autoconfianza, la energía positiva y negativa, control de las imágenes, cooperación, rivalidad etc, que son necesarios en este deporte.

En el segundo momento fue de carácter formativo donde se aplicaron las acciones planificadas para la preparación psicológica durante todo el periodo de preparación especial. La constatación final se realizó con los mismos métodos y técnicas que en la constatación inicial tal como corresponde a la dinámica del trabajo experimental.

### **2.1 Descripción del contexto donde se desarrolla la investigación**

El trabajo investigativo se realizó en el equipo de badminton 13-15 años de la EIDE de Villa Clara, compuesto por 6 atletas. En este equipo se constató la existencia de problemas de desmotivación y apatía de los deportistas hacia el entrenamiento deportivo, falta de autoconfianza, además de una inadecuada distribución de la energía de acuerdo a las exigencias de los topes competitivos y falta de autoconfianza en sus potencialidades con

tendencia a comportarse por defecto. Por tales razones nos dedicamos de forma priorizada al estudio psicológico de este equipo. Estas dificultades fueron constatadas en el diagnóstico inicial de la investigación.

Por la descripción de los resultados obtenidos en los diferentes test podemos señalar que los mismos están relacionados al estado actual en que se encuentran nuestros atletas en relación a la etapa estudiada. Se tuvo en cuenta, además, la caracterización psicológica general de los atletas, realizada por el psicólogo de Medicina Deportiva y esto nos permitió mostrar las posibilidades de realización del trabajo.

Entre las variables que se relaciona en este trabajo con un enfoque educativo se encuentran las acciones diseñadas que contienen en su estructura el objetivo y las operaciones lógicas para ser trabajadas y por el otro la aplicación de las mismas a los atletas por el entrenador, teniendo en cuenta diferentes indicadores importantes para trabajar la preparación psicológica en este equipos como son el: el conflicto, rivalidad, suficiencia, cooperación, agresividad, auto confianza, control de la energía negativa, control de la atención, control visual y de imágenes, control de la motivación, control de la energía positiva.

## **2.2 Métodos y técnicas**

Se emplearon diferentes métodos y/o técnicas para el cumplimiento de los objetivos de la investigación, en función de las etapas:

- Del nivel teórico: analítico - sintético, inductivo–deductivo.
- Del nivel empírico: revisión de documentos, observación (competencias preparatorias y entrenamientos), entrevista, triangulación de métodos, el taller (técnica de tormenta de ideas) test psicológicos (test de motivos deportivos y el de rendimiento psicológico).
- Estadístico matemático: se aplicó la Prueba de los Signos (Anexos #9 y #10) teniendo en cuenta las variables para su ejecución. Fueron analizados dos momentos en la prueba (un antes y un después). A partir del objeto de investigación se trabajó con dos poblaciones y una muestra intencional.

Del nivel teórico se utilizaron los analítico-sintético para la caracterización y la evaluación de las acciones del deporte, además del estudio de bibliografías existentes que abordan el tema de estudio.



Del nivel empírico se utilizaron los siguientes:

Revisión de documentos: es una técnica indirecta dentro de la metodología cualitativa que se utiliza, entre otras, en la evaluación de programas. Es de vital importancia ya que facilita información necesaria sobre el tema en estudio, permite constatar y a la vez contrastar la información y el tratamiento que se le ha dado al trabajo con la preparación psicológica y su derivación en los planes de entrenamiento.

Documentos analizados:

1-Plan gráfico y el plan escrito.

2-Programa de preparación del deportista de Badminton.

3-Programa de enseñanza del Badminton en Villa Clara 2013-2014.

4-Tesis de pregrado tutoradas por mi tutor del 2012 al 2016, referidas al tema de la preparación psicológica.

Entrevista: se utilizó con el objetivo de complementar y obtener información directa por parte de los deportistas y entrenadores, a fin de conocer mejor las dificultades en los sujetos, posibilitando determinar las necesidades de los entrenadores de Badminton para trabajar la preparación psicológica, según se fueran implementando las acciones de orientación. Además adquirir información colectiva por consenso sobre las acciones.

Es semiestructurada por lo que se les ofrece información sobre las acciones de orientación psicopedagógica que serán valoradas se realiza de forma individual y grupal, pues, permite flexibilidad para adecuar a las condiciones concretas de la investigación. Esta modalidad posibilita mayor riqueza cualitativa de los datos obtenidos Esta entrevista se caracteriza por lo siguiente: (Castellanos, 1998).

a) No se enfoca como sumatoria de opiniones individuales.

b) La relación se establece con un grupo como sujeto colectivo.

c) Se formulan relativamente pocas preguntas al grupo.

d) La información que se obtiene es acerca de la opinión colectiva, a través de un consenso donde todos aportan y complementan con sus criterios.

La información fue registrada literalmente atendiendo a las opiniones emitidas y a las valoraciones sobre la posible aplicación de la propuesta presentada.

Durante el desarrollo de la entrevista se escucharon las opiniones emitidas por los profesores deportivos y las atletas de Badminton y se promovió el intercambio hasta lograr el consenso sobre los criterios emitidos. Se respetaron las opiniones y se intervino solo para mantener el hilo conductor. Se trató de que la opinión sobre las acciones de orientación psicopedagógica surgiera de los propios entrevistados, a partir del criterio fundamental del cómo instrumentar la preparación psicológica a nivel del entrenamiento.

Se resume brevemente la entrevista en forma de taller destacando, especialmente, lo provechoso de los criterios emitidos a partir del consenso logrado, lo cual constituye la información necesaria para obtener la valoración preliminar del diseño de la propuesta.

Observación participante: para percibir cómo es tratada la preparación y su contenido psicológico en la unidad de entrenamiento y la competencia. Se asume esta técnica, pues, supone la interacción social entre el investigador y los grupos sociales. Su objetivo es recoger datos, de modo sistemático, a través de un contacto directo en contextos y situaciones específicas lo cual es factible por el grado de participación del investigador en el proceso de entrenamiento del equipo seleccionado. Además, su carácter flexible y abierto permite al investigador partir de algunas interrogantes generales como base para la recogida de datos, como tarea inicial para generar hipótesis de trabajo. (Álvarez; 1997, pág.10)

Según se fueron diseñando las acciones se fueron aplicando en la etapa de la preparación especial, las mismas se utilizaban como herramientas, fundamentalmente, en lo referente a lo perceptual, al pensamiento táctico, lo afectivo, lo motivacional y lo volitivo así como su correspondencia con la solución motriz, permitiendo el diseño de las acciones.

La triangulación: permite, a través de varias formas de recogida de información, realizar una valoración integral del proceso o fenómeno a investigar, tanto por la fuente como por el método. En este caso se trianguló por fuentes al contrastar los documentos con la bibliografía y otras investigaciones realizadas. También por métodos, al analizar los resultados de la aplicación de la entrevista y la observación, además permitió contrastar los datos y establecer tendencias en relación con el conocimiento acerca de las acciones, así como las potencialidades y limitaciones respecto a la temática abordada.

Test de rendimiento psicológico:(Anexo # 3).

Este test consta de 42 preguntas. Se evalúan 7 áreas de habilidades mentales. A cada una le corresponde 6 preguntas, las cuales aparecen en orden de sucesión. Esto lo podremos ver en el (Anexo 3).

Test de Motivos Deportivos:(Anexo # 6).

Consta de 25 preguntas a las que el atleta contesta SI o NO respecto a cómo se ha sentido durante los últimos meses en los entrenamientos y competencias.

Permite conocer el nivel de motivación del atleta, valorando cinco aspectos: conflicto, rivalidad, autosuficiencia, cooperación, agresividad. Mostrando una escala evaluativa de: bajo medio y buen nivel de motivación.

### **2.3 Análisis y discusión de los resultados**

Al aplicar los métodos y técnicas mencionadas en la revisión del “Programa Integral de Preparación del Deportista” el plan gráfico y el plan escrito se constató que:

1. Las insuficiencias presentadas son de orden metodológico, pues, no se explica ni el qué, ni cuáles son los procesos, propiedades o formaciones a trabajar, ni el cómo proceder en el transcurso del macro del entrenamiento para trabajar con la preparación psicológica de los badmintonistas.
2. Los objetivos dirigidos a lo psicológico no explicitan su contenido. No se contemplan tareas concretas para la preparación psicológica, ni herramientas para realizarlas.
3. No existe una óptima caracterización psicológica de esta edad.
4. Aunque aumenta en el programa el grado de complejidad de las tareas de acuerdo a la categoría, no se tienen en cuenta las características de la situación social del desarrollo de los badmintonistas de la categoría objeto de estudio.
5. De forma general en el documento analizado, se ofrece una guía teórica pero le falta la metodología para que el entrenador pueda desarrollar su labor en la búsqueda de logros deportivos, se presentan limitaciones en lo referente al proceso de preparación psicológica desde el punto de vista de las potencialidades.

