



**UNIVERSIDAD CENTRAL
"MARTA ABREU" DE LAS VILLAS
FACULTAD DE PSICOLOGIA
MAESTRÍA EN PSICOLOGIA MEDICA**

Título: Efectividad de la Metodología para el Desarrollo del Pensamiento Táctico en el rendimiento deportivo y expresión de algunos estados emocionales en lanzadores de béisbol.

Autor: Lic. Juan Ramón Alvaredo Rodríguez

Tutor: Dr. Luis Felipe Herrera Jiménez

Tesis para optar por el título de Máster en Psicología
Médica.

Santa Clara

2011

DEDICATORIA:

- *A todos mis profesores que han demostrado ser grandes amigos y colegas.*
- *A todos mis compañeros del curso de la Maestría de Psicología médica.*
- *A los atletas y entrenadores de Béisbol de Equipo Villa Clara.*
- *A mi familia.*

“El pensamiento de un acto produce en los músculos el mismo estremecimiento que el acto mismo”.

José Martí

Índice:

Introducción	1
Capítulo I Fundamentación Teórica.	
1.1. La psicología y la práctica deportiva.....	9
1.2. Deportes colectivos con pelota, Demandas y exigencias psicológicas.....	12
1.3 El Béisbol en Cuba. Particularidades del lanzador.....	13
1.4 El lanzador.....	15
1.5 El psicólogo deportivo en la atención de equipos de béisbol.....	18
1.6 Las particularidades de las vivencias emocionales en el deporte.....	20
1.7 Estados emocionales. Su papel en la práctica deportiva. Autocontrol y autorregulación emocional.....	26
1.8 Pensamiento y la táctica del lanzador.....	30
1.9 Razones o fundamentos que justifican el constructo pensamiento táctico en el lanzador.....	36
Capítulo II Metodología	
2.1. ESTRATEGIA METODOLÓGICA.....	40
2.1.1 Tipo de paradigma.....	40
2.1.2 Selección de la muestra.....	40
2.1.3 Etapas del proceso investigativo.....	41
2.1.4 Descripción de la muestra.....	41
2.1.5 Descripción de las técnicas empleadas.....	42
2.1.6 Descripción de los instrumentos.....	43
2.2 METODOLOGÍA PARA EL ESTUDIO DEL PENSAMIENTO TÁCTICO EN LANZADORES DE BÉISBOL.....	49
2.2.1 Fundamentación.....	49
2.2.2 Contextualización.....	51
2.2.3 Destinatarios.....	51
2.2.4 Diagnóstico de necesidades.....	52
2.2.5 Procedimientos.....	52
2.2.6 Variables operacionales.....	57
Capítulo III Presentación y Análisis de los resultados.	
3.1 Análisis de los resultados según las técnicas empleadas.....	58
3.2 Análisis de la información obtenida durante la aplicación de la metodología.....	69
3.3 Rendimiento deportivo. Records.	70
3.4 Análisis de los resultados obtenidos en la comparación de la información que arrojaron las pruebas realizadas antes y después de aplicada la metodología.....	70
3.5 Análisis integral de los resultados.....	73
Conclusiones	75
Recomendaciones	76
Bibliografía	78
Anexos	82

RESUMEN.

La presente investigación se realizó con el objetivo de determinar si la aplicación de una metodología diseñada para el desarrollo del pensamiento táctico en lanzadores de béisbol del equipo de Villa Clara influye favorablemente en su rendimiento deportivo. La muestra estuvo integrada por los 14 atletas que forman el cuerpo de lanzadores del equipo integrado para la 50 serie nacional de beisbol. El estudio se realizó en el período comprendido de agosto del 2010 a febrero del 2011.

Para cumplir con las exigencias investigativas se aplicaron entrevistas a los atletas y a los entrenadores. Además se empleó la observación en diferentes momentos y se aplicaron las pruebas psicológicas IDARE (ansiedad rasgo-estado), IDERE (depresión rasgo-estado), Escala de autovaloración Dembo Rubinstein antes y después de aplicada la Metodología para el Diagnóstico y Desarrollo del Pensamiento Táctico para lanzadores de Béisbol. Los resultados fueron procesados por el paquete de análisis estadístico SPSS versión 18.0 de Windows y el análisis cualitativo realizado a las entrevistas y observaciones realizadas.

Los resultados obtenidos aportaron la existencia de diferencias significativas entre las aplicaciones realizadas antes y posterior a la aplicación de la Metodología en los atletas de béisbol estudiados, apreciándose mejores resultados en la última aplicación. Estos datos confirman la existencia de una íntima relación entre el desarrollo del pensamiento táctico y el rendimiento deportivo. Los cambios más notables en la técnica de autovaloración empleada fueron en los indicadores relacionados con el miedo y el control de la ira. Por último se ofrecen conclusiones y recomendaciones que pueden ser de valor práctico para los psicólogos deportivos y de interés para el desarrollo de futuras investigaciones en este campo.

Palabras claves: Pensamiento táctico, estado emocionales, rendimiento deportivo, lanzadores de béisbol.

SUMMARY

The present investigation was carried out with the objective of determining if the application of a methodology designed for the development of the tactical thought in pitchers of baseball of the team of Villa Clara influences favourably in its sport yield. The sample was integrated by the 14 athletes that form the body of pitchers of the team integrated for the 50 national series of baseball. The study was carried out in the understood period of August from the 2010 to February of the 2011.

To fulfil the investigative demands interviews they were applied the athletes and the trainers. The observation was also used in different moments and the psychological tests IDARE was applied (anxiety feature-state), IDERE (depression feature-state), autovaloration Scale Dembo Rubinstein before and after having applied the Methodology for the Diagnosis and Development of the Tactical Thought for pitchers of Baseball. The results were processed by the package of statistical analysis SPSS version 18.0 of Windows and the qualitative analysis carried out to the interviews and carried out observations.

The obtained results contributed the existence of significant differences among the applications carried out before and later to the application of the Methodology in the studied baseball athletes, appreciating improves results in the last application. These data confirm the existence of an intimate relationship between the development of the tactical thought and the sport yield. The most remarkable changes in the technique of used autovaloration were in the indicators related with the fear and the control of the anger. Lastly they offer conclusions and recommendations that you/they can being of practical value for the sport psychologists and of interest for the development of future investigations in this field.

Key words: Tactical thought, emotional state, sport yield, baseball pitchers.

INTRODUCCION:

La Psicología de la Actividad Física y del Deporte es un Área de la Psicología Aplicada cuyo objeto de estudio es el comportamiento en el ámbito de la actividad física y el deporte. Aunque se trata de un área relativamente joven, está ampliamente reconocida y representada por Asociaciones y Organizaciones de nivel nacional e internacional. La Psicología deportiva ha devenido en una disciplina científica de alto valor para la optimización de la calidad deportiva de atletas y entrenadores, al dedicarse al estudio de las características psicológicas más importantes de las personas que se consagran a la práctica de estas actividades.

Es importante para el atleta desde los primeros momentos de su vida deportiva la preparación psicológica para lograr un máximo de rendimiento como deportista, en las competencias y en la vida personal, el atleta está sometido constantemente a grandes cargas psíquicas, que una persona normal no está expuesta, es por eso que se debe tener un control de su estado psicológico y por ende de su salud física y mental.

Muchos son los deportes que requieren especial atención del psicólogo deportivo como un integrante más del equipo al que pertenece e incluso llega a ser un eslabón fundamental en la preparación del atleta para su meta principal: la competencia.

En el marco de la Psicología deportiva podemos encontrar un amplio espectro de temáticas a tratar, debido a los diversos campos que recogen la práctica deportiva mediante sus diferentes modalidades y categorías, así como la cercana relación que tiene con el desarrollo humano.

Nos apoyamos para ello en los principio que aborda a la psicología deportiva desde su perspectivas teórica, metodológica y práctica y la definen como: "la rama de las ciencias psicológicas, cuyo objeto de estudio se centra en las particularidades específicas de la actividad deportiva en sus diversas disciplinas y las particularidades psicológicas de la personalidad del deportista como sujeto activo de dicha práctica". Se nutre además de las fuentes de la psicología social para la explicación necesaria de estos fenómenos, considerando los antecedentes y el desarrollo del pensamiento social". (Predvechni, 1980)

Desde de esta perspectiva resulta importante adentrarse en el mundo del béisbol y en la adquisición de un nuevo instrumento para lograr una mejor preparación psicológica de sus atletas, especialmente de los lanzadores.

La labor del lanzador requiere de una gran preparación y además de diversas condiciones físicas, técnicas, tácticas y psicológicas.

El pitcher debe ser capaz de tomar decisiones rápidas, según sus propias condiciones como jugador. Debe preparar estratégicamente sus lanzamientos, dominar las características de cada bateador y además traer en su mente todo un proceso de ejecución del lanzamiento (wind-up), que si olvida un paso, puede traer graves consecuencias. Todos estos elementos deben formar parte de su proceso de pensamiento, pero además de forma táctica. Debido a esto podemos apreciar la gran importancia que posee la evaluación del pensamiento desde su perspectiva táctica y el conocimiento teórico del atleta al respecto.

Según estudios realizados, sobre el pitcher recae como promedio la responsabilidad del 70% del juego, este es el encargado de controlar la ofensiva y debe estar preparado desde todos los puntos de vista para evitar que los jugadores del equipo contrario produzcan carreras. (Alvaredo (1994).

Lanzar es un arte de dominar al bateador, para ello se debe conocer las bolas que conectan los bateadores rivales y por ende, las que les hacen daño, además debe saber donde poner la bola en cada uno de los lanzamientos, esta es una de las claves de su éxito, también debe concentrarse mucho y olvidar lo que ocurre fuera del terreno de juego (Colectivo de Autores - 2002).

Cuando un pitcher sale del Bull - PEN, en la mayoría de los casos, esto ocurre en una situación engorrosa para su equipo, por lo que es importante que el lanzador esté claro del conteo del bateador y la situación del juego, para saber que tipo de lanzamiento es el más indicado realizar. El control de la zona Strike es fundamental, es de vital interés para el lanzador relevista, contar con un magnífico control, hacer un adecuado calentamiento mientras se está en el Bull - PEN, practicar con mucha insistencia la posición de pitcher de cuando los corredores están en circulación para mantenerlos cerca de las colchonetas, tener buen sistema de señas con el receptor y conocer y estudiar bien a los contrarios (Colectivo de Autores. 2002).

Cuando valoramos en un pitcher su fortaleza, fuerza, resistencia, rapidez, flexibilidad y las capacidades coordinativas bien desarrolladas, creemos que ese jugador está listo o preparado para un mejor desempeño y obviamente algunos no lo logran, ¿Qué sucede Entonces? ¿Por qué el atleta no logra buenos rendimientos? Podríamos cuestionarnos además cuáles son los factores que inciden en él mismo.

Algunos especialistas manejan el criterio de que los factores más importantes que inciden en el rendimiento son los del tipo psicológico. No importa que el atleta sea fuerte, rápido tener un potente brazo, buen repertorio de lanzamientos y excelente control. Pero el tener estas capacidades desarrolladas no garantiza que el lanzador obligatoriamente sea capaz de rendir al máximo. (Colectivo de Autores .2002).

A partir de estos criterios analizaremos la importancia del estudio de las emociones, y la estrecha relación de estos procesos con el rendimiento deportivo en el caso específico de los lanzadores de béisbol y además la relación estrecha que existe entre estas y el proceso de pensamiento y la táctica a utilizar en cada juego de béisbol que cada uno tiene características diferentes e irrepetibles.

La emoción (del latín emoveo, que significa emocio, conmuevo) es vista como la vivencia que tiene el hombre de su propia actitud hacia la realidad y también la propia vivencia del estado subjetivo que surge en el proceso de interacción con el medio circundante e la satisfacción de sus necesidades (Rudick. 1988).

Este concepto de manera explícita atribuye la génesis de los procesos emocionales a una respuesta que surge de manera refleja y por consiguiente son un reflejo de las condiciones actuantes sobre cada sujeto en particular. En este sentido el surgimiento de las mismas se encuentra determinado por la acción que ejercen sobre el sistema nervioso fenómenos objetivos, como lo pueden ser determinadas situaciones que le presentan a un lanzador de béisbol antes o durante la competencia. Es por ello que la vivencia emocional representa el reflejo subjetivo de la realidad objetiva, y a la vez ha sido demostrado en el contexto deportivo que tiene una gran determinación en el rendimiento de los atletas.

Investigaciones que abordan el tema desde la Psicología del deporte, vinculan las emociones, tanto positivas como negativas junto a la capacidad de autorregulación de las mismas, a los resultados alcanzado por los atletas en periodos de entrenamiento o en la competencia.

El pensamiento es la función psicológica sublime del ser humano, es la más compleja y la que nos diferencia del resto de los seres vivos. Es un proceso cognitivo superior que tiene un carácter evolutivo. No surge de forma improvisada, sino que nuestros pensamientos somos capaces de establecerlos de forma previa. Siguiendo la línea del Enfoque Histórico Cultural, uno de sus principales representantes L. S Rubinstein en 1967 define el pensamiento como el reflejo indirecto, mediato y generalizado de la

realidad objetiva, que a base del descubrimiento de conexiones y relaciones traspasan el contenido sensible.

El pensamiento no ocurre de manera directa, sino que contiene una serie de procesos que deben mediar para que suceda de manera efectiva en la solución de problemas, estos procesos son: el análisis, la síntesis, la abstracción y generalización además del proceso de comparación. Cuando analizamos descomponemos mentalmente el “todo” en sus partes, al sintetizar integramos el objeto con arreglo a determinadas relaciones entre las partes, para ello también se hace imprescindible aquí el proceso comparativo, donde se establecen semejanzas y diferencias entre las determinadas situaciones gracias a nuestras experiencias. La abstracción nos permite conocer aquello que es esencial, separando lo que no nos interesa y luego en la generalización integramos las cualidades abstractas de los elementos.

Entonces ¿qué es el Pensamiento Táctico? “Es un proceso cognitivo que permite el conocimiento y solución mediata y generalizada de las situaciones tácticas que se presentan en la actividad deportiva”. (Alvaredo 2006).

Investigaciones que abordan el tema desde la Psicología del deporte, vinculan las emociones, tanto positivas como negativas junto a la capacidad de autorregulación de las mismas, a los resultados alcanzados por los atletas en periodos de entrenamiento o en la competencia y su influencia en la búsqueda de soluciones tácticas en un momento determinado.

La unidad plena de lo cognitivo y lo afectivo en la formación psicológica se manifiesta en la medida en que, por una parte, la motivación expresa su carácter orientador de la conducta a través de estrategias de actuación elaboradas cognitivamente en planes y proyectos de acción donde la reflexión del sujeto juega un papel esencial y por otra parte, en la medida en que la ejecución del sujeto expresa en sus aspectos cognitivos e instrumentales un carácter motivado, es decir las operaciones cognitivas del sujeto tienen un componente motivacional de base que no sólo las orienta sino que también las sostiene aún en condiciones difíciles de ejecución.

Es por la indisoluble unidad de lo cognitivo y lo afectivo que caracteriza la conducta del hombre en la que se expresa su personalidad, que no puede explicarse ésta al margen de dicha unidad. (Boshovich 1977).

En la actividad deportiva constantemente se aprecia la unidad entre lo cognitivo y afectivo y el carácter orientador de la motivación, practicar un deporte requiere de grandes sacrificios que a diario el atleta enfrenta y es el amor al deporte quién juega un rol fundamental en esta actividad, además de la influencia del entrenador como pedagogo en el logro de los objetivos y metas del deportista y la participación activa en el trabajo diario del psicólogo deportivo, como protagonista principal de la preparación psicológica del deportista y por tanto ayudando de esta forma a un mejor rendimiento deportivo.

De acuerdo con estos criterios expuestos anteriormente consideramos factible aplicar los mismos en la investigación práctica. Para ello se tomó para este estudio el béisbol y dentro de este, nuestro deporte nacional se escoge específicamente el área de pitcheo con la perspectiva de realizar nuevos aportes teóricos - prácticos.

Desde este enfoque, nuestra investigación se apoya en el conocimiento teórico que existe alrededor de las emociones en el deporte y su influencia en el desempeño deportivo.

A partir de los argumentos expuestos anteriormente formulamos el siguiente problema de investigación.

¿Cómo influye una metodología diseñada para desarrollar el pensamiento táctico en los lanzadores de béisbol en su desempeño deportivo?

Objetivo general:

Determinar si la aplicación de una metodología diseñada para el desarrollo del pensamiento táctico en lanzadores de béisbol del equipo VC influye favorablemente en su rendimiento deportivo y expresión de los estados emocionales.

Objetivos específicos:

1. Diagnosticar el estado de desarrollo del pensamiento táctico en un grupo de lanzadores del equipo de beisbol de la provincia de Villa Clara.
2. Diagnosticar el rendimiento deportivo de cada atleta participante.
3. Explorar la relación entre el desarrollo del pensamiento táctico y los principales estados emocionales del atleta.
4. Determinar si la aplicación de una metodología diseñada para el desarrollo del pensamiento táctico influye favorablemente en el desempeño deportivo del atleta a partir de la evaluación psicológica realizada posterior a la aplicación de la misma.

Tareas científicas.

1. Explorar las características del pensamiento táctico.
2. Evaluar el desempeño deportivo de cada atleta, considerando su rendimiento deportivo, autocontrol emocional durante el juego, principales preocupaciones...
3. Profundizar en el análisis de la relación entre pensamiento táctico y los principales estados emocionales del atleta: ansiedad, depresión e ira.
4. Aplicar una metodología diseñada previamente para el desarrollo del pensamiento táctico.

Para cumplimentar todos los objetivos se realizaron varias acciones que se incluyen en el presente informe. El mismo se compone de tres capítulos: en el primero se realiza un abordaje sobre la situación problemática, analizando las características psicológicas del béisbol, del lanzador como figura importante en el juego, el pensamiento táctico, estados emocionales y su influencia en el desempeño deportivo puntualizando en aspectos teóricos desde diferentes autores y posturas científicas.

En el segundo capítulo se definen y describen los pasos metodológicos de la investigación, precisando las técnicas empleadas, la caracterización de la muestra seleccionada; así como los métodos para la obtención y procesamiento de los datos.

Finalmente en el tercer capítulo se presentan y discuten los resultados alcanzados, luego se expone el análisis de los resultados ofrecidos por cada una de las técnicas aplicadas. Los resultados se integran y a partir de ellos se exponen las conclusiones y recomendaciones que se consideraron pertinentes.

FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA:

En la época de esplendor de la cultura griega se hizo popular la frase “mente sana en cuerpo sano”. Esta se refiere al continuo proceso que ocurre en el sujeto e implica transformaciones cuantitativas y cualitativas, que posibilitan que alcance plena madurez, siendo además el nivel morfofuncional que caracteriza en cada edad a un ser determinado.

“En la actualidad, es reconocido el valor que tiene para la sociedad la actividad deportiva, no solo como un elemento de importancia para la recreación sino en la propia formación integral del ser humano, proporcionando su desarrollo, el incremento de la calidad de vida y el bienestar de las personas en diferentes etapas del ciclo de vida” (Bernal, . 2004).

En este sentido son indudables los beneficios de la práctica de deportes y su papel fundamental en el desarrollo humano, llegándose a consolidar como una necesidad para todas las edades desde la niñez hasta los adultos mayores.

El ejercicio físico bien dosificado, con la intensidad adecuada, influye en el desarrollo y perfeccionamiento de las funciones psicofisiológicas en general y representa además uno de los mecanismos más efectivo para la conservación, en los adultos, de muchas de las capacidades que tienden a deteriorarse en la etapa más avanzada de la vida.

Investigaciones realizadas demuestran que la práctica deportiva favorece el intercambio energético del hombre con su ambiente, y perfecciona los procesos fisiológicos, permitiendo el perfeccionamiento del sistema óseo-muscular, que actúan conjuntamente en el movimiento que interviene en la circulación de la sangre y el intercambio de sustancias. Igualmente determina en gran medida el desarrollo del Sistema Nervioso Central (SNC), que se expresa en el aumento de la intensidad y equilibrio de los procesos mentales básicos de la actividad nerviosa superior, se hace más plástico y adquiere capacidad de adaptarse más fácilmente optimizándose el rendimiento docente.

No obstante los múltiples beneficios, las investigaciones se han centrado mayormente en las implicaciones desde el punto de vista de lo físico, olvidando la trascendencia psicológica.

La práctica del deporte, específicamente el entrenamiento deportivo de Alto Rendimiento, al ser un proceso de enseñanza-aprendizaje trae consigo, además del fortalecimiento físico del organismo, la formación de hábitos motores, el desarrollo de determinadas cualidades de la personalidad, el autocontrol emocional, así como la formación y desarrollo de habilidades intelectuales. (Soria, 1998).

De esta manera, la Psicología del deporte, al analizar las características de la actividad deportiva no puede excluir el estudio de las teorías que sustentan la explicación de los procesos psicológicos que estructuran la personalidad, por lo que consideramos que cualquier intento de investigación en este campo debe tener al atleta, en tanto ser humano, como eje central de la actividad deportiva.

1.1. La psicología y la práctica deportiva.

Las investigaciones en este campo son recientes y se han incrementado considerablemente en los últimos años, siendo numerosos los investigadores que se dedican a su estudio.

En nuestro país su desarrollo data de la década del 60, a pesar de ser incipiente y de que la labor del psicólogo en el deporte ha estado, en determinadas circunstancias, condicionada por lo que entrenadores y atletas creen y tienen concebido acerca de la psicología. En este sentido se han realizado acciones importantes traducidas en el análisis de las formas de trabajo del psicólogo en el deporte que trascienden el uso de métodos, técnicas y procedimientos de la Psicología General.

En la actualidad encontramos varias definiciones desarrollados por diferentes autores sobre la psicología deportiva. Esta ha sido definida de diversas formas de las cuales se citan algunas de ellas a continuación.

“La psicología deportiva, como ciencia joven, es una rama especial de la Psicología aplicada y también una disciplina de las llamadas ciencias del deporte. Describe los fenómenos psicológicos en la actividad deportiva, y aplica programas metodológicos y de intervención científicamente fundamentados” (Cañizares, 2004, p.25).

