



UNIVERSIDAD DE CIENCIAS DE LA CULTURA FÍSICA Y EL DEPORTE

“MANUEL FAJARDO”

FACULTAD DE VILLA CLARA

Tesis en opción al título de Licenciado en Cultura Física y Deporte

Título: Acciones de orientación psicopedagógica para trabajar las bases psicológicas de la preparación de los taekwondistas en la categoría juvenil masculino de la EIDE en Villa Clara

Autor: Alejandro Puch Vega

Tutores: M. Sc. Luanda Contreras León

M. Sc. Enrique Alonso Pedraza

Curso: 2014-2015

“Año 57 de La Revolución”

Pensamiento

“No hacemos deporte solo para producir campeones, los campeones dan la medida del avance técnico de nuestro deporte, hacemos deporte por el bienestar de la juventud y por el bienestar del pueblo”.

Fidel Castro Ruz



Dedicatoria

A la memoria de mi padre, a mis abuelos por criarme y educarme, a mi esposa por su ayuda incondicional, a mi madre, mi hermana y toda la familia.

Agradecimientos

A mis tutores, los másteres en Ciencias Enrique Alonso y Luanda Contreras, por confiar en mí, y brindarme su ayuda y dedicación para la presente investigación.

A aquellos profesores que, de una forma u otra, fueron protagonistas de mi formación profesional, y a las personas que me brindaron su ayuda incondicional y experiencia en torno al perfil de mi profesión.

A la Revolución, por darnos esta oportunidad de formarnos como profesionales y confiar todo el tiempo en nosotros.

Muchas gracias.

RESUMEN

Las acciones de orientación psicopedagógica para trabajar las bases psicológicas de la preparación en los taekwondistas de la categoría juvenil masculino de la EIDE en Villa Clara, responden a los proyectos de Ciencia e Innovación de la UCCFD “Manuel Fajardo”, Facultad de Villa Clara; de Taekwondo y Psicología del Deporte. Se estructuró sobre insuficiente concepción teórico-metodológica acerca de las bases psicológicas de la preparación táctica y la necesidad de implementar los resultados investigativos del proyecto de preparación psicológica, abordada como una dirección de la preparación del deportista que constituye un proceso psicopedagógico que permite el desarrollo e integración de lo psíquico para un modo de actuación autorregulado que contribuya al logro de la excelencia deportiva. Como componente del sistema es parte integrante y base del resto de los aspectos de la preparación, en el sentido de que constituyen fundamentos de todo proceso de preparación del deportista y se hace necesario encontrar la forma de satisfacer la necesidad de perfeccionar ese trabajo de los taekwondistas a través de acciones de orientación psicopedagógica que contribuyan al resultado deportivo. Para ello se emplearon los métodos: del nivel teórico, el analítico-sintético y el inductivo-deductivo; del nivel empírico, la observación, la entrevista, la triangulación, el análisis de documentos y la prueba (test); y del nivel matemático, la distribución empírica de frecuencias. Se concluye en que existen dificultades en el comportamiento de las habilidades psicológicas necesarias, las actitudes mentales pueden mejorar las acciones tácticas del combate, así como la posibilidad de asociar un objetivo mental con otros objetivos de entrenamiento, conservando los ejercicios habituales.

ABSTRACT

This work corresponds to both INDER's Innovation and Science and Villa Clara College's Psychological Preparation and Taekwondo Projects. The structure is based on the insufficient methodological-theoretical conception about the psychological bases for tactical preparation and the need to implement the research project's results, taken as the direction of the sportsman's preparation, a process which allows the integration and development of the psyche for a self-regulated conduct way in order to get sporting excellence. Information gathering and processing were possible on the basis of scientific research methods, such as: analytic-synthetic, inductive-deductive, observation, interview, documents analysis, test, triangulation and the frequency empirical distribution. The conclusions state that mental attitudes can help improve combat tactical actions and the possibility to associate one mental aim to other training aims keeping the usual exercises, however, difficulties in the behavior of necessary psychological skills still remain.

ÍNDICE

RESUMEN	-
INTRODUCCIÓN.....	1
CAPÍTULO 1. FUNDAMENTOS TEÓRICOS.....	7
1.1. Aspectos educativos del trabajo con las bases psicológicas a partir de la concepción del desarrollo.....	7
1.2. Breve bosquejo histórico acerca de las bases psicológicas en la preparación deportiva.....	10
1.3. Consideraciones generales acerca de las bases psicológicas en la preparación deportiva.....	11
1.4. El proceso de orientación y dirección de lo psicológico en la preparación deportiva en el taekwondo.....	13
CAPÍTULO 2. FUNDAMENTACIÓN METODOLÓGICA.....	21
2.1. Materiales y métodos.....	21
2.2. Métodos y técnicas.....	21
2.3. Análisis y discusión de los resultados.....	27
CAPÍTULO 3. PROPUESTAS DE ACCIONES DE ORIENTACIÓN PSICOPEDAGÓGICA.....	34
CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.....	49
BIBLIOGRAFÍA.....	51
ANEXOS	

INTRODUCCIÓN

En la actualidad el Taekwondo se ha convertido en un deporte con bases sólidas del arte marcial. Desde 1973, año en que fue fundada la World Taekwondo Federation, este ha evolucionado de manera vertiginosamente en este aspecto, y en la actualidad se trata no solamente de un deporte que ha conseguido una aceptación a nivel mundial, sino que ya alcanzó la esfera olímpica desde que se presentó como un deporte de exhibición en los Juegos Olímpicos de Seúl 88.

El Taekwondo como deporte se ha visto implicado en un acelerado desarrollo y una exigencia que demandan cada vez mayor apoyo técnico y científico. Hoy los deportistas sostienen retos y alcanzan metas que hacía algunos años parecían sueños; para ello, se someten a rigurosos entrenamientos que cuentan con el concurso de numerosas disciplinas científicas como la Fisiología, la Biomecánica, la Psicología del Deporte, que han probado ser eficazmente necesarias si se quiere llegar a la cumbre, obteniendo no solo el rendimiento máximo, sino el mejor desarrollo personal.

Una de las particularidades más importantes de estos deportes es que el atleta tiene que enfrentarse a un adversario con el cual interactúa prácticamente cuerpo a cuerpo. De ahí que tenga que superar no solo la fuerza física que el contrario antepone a este, sino también la táctica que él mismo utiliza, la técnica que realice en cada uno de los movimientos ofensivos-defensivos, y todo ello debe hacerlo bajo un clima de alta tensión, por cuanto el deportista, de manera individual, tiene toda la responsabilidad de alcanzar la victoria, sobreponiéndose a cualesquiera de las barreras psicológicas que le imponen la situación y el contrario. Precisamente la táctica que es aplicada en condiciones de contacto directo entre los competidores que se influyen entre sí de forma directa, es una de las direcciones determinantes del rendimiento en el Taekwondo deportivo, pero debemos reconocer que aún es un tema poco estudiado.

El éxito competitivo depende principalmente de un elevado desarrollo del pensamiento táctico. Hoy en día en los eventos internacionales se puede observar que los campeones no son aquellos que logran tener un alto nivel técnico ni tampoco los que alcanzan un desarrollo físico óptimo, sino que los campeones se han caracterizado por aprovechar al máximo las ganancias musculares y orgánicas, producto de la preparación física, así como de la técnica adecuada que se realiza en el momento preciso de la ejecución del ataque o

contraataque, pero haciendo un uso adecuado del pensamiento táctico, y aprovechando los recursos que le proporcionan la inteligencia y la creatividad.

El logro del rendimiento deportivo está fundamentado en un conjunto de componentes de condición física, técnica, táctica, psíquica e intelectual, y por ello cuando se pretende alcanzar un determinado objetivo deportivo, las capacidades de fuerza, velocidad y resistencia alcanzan su óptima eficacia si estas son empleadas conjuntamente con las técnicas adecuadas. A esta utilización certera de las capacidades es lo que se denomina comportamiento táctico, según Forteza y Ranzola (1988); de ahí la importancia que reviste el estudio y entrenamiento de lo técnico táctico, que no es más que la selección y aplicación adecuada y certera de un sistema de planes de acción y de alternativas de decisión apoyadas por métodos, medios y formas de lo técnico-táctico, los cuales deben estar en concordancia con los propósitos estratégicos generales de la preparación deportiva y conducir de esta manera al logro del éxito deportivo previsto.

En la actualidad se reconoce, tal como lo afirma González (1992), que “cuando las capacidades fisiológicas, las técnicas de entrenamiento y la intensidad de trabajo alcanzan niveles máximos, la frontera última de la ciencia del deporte es la mente”, y es allí precisamente donde hace su aporte la Psicología Deportiva, que como área aplicada trabaja de manera científica y concreta, adaptando y creando procesos de evaluación e intervención que le permitan al deportista desarrollar al máximo su potencial físico y psicológico.

La preparación psicológica del atleta está integrada al conjunto de procesos que intervienen en la preparación global del deportista: en el entrenamiento, en la competencia, en el área de apoyo, y ayuda a la prevención de lesiones y las relaciones interpersonales, así como coadyuva al mejoramiento del rendimiento y el éxito deportivo. Por eso se hace cada día más necesario el rol que toma esta ciencia aplicada al Taekwondo, ya que el entrenamiento de la psiquis propicia el aumento del rendimiento de los taekwondistas ante las diferentes situaciones que se le puedan presentar durante una competencia, enseñando al deportista a establecer sus metas, desarrollarlas y mejorarlas de modo progresivo; de controlar su atención, sus pensamientos y sus estados emocionales; de saber relajarse y enfatizar oportunamente; de adecuar sus relaciones interpersonales; en fin, su comportamiento en la sociedad.

