

Instituto Superior de Cultura Física “Manuel Fajardo Rivero”.

Facultad de Villa Clara.



**Trabajo de Diploma para optar por el Título de Licenciado en
Cultura Física.**

Título: Acciones metodológicas para perfeccionar el trabajo con el contenido psicológico de la preparación táctica en el balonmano femenino categoría 16-18 de la EIDE provincial de Villa Clara.

Autor: José Alberto Rodríguez Robles

Tutor: Ms.C Enrique Alonso Pedraza

Santa Clara

2012

“Educar no debiera ser [...] echarle al hombre el mundo encima, de modo que no le quede por donde asomar los ojos propios; sino dar al hombre las llaves del mundo, que son la independencia y el amor, y prepararle las fuerzas para que lo recorra por sí ...

José Martí.

Agradecimientos:

- **A mi madre y a mi padre por ser paradigmas en mi vida, gracias por confiar en mí.**
- **A mis abuelos por enseñarme tantas cosas buenas y darme una educación perfecta.**
- **A mis hermanos que siempre están presentes dándome fuerzas para seguir adelante.**
- **A Irán Verdecia por preocuparse tanto por mí y quererme como un hijo.**
- **A mi tutor Ms.C Enrique Alonso Pedraza por aportarme sus conocimientos, apoyarme en todo momento y creer en mí.**
- **A Melly por dedicarme su espacio y brindarme su apoyo.**
- **Al claustro de profesores de esta Universidad que han infiltrado en mí tanto saber que aquí definiendo.**
- **A mis entrenadores de balonmano que también contribuyeron con mi formación.**
- **A la psicóloga de balonmano Anabel que me brindó su ayuda con tanta dulzura.**
- **A mis amistades Jorge Luis, Alexander, Gisell, Sean, Alexis Mesa, que siempre me han apoyado durante estos años de estudio.**

Dedicatoria:

- **A mi familia por ser ejemplo y guía de toda mi trayectoria estudiantil.**
- **A mis queridos hermanos que son mi razón de vivir.**

RESUMEN:

En el Balonmano actual, muchos entrenadores, estructuran y trabajan casi todo el sistema de preparación, brindándole menos atención a la psicológica, y si la entrenan, se hace de forma empírica y descontextualizada de las características del juego y de los atletas. Por lo que se hace necesario la elaboración de acciones metodológicas para trabajar el contenido psicológico de la preparación Táctica en el balonmano ayudando a solucionar la insuficiente preparación teórico-metodológica que poseen los entrenadores en el caso particular de la categoría 16-18 femenina de la EIDE Héctor Ruiz de Villa Clara. Estas fueron diseñadas a partir de las necesidades de los entrenadores, teniendo en cuenta la situación social de desarrollo, la zona de desarrollo próximo de los deportistas y el principio de la diversidad. Entre los métodos empleados tenemos la revisión documental, la observación a entrenamientos y competencias, la encuesta, la entrevista cualitativa en sus modalidades estructurada y semi estructurada, permitiéndonos elaborar la propuesta que aborda el contenido perceptual, intelectual y psicomotriz propias de la acción táctica, contribuyendo a la eficiencia y eficacia en el trabajo con ese contenido psicológico de la preparación táctica en el balonmano. Siendo aprobadas valorativamente por los entrenadores.

Índice

Introducción.....	1
Capítulo No. 1. Fundamentación Teórica.	
1.1- Fundamentos teóricos acerca del contenido psicológico de la preparación táctica	7
1.2- Caracterización de la adolescencia y el papel del entrenamiento deportivo.....	21
1.3- Caracterización psicológica del equipo de balonmano femenino juvenil.....	22
Capítulo No. 2. Metodología.	
2.1- Materiales y métodos.....	25
2.2- Análisis y Discusión de los Resultados.....	29
Capítulo No. 3. Presentación de la propuesta de Acciones Metodológicas para contribuir al tratamiento del contenido psicológico de la preparación táctica en el Balonmano.	
3.1- Fundamentación de la propuesta.....	33
3.2- Propuesta de Acciones Metodológicas para contribuir al tratamiento psicológico de la preparación táctica.....	38
3.3- Acciones para el desarrollo de las cualidades perceptuales necesarias para la solución de las tareas tácticas.....	39
3.4- Acciones para el desarrollo de las cualidades intelectuales necesarias para la evaluación de la situación e implementar la rápida toma de decisiones...	42
3.5- Acciones para el desarrollo de las cualidades psicomotrices necesarias para la ejecución del recurso táctico seleccionado.....	44
Conclusiones.....	48
Recomendaciones.....	49
Bibliografía.....	
Anexos.....	

Introducción.

Los deportes colectivos han situado a Cuba en posiciones cimera en no pocos eventos internacionales a lo largo de las distintas etapas que ha tenido el deporte revolucionario. El balonmano cubano gozaba de mucha salud tanto nacional como internacionalmente, llegando a tener mucha popularidad, alcanzando buenas posiciones en mundiales y llegando algunos jugadores en su momento a estar catalogados dentro de los mejores del mundo por su destreza técnica.

Es necesario rescatar y superar los logros alcanzados en anteriores etapas pero para ello se debe comenzar desde la base, lo que significa trabajar con más eficiencia desde la base. El comandante en jefe expresó en la inauguración de la EIDE en Santiago de Cuba *"Si queremos vigorizar el movimiento deportivo, y si queremos que nuestro país ocupe un destacado lugar internacionalmente en el deporte, es necesario apoyarse, sobre todo, en el deporte escolar"...*

Las escuelas de deporte y específicamente los profesores deportivos se ven ahora frente a nuevas condiciones, que les exigen que se adapten lo más rápidamente a las condiciones surgidas. Deben hacer cambios esenciales en su forma de educar a los alumnos, estos cambios deben atemperarse con el nuevo paradigma de la enseñanza.

En los años 70 y 80 se planteaba que el mejoramiento de la condición física era determinante para conseguir un buen desarrollo de juego. Para jugar no hay que basarse sólo en el aspecto físico, debe ser un juego inteligente, creador, donde se requiere de análisis y reflexión para la toma de decisión, es decir, con el estilo propio del atleta. Hoy, todavía suelen plantearse entrenamientos donde las cualidades propias del juego suelen ser dejadas de lado en provecho de las cualidades físicas (Mombaerts, 1998).

Los entrenadores son los máximos responsables de la preparación de sus deportistas, donde cada día se sienten más motivados a seguir perfeccionando los sistemas de entrenamientos, siendo aventajados en lo físico, en lo técnico-táctico, sin embargo en lo psicológico se sienten limitados.

Los deportes con pelota en equipo requieren de acciones colectivas que necesitan que los atletas posean una elevada preparación táctica, pero los documentos oficiales de preparación del deportista son insuficientes ya que no le brindan los argumentos necesarios para trabajar el contenido psicológico de esta.

Por esta y otras razones es que la mayoría de los entrenadores plantean la necesidad de elaborar orientaciones, estrategias, alternativas, acciones que se estructuren coherentemente para la conducción de la preparación psicológica.

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

La preparación de un atleta es un proceso multilateral, caracterizado por contenidos y formas de organización específicos que lo transforman en un conjunto también específico de acciones sobre la personalidad, sobre el estado funcional y sobre su salud, dirigido a su educación multilateral, en particular, a la adquisición de un amplio bagaje de conocimientos, habilidades, capacidades especiales, al aumento de la capacidad de trabajo de su organismo, a la asimilación de la técnica de los ejercicios deportivos y del arte de competir, para ello se requiere elevar el nivel de conocimientos teóricos y metodológicos de los profesores deportivos lo que constituye una necesidad en los mismos.