“La psicología del deporte es la ciencia que se ocupa del estudio de los factores psicológicos que influyen en la iniciación y el mantenimiento de la

práctica y el rendimiento deportivo, así como de los efectos psicológicos derivados de la participación deportiva”. (Pérez Cruz, 1995, p.64).

“La psicología del deporte estudia las características psicológicas generales y especiales de la actividad deportiva, lo que sirve de base al proceso de aprendizaje entrenamiento. En otra dirección se estudian las peculiaridades de la personalidad de los deportistas y las cualidades especiales de cada modalidad deportiva concreta”. (Rudik, 1980, p 14.)

La Asociación de Psicólogos Americanos (APA), ha definido la Psicología Deportiva como el estudio de los factores psicológicos que están asociados con la participación del rendimiento en el deporte, el ejercicio físico y otros tipos de actividad física. Los psicólogos en esta área se interesan por dos objetivos principales, ayudar al deportista a usar los principios de la psicología para su mejor rendimiento y comprender cómo la participación en este tipo de actividad afecta el desarrollo psíquico, la salud y bienestar a lo largo del ciclo vital.

Teniendo en cuenta estos criterios nos sumamos al concepto planteado por (Predvechni, y Sherkovin, 1986) quienes definen la psicología del deporte como “una rama determinada de las ciencias psicológicas, cuyo objeto de estudio se centra en las particularidades específicas de la actividad deportiva en sus diversas disciplinas y las particularidades psicológicas de la personalidad del deportista como sujeto activo de dicha práctica. Se nutre además de las fuentes de la psicología social para la explicación necesaria de estos fenómenos, considerando los antecedentes y el desarrollo del pensamiento social”. (P.28-29).

A partir de este concepto se aprecia como el éxito en el deporte depende en gran medida del estado de preparación de la psiquis para la intensiva y diversa actividad que deben desplegar los deportistas en las competencias.

Por otra parte en contraste con lo que aún piensan algunas personas relacionadas con el deporte. El trabajo del psicólogo no es solo de utilidad para los deportistas con problemas emocionales y alteraciones mentales de cualquier índole, sino que constituye una rama más de la preparación global del deportista, al igual que la física, teórica, técnica o táctica. Aunque lógicamente

la prevención de alteraciones mentales y su alivio cuando se presenten, son también objetivo de la intervención psicológica.

Los dos escenarios principales en que se desenvuelve el atleta son el entrenamiento y la competencia, siendo esta el fin principal e inseparable del primero.

En el proceso de entrenamiento, resulta importante el control psicológico, el cual consiste en un sistema de procedimientos que permiten evaluar cada una de las cualidades psicológicas que interactúan en la asimilación de las cargas deportivas (Ucha, 1999).

Entonces, la Psicología Deportiva se enfrenta no solamente ante el reto de lograr que los deportistas sean mejores en lo que desean y que puedan motivarse para superar cada una de las metas que se proponen.

Existe una fuerte conexión entre lo corporal y lo psíquico, “Evidentemente la psiquis del deportista, sus ideas, sentimientos, planes, inquietudes, su estado emocional y propias preocupaciones pueden convertirse en factores determinantes para el éxito deportivo, apreciando en ocasiones vulnerabilidad por la presencia de estados negativos y en otras fortalezas por la implicación positiva de lo psicológico en la actividad deportiva. Hoy nadie duda que si bien es importante la preparación física para la competencia determinante es la preparación psicológica que debe lograrse simultáneamente en el atleta” (Herrera, 2006, p.34).

1.2. Deportes colectivos con pelota, Demandas y exigencias psicológicas.

Los deportes colectivos o de equipo, se caracterizan porque sus acciones se producen en condiciones de interrelación e interdependencia, ya que si bien en un mismo deporte todas las posiciones de juego tienen sus particularidades y exigencias técnico-tácticas específicas, también es un hecho conocido que entre una y otra posición de juego y entre todas en general, se necesita de una interacción y colaboración estrecha para poder culminar las acciones de juego (Gutiérrez, .1999).

Estas características anteriores, unidas a la vida en grupo por períodos de tiempo que por lo regular son largos, hacen que en éstos deportes la dinámica social de grupo cobra un gran valor, por lo que distintos indicadores y variables psicosociales se convierten en elementos caracterizadores de estos deportes. Entre otros podemos citar los procesos de interacción (afectiva y funcional), la cohesión del grupo, el nivel de desarrollo que como grupo adquiera el equipo, los estados de opinión, los procesos comunicativos, los fenómenos de liderazgo, entre otros (Gutiérrez.1999).

Caracteriza también a los deportes con pelota la gran coordinación y precisión que necesitan sus acciones, estando esto determinado por varios aspectos .En primer lugar, la necesidad del manejo y dominio de un implemento que por lo regular se utiliza en estos deportes, sobre todo el balón o la pelota (y en algunos deportes el bastón, el bate o la raqueta).En segundo lugar, la gran velocidad a la que se desarrollan casi todas las acciones de juego, por lo que se actúa por lo regular en condiciones de déficit de tiempo. Y por último, que todo lo que se hace exige precisión y exactitud.

Una última característica que planteamos para estos deportes es la elevada "carga psíquica" con la que los deportistas desarrollan su actividad de juego. En esto son varios los factores a tener en cuenta. Entre otros, en el terreno de juego coinciden un significativo número de jugadores (del equipo y de los contrarios) con diferentes reacciones emocionales antes y durante el juego, que dan una tónica afectiva a la actividad competitiva. También aparecen imprevistos casuales que se traducen en "barreras psicológicas para el deportista" (Gutiérrez, 1999).

En estos deportes los atletas deben tener:

- elevado desarrollo del colectivismo, donde lo individual no se anteponga a lo grupal, al equipo.
- capacidad de desarrollar buenas relaciones afectivas en su grupo de actividad y de interactuar desde el punto de vista funcional deportivo con

sus compañeros de equipo sin perder la iniciativa individual y la toma de decisiones.

- elevado volumen de conocimientos y nivel de razonamiento táctico.
- buena memoria, nivel de inteligencia y razonamiento abstracto.
- pensamiento práctico motor, operativo, solucionador de problemas.
- desarrollo y estabilidad de parámetros psicofisiológicos, psicológicos y perceptuales como: velocidad de reacción, velocidad en los movimientos, adecuada anticipación, precisos cálculos visuales de espacio y tiempo, coordinación óculo-manual y bimanual, elevada capacidad para el control de los esfuerzos musculares.
- capacidad para concentrar su atención, unido a esto poseer también otras cualidades de la atención como son; el volumen, cambio, distribución, constancia y sobre todo tiempos óptimos de concentración para acciones y ejecuciones técnico-tácticas particulares.
- desarrollo ideomotor.
- adecuados mecanismos autorreguladores, tanto para el autocontrol emocional, antes y durante las acciones de juego, como para la regulación misma de la acción y de la recuperación física y/o psicológica en cada momento de la lucha deportiva.
- desarrollo elevado de las cualidades volitivas y de la moral deportiva.

1.3 El Béisbol en Cuba. Particularidades del lanzador.

El béisbol por su parte se destaca como una excepcional combinación que promueve la actuación individual en un marco colectivo. Si el enfrentamiento directo del bateador y el lanzador aporta el espectáculo individual, las rotaciones defensivas de los jugadores de campo demuestran que la efectividad del equipo depende de su funcionamiento colectivo. Este deporte combina la habilidad física con la capacidad mental. Ningún deporte colectivo tiene una estrategia y un sistema de anotación como los del Béisbol. Además lo practican personas de cualquier peso y estatura.

En cuanto a sus orígenes es difícil conocer exactamente la procedencia del béisbol, aunque se afirma que es una variación del Cricket inglés. Sin embargo,

expertos del tema coinciden en señalar a Abner Doubleday y Alexander Cartwright como los auténticos creadores del juego tal y como es actualmente.

Fue a comienzos del siglo XIX en Estados Unidos, cuando en las ciudades la mayor parte de la gente jugaba al Cricket, pero era en los pueblos y comunidades rurales donde se jugaba más al *Rounders* antecedente directo del Béisbol.

Existen diversos criterios que coinciden en sentido general que el Béisbol apareció en 1839, como alternativa al mencionado deporte británico *Rounders* y Pronto se difundió por todo el mundo. En 1864 llegó a Cuba que es hoy otro gran bastión del Béisbol.

La historia del béisbol no se limita solamente a sus antecedentes en el norte de América ya que el auge de su práctica la llevo a organizarse en la arena internacional a través de una institución que porta las siglas IBAF. Esta fue fundada en 1938, es la Federación Internacional de Béisbol reconocida por el Comité Olímpico Internacional. Ubicada desde 1994 en la Capital Olímpica, Lausana.

Respecto al desarrollo de esta disciplina en nuestro país, lo primero que logró el béisbol en Cuba fue restarle público al espectáculo nacional de aquella época: las corridas de toros, posteriormente prohibidas. La preferencia por el béisbol, cada vez se hizo más evidente debido a que mientras el béisbol era un entretenimiento culto, casi científico, la Tauro manía constituía un deporte salvaje. (Pérez. 2005).

Todo comenzó en 1865, cuando un grupo de jóvenes norteamericanos le enseñó a los habaneros el arte de jugar pelota, el que se encontraba en un estado rudimentario en aquella época.

Años después, cuando el pueblo cubano se encontraba estremecido por el fusilamiento de los estudiantes de medicina, el 27 de noviembre de 1871, muchas familias ricas o de clase media, enviaron a sus hijos a estudiar a escuelas y universidades de los Estados Unidos. Muchos de ellos se entusiasmaron con el béisbol que se practicaba en ese país y cuando

regresaron a Cuba introdujeron la técnica y ayudaron a propagar el deporte (Pérez. 2005).

El primer partido en el Palmar del Junco, se celebró el domingo 27 de diciembre de 1874, entre el Matanzas y el Habana. Tres años después, en 1877; llegó al puerto de Matanzas, un barco-escuela de Estados Unidos Como consecuencia lógica por la visita de los marines, se concertó un partido en el Palmar del Junco, contra los visitantes del buque-escuela, celebrándose de ese modo, el primer encuentro internacional en la historia del béisbol cubano y latinoamericano (Pérez. 2005).

El primer campeonato cubano de béisbol fue fundado el 29 de diciembre de 1878 con un desafío entre Habana y Almendares.

El béisbol en Cuba es algo más que el deporte nacional, es parte de nuestra nacionalidad, de nuestra identidad. Es algo, totalmente inexplicable para alguien que no sea cubano.

En la actualidad los compromisos internacionales del béisbol se van haciendo cada vez más disputados sobre todo, a partir de la inclusión de jugadores profesionales en distintos eventos. Esto hace que muchos de los hombres de ciencia vinculados a este deporte pongan todos sus conocimientos y esfuerzos en función de buscar nuevos caminos que permitan buscar resultados óptimos en el desempeño atlético.

1.4. El lanzador:

Desde el punto de vista energético el béisbol es un deporte variable, en cuanto al uso de estos sistemas, la práctica del mismo por su duración es básicamente aeróbico, todas las acciones ofensivas y defensivas son anaerobias alactácidas pues ninguno, aún las más largas, sobrepasan los 10 segundos de ejecución. Esto permite que los atletas se mantengan en juego alrededor de dos horas y media durante cada partido sin grandes esfuerzos físicos.

Pero para el lanzador las cosas no son tan fáciles, su actividad física es realmente extenuante, según datos referidos en el Tratado de Fisiología de Moretones, un jugador de béisbol gasta 250 Kcal. /h, un lanzador 390 Kcal. /h y

un trabajador dando pico y pala 400 Kcal. /h. Nótese la diferencia entre el gasto energético de los diferentes grupos posicónales del béisbol y el obrero que trabaja arduamente. (Colectivo de Autores ,2002).

Durante la actividad del lanzamiento se ven implicados grandes grupos musculares que van desde los músculos lumbricales de los dedos, ínter óseos, oponente y abductor del pulgar (encargados del agarre de la pelota), pasando por los músculos extensores y flexores de la muñeca, así como el grupo de los pronadores y supinadores ante braquiales (rotadores) hasta el importante grupo de músculos que forman el manguito rotador del hombro (pertenecientes a la musculatura escapulohumeral, sub-grupo profundo, escapulotuberales). Estos son músculos subescapular, supraespinoso y redondo menor. (Colectivo de Autores ,2002).

Además de los músculos propios del miembro superior debemos recordar que la progresión corporal con la relación a la extremidad de transporte del implemento tiene mucho que ver en la impulsión de la pelota de béisbol, pues unido a la rotación, torsión del tronco amplía su carácter de resorte y acelera el eje de rotación, intervienen los músculos que actúan contrarios a los músculos principales que se contraen. Los miembros inferiores también juegan un papel fundamental durante el lanzamiento pues constituyen la base de sustentación del sistema (Colectivo de Autores ,2002).

En la propulsión del sistema con aceleraciones fuertes, la musculatura de los glúteos se convierte en el enlace fundamental entre las potencialidades musculares que establecen la extensión de la pierna y la estabilidad o consolidación vertebral. En las acciones de soporte y propulsión tiene un papel fundamental el pie como sistema copular y los músculos y ligamentos propios del mismo, así como, los de la articulación del tobillo. (Colectivo de Autores 2002).

Como puede apreciarse la implicación reiterada de grandes grupos musculares alrededor de once lanzamientos por entrada para los atletas de gran nivel, ocasiona necesariamente una gran movilización de las reservas energéticas y activación endocrina a través de la estimulación del eje hipotálamo - hipofisiario con la producción de catecolaminas por la médula suprarrenal. Estas actúan en

el control circulatorio, provocando cambios en la frecuencia cardiaca y en la presión sistólica.

Cuando existen buenos hábitos de vida como es la estabilidad psicológica con el medio de interacción habitual, sueño adecuado en cantidad y calidad, dieta requerida, ausencia de hábitos tóxicos, y un entrenamiento bien organizado estructuralmente individualizado y con buena relación trabajo - descanso, así como, el uso de los diferentes métodos de recuperación, el lanzador está preparado para enfrentar y soportar mejor este régimen de acción.

El pitcher es el encargado de controlar la ofensiva y debe estar preparado desde todo punto de vista, pitchear es un arte de dominar al bateador y para ello debe conocer las bolas que conectan los bateadores rivales y por ende, las que les hacen daño, además debe saber donde poner la bola en cada uno de los lanzamientos, esta es una de las técnicas de su éxito, también debe concentrarse mucho y olvidar lo que ocurre fuera del terreno de juego (Colectivo de Autores - Febrero de 2002).

Cuando un pitcher relevista sale del Bull - Pen, en la mayoría de los casos, esto ocurre en una situación engorrosa para su equipo, por lo que es importante que el lanzador este claro del conteo del bateador y la situación del juego, para saber que tipo de lanzamiento es el más indicado realizar.

El control de la zona Strike es fundamental, es de vital interés para el lanzador relevista, contar con un magnífico control, hacer un adecuado calentamiento mientras se está en el Bull - Pen, practicar con mucha insistencia la posición de pitcher de cuando los corredores están en circulación para mantenerlos cerca de las colchonetas, tener buen sistema de señas con el receptor y conocer y estudiar bien a los contrarios son también aspectos que garantizan el éxito. (Colectivo de Autores ,2002).

Cuando valoramos en un pitcher su fortaleza (fuerza, resistencia, rapidez, flexibilidad y las capacidades coordinativas bien desarrolladas, creemos que ese jugador está listo o preparado para un mayor desempeño y en ocasiones algunos fracasan.

Existen autores que manejan el criterio de que los factores más importantes que inciden en el rendimiento son los del tipo psicológico, ya que estos representan un porcentaje mayor. Porque el atleta puede ser muy fuerte, muy rápido tener un potente brazo, buena curva y control, pero una cosa es tener estas capacidades desarrolladas y otra es aplicarlas y rendir al máximo dentro del juego de béisbol. Por esto debemos partir del Sistema Nervioso Central y el papel que juega la determinación de la práctica deportiva, tomándolo como punto de partida en el estudio de las principales unidades funcionales del cerebro y su relación con las variables afectivas que mayor repercusión tienen en el rendimiento del atleta.

Para lograr una mejor comprensión de estos factores es necesario analizar la determinación del comportamiento humano desde el punto de vista neuropsicológico. Teniendo en cuenta que la actividad psíquica es producto de la acción integrada de diferentes partes del cerebro. Al realizar una actividad el individuo precisa tanto del pensamiento, la memoria, y la atención, que tienen lugar con la participación de las tres unidades funcionales del cerebro. (Soria, 1998)

Luria describe el funcionamiento del cerebro en unidades funcionales integradas, portadoras de su propia especificidad cualitativa y son necesarias para todo tipo de actividad humana, estas unidades trabajan concertadamente. A continuación hacemos mención:

1. Unidad para regular tono, vigilia y estados mentales.

Al mantener condiciones óptimas de vigilia permite la recepción y análisis de la información, así como la programación de la actividad psíquica.

2. Unidad para recibir, analizar, procesar y almacenar la información.

Es la encargada de la recepción de estímulos que viajan desde los receptores periféricos hasta el cerebro, de su análisis en una gran cantidad de pequeños componentes y de su síntesis dentro de sistemas funcionales complejos.

3. Unidad para programar, regular y verificar la información.

Esta tercera unidad es responsable de la creación de planes e intenciones, programas de acción, regula y verifica la actividad consciente, comparando los

efectos de las acciones con las intenciones originales y corrigiendo errores cometidos.

1.5. El psicólogo deportivo en la atención de equipos de béisbol.

En la década del 80 y con la influencia del campo socialista y el desarrollo del deporte en nuestro país comienzan a introducirse las ciencias aplicadas al deporte, entre estas ciencias juega un papel fundamental la psicología y se fue demostrando con hechos la influencia en el desempeño deportivo de la preparación psicológica del atleta.

En todos los equipos deportivos juega un papel fundamental la triada médica compuesta por médico, psicólogo y fisioterapeuta, teniendo un papel fundamental en esta triada el psicólogo deportivo.

EL psicólogo que labora en un equipo de béisbol, en primer lugar debe tener “amor al deporte”, sentir esa pasión que sentimos todos pero más que pasión amor, debe conocer el deporte, ya que este tiene gran cantidad de reglas y principios que no son conocidas por cualquier profesional que quiera trabajar en estos colectivos y estar dispuesto a ser un “miembro más” del equipo, participando diariamente en todos los entrenamientos, ya que la preparación psicológica no es una actividad improvisada, es planificada y se realiza diariamente, haciendo el hábito en deportistas y entrenadores de la importancia del aspecto psicológico en la actividad deportiva.

EL psicólogo además de realizar un trabajo de diagnóstico debe lograr:

- Un elevado nivel de desarrollo de los componentes del sistema neuromuscular.
- Óptimo desarrollo del analizador visual que posibilita las más adecuadas percepciones espacio-temporales.
- Exacto control y recuperación de los esfuerzos musculares ante las cambiantes acciones físico-técnicas.
- Poseer adecuados mecanismos de autorregulación psíquica en relación con el autocontrol emocional, la regulación de la acción y en los momentos para la recuperación psicofísica.

- Adecuado desarrollo de las cualidades volitivas que permiten vencer en circunstancias de fracaso, cansancio, obstáculos imprevistos, etc.
- Alta capacidad para concentrar la atención, así como un buen desarrollo de otras de sus cualidades como la distribución, constancia, volumen, intensidad.
- Amplia cultura ideomotora, que permita la visualización de las acciones técnicas y tácticas dentro de los procesos de entrenamiento-competencia.
- Elevado nivel de conocimientos tácticos, unido a un buen razonamiento mental solucionador de problemas o situaciones de juego (pensamiento táctico).
- Marcado espíritu de grupo (cohesión grupal), con identificación plena hacia las metas y objetivos del colectivo.
- Compatibilidad psicológica y psicofisiológica para las acciones y vivencias dentro y fuera de los procesos de entrenamiento-competencia.
- Establecer relaciones con los familiares más allegados a los atletas (padres, hijos, hermanos, cónyuges) ya que la relación atleta familia juega un papel fundamental en la preparación psicológica

Teniendo en cuenta estas características y demandas cada atleta dentro del juego de Béisbol debe desarrollar cualidades y habilidades psicológicas que le permitan un desempeño eficiente durante las acciones de juego, o sea un conocimiento exacto del desempeño deportivo de cada jugador.

Debe tener buenas relaciones humanas con el atleta dentro y fuera del terreno, también ser un orientador en las actividades escolares de los atletas más jóvenes de ahí su vínculo con los diferentes centros de estudio de los atletas, ya que estos por las características de los campeonatos tienen que hacer una adecuación en los planes de estudio, es importante señalar que existen entrenadores que prefieren dejar a la hora de competir, un médico, un jugador que al psicólogo de su equipo, por considerarlo una figura fundamental.

1.6. Las particularidades de las vivencias emocionales en el deporte.

Las emociones han formado parte permanente de un gran número de análisis e intentos de brindar una definición única a su génesis contenido y manifestación. En este sentido la tarea no ha sido fácil debido a las dificultades teóricas y metodológicas que presuponen su investigación. (Molerio, 2004).

Otras de las dificultades que persisten alrededor de las emociones, es la falta de consenso científico respecto a su estudio, interpretación y explicación. Lograr esto permitiría un avance positivo para las ciencias psicológicas y sobre el conocimiento del ser humano.

La emoción, del latín emoveo, significa (emociono, conmuevo) es vista desde la psicología soviética, como la vivencia que tiene el hombre de su propia actitud hacia la realidad y también la propia vivencia del estado subjetivo que surge en el proceso de interacción con el medio circundante en la satisfacción de sus necesidades (Rudik ,1988).

Desde esta perspectiva las emociones al igual que todos los demás procesos surgen de manera refleja y por consiguiente son un reflejo del mundo real que actúa sobre el hombre.

El surgimiento de las emociones de acuerdo al enfoque de la psicología Marxista está determinado por la acción que ejercen sobre el sistema nervioso los fenómenos objetivos, estos son procesos que están condicionados por causas materiales, y por eso la vivencia emocional representa el reflejo subjetivo de la realidad objetiva. De este modo, el hecho objetivo de una victoria deportiva provoca alegría y satisfacción en el deportista. En estas emociones se expresa la actitud subjetiva de la personalidad del deportista hacia un fenómeno objetivo.(Rudik ,1988).

