



**UNIVERSIDAD DE CIENCIAS DE LA CULTURA FÍSICA Y EL DEPORTE  
«MANUEL FAJARDO»  
FACULTAD VILLA CLARA**

*Título: Acciones de orientación psicopedagógica para trabajar la preparación psicológica del fútbol femenino en la categoría sub17 de la (EIDE) provincial, Villa Clara*

**Tesis en opción al título de Licenciatura en Cultura Física y Deporte**

*Autor: Gabriel Alejandro Suárez Pérez.*

*Tutor: MSc. Enrique Alonso Pedraza.*

*MSc. Edelsio Griego Cairo.*

**Año- 2015**

## *PENSAMIENTO*

*“Hay que desarrollar más a los atletas, hay que perfeccionar nuestras cualidades, nuestras habilidades, nuestras capacidades en el deporte”.*

*Fidel Castro Ruz*

## DEDICATORIA

*A ese pequeño valiente mío que me ha servido de acicate para vencer cuanto obstáculo se ha presentado en los últimos años de mi carrera.*

*A las personas que siempre han sido mi ejemplo, mi guía y la inspiración de todos mis esfuerzos, símbolos de respeto, de sencillez, de modestia, mis dioses, a quienes les debo todo cuanto soy: mis padres.*

*A mi fiel compañera, con quien comparto la vida y me apoya para lograr todos mis propósitos.*

*Al colectivo de profesores de esta Facultad, por contribuir a mi formación profesional.*

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

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

*A todos,*

*Muchas gracias*

## AGRADECIMIENTOS

*A mis tutores, MSc Enrique Alonso Pedraza y MSc Edelsio Griego Cairo por su sabia orientación, sin cuya ayuda no hubiese logrado la realización del presente trabajo.*

*Al colectivo de profesores de esta Facultad, por contribuir a mi formación profesional.*

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

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

## **RESUMEN**

El trabajo titulado: Acciones de orientación psicopedagógica para trabajar la preparación psicológica de las deportistas de fútbol en la categoría sub 17 de la (EIDE) provincial, Villa Clara, ayuda a resolver la necesidad que tienen los entrenadores de perfeccionar la preparación psicológica para el logro de un modo de actuación autorregulado, a partir del desarrollo óptimo de los aspectos psicológicos necesarios. Los objetivos de la preparación psicológica, deben derivarse de los objetivos del propio entrenamiento deportivo y resulta imprescindible delimitar las bases psicológicas de las diferentes direcciones de la preparación del deportista, es decir, la preparación física, técnica, táctica y teórica, de ahí la valía de la misma. Estas acciones de orientación psicopedagógica fueron diseñadas a partir de las necesidades de los deportistas y entrenadores; para lo cual se tuvo en cuenta la situación social de desarrollo y la zona de desarrollo próximo de los atletas permitiendo trabajar la diversidad, además de la valoración a partir del criterio de especialistas, y de la prueba de desempeño profesional, la observación de competencias preparatorias y entrenamientos, la revisión de documentos y otros métodos. Se utilizó la caracterización psicológica de los atletas realizada por el Instituto de Medicina Deportiva (IMD) y los test síntomas de carga y rendimiento psicológico, lo cual permitió estructurar las acciones de orientación que pueden garantizar el trabajo de la preparación psicológica por los entrenadores, a partir del comportamiento vivencial del deportista, pues sus principales insuficiencias radican en el conocimiento teórico y metodológico para trabajar desde el entrenamiento los aspectos psicológicos, imprescindibles que contribuyan al resultado deportivo.

## **Abstract**

This work deals with psychopedagogical orientation actions to work out the psychological preparation of female soccer players under 17s in Villa Clara province. The research helps solve coaches' needs to perfect psychological preparation in order to achieve a self-regulated performance way from an optimum development of necessary psychological issues. Psychopedagogical orientation actions were designed from the sportsmen and coaches' needs, on the basis of both the athletes' social situation and the near development area in order to work out diversity. Implementation assessments, observation over training and preparations competition periods and documents revision, were among the research methods used during the process. Athletes' characterization as well as the load symptoms test and the psychological performance allowed the structure of psychopedagogical orientations actions to guarantee the coaches' psychological preparation from the sportsgirls's own behavior.

# ÍNDICE

<b>INTRODUCCIÓN</b> .....	1
<b>CAPÍTULO I. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA</b> .....	7
1.1- Consideraciones generales acerca de la preparación psicológica.....	7
1.2- Breve bosquejo histórico acerca de la preparación psicológica .....	9
1.3- Aspectos educativos de la preparación psicológica a partir de la concepción del desarrollo.....	10
1.4- El proceso de orientación y dirección de lo psicológico en la preparación deportiva .....	14
<b>CAPÍTULO II. FUNDAMENTOS METODOLÓGICOS</b> .....	21
2.1 Materiales y métodos. Población y Muestra .....	21
2.2 Métodos y técnicas .....	21
2.3 Análisis y discusión de los resultados.....	26
2.4 Análisis de la etapa de preparación general .Etapa de diagnóstico.....	30
<b>CAPÍTULO III. PROPUESTA DE ACCIONES DE ORIENTACIÓN PSICOPEDAGÓGICA PARA CONTRIBUIR AL PERFECCIONAMIENTO Y DESARROLLO DE LAS HABILIDADES PSICOLÓGICAS NECESARIAS PARA TRABAJAR CON LA PREPARACIÓN PSICOLÓGICA DE LAS FUTBOLISTAS</b> .....	32
3.1 Acciones de orientación para trabajar en la preparación psicológica de las futbolistas .....	33
3.2 Acciones de orientación psicológica para la condición física.....	35
3.3 Acciones de orientación psicológica para la preparación técnico táctica.....	39
<b>CONCLUSIONES</b> .....	44
<b>RECOMENDACIONES</b> .....	45
<b>BIBLIOGRAFÍA</b> .....	
<b>ANEXOS</b>	

## *INTRODUCCIÓN*

## INTRODUCCIÓN

---

### INTRODUCCIÓN

El deporte ocupa un lugar importante en la sociedad moderna. Asegura un desarrollo físico armónico del hombre y también contribuye a la educación de sus cualidades. Los logros deportivos son atribuidos, en cierta medida, a la práctica pedagógica.

Las ciencias aplicadas, por sus características, constituyen un eslabón fundamental para elevar los resultados deportivos, son pilares a la hora de confeccionar un programa de entrenamiento, en el deporte contemporáneo.

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 de 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, por no decir todos, 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.)

En trabajos anteriores se pudo constatar que 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.

## INTRODUCCIÓN

---

Para todos los especialistas clásicos de la Psicología del deporte (Puni,1990 Rudik, Dzhangarov,1990, Platonov) etc. 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 somos del criterio que no existe una especificidad ni en la preparación psicológica como un todo, ni 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 del deportista, se planifica para todo el macrociclo de entrenamiento” (Alonso E. 2006, 2012, 2013).

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 como 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.

Cuando se habla de integración, según la (Riera, 2004) se refiere al propio carácter sistémico de la personalidad lo que determina que sus elementos y formaciones se integren en distintas configuraciones psicológicas de forma simultánea.

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

## INTRODUCCIÓN

---

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...en cualquier esfera la educación no puede ceñirse a brindarle información al hombre... en cualquier esfera de la vida en que se desarrolle debe implicar de forma activa la participación del hombre, favorecer la expresión individual de sus dudas, sus reflexiones y contradicciones, de manera que lleguen a ser verdaderamente suyas (González Rey .F p 113).

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).

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 psicopedagógico de la individualización.

## INTRODUCCIÓN

---

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 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.

Por esta razón el entrenador debe contar con algunos recursos que le permitan trabajar la preparación psicológica al igual que lo hace con el resto de las preparaciones por lo cual se propone el siguiente problema científico.

**SITUACIÓN PROBLÉMICA:** Carencia de acciones de orientación psicopedagógica para que el entrenador pueda trabajar la preparación psicológica de las deportistas del fútbol femenino de la categoría sub 17 de la (EIDE) provincial de Villa Clara.

**PROBLEMA CIENTÍFICO:** ¿Cómo satisfacer la necesidad de los entrenadores para perfeccionar el trabajo de la preparación psicológica de las deportistas de fútbol femenino de la categoría sub 17 de la (EIDE) provincial de Villa Clara?

El estudio y análisis en esta categoría escolar ha estado dirigido a diseñar acciones de orientación que metodológicamente permita el trabajo de la preparación psicológica en el equipo de fútbol femenino, ya que el programa vigente abarca de forma muy general los aspectos a trabajar en los entrenamientos, sin especificar qué hacer para el desarrollo de

## INTRODUCCIÓN

---

los procesos cognoscitivos, motivacional, afectivo, volitivo y el papel de las diferentes formaciones psicológicas que le proporcionan una dirección adecuada a la actuación del deportista; siendo necesario que sea abordado desde la óptica integral de las bases psicológicas de cada tipo de preparación.

En este programa no aparece cómo trabajar estos aspectos de forma detallada, y esto es parte indispensable de acuerdo a las características del deporte, de ahí la importancia de este trabajo, ya que nos permiten estructurar unas Acciones de orientación psicopedagógica para que sean utilizadas por los entrenadores en forma de acciones, procedimientos, como herramientas para trabajar la preparación psicológica y en un futuro incorporarlas al programa de preparación del deportista.