La preparación psicológica como aspecto componente del sistema, constituye parte integrante y base del resto de los aspectos de la preparación; es entonces cuando se habla de contenidos o bases psicológicas (Rudik, 1976, y Rodionov, 1990). Se habla de bases en el sentido que constituyen los fundamentos de todo el proceso de preparación psicológica del deportista. Este trabajo responde a los proyectos de Ciencia e Innovación de la UCCFD “Manuel Fajardo”, Facultad de Villa Clara; de Taekwondo y de Psicología del Deporte, y da respuesta a las actividades principales planificadas en dichos proyectos en cuanto al perfeccionamiento de los componentes de la preparación, específicamente lo relacionado con la individualización de la preparación psicológica en los equipos deportivos, y dentro de otros aspectos, estudiar el comportamiento psicológico en los taekwondistas de la categoría juvenil masculino de la EIDE provincial.

El presente trabajo se sustenta en conceptos que emergen de los estudios e investigaciones desarrollados por prestigiosos autores del Taekwondo como A. Álvarez Bedolla (Ciudad Habana), Brito de la Fuente (Chile), M. Sc. Alain Álvarez (Holguín), Pedro Gómez Castañeda (Selección mexicana), Dr. C. Yoel Morales (2014) (Villa Clara), Ireno Fargas (España) (1995), A. Fonseca (2010), Dr. C. Núñez (2001), y de la Psicología a todos los niveles, tanto nacional como internacional, entre los que se incluyen Rudik (1976), Gorbunov (1998), A. Martínez (2000), Hirán Valdés (2001), García Ucha (1998), Luis Gustavo, Angiolina, Martínez, Sánchez, Russel, Núñez, Cañizares, Riera, Carlos E.), y en la consulta de documentos que han facilitado valiosa información sobre el tema.

En estos autores se destacan contradicciones entre la teoría y la realidad. Existen estudios, criterios y aportes desde los diferentes componentes de la preparación para esta disciplina (lo teórico, lo físico, lo técnico-táctico y lo psicológico); sin embargo, en los documentos oficiales tales como el Programa de Enseñanza y el Programa de Preparación Integral del Deportista no existen acciones concebidas para contribuir al desarrollo de la preparación psicológica de los deportistas, por lo que una vez que las acciones propuestas se implementen en mano de los entrenadores podrán solucionar algunas de las dificultades que hoy afrontamos con la agresividad, la percepción y el análisis de la situación, la solución mental, el control emocional, la manifestación de sus cualidades volitivas, la inteligencia, la creatividad y la motivación en nuestros taekwondistas; de ahí las altas exigencias para con el deportista desde los inicios del

proceso de enseñanza aprendizaje en torno a los procesos psicológicos de la personalidad.

A partir de los resultados obtenidos en tesis anteriores de Figueroa (2013) y Mora (2014), la revisión de los documentos oficiales, las observaciones a entrenamientos y competencias, la entrevista a deportistas y entrenadores, así como la propia experiencia del autor en el deporte, nos permitieron comprender que aún subsisten insuficiencias en el trabajo con la preparación psicológica, reflejado desde el programa integral del deportista y derivado hasta los planes de entrenamiento, lo que nos permite plantearnos la siguiente:

SITUACIÓN PROBLÉMICA:

Carencias de acciones de orientación psicopedagógica acerca de las bases psicológicas de la preparación, que conlleva poca dedicación en el arsenal científico-investigativo, es decir, falta de interés e inexistencia de trabajos de esta índole, donde se le proporcionen al entrenador un conjunto de acciones de orientación psicopedagógica para poder enfrentar su trabajo en la preparación de los taekwondistas de la categoría juvenil masculino de la EIDE en Villa Clara.

Derivado de la situación problemática nos proponemos el siguiente problema científico:

¿Cómo satisfacer la necesidad de perfeccionar el trabajo con las bases psicológicas de la preparación en los taekwondistas de la categoría juvenil masculino de la EIDE en Villa Clara? Por lo que se plantea el siguiente sistema de objetivos:

OBJETIVOS

Diagnosticar las necesidades existentes en el trabajo con las bases psicológicas de la preparación en los taekwondistas en la categoría juvenil masculino de la EIDE en Villa Clara.

- Elaborar una propuesta de acciones de orientación psicopedagógica que le sirvan al entrenador para trabajar con las bases psicológicas en la preparación de los taekwondistas de la categoría juvenil masculino de la EIDE en Villa Clara.
- Valorar las acciones de orientación psicopedagógica.

RESEÑA DE LOS MÉTODOS Y TÉCNICAS

La preparación psicológica es un proceso complejo en el cual influyen y determinan múltiples factores, procesos, funciones y configuraciones que, en este orden, garantizan ese nivel de autorregulación que necesita el atleta desde el punto de vista táctico, que no es más que la expresión de los mecanismos de su autovaloración.

A partir del objeto de investigación se trabajó con dos poblaciones.

Primera población: los 18 deportistas de la categoría juvenil masculino de la EIDE Provincial en Villa Clara.

Segunda población: constituida por 10 especialistas de esta disciplina que se encuentran vinculados al tema objeto de estudio; entre ellos, los dos entrenadores del equipo y el psicólogo que atiende el deporte.

El cumplimiento de los objetivos fue posible a partir de la aplicación de métodos del nivel teórico, empírico y matemático.

- Del nivel teórico: analítico-sintético e inductivo-deductivo.
- Del nivel empírico: observación (competencias y entrenamientos), entrevista, triangulación, análisis de documentos, tests psicológicos (Actitud para la competencia e Inventario del rendimiento psicológico).
- Del nivel matemático: se utilizó la distribución empírica de frecuencia desde el contenido de la información obtenida por los instrumentos aplicados.

El informe está integrado por 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 deportistas para trabajar las bases psicológicas de la preparación en los taekwondistas de la categoría juvenil masculino de la EIDE en Villa Clara, que 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 la 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 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 y técnicas de los niveles teórico, empírico y matemáticos empleados, así como el análisis y discusión de los resultados obtenidos a partir de las necesidades de los entrenadores y atletas, para trabajar las bases psicológicas de la preparación desde el entrenamiento y se pueda manifestar en la competencia.

En el Capítulo 3 se abordan las acciones de orientación psicopedagógica en forma de procedimientos, herramientas, y se argumentan, a partir de la acción, el cómo y el qué trabajar de acuerdo con las características de los taekwondistas.

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

CAPÍTULO 1: FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

1.1. Aspectos educativos del trabajo con las bases psicológicas a partir de la concepción del desarrollo

El entrenador debe abordar la dirección de la preparación no solo como un subsistema de preparación del deportista para el logro de la excelencia deportiva, sino 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.

Por eso la estructuración de la propuesta de acciones de orientación psicopedagógica para trabajar las bases psicológicas de la preparación deportiva debemos contextualizarla en ese sistema de preparación del deportista sin perder de vista su identidad como proceso y es que coincidimos con la Dra. Riera (2002) cuando dice: “La preparación psicológica como una dirección de la preparación del deportista, constituye un proceso psicopedagógico que permite el desarrollo e integración de lo psíquico para lograr un modo de actuación auto-regulado que contribuya a la excelencia deportiva”.

Cuando hablamos de integración, según la Dra. Riera (2002), se refiere al propio carácter sistémico de la personalidad lo que determina que sus elementos y formaciones se integren en distintas configuraciones psicológicas de forma simultánea a través de la actividad y de la orientación del entrenador que debe ser construida conjuntamente con el atleta, pues, según Calviño (2007), en su libro *La orientación psicológica*, nos dice: “La ética de la relación de orientación, es construida desde una ética de las relaciones interpersonales”. Además nos plantea 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 hablamos de desarrollo, debemos retomar el concepto vigotskiano: La Zona de Desarrollo Próximo que es la "distancia entre el nivel real de desarrollo, que es la capacidad de resolver, independientemente, un problema y el nivel de desarrollo potencial determinado a través de la resolución de un problema, bajo la guía de un adulto o en colaboración con otro compañero más capaz.

Pues, según Vigotsky (1968), el 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 concepción de integración como la de desarrollo, podemos plantear que la dirección del trabajo de las bases psicológicas en la preparación resulta 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.

El trabajo con las bases psicológicas dentro de la preparación posee un inmenso valor educativo, en tanto trasciende el fenómeno deportivo para fomentar en el deportista modos de actuación autorregulada que puedan ser útiles en otros ámbitos, y esto responde a las exigencias que el entrenador le pueda plantear al deportista teniendo conocimiento de sus características y potencialidades, así como de la actividad que desempeña. 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 los seres, expresada en las diferencias individuales (Castellanos, 2002). Esto propicia un incremento del bienestar de los deportistas, la elevación de su autoestima y confianza, lo cual les permite 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 llevan 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 desarrollan.

Por eso en estos momentos la Pedagogía contemporánea ha encontrado en la actualidad una predominancia de las tendencias relacionadas con el Cognitivismo, el Constructivismo Piagetiano y el Enfoque Histórico-Cultural de L. S. Vigotsky y sus colaboradores.

La comprensión de un sujeto activo, reflexivo, protagónico, ha estado y está en el centro de los diferentes modelos, por eso partimos de la necesidad de que el contenido a impartir

por el profesor y a 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 las bases psicológicas desde la preparación.

Por las anteriores razones, en el trabajo con las bases psicológicas de la preparación deportiva se debe atender especialmente la base orientadora y controladora de la acción, pues es el entrenador quien le puede proporcionar al deportista los mecanismos para que 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 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.