De acuerdo con el enfoque del Marxismo – Leninismo, la conciencia del hombre no es un reflejo pasivo de la realidad ya que el hombre en el proceso de actividad e interacción influye sobre la naturaleza, el medio que lo rodea y la sociedad, variándola de acuerdo con los fines que persigue.

Las ideas de los clásicos del marxismo - leninismo acerca de las emociones se ven reflejadas en los trabajos de I.P Pavlov e I.M Sechenov cuando destacan las fuerzas activas de las emociones en el desarrollo de la actividad humana y su relación con la voluntad, la motivación y los sentimientos. (.Rudik. (1988).

Los postulados que defiende esta teoría alrededor de los procesos y estados emocionales aportan criterios acabados y una fundamentación seria y objetiva acerca de los procesos afectivos emocionales. No obstante la misma presenta deficiencias tales como el reducir un tanto los procesos emocionales a respuesta hacia estímulos externos, a la vez que no aborda con profundidad el vínculo de las mismas con los procesos cognitivos.

En este sentido (Molerio,. 2004) resume las diversas escuelas psicológicas que han abordado hasta la actualidad los procesos emocionales desde sus perspectivas teóricas.

Ejemplo representativo es la “Teoría Evolucionista”. Esta tuvo sus inicios en el siglo XIX con los trabajos de Duchenne de Bologne (1862) y Darwin (1872), quienes plantearon la hipótesis de la universalidad de la expresión facial de las emociones y de su carácter relevante para la supervivencia de los individuos. Más allá de la diferenciación y categorización de las emociones, un punto central es la distinción a un nivel de experiencias, o subjetivo de las emociones a partir de la expresión facial.

Otros de los enfoques acerca de las emociones es el elaborado por la “Perspectiva Psicofisiológica”. Este se sustentó en sus inicios en los trabajos de W. James (1881) y de Lange (1985) quienes plantearon que la experiencia emocional tiene lugar tras la percepción de cambios fisiológicos que se han producido ante la estimulación ambiental, por lo que el punto fundamental en el proceso emocional pasa a estar situado en el feedback aferente que se da desde las vísceras y músculos esqueléticos y que produce una activación cortical que permite la aparición del sentimiento y la experiencia emocional (Fernández Abascal 1995).

Otras de las perspectivas alrededor del estudio de las emociones fue la desarrollada en 1915 por Cannon quien señaló una serie de objeciones que

abren el camino al desarrollo de la “Perspectiva Neuropsicológica” en el estudio de las emociones.

La primera de las objeciones que se plantean tiene que ver con el hecho de que los cambios corporales pueden ser eliminados o impedidos completamente sin que por ello se tenga que dar cambios necesariamente en las emociones que experimenta el organismo.

La denominada “Perspectiva Psicodinámica”. Se destaca los trabajos de Freud y Horney sobre las emociones negativas como precursores de la enfermedad mental (Véase Kaplan, 1985), así como; de Dunbar (1943) y Alexander (1950) que resaltaron el papel de las vivencias negativas en la génesis de enfermedades de expresión somática.

El estudio de las emociones desde la “Perspectiva Cognitiva” parte de considerar que la actividad cognitiva que los sujetos desarrollan en un proceso emocional está modificando dicho proceso en el momento que se produce, de ahí que los estudios realizados desde esta perspectiva se centran en la investigación de aquellas variables cognitivas que modulan y en definitiva parecen determinar la respuesta emocional (Lazarus, 1986, 1999; Lang, 1968, 1978; Ekman, 1992; Russell, 1980; Frijda, 1986; Feldman, 1995; Scherer, 2000; Lewis, 2000; Mayne y Bonnano, 2001).

En esta perspectiva se han desarrollado un amplio número de teorías y modelos cognitivos que explican en mayor o menor grado la respuesta emocional, los cuales ofrecen diversas contribuciones en su comprensión.

El Modelo del “Triple sistema de respuesta emocional” desarrollado por Lang (1968, 1978) quien entiende que las emociones van a ser disposiciones para la acción que surgen ante estímulos que son significativos para el organismo y que fundamentalmente producen cambios en tres sistemas de respuesta: el cognitivo o experiencial subjetivo, el neurofisiológico- bioquímico y el motor o conductual- expresivo. A partir de este modelo la emoción es vista como un constructo unitario en el que todas las respuestas obedecen a las mismas reglas.

Algunos autores como Lazarus consideran desafortunada la tendencia a dividir las emociones en positivas o negativas, por no favorecer esta distinción la identificación del componente valorativo y significativo que esconde diferencialmente cada emoción, y propone un modelo que considera los componentes valorativos de las diferentes emociones.(Molerio, 2004).

El modelo "Multimodal" de las emociones desarrollado por Smith y Lazarus (1993), ofrece como principal aporte la de combinar un análisis de las dimensiones o componentes de la valoración con lo que han llamado "núcleos temáticos relacionados". Smith y Lazarus describen los significados relacionados con cada emoción a partir de dos niveles de análisis, que para ellos representan dos modos complementarios de conceptualizar y evaluar el significado o sentido que acompaña a cada emoción: un nivel molecular y otro moral.

En el nivel molecular se incluyen los juicios que hace la persona al evaluar el daño o beneficio derivado de la situación; mientras que en el nivel moral, la combinación de estos componentes determinará el "núcleo temático relacionado" de la emoción que se genere; así como su significación específica.

El gran aporte de este modelo es la combinación de dos niveles de análisis hasta entonces separados y enfrentados, que permiten identificar tanto los componentes utilizados en el proceso de valoración como el significado que la configuración de los mismos tiene.

Sin embargo, en opinión del propio Lazarus, el análisis de los componentes de la valoración se queda en un estadio demasiado elemental para comprender el fenómeno emocional y conduce a ignorar el fenómeno en favor de las partes que lo componen (1999). Es precisamente el significado relacional derivado del procesamiento de la información en términos de valoración, el que toma protagonismo final en su "Teoría cognitivo-motivacional-relacional".

En su nueva teoría los procesos de valoración se convierten para Lazarus en cogniciones verdaderamente emocionales, frente a otros procesos cognitivos, como por ejemplo las atribuciones, que tendrían en el proceso emocional una

función más fría y abstracta, por estar más alejadas de las cuestiones motivacionales.

Este autor propone los siguientes núcleos temáticos relacionados para cada emoción (Lazarus, 1991, 2001). Citado por (Molerio 2004).

Ira: Ofensa contra uno mismo o lo suyo.

Ansiedad: Incertidumbre, amenaza.

Culpa: Habiendo transgredido una norma moral.

Vergüenza: Mostrar un defecto de acuerdo a ideales propios.

Tristeza: Pérdida irrevocable.

Celos: Resentimiento ante la amenaza o pérdida de un afecto a favor de otro que cambia hacia un tercero.

Disgusto: Notar o estar demasiado cerca de un objeto o idea desagradable.

Felicidad: Progreso razonable hacia la consecución de una meta.

Orgullo: Alcanzar una de las implicaciones del ego siendo el responsable de ese logro.

Dentro de esta perspectiva cognitiva también han cobrando valor categorías tan importantes como la autoorganización y la autorregulación emocional, dando lugar a la aparición de los “Modelos de sistemas dinámicos no lineales” (Mayne y Ramsey, 2001) y el “Modelo secuencial de la autorregulación emocional” (Bonanno, 2001).

En el primero de ellos se entiende la emoción como un sistema en sí misma, por lo que ésta no puede ser entendida únicamente desde el conocimiento de sus componentes, sino como la sincronización de los sistemas de los que dependen esos componentes como son el sistema fisiológico, el cognitivo, el conductual y el social (Mayne y Ramsey, 2001). (Citado por Molerio, 2004)

Por su parte, el modelo secuencial sobre la autorregulación emocional (Bonanno, 2001) incluye, además de diversas formas de regulación anticipatoria y de regulación exploratoria, distintas formas de control emocional.

Por nuestra parte consideramos que las emociones sean procesos o respuestas que no solo se encuentran relacionadas a situaciones negativas, amenazantes o procesos disfuncionales. Las mismas se expresan de forma positiva de acuerdo con las particularidades específicas de la relación entre los sujetos y el medio que le rodea, así como la mediatización subjetiva de los estímulos que recibe de este.

Respecto a la interacción entre lo cognitivo y lo afectivo y la determinación de estos procesos en las emociones, (Palmero, 1998), considera que quizá lo más pertinente fuera defender una interacción continuada entre procesos afectivos y procesos cognitivos. Esta interacción representa el filtro por el que serán tamizados todos los estímulos que llegan hasta nosotros. Enfatizando además la importancia del estado afectivo actual del sujeto.

Se plantea que las modernas teorías cognitivas de la emoción han sobredimensionado el papel de los procesos cognitivos, no obstante coincidimos con el autor en que si bien es necesario tener en cuenta los factores cognitivos para que ocurra una emoción, no podemos dejar de lado el importante papel modulador del estado afectivo actual del sujeto.

A nuestro juicio, si bien en el proceso emocional (proceso afectivo) se requiere de un procesamiento cognitivo previo, el propio procesamiento cognitivo se ve influenciado, modulado e incluso determinado por el estado afectivo actual (proceso afectivo) del sujeto. El proceso afectivo incluye una dimensión cognitiva, y el proceso cognitivo incluye una dimensión afectiva. Cada uno de los dos procesos (afectivo y cognitivo) forma parte del otro proceso. (Palmero, 1998).

En última instancia, nuestra conclusión mantiene la primera premisa Planteada en el presente trabajo, esto es: la emoción es un proceso básico, con características dinámicas y funciones adaptativas.

1.7 Estados emocionales. Su papel en la práctica deportiva. Autocontrol y autorregulación emocional.

De la misma manera que en otras personas, en los atletas se producen una serie de estados emocionales, con repercusiones cognitivas y somáticas, que se dan en un momento dado y son susceptibles de variación a veces de forma instantánea (Valdés,. 2002).

El deporte tiene dos momentos fundamentales: El entrenamiento que, como proceso pedagógico, prepara al atleta para enfrentar el reto deportivo; y la competencia que es el momento en el cual se debe obtener el resultado deseado.

En realidad, el aspecto más estudiado es el segundo, debido a los altos niveles de activación necesarios para imponerse, los estados de ansiedad que se producen ante la amenaza de la derrota, que pueden devenir en el derrumbamiento psicológico del atleta. Sin embargo, tan importante es un momento como otro, pues primero sirve para la preparación atlética y ésta se efectúa bajo tensiones físicas y emocionales que deben tenerse seriamente en cuenta.

Estados emocionales asociados a la competencia.

En las situaciones de competencia los atletas deben tolerar grandes cargas emocionales, pues están inmersos en medios altamente generadores de estrés y de ansiedad, es fundamental que cuenten con los recursos necesarios para hallar las soluciones apropiadas que le permitan enfrentar las diversas situaciones que se puedan presentar” (Soria, 1998).

La competencia es el momento en el cual el atleta debe alcanzar sus objetivos, ese instante posee muchas facetas o aspectos que pueden desencadenar emociones fuertes y estrés en el atleta.

Es necesario considerar que el deportista ha dedicado un periodo de tiempo relativamente largo y a un gran volumen de esfuerzo para obtener un objetivo que desea con mucha fuerza. El alcance o no de este objetivo es una manera de evaluarse, proceso que va a ocurrir públicamente, ante amigos, familiares,

compañeros de equipo, entrenadores y aficionados que, generalmente, lo han apoyado y por lo tanto lo consideran un compromiso. Quiere decir que el atleta está comprometido consigo mismo y con su entorno social.

A través de investigaciones y experiencias obtenidas en diversas modalidades deportivas se ha demostrado que los deportistas viven y elaboran de forma emocionalmente diversa los estímulos procedentes del medio interno y externo. Así a menudo unas condiciones externa – como unas instalaciones deportivas desconocidas, condiciones atmosféricas desacostumbradas, etc. – pueden actuar en un deportista como estimulante del rendimiento, mientras que en otro deportista actuara como inhibidor del rendimiento (Frester, .1976).

En esta situación personal, en la cual los niveles motivacionales están listos para provocar una alta activación, con emociones y ansiedad hay muchos aspectos que pueden ser percibidos por el atleta como amenaza al cumplimiento de sus objetivos.

En muchos deportes, el arbitraje constituye siempre una incógnita que se percibe como una amenaza potencial: una mala actuación arbitral puede hacer rodar los mayores esfuerzos junto con los sueños del atleta.

Como es evidente, el estado personal y los imponderables de la situación, son factores que conducen fácilmente a la emoción y al estrés con daño directo a los resultados. Atendiendo a estos factores, se producen estados emocionales característicos en la situación precompetitiva y competitiva. Estos estados aparecen antes de la competencia en un plazo de tiempo variable y se agudizan progresivamente y, en general, se modifican espontáneamente durante el curso del duelo deportivo. Ellos determinan en gran medida las actitudes ante el éxito y la derrota y, consecuentemente, los encuentros competitivos posteriores. (Valdés,. 2002).

(Puni, 1978) hace referencia al estado de predisposición psíquica, el que se caracteriza por la variabilidad que sufren los estados de ansiedad, de activación, la calidad del procesamiento de la información que se da en atletas en situaciones competitivas, este depende mucho de las características individuales y por ende de cómo perciben la situación.

La ansiedad es vivenciada con frecuencia por los deportistas y como estado de la personalidad es la disposición latente a comportarse de manera más o menos ansiosa que presenta el mismo bajo situaciones como la competencia en las que tiene que demostrar su nivel de entrenamiento.

En ocasiones los atletas suelen manifestar elevada ansiedad situacional estrechamente relacionada con las condiciones sociales del fracaso y sentimientos de intolerancia al mismo. Ello se caracteriza por una elevada actividad del sistema nervioso autónomo, los síntomas se relacionan directamente con la situación estresante, predominan vivencias de miedo o expectación ante un peligro próximo definido. Las alteraciones que provoca a nivel de procesos cognitivos son transitorias y no llegan a desorganizar la actividad ni la personalidad.

La ansiedad como rasgo de la personalidad es una forma peculiar de disposición para las reacciones a los agentes estresantes, ella caracteriza la experiencia pasada del individuo y permite pronosticar su comportamiento en situaciones similares. Predomina la inquietud motora, se presentan ligeras distorsiones en la selectividad de la percepción.

Se presenta además la vivencia de estrés. El estrés es un estado psíquico de gran intensidad con amplia gama de manifestaciones neurovegetativas y se caracteriza por producirse cuando el atleta percibe un desequilibrio entre la demanda de la actividad y su capacidad de respuesta, para el que las consecuencias son vitalmente importantes y anticipa que el fracaso tendrá consecuencias adversas.

La frustración es otro estado psíquico vivenciado por el atleta frecuentemente, se manifiesta en rasgos del carácter, emociones y de la conducta, provocado por dificultades objetivas y subjetivas insuperables que surgen en el camino hacia el alcance de objetivos o la solución de tareas. La frustración se suele dar en el atleta cuando vivencia una confrontación entre su nivel de aspiración y lo que realmente logra. (Levitov, 1976).

Los estados reiterados de frustración ante los reveses o ante frecuentes errores cometidos puede dañar la historia personal del atleta y engendrar

factores psicopatógenos no compatibles con las contradicciones urgentes e intrínsecas de la actividad deportiva al dañar su imagen y autoestima.

La depresión es otro de los estados psíquicos experimentados por el atleta. Es uno de los desórdenes de mayor incidencia. Las alteraciones biológicas asociadas son: alteración del sistema de recompensa conformado por el cerebro medio y las áreas peri ventriculares del SNC, los cuales están envidados por fibras noradrenérgicas y dopaminérgicas que poseen conexiones con el sistema activador de la formación reticular. También participan en este sistema los tractos piramidales y extrapiramidales al igual que el sistema neuroendocrino.

Otro de los estados afectivos que más se conocen en situaciones de competencia son los estados de pre-arranque, que pueden ser de apatía y febrilidad del pre arranque. En el primero se observa inseguridad, desconcentración, dificultades en el procesamiento de la información, nivel de aspiraciones bajo. En el segundo el atleta suele sobrevalorar sus fuerzas, se observa una atención poco estable, irritabilidad, rápida toma de decisiones sin previo análisis.

De manera general puede traer consigo deterioro de los procesos cognitivos, atención, toma de decisiones, solución de problemas, retraso o adelanto de la respuesta motora, incapacidad de focalizar en fases de distracción, problemas en la selección de respuestas.

En el surgimiento de estos estados pueden influir:

- Composición de los participantes.
- Importancia de la competencia.
- Conducta de personas allegadas. (padres, entrenadores, etc.)
- Particularidades individuales.
- Particularidades del evento.
- Nivel de dominio de los métodos de autocontrol.
- Clima psicológico del equipo. (Carballido, 1998)

Autocontrol y autorregulación emocional:

Si bien las emociones son estados que se producen en la persona, sobre la base de sus sentidos y significados, estas tienen la capacidad, en mayor o menor medida, de regular dicho proceso emocional, lo cual guarda estrecha relación con el autocontrol emocional.

(Clemente y Adrián, 2004), consideran el autocontrol emocional como “la capacidad del sujeto para influir y controlar sus emociones, regulando su expresión en función de la evaluación que realiza de la situación, sobre la base de su sistema interno de sentidos y significados. Por lo tanto, el autocontrol emocional debe contribuir al equilibrio emocional de la persona, posibilitando una mejor adaptación del individuo al medio”.

Para el logro de este autocontrol que realiza la persona de sus propias emociones, una premisa esencial lo constituye el desarrollo óptimo de su autoconciencia emocional. Es decir, solo es posible un adecuado autocontrol emocional si este se sustenta en un acertado y profundo conocimiento de sí mismo, de las propias habilidades y potencialidades para regular las emociones, de acuerdo a las demandas sociales y a sus propias necesidades y metas personales. (Molerio, 2005).

Es evidente que el autocontrol emocional constituye un factor esencial de la competencia personal del sujeto, en tanto contribuye a su mejor ajuste y adaptación a las exigencias del medio. Pero el término de autocontrol queda limitado en el marco de los procesos afectivos y solo logra un desempeño adecuado en la conducta del atleta cuando dicho proceso se integra al proceso de autorregulación emocional, el cual exige una estructuración mayor de los procesos conscientes volitivos que se integran en la personalidad del sujeto.

La mayoría de los autores en la actualidad afirman que “la autorregulación emocional cumple una función de adaptación social y fundamentalmente a las situaciones con alto nivel de exigencias, que en este caso generalmente se distinguen por su expresión tanto en el plano objetivo y subjetivo, donde en el objetivo aparecen las exigencias del contexto, carga física, eventos vitales y no vitales, así como otras situaciones que exijan de un mayor nivel de movilización con vista a su afrontamiento y adaptación, así como lo combinado

proporcionalmente en el plano subjetivo con la interrelación de vivencias, experiencias y emociones, tanto positivas como negativas". (Ato, 2004).

1.8 Pensamiento y la táctica del lanzador.

Dentro de las incidencias psicológicas en el béisbol juega un papel fundamental el desarrollo efectivo de procesos cognoscitivos fundamentales como la atención, la memoria y el pensamiento, es por ello que el pensamiento táctico, como proceso psíquico esencial garantiza la solución táctica y marca la diferencia entre el lanzador normal y el llamado inteligente.

La Cognición es el acto o proceso de conocimiento que engloba los procesos de senso-percepción, atención, memoria, razonamiento, imaginación, toma de decisiones, pensamiento y lenguaje.

Dentro de los procesos cognitivos nos resulta importante tener en cuenta determinados elementos que caracterizan un proceso fundamental para el lanzador deportivo: el pensamiento.

El pensamiento es la función psicológica sublime del ser humano, es la más compleja y la que nos diferencia del resto de los seres vivos. Es un proceso cognitivo superior que tiene un carácter evolutivo. No surge de forma improvisada, sino que nuestros pensamientos somos capaces de establecerlos de forma previa. Siguiendo la línea del Enfoque Histórico Cultural, uno de sus principales representantes L. S Rubinstein en 1967 define el pensamiento como el reflejo indirecto, mediato y generalizado de la realidad objetiva, que a base del descubrimiento de conexiones y relaciones traspasan el contenido sensible.

El pensamiento no ocurre de manera directa, sino que contiene una serie de procesos que deben mediar para que suceda de manera efectiva en la solución de problemas, estos procesos son: el análisis, la síntesis, la abstracción y generalización además del proceso de comparación. Cuando analizamos descomponemos mentalmente el "todo" en sus partes, al sintetizar integramos el objeto con arreglo a determinadas relaciones entre las partes, para ello también se hace imprescindible aquí el proceso comparativo, donde se

establecen semejanzas y diferencias entre las determinadas situaciones gracias a nuestras experiencias. La abstracción nos permite conocer aquello que es esencial, separando lo que no nos interesa y luego en la generalización integramos las cualidades abstractas de los elementos.

La psicología cognitiva ha basado fundamentalmente sus investigaciones en tres aspectos:

- **el razonamiento deductivo**
- **el razonamiento inductivo**
- **la solución de problemas.**

El pensamiento deductivo parte de categorías generales para hacer afirmaciones sobre casos particulares. Va de lo general a lo particular. Es una forma de razonamiento donde se infiere una conclusión a partir de una o varias premisas

Por otro lado, el pensamiento inductivo es aquel proceso en el que se razona partiendo de lo particular para llegar a lo general, justo lo contrario que con la deducción.

La base de la inducción es la suposición de que si algo es cierto en algunas ocasiones, también lo será en situaciones similares aunque no se hayan observado. Una de las formas más simples de inducción, ocurre cuando con la ayuda de una serie de encuestas, de las que se obtienen las respuestas dadas por una muestra, es decir, por una pequeña parte de la población total, nos permitimos extraer conclusiones acerca de toda una población.

Otro importante aspecto en el que se han basado las investigaciones de la psicología cognitiva es la solución de problemas. Podríamos decir que un problema es un obstáculo que se interpone de una u otra forma ante nosotros, impidiéndonos ver lo que hay detrás.

Lo cierto es que no hay consenso entre los psicólogos sobre lo que es exactamente un problema, y por tanto difícilmente puede haberlo en lo que supone una conducta de solución de problemas.

Algunos autores han intentado precisar estos términos. Gagné, por ejemplo, definió la solución de problemas como "una conducta ejercida en situaciones

en las que un sujeto debe conseguir una meta, haciendo uso de un principio o regla conceptual". En términos restringidos, se entiende por solución de problemas, cualquier tarea que exija procesos de razonamiento relativamente complejos y no una mera actividad asociativa.