El aumento invariable y considerable de los récords y las normas deportivas que caracterizan, mundialmente, al deporte moderno han demostrado que la preparación física, técnico-táctica no es suficiente. El rigor de las competencias deportivas actuales exige de los deportistas un enorme gasto de energía no solo física, sino también psíquica. Por tanto, si el deportista no tiene desarrolladas en la medida necesaria los contenidos, funciones y propiedades psíquicas que hacen falta en el entrenamiento para ser utilizado en la competencia no pueden lograr la victoria, aun cuando esté muy bien preparado física y técnicamente para una competencia concreta.

Por esta razón se proponen los siguientes objetivos.

**OBJETIVO GENERAL:** Diseñar una propuesta de Acciones de orientación psicopedagógica para que el entrenador pueda trabajar la preparación psicológica de las deportistas de fútbol femenino de la categoría sub 17 de la (EIDE) provincial de Villa Clara.

**OBJETIVOS ESPECÍFICOS:** Diagnosticar las necesidades del entrenador para que pueda trabajar la preparación psicológica de las deportistas de fútbol femenino de la categoría sub 17 de la (EIDE) provincial de Villa Clara.

Elaborar una propuesta de acciones de orientación psicopedagógica al entrenador para que pueda trabajar la preparación psicológica de las deportistas de fútbol femenino de la categoría sub 17 de la (EIDE) provincial de Villa Clara.

Valorar la propuesta de acciones de orientación psicopedagógica.

## INTRODUCCIÓN

---

En la investigación se aplicaron los **métodos teóricos** necesarios de toda investigación como el analítico sintético y el hipotético deductivo.

Entre los **métodos empíricos** se empleó la revisión de documentos, la observación a entrenamientos y competencias preparatorias, la entrevista a entrenadores y especialistas, el taller y se aplicó el test de forma deportiva, test de rendimiento psicológico y el test de actitud para la competencia en la etapa general.

El informe consta de tres capítulos que recogen los aspectos principales de esta investigación.

En el capítulo 1 se realiza una fundamentación de las necesidades de los entrenadores y atletas para trabajar la preparación psicológica de los deportistas de fútbol femenino en la categoría sub 17 de la (EIDE) provincial de Villa Clara. La misma se fundamenta en principios teóricos y metodológicos necesarios en este proceso de investigación como son la unidad de lo cognitivo y lo afectivo, la situación social de desarrollo y el trabajo en zona de desarrollo próximo para poder individualizar esa preparación. Además se reflexiona con respecto a la preparación llevada a cabo por el entrenador a partir de los recursos y posibilidades a su disposición, se citan algunos paradigmas de tratamiento de la preparación psicológica y se contextualiza la misma en la necesidad del desarrollo de la personalidad de cada integrante del equipo.

En el capítulo 2 se realiza la fundamentación metodológica de todo el proceso de investigación a partir de los métodos del nivel teórico y de nivel empírico así como los procesamientos de datos matemáticos empleados y un análisis y discusión de los resultados obtenidos en el diagnóstico general a partir de las necesidades de los entrenadores y atletas para trabajar la preparación psicológica desde el entrenamiento y se pueda manifestar en la competencia.

En el capítulo 3 se aborda lo relacionado con las acciones de orientación psicopedagógica en forma de procedimientos, herramientas, argumentando a partir de la acción el cómo y el qué trabajar de acuerdo con las características de las deportistas.

Además se relacionan las principales conclusiones y las posibles sugerencias para posteriores investigaciones.

## *CAPIΤULO I*

## *CAPÍTULO I*

---

### **CAPÍTULO I. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA**

#### **1.1- Consideraciones generales acerca de la preparación psicológica**

Para todos los especialistas del deporte es indiscutible e incuestionable el valor que desde el punto de vista teórico, metodológico y práctico le aporta el ejercicio físico a la dirección de la preparación psicológica, pero esta no es la única forma de dirigir esta preparación.

Desde el preparador menos al más experimentado en función del tiempo dedicado a la actividad son capaces de hablar y hasta programar, estructurar un plan de acción para desarrollar algunos aspectos de la preparación psicológica como por ejemplo: fundamentalmente sobre los aspectos volitivos de la preparación del deportista, abordado desde el propio entrenamiento, pero son poco resueltos en decisiones sobre los aspectos cognoscitivos, afectivos y lo motivacional, de ahí el nivel de complejidad de este tipo de dirección de la preparación del deportista y se ven obligados a buscar apoyo en otros profesionales del deporte, entre ellos los psicólogos, preferentemente los de Medicina Deportiva, pues no poseen todo el arsenal teórico y metodológico que los ayude a enfrentarla (Alonso E. 2012, 2013,2014).

En esta dirección se han realizado algunos trabajos sobre modelos, entrenamientos, etc., (Ucha 1998, Núñez 1999, Cañizarez 2000, Riera 2004), que en sentido general han planteado la necesidad de un enfoque integracionista en el trabajo con la preparación psicológica contextualizada en el entrenamiento deportivo, relacionada estrechamente con los principios, leyes y etapas mediante las cuales se dirige este proceso. En tal sentido los objetivos de la preparación psicológica, deben derivarse de los objetivos del propio entrenamiento deportivo siendo necesario e imprescindible delimitar las bases psicológicas de las diferentes direcciones de la preparación del deportista, es decir, la preparación física, técnica, táctica y teórica.

La preparación psicológica como aspecto componente del sistema penetra, es parte integrante y es base del resto de los aspectos de la preparación, es entonces que se habla de contenidos o bases psicológicas (P.A. Rudik 1976, AB. Rodionoba, 1990) Se habla de bases en el sentido que constituyen los fundamentos de todo el proceso de preparación psicológica del deportista.

## CAPÍTULO I

---

Se considera que en el nivel teórico esta idea es válida; pero es necesario definir el qué, cómo, cuándo y por qué vía el entrenador va a realizar la preparación psicológica, aprender a determinar cuáles son sus objetivos en términos de acciones concretas para que la integración de los diferentes componentes de la preparación no se convierta en un discurso formal y se materialice en la práctica psicológica de nuestros equipos deportivos. (Alonso E. 2012).

Otros autores consideran que la preparación psicológica es un proceso que si bien puede verse integrada al resto de las preparaciones también corre el riesgo de que producto de este efecto integrador no se materialice, no se lleve a cabo pues se trabaja más con un sentido ejecutor que orientador (Riera, 2004), pero como el entrenador no posee todos los recursos teóricos y metodológicos posibles en ocasiones se dice que se trabaja, pero esta se diluye en el resto de las preparaciones, lo cual a la larga le resta efectividad, pues los entrenadores deben poseer y trabajar la base orientadora de la acción, saber los fundamentos de su actividad, no solo un qué y un por qué se trabaja sino también un cómo y un por qué funciona.

El entrenador debe poseer estrategias de pensamiento teórico\_ práctico que le permita la transferencia y generalización de núcleos básicos de acción en la dirección de las complejas situaciones deportivas, aspecto en el que aún no se ha trabajado lo suficiente y demanda un enfoque multidisciplinario para el perfeccionamiento de la preparación del deportista.

A partir de investigaciones psicológicas desarrolladas en equipos sub 17 de la (EIDE) se han apreciado las insuficiencias relacionadas con la ausencia de una visión sistémica e integrada de la preparación psicológica al realizarse, descontextualizada de la situación social del desarrollo y en ocasiones del entrenamiento deportivo. (Riera, 2004) Además esta no siempre se concibe como un proceso al realizarse de manera espontánea, no organizada y “planificada” de forma rígida en función del tiempo haciéndose más énfasis en los resultados que ello provoca que en su dinámica interna, pero existe un abuso del empleo formal del término preparación psicológica y en ocasiones incoherencia de las orientaciones en término de acciones en los planes de preparación con un escaso diagnóstico que las sustenten.

## *CAPÍTULO I*

---

Los entrenadores son los máximos responsables de la preparación de sus deportistas, donde cada día se ven más obligados a seguir perfeccionando los sistemas, modelos, estrategias de entrenamiento. Dadas las características que presenta el deporte las ciencias aplicadas constituyen un eslabón fundamental para elevar y perfeccionar los resultados deportivos, estas son pilares a la hora de confeccionar un programa de entrenamiento del deportista.

El aumento invariable y considerable de los record y las normas deportivas que caracterizan mundialmente el deporte moderno han demostrado que la preparación física, técnico-táctica no es suficiente. El rigor de las competencias deportivas actuales exige de los deportistas un enorme gasto de energía no solo física, sino también psíquica. Por tanto, si el deportista no tiene desarrolladas en la medida necesaria los contenidos, funciones y propiedades psíquicas que hacen falta en el entrenamiento para ser utilizado en la competencia no pueden lograr la victoria, aun cuando esté muy bien preparado física y técnicamente para una competencia concreta.

### **1.2- Breve bosquejo histórico acerca de la preparación psicológica**

Para los clásicos de la psicología del deporte a nivel mundial (Puni, Dzhangarov, 1990 Gorbunov, 1988) y local (Váldez. H, Ucha, Cañizarez, 2004, Riera, 2004) es usual abordar esta dirección de la preparación como proceso, como sistema que tiene su especificidad determinada por el contenido y la forma de la propia actividad. De esta manera se fue estableciendo un marco teórico referencial para la realización de la Preparación Psicológica General y Especial, en función de los diferentes momentos relevantes del entrenamiento y sobre todo de la competición.