La distribución de contenidos sobre los diferentes planos fundamentalmente técnico-táctica, teórica y psicosocial no deben presumir un desarrollo inconexo del contexto global. No obstante, la búsqueda de eficacia y la consolidación efectiva de hábitos, unido al aprendizaje específico llevará, en ocasiones, a incidir de manera notable sobre determinados aspectos, con independencia de otros.

Esta idea de eficacia de la actividad precisa un marco en el que el valor de la formación técnico-táctica ocupa un lugar importante, aunque tenga que ser apoyado por una fundamentación teórica-práctica y una condición físico-motriz especializada que lo oriente de acuerdo con las exigencias y características de la competición.

Por estas razones se debe enseñar al alumno a jugar con intenciones tácticas encadenadas, como punto de partida en la evolución posterior, y que se irán haciendo más complejas en función de la relación de fuerzas. El jugador debe ser creador de su propio juego, promoviendo la interceptación a la defensa en espacios restringidos, lo que supone el dominio de los marcajes en línea de pase, pero valorando la protección en las ayudas, y en ataque, unido al desmarque en situaciones más específicas y el ataque entre dos, asociados a los cambios de direcciones y a la lucha uno contra uno en las más variadas circunstancias.

Se asume el criterio por las evidencias empíricas reflejadas en diferentes instrumentos, que uno de los aspectos menos trabajado es la táctica y dentro de ella, lo relacionado con el contenido psicológico. Por lo que: *“el deportista debe ser dotado de todo el arsenal necesario para enfrentar la competencia de forma eficaz, tomando en consideración los elementos necesarios para poder hacerlo”*. (Villalobos, Morell, 2004)

El entrenamiento con el contenido psicológico de la preparación táctica en función del proceso de enseñanza lleva al deportista a una educación de juego con un carácter común, tomando en consideración que se educa bajo las concepciones de la lógica interna del deporte en cuestión y como principio básico fundamental se debe trabajar para : *“Entrenar en condiciones tácticas similares a las del juego, por medio de ejercicios en jugadas simplificadas en el terreno o en situaciones problémicas tanto de descubrimiento o de introducción, ejercicios de profundización o desarrollo y ejercicios de carácter complejo o de competencia”*. (Villalobos, Morell, 2004).

Estudios anteriores y la propia experiencia práctica del autor han constatado que en el Balonmano existen dificultades por parte de los profesores deportivos a la hora de trabajar las bases o el contenido psicológico de la preparación táctica debido a que, el programa vigente abarca de forma muy general los aspectos a trabajar en los entrenamientos, sin especificar que hacer en cuestiones como la previsión, la inteligencia , la creatividad , el pensamiento y la toma de decisión táctica, en fin con el estilo táctico, siendo necesario que sea abordado desde la óptica integral de las

bases psicológicas de cada tipo de preparación.

Derivado de la situación problémica descrita anteriormente el **problema científico** propuesto es el siguiente:

¿Qué hacer para perfeccionar el trabajo con el contenido psicológico de la preparación táctica de las balonmanistas de la categoría 16-18 de la EIDE Héctor Ruíz de Villa Clara?

Por lo que se plantea el siguiente objetivo general:

Objetivo General

Proponer acciones metodológicas para perfeccionar el trabajo con el contenido psicológico de la preparación táctica de las balonmanistas en la categoría 16-18 de la EIDE Héctor Ruíz de Villa Clara.

Que queda desglosado en los siguientes objetivos específicos:

Objetivos Específicos

- Determinar las necesidades del entrenador para perfeccionar el trabajo con el contenido psicológico de la preparación táctica de las balonmanistas en la categoría 16-18 años.
- Elaborar acciones metodológicas que le sirvan de orientación al entrenador para perfeccionar el trabajo con el contenido psicológico de la preparación táctica de las balonmanistas en la categoría 16-18 años.
- Valorar de manera preliminar el diseño de acciones metodológicas con los propios actores del proceso.

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

Los métodos del nivel teórico permitieron el procesamiento de toda la información relacionada con la problemática objeto de estudio. De este nivel de conocimiento se

utilizó el método analítico-sintético y el inductivo-deductivo.

Para ello se realizó un análisis teórico de las exigencias psicológicas del deporte en cuestión y las características del desarrollo psíquico de la categoría 16-18 años, en aras de un análisis concreto de las acciones a proponer en la misma.

Los métodos del nivel empírico, por su parte, posibilitaron determinar las necesidades de los entrenadores de balonmano para tratar el contenido psicológico de la preparación táctica. Para ello se emplean la observación, la encuesta, la entrevista a profesores con más de 10 años de experiencia en este deporte, así como al comisionado, con el objetivo de corroborar las necesidades de los entrenadores para el contenido objeto de estudio. Se emplea además el análisis de documentos para analizar la situación actual de su tratamiento desde los documentos normativos.

La valoración de la propuesta se realizó de forma preliminar con los propios entrenadores que participaron en su elaboración, a partir de la obtención de juicios críticos y valorativos acerca de las acciones para el desarrollo de la preparación psicológica.

Mientras que los métodos del nivel matemático facilitaron todo el procesamiento de la información para arribar a consideraciones al respecto. Se emplea la distribución empírica de frecuencias.

La importancia de este trabajo está en ofrecer acciones metodológicas a los entrenadores de balonmano de la categoría 16-18 años de la EIDE Héctor Ruiz Pérez de Villa Clara que les permita el trabajo con el contenido psicológico de la preparación táctica en el equipo y en un futuro incorporarlas al programa de preparación del deportista como complemento adicional para la preparación psicológica.

Se aspira, modestamente, a contribuir a la evolución del balonmano, logrando elevar la calidad de los jugadores en el futuro y aumentando el nivel de los técnicos y profesores.

El contenido del informe consta de una introducción en la que se fundamenta la pertinencia del tema de investigación y el diseño teórico – metodológico, luego aparece el desarrollo, estructurado por epígrafes. Además se ofrecen las conclusiones y recomendaciones. Así como las referencias bibliográficas y la bibliografía consultada, además de los anexos.

CAPITULO I: FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA.

1.1 Fundamentos teóricos acerca del contenido psicológico de la preparación táctica.

El balonmano al igual que los demás deportes de equipo, se caracteriza por un elevado grado de comunicación motriz y relaciones de interacción continua, donde los elementos a atender y las situaciones de juego son cambiantes permanentemente, por lo que el mecanismo de toma de decisión depende de muchos factores perceptivos que generan diferentes alternativas de respuestas, que obligan a seleccionar la mas adecuada e incluso a rectificar decisiones en el contexto de las tareas motrices de carácter táctico. Es un juego codificado y reglamentado con una lógica interna.

La actividad psicofísica que se exige es compleja y se supone a un nivel óptimo para cada individuo; sin embargo, son los aspectos de equipo y de desarrollo del juego como dinámica e interacción entre jugadores los que pueden explicar la victoria. Es por ello que desde la perspectiva psicológica, la táctica describe el entendimiento para un fin deportivo. (Pérez, G.1997, Schinke, R.2001).

Por tanto, el profesor tiene entre sus acciones que lograr la organización y estructuración motivacional de sus deportistas a partir de la diversidad para trabajar con las bases psicológicas Rudik 1976, Rodionova 1990, Morales 2000, Riera 2002, Prof. Gabriel Molnar 2003 de la preparación y que pueda ser aplicado de forma sistemática en el entrenamiento como son:

1. La forma de presentar y estructurar las tareas teóricas y prácticas de entrenamiento con responsabilidades individuales y posibilidades de creatividad.
2. Planificar y organizar en función de la calidad y no de la cantidad.
3. Consensuar con sus deportistas el modo, la manera de realizar la actividad y la frecuencia, es decir su diversidad.

4. Manejo ético y asertivo de los criterios que dé a sus deportistas, no resaltando el error sino enfatizando en su causa.
5. Modelado (maquetas, gráficos, filminas) que le permita afrontar las tareas y los resultados a través del análisis, valoración y reflexión consensuada.