Se considera que habitualmente cualquier persona pasa por tres fases a la hora de solucionar un problema y se las denomina: preparación, producción y enjuiciamiento.

En la fase de preparación es cuando se hace un análisis e interpretación de los datos que tenemos. Muchas veces si el problema es muy complejo se subdivide en problemas más elementales para facilitar la tarea. En la fase de producción intervienen distintos aspectos entre los que hay que destacar la memoria, que se utiliza para recuperar todos los recursos que estén a nuestro alcance y que nos sirvan para llegar a una solución eventual. En la última fase de enjuiciamiento, lo que se hace es evaluar la solución generada anteriormente, contrastándola con nuestra experiencia, para finalmente darla como buena o no.

Otras teorías refieren que en la solución de problemas hay que considerar dos fases: a) **interpretación** o comprensión del problema; y b) **búsqueda de soluciones**.

Comprensión del problema

El primer paso para solucionar un problema es su interpretación, lo que significa definir o representarse el problema. No basta con tratar de solucionarlo como aparece, sino que es preciso replantearse la estrategia porque podemos encontrarnos en un callejón sin salida. Por ejemplo, al tratar de resolver la unión de los nueve puntos mediante líneas es corriente hacerlo sin salirse de los puntos, pero en el enunciado no se dice nada de eso: corresponde a nuestra manera de interpretarlo. Si ya lo has solucionado puedes ver que has de salirte de los puntos (si no pulsa en "solución"). De manera análoga ocurre cuando se nos pide formar cuatro triángulos con seis cerillas. Nada nos indica que deban ser de dos dimensiones, lo que no es posible. Si no has hallado la solución pulsa en el botón para ver la solución y

verás que la misma se encuentra en que los triángulos se han de formar en tres dimensiones (un tetraedro).

En los casos anteriores había que romper las limitaciones de su formulación y leer atentamente (a veces es un problema del lenguaje).

. Búsqueda de soluciones

El segundo paso, una vez interpretado el problema de modo adecuado, es la **búsqueda de soluciones**. Para ello es preciso adoptar estrategias adecuadas en función de las características del problema. Entre las estrategias se pueden encontrar las siguientes:

a) **Ensayo-error**. Es una estrategia básica consistente en solucionar los problemas por eliminación sucesiva de soluciones incorrectas hasta encontrar la correcta. Es pues una cuestión tanteo y prueba (como saber la llave que entre un manojo abre una puerta).

b) **Algoritmos**. Es un método que garantiza la solución correcta si se utiliza adecuadamente. Por ejemplo, aplicando una fórmula o probando ciertas combinaciones para encontrar una solución. Un teorema, una fórmula o una regla de conversión son algoritmos.

c) **Heurística**. Cuando no podemos utilizar un algoritmo recurrimos a los procedimientos heurísticos, reglas prácticas para simplificar los problemas y acercarnos a ellos. Hay procedimientos heurísticos de aplicación específica (al ajedrez, los crucigramas, problemas económicos...), pero otros carácter más general. Entre las estrategias generales se encuentran las siguientes:

- **División en subproblemas o submetas**: dividimos un problema en unidades más pequeñas, más manejables. Es mucho más fácil estudiar por temas o partes un examen que dejarlo todo para el final. El problema de los misioneros y los caníbales es otro ejemplo.
- **Análisis medios-fines**: una estrategia en la que cada paso nos acerca a la meta. El acercamiento a la solución es gradual, por etapas. Así, en un test de elección múltiple procedemos eliminando primero las

respuestas imposibles, luego las que menos se acercan y así iremos acercándonos a la solución. Como vemos, nos quedamos en un 50% de posibilidades a poco que sepamos.

.Adquisición de destreza en la solución de problemas

Ante todo conviene evitar factores subjetivos que, como la motivación o la excitación, pueden entorpecer la salida a un problema. Es igualmente conveniente no dejarse arrastrar por la inclinación a resolverlos de idéntica forma a otras anteriores, evitando lo que se llama una fijación funcional que impida un replanteamiento (suponer que no podemos salirnos del cuadrado en el problema de los nueve puntos). Muchos problemas requieren soluciones imaginativas y abiertas.

Algunos especialistas han establecido ciertas reglas o estrategias para enfrentarse a la solución de problemas. Entre ellas las siguientes:

- **Táctica de eliminación:** como en el caso de las elecciones múltiples, vamos descartando las soluciones que nos parecen descabelladas hasta quedarnos con las más posibles y elegir entre ellas.
- **Visualización:** la representación de un modelo o diagrama puede ayudarnos a establecer las pautas nítidas de un problema. Podemos afirmar que dibujar, esquematizar, representar, son tácticas muy útiles en la resolución de problemas.
- **El desarrollo de la experiencia:** un buen modo de afrontar una solución es clasificar el problema y compararlo con otros similares ya resueltos. La analogía funciona muy bien en todos los casos. Es frecuente que subyazca la misma forma lógica de un problema bajo otros ropajes o formulaciones. Y desde luego, la práctica y la experiencia (ser experto es eso) es esencial. Un jugador de ajedrez puede prefigurarse varias jugadas antes de ocurrir por su práctica.
- **Solución creativa:** muchos problemas exigen una mentalidad abierta y flexible, todo lo contrario a una fijación funcional. Buena prueba de ello son los ejemplos del margen ya citados y la fábula de Esopo. Algunos psicólogos diferencian entre pensamiento **convergente**, aplicado a

problemas de solución única (un problema matemático) y **divergente**, cuando son varias las soluciones posibles (una redacción o la toma de decisiones). Mientras el pensamiento convergente se dirige a la solución correcta, el divergente lo hace a la originalidad, la flexibilidad y la creatividad. A este modo de pensar también se le conoce como pensamiento **lateral**. Una utilización frecuente del pensamiento divergente o lateral es la llamada lluvia o tormenta de ideas.

En el análisis de estas teorías antes expuestas sobre los procesos que transcurren para llegar a una solución del problema es importante observar como en la acción táctica del lanzador de béisbol se precisan con claridad todas estas fases o procesos, dejando claro que el pensamiento es el proceso psíquico definitorio y más importante que debe desarrollar el lanzador para obtener altos y estables resultados deportivos

Pensar de manera táctica también incluye, por supuesto, todos estos procesos pero además garantiza al lanzador un eficiente resultado en la "lomita". Entonces ¿qué es el Pensamiento Táctico? "Es un proceso cognitivo que permite el conocimiento y solución mediata y generalizada de las situaciones tácticas que se presentan en la actividad deportiva". (Alvaredo 2006).

1.9 Razones o fundamentos que justifican el constructo pensamiento táctico en el lanzador.

La solución de una situación táctica específica de juego está determinada, en gran parte, por el volumen y calidad de los conocimientos tácticos que tiene el lanzador sobre el tipo de bateador y situación de juego que se le presenta como problema a resolver, es decir, que aquí incluye las fortalezas y debilidades del bateador en lo físico, técnico, táctico y cognitivo-afectivo que identifica a ese bateador dentro de esa situación táctica en específico; pero además el lanzador debe incorporar a ello su autoanálisis (fortalezas y debilidades propias de él) y seleccionar la solución óptima para ese momento. En cada lanzamiento y con cada bateador debe hacer estas reflexiones y sus correspondientes ajustes en lo táctico, mental y emocional. En tal sentido es

fundamental que el lanzador desarrolle una buena capacidad de orientación y observación, ya que la situación de juego (corredores en bases, outs, ining, etc.) y el tipo de bateador (posición que adopta, estructura del swing y conducta externa en general), proporcionan esenciales elementos a tener en consideración para llegar a la solución del problema. (Pérez, 2010).

Existen diferentes tipos de bateadores y cada uno de ellos tiene su propia forma y conducta ofensiva, ello define la estructura y calidad técnica de su sistema de bateo para ejecutar el swing. Es precisamente basado en estos elementos en específico antes expuestos y otros en general, que en interrelacionan con los procesos cognitivos de memoria y atención se genera el proceso psíquico rector del lanzador, para dar la solución óptima; el pensamiento táctico.

¿Como entonces el lanzador va a alcanzar un buen volumen y calidad de conocimientos tácticos que son el substrato esencial para el desarrollo del pensamiento? Para ello el lanzador debe tener en cuenta los siguientes indicadores o elementos que se le pueden presentar durante las acciones de juego.

Tipos de bateadores, considerando la fuerza y longitud de sus batazos:

- 1- Bateadores chocadores de bola (swing de baja potencia).
- 2- Bateadores de largo metraje (swing de alta potencia)

De acuerdo a la zona por donde producen los batazos.

- 1- Bateadores que halan la bola para su mano.
- 2- Bateadores atrasados en su swing (conectan al campo opuesto).
- 3- Bateadores que conectan para todos los ángulos del terreno.

Características de los bateadores de acuerdo a cómo se sitúan en home y la posición que adoptan al realizar el swing.

- 1- Colocación en la caja de bateo: pegado, separado, delante, detrás, en el centro, abierto, cerrado.

- 2- La altura del bateador y la longitud de los brazos.
- 3- Si batea erguido o se agacha.
- 4- Como agarra el bate: largo, corto, manos pegadas o separadas, muñecas libres o bloqueadas.
- 5- Como sitúa el bate: parado, acostado.
- 6- Como pasa el bate: rápido, lento.
- 7- Zona donde le pega a la bola: delante, atrás, arriba, abajo.
- 8- Si se inclina sobre el home.
- 9- Si le tira al primer lanzamiento o entra en conteo.
- 10- Si sale a batear determinado lanzamiento lógico o trata de adivinar.
- 11- Si es un bateador emocionalmente inestable o con buen control mental.
- 12- Si muestra temor a ser golpeado o es agresivo en la caja de bateo.
- 13 – Si se observa inteligente o es mediocre tácticamente.

Existen y se pueden observar toda una serie de defectos o debilidades en los bateadores a la hora de batear durante los procesos de entrenamiento y competencia, estar atento a ello es deber del lanzador.(Pérez, 2010).

Es fundamental que un lanzador conozca sobre mecánica o técnica de bateo (estructura del sistema ofensivo de un bateador), para poder determinar con precisión las debilidades o defectos técnicos que se manifiestan en la posición, paso y swing de este, cuando esta en su practica de bateo o en el juego. Con estas observaciones o registros el lanzador puede ir proyectándose hacia como será su posible plan táctico contraofensiva ante determinado equipo o bateador en específico. (Pérez,. 2010)

Defectos más comunes del bateador.

- 1- Voltean la cabeza.
- 2- Sacan el pie delantero y el hombro al dar el paso.

- 3- Realizan el swing de arriba hacia abajo.
- 4- Realizan el swing de abajo hacia arriba (golfean).
- 5- Emplean el paso demasiado largo.
- 6- Transfieren el peso del cuerpo al pie delantero junto con el paso.
- 7- Mueven exageradamente el bate antes de realizar el swing, (hitch).
- 8- Estiran los brazos antes de tiempo, (barren).
- 9- Deslizan la mano de arriba antes del impacto del bate con la bola.
- 10- Se tiran sobre el lanzamiento.
- 11- Suben el codo delantero durante el swing.
- 12- Al dar el paso abren el pie con los dedos apuntando al lanzador.
- 13- Se va al frente rápidamente por flexionar y empujar con la pierna trasera exageradamente.
- 14- Codo trasero pegado al costado.
- 15- No rota el talón de la pierna trasera.
- 16- Bajan las manos al iniciar el swing.
- 17- Exagerado movimiento del cuerpo y poca velocidad en las manos y antebrazo.

Como hemos podido apreciar en este análisis sobre la Fundamentación del proceso psíquico pensamiento táctico en el lanzador, existen toda una serie de premisas, condiciones o situaciones problema, donde el lanzador debe orientarse, percibir, sintetizar información y lograr soluciones rápidas y precisas bajo un clima emocional generalmente tenso. Estos aspectos antes expuestos que caracterizan a los diferentes tipos de bateadores, conjuntamente con las complejas y variables situaciones tácticas de juego constituyen los indicadores fundamentales para la estructuración del test de pensamiento táctico elaborado por nosotros.

Es importante observar que lo cognitivo, expresado esencialmente en el pensamiento del lanzador no transcurre aislado durante el acto de lanzar, sino que esta muy bien influenciado y dinámicamente estructurado, expresando una relación cognitivo-afectiva fuerte y dinámica, una potencializa a la otra y ambas se fortalecen en su dialéctica. ¿Como explicar esto?, pues sin un buen control emocional es difícil llegar a soluciones tácticas optimas y por otro lado el poseer o estar seguro de tener un buen desarrollo del pensamiento táctico lleva implícito una mejor confianza y seguridad en si mismo para tomar decisiones complejas, como son las que se le presentan constantemente a un lanzador en un juego.

Muchos lanzadores refieren que cuando están seguros de que tomaron la mejor solución o cuando se autoanalizan y tienen el dominio táctico sobre el contrario sus niveles de ansiedad y temor a equivocarse disminuyen ostensiblemente. Es decir un proceso compensa un estado y viceversa, así es el béisbol constantemente.

CAPITULO II.

2.1. ESTRATEGIA METODOLÓGICA.

2.1.1 Tipo de paradigma:

Para la realización de esta investigación se utilizó un paradigma cuantitativo.

El paradigma cuantitativo “ofrece la posibilidad de generalizar los resultados más ampliamente, así como un punto de vista de conteo y las magnitudes de los mismos” (Hernández, 2006).

Se empleó un diseño no experimental con valoración de los resultados antes y después de la intervención.

2.1.2 Selección de la muestra.

La muestra quedó conformada por 14 atletas, lanzadores en su totalidad. Estos representan el total de los atletas que forman el cuerpo de lanzadores del equipo provincial de béisbol primera categoría de Villa Clara a participar en la 50 Serie Nacional de Béisbol. Con los mismos queda estructurado el grupo de estudio de esta investigación.

Para la inclusión se tuvieron en cuenta los siguientes criterios:

- Selección realizada por el psicólogo y los entrenadores del equipo.
- Que cada uno de los atletas de la muestra se desempeñara como pitcher en la primera categoría del equipo provincial.
- Atletas que estén participando de manera activa en los juegos que se desarrollan en la serie nacional.
- Ausencia de trastornos desde el punto de vista psicológico.
- Disposición de los atletas para formar parte de la muestra de la investigación.

2.1.3 Etapas del proceso investigativo.

La investigación se realizó en tres etapas.

1. La primera etapa de búsqueda de información, selección de la batería de pruebas y su aplicación inicial.
2. La segunda etapa incluyó la intervención, aplicando la metodología para el desarrollo del pensamiento táctico.
3. La tercera etapa incluyó la aplicación final de las técnicas diagnósticas, el análisis de los resultados obtenidos, procesamiento de la información, desarrollo de las conclusiones y recomendaciones y elaboración del informe final de investigación.

El estudio fue realizado en el período comprendido de agosto del 2010 a febrero del 2011.

2.1.4 Descripción de la muestra.

Tabla No 1. Descripción de la muestra según la edad

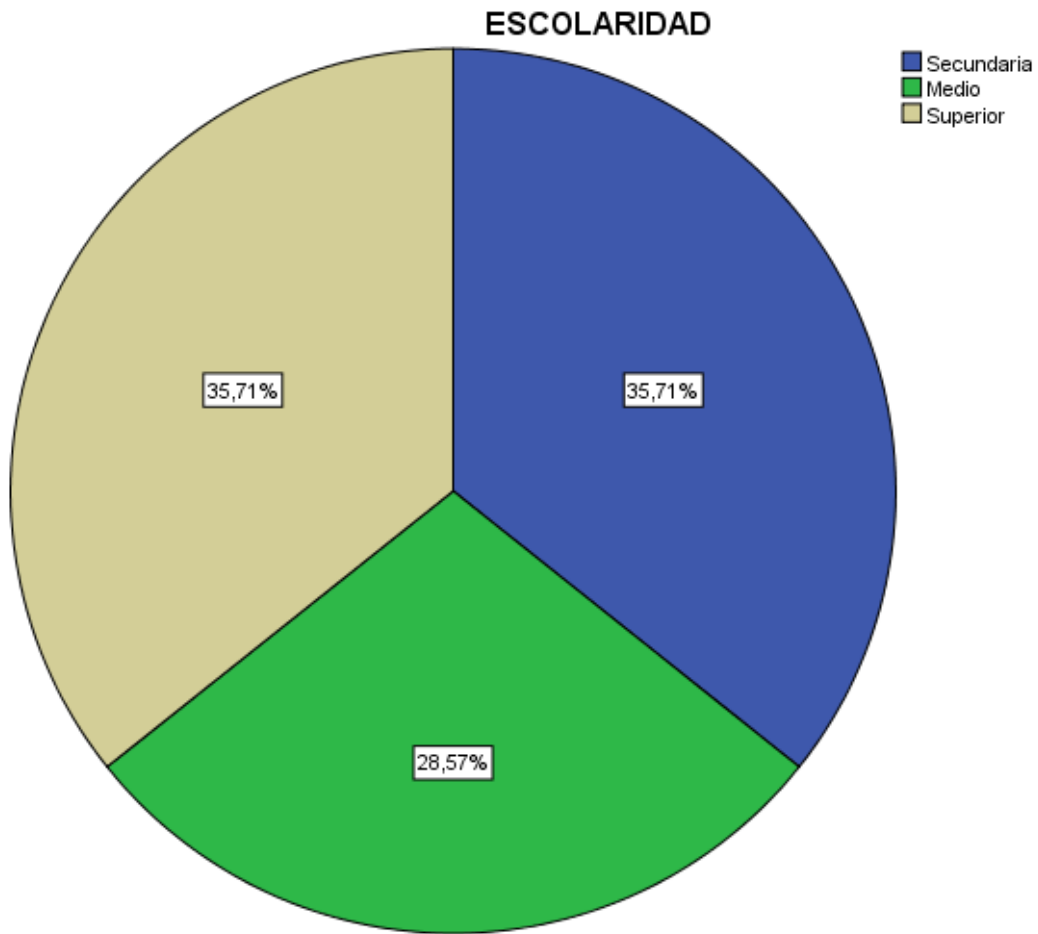
	N	Mínimo	Máximo	Media	Desv. típ.
EDAD	14	17,00	34,00	23,0714	4,34058
N válido (según lista)	14				

Tabla No.2. Descripción de la muestra según el nivel escolar

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos Secundaria	5	35,7	35,7	35,7
Medio	4	28,6	28,6	64,3

Superior	5	35,7	35,7	100,0
Total	14	100,0	100,0	

Grafico No 1. Representación gráfica de la escolaridad



2.1.5 Descripción de las técnicas empleadas.

En el proceso de investigación se desarrolló una estrategia de exploración y recogida de información a partir del uso de la observación, entrevistas, y la combinación de diferentes técnicas que se orientan a la evaluación de los procesos emocionales que con mayor frecuencia experimentan los atletas, se realizó una recogida de información al principio del mesociclo de preparación general, donde se realizaron entrevistas observaciones y se aplicaron la batería de pruebas para el estudio de los estados emocionales. Al comenzar el mesociclo de preparación especial se comienza a aplicar la metodología para el estudio el pensamiento táctico, que sirvió para diagnóstico y entrenamiento de los atletas en este período tan importante del entrenamiento, al finalizar estas aplicaciones o sea final del mesociclo de preparación especial se realizaron nuevamente entrevistas a atletas , entrenadores y la aplicación de nuevo de la batería de test para el estudio de los estados emocionales , permitiendo de esta forma establecer diferencias entre las intervenciones realizadas.

Técnicas empleadas:

- 1) Entrevista a psicólogo, entrenadores y atletas.
- 2) Observación.
- 3) Inventario de depresión Rasgo y Estado (IDERE).
- 4) Inventario de Ansiedad Rasgo y Estado (IDARE).
- 5) Adecuación de la Escala de Autovaloración Dembo – Rubinstein.
- 6) Test de pensamiento táctico para lanzadores de béisbol.

2.1.6 Descripción de los instrumentos.

Entrevista psicológica.

Es una técnica de investigación empírica que constituye la herramienta más poderosa con que cuenta el psicólogo en su quehacer profesional. Su importancia está dada por la riqueza de datos que ofrece, por su flexibilidad para acomodarse al propósito de la interacción y su eficiencia en una interacción natural rostro a rostro, pero sobre todo porque está presente en todo el proceso de ayuda psicológica y no puede ser sustituida ni aún por el más sofisticado avance tecnológico.

Dicha técnica no se instituye en una simple conversación, sino que es un intercambio comunicativo con una meta o propósito. El psicólogo debe tener clara cuál es la intencionalidad que persigue, y en este sentido servirá de hilo conductor para todo el proceso de la entrevista, con independencia de la flexibilidad con que esta pueda ser manejada.

En este trabajo se realizaron entrevistas al entrenador principal, entrenador de pitcheo, para conocer el desempeño deportivo de cada atleta, además, fue utilizada la entrevista individual a cada atleta para conocer su criterio sobre el objetivo de nuestro trabajo

Observación.

La observación es una técnica que exige mucha preparación del observador, para captar cada detalle de la situación a observar, puede ser participante o no participante. En nuestra investigación utilizamos mayormente la observación participante, porque permite recoger información mucho más verídica, si se logra una buena empatía y expresión libre de los sujetos. En el caso de la práctica deportiva la observación permite además, recopilar datos que caracterizan las particularidades de la manifestación de la función y cualidades psíquicas de la personalidad, durante entrenamientos, y en la competencia deportiva. En función de la propia investigación y los objetivos que esta persigue. La utilización de esta técnica nos permitió obtener valiosa información

➤ **Inventario de Ansiedad Rasgo y Estado (IDARE).**

Descripción: Esta técnica es la versión al español del State-Trait Anxiety Inventory (STAI) de Spielberger (1975), la cual constituyó su prueba para la investigación de dos dimensiones distintas de ansiedad: la llamada ansiedad como rasgo y la llamada ansiedad como estado, en sujetos adultos normales, es decir, sin síntomas psiquiátricos, aunque posteriormente demostró ser útil en la medición de la ansiedad en estudiantes de secundaria y bachillerato, así como en pacientes neuropsiquiátricos, médicos y quirúrgicos. En nuestra investigación empleamos la variante de Spielberger, R. Díaz Guerrero, A. Martínez Urrutia, F. González Reigosa y L. Natalicio, modificada

por J. Grau y B. Castellanos, Constituida a partir de criterios teóricos esencialmente similares a los de sus autores originales.