La preparación psicológica debe ser abordada como proceso psicopedagógico, en el cual se produce la integración de lo psíquico de forma tal que le permita al deportista un modo de actuación autorregulado de lo cual depende la realización perfecta y confiable de la actividad deportiva en las condiciones de entrenamientos y competencias, es por ello que nos vemos en la necesidad de perfeccionar la concepción de esta preparación en los entrenadores para poder aplicarse en los deportistas, logrando con esto un desarrollo y mantenimiento óptimo de su subjetividad a través de la dirección del entrenador.

## CAPÍTULO I

---

La utilización de acciones, procedimientos y medios propios de preparación psicológica permiten un desarrollo de la auto-educación de la personalidad y un perfeccionamiento activo para controlar conscientemente los estados psíquicos y permitir que las distintas formaciones psicológicas que se 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 en general y la competencia en particular.

Esta preparación, de acuerdo a los criterios teóricos que la abordan diluida en el resto de las preparaciones, se divide en general y para una competencia concreta, la cual a su vez se subdivide en temprana e inmediata. En el proceso de la competencia, la preparación psicológica inmediata se divide en ajuste psicológico y control del estado psíquico asociado a competencias concretas (Rudik, P.A, 1976).

La preparación psicológica general, el entrenador lo logra fundamentalmente en los períodos de entrenamiento (meso entrante básico y desarrollador y extenderlo a través de los micro ordinario, de choque y de aproximación); y es dirigida a la solución de tareas psicológicas que perfeccionan las cualidades de la personalidad del deportista y la formación de la disposición para participar efectivamente en la competencia, poniéndose de manifiesto en la preparación psicológica especial. Destacando entre sus tareas el desarrollo de cualidades emocionales, volitivas, el dominio de sí mismo, así como las esferas motivacionales y cognoscitivas, pero estas no son específicas de la actividad deportiva solamente aunque son imprescindibles en la actuación del deportista.

### **1.3- Aspectos educativos de la preparación psicológica a partir de la concepción del desarrollo**

Por tanto, el entrenador debe abordar la dirección e la preparación psicológica no solo como un subsistema de preparación del deportista para el logro de la excelencia deportiva, si no como un proceso psicopedagógico encaminado al perfeccionamiento de las funciones subjetivas como factor importante en la realización eficiente del entrenamiento y la obtención de buenos resultados deportivos, en la competencia pero que además le sirva en las proyecciones de su vida personal y le propicien un sentido de vida.

## CAPÍTULO I

---

Por eso el diseño de las orientaciones y acciones metodológicas para trabajar la preparación psicológica se debe contextualizar en ese sistema de preparación del deportista sin perder de vista su identidad como proceso y se coincide con la (Riera, 2004) en abordar “la preparación psicológica como una dirección de la preparación del deportista, constituye un proceso psicopedagógico que permite el desarrollo e integración de lo psíquico para lograr un modo de actuación auto-regulado que contribuya a la excelencia deportiva”

Cuando se habla de integración, según la (Riera, 2004) se refiere al propio carácter sistémico de la personalidad lo que determina que sus elementos y formaciones se integren en distintas configuraciones psicológicas de forma simultánea a través de la actividad y de la orientación del entrenador que debe ser construida conjuntamente con el deportista, pues según Calviño en su libro Orientación Psicológica plantea: “La ética de la relación de orientación, es construida desde una ética de las relaciones interpersonales”. Además expone que orientar es una función que en sus inicios es “construida” y luego deviene, para algunos, no solo un modo de “estar”, sino un modo de “ser”.

Por esta razón cuando se aborda el desarrollo, debe retomarse el concepto de L.S Vigotsky (1978): La zona de desarrollo próximo que es la "distancia entre el nivel real de desarrollo, consistente en la capacidad de resolver, independientemente, un problema y el nivel de desarrollo potencial determinado a través de la resolución de una situación, bajo la guía de un adulto o en colaboración con otro compañero más capaz.

Pues según (L.S. Vigotsky, 1968:118) desarrollo es un proceso dialéctico, caracterizado por: la periodicidad, la irregularidad en el desarrollo de las distintas funciones, la metamorfosis o transformación cualitativa de una forma en otra, la interrelación de factores internos y externos, y los procesos adaptativos.

Por esta razón, tanto a partir de la concepción de integración así como la de desarrollo, se puede plantear que la dirección de la preparación psicológica es un proceso psicopedagógico y es el entrenador el encargado de lograr el perfeccionamiento de la subjetividad como factor importante en la realización eficiente del entrenamiento deportivo para la obtención de buenos resultados.

## CAPÍTULO I

---

La preparación psicológica posee un inmenso valor educativo en tanto trasciende el fenómeno deportivo para fomentar en el deportista modos de actuación auto-regulados que puedan ser útiles en otros ámbitos y esto responde a las exigencias que el entrenador le pueda plantear al deportista teniendo conocimiento de las características y potencialidades de los mismos así como de la actividad que desempeñan. Esta puede coadyuvar si partimos y tenemos en cuenta el principio de la diversidad.

Las características del desarrollo humano generan la riqueza y la diversidad de este, expresada en las diferencias individuales. (Castellano. D, 2002) Esto propicia un incremento del bienestar de los deportistas, la elevación de su autoestima y confianza permitiéndoles que con el conocimiento causal de estas condiciones puedan rendir al máximo de sus posibilidades.

La actividad deportiva de nuestros días, tiene que enfrentar exigencias tecnológicas y sociales de gran complejidad que la lleva a un gran desafío, una preparación que desarrolle al deportista y un aprendizaje que sea significativo, es decir, que se construya sobre la base de los contextos socioculturales en los que se desarrolla.

Por eso la Pedagogía contemporánea ha encontrado un predominio de las tendencias relacionadas con el cognitismo, el constructivismo piagetiano y el enfoque histórico-cultural de (L.S. Vigotsky, 1968:118) y sus colaboradores.

La comprensión de un sujeto activo, reflexivo, protagónico, ha estado y está en el centro de los diferentes modelos, por eso se parte de la necesidad de que el contenido a impartir por el profesor y recibir por el alumno, sea significativo en función de este último, para ello se sustentan en la corriente histórico-cultural y la teoría de la actividad de Leontiev de ahí la importancia de que el entrenador sea capaz de enfrentar los retos del deporte actual con conocimiento de causa y efecto de su actuación en el escenario del entrenamiento deportivo y, específicamente, en el trabajo con la preparación psicológica.

Por las anteriores razones es que en el trabajo con la preparación psicológica se debe atender, especialmente, la base orientadora y controladora de la acción porque es el entrenador el que le puede proporcionar al deportista los mecanismos para que el mismo pueda valorar la importancia de los procesos de atribución de significados y sentidos a los contenidos que se interiorizan y se expresen en su ejecución deportiva. De aquí la

## CAPÍTULO I

---

importancia de la orientación y el control del trabajo por parte del entrenador de la preparación teórica en las distintas direcciones de la preparación del deportista.

Es necesario atender estos factores teniendo en cuenta la situación social del desarrollo, ya que constituyen sus fundamentos psicológicos en las diferentes direcciones de la preparación del deportista. Debido al carácter peculiar y singular de esta actividad, de las personalidades y equipos que nos interese cualquier estudio que se aparte de la observación en el entrenamiento y la competencia, presenta una pérdida de validez ecológica que lo hace menos útil (Riera, 2004).

La preparación psicológica está dirigida a un modo de actuación autorregulado óptimo para la realización del entrenamiento deportivo con la meta de crear, mediante él, las posibilidades físicas, técnicas y tácticas que posibiliten el éxito deportivo; las cuales influyen decididamente en el perfeccionamiento de importantes contenidos, funciones y propiedades psíquicas que constituyen, en parte, su fundamento, como la atención, la percepción, los motivos, los intereses, la autovaloración, el pensamiento operativo, el temperamento, etc.

Según G.D. Gorbunov (1989) por el contenido se orienta a formar y perfeccionar las propiedades del individuo importantes para el deporte y las cualidades psíquicas que se hallan en su base. Cuando abordamos las propiedades vemos que lo distintivo de este proceso es su relativa duración, pero estos son recursos de los cuales se apropia el individuo y que puede utilizarlos en cualquier momento y circunstancias.

Ahora la especificidad formal de este proceso es crear el carácter deportivo (Gorbunov 1989:p.90). El síndrome del estado de predisposición (T.T. Dzhangarov, A.Ts. Puni 1990:p.118).

Como se puede apreciar en el trabajo con la preparación psicológica existe inconsistencia metodológica y práctica en la especificidad formal de este proceso o sistema según sea abordado. Todos consideran que la dirección sistemática del estado y la educación de las propiedades están vinculadas con la acción y el resultado, es decir, no solo como índice, sino como indicador de ese estado; pero ven la necesidad urgente de inmiscuirse desde fuera en la dirección de este proceso, sin enfrentar y darle el valor requerido al papel activo, reflexivo y transformador de la personalidad del deportista.

## CAPÍTULO I

---

### **1.4- El proceso de orientación y dirección de lo psicológico en la preparación deportiva**

La orientación y dirección como proceso es abordado por diferentes ramas del saber; pero existe un criterio en que todos coinciden que debe existir un sistema dirigente y un sistema dirigido, un orientador y un orientando. La preparación del deportista en correspondencia con las exigencias de la sociedad actual demanda transformaciones esenciales en el proceso que han de ser sustentadas en el redimensionamiento de su concepción. Desde esta perspectiva se clarifica el carácter insoslayable de la individualización de la preparación, de la orientación, 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).