6. No presenta acciones de orientación psicopedagógica concretas que contribuyan al desarrollo de las cualidades perceptuales, intelectuales y psicomotrices que garanticen al badmintonistas un conocimiento adecuado de su estado psicológico.

Se pudo observar cómo es tratada la preparación psicológica en la unidad de entrenamiento y las competencias preparatorias, así como la interacción investigador-entrenador-badmintonistas, además comprobar las insuficiencias en el conocimiento teórico y metodológico de los entrenadores en función del contenido psicológico de la preparación, quienes, desde un principio, interiorizaron y reconocieron la importancia de acciones de orientación psicopedagógica para el desarrollo de los badmintonistas.(Anexo # 1)

Se utilizaron diferentes procedimientos de regulación y autorregulación a partir de la diversidad del grupo, motivándolas hacia la importancia que posee el uso de estas acciones tanto en el entrenamiento como en la competencia, pues en ocasiones se desarrollan de forma empírica sin un basamento científico que lo oriente y lo justifique.

En la etapa general, se apreció una disposición positiva por parte de los entrenadores hacia la búsqueda de acciones de orientación psicopedagógica de forma cotidiana, dirigido, a las insuficiencias fundamentales que presentaban las badmintonistas.

Además, se apreció que durante las competencias preparatorias realizadas en la preparación de los badmintonistas, se dieron situaciones donde era necesario buscar alternativas viables de acuerdo a la situación y dar una respuesta comportamental acorde a la misma, apreciándose un crecimiento no solo en lo deportivo sino en lo personal. Los entrenadores a partir del avance del macrociclo le fueron dando tareas tácticas previamente analizadas y orientadas por el grupo de investigadores, las cuales debían solucionar, y estas lograrían ir manifestando rapidez de pensamiento, creatividad e inteligencia, confianza en la competencia y certeza de su fuerza. Esto les proporcionó mayor dominio del contenido de cada acción elaborada teniendo en cuenta el referente cognitivo de las atletas así como sus vivencias fundamentales, apoyándose en el trabajo de Diploma de (Niebla. Y 2012) y en los resultados de la entrevista a los entrenadores.

Una vez elaboradas las acciones, los 2 entrenadores y el especialista en psicología en la entrevista (Anexo#2) coincidieron en que son novedosas y que están bien organizadas, estructuradas y que pueden aplicarse a todo lo largo del macrociclo de entrenamiento siempre

y cuando se adecue el grado de complejidad en la medida que se acercan las competencias preparatorias y fundamental, pues, constituyen herramientas para luego aprender a regularse y autorregularse en los entrenamientos y manifestarlo en las competencias. Aunque es necesario trabajar más la preparación teórica ya que si en su totalidad fueron capaces de responder la 1ra interrogante de la entrevista dirigida a este aspecto, pues plantean que por lo general se no se dedica tiempo suficiente para este fin por lo que nos deja claro que no saben por qué, cómo y cuándo utilizarla. Sobre este componente de la preparación no consideran eficiente y eficaz el manual de preparación del deportista.

Cuando se le realiza la interrogante referida a la preparación psicológica, dejan ver que el criterio sobre la definición de la misma tiene diferentes aristas, pues, plantean que es todo lo que se hace en términos de preparación deportiva y que los badmintonistas tienen que emplear el pensamiento para solucionar las dificultades que se les presentan de manera cambiante durante el partido. De inicio se puede afirmar **no** tienen una orientación de manera general y es necesario reforzar sus conocimientos teóricos y metodológicos sobre este componente de la preparación de los badmintonistas, donde aseguran que es importante la preparación psicológica en la preparación del equipo.

Al profundizar en este aspecto concluyen que es necesario elaborar orientaciones metodológicas que facilite la labor del entrenador para trabajar la preparación psicológica en la categoría 13-15 años de los badmintonistas de la EIDE de Villa Clara.

Consideran los entrenadores que entre los principales aspectos psicológicos que trabajarían en los badmintonistas de esta categoría se encuentran la autoconfianza y el nivel motivacional; pero las acciones diseñadas tienen un alto componente empírico y tienen que materializarse a través del entrenamiento diario.

La información obtenida permite definir que entre las principales necesidades de los entrenadores y atletas está:

1. Mejorar las concepciones teóricas y metodológicas de cada uno de los componentes que intervienen en la preparación psicológica.

2. Erradicar las insuficiencias relacionadas con la ausencia de visión sistémica e integrada acerca de la preparación psicológica, y de trabajarla en función de la contextualización de la misma, a partir de la situación social de desarrollo.
3. Enseñar a los badmintonistas a organizar alternativas de comportamiento físico, técnico y táctico, optimizando la información que posee a partir de la práctica de entrenamiento, con inteligencia y creatividad, conociendo cómo se procesa la información para dar respuesta a las situaciones tanto en lo físico, en lo técnico-táctico y optimizar las operaciones cognitivas que mediatizan esa respuesta, es decir, construir su propio modelo conceptual necesario para enfrentar todo el sistema de preparación y lograr resultados positivos en su actuar.
4. Aprender a los badmintonistas a tomar y construir decisiones a partir del referente cognitivo, de manera autorregulada, contribuyendo al procesamiento de la percepción técnico táctica significativa, para que el atleta dé respuestas asociadas a situaciones que se presentan en la competencia.

Estas necesidades permitieron diseñar las acciones de manera tal que su diseño y aplicación fueran de una manera flexible y necesaria, como resultado de las interacciones anteriores y así ajustarlas a las condiciones concretas de la investigación.

Se reunió para ello a los 2 entrenadores y el especialista de psicología de Medicina Deportiva, seleccionados como evaluadores de las acciones diseñadas (Anexo # 11), el investigador guio las intervenciones para que no se desviaran del tema en cuestión realizando una valoración de los fundamentos a tener en cuenta en las acciones de orientación psicopedagógica para trabajar la preparación psicológica.

La valoración de la propuesta se efectuó de forma sistémica, con los propios especialistas que participaron en su diseño e implementación, a partir de la obtención de juicios críticos y valorativos acerca de los ejercicios y su aplicación para el desarrollo de las acciones de orientación psicopedagógicas para trabajar la preparación psicológica, además del resultado cuantitativo y cualitativo que revelaron los test psicológicos empleados en el estudio. Se consensuaron las opiniones y todos manifestaron su aprobación, según se fue demostrando en los resultados de los entrenamientos, competencias preparatorias, considerando de muy valioso su diseño ya que está en función de las exigencias y características del Badminton actual.

## **2.4 Análisis de la etapa de preparación general**

En esta etapa de diagnóstico se realizaron 2 test; el de motivos deportivos y rendimiento psicológico, donde se obtuvo como resultado en los índices de evaluación siguientes:

### **En el test de rendimiento psicológico (Anexo # 4)**

**Diagnóstico inicial:** se detectaron irregularidades en diferentes aspectos de la preparación psicológica del badmintonista sobre los cuales se deben aplicar acciones para su mejoramiento progresivo durante el curso.

Se necesita tiempo para mejorar en el aspecto de “autoconfianza” donde todos los atletas presentan dificultad, se ve de manifiesto en diferentes acciones técnico tácticas en las modalidades de dobles e individuales. Es necesaria una atención especial en el “control de la energía negativa” afectada en todos los atletas, se ve presente en situaciones de tanteos en contra donde es necesario buscar un equilibrio anímico óptimo en esos momentos.

Se necesita tiempo de atención especial y tiempo para mejorar en el aspecto “control de la atención” Igualmente, en el “control visual de la imagen “. Se ve presente en distracciones fácilmente durante las secciones de entrenamiento o competencias preparatorias por factores externos en el medio que los rodea.

Se necesita tiempo para mejorar en el aspecto de “control de la energía positiva” donde todos los atletas presentan dificultad, se ve de manifiesto en diferentes acciones de juego en todas las modalidades (dobles, dobles mixtos y singles). En todas las modalidades es frecuente la exaltación excesiva de los atletas al realizar una acción positiva, es necesario mantener el equilibrio de las mismas y usarlo a su favor en momentos negativos para no perder la concentración y así el ímpetu de victoria.