Esta prueba consiste en un total de cuarenta expresiones que los sujetos usan para describirse, veinte preguntas miden la ansiedad como estado (cómo se siente ahora mismo, en estos momentos) y veinte, la ansiedad peculiar (cómo se siente habitualmente), donde los sujetos deben marcar en cuatro categorías la intensidad con que experimentan el contenido de cada ítem.

Las instrucciones para la realización de la prueba están impresas en el protocolo de ambas escalas, no obstante el experimentador se cerciorará de que el sujeto haya comprendido cabalmente las mismas, pues de ello depende la validez de los datos, para ello dirigirá la atención del sujeto hacia el hecho de que las instrucciones son distintas para las dos partes del inventario, y se recalca al examinado la instrucción de ahora mismo, en estos momentos, para la escala ansiedad-estado y de habitualmente para la escala ansiedad-rasgo, teniendo mucho cuidado de no influir en las respuestas del sujeto con comentarios o al responder alguna duda que este pudiera tener, además se vigila cuidadosamente que el examinado no omita ningún ítem.

Para responder a las escalas el sujeto debe vincular el número apropiado que se encuentra a la derecha de cada una de las expresiones del protocolo.

Calificación: La dispersión de las posibles puntuaciones a obtener en cada una de las escalas varía desde una puntuación mínima de 20 hasta un máximo de 80. La calificación cuantitativa de la prueba se realiza teniendo en cuenta cuáles son los reactivos directos (+) e invertidos (-) para cada una de las escalas. Como reactivo directo se considera aquel que indica un alto nivel de ansiedad de forma directa. Por ejemplo: una valoración de 4 para el reactivo “estoy *tenso*” implica un alto nivel de ansiedad. Los invertidos se formulan de manera tal, que una valoración muy alta indica poca ansiedad, por ejemplo: “*me siento bien*”

Los reactivos positivos y directos para la ansiedad en la escala de ansiedad - estado son: 3, 4, 6, 7, 9, 12, 13, 14, 17 y 18. Los negativos e invertidos son: 1, 2, 5, 8, 10, 11, 15, 16, 19 y 20.

En la escala ansiedad-rasgo, los ítems positivos y directos son: 22, 23, 24, 25, 28, 29, 31, 32, 34, 35, 37, 38 y 40. Los negativos e invertidos son: 21, 26, 27, 30, 33, 36 y 39.

Para obtener la puntuación del sujeto en cada una de las escalas se utilizaron los parámetros siguientes:

Ansiedad-estado:

$$\sum RP - \sum RN + 50 = AE$$

$$\sum RP - \sum RN + 35 = AR$$

RP-Reactivos positivos

RN-Reactivos negativos

Las constantes que se suman en ambas fórmulas (50 y 35) se obtienen al multiplicar el número total de reactivos inversos en cada escala por cinco. A través de esta constante se revierte automáticamente el peso de las respuestas para cada reactivo.

Una vez obtenida la puntuación requerida se lleva a la siguiente escala:

Nivel de ansiedad:

- Baja (menos de 30 puntos)
- Media (30-44 puntos)
- Alta (más de 44 puntos)

Inventario de Depresión Rasgo y Estado (IDERE).

Esta prueba psicológica se encuentra orientada en dos dimensiones. Depresión como rasgo y Depresión como estado.

Calificación

Depresión como estado

$$1+ 2+6+8+9+10+13+15+18+20 = \text{Total A}$$

$$3+4+5+7+11+12+14+16+17+19 = \text{Total B}$$

$$(A - B) + 50 =$$

___ Alto ≥ 43

___ Medio 35 – 42

___ Bajo ≤ 34

Depresión como rasgo

1+3+5+7+8+11+14+16+17+20+22 = Total A

2+4+6+9+10+12+13+15+18+19+21 = Total B

(A – B) + 50 =

___ Alto ≥ 47

___ Medio 36-46

___ Bajo ≤ 35

➤ **Escala auto valorativo Dembo – Rubinstein (modificada). (Anexo)**

Descripción: La escala original fue creada por el psicólogo norteamericano T. V. Dembo y modificada por S.L. Rubinstein (1970), con el objetivo de conocer la autovaloración y conciencia de la enfermedad en niños y adultos, por lo que a través de este método se estudia la actitud del paciente hacia sí mismo.

Consta de cuatro parámetros planteados por el autor, los cuales son: Salud, Felicidad, Carácter e Inteligencia. En nuestro caso en específico, utilizamos una modificación de la prueba, teniendo en cuenta los intereses de la investigación utilizamos los siguientes indicadores:

- salud
- Autorregulación
- Alegría
- Miedo
- Confianza
- Ira
- Autoestima

Estos parámetros que miden diferentes aspectos de la personalidad, se ubican en un talonario con líneas verticales del mismo tamaño, las cuales tienen escrito en el extremo superior cada uno de los indicadores antes señalados.

Procedimientos: Al sujeto se le presentan las categorías representadas en cada escala y se le dice lo siguiente:

“Supongamos que en esta línea se encuentran todas las personas del mundo de acuerdo con las categorías señaladas. En la parte superior se ubican las que más intensamente expresan el sentimiento o categoría dada y en la parte inferior las que con menos fuerza lo manifiestan. Debes precisar donde está tú lugar entre todas esas personas y marcarlo con una señal”

Después de la ubicación se lleva a cabo un interrogatorio experimentalmente provocado, relacionado con los indicadores propuestos y la relación que establece el sujeto con cada uno de ellos, haciendo énfasis en el porqué de esa ubicación, el concepto que tiene el sujeto de cada uno de los indicadores, etc.

Calificación: El análisis es cualitativo, se realiza de acuerdo con la ubicación que nos da el paciente, según los niveles que se le dan y sus respuestas en el interrogatorio, lo cual permite encontrar si hay correspondencia o no entre lo expresado por el sujeto y la ubicación que da. Esto nos señala la tendencia general de la autovaloración que él posee: sobrevaloración, subvaloración o autovaloración adecuada.

La aplicación puede variar de una aplicación a otra, ya que le brinda conocimientos al atleta sobre los distintos tipos de lanzamientos a utilizar y las situaciones en que se realizan estos. En esta investigación nos interesa la prueba como método para adquirir conocimiento y observar si con este método de aprendizaje influye sobre el estado psicológico de los atletas.

2.2 Metodología para el estudio del pensamiento táctico en lanzadores de Béisbol.

2.2.1 Fundamentación.

En el béisbol la participación activa del lanzador es determinante para el adecuado curso del partido. El lanzador debe tomar decisiones con inmediatez y necesita tener presente la situación de los jugadores contrarios en el escenario del juego. Su papel es decisivo para el éxito y la presión durante el partido y posterior al mismo es común, recibiendo la influencia del público espectador asistente, del directivo del equipo y de los demás jugadores. La

responsabilidad es tal que sí al concluir el partido los resultados son negativos se nombra al lanzador como perdedor, por tanto se debe trabajar táctica y psicológicamente con los lanzadores para afrontar positivamente esta situación.

Se tomó en consideración para la elaboración de la metodología las etapas de formación de la acción mental desde el enfoque histórico – cultural, que plantea Ya. Galperin en la década del 50 del siglo pasado en su teoría:

Etapas (en el aprendizaje de toda acción)

1. Concepción preliminar de la tarea

Familiarizarse con la tarea. El maestro explica y puede suceder que el niño inmediatamente se familiariza por sí mismo con el material o que participa activamente en la explicación del maestro (señalando las operaciones que siguen, etc.)

Incluye sólo las indicaciones externas de qué es lo que se va a realizar y cómo debe utilizarse el material inicial.

2. Dominio de la acción utilizando objetos.

Acción con las cosas, chocar entre las propiedades materiales de los objetos y de instrumentos en la ejecución de una tarea. Así, el niño percibe la lógica objetiva de las cosas y de sus propias acciones.

La acción con los objetos está determinada estrictamente por las propiedades desde los objetos y está sustancialmente apoyada en ellos.

La formación de las acciones mentales debe realizarse a nivel de actividad con los objetos materiales, ya sea directa o indirectamente. Actividad con el objeto o con el objeto materializado.

Toda actividad es de significación, el niño descubre el contenido objetivo de la acción por sí mismo y logra el primer dominio práctico de su contenido.

3. Dominio de la acción en el plano del lenguaje audible

Cuando una acción ha sido suficientemente dominada con los objetos, es transferida al plano del lenguaje audible (ejemplo: el niño aprende a contar en voz alta sin ayuda del objeto)

4. La transferencia de la acción al plano mental

Cuando se ha logrado una total reflexión de la acción material en el plano del lenguaje hablado, comienza la fase de la transferencia al plano mental (al principio aún continúa usando el lenguaje y las imágenes sensoriales)

Esta fase sólo es posible cuando la acción ha sido cabalmente practicada en el plano del lenguaje verbal (audible)

La acción “metida” en la cabeza, inicialmente es una reproducción de la forma final a la que había evolucionado en el nivel anterior, es sólo una simple recordación de la acción externa anterior.

Mientras más habitual se hace esta recordación, más fácil y automáticamente se desarrolla y más evidente se hace que se va convirtiendo en un flujo de conceptos sobre la acción.

5. La consolidación de las acciones mentales

La acción en la cabeza es abreviada. No hay por qué seguir el curso completo de la acción “en la cabeza” si conocemos anticipadamente los resultados (una y otra vez ha sido previamente realizada en la realidad, se ha recordado en la mente, se ha probado volviendo a la acción externa, etc). Los estadios intermedios de la acción gradualmente comienzan a “desaparecer” para sólo tomarse en cuenta, y se abrevia la acción.

Al finalizar este proceso el curso de una acción se desarrolla así:

Se reciben instrucciones sobre los datos iniciales y sobre lo que hay que hacer con ellos; procedemos inmediatamente a obtener los resultados, los que van restando como conocidos a consecuencia de las repeticiones y se abrevia el proceso. Tal abreviación en el proceso cambia radicalmente la acción mental.

Ahora la acción participa y prevé, ya que habiendo absorbido la experiencia del prototipo práctico, comienza a orientarlo (Galperin, 1955).

La presente metodología parte del enfoque histórico – cultural, considerando como elemento esencial desde del punto de vista teórico metodológico la unidad entre lo cognitivo y lo afectivo en el desarrollo humano. Además estima el valor de la situación social de desarrollo en el contexto de la práctica deportiva, así como el potencial de cada atleta y su implicación psicológica vivencial en el juego.

El objetivo de la presente metodología es estimular el desarrollo del pensamiento táctico en lanzadores de béisbol.

2.2.2 Contextualización.

La metodología está diseñada para aplicarse durante la preparación de los lanzadores de béisbol. En este caso durante el desarrollo de la serie nacional de este deporte.

2.2.3 Destinatarios.

- A) Lanzadores de béisbol pertenecientes al equipo de béisbol de Villa Clara.
- B) Entrenador principal.
- C) Comisionado deportivos.
- D) Psicólogo del equipo.

2.2.4 Diagnóstico de necesidades.

La detección de necesidades constituye el punto de partida deficitario o insatisfactorio que reclama solución. En este momento lo que se pretende es obtener la información necesaria para aplicar la metodología considerando las particularidades de los lanzadores participantes.

2.2.5 Procedimientos.

Existen técnicas específicas que pueden evaluar hasta determinado nivel el proceso de pensamiento en atletas, como los Tests de pensamiento táctico que se adecuan a cada deporte, y son específicos de acuerdo a las exigencias psicológicas y tácticas de cada uno de estos, es por ello que nos interesa referiremos al test de Pensamiento Táctico para lanzadores del Béisbol confeccionado por el autor previamente y su validación a través del criterio de especialistas, considerando entre ellos a entrenadores de pitcheo, directores de equipo de las diferentes categorías, psicólogos deportivos especializados en el béisbol, así como otros especialistas en la materia, todos integrados en diferentes instituciones del béisbol de alto rendimiento en Cuba y el extranjero. Después de aplicar el criterio de especialista y quedar como sugerencia fundamental separar las situaciones ante un bateador, de las situaciones de juego, corroborándose este aspecto con la utilización del Crombach, quedando la prueba en 35 ítems que para la mejor utilización se reflejan en una planilla y de manera audiovisual, para que esto sea más motivante para el atleta. La calificación es sencilla, el atleta recibe puntos por cada respuesta correcta obteniendo así una determinada calificación, pero más nos interesa el aspecto didáctico del mismo (Alvaredo, 2010).

Para el cumplimiento de los objetivos propuestos en la investigación se diseñó un sistema para la aplicación de las técnicas. En este sentido fueron planificadas 7 sesiones de trabajo, las cuales quedaron distribuidas de la siguiente forma.

Primera Sesión.

Objetivos:

- 1- Establecer el primer contacto con la dirección del equipo.

Acciones:

- 1- Comunicar el objetivo de la investigación a entrenadores y otras autoridades del deporte del Centro Provincial de Medicina Deportiva de Villa Clara.
- 2- Solicitar autorización para el desarrollo de la investigación.
- 3- Establecer compromiso de trabajo.

Segunda Sesión.

Objetivo:

- 1- Obtener información acerca de los principales estados emocionales que se expresan en los lanzadores.
- 2- Abordar la influencia de los estados emocionales en el rendimiento deportivo de la muestra explorada.

Acciones:

- 1- Realizar entrevista al psicólogo y al director del equipo.
- 2- Indagar sobre las características generales de los lanzadores a partir de la entrevista.

Técnica utilizada:

- 1- Entrevista al psicólogo.
- 2- Entrevista al director

Objetivos:

- 1- Conocer las funciones que realiza dentro del equipo.
- 2- Caracterizar desde el punto de vista psicológico a los lanzadores.
- 3- Abordar sus criterios sobre la influencia de los estados emocionales en el rendimiento de los lanzadores.

Entrevista al director.

Objetivos:

- 1- Obtener información acerca de las características de los lanzadores del equipo.

2- Abordar su criterio sobre los requisitos generales que debe cumplir un lanzador.

2- Conocer el valor que atribuye a las emociones, y su relación con el rendimiento de los lanzadores.

Tercera sesión.

Objetivos:

1- Tener un primer contacto con el cuerpo de lanzadores para exponerles los objetivos de la investigación.

2- Solicitar su cooperación durante el proceso investigativo.

Tareas:

1- Comenzar la exploración de respuestas emocionales vinculadas a estados de ansiedad y depresión.

2- Recopilar información relevante sobre su consideración acerca de la influencia de estos estados emocionales en los resultados deportivos.

Técnicas utilizadas:

1- Inventario de Ansiedad (Rasgo – Estado).

2- Inventario de depresión (Rasgo – Estado).

Objetivos:

1- Explorar los estados emocionales de ansiedad y la depresión, vinculados a la actividad de los lanzadores.

2- determinar que influencia tienen los mismos en el rendimiento deportivo de los pitchers.

Cuarta Sesión.

Objetivos:

- 1-Profundizar en las particularidades que caracterizan a los lanzadores desde el punto de vista emocional.
- 2- Evaluar la interrelación de los estados emocionales y el rendimiento psicológico de los lanzadores.
- 3- Explorar la autovaloración de los estados emocionales de los atletas en relación con la práctica deportiva.

Técnicas utilizadas:

- 1- Entrevista a los lanzadores.
- 2- Escala auto valorativa Dembo – Rubinstein

Objetivos:

- 1- Conocer los factores de tipo psicológico que tienen mayor influencia en su desempeño deportivo.
- 2- Evaluar la repercusión de los estados emocionales en el rendimiento deportivo de los lanzadores.
- 3- Definir la naturaleza de las emociones de cada atleta a partir del análisis de su propia autovaloración.

Quinta Sesión.

Objetivos:

- 1- Corroborar las informaciones obtenida en las sesiones anteriores.
- 2- Profundizar en los procesos y estados emocionales en los lanzadores a partir de criterios y experiencias de los entrenadores de pitcheo.

Técnicas utilizadas:

- 1- Entrevista a entrenadores principales de pitcheo del equipo.

Objetivos:

- 1- Conocer con que intensidad estas condiciones actúan de estímulo o inhibición del rendimiento.

Tareas:

- 1-Solicitar los criterios de los entrenadores sobre la importancia de la preparación psicológica en los lanzadores.
- 2-- Definir que factores psicológicos pudieran tener mayor influencia en el éxito o el fracaso de los lanzadores en la competencia.
- 3-- Profundizar en la Influencia de los estados emocionales sobre el rendimiento del lanzador.

Sexta Sesión.

Objetivos:

- 1- Evaluar a partir de la aplicación a los lanzadores de la metodología para el pensamiento táctico.
- 2- Definir las particularidades de cada atleta en la realización de este trabajo, que es repetido en varias sesiones de entrenamiento

Técnicas utilizadas:

- 1- Metodología para la valoración del pensamiento táctico en lanzadores de béisbol.

Es necesario aclarar que después de aplicar esta metodología y al final de la preparación especial se realizaron nuevamente entrevistas a los atletas y entrenadores para conocer su opinión al respecto y se aplicaron nuevamente la batería de pruebas para el análisis de los estados emocionales ansiedad, frustración y la escala de autovaloración Dembo Rubinstein para realizar una comparación con la aplicación realizada en las primeras sesiones de trabajo.

2.2.6 Variables operacionales.

Lanzador de béisbol: Miembro del equipo de béisbol cuya función es lanzar la pelota en el juego, figura clave en el equipo donde recae un gran peso y responsabilidad a la hora de la competencia. También se conoce como pitcher.

Pensamiento táctico: Proceso cognitivo que permite el conocimiento y solución mediata y generalizada de las situaciones tácticas que se presentan en la actividad deportiva.

Estados emocionales: Tipos de actitud subjetiva hacia la realidad, maneras de sentir lo que actúa sobre el sujeto, estado de ánimo intenso y pasajero, agradable o penoso que va acompañado de cierta conmoción somática.

Rendimiento deportivo: Producto que se obtiene en un entrenamiento o evento deportivo después de prepararse el atleta para este, puede ser negativo o positivo según la característica y la preparación del mismo.

CAPITULO III.

PRESENTACION Y ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS.

3.1 Análisis de los resultados según las técnicas empleadas:

Entrevista al Director Técnico del equipo.

Esta entrevista se conformó a partir de indicadores que exploraran específicamente las características del cuerpo de lanzadores, aspectos relacionados con las exigencias y preparación de los mismos, así como el valor que atribuye a los factores emocionales para el desempeño de estos.

El entrenador destacó que este equipo se encuentra conformado en su mayoría por atletas jóvenes, Al respecto destaca este como un factor elemental a considerar de acuerdo a las exigencias del pitcheo, donde la experiencia del atleta es una de las herramientas que más ayuda sobre todo en condiciones de juego difíciles.

Destacó como la disciplina y constancia en el entrenamiento se convierten en uno de los principales requisitos que debe cumplir el lanzador, ya que no basta con tener cualidades físicas excelentes, con buena velocidad y repertorio, si esto no se potencia y desarrolla con el rigor técnico necesario.

En este sentido refirió como las cargas de entrenamiento deben ser dosificadas, como las carreras, ejercicios con pesas, de velocidad de reacción, control psicológico y otros que complementan la preparación requerida de los lanzadores.

La preparación psicológica y la labor que realiza el psicólogo fueron valoradas por su parte como imprescindible dentro del trabajo y la preparación del pitcher. Se confirmó, como los aspectos psicológicos son determinantes para que se consoliden los resultados en los lanzadores, ya que estos de presentar dificultades en este

sentido, no consolidan el desarrollo de su potencial físico durante el entrenamiento y la competencia. Específicamente se hizo notar como la ansiedad, el poco control de la ira, las preocupaciones, la baja autoestima y los síntomas depresivos pueden afectar el rendimiento deportivo y desajustar emocionalmente al atleta en competencia. (Gutiérrez 1999).

Entre los factores psicológicos destacó las emociones como uno de los elementos fundamentales, al apreciar que estas son como los modeladores que determinan el desempeño total del lanzador. También resaltó la importancia de las mismas en situaciones complejas, donde de no ser reguladas correctamente, el resultado es la pérdida de control de la situación.

Se reflejó también que existen dificultades en el pensamiento táctico ya que puede considerarse deficiente desde edades tempranas la preparación teórica del atleta en general y se necesita que comprendan la técnica y la táctica a utilizar en determinado momento, refiere que después de aplicada la metodología para el estudio del pensamiento táctico los atletas se sienten más confiados y tienen un instrumento que les permite conocer y evaluar la forma de actuar ante los distintos tipos de bateadores que se le enfrentan en la competencia, es necesario comprender que existen atletas que han pasado por las escuelas deportivas desde edades tempranas, pero otros no han tenido la suerte de cursar por escuelas deportivas y que entrar directamente en una preselección de béisbol y hasta en la nómina de un equipo de primera categoría y lo han ganado por sus aptitudes.

Sobre estos aspectos caracterizó a los lanzadores del equipo como atletas que en su generalidad cumplen con determinada preparación, la cual se potencia en el periodo pre competitivo y competitivo. Señaló además como estos factores son considerados como determinantes fundamentales del rendimiento e los lanzadores aun distan de un desarrollo y equilibrio óptimo en este sentido. De forma general se planteó que si importante es la preparación física, la técnica y la táctica determinante es que en todos los momentos de la preparación se realice una adecuada preparación psicológica del atleta.

Resultados de la entrevista realizada al entrenador de pitcheo.

La presente entrevista fue realizada a unos de los técnicos encargados de asesorar la preparación de los lanzadores del equipo Villa Clara .El mismo en sus respuestas expresó amplios argumentos a las preguntas formuladas por nuestra parte.

Primeramente de manera espontánea nos comentó que en su vida activa como lanzador siempre valoró los aspectos relacionados con la psicología y su importancia para el lanzador, aunque en aquella época no había alcanzado los resultados que muestra en la actualidad.

También se caracterizó como un lanzador combativo en el box, que tenía como principales herramientas la capacidad de toma de decisiones en combinación con el desarrollo del pensamiento técnico táctico. Estos factores relacionados a su velocidad, control, repertorio de lanzamientos, así como el conocimiento de los bateadores contrarios, fueron condiciones que lo llevaron a alcanzar rendimientos destacados en su vida deportiva.