Este principio de la educación tiene como fundamento psicológico la individualidad de la personalidad. La comprensión de la individualidad de la personalidad puede considerarse un postulado universal de la Psicología, que sin embargo, se diferencia en los diversos paradigmas psicológicos a consecuencia de la explicación que se asume en relación a los determinantes del desarrollo del hombre.

Esta 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, los instrumentos, las relaciones institucionales y, por supuesto, el tipo de conocimiento que se requiere para llevar a cabo esta tarea.

La concepción de (L.S. Vigotsky,1968:118) de la relación entre el desarrollo y la educación, sustentada en una teoría que explica consecuentemente los principales postulados referidos a la esencia social de lo psíquico y a su desarrollo histórico, plantea que “la educación debe estar orientada al futuro no hacia el pasado” (L.S. Vigotsky, 1968:118).

Esto tiene hoy plena vigencia y sobre todo, una enorme significación aplicada en particular en la individualización de la preparación, a partir de la consideración no solo del nivel actual, sino también de las potencialidades futuras de desarrollo del deportista,

## CAPÍTULO I

---

correspondiendo entonces al entrenador un papel rector, de guía que implica que la preparación del deportista es decir la enseñanza y el perfeccionamiento deportivo deben ir delante del desarrollo, conducirlo.

Especial importancia tiene la individualización de la preparación en la enseñanza deportiva, porque se encarga de la formación del joven, en un período de definiciones de su desarrollo personal y deportivo. El hecho de instrumentar el papel desarrollador de la dirección, en su sentido estrecho, exige la concepción y ejecución de un proceso formativo científicamente fundamentado y diversificado. De ahí la necesidad de allanar la hiperbolización que se tiene con respecto al deporte que por tanto tiempo ha estado presente en la práctica deportiva, a pesar de la intención manifiesta en el encargo social, de formar una personalidad integral, plena, eficiente y madura. Se hace necesario garantizar la individualización y personalización de las influencias estructuradas, que significa colocar en un primer plano la auto-educación de la personalidad mediante la preparación deportiva.

Se valora la preparación deportiva como un proceso esencialmente orientador, educativo dirigido al desarrollo integral del atleta, considerado individual y socialmente, que le ofrece las ayudas necesarias para el conocimiento, la aceptación y la dirección intencional de sí mismo, teniendo como divisa fundamental las potencialidades del mismo.

En estas consideraciones se destaca la determinación histórico-social de la personalidad, el carácter orientador y desarrollador de la preparación deportiva en la activación de las potencialidades del deportista, la participación intencional de este, el papel de la mediación del entrenador en la construcción de los significados que integran las representaciones subjetivas de la realidad, el problema del dominio de la conducta propia, como expresión de la madurez psicológica del deportista y la relación entre los procesos de dirección y orientación, educación, de auto-dirección y auto-educación.

En fin, la orientación y dirección en el deporte debe corresponderse a los fines de una preparación más profunda y completa, la de formar una personalidad sana, eficiente y madura con un desarrollo integral de todas sus potencialidades, capacidades y habilidades fundamentales.

## CAPÍTULO I

---

Se plantea que el proceso de orientación y dirección es precisamente la acción consciente y organizada que requiere la dirección para alcanzar el estado deseado, previsto, pero este proceso no es lineal, sino que reviste un carácter cíclico, relativamente cerrado citado por (Borrego, Díaz O. p.15).

En este proceso el entrenador tiene una misión que es su razón de ser, o sea, la de preparar al equipo y esto es logrado a través del proceso de interacción que permite transformar y satisfacer las necesidades del equipo por medio de un sistema de funciones necesarias para realizar la dirección por esta razón es que “dirigir significa influenciar, guiar, orientar en una cierta dirección, curso, acción u opinión” (Borrego, Díaz O.)

El entrenador en este proceso de dirección debe influir sobre el deportista con medios, procedimientos, acciones psicopedagógicas siempre que lo necesite y esto lo logrará si tiene en cuenta las condiciones y exigencias sobre las cuales se desarrolla el entrenamiento, así como sus particularidades y peculiaridades subjetivas que le permitan adquirir nuevas cualidades para responder a las exigencias cada vez crecientes que le impone la actividad deportiva a través del entrenador y esto es lo que conlleva al desarrollo personal del deportista.

La formación de la personalidad del deportista es un proceso activo y reflexivo en el que el mismo conoce la realidad deportiva por la dirección y orientación del entrenador y esta puede alcanzar una significación para el deportista, es decir un sentido psicológico y es aquí donde se manifiesta la base funcional del sistema auto-regulador a partir de la relación entre los motivos esenciales de la personalidad y el pensamiento, visto como la unidad cognitivo-afectiva y es lo que puede propiciar la pérdida de identidad psicológica si en el proceso de la preparación el entrenador no es capaz de abordarla al mismo nivel y con las mismas posibilidades que el resto de los aspectos que intervienen en la preparación del deportista provocando una pérdida de su especificidad cualitativa. (Alonso E. 2012,2013)

Esa identidad psicológica debe ser lograda a través de la integración y organización de lo psicopedagógico, pero el entrenador no dispone de todos los recursos para lograrlo y generalmente se ve obligado, precisado o por conveniencia a diluirla en el resto de los aspectos que intervienen en la preparación del deportista.

## CAPÍTULO I

---

Han existido diferentes paradigmas que abordan el tratamiento de la preparación psicológica desde diferentes ópticas unos como modelos de evaluación psicométrica empleados en la clínica, también hablan del deportista como ente activo que debe lograr su conducta mediante aprendizajes de destrezas mentales (Tyshler 1980, Muñoz 1995, Lazarus 2000) en fin se le receta al deportista sin comprender el complejo sistema de preparación deportiva lo que provoca pérdida de su identidad por no tener clara su especificidad cualitativa.

No se está en contra de que esta dirección esté relacionada con el resto pero coincido con el criterio de (Buseta. 1993).” la preparación psicológica debe incluir la aplicación rigurosa de las estrategias apropiadas para conseguir que los deportistas alcancen un determinado estado mental y realicen un conjunto de conductas relevantes para su rendimiento“

El papel relevante del entrenador en la formación de la personalidad del deportista, como sujeto en su totalidad y de su intelecto en particular, es reconocer la autonomía y el papel activo que juega el entrenador en este proceso y es aquí donde radica lo novedoso de este trabajo ya que se diseñan una serie de acciones de orientación psicopedagógicas como procedimientos alternativos los cuales se puede transitar en la transformación del deportista de un estado real al deseado y estas le permiten al entrenador dirigir de forma racional esa preparación psicológica del deportista.

A la dirección de la preparación psicológica como proceso le interesa más prever y remediar que curar los efectos y esto se puede lograr con una serie de acciones psicopedagógicas que permitan de forma austera pero flexible establecer una dirección inteligente y resolver las contradicciones o discrepancias entre el estado actual de la preparación y el estado deseado o sea entre lo que es y lo que debería ser de acuerdo a las expectativas.

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

## CAPÍTULO I

---

Todos los deportes tienen sus características y particularidades y los deportistas deben ajustarse a estas. El fútbol es una actividad deportiva que reúne un sin número de virtudes las que pueden ser logradas por el hombre mediante su práctica sistemática. Entre estas virtudes podemos enumerar el desarrollo de habilidades y la coordinación de las acciones del hombre; incrementa la velocidad de sus acciones y reacciones, la flexibilidad, la elasticidad y movilidad de las extremidades inferiores; fortalece la constitución física general y desarrolla la voluntad, la tenacidad, la experiencia y la decisión en sus practicantes.

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

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

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

Con su constante desarrollo, estilo de juego y táctica de diversos jugadores de distintos países del mundo, provoca que cada día que pase se diversifique el deporte. No obstante la variedad del estilo de juego, es cómplice de los siguientes factores básicos:

**Rapidez:** Esta se traduce en la capacidad de desplazarse a la mayor velocidad posible y/o la capacidad de realizar uno o varios movimientos en la unidad de tiempo.

La rapidez especial del futbolista abarca los siguientes factores:

- Rapidez de reacción.
- Rapidez de la carrera.
- Rapidez de acciones técnicas.
- Rapidez de acciones tácticas.

**Coordinación:** Es la capacidad coordinativa que determina la correcta ejecución de las acciones técnico-tácticas en diferentes situaciones.

Al futbolista se le dificulta la ejecución de las acciones técnicas debido a las múltiples influencias. Los mejores futbolistas del mundo están en condiciones de producir, junto a un

## CAPÍTULO I

---

amplio repertorio de habilidades técnicas, rendimientos estables con las condiciones mencionadas. Esto se manifiesta en una técnica preparada y convenientemente disponible bajo el duro asedio del contrario, generalmente en un espacio reducido.

Sin duda estos datos demuestran un alto grado de desarrollo de las capacidades coordinativas. Las habilidades técnicas y las capacidades coordinativas tienen un carácter de condición para el rendimiento deportivo, que en el fútbol están subordinado a la táctica.

**Fuerza:** Grado de tensión muscular para vencer una resistencia determinada. Permite a un músculo o grupo muscular vencer una resistencia u oposición. La fuerza contribuye al fortalecimiento general y al desarrollo multilateral del deportista. Componente importante de la motricidad del hombre, de la medida para el desarrollo de otras cualidades como la rapidez, la resistencia y la flexibilidad.