En investigaciones anteriores se ha detectado que una de las insuficiencias que ocurren con frecuencia a la hora de estructurar las tareas de entrenamiento durante el trabajo con las bases, lo es la selección y elección de los medios y procedimientos necesarios, pues poseen poca habilidad para destacar él o los factores principales que intervienen y que desde lo psicológico (tanto en lo analítico como en lo operacional) repercuten en la proyección de la planificación y organización del proceso de enseñanza de las acciones tácticas. (Alonso E. 2005)

A pesar del constante desarrollo de los juegos deportivos, aparecen nuevos estilos de juego y el más variado arsenal técnico-táctico que toma matices diferentes dados por las especificidades de regiones y por las que imprimen los propios deportistas, que provocan que cada día se diversifique más el deporte. No obstante la variedad del estilo de juego, existen los siguientes factores básicos:

Rapidez: traducida en la capacidad de desplazarse a la mayor velocidad posible y/o la capacidad de realizar uno o varios movimientos en la unidad de tiempo. La rapidez especial del deportista de deportes colectivos (Talaga1999) abarca los siguientes factores:

1. Rapidez de reacción.
2. Rapidez de la carrera.
3. Rapidez de acciones técnicas.
4. Rapidez de acciones tácticas.

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

A los deportistas de los juegos deportivos se les dificulta la ejecución de las acciones técnicas debido a las múltiples influencias. Los mejores deportistas del mundo están en condiciones de producir, junto a un amplio repertorio de habilidades técnicas, rendimientos estables con las condiciones mencionadas. Esto se manifiesta en una técnica preparada y convenientemente disponible bajo el duro asedio del contrario, generalmente en un espacio reducido y en circunstancias de tiempo extremas.

Por su parte Cortegaza (1996) plantea que las habilidades técnicas y las capacidades coordinativas tienen un carácter de condición para el rendimiento deportivo, que en están asociadas grandemente a la táctica por:

- Coordinación óculo manual en actividades variables.
- Coordinación óculo manual en actividades cíclicas.
- Coordinación óculo pie en actividades variables.
- Coordinación óculo pie en actividades cíclicas.
- Coordinación sensitivo perceptual.
- Coordinación de la lateralidad.
- Coordinación dinámica general.
- Coordinación dinámica especial.

Lográndose con el aprendizaje consciente por parte del deportista de los objetivos tácticos que se establezcan tanto a la ofensiva como a la defensiva.

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

Esta se presenta como:

- Fuerza Máxima (grandes tensiones con pequeña velocidad de contracción).
- Fuerza rápida (contracciones rápidas y sucesivas).
- Resistencia a la fuerza.

La fuerza depende de:

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

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

Resistencia: capacidad de soportar la fatiga frente a esfuerzos y/o para recuperarse más rápidamente de los mismos.

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

La resistencia representa uno de los componentes esenciales para el logro del rendimiento físico y deportivo en estos deportes. Para lograrlo se deberán realizar una serie de acciones e interacciones establecidas por objetivos (plan o contra plan),

mediante un espíritu colectivo y armonizado (cooperación y oposición), caracterizadas por unas reglas de juego pre establecidas, un espacio de juego, un tiempo (no solo función de la duración del partido), sino en función de las acciones de juego (ofensivo/defensivo)(posesión del balón), los esfuerzos físicos (requerimientos fisiológicos), la técnica (operativo) y la táctica (para cumplir los objetivos tanto a la ofensiva como a la defensiva).

Cada deporte tiene sus características y particularidades específicas y los deportistas deben ajustarse a estas. El balonmano es un deporte que reúne un sin número de virtudes las que pueden ser logradas por el hombre mediante su práctica sistemática. Entre estas se encuentran: el desarrollo de habilidades y la coordinación de las acciones del hombre; incrementa la velocidad de sus acciones y reacciones, la flexibilidad, la elasticidad y movilidad de las extremidades inferiores; fortalece la constitución física general y desarrolla la voluntad, la tenacidad, la experiencia y la decisión en sus practicantes.

El balonmano metodológicamente, pertenece al grupo de deporte de juegos con pelotas, y como tal cumple con lo planteado por Hernández Moreno al ser: *“Un deporte colectivo donde se produce una interacción motriz entre los participantes, como consecuencia de la presencia de compañeros y adversarios, utilizándose un espacio común (estandarizado y sin incertidumbre) y con una participación simultánea mediante una cooperación /oposición”*.

Por tanto presenta las siguientes características:

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

La ciencia psicológica lo incluye en la división de los deportes que se caracterizan por el predominio de la táctica, de ahí la importancia del presente trabajo donde se atiende con especial acento su contenido psicológico.

Definición de táctica. Fases de la acción táctica. El pensamiento táctico

Existen varias definiciones de táctica pero se coincide con Rudik que es...*"el conjunto de modos de aplicación de los procedimientos técnicos en correspondencia con las condiciones de la competencia"*.

Teniendo en cuenta que preparación táctica es *" el perfeccionamiento de los procedimientos racionales de solución de los problemas que surgen en el proceso de la competencia, y el desarrollo de capacidades especiales que determinan la efectividad de la solución de los problemas"*.

Según Mombaerts (1998), se pueden considerar los deportes con pelota como una actividad motriz compleja, de regulación externa en la que el jugador deberá tomar decisiones antes de actuar, y después de haber analizado la situación. Un jugador en una situación en el terreno (con balón o sin él, frente a un adversario directo o indirecto) deberá tener la habilidad motriz para resolver un problema de juego o una acción de juego mediante:

a) El mecanismo perceptivo, podrá atender a los estímulos presentes (compañeros, adversarios, balón...), las relaciones espaciales (ubicación en el campo, distancias de los jugadores y de los objetivos) y temporales.). En definitiva, el jugador deberá observar para saber qué pasa y de esta manera obtener información de la situación. Estos criterios coinciden con la Fase de Percepción y Análisis de la Situación planteada por Mahlo 1976.

b) El mecanismo de decisión tendrá que plantearse qué, cómo y cuándo es lo que va a hacer, analiza la situación, concibiendo y escogiendo una solución. Por ello es importante que los jugadores tengan desarrollada la inteligencia y creatividad de juego mediante la capacidad de establecer estrategias motoras y su puesta en práctica a través de la táctica individual y colectiva. En este sentido, aparece el mecanismo o factor de decisión como algo que es necesario y puede ser determinante para poder desenvolverse en este deporte. Este se corresponde con la Fase de Solución Mental. A esta fase de la acción de juego también se le denomina toma de decisión,

reflexiva, solución mental o pensamiento táctico. (Jiménez Méndez 2002).

Lógicamente se parte de una situación de juego perfectamente percibida y analizada, por que de lo contrario la fase del pensamiento táctico se verá distorsionada por arrastrar el error de la fase perceptiva. Como se aprecia iguala una de las fases a un proceso complejo que se produce en un mínimo de tiempo con inteligencia, creatividad y estilo.

En esta fase de solución existe un componente táctico que se debe tener en cuenta, porque, necesariamente la decisión o solución a tomar debe estar supeditada al dictamen o requerimiento de los intereses tácticos siendo una solución aplicada, de ahí la definición de pensamiento táctico.

Existen varias definiciones de pensamiento táctico para Mahlo: " es un componente esencial de la acción táctica". Además refiere que la formación táctica no se limita a un aprendizaje del pensamiento táctico, es un proceso amplio y unitario, destinado a desarrollar todos los factores de la actividad que participan en la acción táctica.

Según Mahlo..." la acción táctica durante el juego, es decir, el hecho de resolver correctamente los problemas particulares que se presentan en cada una de las situaciones, no sólo tiene como base exclusiva el pensamiento táctico, en realidad es el grado de generalización del pensamiento o la posibilidad de discernir entre variantes, la esencial el que ayuda a resolverlo".