Estos factores son necesarios atenderlos, teniendo en cuenta la situación social del desarrollo, ya que constituyen fundamentos psicológicos para el desarrollo de las diferentes direcciones de la preparación del deportista. Debido al carácter peculiar y singular de esta actividad, de las personalidades y los equipos que nos interesen, 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, 2002).

El trabajo con las bases psicológicas en la preparación está dirigido a un modo de actuación autorregulada óptima 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 Gorbunov (1988), 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 circunstancia.

Ahora, la especificidad formal de este proceso es crear el carácter deportivo (Gorbunov, 1988, p. 90). El síndrome del estado de predisposición (Dzhangarov y Puni, 1990, p. 118). Como se puede apreciar en el trabajo, con las bases psicológicas de la preparación deportiva existe inconsistencia metodológica y práctica en la especificidad formal de este proceso psicológico 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.

1.2. Breve bosquejo histórico acerca de las bases psicológicas en la preparación deportiva

Para los clásicos de la psicología del deporte a nivel mundial (Puni, Dzhangarov, Gorbunov) y local (Valdés, García Ucha, Cañizares, Riera), 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 autorregulada, de lo cual depende la realización perfecta y confiable de la actividad deportiva en las condiciones de entrenamientos y competencias; por ello nos vemos en la necesidad de perfeccionar la concepción de esta preparación en los entrenadores para poder aplicarse en los deportistas, y lograr con esto un desarrollo y mantenimiento óptimo de su subjetividad a través de la dirección del entrenador.

La utilización de acciones, procedimientos y medios propios de preparación permiten un desarrollo de la autoeducación 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 con 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, 1976).

El entrenador logra la preparación general, que 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, y se ponen de manifiesto en la preparación especial. Entre sus tareas se destaca 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 y las bases psicológicas del deportista.

1.3. Consideraciones generales acerca de las bases psicológicas en la preparación deportiva

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 las bases psicológicas en la preparación.

Desde el menos al más experimentado preparador, en función del tiempo dedicado a la actividad, son capaces de hablar, y hasta programar y estructurar un plan de acción para desarrollar algunos aspectos de la preparación psicológica como, por ejemplo, sobre los aspectos volitivos de la preparación del atleta, fundamentalmente, 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, con preferencia los de Medicina Deportiva, pues no poseen todo el arsenal teórico y metodológico que los ayude a enfrentarla (Alonso, 2012, 2013, 2014).

En esta dirección se han realizado algunos trabajos sobre modelos, entrenamientos, etc. (García Ucha, 1998; Núñez, 1999; Cañizares, 2004; Riera, 2002), 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 los cuales se dirige este proceso. En tal sentido, los objetivos de la preparación psicológica, deben derivarse de los objetivos del propio entrenamiento deportivo, por lo que es 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, resulta parte integrante y base del resto de los aspectos de la preparación, es entonces cuando se habla de contenidos o bases psicológicas (Rudik, 1976, y Rodionov, 1990). Se habla de bases en el sentido de que constituyen los fundamentos de todo el proceso de preparación psicológica del deportista.

Consideramos 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 conviertan en un discurso formal y se materialice en la práctica psicológica de nuestros equipos deportivos (Alonso, 2012). Otros autores consideran que la preparación psicológica es un proceso que si bien puede verse integrado al resto de las preparaciones, también corremos 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 con uno orientador (Riera, 2002). 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 permitan 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 se demanda un enfoque multidisciplinario para el perfeccionamiento de la preparación del deportista.

A partir de investigaciones psicológicas desarrolladas en equipos juveniles de la ESPA, hemos 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, 2002). 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, algunas veces, incoherencia de las orientaciones en término de acciones en los planes de preparación con un escaso diagnóstico que las sustenten.

Los entrenadores son los máximos responsables de la preparación de sus deportistas, y cada día se ven más obligados a seguir perfeccionando los sistemas, modelos y estrategias de entrenamientos. 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 récords y las normas deportivas que caracterizan mundialmente el deporte moderno han demostrado que la preparación física, técnica y 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 desarrollados 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.

1.4. El proceso de orientación y dirección de lo psicológico en la preparación deportiva en el Taekwondo

La orientación y dirección como proceso es abordada por diferentes ramas del saber, pero existe un criterio en que todos coinciden: 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” (Pérez, 2007).

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

Esta multiplicidad de enfoques ha penetrado en el tratamiento psicopedagógico 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 Vigotsky 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” (Vigotsky, 1968, p. 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, por lo que corresponde 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.

Consideramos la especial importancia que tiene la individualización de la preparación en la enseñanza deportiva, que 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 autoeducación de la personalidad mediante la preparación deportiva.

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

En estas consideraciones destacamos 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 autodirección y autoeducación.

En fin, la orientación y dirección en el deporte debe corresponderse con 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.

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 (Borrego, 2009).

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 “dirigir significa influir, guiar en cierta dirección, curso, acción u opinión” (Borrego, 2009).

El entrenador de taekwondo debe influir sobre el taekwondista con medios, procedimientos y acciones de orientación psicopedagógica siempre que lo necesite, y esto lo logrará si tiene en cuenta las condiciones y exigencias en 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 ello es lo que conlleva al desarrollo personal del deportista.

La formación de la personalidad del deportista es un proceso activo y reflexivo en el cual este conoce la realidad deportiva por la dirección y la orientación del entrenador, y estas pueden alcanzar una significación para el atleta, es decir, un sentido psicológico, y es entonces cuando se manifiesta la base funcional del sistema autorregulador 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, lo cual provoca una pérdida de su especificidad cualitativa. (Alonso, 2012, 2013, 2014).

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.

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; otros hablan del atleta como ente activo que debe lograr su conducta mediante aprendizajes de destrezas mentales (Tyshler, 1980; Muñoz, 1995, y 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 estamos en contra de que esta dirección esté relacionada con el resto, pero coincido con el criterio de Buceta (1998): “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 desempeña el entrenador en este proceso, y es aquí donde radica lo novedoso de este trabajo, ya que se diseña una serie de acciones de orientación psicopedagógica como procedimientos alternativos, las cuales se pueden 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 deportiva como proceso le interesa más prever y remediar que curar los efectos, y esto se puede lograr con una serie de acciones de orientación psicopedagógica 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 con las expectativas.

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

Todos los deportes tienen sus características y particularidades, y los deportistas deben ajustarse a estas. El taekwondo (TWD) es una actividad deportiva que reúne un sinnúmero 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 Taekwondo, metodológicamente, pertenece al grupo de deportes de combate 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 iniciación deportiva comienza entre los 9-10 años.

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

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

Rapidez: Se traduce en la capacidad de desplazarse y atacar a la mayor velocidad posible y la capacidad de realizar uno o varios movimientos en la unidad de tiempo.

La rapidez especial del taekwondista abarca los siguientes factores:

- ☐ Rapidez de reacción.
- ☐ Rapidez de desplazamiento.
- ☐ 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 taekwondista se le dificulta la ejecución de las acciones técnicas debido a las múltiples influencias. Los mejores taekwondistas del mundo están en condiciones de producir, junto a un 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, casi siempre 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 Taekwondo 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. La velocidad de contracción de las fibras.
3. La estructura morfológica de las fibras musculares.

En los taekwondistas, 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 taekwondo solamente se aplican ejercicios con poca o moderada carga para desarrollar fuerza específica.

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

- ☐ Resistencia de larga duración.
- ☐ Resistencia media duración.
- ☐ Resistencia corta duración.

La resistencia representa uno de los componentes esenciales para el logro del rendimiento físico y deportivo en esta especialidad.

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 que él haga conciencia de ellas.

CAPÍTULO 2. FUNDAMENTOS METODOLÓGICOS

2.1. Materiales y métodos

Población y muestra

A partir del objeto de investigación se trabajó con dos poblaciones.

Primera población: Los 18 atletas de la categoría juvenil masculino de la EIDE Provincial en Villa Clara.

Segunda población: Constituida por 10 especialistas de esta disciplina que se encuentran vinculados al tema objeto de estudio, entre ellos los dos entrenadores del equipo y el psicólogo que atiende el deporte.

2.2. Métodos y técnicas

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

- ☐ Del nivel teórico: analítico-sintético e inductivo-deductivo.
- ☐ Del nivel empírico: análisis de documentos, observación (competencias y entrenamientos), entrevista, triangulación, tests psicológicos (Actitud para la competencia e Inventario del rendimiento psicológico) y talleres.

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.

Inductivo-deductivo: Para corroborar las teorías existentes, los principios, teorías y leyes del entrenamiento deportivo donde se derivan respuestas que explican la preparación deportiva del taekwondo. Para arribar a conclusiones y estructurar la propuesta de acciones de orientación psicopedagógica. Para trabajar las bases psicológicas y darle solución al problema.

Del nivel empírico

Análisis 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 plan escrito.
2. Programa integral de preparación del deportista de Taekwondo. Comisión Nacional de Taekwondo.
3. Programa de enseñanza del Taekwondo en Villa Clara, curso 2014-2015.
4. Tesis de pregrado realizada por E. Figueroa (2013) y E. Mora (2014).

Entrevista: Se utilizó con el objetivo de complementar y obtener información directa por parte de los taekwondistas y entrenadores, a fin de conocer mejor las dificultades en los sujetos. Ello posibilitó determinar las necesidades de los entrenadores de taekwondo para trabajarla preparación psicológica, según se implementan las acciones de orientación psicopedagógica. Además, para adquirir información colectiva por consenso sobre las acciones (Anexo # 2).

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 adecuarlas condiciones concretas de la investigación. Esta modalidad posibilita mayor riqueza cualitativa de los datos obtenidos. Se caracteriza por lo siguiente (Castellanos, 1998) (ver en Anexo # 3):

- 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 aplicación de la propuesta presentada.