Así tenemos:

Fuerza máxima (grandes tensiones con pequeña velocidad de contracción).

Fuerza rápida (contracciones rápidas y sucesivas).

Resistencia a la fuerza.

La fuerza depende de:

- 1- La longitud del músculo.
- 2- Velocidad de contracción de las fibras.
- 3- Estructura morfológica de las fibras musculares.

En los futbolistas, la fuerza se desarrolla ante todo por medio de los ejercicios de fuerza rápida, cuyo resultado depende de la velocidad de contracción de los músculos. Un entrenamiento de este tipo no produce un gran crecimiento de la masa muscular. Por este motivo en el entrenamiento de fútbol, solamente se aplica ejercicios con poca o moderada carga para desarrollar fuerza específica. También se utilizan implementos deportivos (pelotas medicinales, bancos, etc.).

**Resistencia:** Capacidad de soportar la fatiga frente a esfuerzos prolongados y /o para recuperarse más rápidamente de los esfuerzos.

Resistencia de larga duración

Resistencia media duración

## *CAPÍTULO I*

---

### Resistencia corta duración

La resistencia representa una de los componentes esenciales para el logro del rendimiento físico y deportivo del futbolista.

Todas estas cualidades son formadas en un sujeto psicológico que es capaz de construir su aprendizaje deportivo en función de las exigencias que le plantea la actividad y el nivel de conciencia que se adquiere a través de la orientación y dirección de la preparación de este tipo a la cual se ve sometido el atleta, pues la subjetividad del deportista es construida en ese interactuar con el entrenado a través de la actividad físico deportiva, donde se ponen de manifiesto la energía, la confianza ,la seguridad, el miedo, el auto control, etc.

.

## *CAPÍTULO II*

## CAPÍTULO II

---

### CAPÍTULO II. FUNDAMENTOS METODOLÓGICOS

#### 2.1 Materiales y métodos. Población y Muestra

A partir del objeto de investigación se trabajó con dos poblaciones y una muestra intencional.

- Una, población compuesta por el equipo de fútbol femenino de la categoría sub 17 de la (EIDE) provincial de Villa Clara, donde intencionalmente se seleccionaron 7 futbolistas que cumplen el objetivo de mediocampista, que pertenecen al equipo nacional y son las figuras claves de la provincia para obtener resultado a nivel nacional.
- La otra población está constituida por profesores de Fútbol que se han especializado en esta disciplina y se encuentran vinculados al tema objeto de estudio, entre ellos los tres entrenadores al frente del equipo y el especialista en psicología que atiende el deporte por Medicina Deportiva.

#### 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, hipotético- 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 forma deportiva, actitud para la competencia, rendimiento psicológico).
- Estadístico matemático: se utilizó la distribución empírica de frecuencia desde el contenido de la información obtenida por los instrumentos aplicados.

Del nivel teórico

Analítico-sintético: fue utilizado para la caracterización y la evaluación de las acciones del deporte, además del estudio de bibliografías existentes que abordan el tema de estudio.

Hipotético- deductivo: nos permitió conocer a partir de determinados principios, teorías o leyes, respuestas que explican el fenómeno o proceso y que vuelven a ser confirmadas en la práctica.

## CAPÍTULO II

---

### Del nivel empírico

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 Fútbol. Comisión Nacional de Fútbol 2014.
- 3- Programa de enseñanza del Fútbol en Villa Clara 2013-2014.
- 4- Tesis de pregrado de (Niebla. Y 2012).

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 Fútbol para trabajar la preparación psicológica, según se implementan 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 y se realiza de forma individual y grupal, pues, permite flexibilidad para adecuar 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.

## CAPÍTULO II

---

Durante el desarrollo de la entrevista se escucharon las opiniones emitidas por los profesores deportivos y las futbolistas 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 tratado 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 general y precompetitiva, las mismas se utilizaban como herramientas, fundamentalmente, en lo referente a lo perceptual, el 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, la entrevista y la observación, 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.

Métodos estadísticos para el procesamiento de la información.

## CAPÍTULO II

Distribución empírica de frecuencia: de los datos obtenidos en las etapas correspondientes al diagnóstico, resultado de la aplicación, y resultado final, de ellas se tomaron valores porcentuales que permitieron la caracterización del conjunto de datos.

Medidas descriptivas tales como: media y tablas de frecuencia para caracterizar la población en estudio en los momentos en que se realicen las pruebas.

Test. de forma deportiva (Anexo # 3)

Este test hace referencias a medidas descriptivas de las futbolistas dando a conocer en el estado real en que se encuentran las atletas en la etapa general.

Indicadores

B -Bien

R -Regular

M -Mal

Test de actitud para la competencia (Anexo # 7)

Indicadores (Preparación para la competencia)

- CE.....Certeza de la fuerza.
- CON.....Valoración de las fuerzas del contrario.
- SIG.....Significación de la competencia.
- OP.....Orientación hacia las opiniones de otras personas.

Índices

SIG Y CON

-Actitud Baja

- Actitud Promedio

-Actitud Alta

Índices

CE Y OP

-Actitud Alta

-Actitud Promedio

-Actitud Baja

Evaluación de cada área:

Certeza de la fuerza (CE)

0 – 3 Seguro de sus fuerzas

4 Una seguridad promedio

Significado de la competencia(SIG)

0 – 3 Pocos deseos de participar

4 Un deseo promedio

## CAPÍTULO II

Orientación hacia la opinión de otros (OP)	Valoración de las fuerzas del contrario(CON)
0 – 3 Alta orientación	0–3 Subvaloración de las fuerzas del contrario
4 Promedio o igual posibilidad	4 Promedio
5 – 7 Baja orientación	5 – 7 Alta valoración de las fuerzas del contrario
5 - 7 No está seguro de sus fuerzas	5 – 7 Gran deseo de participar

Test de rendimiento psicológico (Anexo # 5)

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. A continuación tenemos las áreas y las preguntas que le corresponde a cada una de ellas (Anexo 6).

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) (NA)	6 – 19
B Necesita tiempo para mejorar (TM)	20 – 25
C Posee habilidades excelentes (E)	26 - 30

Se puede ver cuál es el área donde mayor desarrollo de habilidades mentales existe y llevarla a %. Esto se logra al ver los % que representan los puntos del área de que se trate contra los puntos alcanzados en el test.

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

Al aplicar los métodos y técnicas mencionadas anteriormente se obtuvieron los siguientes resultados:

Revisión documental:

Al revisar el Programa Integral de Preparación del Deportista el plan gráfico y el plan escrito se constató que:

1. Las insuficiencias presentadas son de orden, 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 las futbolistas del sexo femenino.
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 para el sexo femenino.
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 las futbolistas de la categoría objeto de estudio.
5. De forma general en el documento analizado, se ofrece una guía metodológica al entrenador para su labor en la búsqueda de logros deportivos, se presentan limitaciones

## CAPÍTULO II

---

en lo referente al proceso de preparación psicológica desde el punto de vista de las potencialidades de las futbolistas.

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

A través de la observación participante (Anexo #1) se pudo conocer cómo es tratada la preparación psicológica en la unidad de entrenamiento y las competencias preparatorias, así como la interacción investigador-entrenador-futbolistas, 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 las futbolistas.

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 futbolistas.

Además, se observó que durante las competencias preparatorias realizadas en la preparación de las futbolistas, 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.

## CAPÍTULO II

---

Una vez elaboradas las acciones, los 3 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 sí en su totalidad fueron capaces de responder la 1ra interrogante de la entrevista dirigida a este aspecto.

Plantean que por lo general se dedican, aproximadamente, 30 minutos diarios para este fin por lo que nos deja claro que 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 les 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 las futbolistas tienen que emplear el pensamiento para solucionar las dificultades que se les presentan de manera cambiante durante el partido. De inicio se puede afirmar que tienen una orientación de manera general; pero es necesario reforzar sus conocimientos teóricos y metodológicos sobre este componente de la preparación de las futbolistas. De aquí la respuesta de la siguiente interrogante 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 sub. 17 en el fútbol femenino de la EIDE de Villa Clara.

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

Necesidades de los entrenadores y atletas:

## CAPÍTULO II

---

1. Necesidad de 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. Existe necesidad de enseñar a las futbolistas 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-táctica 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. Es necesario que las futbolistas aprendan 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.
5. El cambio de reglamento de un año para otro y las nuevas orientaciones de la comisión nacional para elevar el desarrollo de la preparación táctica a todos los niveles, desde las ciencias aplicadas al deporte.

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 3 entrenadores y el especialista de psicología de Medicina Deportiva seleccionados como evaluadores de las acciones diseñadas (Anexo # 9), el investigador guió 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

## CAPÍTULO II

---

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 fútbol actual.

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

En esta etapa de diagnóstico se realizaron 3 test de forma deportiva, rendimiento psicológico y actitud para la competencia) donde se obtuvo como resultado en los índices de evaluación:

En el test de forma deportiva (Anexo # 4) que aplica medicina deportiva el 100% de las futbolistas dicen sentirse regular en la preparación física, consideran que aún les falta velocidad y flexibilidad y en la técnico táctica le falta coordinación de los movimientos

Desde el punto de vista anímico refieren que algunos días se sienten optimistas, son generalmente alegres; pero no se sienten satisfechas de la forma física en que se encuentran, por lo que en ocasiones se muestran un poco apáticas en las actividades.