Rudik (1982), al igual que Puní (1975) y Mahlo (1976), el pensamiento táctico es una variedad del pensamiento humano, su particularidad consiste en el hecho de que no está orgánicamente vinculado a conceptos abstractos, sino operaciones de trabajo, dirigidas hacia la solución satisfactoria de una u otra tarea y por esta razón lo equipara al pensamiento operativo del chofer, del taquígrafo sin tener en cuenta las verdaderas exigencias que impone el deporte en si mismo.

Expresa entonces que: la acción táctica... no se contenta con elegir el mejor objetivo..., sino, que se auto perfecciona al mismo tiempo que resuelve el problema planteado...es rendir cuenta del efecto educativo que esta tiene siempre. (Rudik,

1982)

Por esta razón apunta ...una intervención pedagógica (ayuda a reflexionar, a tomar conciencia, rectificar, sugerir), ...sostiene y orienta últimamente la auto información y desarrolla el pensamiento táctico creador, inteligente....es un principio esencial de la formación táctica.para la velocidad, economía y calidad de la acción. (Rudik, 1982)

Como se aprecia este autor ve el valor de la función educativa a través de la intervención pedagógica; pero resalta el valor que tiene en la acción el procesamiento que se haga de esa información, estableciendo tres fases a partir de la auto observación que se mantienen en la actualidad y señala que es la actividad práctica la que revela la importancia de una buena coordinación temporal de esas tres fases para la rapidez y calidad de la acción.

Rudik (1982) distingue los siguientes indicadores principales del pensamiento táctico: la existencia de un plan táctico de la lucha deportiva, la elección correcta de los medios de lucha deportiva, el carácter efectivo del pensamiento, la rapidez de los procesos del pensamiento, el apoyo en los conocimientos y las habilidades tácticas, la intensidad de los procesos corticales y el vinculo con los procesos emocionales-volitivos.

Es más explícito, pero impreciso en la definición por la cantidad de indicadores que proporciona, pero si aborda la necesidad de la elaboración de un plan externo que se oriente hacia el desarrollo de la auto información, o sea, el saber aprovechar, saber utilizar racionalmente sus posibilidades internas.

Para V. Rodionova el pensamiento táctico en el deporte tiene las mismas características que el así llamado pensamiento operativo, aunque sus objetos son diferentes. Con frecuencia, dichos términos se aplican como sinónimos, aunque en realidad la operatividad es solo una particularidad del pensamiento táctico estructurada a partir del pensar y actuar de forma instantánea por el tiempo y la variabilidad de acciones que se suceden en un juego o competición.

Además, continúa hablando, que lo específico del pensamiento táctico...se determina por que este tiene un carácter ilustrativo-figurativo (decisiones intuitivas sin evaluaciones verbales) y efectivo lo que une dicho pensamiento con el pensamiento operativo, es que en cada uno de ellos se pueden encontrar las operaciones intelectuales que son: la estructuración, el reconocimiento dinámico y la formación del algoritmo de resolución (V.N. Pushkin).

A los efectos de la presente investigación es de especial valor el último criterio, la formación del algoritmo de resolución y toma de la decisión y determinar el orden de las acciones, pues este constituye uno de los grandes problemas de los profesores deportivos, que es enseñar a sus deportistas a tomar decisiones efectivas y eficientes.

Es importante considerar a Vidaurreta Lima, L. que en sus estudios relaciona estilo cognitivo y respuesta táctica y afirma, que el estilo cognitivo es el modo personal de abordar expresado en las dimensiones dependencia-independencia del campo, reflexividad-impulsividad y tendencia estructural en cuanto al tratamiento de la información de carácter táctico que el deportista debe procesar para tomar las decisiones de acción táctica.

Otra de las bases psicológicas de la táctica lo constituye el estilo táctico .Saber cómo calculan posibles variantes, cómo piensan operativamente, con cuánta rapidez y calidad resuelven los problemas de orden táctico, un atleta, sea un boxeador, voleibolista, esgrimista, o un jugador de baloncesto, esto constituye un reto investigativo, “un campo para la intervención psicológica multilateral durante el proceso de entrenamiento mental de los deportistas” Vidaurreta L. 2002.

Algunas consideraciones teóricas y prácticas sustentan y justifican esta propuesta acerca de que la preparación táctica de los juegos con pelota y aún de los deportes de combate, a pesar de las diferencias entre ambas modalidades, es indiscutible la importancia que tiene la táctica, la cual está condicionada “por las características particulares del estilo cognitivo de los deportistas “Vidaurreta L. 2002 “para formar los esquemas referenciales propios que guían su accionar”.

Es conocido que en el juego, la acción táctica es automática en cuanto a la ejecución inmediata de esquemas o patrones motrices condicionados a partir de la práctica del entrenamiento y por las exigencias de las condiciones del juego la toma de decisiones también muy rápida y la acción que se produce y permite el vínculo entre la percepción táctica con la respuesta motriz táctica, está matizada por la experiencia, por la acumulación de conocimientos personales que tiene el deportista dentro de un tipo recurrente y específico de actividad deportiva (situación táctica) que lo llevará a la construcción de su propio modelo conceptual, con su estilo que le permita apreciar la interacción de los parámetros principales de rapidez y precisión para la toma de decisión y predecir perspectivamente las consecuencias de cualquier acción de control que pueda adoptar.

Precisamente, el conocimiento del marco interno referencial es el que le permite al deportista construir sus decisiones tácticas y con la estructuración y orientación adecuada de la enseñanza táctica. Se puede facilitar el desarrollo de la gestión táctica individual y colectiva y disminuir el margen de incertidumbre acerca de lo que va a pasar en el juego, a pesar de que la sorpresa es un elemento de gran importancia en estos casos, lo nuevo, lo insólito y lo súbito afecta a los deportistas.

Por esta razón, poder trabajar con estas operaciones intelectuales, demanda un conocimiento amplio de los medios tácticos que pueden ser empleados sin violar los reglamentos y las normas del deporte, que son las que regulan el comportamiento táctico del deportista y del equipo.

La aplicación de estas operaciones causa un impacto tanto a largo como a corto plazo, que puede influir tanto en el comportamiento propio del atleta como en la del contrario y realzar la capacidad potencial del deportista. Se requiere mucha creatividad, un conocimiento profundo del deporte, de los propios deportistas y los contrarios, valorando que el trabajo táctico no es la suma de los elementos o acciones individuales, sino, los elementos o acciones que de manera general matizan lo que cada deportista puede entender, y comprender que debe hacer en cada situación.

Para Rodionova en los deportes de combate y juegos deportivos se enfrentan a un gran número de diferentes situaciones, muchas estandarizadas en cierto modo, pues en las situaciones simples el principal papel lo desempeñan la percepción de la información y la reacción oportuna, poniéndose de manifiesto cualidades como la rapidez de la percepción, rapidez de la reacción y rapidez en el cumplimiento en menor grado por las operaciones intelectuales. En las situaciones complejas se basa en la valoración de la gran cantidad de posibles variantes lo que lleva al descubrimiento de una solución original, determinándose además, por complejas operaciones intelectuales.

La preparación táctica depende de muchos factores, de los cuales son trascendentales:

1. Comprensión de la necesidad de prepararse con tiempo, con antelación y desarrollar la capacidad para enfrentar o modificar el plan de acciones, tanto en el plano teórico como práctico.
2. Desarrollo de la anticipación y comprensión de las acciones del contrario a tiempo, juzgar sus intenciones y buscar decisiones efectivas basadas en la experiencia tanto teórica como práctica.
3. Inclusión de la experiencia de los demás deportistas, logrados a través de un proceso de integración, de la experiencia, el estudio de condiciones concretas de la competencia, el análisis de los planes tácticos y los conocimientos previos.
4. Condiciones materiales y organizativas así como el grado de dificultad de la competencia y los adversarios a partir de la disputa que se trate, ya sea en (series, eliminatorias, torneos y encuentros).
5. Característica de la preparación de los adversarios. Cualidades, nivel de preparación, experiencia, forma en que reacciona el contrario ante las diferentes circunstancias de la competencia y de nuestras propias acciones.