**Control de las actividades:** se ve presente en momentos que el atleta debe sentir dominio de la actividad y es necesario tiempo de atención especial para ser tratado. Específicamente lo vemos en acciones técnico tácticas empleadas en los juegos de Dobles, los atletas deben buscar un mayor control en rotaciones y el control de la actividad (momento del juego en ese instante) es esencial para la toma de decisiones de los mismos.

### **En el Test de Motivos deportivos (Anexo # 7)**

**Diagnóstico inicial:** el aspecto “conflicto” es significativo en general para todo el equipo. Lo

podemos ver presente en situaciones de tanteos en contras o momentos en que un atleta puede distraerse y olvidar su puntuación durante el juego. Es necesario buscar un equilibrio emocional para este aspecto y lograr que el atleta vuelva a su estado normal de concentración. Modalidades de juego más frecuentes donde se muestra: dobles y mixtos.

La “rivalidad” se encuentra afectado no siendo significativa para los atletas. Este aspecto es esencial en el equipo para garantizar un logro progresivo de metas futuras a corto plazo. Los atletas deben sentir las motivaciones de jugar para ganar mostrándose una mayor rivalidad entre ellos en cada modalidad de juego. (singles, dobles y dobles mixtos)

La “autosuficiencia” muestra niveles bajos en 4 atletas mientras que en dos es significativa. Es necesario mejorar este aspecto el cual puede ocasionar desequilibrio en el estado emocional del atleta en situaciones bajo presión, (tanteos en contra) y mostrar comportamiento no adecuados.

La “cooperación” muestra niveles bajos no llegando a ser significativos. La vemos durante ejercicios técnico tácticos específicos para poner en práctica en situaciones de juego, es necesario una buena cooperación por el atleta específicamente en las modalidades de dobles y dobles mixtos por ser en equipo.

La “agresividad” en general muestra niveles bajos a excepción de dos atletas. Es vista en situaciones bajo presión donde se pierde el control emocional y se ejecutan acciones incorrectas como tirar la raqueta al perder, devolver en mala forma el volante luego de perder un punto, entre otros.

La **etapa de diagnóstico** fue evaluada con un nivel bajo de motivación en general para todos los atletas

Al realizar la triangulación metodológica a partir de los test psicológicos, la revisión de documentos, observación participante, entrevista a entrenadores y atletas, se obtuvo como resultado la reafirmación de las principales necesidades que poseen los entrenadores y atletas para la aplicación de la propuesta y poder trabajar el contenido psicológico en la preparación físico y técnico –táctico en el equipo de Badminton categoría 13-15 años de la (EIDE) provincial de Villa Clara.



## **Capítulo III: Acciones para el desarrollo de la preparación psicológica del equipo de Badminton Héctor Ruíz Pérez de Villa Clara**

### **3.1 Acciones de orientación psicopedagógica para trabajar en la preparación psicológica de los Badmintonistas**

Las actitudes mentales pueden mejorar las acciones tácticas, pues, dependen de la cultura táctica del deportista y del estudio detallado del adversario, lo que permite alcanzar una visión general de los aspectos tácticos del juego y sus elementos específicos en función del contrario.

Durante el entrenamiento, dependiendo del ciclo y del tipo de sesión, el entrenador puede conceder prioridad a la actitud mental. Existe la posibilidad de asociar un objetivo mental con otros objetivos de entrenamiento, conservando los ejercicios habituales.

Por ejemplo:

- a) Juego de dobles. el entrenador puede acentuar el objetivo mental del juego (concentración, comunicación) e introducir consignas especiales para aumentar el nivel de concentración y de lucidez de los jugadores, así como la comunicación entre ellos.  
El sistema de rotaciones en los dobles lo puede trabajar con señas al abrirse o entrar algún jugador, además se puedan usar palabras relacionadas con la acción para orientar a los atletas.
- b) Juego de dobles mixtos 1 varón y una hembra (pareja). duración: de 3 set a ganar 2. El entrenador puede entonces trabajar la actitud mental (conectividad, autocontrol, solidaridad), mediante acciones ofensivas y defensivas el asignando tareas específicas a cumplir durante el juego encaminadas a una mayor cohesión entre la pareja que se encuentra jugando.
- c) Los intensos ejercicios de condición física entrañan frecuentemente aspectos mentales evidentes: voluntad, agresividad, resistencia a la fatiga, superarse a sí mismo (resistencia psicológica).

Otros sectores y objetivos que pueden combinarse:

- Trabajo técnico, combinado con: concentración, lucidez y autoconfianza.
- Trabajo táctico, combinado con: voluntad de aprender, jugar para el equipo, y estricta

adherencia a las instrucciones.

- Juego de singles (Individual) 1 contra 1, combinado con: agresividad, sentido de combate, voluntad.
- Juegos de práctica para la concentración, combinados con: asunción de riesgo, determinación, autocontrol, creatividad, etc.

De modo que el juego o el ejercicio no constituyen los aspectos más importantes, sino la dirección técnica del entrenador, quien “siente” el momento oportuno para identificar el origen del estado mental, en base al fracaso de la actividad o a una disminución de la motivación.

Por ejemplo:

Si existe una carencia de entrega y garra, así como de combatividad en un juego de práctica se orienta:

- impartir consignas para aumentar el número de duelos y el ritmo del juego.
- otorgarle mayor valor a los puntos marcados.

Si disminuye la atención se puede:

- aumentar la dificultad de la tarea o, por el contrario, disminuirla para favorecer la posibilidad de éxito.
- cambiar de ejercicio o de actividad.

### **3.2 Acciones de orientación psicopedagógica para la condición física**

En este elemento se trabajaron las siguientes acciones:

1. Incrementar la motivación hacia el entrenamiento deportivo ante las situaciones de asimilación de elevados volúmenes de cargas de entrenamiento, para reflejarse en la competencia.

Autoconfianza (confianza en sí mismo):

- Sentirse capaz de “mover una montaña”, esforzarse
- Lucidez, claridad de ideas.
- Conciencia de su valía personal y social.

- Autoestima elevada.

Motivación elevada, autorrealización:

- Voluntad de triunfar, de realizar sacrificios.
- Pasión por el Badminton.
- Concordancia entre su potencial y su rendimiento.

Competitividad:

- Capacidad de superación, combatividad.
- Voluntad para imponerse a su adversario directo.
- Voluntad de ganar, triunfar.
- Pasión, energía competitiva.
- Afán de combate, de entrega.

Tomar en consideración el establecimiento de metas colectivas e individuales de forma tal que ante los altos volúmenes de entrenamiento los cuales provocan cierta tendencia al rechazo de los entrenamientos para ello un ejemplo:

Citarle situaciones de la competencia anterior donde el aspecto físico no se comportó al nivel esperado, a partir de aquí establecer compromisos individuales y colectivos que les permitan a los jugadores sobreponerse a ese estado de ánimo y llegar al sacrificio extra.

2. Insistir en la autoevaluación del estado de relajación y de activación para el logro de la prevención del agotamiento psicológico.

Firmeza psicológica:

- Capacidad de repetir los esfuerzos; constancia en los esfuerzos.
- Determinación, empeño, voluntad.
- Perseverancia, pese a fracasos.
- Resistencia a la fatiga, al cansancio.
- Superarse a sí mismo.

Motivación elevada, autorrealización:

- Voluntad de triunfar, de realizar sacrificios.
- Pasión, energía por el Badminton.
- Concordancia entre su potencial y su rendimiento.

Para el cumplimiento de esta orientación se debe, primeramente, lograr que cada jugador identifique su fórmula autoajustada que le permita la activación de su sistema nervioso o la relajación, tomando en cuenta el conocimiento profundo de cuáles son sus propias características. Esto facilitará que puedan utilizar para sí mismo, frases, palabras, gestos, rituales, que estén acorde a sus experiencias vivenciales positivas.

3. Propiciar la adecuación de la autovaloración en el orden de la preparación física a través de:

Autoconfianza (confianza en sí mismo):

- Sentirse capaz de “mover una montaña.”
- Lucidez, claridad.
- Conciencia de su valía personal.
- Autoestima elevada.

A través del intercambio con cada uno de los jugadores, el entrenador debe lograr que conozcan con exactitud cuál es su nivel de rendimiento físico. Esto facilitará que haya una regulación de la autovaloración de cada uno de ellos. Una vez logrado esto, entonces, se somete a la indicación de las actividades o tareas físicas a ser cumplidas por cada uno de ellos, para lograr el incremento en este componente de la preparación.