Durante el desarrollo de la entrevista se escucharon las opiniones emitidas por los profesores deportivos y los taekwondistas, 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 de cómo instrumentar el trabajo con las bases psicológicas 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 las acciones de orientación psicopedagógica.

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

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 anteriormente. También, por métodos; analizar los resultados de la aplicación de la entrevista y la observación permitió contrastar los datos y establecer tendencias en relación con el conocimiento acerca de las acciones, así como de las potencialidades y limitaciones con respecto a la temática abordada.

Para ello utilizamos el taller y tuvimos en cuenta que «es un proceso de comunicación y no como “deposición” de información» (Freire, 1993, y González, 1995); “es un proceso de diálogo, de construcción e integración [...] con el proceso que se está generando y con la realidad grupal que se está construyendo” (Barrios Osuna, 1998).

El test Inventario del rendimiento psicológico consta de 42 preguntas. Se evalúan 7 áreas de habilidades mentales. A cada una le corresponden 6 preguntas, las cuales aparecen en orden de sucesión. A continuación aparecen las áreas y las preguntas de cada una (ver Anexo # 4).

<u>Área</u>	<u>Preguntas</u>					
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.

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

El test de Actitud para la competencia (ver Anexo # 6)

Indicadores:

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.

Preguntas de cada indicador

<u>CE</u>	<u>CON</u>	<u>SIG</u>	<u>OP</u>
1	2	3	4
5	6	7	8
9	10	11	12
13	14	15	16
17	18	19	20
21	22	23	24
25	26	27	28

Evaluación del APC

1. No	7. Sí	13. Sí	19. Sí	25. No
2. No	8. Sí	14. Sí	20. Sí	26. Sí
3. Sí	9. No	15. Sí	21. No	27. Sí
4. Sí	10. Sí	16. Sí	22. No	28. No
5. No	11. Sí	17. No	23. Sí	
6. Sí	12. Sí	18. Sí	24. Sí	

Para conocer el nivel del estado de disposición psíquica se toman en consideración las evaluaciones realizadas por los deportistas en los indicadores (CE, CON, SIG Y OP), orientándose por la siguiente escala:

<u>SIG Y CON</u>	0-3 Actitud baja 4 Actitud promedio 5-7 Actitud alta
------------------	--

<u>CE Y OP</u>	0-3 Actitud alta 4 Actitud promedio 5-7 Actitud baja
----------------	--

Evaluación de cada área:

<u>Certeza de la fuerza (CE)</u>	<u>Significado de la competencia (SIG)</u>
0-3 Seguro de sus fuerzas	0-3 Pocos deseos de participar
4 Una seguridad promedio	4 Un deseo promedio
5-7 No está seguro de sus fuerzas	5-7 Gran deseo de participar

<u>Orientación hacia la opinión de otros (OP)</u>	<u>Valoración de las fuerzas del contrario (CON)</u>
0-3 Alta orientación 4 Promedio o igual posibilidad 5-7 Baja orientación	0-3 Subvaloración de las fuerzas del contrario 4 Promedio 5-7 Alta valoración de las fuerzas del contrario

Métodos estadísticos para el procesamiento de la información.

Distribución empírica de frecuencia: de los datos obtenidos en la etapa correspondiente al diagnóstico, se tomaron valores porcentuales que permitieron la caracterización del conjunto de datos y se confeccionaron tablas de frecuencia para caracterizar la población en estudio.

2.3. Análisis y discusión de los resultados

Al aplicar los métodos y técnicas mencionados 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 orientador 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 de entrenamiento para trabajar con la preparación psicológica.
2. Los objetivos dirigidos a lo psicológico no explicitan su contenido. No se contemplan tareas concretas para la preparación psicológica ni herramientas para realizarlas.
3. No existe una óptima caracterización psicológica de esta edad.
4. Si bien aumenta en el programa el grado de complejidad de las tareas de acuerdo con la categoría, no se tienen en cuenta las características de la situación social del desarrollo de los deportistas de la categoría objeto de estudio.
5. De forma general en el documento analizado, si bien ofrece una guía metodológica al entrenador para su labor en la búsqueda de logros deportivos, se presentan limitaciones en lo referente al proceso de preparación psicológica desde el punto de vista de las potencialidades de los deportistas
6. No presenta acciones de orientación psicopedagógica concretas que contribuyan al desarrollo de las cualidades perceptuales, intelectuales y psicomotrices que garanticen en el taekwondista 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 la competencia, así como la interacción investigador-entrenador-taekwondistas. Además, nos permitió elaborar las acciones a partir de lo observado, pues se realiza la motivación de la actividad; pero no la conduce en el transcurso de esta. Explica y orienta no solo lo físico, técnico y táctico, más esto no lo sistematiza y no explica lo psicológico a partir de las diferencias individuales. No

aborda en el análisis de la unidad de entrenamiento lo referente a asimilación teniendo en cuenta la autoconfianza, creatividad, seguridad en sus fuerzas, agresividad, el sentido del combate, representación de las acciones, el desarrollo del pensamiento, la manifestación de las vivencias afectivas y las cualidades volitivas. Todo esto se debe consensuar con el entrenador para puntualizar el grado de dominio con respecto al trabajo de la preparación psicológica para los deportistas, quien, desde un principio, interiorizó y reconoció la importancia de estas para el desarrollo de los taekwondistas.

Estas acciones le brindan la posibilidad de utilizar diferentes procedimientos de regulación y autorregulación a partir de la diversidad del grupo, y los motivan 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.

Además, se observó que durante las competencias y los topes realizados en la preparación de los taekwondistas, se dieron situaciones donde era necesario buscar alternativas viables de acuerdo con la situación y dar una respuesta comportamental acorde con esta, y no se le proporcionaba la importancia de un crecimiento no solo en lo deportivo, sino en lo personal. Los entrenadores les daban tareas técnico-tácticas, a las cuales debían darle solución, y algunos taekwondistas no manifestaban la rapidez de pensamiento, creatividad e inteligencia, confianza en la competencia ni certeza de su fuerza en el momento oportuno, que es lo que les proporciona mayor motivación.

Los entrenadores, en la entrevista, coincidieron en la necesidad de elaborar acciones de orientación psicopedagógica que metodológicamente faciliten su labor, pues en el plano práctico ven la importancia de la preparación psicológica, pero no tienen los fundamentos metodológicos para su instrumentación a nivel del macro; por esta razón estas acciones constituyen un proceso novedoso y deben quedar bien organizadas, estructuradas y que puedan aplicarse a todo lo largo del macro ciclo de entrenamiento, pero es necesario trabajar más la preparación teórica, pues constituyen herramientas, para luego aprender a regularse y autorregularse en los entrenamientos y manifestarlo en las competencias. Opinaron también que aporta ideas nuevas a su trabajo, pues ellos no realizaban acciones concretas en función de la preparación psicológica.

En la pregunta: ¿Cuáles serían los principales aspectos psicológicos que usted trabajaría en los deportistas?, respondieron que en lo referente a asimilación de las acciones teniendo en cuenta la autoconfianza, firmeza, creatividad, seguridad en sus fuerzas, agresividad sentido de la competencia, representación de las acciones, el desarrollo del pensamiento, la manifestación de las vivencias afectivas y las cualidades volitivas. Pero cuando se les preguntó: ¿De qué forma usted lo haría?, no supieron precisar los recursos de los cuales dispone como entrenador para trabajar con sus deportistas, pues creen que con el castigo y la repetición de las acciones competitivas se logran resultados satisfactorios.

Los taekwondistas coincidieron en plantear que es necesario la elaboración de acciones que fueran orientadoras y a la vez requieren de su independencia y creatividad para ser ejecutadas pues estaban acostumbrados al trabajo dirigido por el entrenador. Les gusta este tipo de acciones porque pueden utilizarlas libremente en el entrenamiento, en la competencia y en su vida personal, pues su aplicación les aporta conocimientos nuevos y descubren ellos mismos que son capaces de hacer. Opinaron que sus insuficiencias fundamentales se centran en la necesidad de mantenerse con un alto grado de concentración y adecuada distribución de la atención, elevada motivación, agresividad, control emocional, constancia y perseverancia en las acciones técnicas tácticas, pero con inteligencia y creatividad para poder competir y obtener buenos resultados.

Las principales necesidades de los entrenadores y atletas obtenidas por la triangulación, tanto por el método como por la fuente, son:

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 esta a partir de la situación social de desarrollo.
3. Existe necesidad de enseñar a los taekwondistas a organizar alternativas de comportamiento físico, técnico y táctico, optimizando la información que posee a partir de la práctica de entrenamiento, con inteligencia y creatividad, conociendo cómo se procesa la información para dar respuesta a las situaciones tanto en lo físico, en lo técnico-táctico y

optimizar las operaciones cognitivas que mediatizan esa respuesta, es decir, construir su propio modelo conceptual necesario para enfrentar todo el sistema de preparación y lograr resultados positivos en su actuar.

4. Es necesario que los taekwondistas aprendan a tomar y construir decisiones a partir del referente cognitivo, de manera autorregulada, lo cual contribuye al procesamiento de la percepción técnico táctica significativa, para que den 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 a todos los niveles, desde las ciencias aplicadas al deporte.

Estas necesidades detectadas por la triangulación por la fuente y por el método permitieron elaborar las acciones de forma tal que su diseño fuera de una manera flexible y necesaria, como resultado de las interacciones anteriores, y así ajustarlas a las condiciones concretas del equipo y de los entrenadores.