En fin, la elección del plan táctico depende de las posibilidades de prever las

posibles causas y efectos en la utilización de las vías, medios y procedimientos tácticos así como también en la posibilidad de renunciar o de sustitución del recurso empleado, por esta razón el plan táctico es orientador y aproximativo.

Hay que tomar en cuenta los posibles estados del deportista, las condiciones de la competencia, los adversarios como se presentan, los recursos de los que dispone el deportista, el desarrollo de sus habilidades tácticas, de la creatividad, en fin, de su estilo táctico, teniendo como objetivo la orientación del pensamiento del deportista desde el inicio hasta los momentos esenciales de la decisión, atravesando por su procesamiento.

Se han realizado algunos trabajos sobre modelos, entrenamientos, etc., Ucha 1998, Núñez 1999, Cañizares 2000, Riera 2002 que en sentido general han planteado la necesidad de un enfoque integracionista en la preparación psicológica contextualizada en el entrenamiento deportivo, relacionada estrechamente con los principios, leyes y etapas mediante las cuales se dirige este proceso. En tal sentido los objetivos de la preparación psicológica, deben derivarse de los objetivos del propio entrenamiento deportivo siendo necesario e imprescindible delimitar las bases psicológicas de los diferentes direcciones de la preparación del deportista, es decir, la preparación física, técnica, táctica y teórica.

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

Los profesores deportivos son los máximos responsables de la preparación de sus

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

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

Para los clásicos de la Psicología del Deporte (Puní, Dzhangarov, Gorbunov) es usual abordar esta dirección de la preparación como proceso, como sistema que tiene su especificidad determinada por el contenido y la forma de la propia actividad. De esta manera se fue estableciendo un marco teórico general para la realización de la preparación psicológica en función de los diferentes momentos relevantes del entrenamiento y sobre todo de la competición.

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

La preparación psicológica de acuerdo a los criterios teóricos que la abordan se divide en general y para una competencia concreta, la cual a su vez se subdivide en temprana e inmediata. En el proceso de la competencia, la preparación psicológica inmediata se divide en ajuste psicológico y control del estado psíquico asociado a

competencias concretas.

La preparación psicológica general el entrenador la logra fundamentalmente en los períodos de entrenamiento y es dirigida a la solución de tareas psicológicas que perfeccionan las cualidades de la personalidad del deportista y la formación de la disposición para participar efectivamente en la competencia. Se destacan entre sus tareas el desarrollo de cualidades emocionales, volitivas, el dominio de sí mismo, así como las esferas motivacionales y cognoscitivas, pero estas no son específicas de la actividad deportiva solamente aunque son imprescindibles en la actuación del deportista.

Por tanto, el profesor deportivo debe abordar el trabajo con el contenido psicológico de la preparación táctica no solo como un subsistema de preparación del deportista para el logro de la excelencia deportiva sino como un proceso psicopedagógico encaminado al perfeccionamiento de las funciones psíquicas como factor importante en la realización eficiente del entrenamiento deportivo y la obtención de buenos resultados deportivos, pero que además le sirva en su vida personal.

Por eso el diseño de acciones metodológicas para trabajar con el contenido psicológico de la preparación táctica se debe contextualizar en ese sistema de preparación del deportista sin perder de vista su identidad como proceso y es que se coincide con la Dra. Riera en abordar “La preparación psicológica como una dirección de la preparación del deportista, constituye un proceso psicopedagógico que permite el desarrollo e integración de lo psíquico para lograr un modo de actuación auto-regulado que contribuya a la excelencia deportiva” (2002)

El trabajo con el contenido psicológico de la preparación táctica es un proceso psicopedagógico y es el profesor deportivo el encargado de lograr ese perfeccionamiento como factor importante en la realización eficiente del entrenamiento deportivo y la obtención de buenos resultados deportivos.

En estos momentos la Pedagogía contemporánea parte de la necesidad que el contenido a impartir por el profesor y recibir por el alumno sea significativo en función de esto último, para ello se sustenta en el enfoque histórico-cultural de

Vigostky y la teoría de la actividad de Leontiev, de ahí la importancia que el profesor sea capaz de enfrentar los retos del deporte actual con conocimiento de causa de su actuación en el escenario del entrenamiento deportivo y específicamente de la preparación psicológica en función de la táctica.

Por las anteriores razones es que el trabajo con el contenido psicológico de la preparación táctica debe atender especialmente la base orientadora y controladora de la acción pues es el profesor deportivo el que le puede proporcionar al atleta los mecanismos para que el mismo pueda valorar la importancia de los procesos de atribución de significados y sentidos a los contenidos que se interiorizan. De aquí la importancia de la orientación y el control por parte del mismo, de la preparación teórica en las distintas direcciones de la preparación del deportista.

Estos factores son necesarios atenderlos teniendo en cuenta la situación social del desarrollo, ya que constituyen bases psicológicas para el desarrollo de las diferentes direcciones de la preparación del deportista.

1.2 Caracterización de la adolescencia y el papel del entrenamiento deportivo:

Por lo que es preciso considerar las características propias de la etapa adolescente en la que se produce una ampliación de los sistemas de actividad y comunicación que determinan el surgimiento de un conjunto de particularidades psicológicas específicas de este período.

Como logros fundamentales del desarrollo de la personalidad están: el surgimiento del pensamiento teórico y de una actitud cognoscitiva más activa hacia el conocimiento de la realidad, lo que unido al desarrollo de formaciones motivacionales complejas como son la autovaloración, los ideales y la motivación profesional, conduce una regulación más consciente y efectiva del comportamiento. Especial progreso se produce en la esfera moral, aún sin la presencia de una concepción del mundo, formación típica de la edad juvenil.

Estos aspectos permiten una reorganización de la esfera motivacional, una mayor estabilidad de la jerarquía de motivos y, por tanto, el logro de un nuevo peldaño en la

conquista de la autodeterminación, como indicador esencial de la personalidad adulta desarrollada.

Todas estas adquisiciones, al ser objeto de reflexión consciente por parte del adolescente y vivenciarse como potencialidades, lo impulsan a exigir de quienes le rodean mayor independencia y respeto para su individualidad y a mostrar conductas que inducen a valorar este período como una etapa crítica.

Este principio se traduce en la necesidad de “conducir” al adolescente por aquellos rumbos que le permitan elaborar su “sentido de la vida”, de forma tal que haga suyos, a través de su asimilación activa y personal, los valores y legítimas aspiraciones de la sociedad que se construye, proceso que se sustentará en regulación consciente de su comportamiento y el surgimiento de la concepción del mundo en la edad juvenil.

1.3 Caracterización psicológica del equipo de balonmano femenino juvenil:

El equipo de balonmano de la categoría juvenil de la EIDE “Héctor Ruíz Pérez de la provincia de Villa Clara está conformado por 13 atletas de diferentes edades y grados escolares. Dicho equipo se caracteriza por falta de optimismo, voluntad, persistencia ante tareas o trabajos que se le orienten y resistencia durante el entrenamiento deportivo.

Poca motivación y desconcentración hacia el deporte, escaso control emocional, baja tolerancia a las frustraciones, insatisfacciones consigo mismos, así como constantes cambios de ánimo que influyen tanto positivo como negativamente en el éxito de la práctica. Del mismo modo carecen de autocrítica, poca imitabilidad e indecisión en las acciones deportivas. La mayoría no evidencian grandes dificultades en el ámbito escolar ni en la compatibilidad como equipo deportivo.