4. Consensuar estilos de enfrentamiento adecuados mediante la utilización de las técnicas psicológicas en situaciones de apatía y emociones asténicas.

El dominio de sí mismo (autocontrol):

- Resistencia a las provocaciones
- Autodominio en los momentos críticos
- Capacidad de reaccionar en función del desarrollo del resultado del partido

– Solidez psíquica

Existen diferentes caracteres entre los jugadores por lo tanto el entrenador debe aprovechar esta tendencia y ponerle a favor de la preparación colectiva para los juegos de dobles masculino y femenino y dobles mixtos a través de tareas a cumplir dentro del entrenamiento tales como:

Una entrada fuerte y brusca a los jugadores que por sus características muestren apatía mediante ataques reiterados con golpes ofensivos.

Juego con respecto a los jugadores que por sus características muestran un estado de emociones asténicas o un excesivo estado emocional.

5. Consensuar las fórmulas ajustadas a las vivencias y características de la personalidad del deportista para regular el nivel de relajación y activación:

Firmeza psicológica:

- Capacidad de repetir los esfuerzos; constancia en los esfuerzos
- Determinación, empeño, voluntad
- Perseverancia, pese a fracasos
- Resistencia a la fatiga
- Superarse a sí mismo

6. Controlar los estados de tensión psíquica y frustración provocados por las cargas físicas, a partir de la utilización de automandatos.

Resistencia al estrés:

- Adaptarse a las circunstancias
- Rendir al máximo en los partidos de gran importancia
- Dominar los temores y controlar las emociones

Agresividad:

- Aptitud para el mano a mano, virilidad
- Voluntad para imponerse síquicamente y para empeñarse físicamente

- Espíritu competitivo

- Garra y coraje

7. Eliminar cogniciones disfuncionales en relación a la preparación física.

Autoconfianza (confianza en sí mismo):

- Sentirse capaz de “mover una montaña”

- Lucidez

- Conciencia de su valía personal

- Autoestima

8. Valorar los conceptos sobre las capacidades y cualidades físicas como forma fundamental del trabajo con las bases psicológicas de la preparación física, técnica y táctica.

Firmeza psicológica:

- Capacidad de repetir los esfuerzos; constancia en los esfuerzos

- Determinación, empeño, voluntad

- Perseverancia, pese a fracasos

- Resistencia a la fatiga

- Superarse a sí mismo

9. Sistematizar la representación mental de las cualidades físicas.

Autoconfianza (confianza en sí mismo):

- Sentirse capaz de “mover una montaña”

- Lucidez

- Conciencia de su valía personal

- Autoestima

10. Insistir en el desarrollo de percepciones especializadas o sentidos psicológicos.

Firmeza psicológica:

- Capacidad de repetir los esfuerzos; constancia en los esfuerzos
- Determinación, empeño, voluntad
- Perseverancia, pese a fracasos
- Resistencia a la fatiga
- Superarse a sí mismo

Autoconfianza (confianza en sí mismo):

- Sentirse capaz de “mover una montaña”
- Lucidez
- Conciencia de su valía personal
- Autoestima

### **3.3 Acciones de orientación psicopedagógica para la preparación técnico táctica**

En este elemento se trabajaron las siguientes acciones:

1. Desarrollar la motivación por las tareas del entrenamiento, la percepción de control y la autoconfianza mediante el establecimiento de metas de forma consensuada.

Motivación elevada, autorrealización:

- Voluntad de triunfar, de realizar sacrificios.
- Pasión energía por el Badminton.
- Concordancia entre su potencial y su rendimiento.

2. Contribuir al desarrollo de la autovaloración de la condición técnica-táctica y la valoración haciendo énfasis en el proceso pedagógico del entrenamiento deportivo.

El dominio de sí mismo (autocontrol):

- Resistencia a las provocaciones.
- Autodominio en los momentos críticos.
- Capacidad de reaccionar en función del desarrollo del resultado del partido.
- Solidez psíquica.

3. Controlar los estados de tensión y frustración y desarrollar la tolerancia al eliminar pensamientos, representaciones y creencias asociadas a dificultades técnicas y tácticas.

Resistencia al estrés:

- Adaptarse a las circunstancias, ser flexible.
- Rendir al máximo en los partidos de gran importancia, constancia, perseverancia.
- Dominar los temores y controlar las emociones.

4. Activar los procesos psíquicos cognoscitivos en el proceso de enseñanza, profundización y perfeccionamiento de la técnica y la táctica.

Concentración, atención, precisión:

- El arte de elaborar la información correcta en el momento oportuno.
- Concentrar la atención y saber mantenerla de forma intensa y estable.
- Estar en condición de mantenerse concentrado durante largo tiempo.
- Evitar cometer errores técnicos garrafales, rectificarlos rápidamente.

Agresividad:

- Aptitud para el mano a mano, virilidad.
- Voluntad para imponerse síquicamente y para empeñarse físicamente.
- Espíritu competitivo, entrega, entereza.
- Garra y coraje.

5. Propiciar la activación de las operaciones lógicas del pensamiento para afrontar y solucionar mentalmente las dificultades psicológicas.

Asumir riesgos:

- Imaginación, creatividad, espontaneidad.
- Capacidad para resolver situaciones difíciles.
- Manifestar osadía, ser valiente.
- Aptitud para el mano a mano, virilidad.



- Voluntad para imponerse síquicamente y para empeñarse físicamente.
- Espíritu competitivo, entrega, entereza.
- Garra y coraje.

6. Lograr el enfrentamiento adecuado de las situaciones difíciles en el orden técnico, táctico y psicológico, reduciendo el impacto emocional adverso.

Asumir riesgos:

- Imaginación, creatividad, espontaneidad
- Capacidad para resolver situaciones difíciles
- Manifiestar osadía.

Agresividad:

- Aptitud para el mano a mano, virilidad
- Voluntad para imponerse síquicamente y para empeñarse físicamente
- Espíritu competitivo
- Garra y coraje

7. Controlar los estados de ánimo, de tensión, frustración y desarrollar la tolerancia al eliminar pensamientos, representaciones y creencias asociadas al fracaso y a dificultades técnico tácticas.

Resistencia al estrés:

- Adaptarse a las circunstancias
- Rendir al máximo en los partidos de gran importancia
- Dominar los temores y controlar las emociones

8. Saber ejecutar de forma perfeccionada los elementos técnicos tácticos según los requerimientos del deporte.

Asumir riesgos:

- Imaginación, creatividad, espontaneidad

- Capacidad para resolver situaciones difíciles
- Manifestar osadía

Jugar para el equipo:

- Evitar toda actitud individualista
- Actuar desinteresadamente
- Prioridad permanente del conjunto
- Cooperación, solidaridad
- Comunicación

9. Saber aplicar los procedimientos físicos técnicos y tácticos en correspondencia con las condiciones del entrenamiento y la competencia.

Jugar para el equipo:

- Evitar toda actitud individualista
- Actuar desinteresadamente
- Prioridad permanente del conjunto
- Cooperación, solidaridad
- Comunicación

Agresividad:

- Aptitud para el mano a mano, virilidad
- Voluntad para imponerse síquicamente y para empeñarse físicamente
- Espíritu competitivo
- Garra y coraje

10. Saber realizar combinaciones tácticas simples y complejas.

Intentar progresar:

- Querer aprender

- Capacidad de autocrítica
- Trabajar en sus defectos
- No sentirse satisfecho con lo logrado
- Ir al límite de sus posibilidades

11. Saber, procesar y reestructurar la información de la situación de juego.

Firmeza psicológica:

- Capacidad de repetir los esfuerzos; constancia en los esfuerzos
- Determinación, empeño, voluntad
- Perseverancia, pese a fracasos
- Resistencia a la fatiga
- Superarse a sí mismo

12. Saber representarse adecuadamente la acción táctica que va a ejecutar.

Intentar progresar:

- Querer aprender
- Capacidad de autocrítica
- Trabajar en sus defectos
- No sentirse satisfecho con lo logrado
- Ir al límite de sus posibilidades

Estas habilidades (según terminología de E.A Milerian) se ponen de manifiesto en la lucha de estados desfavorables, representaciones, pensamientos, sentimientos; sirven para la mejor organización y regulación de los movimientos en tiempo y espacio para la movilización de esfuerzo físico hasta el máximo. Es muy importante realizar la aplicación correcta de estas orientaciones metodológicas en el entrenamiento deportivo porque solo así se logrará el desarrollo íntegro del deportista.