Desde lo volitivo son persistentes en los trabajos o tareas que se orientan, pero no con la energía que se necesita y solo, en ocasiones, se muestran dispuestas para afrontar cualquier dificultad en los topes competitivos, lo cual refleja cierta indecisión en las acciones deportivas, manifestándose en la inseguridad de sus actos.

Desde lo psicosocial en ocasiones tienen dificultades para concentrarse ya sea por problemas personales o en el centro educacional, lo cual les perturba el sueño provocando divergencias con el entrenador y esto hace que en ocasiones se sientan irritables o intranquilas a pesar de sentirse bien con sus compañeras de equipo.

En el Inventario del rendimiento psicológico:(Anexo # 6)

En el diagnóstico inicial el 71 % de las atletas necesitan tiempo para mejorar en la manifestación del indicador autoconfianza, coincidiendo con la energía negativa y el control de la atención los que constituyen aspectos sobre la base de los cuales se debe enfocar este trabajo, es decir, estructurar algunas acciones que ayuden a paliar esta situación, pues el 100% necesita tiempo para mejorar en relación con la energía positiva,

## CAPÍTULO II

---

que constituye un indicador que le proporciona un clima psicológico adecuado al equipo, y somos del criterio que el fútbol como deporte colectivo requiere de estos indicadores para obtener resultados satisfactorios que se manifiesten en la entrega y la garra necesaria en la competencia.

En el test de actitud para la competencia (Anexo # 8)

El 100% presentó dificultades en los indicadores certeza de la fuerza, una valoración promedio del enfrentamiento al contrario, una baja orientación hacia el significado de la competencia y un nivel promedio de la orientación hacia la opinión de otros. Al analizar estos resultados con los entrenadores y los (especialistas) se tuvo en cuenta el resultado del Campeonato Nacional (3er lugar) y la desmotivación en algunas figuras que son perspectiva inmediata que no fueron nombradas en las filas del equipo nacional; en este caso dos de ellas forman parte de la muestra en estudio.

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 las principales necesidades que poseen los entrenadores y atletas en la aplicación de la propuesta para trabajar el contenido psicológico en la preparación técnico-táctica y físico en el equipo de fútbol femenino categoría sub. 17 de la (EIDE) provincial de Villa Clara.

### *CAPÍTULO III*

## CAPÍTULO III

---

### **CAPÍTULO III. PROPUESTA DE ACCIONES DE ORIENTACIÓN PSICOPEDAGÓGICA PARA CONTRIBUIR AL PERFECCIONAMIENTO Y DESARROLLO DE LAS HABILIDADES PSICOLÓGICAS NECESARIAS PARA TRABAJAR LA PREPARACIÓN PSICOLÓGICA DE LAS FUTBOLISTAS**

Estas propuestas de Acciones de orientación psicopedagógica fueron elaboradas sobre la base de criterios teóricos manejados en el cuerpo del trabajo, como son:

- ✚ La unidad de lo cognitivo y lo afectivo.
- ✚ La situación social de desarrollo.
- ✚ La zona de desarrollo próximo.

Estas orientaciones dan respuesta metodológica al:

1. ¿Qué necesita el atleta y que les puede proporcionar el entrenador?
2. ¿Cómo se lo va a proporcionar?
3. ¿Para qué se les va a proporcionar?
4. ¿Dónde, o sea, en qué lugar se les va a proporcionar?
5. ¿Cuándo, se les va a proporcionar?

Estos criterios metodológicamente fueron los que permitieron diseñar las acciones de orientación psicopedagógica teniendo en cuenta las exigencias del deporte.

En este deporte existen unas orientaciones que en sí no cumplen su función de Acciones de orientación psicopedagógica para el entrenador, da criterios administrativos del empleo del tiempo, pero a la psicológico no se le dedica espacio, además de que no existe correspondencia con los porcentajes dedicados, la cantidad de semanas, el total de horas semanales y las dedicadas a toda la preparación.

No están estructuradas desde las categorías iniciales con aspectos psicológicos de gran importancia para el escolar-adolescente de esta edad, como la atención, motivación y otros rasgos de la personalidad. Tampoco se le da el seguimiento que requiere de una categoría a otra, no se tiene una secuencia lógica de atención y seguimiento de las cualidades psicológicas necesarias para el deporte.

Los objetivos que se plantean con la preparación psicológica no muestran una coherencia lógica, porque la categoría de iniciación se refiere a trabajar en el aspecto intelectual; pero

## CAPÍTULO III

---

después, en las otras categorías no se hace alusión al mismo y ni se explican los procesos que son necesarios para trabajar este aspecto, ni cómo hacerlo. No se tiene en cuenta las bases psicológicas de la preparación física y técnico-tácticas. No se estructura a partir de las esferas de la preparación psicológica, por lo que no le sirve de guía al entrenador para su entrenamiento

Es oportuno exponer a través de un ejemplo cómo debe proceder el entrenador con sus deportistas desde el macrociclo hasta la unidad de entrenamiento, tanto en la preparación general como en la especial.

- 1- Elaborar el o los objetivos psicológicos del macrociclo a partir de las potencialidades del deportista.
- 2- Derivación del objetivo del macrociclo, al mesociclo, al microciclo y de ahí a la unidad de entrenamiento.
- 3- Precisar los procedimientos de acuerdo a las acciones a emplear por el entrenador para que sean utilizados por el deportista.
- 4- Materializar a nivel de la unidad de entrenamiento lo que va a realizar.

Esto debe hacerse de forma sistemática por el entrenador para que el deportista se habitúe y lo utilice como recurso propio en su auto-entrenamiento y logre, conscientemente, ese modo de actuación auto regulado.

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

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 demarcación 5 contra 5, con 2 comodines. El entrenador puede acentuar el objetivo mental del juego (concentración, comunicación) e introducir consignas especiales

## CAPÍTULO III

---

para aumentar el nivel de concentración y de lucidez de los jugadores, así como la comunicación entre ellos.

b) Juego de 9 contra 9, con dos arcos y dos porteros. Duración: 30 minutos. A diez minutos del término, el resultado es 3:2 a favor del equipo “azul”. El entrenador puede entonces trabajar la actitud mental del equipo “amarillo” (competividad, autocontrol, solidaridad), el cual jugará con 10 jugadores contra 8 contrarios, para remontar el resultado. El equipo “azul” deberá resistir y dominar la presión, y jugar aún con mayor firmeza colectiva para mantener la ventaja.

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.
- Duelo 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:

- puede impartir consignas para aumentar el número de duelos y el ritmo del juego.
- puede otorgarle mayor valor a los goles marcados.
- Si disminuye la atención:
  - puede aumentar la dificultad de la tarea o, por el contrario, disminuirla para favorecer la posibilidad de éxito.

## CAPÍTULO III

---

– puede cambiar de ejercicio o de actividad.

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

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.”
- Lucidez.
- Conciencia de su valía personal.
- Autoestima.

Motivación elevada, autorrealización.

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

Competitividad.

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

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 las jugadoras 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.

## CAPÍTULO III

---

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

Motivación elevada, autorrealización.

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

Para el cumplimiento de esta orientación se debe, primeramente, lograr que cada jugadora 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 mismas, frases, palabras, gestos, rituales, etc., que estén acorde a sus experiencias vivenciales positivas.

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

Autoconfianza (confianza en sí mismo).

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

A través del intercambio con cada una de las jugadoras, 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 una de ellas. Una vez logrado esto, entonces, se somete a la indicación de las actividades o tareas físicas a ser cumplidas por cada una de ellas, 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

## CAPÍTULO III

---

- Autodominio en los momentos críticos
- Capacidad de reaccionar en función del desarrollo del resultado del partido
- Solidez síquica

Existen diferentes caracteres entre las jugadoras por lo tanto el entrenador debe aprovechar esta tendencia y ponerle a favor de la preparación colectiva a través de tareas a cumplir dentro del entrenamiento tales como:

Una entrada fuerte y brusca a las jugadoras que por sus características muestren apatía.

Juego con respecto a las jugadoras 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.

Esto el entrenador lo logrará a partir de charlas individuales que le permitan a la jugadora establecer sus propias fórmulas basadas en frases, palabras, gestos, etc. que partan de sus momentos cumbres en su carrera deportiva. De esta manera se lograr cumplir con los indicadores anteriormente citados.

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, coraje femenino.

## CAPÍTULO III

---

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

El éxito en esta orientación radica que en el nivel de ajuste real que se logre con cada una de las jugadoras y la calidad en la manera de operar desde lo personal hasta el grupo y el equipo.

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.

Para esto se debe tomar en cuenta que las jugadoras deben formar parte de la determinación de los objetivos de entrenamiento, de forma tal que no vean las tareas a cumplir como una obligación, sino como una necesidad de su auto superación personal, grupal y de equipo.

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.

Durante la preparación el entrenador debe intercambiar con las jugadoras elementos que desde el punto de vista teórico les permitan a las jugadoras conocer cuáles son los conceptos de preparación física, capacidades y cualidades. Fundamentalmente

## CAPÍTULO III

---

relacionarlo con los demás tipos de preparación que recibirán para la competencia. Es de vital importancia la retroalimentación con respecto al criterio de las jugadoras.

9. 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.