Además, se reunió para ello a los entrenadores (especialistas) seleccionados como evaluadores y partícipes de las acciones elaboradas. 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 las bases psicológicas en la preparación.

La valoración de la propuesta se efectuó de forma sistémica, con los propios especialistas que participaron en su elaboración, a partir de la obtención de juicios críticos y valorativos acerca de los posibles ejercicios y su aplicación para el desarrollo de las acciones de orientación psicopedagógica para trabajar las bases psicológicas de la preparación; además del resultado cuantitativo y cualitativo que revelaron los tests psicológicos empleados en el estudio. Se consensuaron las opiniones, todos manifestaron su aprobación y consideraron de muy valiosa su propuesta, ya que está en función de las exigencias y características del taekwondo actual, así como sugieren que en la aplicación se realicen los controles psicológicos relacionados al tema objeto de estudio, en cada etapa de la preparación, de manera que exista una evaluación del comportamiento de las acciones y las direcciones determinantes y condicionantes según se aplican estas,

teniendo en cuenta el comportamiento individual de cada atleta en particular y el equipo en general.

En esta etapa se realizaron dos tests: Inventario del rendimiento psicológico y Actitud para la competencia.

En el test Inventario del rendimiento psicológico (Anexo # 10), el 56,3 % refiere que se ve más como un perdedor; el 37 % se frustra en la competencia por falta de recursos psicológicos que lo ayuden a compensar esta situación; un 31,3 % manifestó que siempre logra distraerse y desconcentrarse en la competencia y el 37, 5 % expresó que a veces. Solo un 18,8 % manifestó que nunca se desconcentraba; este aspecto es importante, pues constituye uno de los indicadores esenciales para la obtención de resultado en la competencia. Sin embargo, el 50 % se ve rindiendo perfectamente, lo que nos indica que poseen una inadecuada autovaloración de sus posibilidades reales. Como dato interesante, este equipo ha tenido cambio de entrenadores y los resultados competitivos han disminuido. Existe una notable desmotivación, por lo que necesitan especial atención la actitud y el comportamiento de algunos, por motivos esenciales de la personalidad y el pensamiento.

Sobre los estados emocionales, el 37,5 % manifestó estar nervioso y con miedo en la competencia y solo un 12,5 % dijo que no le teme. El 68,8 % explica que siempre, casi siempre o a veces, el miedo, los malos hábitos y los oponentes tramposos los perturban para competir. Además, alrededor de un 32 % refiere que siempre o a veces siente como si la cabeza les fuera a explotar y el 18 % dice que casi siempre. Un 72 % se siente aplastado emocionalmente cuando las cosas se manifiestan en su contra. El 50 % plantea que su mente se aleja de la competencia, lo que es indicador de desconcentración de la atención. Existen problemas de motivación en el equipo, ya que 10 manifiestan que durante la competencia se aburren y se agotan. Un 68,8 % dice desconcentrarse fácilmente durante la competencia y esto le dificulta el poder ganar. Un 68 % refiere que siempre, casi siempre o a veces, se la pasa pensando en equivocaciones u oportunidades perdidas, y el 61 %, que se aburre y se agota con facilidad. El comportamiento a nivel de equipo se puede apreciar en el Anexo # 5.

El test Actitud ante la competencia (Anexo # 9) demuestra que los principales problemas se focalizan en: el 25 % de los atletas no está listo para demostrar rendimiento. Otro

aspecto fue la autoconfianza de 16 atletas. Para un 50 %, 8 afirmaron estar mejor preparados que el contrario, es decir, mostraron seguridad y firmeza en su actuar, y el 50 % restante dijo no estar totalmente preparado, por lo que tenían inseguridad, desconfianza en su actuar. Además, un 18,8 % refiere no estar preparado y teme hacer el ridículo en la competencia. En relación con los entrenadores: el 50 % manifestó que las relaciones (atleta-entrenador) eran un poco tensas, tirantes, y que esto le provocaba dificultades en el entrenamiento. De los atletas, 7 manifestaron que no conocen al equipo contrario y que esto es debido a que no se ha dedicado tiempo suficiente para analizarlo, lo que trae consigo graves problemas para lograr un enfrentamiento adecuado en la competencia. Un 62,5 % está confiado pensando que va a ganar porque en la última competencia los resultados fueron satisfactorios. Otro de los problemas es que no existe confianza entre los mismos atletas porque no creen capaces a sus compañeros de ganar los combates, es decir, que no existe unidad valorativa en el proceso de integración del equipo. El miedo a defraudar al entrenador reina en el 53,3 % del equipo y esto es un problema delicado, porque las relaciones entre los entrenadores y los atletas deben ser positivas para así lograr una competencia exitosa. Al analizar estos resultados con los entrenadores (especialistas), se tuvo en cuenta el resultado del Campeonato Nacional (9o. lugar) y la desmotivación en algunas figuras, pues los atletas continuantes posibles medallistas abandonaron el equipo luego de realizar las pruebas de ingreso a la Universidad y no participaron en la competencia fundamental; el cambio de entrenador e irregularidades de comportamientos negativos dentro y fuera de la competencia. El nivel de motivación de los taekwondistas para enfrentar el entrenamiento y, por ende, las tareas propias de este es limitado. En esta etapa se realizaron topes de control, donde se perciben problemas 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 autodirección y autoeducación.

Además, se pudo corroborar en los resultados del test Inventario del rendimiento psicológico que el 67 % necesita tiempo para mejorar en la autoconfianza, y el 50 % necesita tiempo para mejorar y atención especial. El 72 % necesita atención especial en el control de la atención, y el 50 y el 44 % necesitan ayuda especial y tiempo para mejorar en el control visual y de imágenes. El 56, 50 y 72 % necesitan tiempo para mejorar en los indicadores nivel motivacional, energía negativa y control de la actitud. Estos indicadores

son el reflejo del nivel de preparación de los atletas de acuerdo con el trabajo realizado en el transcurso del macro de entrenamiento y son imprescindibles para obtener resultados satisfactorios en la competencia, lo que nos justifica los resultados del equipo (Anexo # 5).

En el test de Actitud para la competencia, se pudo constatar que el 56 % de los atletas no se siente seguro de sus fuerzas, el 39 % no siente satisfacción por la competencia, el 50 % posee una baja valoración de las fuerzas del contrario y el 67 % oscila entre el nivel bajo y promedio de orientación y opinión de las otras personas. Todo esto se debe al cambio de entrenador e irregularidades y comportamientos negativos dentro y fuera de la competencia, pues los atletas de mayor perspectiva por la experiencia deportiva no participaron en la competencia fundamental, y los que participaron son nuevos en la categoría y no tienen la experiencia necesaria para este tipo de competencia (ver Anexo # 7).

El comportamiento a nivel de equipo se puede apreciar en el Anexo # 9.

CAPÍTULO 3. PROPUESTA DE ACCIONES DE ORIENTACIÓN PSICOPEDAGÓGICA PARA CONTRIBUIR AL PERFECCIONAMIENTO Y DESARROLLO DE LAS HABILIDADES PSICOLÓGICAS NECESARIAS PARA TRABAJAR LA PREPARACIÓN DE LOS TAEKWONDISTAS

Estas propuestas de acciones de orientación 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 metodológicamente a:

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

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

En este deporte existen unas orientaciones que en sí no cumplen su función de acciones de orientación al entrenador, da criterios administrativos del empleo del tiempo, pero a lo 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, 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 ni seguimiento de las cualidades psicológicas necesarias para el deporte.

Los objetivos que se plantean con la preparación psicológica no muestran una coherencia lógica, pues la categoría de iniciación habla de trabajar en el aspecto intelectual pero después en las otras categorías no se hace alusión a este, ni se explican los procesos que son necesarios para trabajar este aspecto ni cómo hacerlo. No se tienen en cuenta las bases psicológicas de la preparación física ni la técnico-táctica. 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

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

- 1- Elaborar los objetivos psicológicos del macro a partir de las potencialidades de los deportistas.
- 2- Derivación del objetivo del macro al meso, al micro y, de ahí, a la unidad de entrenamiento.
- 3- Precisar los procedimientos de acuerdo con 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 ser ejecutado de forma sistemática por el entrenador para que el deportista se habitúe y lo utilice como recurso propio en su autoentrenamiento y logre conscientemente ese modo de actuación autorregulado.

Introducción

Las actitudes mentales pueden mejorar las acciones técnico- tácticas pues dependen de la cultura del deportista y del estudio detallado del adversario, lo que permite alcanzar una visión general de los aspectos técnico-tácticos del combate 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) Ataque directo a la cabeza combinada con tiuchagui. El entrenador puede acentuar el objetivo mental del combate (concentración, comunicación) e introducir consignas especiales para aumentar el nivel de concentración y de lucidez del atleta.

b) Escuela de combate. Peto azul ataca doble bandal y peto rojo contraataca con desplazamiento diufuriochagui. El peto azul marca 1 punto y el rojo 4 puntos.

El entrenador puede entonces trabajar la actitud mental del peto azul (combatividad, autocontrol, autoconfianza), el cual realizará una acción de engaño y combinarán eriochagui y giro con tiuchagui, para remontar el resultado. El peto rojo deberá resistir y dominar el ataque, y lograr mantener la ventaja con una mayor firmeza en su estrategia de combate.

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, autoconfianza y resistencia al estrés.
- Trabajo táctico, combinado con: voluntad de aprender, estricta adherencia a las instrucciones y firmeza psicológica.
- Escuela de combate, combinado con: agresividad, sentido de combate, voluntad, motivación y resistencia al estrés.
- Combates de práctica para la concentración, combinados con: asunción de riesgo, determinación, autocontrol, creatividad, etc.