### 3.4 Fundamentación de las acciones

Las acciones psicopedagógicas elaboradas se han basado en las características de los objetivos a cumplir durante los microciclos de preparación especial según el Programa de Preparación del Deportista de Badminton proporcionado por la Comisión Nacional del deporte.

Dichos objetivos proponen:

**La toma de decisiones en acciones durante el juego:** lo cual vemos presente en acciones como lograr el enfrentamiento adecuado de las situaciones difíciles en el orden técnico, táctico y psicológico, reduciendo el impacto emocional adverso. En la misma se busca el logro de dar solución a situaciones difíciles durante el juego manifestando osadía, espíritu competitivo, garra y coraje, entre otros valores necesarios para un excelente jugador de Badminton. (Acción #6, para la preparación Técnico Táctica).

**-Que los atletas logren realizar un autoanálisis de sus necesidades a mejorar:** el logro de este objetivo se muestra en acciones de contribuir al desarrollo de la autovaloración de la condición técnica-táctica, donde el dominio de sí mismo (autocontrol), presente en la resistencia a las provocaciones, capacidad de reaccionar en función del desarrollo del resultado del partido y solidez psíquica entre otros, garantiza se pueda realizar un autoanálisis de necesidades a mejorar. (Acción #2 para la preparación Técnico Táctica).

**-Que los atletas sean capaces de superar los problemas que enfrenten:** durante secciones de entrenamientos, competencias preparatorias y partidos de entrenamiento para un logro óptimo de cualidades necesarias antes de la competencia. En acciones que propician la activación de las operaciones lógicas del pensamiento para afrontar y solucionar mentalmente las dificultades. Se pone de manifiesto así en el atleta la imaginación, creatividad, espontaneidad y capacidad para resolver situaciones difíciles entre otros aspectos esenciales. (Acción #5 para la preparación Técnico Táctica).

**-Que continúen elevando el nivel de autoconfianza y concentración:** para ello son necesarias acciones como, saber procesar y reestructurar la información de la situación de juego y saber representar adecuadamente la acción táctica que se va a ejecutar. (Acción #11 y #12 para la preparación Técnico Táctica). Junto a las demás acciones especificadas durante el trabajo.

Es necesario adicionar las acciones para la preparación física la cual es un pilar muy

importante en cada deporte. El Badminton se distingue por la exigencia de aptitudes físicas especiales y el régimen de entrenamiento no puede ser un castigo para los atletas, por lo cual se trazan acciones y objetivos Psicopedagógicos para dicho trabajo.

#### **3.4.1 Evaluación de las acciones elaboradas por el criterio de especialistas**

Los especialistas consultados consideran pertinentes las acciones elaboradas pues constituyen una herramienta o un mecanismo novedoso para que los entrenadores puedan aplicarlas en su trabajo diario sin que los atletas se den cuenta que están trabajando la preparación psicológica, es decir ayuda a complementar el trabajo del psicólogo de medicina deportiva, conjuntamente con la labor sistemática del entrenador deportivo.

#### **3.5 Resultados de la aplicación de las acciones y análisis de los atletas**

Los dos test puestos en práctica durante el macrociclo muestran un avance positivo a partir del primer momento (etapa de preparación general) y segundo momento (etapa competitiva).

Las acciones puestas en práctica así lo demuestran al ver los resultados de dichos test en la etapa competitiva.

#### **Resultados del test de Rendimiento Psicológico en la Etapa Competitiva (Anexo # 5)**

**Análisis del Test:** al ser aplicadas las **acciones psicopedagógicas** propuestas logramos resultados satisfactorios los cuales vemos presentes al ser ejecutado nuevamente el test en la Etapa Competitiva. Como resultados observamos que:

El aspecto de “autoconfianza” mejoró en los atletas con una evaluación excelente en todos los atletas excepto en dos, los cuales mejoraron de tiempo en atención especial a tiempo para mejorar dicho aspecto. Los mismos ganarán con la experiencia deportiva más autoconfianza motivo a ser nuevo ingreso en el equipo.

Se observa claramente la autoconfianza en situaciones bajo presión emocional durante situaciones de juego, específicamente en marcadores donde el atleta se encuentra abajo y ha logrado remontar a su oponente

**El control de la energía negativa:** se mejoró notablemente el resultado siendo evaluados tres atletas de excelentes y 3 con tiempo para mejor. Se logró avanzar considerablemente pues todo el equipo se encontraba con atención especial diferenciada en busca de un equilibrio anímico óptimo. Los atletas lograron sentirse mucho mejor en situaciones de

puntuación baja (en contra) y lograron un equilibrio emocional aceptable para superar las malas rachas en los partidos. Este control, les permitió salir de situaciones difíciles de forma satisfactoriamente. Evaluación: A (excelente) en 3 atletas y B (necesita tiempo para mejorar) en 3 atletas de temperamento muy fuerte que asimilan las acciones con más tiempo pues han mejorado de tiempo en atención especial a tiempo para mejorar.

**Control de la atención:** los atletas manifestaron en esta etapa un mayor dominio de la situación Técnico Táctica en la que se encontraban. La atención fue un aspecto importante mejorado paulatinamente hasta alcanzar un equilibrio estable entre acciones y respuestas rápidas a las mismas. La atención directa hacia los partidos fue mejorada considerablemente no siendo influenciados los atletas por el medio exterior (publico) durante los juegos. Evaluación: A (Excelente) en 5 atletas y B (necesita tiempo para mejorar) en 1 motivo a ser nuevo ingreso y necesitar más tiempo en las actividades a realizar.

**Control visual de la imagen:** se mejoró generalmente en todo el equipo al lograr que los atletas mediante acciones técnico tácticas de dobles y mixtos diseñadas con anterioridad a poner en práctica se llevaran a cabo correctamente en el momento de juego. Rotaciones en dobles y mixtos. Evaluación: A (excelentes) en 6 atletas.

**Control de las Actividades:** se mejoró generalmente en todo el equipo al lograr que los atletas mediante acciones técnico tácticas de dobles ejecutadas con rapidez y eficiencia como respuesta a situaciones bajo presión impuestas por los contrarios. Los atletas han tenido un control total de la acción por la que transcurren en ese momento y sus decisiones tomadas en la mayoría han sido efectivas. Evaluación: A (excelentes) en 6 atletas.

### **Resultados del test de Motivos Deportivos en la Etapa Competitiva (Anexo # 8)**

**Análisis del Test:** como resultado final luego de haber aplicado las acciones psicopedagógicas podemos observar un aumento gradual en la motivación deportiva de cada atleta. Se ven presentes puntuaciones entre 15 y 16 siendo clasificados todos los alumnos con buenos niveles de motivación. Dicho resultado puede garantizar un buen desempeño competitivo en los atletas encontrándose motivados para el logro progresivo de sus metas.

Se elevó el aspecto de “Cooperación” a 5 puntos, mientras que igualmente aumentó la “Rivalidad” en el equipo.

Dichos aspectos muy importantes en los badmintonistas pues al mantener una rivalidad entre ellos son incentivados a mejorar cada vez más, ser capaces de alcanzar metas más difíciles y tener un mayor disfrute de sus triunfos. La cooperación es muy necesaria sobre todo en las modalidades por equipo (dobles y dobles mixtos), se ve presente en acciones Técnico Tácticas donde ambos jugadores llegan a apoyarse mediante rotaciones en la cancha para hacer más ofensivo o defensivo su juego según la estrategia trazada para dicho partido.

El aspecto “Conflicto” bajó, garantizando una mejor cohesión en el equipo y fácil asimilación de acciones técnico tácticas en equipo,

Los aspectos de “Autosuficiencia” y “Agresividad” bajaron a dos puntos. Se comprobó que a ese nivel en los atletas asimilan mejor los momentos en los que se equivocan y al hacerlo se autoevalúan para en base a mejorar es dicho error.

Podemos finalmente decir que se cumplió elevar la motivación en los atletas del equipo escolar y se encuentra preparado para los próximos Juegos Escolares con buenos niveles de motivación.

## CONCLUSIONES

El desarrollo de la investigación presentada nos llevó a concluir que:

Los documentos oficiales (programa de preparación del deportista, los planes de entrenamiento en su derivación desde el macro hasta la unidad de entrenamiento) no constituyen una guía para el trabajo del entrenador, pues no le proporciona los recursos necesarios para poder estructurar de forma individualizada la preparación de cada deportista.