Para darle cumplimiento a esta acción el entrenador debe mantener una comunicación estrecha con las jugadoras, contribuyendo a la identificación de estas percepciones por cada una de ellas llámese el cómo se sienten después de un gran esfuerzo físico, después de un partido intenso, después de un tiempo con un alto desgaste físico, después de un ciclo de entrenamientos con altos volúmenes de carga, después de un esfuerzo físico fallido, etc.

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

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 por el fútbol.
- 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.

## CAPÍTULO III

---

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 síquica.

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.
- Rendir al máximo en los partidos de gran importancia.
- 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.
- Estar en condición de mantenerse concentrado durante largo tiempo.
- Evitar cometer errores técnicos garrafales.

Agresividad.

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

## CAPÍTULO III

---

– Manifestar osadía.

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.
- Manifestar osadía.

Agresividad.

- Aptitud para el mano a mano, coraje femenino.
- 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 técnicas 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.

## CAPÍTULO III

---

- 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, coraje femenino.
- 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 recepcionar, 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.

## *CAPÍTULO III*

---

- 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.

*CONCLUSIONES*

## CONCLUSIONES

---

### CONCLUSIONES

- 1) 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.
- 2) Existen carencias 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.
- 3) La propuesta de acciones de orientación psicopedagógica se fundamenta a partir del enfoque histórico-cultural de (L.S. Vigotsky, 1968) teniendo en cuenta la situación social del desarrollo, la zona de desarrollo próximo y la unidad de lo cognitivo y lo afectivo.
- 4) La elaboración de la propuesta se logró haciendo una triangulación por el método, por las fuentes, entrevista a entrenadores y atletas, la observación y un trabajo de mesa que permitió ir elaborando cada acción en función de las esferas psicológicas que más incidencia tienen en el comportamiento del deportista y el entrenador no sabe cómo trabajarla desde lo psicológico con una fundamentación científica y empírica, como en ocasiones refieren.
- 5) La valoración de la propuesta se efectuó de forma sistémica, con los propios especialistas que participaron en su diseño, a partir de la obtención de juicios críticos y valorativos acerca de las acciones de orientación psicopedagógica para trabajar la preparación psicológica, considerando de muy valiosa su estructura ya que está en función de las exigencias y características del fútbol actual.

## *RECOMENDACIONES*

## *RECOMENDACIONES*

---

### **RECOMENDACIONES**

- Dar a conocer los resultados de esta investigación a la provincia, a fin de que sirva como guía para el trabajo de los entrenadores, y se evalúe la posibilidad de inclusión en el programa de preparación del deportista.
- Darle continuidad a este trabajo y aplicarlo a las demás categorías para su posible generalización.
- Diseñar formas de superación en el puesto de trabajo que le permita al entrenador adquirir conocimientos acerca de estas acciones para que se puedan aplicar.
- Aprovechar otros aspectos que brindaron los métodos y técnicas aplicadas para futuras investigaciones.

## *BIBLIOGRAFÍA*

## BIBLIOGRAFÍA

---

### BIBLIOGRAFÍA

- Antom, K. (1990). *Práctica de las dinámicas de grupo, ejercicios y técnicas*. Barcelona: Editorial Herder.
- Aveillé Cardénas, 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."
- Bello Dávila, Z. y Cásales Fernández J. C. (2003). *Psicología general*. Ciudad de La Habana: Editorial Félix Varela.
- Calderón. P.A y Piñeiro. (2013). *Metodología de la investigación científica. (Selección de lecturas)*. Ciudad de La Habana: Editorial Deportes.
- Cañizares Hernández, M. (2004). *Psicología y Equipo Deportivo*. Ciudad de La Habana. Editorial Deportes.
- Castellanos Simons, D. (2002). *Aprender a Enseñar en la escuela Una concepción desarrolladora*. Ciudad de La Habana: Editorial Pueblo y Educación.
- 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.
- 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"
- Dzhamgarov, T. T. y Puni, A. Z. (1990). *Psicología de la educación física y el deporte*. Ciudad de la Habana: Editorial Científico Técnico.
- Estévez Cullell, M. (2004). *La investigación científica en la actividad física, su metodología*. Ciudad de La Habana: Editorial Deportes.
- Forteza de la Rosa, A. (1988). *Bases metodológicas del entrenamiento deportivo*. Ciudad de la Habana: Editorial Científico Técnico.
- 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.

## BIBLIOGRAFÍA

---

- 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".
- García, U. F. (2004). *Herramientas psicológicas para entrenadores y deportistas*. Ciudad de La Habana: Editorial Deportes.
- Garzarelli, G. J. (2004). *El refuerzo positivo y el alto rendimiento en Conferencia sobre Psicología del deporte*. Argentina: Universidad de El Salvador.
- Gil, M. J. (1991). *Entrenamiento mental para deportistas y entrenadores de elite*. Valencia: Editorial UNVESCO.
- Gorbunov, G. D. (1988). *Psicopedagogía del deporte*. Moscú: Editorial Wneshtorgizdat.
- 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".
- Kerr, G. y Dacyshyn, A. (2009). *The retirement experiences of elite, female gymnasts*. Journal of applied sport psychology. (s.e.)
- Kon, I. S. (1991). *Psicología de la edad juvenil*. Ciudad de la Habana: Editorial Pueblo y Educación.
- Kunath, P. (1976). *Aporte a la Psicología deportiva*. Ciudad de La Habana: Editorial Pueblo y Educación.
- 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".
- Lorenzo, J. G. (1988). *Psicología del deporte*. Moscú: Editorial Fisicultura y Deporte.
- Matveev, L. (1983). *Fundamentos del entrenamiento deportivo*. Moscú: Editorial Raduga.
- 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".
- Morales, A. A. (2009). *Preparación del deportista: dirección y rendimiento*. Villa Clara: ISCF. "Manuel Fajardo".

## BIBLIOGRAFÍA

---

- 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".
- Orbe, Levitov, N. D. (1966). *Sobre los estados psíquicos del hombre*. Moscú: (s.e.)
- 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".
- 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".
- 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".
- Rodionov, A. V. (1981). *Psicología de entrenamiento deportivo*. Ciudad de la Habana: Editorial Orbe.
- Rodionov, A. V. (1981). *Psicología del enfrentamiento deportivo*. Ciudad de la Habana: Editorial Orbe.
- Rodionov, A. V. (1991). *Influencia de los factores psicológicos en el resultado deportivo*. Moscú: Editorial Unishtorgizdat.
- Sánchez, A. M .E. (2002). *La preparación psicológica del deportista*. Colombia: Editorial Kinesis.
- 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".
- 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.
- 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".

## *BIBLIOGRAFÍA*

---

- Valdés, H. (1996). *La preparación psicológica del deportista*. España: Editorial Inder.
- Vidaurreta, L. (1974-2000). *Trabajo de preparación psicológica del Baloncesto Femenino Cubano de Alto Rendimiento*. Ciudad de La Habana: Editorial Pueblo y Educación.
- Vigotski, L Obras Completas. Editorial Pueblo y Educación. La Habana, 1968 p. 118.

*ANEXOS*

---

## **ANEXOS**

### **ANEXO # 1**

#### **GUIA 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 técnico –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 REALIZADA 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 sub17?
10. ¿Cuáles serían los principales aspectos psicológicos que trabajarías con los deportistas de la categoría sub17?

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

**ANEXO # 3**

**TEST DE FORMA DEPORTIVA.**

Nombre:

Categoría:

Entrenadores:

Área:

A continuación se presenta una lista de las preguntas, las cuales debes leer detenidamente y marcar la respuesta con una x de acuerdo a cómo te sientes en el momento de contestar este cuestionario.

1. ¿Cómo te sientes desde el punto de vista de la preparación física?
  - a) En fuerza  
Bien.....Regular.....Mal.....
  - b) En resistencia  
Bien.....Regular.....Mal.....
  - c) En velocidad  
Bien.....Regular.....Mal.....
  - d) En flexibilidad  
Bien.....Regular.....Mal.....
  
2. ¿Cómo te sientes desde el punto de vista de la preparación técnico –táctico?
  - a) Coordinación de tus movimientos  
Bien.....Regular.....Mal.....
  - b) En el dominio de los elementos técnicos  
Bien.....Regular.....Mal.....
  - c) En el dominio de las acciones tácticas  
Bien.....Regular.....Mal.....
  
3. ¿Cómo te sientes desde el punto de vista Anímico?
  - a) ¿Se siente usted optimista en estos días?
  - b) ¿Generalmente se siente usted alegre en estos días?
  - c) ¿Se siente satisfecho de la forma física en que se encuentra?

## ANEXOS

---

- d) ¿Se siente usted apático en estos días?
- e) ¿En general se siente usted bien?
4. ¿Cómo te sientes desde el punto de vista de la voluntad?
- a) ¿Eres persistente en los trabajos o tareas que se orientan?  
Sí.....No.....
- b) ¿Te encuentras dispuesto para afrontar cualquier dificultad  
c) durante la competencia  
Sí.....No.....
- d) ¿Eres indeciso en tus acciones deportivas?  
Sí.....No.....
- e) ¿Te sientes inseguro para la competencia?  
Sí.....No.....
- f) ¿Estás deseoso de esforzarte en estos días?  
Sí.....No.....
- g) ¿Eres resistente durante los entrenamientos?  
Sí.....No.....
5. Aspecto psicosociales generales
- a) ¿Tienes dificultades para concentrarte en estos días?  
Sí.....No.....
- b) ¿Tienes problemas personales en estos momentos?  
Sí.....No.....
- c) ¿Estás bien en estos días?  
Sí.....No.....
- d) ¿Estás durmiendo bien en estos días?  
Sí.....No.....
- e) ¿Tienes problemas en los estudios?  
Sí.....No.....
- f) ¿Has tenido divergencias con el entrenador o compañero de equipo?  
Sí.....No.....