Para obtener estos resultados se realizaron diferentes técnicas:

- Escala de autovaloración.
- Test de forma deportiva

- Entrevista psicológica a atletas y entrenadores.
- La observación
- Tabla de Krip
- Velocidad de reacción.

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

Entrenar un equipo deportivo tiene sus peculiaridades y más cuando este pertenece a las categorías escolares. De ahí la importancia de la concepción vigotskiana de la relación entre el desarrollo y la educación, sustentada en una teoría que explica consecuentemente los principales postulados referidos a la esencia social de lo psíquico y a su desarrollo histórico, plantea que “la educación debe estar orientada al futuro no hacia el pasado” (L.S. Vigostky, 1968: 118).

Esto tiene enorme significación aplicada en particular en la individualización de la preparación, a partir de la consideración no solo del nivel actual, sino también de las potencialidades futuras de desarrollo del deportista, correspondiendo entonces al profesor deportivo un papel rector, de guía que implica que la preparación del deportista es decir la enseñanza y el perfeccionamiento deportivo deben ir delante del desarrollo, conducirlo.

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

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

En fin el trabajo psicológico en el deporte debe corresponderse a los fines de una preparación más profunda y completa, la de formar una personalidad sana, eficiente y madura con un desarrollo integral de todas sus potencialidades, capacidades y habilidades fundamentales para preparar al deportista no solo para el deporte sino para la vida.

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

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

CAPÍTULO II. FUNDAMENTOS METODOLÓGICOS

2.1- MATERIALES Y METODOS:

La muestra objeto de investigación fue seleccionada intencionalmente y se trabajó con dos (2) grupos diferentes que intervinieron en su desarrollo para dar cumplimiento a la determinación de la necesidad de elaborar una propuesta de acciones metodológicas para trabajar el contenido psicológico de la preparación táctica en el Balonmano.

El primer grupo de muestra lo constituyen los dos (2) entrenadores de Balonmano de la EIDE provincial que es la población de la misma en este nivel del Alto Rendimiento. Su característica principal es poseer más de 10 años de experiencia como profesor deportivo de Balonmano y 5 años o más de experiencia trabajando en las categorías escolares.

Para la valoración preliminar de la propuesta se contó con la participación de los ocho profesores (8) de este deporte en la EIDE y el comisionado provincial, que constituye el segundo grupo de muestra.

La metodología empleada para elaborar las indicaciones fue cualitativa y para la recogida de datos que sirvió de punto de partida para establecer el intercambio entre los investigadores y el grupo de profesores fue cuantitativo.

Como se señala anteriormente de los métodos cuantitativos el empleado fue el siguiente:

La Encuesta:

Objetivo:

Evaluar el conocimiento y tratamiento que se le brinda al contenido o bases psicológicas de la Preparación Táctica. (Anexo 1)

La encuesta es una técnica de recogida de información donde, por medio de preguntas escritas organizadas en un cuestionario impreso, se obtienen respuestas

que reflejan los conocimientos y valoraciones de profesores del deporte respecto a la preparación táctica y su contenido.

El instrumento aplicado (el cuestionario) les dio la posibilidad a los encuestados de exponer sus ideas sobre la Preparación Táctica y su contenido psicológico y fue una información relevante a tener en cuenta para elaborar las acciones metodológicas de la propuesta. El instrumento ya había sido piloteado en investigaciones anteriores.

Para la elaboración preliminar de la propuesta de acciones para la preparación psicológica se aplicaron técnicas indirectas, dentro de ellas la revisión de documentos oficiales y de las técnicas directas la entrevista cualitativa en su modalidad no estructurada y semiestructurada y la observación participante.

Entrevista no estructurada:

Objetivos:

- Conocer los criterios que tienen acerca de la materialización de la preparación táctica y su contenido psicológico.
- Contrastar sus opiniones con los resultados de la encuesta aplicada.

En esta primera entrevista se le dio a conocer a los profesores de Balonmano lo que se pretendía con la investigación, además de recoger los conocimientos que poseían acerca de la Psicología, su importancia y puesta en práctica, así como su disposición en colaborar con el trabajo. Se realizó mediante conversaciones espontáneas con ellos donde se detectaron actitudes más profundas y se conocieron los diferentes criterios relacionados con la Preparación Psicológica y todo lo que a ella se refiere en el Programa de Preparación del deportista de Balonmano.

Esta entrevista permitió lograr la empatía necesaria con los profesores de Balonmano para obtener la mayor cantidad de información posible (Anexo 2).

Revisión de documentos:

Objetivos:

- Constatar el tratamiento que se le ha dado al contenido psicológico de la táctica en el Programa de Preparación del Deportista y su derivación en los planes de entrenamiento.

- Contrastar la información obtenida a través de la entrevista, con la de la revisión documental.

Es una técnica indirecta dentro de la metodología cualitativa que se utiliza entre otras cosas en la evaluación de programas.

- Programa de preparación del deportista.

Este documento fue revisado antes de aplicar el resto de las técnicas, dio la oportunidad de conocerlo profundamente y establecer los temas y aspectos que serían tratados en el resto de las técnicas.

- Planes de entrenamientos.

Los analizados corresponden al macrociclo correspondiente al curso 2008-09, al 2011-012 esto se hizo después de efectuar la primera entrevista para conocer como es tratada la derivación necesaria de un documento a otro y particularmente el trabajo con el contenido psicológico de la táctica.

Después de aplicada la Encuesta, la entrevista no estructurada así como la revisión de documentos y de los trabajos de investigación que le antecedieron derivados del proyecto de investigación del “Potencial juvenil en Villa Clara” se elaboró la primera aproximación de acciones metodológicas para trabajar el contenido psicológico de la preparación táctica de la presente tesis.

Este proceso se realizó durante varias sesiones y simultáneamente se efectuó la observación participante.

Observación Participante.

Objetivo:

- Percibir como es tratada la preparación táctica y su contenido psicológico en la unidad de entrenamiento.

Se asume esta técnica, pues supone la interacción social entre el investigador y grupos sociales. Su objetivo es recoger datos, de modo sistemático, a través de un contacto directo en contextos y situaciones específicas. Lo cual es factible por el grado de participación del investigador en el proceso de entrenamiento del equipo seleccionado.

Además, su carácter flexible y abierto permite al investigador partir de algunas interrogantes generales como base para la recogida de datos, como tarea inicial para generar hipótesis de trabajo. (Álvarez; 1997, pág.10)

La intención fue presenciar mediante la unidad de entrenamiento como estructura organizativa del proceso de entrenamiento, en cada una de las etapas de la preparación si se utilizaban herramientas que relacionan lo táctico con lo psicológico fundamentalmente lo referente a lo perceptual y el pensamiento táctico y su correspondencia con la solución motriz. (Anexo 3)

La Triangulación: es el método que permite a través de varias formas de recogida de información realizar una valoración integral del proceso o fenómeno a investigar tanto por la fuente como por el método.

En este caso se trianguló por fuentes al contrastar los documentos con la bibliografía y las investigaciones antes mencionadas.

También por métodos al analizar los resultados de la encuesta, la entrevista y la observación.

Entrevista grupal semiestructurada:

Objetivo:

Adquirir información colectiva por consenso sobre las acciones metodológicas para atender el contenido psicológico de la preparación táctica que debe quedar en la propuesta.

Es semiestructurada por lo que se les ofrece información sobre la propuesta que será analizada y se realiza de forma grupal, pues permite flexibilidad para adecuar las condiciones concretas de la investigación. Esta modalidad posibilita mayor riqueza cualitativa de los datos obtenidos (Anexo 4)

Esta entrevista se caracteriza por lo siguiente: (Castellanos, 1998)

- a) No se enfoca como sumatoria de opiniones individuales.
- b) La relación se establece con un grupo como sujeto colectivo.
- c) Se formulan relativamente pocas preguntas al grupo.