Existen carencias en los entrenadores en el dominio teórico y metodológico en la planificación de la preparación psicológica a partir de la delimitación de los objetivos, acciones y procedimientos a emplear a partir de las peculiaridades del equipo en general y de los deportistas en particular.

Faltan acciones de superación en los entrenadores de badminton de la EIDE de Villa Clara principalmente en los aspectos psicológicos para el entrenamiento deportivo.

Las propuestas de acciones de orientación psicopedagógica diseñadas en la investigación son aplicables a partir del enfoque histórico-cultural de Vygotsky, teniendo en cuenta la situación social del desarrollo, la zona de desarrollo próximo y la unidad de lo cognitivo y lo afectivo.

Las acciones apreciadas y validadas están lista para su inclusión en el Programa de Preparación del Deportista y de esa forma solucionar los problemas actuales del mismo desde el punto de vista psicopedagógico.



## **RECOMENDACIONES**

- Divulgar los resultados de esta investigación a las instancias de dirección del badminton para de que sirva como guía para el trabajo de los entrenadores.
- Darle continuidad a este trabajo y aplicarlo a las demás categorías para su generalización.
- Diseñar formas de superación en el puesto de trabajo que le permita al entrenador adquirir conocimientos acerca de estas acciones sicopedagógicas para que se puedan aplicar.

## BIBLIOGRAFÍA

1. Antom, K. (1990). Práctica de las dinámicas de grupo, ejercicios y técnicas. Barcelona: Editorial Herder.
2. Alonso, P.E. (2003,2004) La preparación Psicológica en equipos deportivos (Fútbol, Baloncesto, Voleibol (Trabajo de diploma). Villa Clara: ISCF." Manuel Fajardo".
3. Alonso, P.E (2006). Propuesta de Orientaciones Metodológicas para dirigir la preparación psicológica el equipo juvenil de Fútbol, femenino (Trabajo de diploma). Villa Clara: ISCF. "Manuel Fajardo".
4. Alonso, P.E (2005). Determinación de necesidades para trabajar las bases psicológicas de la preparación de los deportistas de Juegos con Pelota. (Trabajo de diploma). Villa Clara: ISCF. "Manuel Fajardo".
5. Alonso P. E. (2010) Necesidades de los entrenadores para trabajar con las bases psicológicas de la preparación táctica en deportes con pelotas. (Trabajo de diploma). Villa Clara: ISCF. "Manuel Fajardo".
6. Alonso, P.E (2013) Propuesta de orientaciones para la dirección del preparación psicológica. (Trabajo de Diploma) Argentina ef deportes # 184.
7. Armas Paredes M. (2010) Estrategia dirigida a mejorar el trabajo metodológico de la Preparación Psicológica desde la función del entrenador de Voleibol en la EIDE Héctor Ruíz de la provincia de Villa Clara (Tesis Doctoral) Villa Clara. ISCF "Manuel Fajardo"
8. Aveillé Cárdenas, B.N. y Morales García, M. (2004). Propuesta de orientaciones metodológicas para la preparación psicológica de los deportistas de tenis de mesa de la EIDE provincial. (Trabajo de Diploma).Villa Clara: ISCF. "Manuel Fajardo."
9. A. Z. Puni,(1975),libro de Texto Ciudad de la Habana: Editorial Orbe.
10. Badminton en Cuba: Disponible en: <http://www.efdeportes.com/efd190/evolucion-y-desarrollo-del-badminton-en-cuba.htm>
11. Bello Dávila, Z. y Cásales Fernández J. C. (2003). Psicología general. Ciudad de La Habana: Editorial Félix Varela.
12. Características psicológicas de un badmintonista: Disponible en: <http://www.teocio.es/sin-categoria/caracteristicas-psicologicas-en-la-adolescencia>
13. Calderón. P.A y Piñeiro. (2013). Metodología de la investigación científica. (Selección de lecturas). Ciudad de La Habana: Editorial Deportes.

14. Cañizares Hernández, M. (2004). *Psicología y Equipo Deportivo*. Ciudad de La Habana. Editorial Deportes.
15. Castellanos Simons, D. (2002). *Aprender a Enseñar en la escuela Una concepción desarrolladora*. Ciudad de La Habana: Editorial Pueblo y Educación.
16. Chow, B.C. (2012). Support for elite athletes retiring from sport: the case in Hong Kong. *Journal of the International Council for Health: Sport and Dance*.
17. Clavel Pacheco, A. (2012). *Condiciones de carga psíquica que influyen en el rendimiento deportivo de las judocas de categoría 15-16 de la EIDE mártires de barbados*. (Tesis de Especialidad). Villa Clara: ISCF. "Manuel Fajardo"
18. Dzhamgarov, T. T. y Puni, A. Z. (1990). *Psicología de la educación física y el deporte*. Ciudad de la Habana: Editorial Científico Técnico.
19. Estévez Cullell, M. (2004). *La investigación científica en la actividad física, su metodología*. Ciudad de La Habana: Editorial Deportes.
20. Forteza de la Rosa, A. (1988). *Bases metodológicas del entrenamiento deportivo*. Ciudad de la Habana: Editorial Científico Técnico.
21. García, E.T. (2009). ¿Es compatible el máximo rendimiento deportivo con la consecución y mantenimiento del estado saludable del deportista? *Revista Ciencias del Deporte*, 14, 19-31.
22. García, M. A. (2005). *Propuesta de Orientaciones Metodológicas para dirigir la preparación psicológica el equipo juvenil de Fútbol*. (Trabajo de diploma). Villa Clara: ISCF. "Manuel Fajardo".
23. García, U. F. (2004). *Herramientas psicológicas para entrenadores y deportistas*. Ciudad de La Habana: Editorial Deportes.
24. Garzarelli, G. J. (2004). *El refuerzo positivo y el alto rendimiento en Conferencia sobre Psicología del deporte*. Argentina: Universidad de El Salvador.
25. Gil, M. J. (1991). *Entrenamiento mental para deportistas y entrenadores de elite*. Valencia: Editorial UNVESCO.
26. Gorbunov, G. D. (1988). *Psicopedagogía del deporte*. Moscú: Editorial Wneshtorgizdat.
27. Griego, E. (2000). *Entrenamiento psicológico para el control de estados de tensión y frustración de los futbolistas juveniles del centro de alto rendimiento de Villa Clara*. (Trabajo de diploma). Villa Clara: ISCF. "Manuel Fajardo".

28. Kerr, G. y Dacyshyn, A. (2009). The retirement experiences of elite, female gymnasts. *Journal of applied sport psychology*. (s.e.)
29. Kon, I. S. (1991). *Psicología de la edad juvenil*. Ciudad de la Habana: Editorial Pueblo y Educación.
30. Kunath, P. (1976). *Aporte a la Psicología deportiva*. Ciudad de La Habana: Editorial Pueblo y Educación.
31. León Pérez Y. y Peñaranda A. D. (2006). *Propuestas de orientaciones Metodológicas para la dirección de la preparación psicológica en el equipo de Voleibol juvenil*. (Trabajo de Diploma). Villa Clara: ISCF. "Manuel Fajardo".
32. Levitov, N. D. (1966). *Sobre los estados psíquicos del hombre*. Moscú: (s.e.) Orbe
33. Lorenzo, J. G. (1988). *Psicología del deporte*. Moscú: Editorial Fisicultura y Deporte.
34. Matveev, L. (1983). *Fundamentos del entrenamiento deportivo*. Moscú: Editorial Raduga.
35. Morales G. M. y Aveillé C. B. (2003). *Propuestas de orientaciones metodológicas para la preparación psicológica de los deportistas de tenis de mesa categoría 11-12 años de la EIDE de V.C.* Villa Clara: ISCF. "Manuel Fajardo".
36. Morales, A. A. (2009). *Preparación del deportista: dirección y rendimiento*. Villa Clara: ISCF. "Manuel Fajardo".
37. Niebla, Y. y Montes de Oca, E. (2006). *Propuesta de Orientaciones metodológicas para la dirección de la preparación psicológica en el equipo fútbol juvenil*. (Trabajo Diploma). Villa Clara: ISCF. "Manuel Fajardo".
38. Quintanilla, F. (2002). *Propuesta de orientaciones metodológicas para el desarrollo de la preparación psicológica de atletas escolares de baloncesto a desarrollar por los entrenadores*. (Tesis de Maestría). Villa Clara: ISCF. "Manuel Fajardo".
39. Quintero, Y. (1995). *Entrenamiento socio psicológico para el potenciar la comunicación y la participación en la dirección*. (Trabajo de diploma). Villa Clara: ISCF. "Manuel Fajardo".
40. Riera, M. A. (2004). *Entrenamiento psicológico integrador en los equipos de judo (f) y fútbol de la ESPA provincial de villa clara*. (Tesis Doctoral). Ciudad de la Habana: ISCF. "Manuel Fajardo".