De modo que el combate 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, sobre la base del 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 combate de práctica:

- puede impartir consignas para aumentar el número de ataques y el ritmo del combate
- puede otorgarles mayor valor a los puntos marcados.

- Si disminuye la atención:

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

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 taekwondo.
- 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.

Procedimientos a emplear: la reflexión, la demostración, la ayuda, la reflexión, la previsión, la conversación, la orientación, los señalamientos, la asistencia, la prohibición, la conversación persuasiva, el apoyo, el convencimiento, la confrontación y el esclarecimiento.

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

Firmeza psicológica

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

Procedimientos a emplear: la reflexión, la demostración, la ayuda, la observación, la prevención, la conmutación de la conciencia, la asistencia y la prohibición.

3. Propiciarla 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.

Procedimientos a emplear: la reflexión, la demostración, la ayuda, la conversación, la orientación, los señalamientos, la prevención, la conmutación de la conciencia, la asistencia y la prohibición.

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

El dominio de sí mismo (autocontrol)

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

Procedimientos a emplear: la prevención, la conversación, la orientación, los señalamientos, la prevención, la asistencia y la prohibición.

5. Consensuar las fórmulas ajustadas a las vivencias y características de la personalidad del taekwondista 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.

Procedimientos a emplear: la autopersuasión, la conversación, la orientación, los señalamientos, la prevención, la conmutación de la conciencia, la asistencia y la prohibición.

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 combates de gran importancia.
- Dominar los temores y controlar las emociones.

Agresividad

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

Procedimientos a emplear: el automandato, la conversación, la orientación y los señalamientos.

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.

Procedimientos a emplear: el automandato, la conversación, la orientación, los señalamientos y la prevención.

8. Valorarlos 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.

Procedimientos a emplear: el de control, la conversación persuasiva, el apoyo, el convencimiento, la confrontación y el esclarecimiento.

9. Sistematizar la representación mental de las cualidades físicas.

Autoconfianza (confianza en sí mismo)

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

Procedimientos a emplear: la conversación persuasiva, el apoyo, el convencimiento, la confrontación, el esclarecimiento y la autopersuasión.

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

Firmeza psicológica

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

Autoconfianza (confianza en sí mismo)

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

Procedimientos a emplear: la autoanimación, la conversación persuasiva, el apoyo, el convencimiento, la confrontación, el esclarecimiento y la ayuda.

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 taekwondo.
- Concordancia entre su potencial y su rendimiento.

Procedimientos a emplear: el autoconvencimiento, el esclarecimiento, la conversación persuasiva, el apoyo, la confrontación y la ayuda.

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

El dominio de sí mismo (autocontrol)

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

Procedimientos a emplear: el autoanálisis, la conversación persuasiva, el apoyo, el convencimiento, la confrontación, el esclarecimiento y la ayuda.

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 combates de gran importancia.
- Dominar los temores y controlar las emociones.

Procedimientos a emplear: el apoyo, la conversación persuasiva, el convencimiento, la confrontación, el esclarecimiento y la ayuda.

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, virilidad.
- Voluntad para imponerse psíquicamente y para empeñarse físicamente.
- Espíritu competitivo.
- Garra y coraje.

Procedimientos a emplear: el automandato, la conversación, la orientación, los señalamientos, la prevención, la conmutación de la conciencia y la asistencia.

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

Asumir riesgos

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

Procedimientos a emplear: el automandato, la conversación, la orientación, los señalamientos y la prevención.

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, virilidad.
- Voluntad para imponerse psíquicamente y para empeñarse físicamente.
- Espíritu combativo.
- Garra y coraje.

Procedimientos a emplear: el automandato, la conversación, la orientación, los señalamientos, la prevención, la conmutación de la conciencia, la asistencia y la prohibición.

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

Resistencia al estrés

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

Procedimientos a emplear: el automandato, la conversación, la orientación, los señalamientos, la prevención, la conmutación de la conciencia, la asistencia y la prohibición.

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

Asumir riesgos

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

Combatir para el equipo

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

Procedimientos a emplear: el automandato, la conversación, la orientación, los señalamientos, la prevención y la asistencia.

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

Combatir para el equipo

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

Agresividad

- Aptitud para el mano a mano, virilidad.
- Voluntad para imponerse psíquicamente y para empeñarse físicamente.
- Espíritu combativo.
- Garra y coraje.

Procedimientos a emplear: la asistencia, el automandato, la conversación, la orientación, los señalamientos y la prevención.

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.

Procedimientos a emplear: el automandato, la conversación, la orientación, los señalamientos, la prevención, la ayuda y la asistencia.

11. Saber recepcionar, procesar y reestructurar la información de la situación del combate.

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.

Procedimientos a emplear: el automandato, la asistencia, la conversación, la orientación, los señalamientos, la prevención y la ayuda.

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.

Procedimientos a emplear: el automandato, la conversación, la orientación, los señalamientos, la ayuda, la prevención, la conmutación de la conciencia y la asistencia.

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

CONCLUSIONES

1. El diseño de la propuesta de acciones de orientación psicopedagógica se fundamentan a partir del enfoque histórico-cultural de Vigostky, teniendo en cuenta la situación social del desarrollo, la zona de desarrollo próximo, y la unidad de lo cognitivo y lo afectivo.
2. Existen carencias en el dominio teórico y metodológico de la planificación de la preparación psicológica a partir de la delimitación de los objetivos, acciones y procedimientos a emplear teniendo en cuenta las peculiaridades del equipo en general y de los deportistas en particular. Los documentos oficiales no proporcionan recursos necesarios para poder estructurar de forma individualizada la preparación de cada deportista.
3. La elaboración de la propuesta se logró haciendo una triangulación por el método, por la fuente, entrevista a entrenadores y deportistas, 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 lo realiza empíricamente como en ocasiones nos refieren.
4. 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 las bases psicológicas en la preparación, considerando de muy valiosa su estructura ya que está en función de las exigencias y características del Taekwondo actual.

RECOMENDACIONES

1. Darle continuidad a este trabajo y aplicarlo a las demás categorías para su posible generalización.
2. 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.
3. Aprovechar otros aspectos que nos brindaron los métodos y técnicas aplicadas para futuras investigaciones.

BIBLIOGRAFÍA

- Álvarez Bedolla, A. (2002). Definición del Campo Táctico del Taekwondo. Consultado en. <http://www.efdeportes.com/efd51/taek.htm>.
- Antom, K. (1990). *Práctica de las dinámicas de grupo, ejercicios y técnicas*. Barcelona, Editorial Herder.
- Barrios Osuna, I. (1998). *Una investigación en busca de la transformación grupal*. La Habana, Editorial Colectivo de Investigación Educativa Graciela Bustillo.
- Bello Dávila, Z. y Cásales Fernández, J. C. (2003). *Psicología general*. La Habana, Editorial Félix Varela.
- Borrego Díaz, O. (2009). *El trabajo de dirección en el socialismo. Antecedentes y enfoques actuales*. Caracas, Fundación Editorial El Perro y la Rana.
- Buceta, J. M. (1998). *Psicología del entrenamiento deportivo*. Madrid, Editorial Dykinson.
- Calderón, A. P. y Piñeiro, N. (2013). *Metodología de la investigación científica*. La Habana, Editorial Deportes.
- Calviño, M. (2007). *La orientación psicológica*. La Habana, Empresa Editorial Poligráfica Félix Varela.
- Cañizares Hernández, M. (2004). *Psicología y equipo deportivo*. La Habana, Editorial Deportes.
- Castellanos Simons, D. (2002). *Aprender y enseñar en la escuela: Una concepción desarrolladora*. 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, P.E., Recreation, Sport and Dance*, 38 (1), 36-41.
- Clavel Pacheco, A. (2012). *Condiciones de carga psíquica que influyen en el rendimiento deportivo de las judocas de la categoría 15-16 de la EIDE Mártires de Barbados*. Tesis de especialidad.

- Colectivo de autores (2014). *Programa de preparación del deportista*. Taekwondo. La Habana, Comisión Nacional de Taekwondo.
- Domínguez, L. (2005). *Psicología del desarrollo. Problemas, principios y categorías*. La Habana, Facultad de Psicología Universidad de La Habana.
- Dzhangarov, T. T. y Puni, A. Z. (1990). *Psicología de la educación física y el deporte*. La Habana, Editorial Científico-Técnica.
- Figueroa, E. A. (2013). *Ejercicios para contribuir desde la preparación al desarrollo del estilo táctico individual en las taekwondistas en la categoría 13-15 femenino de la EIDE provincial Héctor Ruiz Pérez de Villa Clara*. Trabajo de diploma. UCCFD Manuel Fajardo, Villa Clara.
- Forteza de la Rosa, A. y Ranzola, R. (1988). *Bases metodológicas del entrenamiento deportivo*. La Habana, Editorial Científico-Técnica.
- García, A. (2005). *Propuesta de orientaciones metodológicas para la dirección de la preparación psicológica en el equipo de fútbol*. Trabajo de diploma.
- García E. T. (2009). ¿Es compatible el máximo rendimiento deportivo con la consecución y mantenimiento del estado saludable del deportista? *Revista Internacional de Ciencias del Deporte*, 14 (5), 19-31.
- García Ucha, F. (1998). *Control psicológico del entrenamiento en equipo deportivo*. La Habana, IMD.
- García Ucha, F. (2004). *Herramientas psicológicas para entrenadores y deportistas*. La Habana, Editorial Deportes.
- Garzarelli G. J. (2004). *El refuerzo positivo y el alto rendimiento en Conferencia sobre Psicología del deporte*. Buenos Aires, Universidad del Salvador.
- Gil, M. J. (1991). *Entrenamiento mental para deportistas y entrenadores de élite*. Valencia, Editorial UNESCO.
- González Rey, F. (2011). *El pensamiento de Vygotsky: contradicciones, desdoblamientos y desarrollo*. México, Editorial Trillas.