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

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

Durante el desarrollo de la entrevista se escucharon las opiniones emitidas por los profesores deportivos y se promovió el intercambio hasta lograr el consenso sobre los criterios emitidos. Se respetaron las opiniones y se intervino solo para mantener el hilo conductor. Se trató que la propuesta de acciones sobre cómo operar con el programa brotara de los propios entrevistados.

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

2.2. Análisis y Discusión de los Resultados.

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

Encuesta:

Los resultados obtenidos en la misma están contenidos en el Anexo 5 y reflejan que la necesidad de buscar vías para trabajar el contenido psicológico de la preparación táctica. Se puede afirmar, que poseen conocimientos generales sobre la misma pero no ofrecen la variabilidad en los ejercicios que la misma requiere y de manera explícita no asumen lo relacionado con lo psicológico

Entrevista no estructurada:

Contó con la aceptación y comprensión del grupo de entrenadores seleccionados, tuvo un carácter informal, como ya se ha explicado. En este contacto con los entrenadores donde el tema objeto de la entrevista fue explorar sus conocimientos sobre el contenido psicológico de la táctica se pudo observar que esta última no se ve muy relacionada con lo psicológico y existe una tendencia a trabajar este componente a través de la repetición y el juego.

Están de acuerdo que se requiere una mayor preparación o indicaciones que oriente cómo explotar aún más el contenido psicológico de la preparación táctica especialmente para desarrollar el pensamiento táctico.

Revisión Documental:

Al revisar el Programa de Preparación del Deportista, se pudo acceder al elaborado en el 2007, se constató que:

1. Las insuficiencias presentadas en dicho programa son de orden orientador
2. Las tareas dirigidas a lo táctico no relacionan explícitamente su contenido psicológico. No se contemplan tareas concretas para preparación psicológica, ni ejemplos para realizarla.
3. No existe una caracterización psicológica de esta edad.
4. Si bien aumenta en el programa el grado de complejidad de las tareas tácticas de acuerdo a la categoría no se tiene en cuenta las características de la situación social del desarrollo de las balonmanistas de la categoría objeto de estudio.
5. De forma general en el documento analizado, si bien ofrece una guía metodológica al entrenador para su labor en la búsqueda de logros deportivos, se presentan limitaciones en lo referente al proceso de enseñanza-aprendizaje desde el punto de vista las potencialidades psicológicas de la preparación táctica
6. No presenta ejercicios concretos que contribuyan al desarrollo de las cualidades perceptuales, intelectuales y psicomotrices.

Derivado de las insuficiencias planteadas anteriormente en el plan gráfico y escrito confeccionado por los entrenadores no se observan tareas dirigidas al desarrollo psicológico de la preparación táctica.

- **Observación participante:**

A través de este método empírico se pudo conocer cómo se manifiesta la preparación psicológica en el proceso de entrenamiento, específicamente en las unidades de entrenamiento, así como la interacción investigador, entrenador, atletas.

Permitió comprobar como es tratado el componente psicológico en la unidad de entrenamiento, la recepción por parte de las balonmanistas, la retroalimentación de la actividad profesor deportivo- deportista.

Se constató que la motivación por parte de las balonmanistas es escasa a la hora de enfrentar el entrenamiento, aunque en determinado momento se vislumbraron ciertas particularidades, rasgos de voluntad, como la independencia pero de carácter individualista sin criterio de equipo, no es generalizada; los conocimientos relacionados con elementos técnicos se dominan verbalmente pero hay dificultades a la hora de la ejecución y la autovaloración fue adecuada por parte del profesor deportivo aunque ella debe surgir por parte de las balonmanistas. No se plasman en los objetivos aspectos psicológicos, la motivación por parte del profesor deportivo no es la ideal para impulsar la tarea a las deportistas.

Las valoraciones en las unidades de entrenamiento observadas no es la mejor, deben ser más críticas para su aprovechamiento al máximo. No incentivan para la próxima sesión de entrenamiento ya que se descuida su función orientadora, solo se atiende la ejecución.

Triangulación:

Al realizar la triangulación metodológica a partir de la revisión de documentos, observación participante, entrevista no estructurada a profesores y la encuesta se obtuvo como resultado las principales necesidades que poseen los entrenadores para trabajar el contenido psicológico de la táctica en el equipo de balonmano femenino categoría 16-18 años de la EIDE Héctor Ruiz de Villa Clara.

Necesidades de los entrenadores:

1. Necesidad de mejorar las concepciones teóricas y metodológicas de cada uno de los componentes que intervienen en las bases psicológicas de la táctica.
2. Erradicar las insuficiencias relacionadas con la ausencia de visión sistémica e integrada acerca de las bases psicológicas de la preparación táctica al realizarse, descontextualizada de la situación social de desarrollo.

3. Existe necesidad de enseñar al atleta a organizar alternativas de comportamiento táctico, optimizando la información que posee a partir de la práctica de entrenamiento, con inteligencia y creatividad táctica, conociendo como se procesa la información para dar respuesta a la acción táctica y las operaciones cognitivas que mediatizan esa respuesta, es decir, construir su propio modelo conceptual del sistema táctico y predecir la acción.
4. Existe necesidad de enseñar al atleta a saber tomar y construir decisiones a partir del referente cognitivo, que constituye, a nuestro criterio, el eslabón básico que contribuye al procesamiento de la percepción táctica significativa, y a la calidad de la respuesta asociada a problemas tácticos de base.
5. Trabajar el contenido psicológico de la táctica con acciones concretas y como un componente esencial dentro de la preparación y nunca diluirlo en el resto de las preparaciones.

Teniendo en cuenta las necesidades de los entrenadores del equipo de balonmano 16-18 años femeninos de la EIDE Héctor Ruiz se propone entonces un conjunto de acciones metodológicas para trabajar el contenido psicológico de la preparación táctica en la unidad de entrenamiento. Que es el contenido del capítulo III.

Entrevista grupal:

Al ser semiestructurada, permitió la flexibilidad necesaria para adecuar las acciones que se proponían, como resultado de las interacciones anteriores y así ajustarlas a las condiciones concretas de la investigación

Se reunió para ello a los ocho (8) entrenadores de balonmano de la EIDE y el comisionado, el investigador guió las intervenciones para que no se desviaran del tema en cuestión, valorar las acciones metodológicas para desarrollar el contenido psicológico de la preparación táctica.

Se consensuaron las opiniones y todos manifestaron su aprobación y consideraron de muy valiosas para su futuro trabajo tenerlas en cuenta.

Con este paso se logró la valoración preliminar de la propuesta.

CAPÍTULO III: PRESENTACIÓN DE LA PROPUESTA DE ACCIONES METODOLÓGICAS PARA CONTRIBUIR AL TRATAMIENTO DEL CONTENIDO PSICOLÓGICO DE LA PREPARACIÓN TÁCTICA EN EL BALONMANO.

3.1: Fundamentación de la propuesta.

En el balonmano como en todos los deportes de conjunto, la preparación táctica abarca todas aquellas acciones que contribuyen a la actuación coordinada de los miembros del equipo y las decisiones individuales implicadas en esta actuación conjunta.

Por tanto los problemas psicológicos que se asocian a la preparación táctica están relacionados por las condiciones objetivas en que se desarrolla la lucha competitiva.

La dirección del proceso de aprendizaje y desarrollo del balonmano es responsabilidad del profesor deportivo y en este contexto, debe ser un facilitador, un mediador en el encuentro entre el deportista y el deporte en si, como objeto del conocimiento, en el sentido de guiar y orientar su actividad.