Enfatizó en la idea de que para alcanzar estos resultados es necesario desarrollo y madurez personal que se traducen en disciplina y entrega consciente al deporte, sobre todo cuando se cumple con el difícil rol del pitcher.

Aportó además que desde su retiro hace mas de 25 años se encuentra laborando como técnico de preparación general de lanzadores o de equipos dentro y fuera de nuestro país.

De acuerdo con la preparación psicológica del lanzador señaló que es imprescindible para completar la forma deportiva óptima de estos y un buen desempeño competitivo. Pone ejemplos de atletas que antes del juego muestran condiciones físicas excelentes, como fuerza y velocidad. A las cuales se une la preparación técnico - táctica de los entrenamientos. Sin embargo los resultados en el juego no son positivos.

Ejemplifica esta situación cuando el pitcher se “descontrola” desde el inicio o durante el juego, y como consecuencia de la ofensiva alcanza ventaja. En estos casos atribuye esta responsabilidad a varios aspectos como la concentración, pensamiento técnico táctico, y a estados emocionales como el temor, la ira, la frustración, la ansiedad y la depresión. Como es posible apreciar en esta referencia, el entrenador aborda explícitamente la interrelación entre lo cognitivo y los procesos afectivos, así como su influencia en rendimiento.

Al respecto destacó además que no solo las emociones negativas inciden en el rendimiento y que estas pueden de acuerdo a las particularidades de los atletas, estimular su rendimiento o inhibirlo. De igual forma refirió que sucede con las emociones positivas, lo cual coincide con lo planteado en investigaciones anteriores (Pérez 2010).

Sobre este criterio consideramos necesario profundizar, el entrevistado evocando experiencias personales describió como estados vivenciales emocionales fuertes relacionadas con extrema alegría o júbilo, también pueden provocar descontrol afectivo que puede llevar al lanzador a situaciones complejas dentro del juego, y recuerda las situación del equipo Villa Clara en la 49 serie en el play off frente a Industriales.

Otro de los aspectos sobre los cuales se le cuestionó, fue el relacionado con las características que debe tener un lanzador tanto en el aspecto físico como psíquico. En este sentido mencionó desde le punto de vista físico, deben tener determinado desarrollo de la fuerza muscular en el brazo de lanzar, soportar grandes cargas de entrenamiento y gasto de energía, y si es posible buen desarrollo físico en cuanto a talla y peso.

En cuanto a los aspectos psicológicos, planteó la idea de que los lanzadores deben ser atletas con buen desarrollo intelectual, flexibles en su forma de pensar. Esto, es clave del éxito de estos atletas ya que deben tener habilidades intelectuales en función de la solución de problemas, búsqueda de respuestas rápidas a determinadas

situaciones conflictivas, buena memoria, concentración de la atención y capacidad de anticipación.

Otro de los aspectos tratados por este entrenador es la importancia de potenciar el desarrollo técnico táctico, el autoconocimiento y la auto confianza, así como la toma de decisiones importantes de acuerdo al rol que desempeña.

Este criterio lo justifica en que aun el equipo cuenta con cuerpo de lanzadores muy joven que necesita de fogueo en el primer nivel con vistas a alcanzar lo que definió como la madurez deportiva. Esta última referencia la asocia a la capacidad de autorregularse desde el punto de vista emocional, lograr el desarrollo individual de una estrategia de pitcheo ante un bateador determinado. Para lo cual refiere, es necesario el conocimiento del mismo, así como de los lanzamientos de su repertorio que le han afectado en oportunidades anteriores con determinados conteos.

También enfatizó en la importancia de la educación disciplinaria del lanzador, la cual debe basarse en la seriedad y rigor deportivo, tanto en el periodo de los ciclos de entrenamientos, de competencia, como en todas las esferas de su vida social. En este sentido retomó las ideas sobre las exigencias físicas y psíquicas que deben cumplir los mismos e insistió que sus estilos de vida debían ser sanos.

Es entonces cuando el lanzador pasa a ser en ese momento el punto de partida de cada jugada de cada resultado y cada situación de juego en la fase defensiva.

Por tanto a partir de lo antes expuesto consideramos que cada una de estas valoraciones otorgan un peso fundamental a la importancia del estudio de los procesos emocionales y el pensamiento táctico su interrelación en los lanzadores, ya que estos son, sin lugar a dudas determinantes en que estos logren resultados en su trabajo, acorde con el nivel máximo de las potencialidades reales desarrolladas.

Análisis general de la información obtenida en la entrevista a los atletas.

La entrevista psicológica realizada al total de los miembros de la muestra aportó informaciones relevantes alrededor de los aspectos que fueron abordados. En este sentido los atletas de manera general fueron colaboradores en todo momento y se mantuvieron motivados durante el proceso.

Debe destacarse que este análisis se realizó primeramente de manera particular con cada uno de los atletas de la muestra. Los aspectos tratados en cada caso, giraron alrededor de los indicadores de la entrevista.

De acuerdo a los resultados obtenidos mediante la interpretación y análisis profundo de cada caso, se hizo posible la integración de los contenidos más relevantes, con vista a un análisis capaz de unir de manera objetiva y operativa los aspectos más importantes de acuerdo con los objetivos de nuestra investigación.

Al respecto los atletas destacaron la importancia que para su preparación integral deportiva, han tenido las instituciones en que han estudiado y entrenado en las diferentes categorías por la cuales han transitado. Además desatacan el nivel cada vez más alto de exigencia en cuanto a la preparación de los atletas desde el punto de vista físico, psicológico, técnico y táctico.

Acerca de las condiciones físicas y psíquicas que deben caracterizar a un lanzador, los argumentos coincidieron. La mayoría de los criterios abordaron el tema de diversas formas, siendo en esencia similares los contenidos de las respuestas.

Destacan por ejemplo la necesidad de que la preparación física y psicológica se realice de manera conjunta desde las primeras etapas de entrenamiento. De acuerdo con ello argumentaron que en sus casos, por ser lanzadores, estos dos aspectos de su preparación no deben ser desligados bajo ningún concepto.

Tras nuestro interés, de profundizar en estas ideas, los atletas destacaron de una u otra forma que generalmente es necesario que el lanzador cumpla con ciertos requisitos físicos para poder cumplir con su rol. Los más conocidos y no por ello de menos importancia, son una constitución física adecuada en cuanto a talla y peso, los cuales generalmente son óptimos si está presente un buen equilibrio entre peso corporal y estatura. También se valoran las condiciones físicas como fuerza, velocidad de lanzamientos, resistencia, cualidades del brazo de lanzar en cuanto a fuerza rápida y velocidad de reacción.

Sobre el aspecto psicológico el conjunto destacó de manera general la importancia de la preparación psicológica en tanto es una condición imprescindible a alcanzar para todos los lanzadores. En este sentido la ideas abordaron cuan importante es esta preparación dentro del oficio del lanzador.

Sus argumentos exponen la importancia que confieren a procesos como la concentración de la atención, pensamiento técnico y táctico, memoria, capacidad de solución de problemas y ejecución de acciones rápidas, al igual que en la toma de decisiones. Además abordaron la orientación, espacial y la visualización.

En cuanto a los estados emocionales las respuestas fueron muy bien elaboradas. En este sentido centraron sus argumentos en el papel determinante que juegan los procesos y estados emocionales en el caso de los lanzadores de béisbol. , una de las principales ideas resume como un atleta se encuentre muy bien físicamente, velocidad, ausencia de lesiones, y buen estado de preparación técnica, no garantiza que a la hora de salir al terreno a lanzar un juego logre un buen desempeño. Destacaron además que la velocidad, control de los lanzamientos en la zona, dominio de las situaciones de juego, y otros relacionados con las particularidades del mismo, se encuentran interrelacionados a los estados emocionales y de la autorregulación de los mismos por parte del lanzador, además del desarrollo y calidad del pensamiento táctico en estas situaciones.

Al profundizar en estas ideas, los atletas consideraron que generalmente los factores externos tienen un fuerte determinismo sobre sus estados emocionales, tanto positivos

como negativos. En este sentido sus criterios se centraron en condiciones desfavorables de juegos que le provocan frustración, temor, ansiedad o nerviosismo, descontento o tristeza, desorientación, sorpresa e ira. Las cuales de ser negativas como este caso, generalmente inciden negativamente en el rendimiento deportivo.

Al respecto nos interesamos por indagar sobre cuales son generalmente sus respuestas emocionales ante situaciones adversas de juego. En este caso la mayoría planteó que es difícil mantener un estado de ánimo positivo y evitar que una buena ofensiva del contrario no desencadene reacciones emocionales negativas como las antes expuestas. De suceder esto, se afecta la concentración, el pensamiento y el control de los lanzamientos lo cual trae generalmente rendimientos negativos.

Los criterios contrarios que fueron los menos, se centraron en que generalmente si los estímulos externos son desfavorables junto a problemas en cuanto al control de la ofensiva cortaría, ello desencadena generalmente en reacciones emocionales adversas que desde un inicio al contrario de mediatizar positivamente entre los procesos cognitivos y las respuestas físicas, por el contrario afectan a gran escala el desempeño del lanzador.

Algunos destacaron experiencias personales en las que se demuestra que los estados emocionales positivos de no ser debidamente regulados y canalizados, pueden repercutir con resultados inversos en el rendimiento deportivo de los lanzadores y esa inseguridad hace que se cometan errores técnicos y tácticos. Después de conocer la metodología para el estudio y el diagnóstico del pensamiento táctico sienten como que tienen una nueva herramienta para conocer lo que deben hacer en un momento determinado ya que en ocasiones la preparación teórica que reciben no es la más adecuada y de esta forma pueden evaluar su conocimiento, esto los hace sentir más tranquilos, no confiados porque esto sería un error la confianza en la actividad deportiva, pero sí más seguros.

De esta forma los procesos y estados emocionales positivos y negativos, así como su conocimiento y autorregulación por parte del lanzador, además del pensamiento táctico pueden ser identificados a partir de los resultados de estas entrevistas, como unos de los principales factores que inciden en los resultados y el desempeño deportivo de los lanzadores de béisbol.

Observación

En el caso de la práctica deportiva la observación permite recopilar información sobre las particularidades psíquicas de los atletas durante el entrenamiento y la competencia, así como la expresión de determinados procesos en relación con la práctica deportiva.

Partiendo de estas ventajas, nuestra investigación se apoyó en el uso de esta técnica, para obtener información relacionada con la esfera emocional de la muestra y su expresión en situaciones reales de entrenamiento y competencia.

El objetivo fundamental en cada sesión fue apreciar las principales manifestaciones emocionales expresadas por los lanzadores en relación con la actividad deportiva. Al respecto las respuestas emocionales fueron evaluadas en tres sentidos. Un primer indicador que reúne la exteriorización de estados emocionales, el segundo las expresiones verbales de las emociones y por último la expresión extraverbal.

A partir del análisis las observaciones realizadas durante los entrenamientos fue posible apreciar como los lanzadores están sometidos permanentemente a una fuerte carga tanto psíquica como física. Esta carga de no ser administrada correctamente puede traer lesiones u otros trastornos fisiológicos y psicológicos al atleta.

En este sentido se comprobó que los entrenamientos se realizan bajo estricta planificación y supervisión de un equipo multidisciplinario. El cual está formado por preparadores físicos, entrenadores de pitcheo, médico, masajista y psicólogo.

Este nivel de planificación y colaboración multidisciplinaria permite que los lanzadores sean chequeados en los entrenamientos, antes y durante la etapa competitiva.

Se apreciaron expresiones emocionales significativas durante los entrenamientos como la alegría y el optimismo. Estas se manifiestan de manera general en expresiones de vigor físico, estados de ánimo positivos, motivación hacia la ejecución de los ejercicios, y energía positiva,

La naturaleza de los estados emocionales anteriormente expresados se pone de manifiesto al observarse un entrenamiento organizado, caracterizado por la disciplina, cooperación y comunicación asertiva entre los propios lanzadores, con sus entrenadores y técnicos.

Estos estados emocionales representan un indicador de fortaleza en la muestra estudiada, ya que es un factor determinante para el cumplimiento de las exigencias físicas, psicológicas y la correcta preparación técnico - táctica.

Al aplicar la metodología para el estudio del pensamiento táctico realizada de forma individual podemos observar exclamaciones de alegría al conocer las respuestas y manifestaciones extraverbales al tener duda en lo que iban a responder, luego, en otras aplicaciones de la metodología; se observa mayor confianza en sus posibilidades y se aprecia el conocimiento sobre las determinadas situaciones de juego que se le presentan a un lanzador de béisbol. Las emociones citadas anteriormente fueron claramente corroboradas a partir de las expresiones verbales y extraverbales registradas durante las prácticas de estos lanzadores.

En el caso de las expresiones verbales, su contenido se encuentra ligado estrechamente al de los estados emocionales que las generan. Por lo que fue posible apreciar la interdependencia de los mismos y el resultado final en frases y expresiones de motivación, agrado, alegría, energía positiva y optimismo.

De igual manera las expresiones físicas fueron apreciadas en movimientos corporales coordinados y vigorosos, fundamentalmente de brazos y piernas. Además en las expresiones y gestos de aceptación ante el desempeño de los ejercicios de mayor rigor técnico, las sugerencias y las correcciones que le asían los entrenadores o miembros del equipo técnico.

La comunicación con el receptor se desarrolló de forma fluida por parte de cada uno de los lanzadores, resaltando en esta las frases de aceptación ante las sugerencias del mismo. Por otra parte se destaca el compañerismo y la colaboración con aquellos lanzadores que están lesionados o que tuvieron un mal rendimiento en salidas anteriores, a los cuales se les expresaban frases de apoyo con contenidos positivos.

Otro de los indicadores observados en relación con los antes expuestos son las expresiones faciales, que en los lanzadores brindan información sobre los estados y respuestas emocionales vinculadas a los estímulos externos y la elaboración cognitivo vivencial de los mismos.

Consideramos que las expresiones del rostro brindaron elementos suficientes para explorar las características y formas de manifestarse los procesos y estados emocionales en los lanzadores.

Las reacciones musculares se caracterizaron por su rapidez y coordinación ante los estímulos externos y se pudo apreciar síntomas de relajación muscular en la cara y las mandíbulas.

También fue posible apreciar como la mayoría de los lanzadores desarrollan rituales. Estos tienen una gran diversidad y generalmente se encuentran orientados al control de la ansiedad situacional previa la competencia.

Ejemplos de estos son: el entrar con un pie determinado al terreno o al box, realizar giros circulares en uno o ambos sentidos, entrar caminando o trotando al terreno, gestos con el brazo de lanzar, portar algún símbolo religioso, utilizar una prenda determinada, repetir las secuencias de actividades relacionadas con victorias en juegos anteriores, etc.

Los registros de las expresiones emocionales de los lanzadores en situaciones de competencias muestran que los niveles de ansiedad se acentúan en los casos que son posibles abridores o relevistas de un partido. En esto influyen los resultados de enfrentamientos anteriores con el rival y la fortaleza de los mismos.

También son relevantes durante la observación las expresiones emocionales que se manifiestan en los lugares donde se desarrollan los partidos y las condiciones de las instalaciones. Por lo general los lanzadores estudiados se adaptan a la presión externa y enfrentan positivamente condiciones climáticas adversas, pero suelen expresar algunas reacciones de frustración por causa de fracasos reiterados ante un mismo equipo.

Se debe señalar por lo general que los lanzadores se apoyan a si mismos con gestos y frases, hecho que se repite en su relación con el receptor, sobre todo en situaciones adversas.

Para el análisis de los resultados de las pruebas psicológicas realizadas, ansiedad rasgo estado (IDARE), inventario de la depresión rasgo estado (IDERE), Escala de autovaloración Dembo-Rubinstein, aplicadas en el mesociclo de preparación general y al finalizar el mesociclo de preparación especial, después de aplicada la metodología para el estudio del pensamiento táctico, se aplicaron pruebas no paramétricas para dos muestras relacionadas

Antes y después, para este análisis se utilizó la prueba de los rangos de Wilcoxon.

3.2 Análisis de la información obtenida durante la aplicación de la metodología.

La Metodología para el estudio del pensamiento táctico en el entrenamiento deportivo de los lanzadores fue aplicada en seis sesiones que incluyeron momentos de familiarización con la técnica, aplicación y calificación de sus resultados. En el transcurso de las sesiones de trabajo los lanzadores manifestaron su interés por el procedimiento empleado, pues les ofrece información sobre elementos claves de la estrategia de juego, además enriquece su preparación ya que la utilización del medio audiovisual les permite percibir con mayor claridad aspectos, que en técnicas de papel y lápiz, les resultan complejos de identificar. Debido a esto plantean sentirse más confiados en su rendimiento, con mayor seguridad y menor temor a que aparezcan situaciones desconocidas, pues la preparación táctica que les ofrece el método les sirve de base para los momentos de juego, elementos que también denotan la disminución de los estados ansiosos pues, al recibir la calificación expresan no sentirse tan “nerviosos como antes” para enfrentar a los bateadores. Estos aspectos analizados en los atletas relacionados con el comportamiento de los estados de ánimo coinciden con los resultados obtenidos en las técnicas realizadas después de aplicada dicha metodología, lo cual corrobora la validez de estos y la importancia del método para la preparación de los lanzadores y el funcionamiento de los estados de ánimo, generando así un mayor rendimiento deportivo.

Resultó significativo que el 100 por ciento de los lanzadores refirieron al final de aplicada la metodología sentirse más seguros, relajados y centrados técnicamente en el ejercicio de su función deportiva.

3.3 Rendimiento deportivo. Records.

Los indicadores de rendimiento más importancia que se evalúan en el pitcheo son el Promedio de Carreras Limpia y el Average. Partiendo de este criterio se tomaron estos dos indicadores para clasificar el rendimiento de cada atleta de la muestra, y poder establecer su relación con indicadores psicológicos, ambientales y otros de interés para esta caracterización.

Nos apoyamos previamente en datos estadísticos y valores acumulados por cada atleta en estos departamentos durante la serie nacional (2010-2011). De esta manera quedaron establecidos los parámetros de rendimiento deportivo de esta investigación.

En el promedio de Carreras Limpias (PCL), la muestra presenta los mejores resultados a nivel nacional en la presente serie, con un promedio de 3,46 en ese departamento. En cuanto al average los resultados son también positivos, ubicándose entre los mejores de la serie con 2,61 de promedio.

A partir de estos indicadores de rendimiento se establecieron los siguientes criterios de evaluación en dependencia del los resultados individuales:

Tabla No.3 Indicadores de rendimiento en lanzadores de la muestra.

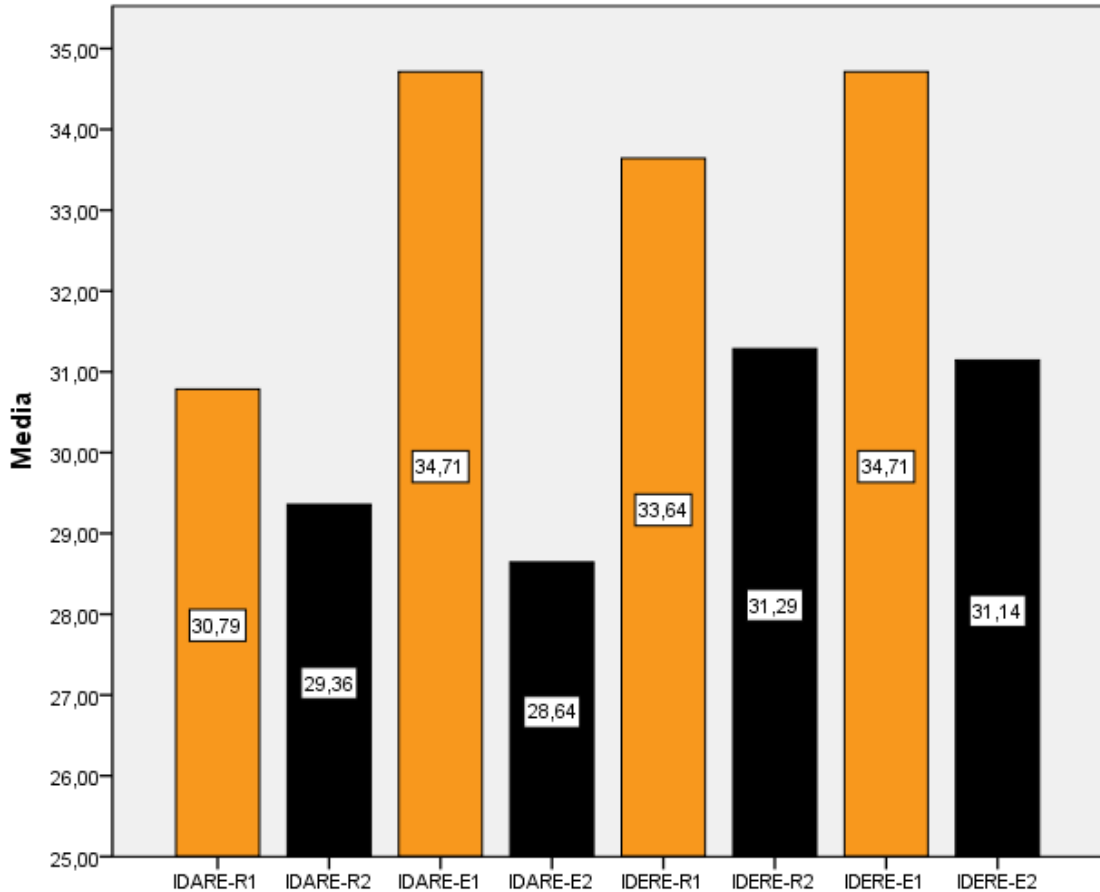
<u>Promedio de Carreras Limpias:</u>	<u>Average</u>
De 0,00 a 2,44 – Muy bien.	De 0,000 a 0,227 – Muy bien
De 2,45 a 3,46 – Bien	De 0,228 a 0,261 – Bien
De 3,47 a 4,00 – Regular	De 0,262 a 0,300 – Regular
De 4,00 en adelante – Mal	De 301 en adelante – Mal

3.4 Análisis de los resultados obtenidos en la comparación de la información que arrojaron las pruebas realizadas antes y después de aplicada la metodología.