## ANEXOS

---

g) ¿Te sientes irritable o intranquilo en estos días?

Sí.....No.....

h) ¿Te sientes a gusto con tus compañeros de equipo?

Sí.....No.....

i) ¿Frecuentemente te falta la memoria?

Sí.....No.....

## ANEXO # 4

## RESULTADOS DEL TEST

## (TEST DE FORMA DEPORTIVA) ETAPA GENERAL.

1. preparación física
2. preparación técnico –tácico
3. Ánimo
4. Voluntad
5. Problemas psicosociales

B	Bien
R	Regular
M	Mal

atleta	1	2	3	4	5	
LPS	R	R	R	R	R	1R
YGA	M	R	R	R	R	1MY4R
MEG	R	R	R	R	R	5R
YGP	M	R	R	R	R	1MY4R
RMS	R	R	R	R	R	5R
GBG	M	M	R	R	R	2MY3R
MVT	M	R	R	R	R	1MY4R

**ANEXO # 5**

**INVENTARIO DEL 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

No.	Proposiciones	S	CS	AV	CN	N
1.	Me veo más como un perdedor que como un ganador durante la competencia.					
2.	Me enojo y me frustro en la competición.					
3.	Me distraigo y pierdo la concentración en la competición.					
4.	Antes de competir me veo rindiendo perfectamente.					
5.	Estoy altamente motivado para jugar lo mejor que pueda.					
6.	Puedo mantener una afluencia de energía positiva durante la competición.					
7.	Soy un pensador positivo durante la competencia.					
8.	Creo en mí mismo como jugador.					
9.	Me pongo nervioso y miedoso en la competición.					
10.	Parece que mi cabeza se acelera a 100 km. por hora durante los momentos críticos de la competición.					
11.	Practico mentalmente mis habilidades físicas.					
12.	Las metas que me he impuesto como jugador me hacen trabajar mucho.					
13.	Puedo disfrutar de la competición aunque me enfrente a muchos problemas difíciles.					
14.	Me digo cosas negativas durante la competición.					
15.	Pierdo la confianza rápidamente.					
16.	Las equivocaciones me llevan a sentir y pensar negativamente.					
17.	Puedo borrar emociones que me interfieren, y volver a concentrarme.					
18.	La visualización de mi deporte me es fácil.					

## ANEXOS

---

19. No me tienen que empujar para jugar o entrenar fuertemente.
20. Tiendo a sentirme aplastado emocionalmente cuando las cosas se vuelven en mi contra.
21. Yo hago un ciento por ciento de esfuerzo cuando juego sin importarme nada.
22. Puedo rendir en el pico máximo de mi trabajo.
23. Mis músculos se pensionan demasiado durante la competición.
24. Mi mente se aleja del partido durante la competición.
25. Yo me visualizo saliendo de situaciones difíciles durante la competición.
26. Estoy dispuesto a dar todo lo necesario para llegar a mi máximo potencial como jugador.
27. Entreno con alta intensidad deportiva.
28. Puedo cambiar estados emocionales negativos a positivos por medio del control mental.
29. Soy un competidor con fortaleza mental.
30. Hechos incontrolables como el miedo, malos hábitos y oponentes tramposos me perturban.
31. Mientras juego me encuentro pensando en equivocaciones pasadas u oportunidades perdidas.
32. Uso imágenes mientras juego que me ayudan a jugar mejor.
33. Me aburro y me agoto.
34. Me lleno de sensaciones de desafío y me inspiro en situaciones difíciles.
35. Mis entrenadores dirían que yo tengo una buena actitud.
36. Yo proyecto la imagen de un luchador confiado.
37. Puedo mantenerme calmado durante la competición cuando estoy confundido por problemas.
38. Mi concentración se rompe fácilmente.
39. Cuando me veo jugador puedo ver y sentir las cosas vívidamente.
40. Me despierto por la mañana y estoy realmente excitado por jugar y entrenar.
41. Jugar este deporte me da una sensación genuina de alegría y plenitud.
42. Puedo transformar una crisis en oportunidad

**ANEXO # 6**  
**RESULTADOS DEL TEST**  
**(INVENTARIO DEL RENDIMIENTO PSICOLÓGICO) (ETAPA GENERAL)**

A (NAE)	NECESITA ATENCIÓN ESPECIAL
B (NTPM)	NECESITA TIEMPO P/ MEJORAR
C (PHE)	POSEE HABILIDADES EXCELENTES

1. Autoconfianza.
2. Energía negativa.
3. Control de la atención.
4. Control visual y de imágenes.
5. Nivel motivacional.
6. Energía positiva.
7. Control de la actitud.

Diagnóstico General

atleta	1	2	3	4	5	6	7	
LPS	B	B	A	B	B	B	B	1Ay6B
YGA	B	B	A	B	A	B	B	2Ay5B
MEG	B	B	B	B	A	B	B	1Ay6B
YGP	B	B	A	A	A	B	A	4Ay3B
RMS	B	B	B	A	B	B	B	1Ay6B
GBG	A	A	A	A	B	B	A	5Ay 2B
MVT	A	A	A	B	B	B	A	4Ay3B
promedio	29%A 71%B	29%A 71%B	71%A 29%B	43%A 57%B	43%A 57%B	100%B	43%A 57%B	

**ANEXO# 7**

**TEST DE ACTITUD PARA LA COMPETENCIA**

Nombre y Apellidos: \_\_\_\_\_

Deporte: \_\_\_\_\_ Fecha: \_\_\_\_\_

Instrucciones:

Imagínese de forma clara y lógica la próxima competencia y responda cada una de las proposiciones que se relacionan a continuación. Si está de acuerdo coloque una (X) en la columna que dice SI; en caso de pensar de otra forma, marque en la columna NO. No debe pensar mucho tiempo cada situación.

No. Proposiciones

SI    NO

1. Estoy listo para demostrar un alto rendimiento.
2. Estoy mejor preparado para la competencia que mis contrarios.
3. Deseo demostrar altos resultados en esta competencia.
4. Temo hacer quedar mal a mi equipo.
5. Estoy físicamente bien preparado para la competencia.
6. En la competencia habrá muchos y muy diversos contrarios.
7. Esta es una competencia muy importante para mí.
8. En este momento las relaciones con mi entrenador son tensas.
9. Estoy en buena forma deportiva.
10. Conozco mal a mis contrarios.
11. Esta es una competencia muy decisiva para mí.
12. Los conflictos con mis compañeros de equipo me molestan para prepararme debidamente en esta competencia..
13. Estoy seguro que puedo ejecutar las tareas que me han encomendado en esta competencia.
14. No les temo a mis contrarios.
15. Pienso que ésta será una competencia difícil.
16. Mi exitosa actuación en la competencia es importante para todo el equipo.
17. Estoy contento con los resultados de la última competencia.
18. En la próxima competencia tendré contrarios incómodos.

## ANEXOS

---

19. Me es importante actuar bien en esta competencia.
20. Me parece que los compañeros de mi equipo no creen en mis posibilidades de tener éxito.
21. Estoy seguro de mis fuerzas.
22. Yo les ganaré a mis contrarios.
23. Pienso constantemente en la próxima competencia.
24. En esta competencia temo defraudar a mi entrenador.
25. Estoy bien preparado técnicamente para la próxima competencia.
26. Entre mis contrarios hay algunos de los que no se nada.
27. Espero con impaciencia la próxima competencia.
28. El entrenador valora altamente mi preparación para esta competencia.

## ANEXO # 8

**RESULTADOS DEL TEST  
(ACTITUD PARA LA COMPETENCIA) ETAPA GENERAL**

Nombre	CE	SIG	OP	CON
LPS	No segura	Deseos promedios	Baja orientación	Promedio
YGA	No segura	Deseos promedios	Baja orientación	Promedio
MEG	No segura	Deseos promedios	Baja orientación	Promedio
YGP	No segura	Deseos promedios	Baja orientación	Promedio
RMS	No segura	Deseos promedios	Baja orientación	Promedio
GBG	No segura	Deseos promedios	Baja orientación	Promedio
MVT	No segura	Deseos promedios	Baja orientación	Promedio
PROMEDIO	100 %	100 %	100 %	100 %

## ANEXOS # 9

## RELACIÓN DE LOS ESPECIALISTAS:

No	Nombres y Apellidos	Graduado	Grado Científ. Acad.	Años de		Especialidad	Función que desempeña
				Graduado	Experiencia deportiva		
1	Dianelys Jiménez Pérez	C. Física	Lic	2006	15	Fútbol	Entrenador EIDE Prov.VC
2	Lázaro Ruiz Alfonso		Lic	2003	27	Fútbol	Entrenador EIDE Prov. VC
3	Edelsio Griego Cairo		MSc. Asistente	2000	30	Fútbol	Entrenador EIDE Prov. VC Profesor de la Facultad CF.
4	Alexander Socarras Marrero	Psicología	MSc	2002	13	Fútbol, Pentatlón Triatlón	Psicólogo de Medicina Deportiva