41. Rodionov, A. V. (1981). *Psicología de entrenamiento deportivo*. Ciudad de la Habana: Editorial Orbe.
42. Rodionov, A. V. (1991). *Influencia de los factores psicológicos en el resultado deportivo*. Moscú: Editorial Unishtorgizdat.
43. Sánchez, A. M .E. (2002). *La preparación psicológica del deportista*. Colombia: Editorial Kinesis.
44. Silva, A. (2004). *Propuesta de Orientaciones Metodológicas para la dirección de la preparación psicológica en el equipo de polo acuático femenino categoría juvenil*. (Trabajo de Diploma). Villa Clara: ISCF. "Manuel Fajardo".
45. Stambulova, N. y Stephan, Y. (2007). Athletic retirement: A cross-national comparison of elite French and Swedish Athletes. *Psychology of Sport & Exercise*. 8, 101-118.
46. Urquiza Brito, Y. A. (2012). *Plan de Acciones de preparación Psicológica para la enseñanza del ajedrez en la provincia de Sancti Espíritus*. (Tesis de Especialidad). Sancti Espíritus: ISCF. "Manuel Fajardo".
47. Valdés, H. (1996). *La preparación psicológica del deportista*. España: Editorial Inder.
48. Vidaurreta, L. (1974-2000). *Trabajo de preparación psicológica del Baloncesto Femenino Cubano de Alto Rendimiento*. Ciudad de La Habana: Editorial Pueblo y Educación.



## **ANEXOS**

### **ANEXO # 1: Guía de observación**

#### Parte Inicial:

Se observan acciones a las que el deportista deba dar soluciones rápidas y precisas, pues los entrenadores, primeramente, toman como componentes importantes a trabajar la preparación técnico -táctico del equipo y la preparación física que debe tener este.

#### Parte Principal:

Promueven más el trabajo técnico -táctico a través de las acciones de juego y la creación en situaciones pre -competitivas, donde los entrenadores actúan sobre las futbolistas con un carácter de firmeza y perseverancia tratando de conservar el carácter deportivo.

Desarrollan y aplican los componentes de preparación del deportista, como la preparación técnica –táctico y la preparación física, porque no toman la preparación psicológica como componente de su preparación en el deporte, aunque el entrenador algunas veces trata de adaptar condiciones, pero no las profundiza del todo.

#### Parte Final:

Ofrecen las respuestas anticipadas o estimula que las atletas busquen la solución a los problemas que se dan en el momento.

## **ANEXO # 2: Entrevista a los entrenadores**

1. Para ti qué significa la preparación teórica.
2. ¿La utilizas siempre \_\_\_\_\_ a veces \_\_\_\_\_ nunca \_\_\_\_\_?
3. ¿Sabes cómo utilizarla?
4. ¿Cuándo la utilizas?
5. ¿Por qué la utilizas?
6. ¿Crees eficiente y eficaz el manual de preparación del deportista?
7. ¿Qué es para ti preparación psicológica?
8. ¿Crees importante la preparación psicológica en la base? ¿Por qué?
9. ¿Crees que haga falta elaborar unas orientaciones metodológicas que faciliten la labor del entrenador para trabajar la preparación psicológica en la categoría 13-15 años?
10. ¿Cuáles serían los principales aspectos psicológicos que trabajarías con los deportistas de la categoría 13-15 años?

Nota: ¿Las preguntas 9 y 10 se les dio respuesta en el Taller?



### ANEXO # 3: Inventario del test rendimiento psicológico

Instrucción: Marca con una cruz (X) en cada proposición la elección que consideres adecuada sobre las fuerzas y las debilidades mentales que posees. Para ello se tiene en cuenta la escala.

S = Siempre    CS = Casi siempre    AV = A veces    CN = Casi nunca    N = Nunca

#	Expresiones	CS	AM	AV	PV	CN
1	Me veo más como un perdedor que como un ganador durante las competencias.					
2	Me enojo y me frustró en los torneos.					
3	Me distraigo y pierdo concentración en competencias.					
4	Antes de comenzar la competencia me veo jugando perfectamente.					
5	Estoy altamente motivado para jugar lo mejor que pueda.					
6	Puedo mantener una afluencia de energía positiva durante toda la competencia.					
7	Soy pensador positivo durante los torneos					
8	Creo en mí mismo como jugador					
9	Me pongo nervioso en competencias					
10	Parece que mi cabeza se acelera a 100 Km. por horas durante los momentos críticos del partido.					
11	Practico mentalmente mis habilidades físicas y técnicas					
12	Las metas que me he impuesto como jugador me hacen trabajar mucho					
13	Puedo disfrutar de los torneos aunque me enfrente a muchos problemas difíciles.					

14	Me digo cosas negativas durante las competencias					
15	Pierdo la confianza rápidamente					
16	Los errores que cometo me llevan a sentir y pensar negativamente					
17	Puedo borrar emociones que interfieren y volverme a concentrar.					
18	La visualización de los golpes me es fácil					
19	No me tienen que empujar para jugar o enfrentarme fuertemente ya que me estimulo solo (a).					
20	Tiendo a sentirme aplastado emocionalmente cuando las cosas se vuelven en mi contra.					
21	Yo hago un 100 % de esfuerzo cuando juego sin importarme nada.					
22	Puedo rendir en el pico máximo de mi talento y habilidad.					
23	Mis músculos se mencionan durante las competencias					
24	Mi mente se aleja del juego durante la competencia					
25	Yo me visualizo saliendo de situaciones difíciles previa a la competencia.					
26	Estoy dispuesto a dar todo lo necesario para llegar a mi máximo potencial como jugador.					
27	Entreno con alta intensidad positiva.					
28	Puedo cambiar estados emocionales de negativos a positivos por medio del control mental.					
29	Soy un competidor con fortaleza mental.					

30	Hechos incontrolados como el nerviosismo, contrarios tramposos y malos hábitos que me perturban.					
31	Mientras juego me encuentro pensando en errores pasados u oportunidades perdidas					
32	Uso imágenes mientras juego que me ayudan a jugar mejor.					
33	Me aburro y agoto en los torneos.					
34	Me lleno de sensaciones y desafíos y me inspiro en situaciones difíciles.					
35	Mis entrenadores dirían que tengo una buena actitud					
36	Yo proyecto una imagen de un luchador confiado en la competencia.					
37	Puedo mantenerme calmado durante los torneos cuando estoy confundido por problemas personales o familiares importantes.					
38	Mi concentración se rompe fácilmente en entrenamientos y competencias.					
39	Cuando me veo jugando puedo ver y sentir las cosas vívidamente					
40	Me despierto por las mañanas y estoy realmente excitado por entrenar y jugar					
41	Jugar mi deporte me da una sensación genuina de alegría y plenitud					
42	Puedo transformar una crisis en oportunidad.					

Área	Preguntas					
Autoconfianza	1	8	15	22	29	36
Energía negativa	2	9	16	23	30	37
Control de la atención	3	10	17	24	31	38
Control visual y de imagen	4	11	18	25	32	39
Nivel motivacional	5	12	19	26	33	40
Energía positiva	6	13	20	27	34	41
Control de actitud	7	14	21	28	35	42

Se emplea una escala de puntos en las preguntas que son de tipo ascendente de 1, 2, 3, 4, 5. En las otras preguntas sería descendente 5, 4, 3, 2, 1.