- 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. Facultad de Cultura Física, Villa Clara.
- Kon, I. S. (1991). *Psicología de la edad juvenil*. La Habana, Editorial Pueblo y Educación.
- Kunath, P. (1976). *Aporte a la psicología deportiva*. La Habana, Editorial Orbe.
- Lazarus, R. (2000). *Estrés y emoción. Manejo e implicaciones en nuestra salud*. Bilbao: Desclée Brouwer.
- 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.
- Levitov, N. D. (1986). *Sobre los estados psíquicos del hombre*. Moscú.
- Lorenzo, J. G. (1988). *Psicología del deporte*. Moscú, Editorial Fisicultura y Deporte.
- Matveev, L. (1983). *Fundamentos del entrenamiento deportivo*. Moscú, Editorial Ráduga.
- Microsoft® Encarta® 2006. © 1993-2005 Microsoft Corporation.
- Mora E. (2014). *Ejercicios para contribuir al desarrollo del estilo táctico individual en las taekwondistas en la categoría 13-15 femenino de la EIDE provincial Héctor Ruiz Pérez de Villa Clara*. Trabajo de diploma. UCCFD Manuel Fajardo, Villa Clara.
- Morales, A. A. (2009). *Preparación del deportista: dirección y rendimiento*.
- 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 Villa Clara*.
- Morales Cuellar, Y. (2010). *Algoritmo para la proyección, organización y planificación del tratamiento didáctico de la preparación técnico-táctica de los taekwondistas de alto rendimiento*. Consultado en: <http://www.sobretaekwondo.com/preparacion-tactica/135->

- 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 de diploma.
- Padrón Ferrier, E. (2011). *Determinación de las cualidades psicosociales en la iniciación de los taekwondocas del Combinado Deportivo No. 3, José Martí*. Tesis de maestría.
- Pérez Martínez, A. (2007). *Para aprender mejor: reflexiones sobre las Estrategias de Aprendizaje*. Consultado en <http://www.rieoei.org/deloslectores/1703Perez.pdf>
- Quintanilla, F. (2002). *Propuesta de orientaciones metodológicas para el desarrollo de la preparación psicológica de atletas escolares de baloncesto a desarrollar por los entrenadores*. Trabajo de maestría, ISCF.
- Quintero, Y. (1995). *Entrenamiento sociopsicológico para el potenciar la comunicación y la participación en la dirección*. Trabajo de diploma, UCLV.
- Riera, M. A. (2002). *Entrenamiento psicológico integrador en los equipos de judo (f) y fútbol de la ESPA provincial de Villa Clara*. Tesis doctoral. ISCF, La Habana.
- Rodionov, A. V. (1990). *Influencia de los factores psicológicos en el resultado deportivo*. Moscú, Editorial Wneshtorgizdat.
- Rodionov, A. V. (1981). *Psicología de entrenamiento deportivo*. La Habana, Editorial Orbe.
- Rodríguez Zaldívar, N. L. (2011). *Sistema de talleres para elevar la preparación psicopedagógica en los entrenadores de las categorías escolares de gimnasia artística de la Academia Provincial de Santiago de Cuba*.
- Rodríguez Robles José Alberto (2012). *Conjunto de acciones psicopedagógicas para que el profesor deportivo trabaje las bases psicológicas de la preparación táctica*. Trabajo de diploma.
- Rudik, P. A. (1976). *La acción táctica en el juego*. La Habana, Editorial Pueblo y Educación.

- Rudik, P. A. et al. (1988). *Psicología de la educación física y el deporte*. La Habana, Editorial Pueblo y Educación.
- Sainz de la Torre, N. (2000). *La llave del éxito. Preparación psicológica para el triunfo deportivo*. Material Docente Maestría en Ciencias y Juegos Deportivos. Puebla.
- Sánchez Acosta, M.E. (2002). *La preparación psicológica del deportista*. Bogotá, 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.
- 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.
- Suárez Tavío, S. J. (2009). *Plan de acción para potenciar los procesos psicológicos en los boxeadores de la categoría 15-16 años de la EIDE "Mártires de Barbados" durante el macro ciclo de entrenamiento del curso 2008-2009*. Tesis de maestría.
- Tyshler, D. A. (1980). *La preparación psicológica del esgrimista*. La Habana: Editorial Orbe.
- Urquiza Brito, Y. A. (2012). *Plan de acciones de preparación psicológica para la enseñanza del ajedrez en la provincia de Sancti Spíritus*. Tesis de especialidad.
- Valdés, H. (1996). *La preparación psicológica del deportista*. Barcelona, Editorial INDE.
- Vidaurreta, L. (2000). *Trabajo de preparación psicológica del Baloncesto Femenino Cubano de Alto Rendimiento*.
- Vigotsky, L. S. (1968). *Pensamiento y lenguaje*. La Habana, Edición Revolucionaria.

ANEXO # 1

GUÍA DE OBSERVACIÓN

1- Precisar y especificar desde el inicio de la clase de entrenamiento las posibles acciones que realiza el entrenador en función del trabajo con las bases psicológicas en la preparación tanto en:

Parte inicial-

Parte principal-

Parte final-

Realiza la motivación de la actividad y la conduce durante el transcurso de esta. Explica y orienta no solo lo físico, técnico y táctico, sino lo psicológico a partir de las diferencias individuales, en lo referente a asimilación teniendo en cuenta la percepción de espacio, tiempo y movimiento, la representación de las acciones, el desarrollo del pensamiento táctico, la manifestación de las vivencias afectivas y las cualidades volitivas. Consensuar lo observado con el entrenador para puntualizar el grado de dominio con respecto al trabajo de la preparación psicológica para los deportistas.

Aspectos a observar en la competencia.

1. Se da la posibilidad de situaciones problemáticas a las que el deportista deba dar soluciones rápidas y precisas.
2. Se promueve el trabajo táctico a través del combate y la creación de situaciones competitivas
3. Ofrece las respuestas anticipadas o estimula a las atletas para que busquen la solución.

ANEXO # 2

ENTREVISTA REALIZADA A LOS ENTRENADORES

1. ¿Qué significa para usted la preparación teórica?
2. La utiliza siempre ____ a veces ____ nunca ____
3. ¿Sabe cómo utilizarla?
4. ¿Cuándo la utiliza?
5. ¿Por qué la utiliza?
6. ¿Cree eficiente y eficaz el manual de preparación del deportista?
7. ¿Qué es para usted preparación psicológica?
8. ¿Cree importante la preparación psicológica en la base? ¿Por qué?
9. ¿Cree usted necesario elaborar acciones de orientación psicopedagógica que metodológicamente faciliten la labor del entrenador para trabajar la preparación psicológica en su categoría?
10. ¿Cuáles serían los principales aspectos psicológicos que usted trabajaría en los deportistas? ¿De qué forma lo haría?

Nota: Las preguntas 9 y 10 nos permitieron la realización de los talleres para la elaboración de las acciones de orientación psicopedagógica a través de la técnica de tormenta de ideas.

ANEXO # 3

ENTREVISTA NO ESTRUCTURADA

Aspectos a tener en cuenta en el intercambio con los especialistas y atletas

- Opiniones sobre la estructuración de la propuesta.
- Es factible para su posible aplicación.
- Aporta cosas nuevas a su trabajo.
- Permite desarrollar procesos psíquicos como son la atención, la percepción, el pensamiento, la creatividad y la inteligencia.
- Cree que trabaja en función de las bases psicológicas de la preparación.

ANEXO # 4

INVENTARIO DEL RENDIMIENTO PSICOLÓGICO

Instrucción: Marque con una cruz (X) en cada proposición la elección que considere sobre las fuerzas y las debilidades mentales que usted posee. Para ello tenga en cuenta la escala:

S = Siempre

CS = Casi siempre

AV = A veces

CN = Casi nunca

N = Nunca

No. <u>Proposiciones</u> S, CS, AV, CN, N

1. Me veo más como un perdedor que como un ganador durante la competición.
2. Me enojo y frustró 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 volverme a concentrar.
18. La visualización de mi deporte me es fácil.

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 tensionan demasiado durante la competición.
24. Mi mente se aleja del partido durante la competición.
25. Yo me imagino 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 de estados emocionales negativos a positivos por medio del control mental.
29. Soy un competidor con fortaleza mental.
30. Hechos incontrolables como el miedo, los malos hábitos y oponentes tramposos me perturban.
31. Mientras juego me encuentro pensando en equivocaciones pasadas u oportunidades perdidas.
32. Uso imágenes mientras combato que me ayudan a desempeñarme 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 deportista, puedo ver y sentir las cosas vívidamente.
40. Me despierto por la mañana, y estoy realmente excitado por entrenar y combatir.
41. Entrenar este deporte me da una sensación genuina de alegría y plenitud.
42. Puedo transformar una crisis en oportunidad.