La comparación de los datos alcanzados en la aplicación inicial y final de las pruebas IDARE, IDERE, Escala de autovaloración Dembo Rubinstein, las entrevistas y las observaciones realizadas durante todo el proceso permitieron valorar la aplicabilidad de la metodología empleada. En la comparación de los datos numéricos se empleó la prueba no paramétricas de los rangos con signo de Wilcoxon. (Ver anexo 9)

Analizando los resultados de la prueba de Wilcoxon (ver anexo 9) podemos observar que existen diferencias significativas en las pruebas IDARE, IDERE entre la primera y la segunda aplicación, lo cual se ilustra en el gráfico siguiente.

GRAFICO 2. Pruebas de ansiedad IDARE (rasgo-estado) y depresión IDERE (rasgo-estado) primera y segunda aplicación

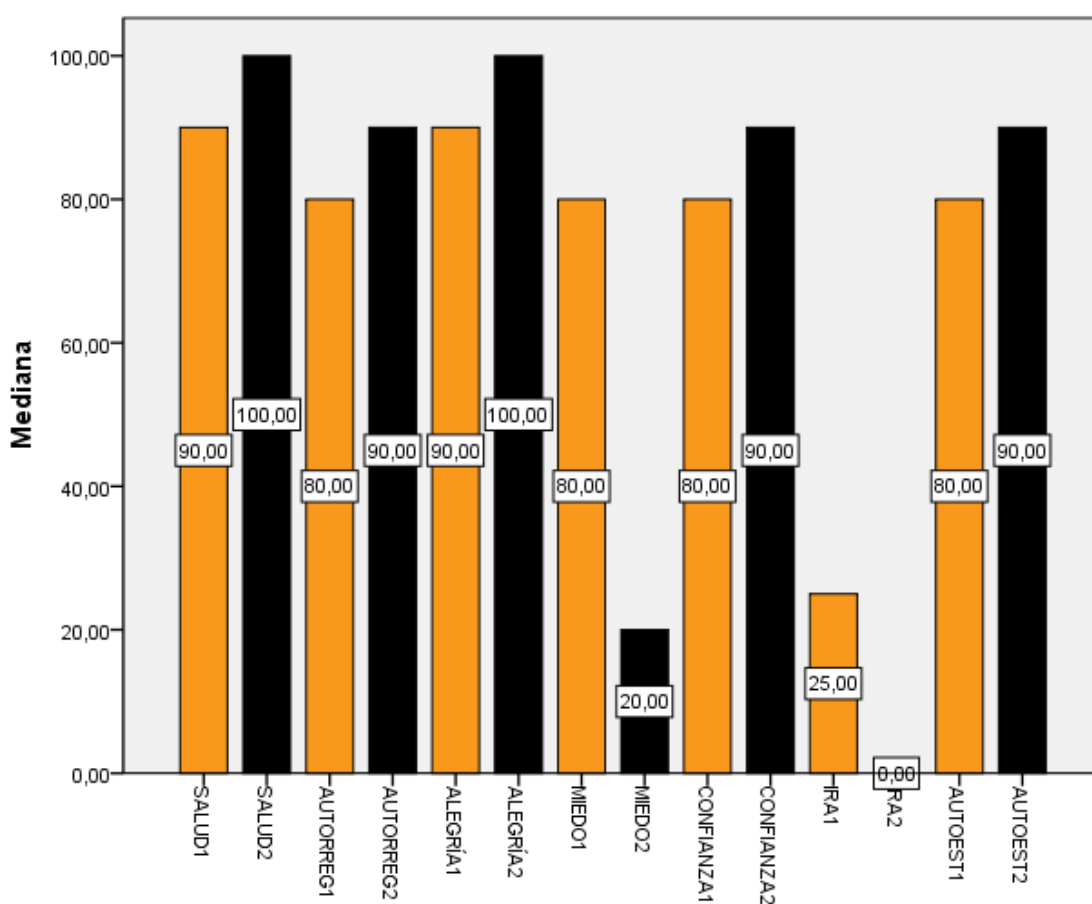


De esta forma se ilustra la diferencia existente entre la primera y segunda aplicación de las pruebas IDARE, IDERE, donde los valores de las medias de la ansiedad rasgo y estado disminuyen de la primera a la segunda aplicación con un nivel de significación en la ansiedad rasgo de 0.010 y estado 0.001, sucediendo lo mismo con la depresión como rasgo (0.006) y como estado (0.005). Resultados que confirman los niveles inferiores a 0.05, que demuestran su validez.

Podemos apreciar también que en la primera aplicación los valores más altos de la media, son de la ansiedad y la depresión como estado y como estos valores disminuye después de la segunda aplicación.

A continuación presentamos el análisis gráfico correspondiente a la Escala de Autovaloración Dembo Rubinstein

GRAFICO 3 .Análisis de la Escala de Autovaloración Dembo Rubinstein



En este caso podemos observar como los valores de las medianas de los distintos aspectos en que los atletas realizan la autovaloración existe diferencia de la primera a la segunda aplicación todos en aumento, debemos destacar que solo dos aspectos disminuyen en su valor, que son el miedo y la ira que como observamos la disminución es considerable de la primera a la segunda aplicación, lo cual denota el nivel de

significación de los resultados que se presentan a continuación, todos menores de 0.05. La salud tiene un nivel de 0.004, la autorregulación de 0.001, el miedo de 0.001, la confianza un 0.001, la ira 0.02, y la autoestima de 0.002.

3.5 Análisis integral de los resultados.

Los resultados expuestos ponen de manifiesto la importancia de los estados emocionales en la actividad deportiva, en los lanzadores de béisbol y la relación que existe entre estos y el proceso del pensamiento, en particular el pensamiento táctico, donde se aprecia la estrecha interrelación de los procesos cognitivos y afectivos en los atletas y la importancia que tiene este aspecto para el desempeño deportivo en el entrenamiento y competencia.

Se evidencia en los aspectos estudiados la existencia de diferencias significativas entre la primera y la segunda aplicación de la batería de pruebas para el estudio de los estados emocionales, aclarando en la primera aplicación no se había puesto en práctica la metodología para el diagnóstico y estudio del pensamiento táctico en los atletas; la cual se llevó a cabo en la segunda aplicación y además sirvió como material de apoyo a sus entrenamientos en el terreno. Según opiniones de los atletas dicho procedimiento aumentó su motivación y les ayudó a mejorar el rendimiento deportivo en el período de entrenamiento en que se encontraban.

En las entrevistas a entrenadores y atletas se percibió la importancia que estos le confieren a los estados emocionales y la relación con el pensamiento táctico que además influyen ambos en el desempeño deportivo para el momento de la competencia.

Se apreció, además cómo las emociones en estos atletas tienen gran expresión en el comportamiento. Siendo posible distinguir los diferentes estados emocionales a partir de la expresión verbal y extraverbal. Estas se evidencian de diversas formas, diferenciándose en cada sujeto que las manifiesta; respondiendo también a sus características específicas, particularidades y situación concreta de juego.

Además se destacan expresiones emocionales significativas como la alegría, felicidad y optimismo, ligadas a las actividades de entrenamiento y competencia, a

partir de manifestaciones de vigor físico, estados de ánimo positivos, motivación hacia la ejecución de los ejercicios, energía positiva y auto confianza.

A través de la puesta en práctica de la batería de pruebas para el estudio de la ansiedad, la depresión y la escala de autovaloración se observó que existe diferencia significativa en los resultados entre la primera aplicación, realizada al inicio del período de preparación general y la segunda en el período de preparación especial, después de empleada la Metodología para el estudio del pensamiento táctico en el entrenamiento deportivo de los lanzadores. Esto constituye un factor que influye en dicho resultado, ya que permite la obtención de información sobre las características de los diferentes bateadores elemento esencial en este período del entrenamiento donde comienzan a profundizarse aspectos relacionados con la táctica del juego.

Los entrenadores plantearon que el mayor nivel de efectividad de un lanzador se alcanza cuando logra el equilibrio necesario entre capacidades deportivas, y la preparación psicológica. Consideran que la óptima forma física no es indicador de éxito si el atleta no está preparado psicológicamente para enfrentar las situaciones de juego. Ello pone de manifiesto como las demandas psicológicas y fisiológicas de los lanzadores son superiores a las de los demás peloteros, a este argumento se suma que más del 70 % de la responsabilidad del partido recae sobre ellos y el gasto energético y mental puede llegar a duplicar el de los demás jugadores de la disciplina llegando a un promedio de 390 a 400 calorías por hora equivalente al gasto energético de un obrero que realiza trabajo forzado.

Los datos obtenidos en la valoración final, así como durante el proceso de aplicación de la metodología reflejaron que de forma general existe estabilidad emocional en la muestra estudiada, encontrando mejores resultados en la aplicación final. Se observó una relación directa entre el estado emocional del atleta y el rendimiento deportivo.

CONCLUSIONES:

- La aplicación de la metodología para el desarrollo del pensamiento táctico en lanzadores de béisbol del Equipo Villa Clara, empleada en la presente investigación influyó favorablemente en el rendimiento deportivo de sus atletas y en la expresión de sus estados emocionales.
- Se logró el desarrollo del pensamiento táctico en el grupo de lanzadores estudiados, observándose un mejor conocimiento de la situación de juego, un mejor dominio táctico y del análisis estratégico de manera ascendente, lo cuál influyó en que el rendimiento deportivo del cuerpo de lanzadores del equipo que fue el de mejor promedio en el país.
- El desempeño deportivo de los atletas estudiados fue valorado positivamente por los entrenadores posteriores a la aplicación de la metodología aplicada para el desarrollo del pensamiento táctico.
- Se apreció una relación bidireccional entre el desarrollo del pensamiento táctico y los principales estados emocionales en los atletas incluidos en la investigación.
- Los resultados de la primera aplicación de las técnicas aplicadas demostraron que los estados emocionales con valores más elevados al inicio de la preparación general en la muestra en estudio fueron la depresión y la ansiedad como estado.
- La comparación de los resultados obtenidos en las técnicas aplicadas antes y después de la aplicación de la metodología indicaron notables variaciones a favor de la evaluación final, apreciándose cambios significativos en la ansiedad como estado. De igual manera se apreciaron cambios en todos los indicadores incluidos en la escala de autovaloración, siendo el miedo y la ira los elementos que mayor modificación registraron favorablemente en los atletas en la etapa final de proceso investigativo.
- La metodología empleada para el desarrollo del pensamiento táctico en lanzadores de beisbol mostró ser efectiva.

RECOMENDACIONES.

- Continuar la investigación y aplicación de la metodología para el desarrollo del pensamiento táctico en lanzadores de béisbol en otros equipos del país y en otras categorías.
- Considerar la importancia del desarrollo del pensamiento táctico en las diferentes etapas del entrenamiento deportivo.
- Valorar incluir en futuros estudios la aplicación del inventario de expresión de la cólera STAXI – 2.
- Crear una multimedia donde se ilustre como lograr el desarrollo del pensamiento táctico, lo que puede resultar útil en la preparación psicológica del atleta.
- Ofrecer los resultados del presente estudio al comisionado nacional de beisbol en el país.

Bibliografía

1. Álvarez, M.; Barroso, E.; Saavedra, A.; Saavedra, C. & Negrín, R. (2002). *La efectividad del lanzador. Un reto del pitcheo contemporáneo*. Recuperado de <http://www.efdeportes.com/>
2. Bernal, M. (2004). *Análisis de las características neuropsicológicas de la capacidad para planificar y verificar acciones en atletas de levantamiento de pesas categoría 15-16 años de Villa Clara*. Tesis de maestría no publicada. Universidad Central Marta Abreu de las Villas, Santa Clara, Cuba.
3. Caracuel, J. & Pérez, E. (1996). *El papel profesional del psicólogo del deporte y su formación*. Actas del IV Congreso Nacional Andaluz de Psicología del Deporte.
4. Cryan, P.D. (1983). The relationship between stress and college football injuries. *Journal of Sports medicine. Journal of Sport Medicine*. 52-58
5. Fernández, L. (2002). *Pensando en la Personalidad*. La Habana: Editorial Pueblo y Educación.
6. Fester, R. (1977). *Procesos emocionales y rendimiento deportivo*. En Kunat, P. y colaboradores. *Aportes a la Psicología Deportiva* (pp. 149 -161). Ciudad de la Habana: Editorial ORBE.
7. García, F. (1985). *Ansiedad e indicadores de rendimiento en deportistas*. CINID, INDER. La Habana.
8. García, F. (1998). *El papel de las emociones en el deporte*. Departamento de Psicología. IMD. La Habana.
9. García, F. (1998). *Psicología del entrenamiento deportivo*. Departamento de Psicología. IMD. La Habana.
10. García, F. (1999). *La Psicología del Deporte en el próximo Milenio*. Recuperado de <http://www.efdeportes.com>
11. García, F. (2001). *Las emociones como consecuencia de las cargas de entrenamiento*. Recuperado de <http://www.efdeportes.com>
12. García, F. & Russell, L. (1997). *La preparación mental del deportista*. Congreso Nacional de Psicología de Alto Rendimiento escolar y social. La Habana.
13. González, R. (2003). *Notas para una reconsideración del alcance de concepto de control psicológico como reconstructivo del concepto de conducta humana*. Recuperado de <http://www.monografias.com>

14. Gutiérrez, P. (1997). *La cohesión grupal y el nivel de desarrollo del grupo en equipos deportivos*. La Habana. IMD (Diseño de Curso para Maestría de Psicología del Deporte).
15. Gutiérrez, P. (1999). *La preparación psicológica en los deportes de equipo de los juegos con pelota*. Revista digital ·16 (10). Buenos Aires. Argentina.
16. Hegedüs, J. & Molnar, G. (2005). Las Áreas Funcionales Aeróbicas. *Psicología del deporte*. Recuperado de <http://www.chasque>
17. Kunath, P. (1977). *Aportes a la Psicología Deportiva*. Ciudad de La Habana: Editorial ORBE.
18. López, L. (2010). *Compendio de instrumentos de evaluación psicológica*. ECIMED. La Habana
19. López, M. (2004). *La autorregulación emocional como elemento central de la inteligencia emocional*. Recuperado de ciberpsicologia@psicologia-online.com
20. Luria, A. (1986). *El cerebro en acción*. La Habana: Pueblo y Educación.
21. Mahlo, F. (1981), *La acción Táctica en el juego*. La Habana: Pueblo y Educación.
22. Menéndez, E. (1984). *Planificación Control y análisis del Entrenamiento Deportivo*. CEDOV Villa Clara
23. Menéndez, E. (2004). *Cuba, segunda patria del béisbol*. Recuperado de <http://www.nnc.cubaweb.cu/deportes/>
24. Moleiro, O. (2004). *Programa para el autocontrol emocional de pacientes con hipertensión arterial esencial* Tesis en opción del grado de Dr. en ciencias. Universidad de La Habana, Cuba.
25. Morín, E. (2001). *Perspectivas que circunscriben y resignifican la autorregulación emocional*. Recuperado de <http://www.umce.cl/>
26. Pérez, P. (2010). *Técnica, táctica y estrategias del lanzador*. México: Editorial Campeche Solidario
27. Pérez, Y. (2007). Programa de orientación psicológica para estimular el autocontrol emocional en ajedrecistas de alto rendimiento. Tesis no publicada en opción al título de Doctor en Ciencias de la Cultura Física. Ciudad de La Habana
28. Puni, A. (1974). *La Preparación Psicológica para las Competiciones Deportivas*. Suplemento No. 11, *Boletín Científico-Técnico del INDER*.
29. Rudik, P. (1988). *Psicología*. La Habana: Editorial Pueblo y Educación.
30. Rusell, L. (2001). *Características psicológicas de los juegos con pelotas*. *Temas de Psicología deportiva*: (pp. 82 – 89). Cuba: EIEFD.

31. Snyder C.R., Shane, J.L. (2009). *Handbook of positive psychology*. Oxford University
32. Soria, M. (1998). *Caracterización neuropsicológica de atletas juveniles de boxeo de Villa Clara*. Tesis de Maestría no publicada. Universidad Central Marta Abreu de Las Villas, Cuba.
33. Shuare, M. (1990). *La Psicología Soviética tal y como yo la veo*. Moscú: Editorial Progreso
34. Tenenbaum G, Ekund R. (2007) *Handbook of Sport Psychology Third Edition*. Jhon Wiley & Sons. New Jersey.
35. Valdéz, H. (1993). *Paradigmas de la Psicología del Deporte*. Conferencia Científico- Metodológica, Instituto Superior de Cultura Física, La Habana, Cuba.
36. Vaillant.P.M. (1983) Psychological relations to disability. *Journal of the association for physical and mental rehabilitation*. 5 13-15,
37. Weiner, I. (2003). *Handbook of psychology* Vol .9. Jhon Wiley & Sons
38. ----- (*El béisbol: Genuino Deporte Americano*. Recuperado el 20 Febrero, 2010 de <http://www.google.com/search>
39. ----- *El aspecto psicológico de la práctica deportiva*. Recuperado el 14 Enero, 2006, de <http://www.saludhoy.com/htm/>
40. ----- *El béisbol según la IBAF*. Recuperado el 10 Febrero, 2006, de <http://www.baseball.ch/ESP/S/FAQF.html>
41. ----- *El lanzamiento*. Recuperado el 15 Diciembre, 2010 de <http://docencia.udea.edu.co>

ANEXOS:

ANEXO # 1

**Departamento de Psicología.
Escala C.D Spielberg (Estado)**

IDARE

Nombre: _____

Edad: _____

Instrucciones: Algunas expresiones que la gente usa para describirse aparecen abajo. Lea cada frase y marque la frase que indique como se siente en estos momentos. No emplee mucho tiempo en cada frase, pero trate de dar la respuesta que mejor describa sus sentimientos ahora.

No	Vivencias	No, en lo absoluto	Un poco	Bastante	Mucho
1	Me siento calmado				
2	Me siento seguro				
3	Estoy tenso				
4	Estoy contrariado				
5	Me siento a gusto				
6	Me siento alterado				
7	Estoy preocupado actualmente por algún posible contratiempo				
8	Me siento descansado				
9	Me siento ansioso				
10	Me siento cómodo				
11	Me siento con confianza en mi mismo				
12	Me siento nervioso				
13	Estoy agitado				
14	Me siento a punto de explotar				
15	Me siento relajado				
16	Me siento satisfecho				
17	Estoy preocupado				
18	Me siento muy preocupado y aturdido				
19	Me siento alegre				
20	Me siento bien				

ANEXO # 1.1

Escala C.D Spielberg (Rasgo) IDARE

Nombre: _____

Edad: _____

Instrucciones: Algunas expresiones que la gente usa para describirse aparecen abajo. Lea cada frase y marque la frase que indique como se siente generalmente, habitualmente.

No	Vivencias	Casi nunca	Algunas veces	Frecuente mente	Casi siempre
21	Me siento mal				
22	Me canso rápidamente				
23	Siento ganas de llorar				
24	Quisiera ser tan feliz como otras personas parecen ser				
25	Pierdo oportunidades por no poder decidirme				
26	Me siento descansado				
27	Soy una persona tranquila, serena y sosegada				
28	Siento que las dificultades se me amontonan al punto de no poder superarlas				
29	Me preocupo demasiado por cosas sin importancia				
30	Soy feliz				
31	Tomo las cosas muy a pecho				
32	Me falta confianza en mi mismo				
33	Me siento seguro				
34	Trato de sacarle el cuerpo a las crisis y dificultades				
35	Me siento melancólico				
36	Me siento satisfecho				
37	Algunas ideas poco importantes pasan por mi mente				
38	Me afectan tanto los desengaños que no me los puedo quitar de la cabeza				
39	Soy una persona estable				
40	Cuando pienso en los asuntos que tengo				

	entre manos me tenso y alterado				
--	---------------------------------	--	--	--	--

ANEXO 2

**IDERE
(INVENTARIO DE DEPRESIÓN RASGO - ESTADO)**

Nombre:

Edad: _____ Fecha: _____

Instrucciones: alguna de las expresiones que la gente usa para describirse aparecen abajo. Lea cada frase y escriba el número correspondiente a la respuesta seleccionada de acuerdo a como usted se sienta usted ahora mismo, en estos momentos. No hay respuestas buenas o malas. No emplee mucho tiempo en cada frase, pero trate de dar la respuesta que mejor describa sus sentimientos, ahora.

No, en absoluto --1

Un poco --2

Bastante --3

Mucho --4

- Pienso que mi futuro es desesperado y no mejorará mi situación..... ()
2. Estoy preocupado..... ()
3. Me siento con confianza en mi mismo..... ()
4. Siento que me canso con facilidad..... ()
5. Creo que no tengo nada de que arrepentirme..... ()
6. Siento deseos de quitarme la vida..... ()
7. Me siento seguro..... ()
8. Deseo desentenderme de todos los problemas que tengo..... ()
9. Me canso más pronto que antes..... ()
10. Me inclino a ver el lado bueno de las cosas..... ()

11. Me siento bien sexualmente..... ()
12. Ahora no tengo ganas de llorar..... ()
13. He perdido la confianza en mi mismo..... ()
14. Siento necesidad de vivir..... ()
15. Siento que nada me alegra como antes..... ()
16. No tengo sentimientos de culpa..... ()
17. Duermo perfectamente..... ()
18. Me siento incapaz de hacer cualquier trabajo por pequeño que sea..... ()
19. Tengo gran confianza en el porvenir..... ()
20. Me despierto más temprano que antes y me cuesta trabajo volverme a dormir..... ()

ANEXO # 2.1

IDERE

Instrucciones: alguna de las expresiones que la gente usa para describirse aparecen abajo. Lea cada frase y escriba el número correspondiente a la respuesta seleccionada de acuerdo a como usted se sienta usted generalmente. No hay respuestas buenas o malas. No emplee mucho tiempo en cada frase, pero trate de dar la respuesta que mejor describa sus sentimientos, generalmente.