Preguntas de forma ascendente: 1-2-3-9-10-14-15-16-20-23-24-30-31-33-38.	
Preguntas de forma descendente: 4-5-6-7-8-11-12-13-17-18-19-21-22-25-26-27-28-29-32-34-35-36-37-39-40-41-42.	
Evaluación y diagnóstico	Intervalo de puntos
A: Necesita atención especial (ayuda)	6 – 19
B: Necesita tiempo para mejorar	20 – 25
C: Posee habilidades excelentes	26 - 30

Leyenda:

*A: Excelente*

*B: Necesita tiempo para mejorar*

*C: Necesita atención especial*

**Anexo # 4: Resultado del test de rendimiento psicológico en la etapa de preparación general (Diagnóstico)**

	DPD	AMG	PLAY	ORZ	LVR	NAM
1- Autoconfianza	B	B	B	B	B	B
2- Control de la Energía Negativa	C	C	C	C	C	C
3- Control de la Atención	B	B	C	B	C	C
4- Control Visual y de Imagen	B	B	B	B	B	B
5- Control de la Motivación	C	C	B	B	C	B
6- Control de la Energía Positiva	B	B	B	B	B	B
7- Control de las Actividades	B	B	B	B	B	B

Leyenda:

*A: Excelente*

*B: Necesita tiempo para mejorar*

*C: Necesita atención especial*

## Anexo # 5: Resultados del test de rendimiento psicológico en la etapa competitiva

	DPD	AMG	PLAY	ORZ	LVR	NAM
1- Autoconfianza	A	A	B	A	A	B
2- Control de la Energía Negativa	A	A	B	A	B	B
3- Control de la Atención	A	A	A	A	B	A
4- Control Visual y de Imagen	A	A	A	A	A	A
5- Control de la Motivación	A	B	A	A	B	A
6- Control de la Energía Positiva	A	A	A	A	A	A
7- Control de las Actividades	A	A	A	A	A	A

### Leyenda:

*A: Excelente*

*B: Necesita tiempo para mejorar*

*C: Necesita atención especial*

## Anexo # 6

### Inventario test de motivos deportivos

NOMBRE. \_\_\_\_\_ EDAD \_\_\_\_\_

DEPORTE \_\_\_\_\_ EDAD DEPORTIVA \_\_\_\_\_

*INSTRUCCIONES: Las preguntas marcando SI o NO. si la pregunta es NO se le puede aplicar a su deporte Responda No ya UD. No ha tenido la sensación. Si cree que la mejor respuesta es "Algunas veces" marque SI. Recuerde marcar todas las respuestas.*

DURANTE LOS ULTIMOS MESES MIENTRAS PARTICIPAS ENTRENAS O COMPITES EN:

Te has sentido:

1. Indiferente y cansado	
2. Decidido a ser el primero	
3. Emocionado	
4. Como queriendo ayudar a otro a mejorar	
5. Lleno de energía	
6. Irritable sin razón alguna	
7. Como si ganar fuese muy importante para ti	
8. Como parte de o muy amigable hacia el grupo (compañero, equipo o club)	
9. Impulsivo	
10. Irritado porque alguien lo hizo mejor que tu	
11. Más feliz que nunca	

12. Culpable por no hacerlo mejor	
13. Poderoso	
14. Muy nervioso	
15. Complacido porque alguien lo hizo bien	
16. Que estabas haciendo más de los podías	
17. Que querías llorar	
18. Que deseos de botar a alguien	
19. Más interesado en tu deporte que en otra cosa	
20. Disgustado porque ganaste	
21. Con ganas de hacer algo por el equipo o el grupo	
22. Como si te quisieras fajar con el que se te interponga en tu camino (Empujando, golpeo)	
23. Tú has logrado algo (una destreza bastante nueva o Recompensa)	
24. Como si los otros estuvieran obteniendo más de lo que merecen ( más que la parte justa de atención o recompensa)	
25. Como para felicitar a alguien porque lo hizo bien,	

Permite conocer el nivel de Motivación del atleta, valorando cinco aspectos en las siguientes preguntas:

Aspectos	Preguntas
Conflicto	1-6-12-14-17
Rivalidad	2-7-10-20-24
Suficiencia	3-11-16-19-23
Cooperación	4-8-15-21—25
Agresividad	5-9-13-18-22



Consta de 25 preguntas a las que el atleta contesta SI o NO respecto a cómo se ha sentido durante los últimos meses en los entrenamientos y competencias.

**Evaluación de los resultados:**

Cada respuesta "Si" da 1 punto.

Cada aspecto es calificado así:

Conflicto 2 o + Significativo

Rivalidad 3 o + Significativa

Autosuficiencia 3 o + Significativa

Agresividad 3 o + Significativa

Cooperación 4 o + Significativa

Evaluación general del Test:

**Nota:** El área de Conflicto no entra en la suma, es decir sería sobre la base de 20 puntos (4 áreas con 5 ítems en cada una de ellas).

+ 15 puntos (Buenos niveles de motivación) - 11 puntos. (Nivel bajo de motivación)

12 – 14 puntos (Nivel medio de motivación)

**Anexo # 7: Resultado del test de motivos deportivos en la etapa de preparación general (Diagnóstico)**

	<u>Nombres:</u>					
<u>Aspectos:</u>	DPD	AMG	PLAY	ORZ	LVR	NAM
Conflicto	<u>2</u>	<u>2</u>	<u>2</u>	<u>2</u>	<u>2</u>	<u>2</u>
Rivalidad	<u>1</u>	<u>1</u>	<u>1</u>	<u>2</u>	<u>2</u>	<u>2</u>
Autosuficiencia	<u>2</u>	<u>2</u>	<u>3</u>	<u>3</u>	<u>1</u>	<u>1</u>
Cooperación	<u>2</u>	<u>3</u>	<u>1</u>	<u>2</u>	<u>2</u>	<u>2</u>
Agresividad	<u>3</u>	<u>2</u>	<u>3</u>	<u>2</u>	<u>2</u>	<u>3</u>
<u>TOTAL</u>	<u>10</u>	<u>10</u>	<u>10</u>	<u>11</u>	<u>9</u>	<u>10</u>

### Anexo # 8: Resultados del test de motivos deportivos en la etapa competitiva

	DPD	AMG	PLAY	ORZ	LVR	NAM
Conflicto	<u>1</u>	<u>1</u>	<u>1</u>	<u>1</u>	<u>1</u>	<u>1</u>
Rivalidad	<u>5</u>	<u>5</u>	<u>5</u>	<u>6</u>	<u>6</u>	<u>4</u>
Autosuficiencia	<u>2</u>	<u>2</u>	<u>2</u>	<u>2</u>	<u>2</u>	<u>2</u>
Cooperación	<u>5</u>	<u>5</u>	<u>6</u>	<u>5</u>	<u>4</u>	<u>6</u>
Agresividad	<u>2</u>	<u>2</u>	<u>2</u>	<u>2</u>	<u>2</u>	<u>2</u>
Total	<u>15</u>	<u>15</u>	<u>16</u>	<u>15</u>	<u>15</u>	<u>15</u>

## Anexo 9: Prueba de signos de los test de rendimiento psicológico

<u>Estadísticos de contraste (b)</u>							
	Autoconfianza 2 Autoconfianza 1	C.Energía 2 C.Energía 1	C.Atención2 C.Atención1	C.Visual imagen2 C.Visual imagen1	C.Motivacio2 - C.Motivación 1	C. Energía Positiva2 C.Energía Positiva1	C.Actividades2 C.Actividades1
Sig. exacta (bilatera)	,063(a)	,063(a)	<b>,031(a)</b>	<b>,031(a)</b>	<b>,031(a)</b>	<b>,031(a)</b>	<b>,031(a)</b>

a Se ha usado la distribución binomial.

b Prueba de los signos

**Nota:**Existieron cambios significativos en los aspectos con puntuaciones en comparación con la inicial de **0,031**.

## Anexo 10: Prueba de signos de los test de motivos deportivos

<u>Estadísticos de contraste(b)</u>					
	Conflicto 2 Conflicto 1	Rivalidad 2 Rivalidad 1	Autosuficiencia 2 Autosuficiencia 1	Cooperación 2 Cooperación 1	Agresividad 2 Agresividad 1
Sig.exacta (bilateral)	<b>,031(a)</b>	<b>,031(a)</b>	1,000(a)	<b>,031(a)</b>	,500(a)
<p>a Se ha usado la distribución binomial.</p> <p>b Prueba de los signos</p>					

**Nota:** Vemos un cambio significativo en los aspectos de conflicto Rivalidad y cooperación con, **0,031**, mejorándose dichos aspectos mediante la aplicación de nuestras acciones.

**Anexo # 11: Especialistas consultados**

No	Nombres y Apellidos	Graduado	Grado académico o científico	Años de:		Especialidad	Función que desempeña
				Graduado	Experiencia deportiva		
1	Marina Martínez Cárdenas	C. Física	Lic.	2010	15	Badminton	Entrenador EIDE Prov.VC
2	José Luis Hurdanbidelus Rodríguez		Lic.	2012	10	Badminton	Entrenador EIDE Prov.VC
4	Jorge Luis Medina López	Psicología	Ms.c.	2000	15	Badminton Tenis de mesa	Psicólogo de Medicina Deportiva