ANEXO # 5

Comportamiento del test Inventario del rendimiento psicológico en el equipo								
Atletas	1	2	3	4	5	6	7	Total
AAF	B	B	B	B	B	B	B	7 B
ALM	B	A	A	A	A	B	A	5A y 2B
BRG	C	A	A	B	B	C	B	2A, 3B y 2C
EAV	B	B	A	A	B	B	B	2A y 5B
LAR	B	A	A	B	B	C	B	2A, 4B y 1C
ONN	B	A	A	A	A	B	B	4A y 3B
YFG	B	B	A	A	B	B	B	2A y 5B
ALM	B	A	A	A	A	B	B	4A y 3B
CJB	C	B	B	B	A	C	C	1A, 3B y 3C
EBL	B	B	B	A	C	A	A	3A, 3B y 1C
LMN	B	A	A	A	A	B	B	4A y 3B
RJG	C	A	A	B	B	C	B	2A, 3B y 2C
AAF	B	B	B	C	A	A	B	2A, 4B y 1C
DDF	B	B	B	B	B	B	A	1A y 6B
EAM	C	B	A	A	B	C	B	2A, 3B y 2C
LJC	B	B	A	A	B	C	C	2A, 3B y 2C
SAC	C	A	A	B	A	B	B	3A, 3B y 1C
DMA	C	A	A	B	B	C	B	2A, 3B y 2C
Total	67 % B	50 % A 50 % B	72 % A 23 % B	50 % A 44 % B	39 % A 56 % B	50 % B	72 % B	

Leyenda

- 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

Leyenda

- A- Necesita atención especial
- B- Necesita tiempo para mejorar
- C- Posee habilidades excelentes

<u>Puntaje general</u>	<u>%</u>	<u>Intervalo Puntos</u>	<u>Evaluación</u>
42-136	20-65	6-9	Necesita atención especial
137-178	66-84	20-25	Necesita tiempo para mejorar
179-210	85-100	26-30	Posee habilidades excelentes

ANEXO # 6

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 SÍ; en caso de pensar de otra forma, marque en la columna NO. No debe pensar mucho tiempo cada situación.

No. Proposiciones SÍ NO

1. Estoy listo para demostrar un alto rendimiento.
2. Estoy mejor preparado que mis contrarios para la competencia.
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 de que puedo ejecutar las tareas que me han encomendado en esta competencia.
14. No les temo a mis contrarios.
15. Pienso que esta 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.
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 sé nada.
27. Espero con impaciencia la próxima competencia.
28. El entrenador valora altamente mi preparación para esta competencia.

ANEXO # 7

Tabla 1, Comportamiento del test de Actitud para la competencia				
Atleta	CE	SIG	CON	OP
1. AAF	NSF	SPC	BVFC	OP
2. ALM	SF	SPC	VFCP	AOP
3. BRG	SPF	ASC	AVFC	AOP
4. EAV	NSF	BSC	BVFC	OP
5. LAR	NSF	BSC	AVFC	AOP
6. ONN	NSF	BSC	AVFC	OP
7. YFG	NSF	BSC	AVFC	BOP
8. ALM	SF	BSC	AVFC	OP
9. CJB	NSF	BSC	VFCP	OP
10. EBL	NSF	BSC	AVFC	OP
11. LMN	SPF	SPC	AVFC	OP
12. RJG	NSF	SPC	BVFC	OP
13. AAF	NSF	ASC	VFCP	BOP
14. DDF	SF	SPC	BVFC	OP
15. EAM	SF	ASC	BVFC	OP
16. LJC	NSF	SPC	AVFC	AOP
17. SAC	SF	SPC	AVFC	AOP
18. DMA	SF	SPC	VFCP	AOP
Total	56%	39%	50%	67%
Leyenda CE- Certeza de la fuerza - SF- Seguro de sus fuerzas - SPF- Seguridad promedio de sus fuerzas - NSF- No seguro de sus fuerzas SIG- Significación de la competencia - ASC- Alta significación - SPC- Significación promedio - BSC- Baja significación CON- Valoración de las fuerzas del contrario - AVFC- Alta valoración de fuerzas del contrario - VFCP- Valoración promedio de las fuerzas del contrario - BVFC- Baja valoración de las fuerzas del contrario OP- Orientación y opiniones de otras personas - AOP- Alta orientación de otras personas - OP- Orientación promedio - BOP- Baja orientación de otras personas				

ANEXO # 8. Relación de especialistas

No	Nombres y apellidos	Gradua do	Cat. científ. acad.	Años de		Especialidad	Función que desempeña
				Gra- dua- do	Expe- riencia depor- tiva		
1	Luanda Contreras León	Lic. Cultura Física	M. Sc. Auxiliar	13	20	Taekwondo	Profesor UCCFD Facultad V.C.
2	Yoel Morales Cuellar		Asisten- te Dr. C.	21	27	Taekwondo	Metodólogo INDER Provincial
3	Duviel Pérez Martin		-	2	26	Taekwondo	Entrenador EIDE Prov. V.C.
4	Yoenny Marichal Espinosa		-	2	17	Taekwondo	Entrenador EIDE Prov. V.C.
5	Carlos M. Regalado Toledo		Instruc- tor Esp. M. Sc.	19	28	Taekwondo	Comisionado Provincial
6	Liusbel Pérez Trimiño		-	4	17	Taekwondo	Entrenador EIDE Prov. V.C.
7	Mangelys Moleiro Garcia		M. Sc	16	20	Taekwondo	Entrenador EIDE Prov. V.C.
8	Silvio García Fuentes		--	17	19	Taekwondo	Entrenador EIDE Prov. V.C.
9	Alexander Pérez García		-	4	17	Taekwondo	Comisionado Municipal
10	Juan Carlos Fuentes Hernández		-	22	18	Taekwondo	Entrenador EIDE Prov. V.C.

11	Osmany Oquendo García		-	19	20	Taekwondo	Entrenador EIDE Prov. V.C.
12	Rafael León Pérez		-	23	20	Taekwondo	Entrenador EIDE Prov. V.C.
13	Carlos Depestre	Lic. Cultura Física y Psicólogo	M. Sc		20	Karate-do	Psicólogo de Medicina Deportiva

ANEXO # 9

Mejor prep para las compet que mis contrarios

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	Si	8	50,0	50,0	50,0
	No	8	50,0	50,0	100,0
	Total	16	100,0	100,0	

Conozco mal a mis contrarios

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	Sí	7	43,8	43,8	43,8
	No	9	56,3	56,3	100,0
	Total	16	100,0	100,0	

Temo hacer quedar mal al equipo

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	Sí	13	81,3	81,3	81,3
	No	3	18,8	18,8	100,0
	Total	16	100,0	100,0	

Pienso que esta será una competencia difícil

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	Sí	12	75,0	75,0	75,0
	No	4	25,0	25,0	100,0
	Total	16	100,0	100,0	

En este momento las relaciones con mi entrenador son tensas

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	Sí	8	50,0	50,0	50,0
	No	8	50,0	50,0	100,0
	Total	16	100,0	100,0	

Estoy contento con los resultados de la última competencia

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	Sí	10	62,5	62,5	62,5
	No	6	37,5	37,5	100,0
	Total	16	100,0	100,0	

Me parece que los compañeros de mi equipo no creen en mis posibilidades de tener éxito

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	Sí	8	50,0	50,0	50,0
	No	8	50,0	50,0	100,0
	Total	16	100,0	100,0	

Pienso constantemente en la próxima competencia

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	Sí	10	62,5	62,5	62,5
	No	6	37,5	37,5	100,0
	Total	16	100,0	100,0	

En esta competencia temo defraudar a mi entrenador

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	Sí	9	56,3	56,3	56,3
	No	7	43,8	43,8	100,0
	Total	16	100,0	100,0	

ANEXO # 10

Me pongo nervioso y miedoso en la competición

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	Siempre	6	37,5	37,5	37,5
	A veces	3	18,8	18,8	56,3
	Casi nunca	2	12,5	12,5	68,8
	Nunca	5	31,3	31,3	100,0
	Total	16	100,0	100,0	

Me distraigo y pierdo la concentración en la competición

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	Siempre	5	31,3	31,3	31,3
	Casi siempre	1	6,3	6,3	37,5
	A veces	6	37,5	37,5	75,0
	Casi nunca	1	6,3	6,3	81,3
	Nunca	3	18,8	18,8	100,0
	Total	16	100,0	100,0	

Me veo más como un perdedor que como un ganador durante la competición

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	Siempre	1	6,3	6,3	6,3
	Casi siempre	4	25,0	25,0	31,3
	A veces	4	25,0	25,0	56,3
	Nunca	7	43,8	43,8	100,0
	Total	16	100,0	100,0	

Parece que mi cabeza se acelera a 100 km por hora durante los momentos críticos de la competición

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	Siempre	5	31,3	31,3	31,3
	Casi siempre	3	18,8	18,8	50,0
	A veces	5	31,3	31,3	81,3
	Casi nunca	2	12,5	12,5	93,8
	Nunca	1	6,3	6,3	100,0
	Total	16	100,0	100,0	

Me aburro y me agoto

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	Siempre	3	18,8	18,8	18,8
	Casi siempre	3	18,8	18,8	37,5
	A veces	4	25,0	25,0	62,5
	Casi nunca	3	18,8	18,8	81,3
	Nunca	3	18,8	18,8	100,0
	Total	16	100,0	100,0	

Mi concentración se rompe fácilmente.

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	Siempre	4	25,0	25,0	25,0
	Casi siempre	7	43,8	43,8	72,5
	A veces	1	6,3	6,3	68,8
	Casi nunca	2	12,5	12,5	81,3
	Nunca	2	12,5	12,5	100,0
	Total	16	100,0	100,0	

Mientras entreno me encuentro pensando en equivocaciones pasadas u oportunidades perdidas

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	Siempre	3	18,8	18,8	18,8
	Casi siempre	4	25,0	25,0	43,8
	A veces	4	25,0	25,0	68,8
	Casi nunca	2	12,5	12,5	81,3
	Nunca	3	18,8	18,8	100,0
	Total	16	100,0	100,0	