Casi nunca --1

Algunas veces --2

Frecuentemente --3

Casi siempre --4

1. Quisiera ser tan feliz como otras personas parecen serlo..... ()
2. Creo no haber fracasado más que otras personas..... ()
3. Pienso que las cosas me van a salir mal..... ()
4. Creo que he tenido suerte en la vida..... ()
5. Sufro cuando no me siento reconocido por los demás..... ()
6. Pienso que todo saldrá bien en el futuro..... ()
7. Sufro por no haber alcanzado mis mayores aspiraciones..... ()
8. Me deprimó por pequeñas cosas..... ()
9. Tengo confianza en mi mismo..... ()
10. Me inclino a ver el lado bueno de las cosas..... ()
11. Me siento aburrido..... ()
12. Los problemas no me preocupan más de lo que se merecen..... ()
13. He logrado cumplir mis propósitos fundamentales..... ()
14. Soy indiferente ante las situaciones emocionales..... ()

15. Todo me resulta de interés..... ()
16. Me afectan tanto los desengaños que no me los puedo quitar de la cabeza..... ()
17. Me falta confianza en mi mismo..... ()
18. Me siento lleno de fuerzas y energías..... ()
19. Pienso que los demás me estimulan adecuadamente..... ()
20. Me ahogo en un vaso de agua..... ()
21. Soy una persona alegre..... ()
22. Pienso que la gente no me estimula las cosas buenas que hago..... ()

ANEXO # 3

Escala de Autovaloración

Fecha:

Edad

H.C.

Nombre

--	--	--	--	--	--	--

Salud

Auto
regulación

Alegría

Miedo

Confianza

Ira

Autoestima

Anexo # 4

Entrevista al director del equipo.

Indicadores:

- Características generales del equipo
- Exigencias fundamentales que se requieren para desempeñar este rol.
- Importancia que le atribuye a la labor profesional del psicólogo con los pitchers.
- Estado de preparación general que requieren los lanzadores.
- Características generales de los lanzadores que conforman el equipo.
- Resultados y rendimientos de los lanzadores del equipo.
- Valor que atribuye a las emociones e importancia de las mismas en la actividad de pitcheo.
- Las emociones y su relación con el rendimiento en los lanzadores.
- Importancia del pensamiento táctico en los lanzadores y su relación con las emociones.
- Aspectos de interés del equipo y la dirección que considere necesarios explorar en esta investigación.

Anexo # 5

Entrevista a ENTRENADOR DE PITCHEO.

Indicadores:

- Importancia que le confiere al trabajo psicológico en relación con el pitcheo.
- Características generales de los lanzadores que conforma este equipo.
- Cualidades, características y preparación tanto físicas como psíquicas que debe tener un lanzador para realizar su trabajo óptimamente.
- Aspectos físicos y psicológicos que intervienen con mayor fuerza en el desempeño de los lanzadores.
- Importancia que le atribuye a las emociones.
- Importancia del pensamiento táctico y la relación con las emociones
- Influencia de los estados emocionales en el rendimiento del lanzador en béisbol.
- Factores psicológicos que pudieran tener mayor influencia en el éxito o el fracaso de los lanzadores en la competencia.
- Experiencias relacionadas con estados emocionales en los lanzadores, que pudieran aportar otros elementos de interés.
- Tipo de manifestaciones más frecuentes de los estados emocionales en los lanzadores, tanto positivos como negativos.

Anexo # 6

Entrevista a Atletas (Lanzadores).

Indicadores:

- Periodo de tiempo que lleva practicando el deporte.
- Principales resultados obtenidos en categorías y equipos anteriores, así como en el equipo actual.
- Consideraciones personales acerca de las condiciones físicas y psíquicas que deben caracterizar al lanzador.
- Criterios referentes a la preparación general que recibe como atleta.
- Importancia que como lanzador confiere a la preparación psicológica.
- Conocimiento sobre los procesos emocionales y su influencia en el la actividad del lanzador.
- Importancia del desarrollo del pensamiento táctico en los lanzadores de béisbol.
- Ejemplos y experiencias personales en que se pongan de manifiesto las emociones relacionadas con la práctica deportiva, específicamente en el pitcheo.
- Importancia de los estados emocionales para el la estabilidad y resultados deportivos.
- Determinación de la autorregulación emocional en el rendimiento deportivo de los lanzadores.

Anexo # 7

Guía de observación de manifestaciones emocionales en lanzadores.

Indicadores de aspectos a observar en entrenamiento y juego y en el momento de aplicación de la metodología para el estudio del pensamiento táctico

Exteriorización de estados emocionales:

- Alegría.
- Felicidad.
- Frustración.
- Ansiedad.
- Tristeza.
- Ira.
- Miedo.
- Depresión.
- Expresiones verbales:
 - Expresiones positivas.
 - Expresiones negativas.
 - Discusiones con el receptor.
 - Discusiones con entrenadores.
 - Gritos.
 - Ofensas.
 - Palabras obscenas.
- Expresión extraverbal de las emociones.
 - Expresión del rostro.
 - Contracción de los músculos faciales.
 - Rituales.
 - Sudoraciones.
 - Gestos de amenaza al jugador contrario.
 - Gesticulación con las manos.
 - Gesticulación con los pies.
 - Movimientos de cabeza hacia los lados.

- Movimientos y orientación la vista.

Anexo 8

Metodología para el estudio de pensamiento táctico en lanzadores de béisbol, después de validada

TEST DE PENSAMIENTO TACTICO PARA LANZADORES DE BÉISBOL.

Nombre: _____ Edad: ____ Fecha: _____

Categoría: _____ Derecho: __ Zurdo: __ Provincia: _____ Nivel: _____

A continuación aparecen una serie de problemas o situaciones que con frecuencia se te presentan en tu actividad como lanzador y que requieren de un análisis inmediato y adecuado, para su correcta solución. Debe marcar con una (X) la respuesta más lógica según la situación expuesta.

1-Bateador que al realizar el swing saca hacia fuera el pié delantero. Ud lanzaría:

- 1-Rectas con zona de afuera y baja.
- 2-Rectas en zona adentro, baja o alta.
- 3-Curvas en zona de afuera y baja.
- 4-No sé.

2-Bateador que le tira a la bola de abajo hacia arriba en forma de oppercut (golfeador.). Ud le lanzaría:

- 1-Lanzamientos rectos zona alta adentro o afuera.
- 2-Curvas o lanzamientos que rompan en zona baja afuera.
- 3-Lanzamientos rectos o en curva en zona adentro baja o al centro.

3-Bateador que emplea el paso demasiado corto y mantiene el bate en posición alta antes de realizar el swing. Preferiría lanzarle:

- 1-Lanzamientos bajos zona de afuera en curva.
- 2-Lanzamientos altos rápidos en toda la zona alta.
- 3-Mezclarle lanzamientos rápidos arriba con cambios abajo.
- 4- No sé.

4-Bateador que emplea el paso demasiado largo, haciendo que su cuerpo al realizar el swing se impulse conjuntamente con este hacia adelante. Ud. Preferiría lanzarle:

- 1-Lanzamientos rectos en zona baja afuera.
- 2-Lanzamientos rectos en zona alta adentro o afuera.
- 3-Lanzamientos en cambio de velocidad en recta o curva.
- 4-No sé.

5-Bateador que voltea la cabeza y no sigue los lanzamientos con la vista al realizar el swing. Ud. le lanzaría:

- 1-Lanzamientos en recta en zona de afuera.
- 2-Lanzamientos en curva zona afuera.
- 3-Lanzamientos en recta o curva zona adentro.
- 4-No sé.

6-Bateador que mueve o abre los hombros frecuentemente al realizar el swing. Preferiría lanzarle:

- 1-Lanzamientos en curva o cambio en zona afuera baja.
- 2-Lanzamientos rectos altos o bajos en zona afuera.
- 3-Lanzamientos rápidos altos o bajos adentro.
- 4-No sé.

7-Bateador que no rompe sus muñecas al realizar el swing. Ud le lanzaría:

- 1-Lanzamientos en curva, baja, adentro.
- 2-Lanzamientos en recta baja o alta adentro.
- 3-Lanzamientos en recta o curva en zona afuera.
- 4-No sé.

8-Bateador que se sitúa en la parte delantera del cajón de bateo. Ud preferiría lanzarle:

- 1-Lanzamiento que rompe rápido hacia fuera y bajos.
- 2-Lanzamientos en curvas lentos o cambio de velocidad.
- 3-Lanzamientos rápidos altos. Siendo cada lanzamiento de estos más alto que el anterior.
- 4-No sé.

9-Bateador que se sitúa en la parte posterior (cajón de atrás). Ud preferiría lanzarle fundamentalmente:

- 1-Lanzamientos rápidos a la altura de la cintura o de las letras.
- 2-Cambios de velocidad en curva o recta.
- 3-Lanzamiento en curva o lanzamientos que rompen en zona baja afuera.
- 4-No sé.

10-Bateador que se encima demasiado al home. Ud prefiere lanzarle:

- 1-Lanzamientos rápidos que tiendan a subir o que rompan hacia adentro.
- 2-Lanzamientos rápidos adentro bajos o altos.
- 3-Recta esquina de afuera alta o baja.
- 4-No sé.

11*-Bateador que se sitúa separado del home y al realizar el swing da el paso encimándose al home. Ud preferiría lanzarle:

- 1-Lanzamientos rápidos adentro bajos.
- 2-Lanzamientos en rectas o que rompan bajos hacia adentro.
- 3-Lanzamientos en recta o curva en zona afuera.
- 4-No sé.

12-Bateador que se sitúa separado del home y realiza el paso normal hacia delante al ejecutar el swing. UD le lanzaría:

- 1-Lanzamientos rectos o en zona baja afuera.
- 2-Lanzamientos en curva o que rompan zona baja afuera.
- 3-Lanzamientos rectos o en curva en zona baja adentro.
- 4-No sé.

13-Bateador que se sitúa en el centro del cajón de bateo con los brazos totalmente estirados atrás. UD le lanzaría:

- 1-Lanzamientos rápidos en zona baja adentro.
- 2-Lanzamientos en curva o que rompen en zona adentro.
- 3-Lanzamientos rápidos zona baja afuera.
- 4-No sé.

14-Bateador que adopta posición abierta al batear. UD le lanzaría:

- 1-Lanzamientos rápidos en toda la zona alta
- 2-Lanzamientos en curva o que rompen en zona baja afuera.
- 3-Lanzamientos rápidos en zona afuera sobre todo alta.
- 4- No sé.

15-Bateador que posee brazos largos y al realizar el swing su bate sobrepasa aproximadamente en 5 o 7 pulgadas el borde exterior del home. UD preferiría lanzar:

- 1-Lanzamientos en curva zona baja adentro o afuera.
- 2-Lanzamientos en recta afuera baja o alta.
- 3-Lanzamientos rápidos altos o bajos en zona adentro.
- 4-No sé.

16-Bateador de brazos cortos que al realizar el swing el recorrido del bate no cubre todo el home. UD le lanzaría:

- 1-Curvas o lanzamientos que rompen en zona baja afuera.
- 2-Lanzamientos rápidos bajos o altos zona afuera.
- 3-Lanzamientos rectos zona baja o alta adentro.
- 4-No sé.

17-Bateador de los que al realizar el swing “barren con el bate”. UD le lanzaría:

- 1-Curvas o rectas en cambio de velocidad.
- 2-Lanzamientos rápidos adentro, tanto bajos como altos.
- 3-Lanzamientos rápidos zona baja adentro.
- 4-No sé.

18-Bateador de “bate lento” al realizar el swing. UD preferiría lanzarle:

- 1-Lanzamientos que rompen en zona baja adentro.
- 2-Lanzamientos rápidos zona baja o alta adentro.
- 3-Lanzamientos que rompen en zona baja afuera.

4-No sé.

19-Con corredor en primera, bateador derecho, sin out. UD preferiría lanzarle:

1-Lanzamientos rápidos o rompimientos bajos, en zona adentro.

2-Lanzamientos que rompen en curva zona adentro.

3-Lanzamientos en curva o recta zona baja afuera.

4-No sé.

20-Con corredor en segunda sin out y el bateador tiene la orden de batear. UD le lanzaría:

1-Lanzamientos en zona afuera o curva.

2-Lanzamientos rápidos adentro bajos, combinando lanzamientos de rompimientos hacia adentro.

3-Lanzamientos rápidos que rompen en zona adentro baja.

4-No sé.

21-Bateador zurdo, corredor en primera base, menos de 2 outs .UD le lanzaría:

1-Lanzamientos rápidos o que rompen en la zona de afuera.

2-Lanzamientos rectos o curvas en zona adentro.

3-Lanzamientos en cambio tanto en recta como curva.

4-No sé.

22-Bateador que mueve constantemente el bate antes de realizar el swing, esto lo hace en forma excesiva incluso instantes antes de culminar el movimiento final del lanzador valorando esto UD lanzaría:

1-Lanzamientos en cambio en curva o recta.

2-Lanzamientos rápidos arriba, combinando lanzamientos lentos por afuera.

3-Lanzamientos rápidos en la zona de adentro.

4- No sé.

23-Corredor en tercera base, menos de dos out. Usted prefiere lanzar.

1-Lanzamientos bajos en recta o rompimiento en toda la zona baja.

2-Lanzamientos que rompen en zona afuera y baja.

3-Lanzamientos fundamentalmente en recta en la zona alta adentro.

4-No sé.

24-Bateador que adopta posición agachada (se inclina al home bastante) y en el momento final del lanzamiento adopta posición erguida. Valorando esta conducta Ud le lanzaría:

1-Lanzamiento en curva zona baja afuera.

2-Lanzamientos rápidos o que rompen en zona baja adentro o afuera.

3-Lanzamientos rápidos altos adentro afuera.

4-No sé.

25-Bateador que realiza el swing conjuntamente con el paso, valorando esto UD lanzaría:

1-Lanzamientos que rompen con velocidad hacia la zona baja afuera.

2-Lanzamientos en curvas o quitándole y poniéndole a los lanzamientos en zona afuera baja.

3-Lanzamientos rectos zona baja adentro afuera.

4-No sé.

26-Bateador de fuerza que presenta dificultades para batear lanzamientos rápidos en zona adentro alta y se encuentra en conteo desfavorable (2 strikes sin bolas) .Ante esta situación UD generalmente lanzaría:

baja.

1-Utilizar el próximo lanzamiento en curva o que rompa en zona afuera y

2-Utilizar el próximo lanzamiento en recta zona afuera baja.

3-Utilizar el próximo lanzamiento en recta rápida adentro alta.

4-No sé.

27-Bateador que tiene dificultades para conectar lanzamientos que se mueven (no sigue el lanzamiento hasta el final) y se encuentra en conteo desfavorable totalmente (2 strike sin bolas). El próximo lanzamiento Ud preferiría lanzarle:

1-En recta rápida baja adentro.

2-En recta rápida alta adentro.

3-En curva o que rompa en zona baja afuera.

4-No sé.

28-Ud prefiere tirar el cambio de velocidad fundamentalmente:

1-En conteo desfavorable al lanzador, zona afuera y baja.

2-En conteo favorable al lanzador, zona baja.

3-En conteo desfavorable al lanzador en zona baja adentro.

4-No sé.

29-Bateador ansioso, que se coloca rápidamente en el cajón de bateo, desesperado por conectar. Ante esta situación prefiere lanzar:

1-Tomarse el tiempo entre lanzamiento y lanzamiento y después lanzarle curvas y rectas (pitcheo cruzado) a diferentes velocidades.

2-Rectas y curvas en cambio zona baja afuera.

3-Lanzamientos rápidos zona adentro alta o baja.

30-Como Ud conoce el bateo es una cuestión de sincronización o coordinación de todo el sistema o cuerpo del bateador conociendo esto UD preferiría lanzar:

- 1-Lanzar siempre a una misma velocidad en recta y curva.
- 2-Lanzar a diferentes velocidades en recta o rompimiento en diferentes zonas.
- 3-Lanzar rectas o rompimientos a diferentes velocidades en la zona afuera.
- 4-No sé.

31-Hay bateadores que tienen mucha calma y necesitan determinado tiempo para acomodar su posición de batear. Ante esta situación Ud preferiría lanzarle:

- 1-Abreviar el tiempo entre un lanzamiento y otro.
- 2-Cambiarle el tiempo entre lanzamiento y lanzamiento.
- 3-Dejar que se acomode y comenzar al lanzarle.
- 4-No sé.

32-Bateador que le hace el swing al primer lanzamiento casi siempre. Ante estos bateadores preferiría lanzar:

- 1-Primer lanzamiento en curva o que rompa en zona baja afuera.
- 2-Primer lanzamiento en recta o curva tratando de que sea strike.
- 3-Primer lanzamiento en recta zona baja afuera o adentro.
- 4-No sé.

33-Con corredor en tercera con menos de 2 outs prefiere lanzar:

- 1-Lanzamientos rápidos o que rompen zona alta.
- 2-Lanzamientos rápidos en zona baja.
- 3-Lanzamientos en curvas o que rompen en zona baja.

4-No sé.

34-En jugada de squash play. UD prefiere lanzar:

1-Lanzamientos bajos y adentro rápidos.

2-Lanzamientos altos y adentro (del hombro hacia arriba) rápidos.

3-Lanzamientos en curva hacia abajo baja afuera.

4-No sé-

35-Ante situación de toque de bola y UD observa que se va a realizar un “amago de toque y bateo” UD prefiere lanzar:

1-Lanzamientos rápidos, altos y adentro.

2-Lanzamientos rápidos altos afuera.

3-Lanzamientos en curva o que rompen bajos.

Anexo 9

Pruebas no paramétricas: 2 MUESTRAS RELACIONADAS (ANTES vs. DESPUÉS)-Prueba de los rangos con signo de Wilcoxon

Rangos

		N	Rango promedio	Suma de rangos
IDARE-R2 - IDARE-R1	Rangos negativos	9 ^a	5,83	52,50
	Rangos positivos	1 ^b	2,50	2,50
	Empates	4 ^c		
	Total	14		
IDARE-E2 - IDARE-E1	Rangos negativos	14 ^d	7,50	105,00
	Rangos positivos	0 ^e	,00	,00
	Empates	0 ^f		
	Total	14		
IDERE-R2 - IDERE-R1	Rangos negativos	10 ^g	6,35	63,50
	Rangos positivos	1 ^h	2,50	2,50
	Empates	3 ⁱ		
	Total	14		
IDERE-E2 - IDERE-E1	Rangos negativos	10 ^j	6,45	64,50
	Rangos positivos	1 ^k	1,50	1,50
	Empates	3 ^l		
	Total	14		
SALUD2 - SALUD1	Rangos negativos	0 ^m	,00	,00

	Rangos positivos	10 ⁿ	5,50	55,00
	Empates	4 ^o		
	Total	14		
AUTORREG2 - AUTORREG1	Rangos negativos	0 ^p	,00	,00
	Rangos positivos	13 ^q	7,00	91,00
	Empates	1 ^r		
	Total	14		
ALEGRÍA2 - ALEGRÍA1	Rangos negativos	0 ^s	,00	,00
	Rangos positivos	10 ^t	5,50	55,00
	Empates	4 ^u		
	Total	14		
MIEDO2 - MIEDO1	Rangos negativos	14 ^v	7,50	105,00
	Rangos positivos	0 ^w	,00	,00
	Empates	0 ^x		
	Total	14		
CONFIANZA2 - CONFIANZA1	Rangos negativos	0 ^y	,00	,00
	Rangos positivos	13 ^z	7,00	91,00
	Empates	1 ^{aa}		
	Total	14		
IRA2 - IRA1	Rangos negativos	6 ^{ab}	3,50	21,00
	Rangos positivos	0 ^{ac}	,00	,00
	Empates	8 ^{ad}		
	Total	14		
AUTOEST2 - AUTOEST1	Rangos negativos	0 ^{ae}	,00	,00
	Rangos positivos	12 ^{af}	6,50	78,00

Empates	1 ^{ag}	
Total	13	

Estadísticos de contraste^c

	IDARE-R2 - IDARE-R1	IDARE-E2 - IDARE-E1	IDERE-R2 - IDERE-R1	IDERE-E2 - IDERE-E1
Z	-2,573 ^a	-3,305 ^a	-2,732 ^a	-2,805 ^a
Sig. asintót. (bilateral)	,010	,001	,006	,005

a. Basado en los rangos positivos.

c. Prueba de los rangos con signo de Wilcoxon

c. Prueba de los rangos con signo de Wilcoxon

Estadísticos de contraste^c

	SALUD2 - SALUD1	AUTORREG2 - AUTORREG1	ALEGRÍA2 - ALEGRÍA1	MIEDO2 - MIEDO1
Z	-2,911 ^b	-3,240 ^b	-2,913 ^b	-3,309 ^a
Sig. asintót. (bilateral)	,004	,001	,004	,001

a. Basado en los rangos positivos.

b. Basado en los rangos negativos.

c. Prueba de los rangos con signo de Wilcoxon

Estadísticos de contraste^c

	CONFIANZA2 - CONFIANZA1	IRA2 - IRA1	AUTOEST2 - AUTOEST1
Z	-3,202 ^b	-2,333 ^a	-3,169 ^b
Sig. asintót. (bilateral)	,001	,020	,002

- a. Basado en los rangos positivos.
- b. Basado en los rangos negativos.
- c. Prueba de los rangos con signo de Wilcoxon

- a. $IDARE-R2 < IDARE-R1$
- b. $IDARE-R2 > IDARE-R1$
- c. $IDARE-R2 = IDARE-R1$
- d. $IDARE-E2 < IDARE-E1$
- e. $IDARE-E2 > IDARE-E1$
- f. $IDARE-E2 = IDARE-E1$
- g. $IDERE-R2 < IDERE-R1$
- h. $IDERE-R2 > IDERE-R1$
- i. $IDERE-R2 = IDERE-R1$
- j. $IDERE-E2 < IDERE-E1$
- k. $IDERE-E2 > IDERE-E1$
- l. $IDERE-E2 = IDERE-E1$
- m. $SALUD2 < SALUD1$
- n. $SALUD2 > SALUD1$
- o. $SALUD2 = SALUD1$
- p. $AUTORREG2 < AUTORREG1$
- q. $AUTORREG2 > AUTORREG1$
- r. $AUTORREG2 = AUTORREG1$
- s. $ALEGRÍA2 < ALEGRÍA1$
- t. $ALEGRÍA2 > ALEGRÍA1$
- u. $ALEGRÍA2 = ALEGRÍA1$
- v. $MIEDO2 < MIEDO1$
- w. $MIEDO2 > MIEDO1$
- x. $MIEDO2 = MIEDO1$
- y. $CONFIANZA2 < CONFIANZA1$
- z. $CONFIANZA2 > CONFIANZA1$
- aa. $CONFIANZA2 = CONFIANZA1$
- ab. $IRA2 < IRA1$
- ac. $IRA2 > IRA1$