El papel de los profesores es el de proporcionar el ajuste de ayuda pedagógica, asumiendo el rol de profesor constructivo y reflexivo que debe transcurrir básicamente mediante un proceso de orientación y estimulación, el cual tiene dentro de las funciones fundamentales la enseñanza y educación de las atletas, su conducción y la del equipo, tanto durante las clases de entrenamientos y en las competencias, como en el tiempo libre.

Debe brindar además una variedad de opciones al impartir el contenido o al realizar actividades extra docentes, debe utilizar métodos más eficientes de enseñanza, educación y preparación de los deportistas que propicien el aprendizaje productivo y desarrollador, el dominio de la comprobación de la calidad de conocimientos, habilidades y hábitos, tener en cuenta la atención individual en conformidad con sus

necesidades a partir de la enseñanza diferenciada que asegure a cada uno de ellos un máximo desarrollo de sus posibilidades, la evaluación diferida para estimular la espontaneidad, estimular los logros por pequeños que sean, incorporar acciones metodológicas constructivas para el tratamiento del error, utilizar técnicas que actúen tanto en el trabajo grupal como individual, hacer participar al atleta tanto como sea posible en la elaboración de objetivos y la selección de la forma de evaluación, es decir tener en cuenta los formativos y no solo lo instructivo.

En el transcurso periódico del proceso organizativo del entrenamiento, al resolver tareas educativas y de enseñanzas, el profesor deportivo dirige la preparación física, técnica, táctica, teórica y psicológica de las balonmanistas con el objetivo de alcanzar logros deportivos, planifica actividades para que estos perfeccionen capacidades motrices, hábitos, cualidades físicas y psíquicas, los pertrecha de conocimientos especiales y generales, que contribuyen a la formación y establecimientos de objetivos, opiniones y punto de vista de ellos, así como convicciones, valores, actitudes etc., los educa en los sentimientos morales, desarrolla las capacidades, el intelecto, la voluntad, el carácter, la necesidad de autoconciencia y de auto perfeccionamiento.

El profesor debe estar actualizado en los adelantos de la ciencia y la tecnología así como en la organización del trabajo en el balonmano con el objetivo de presentar y propiciar su conocimiento al nivel necesario. En este contexto debe trabajar para desarrollar en los balonmanistas el reflejo de dar soluciones rápidas, correctas, creativas y efectivas en menor tiempo ante una situación inesperada.

El enfoque individualizado de la enseñanza es de importancia capital en el sentido de permitir a cada jugador trabajar con independencia y a su propio ritmo, para promover la colaboración y el trabajo grupal ya que es en este contexto donde se establece mejores relaciones con los demás deportistas, aprenden más, se sienten más motivados, aumenta su autoestima y aprenden habilidades sociales más efectivas al resolver tareas en grupo cooperativo.

Se aboga por el carácter activo del aprendizaje el cual se concibe como actividad

humana principal para que las balonmanistas se pertrechen de todo lo que necesitan para actuar con independencia al contexto histórico- social en el cual se relacionan.

Resulta de vital importancia al estudiar el contenido psicológico de la táctica tener en cuenta la situación social del desarrollo en que se encuentran los deportistas hacia los que va dirigido la propuesta en el caso particular de la presente investigación al ser la categoría 16-18 años femenina, se encuentran en el tránsito entre la adolescencia y la etapa juvenil.

Por lo que no debe perderse de vista lo señalado por Domínguez(2005;Pág.108): “Sólo el conocimiento de las regularidades del desarrollo de la personalidad en esta etapa, así como de los cambios anátomo-fisiológicos también presentes, permitirán hacer realidad en la práctica el principio relativo a que la enseñanza conduce al desarrollo y lo dirige”... de aquí la importancia de dirigir conscientemente las influencias educativas que se ejercen sobre los adolescentes por parte de la familia, la escuela y la sociedad, en general”.

Las acciones que se presentan se apoyan en supuestos metodológicos esenciales que garantizan el logro de los objetivos propuestos en las mismas, ya que se atienden aspectos psicológicos, comprendidos dentro de la preparación táctica visto como un reflejo integro en unidad cognitivo – afectiva. Se basan además en la zona de desarrollo próximo, atienden a los balonmanistas escolares como objeto y sujetos de su propio aprendizaje y al profesor como facilitador del proceso docente educativo, el cual debe aplicar métodos participativos en las clases.

Las acciones metodológicas que se presentan, pretenden guiar a los profesores deportivos y directivos en torno a como potenciar el desarrollo de los aspectos psicológicos que son contenido de la preparación táctica en el balonmano categoría 16-18 años de acuerdo a las exigencias prácticas y metodológicas actuales de este deporte, por lo cual es necesario que se utilicen, enriquezcan y perfeccionen como un instrumento fundamental de trabajo.

Como se señaló al analizar la bibliografía especializada se observa que en lo referente a la preparación táctica son de vital importancia los procesos cognoscitivos

fundamentalmente el pensamiento táctico que ha de desarrollarse en los juegos deportivos en general y en el balonmano en particular.

En tal sentido se coincide con Sainz de la Torre cuando señala “Como la actividad en el juego o en el combate contiene en su esencia el solucionar acertadamente los numerosos problemas que aparecen en las diversas situaciones que actúan, el pensamiento como proceso psíquico es un componente indisoluble de la mencionada actividad. En otras palabras el estudio de la táctica deportiva es esencialmente, desde el punto de vista psicológico, el estudio del pensamiento táctico y los factores que influyen sobre éste para que esa acción pueda ser eficientemente ejecutada”.(1999;69)

Por su parte Rodionov (1990) plantea que la efectividad de la resolución táctica se determina por el nivel de las cualidades perceptivas, intelectuales y psicomotoras.

Las acciones metodológicas propuestas están encaminadas a desarrollar ejercicios que potencien esencialmente el contenido psicológico de la preparación táctica ejercicios que contribuyan al desarrollo de las cualidades mencionadas anteriormente sensaciones, percepciones, el pensamiento táctico y su concreción en la ejecución de la solución motriz.

En correspondencia con la situación social del desarrollo en que se encuentran el equipo estudiado se ha alcanzado un alto nivel de desarrollo del pensamiento teórico y una actitud cognoscitiva mas activa y consciente ante el mundo es por lo que en el programa de preparación del balonmano se proponen objetivos que comprenden una mayor complejidad desde el punto de vista táctico como son:

- Continuar el desarrollo y perfeccionamiento de los elementos técnicos básicos.
- Perfeccionar la táctica individual y de grupo.
- Mejorar la interpretación del reglamento de juego.
- Desarrollar la iniciación del trabajo por puestos específicos.

La calidad de los procesos del conocimiento determina el rendimiento táctico del deportista. La claridad del pensamiento, así como de su creatividad y rapidez depende en mucho el éxito de hallar la solución al problema dado en un breve tiempo y de forma acertada. Pero junto con el pensamiento se encuentran aquellos procesos de regulación orientadora que apoyan el controlar y evaluar la acción propia, la de los compañeros y contrarios.

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

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

Estas orientaciones dan respuesta metodológicamente al:

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

Los supuestos teórico señalados, permitieron diseñar las acciones metodológicas como unidad estructural de la actividad (Leontiev A.N) y los procedimientos a emplear tanto por el profesor deportivo como por el deportista teniendo en cuenta las exigencias del deporte, del deportista y la experiencia del profesor.

Estas acciones y procedimientos están orientados al trabajo con el contenido psicológico dentro de la táctica, dirigidas a disminuir en cierta medida algunas de las insuficiencias teórico y metodológicas que poseen los entrenadores para que sean capaces de dirigir la misma en sus deportistas y logren el objetivo primordial e imprescindible de esta preparación, un modo de actuación auto-regulado posibilitando un óptimo rendimiento deportivo.

3.2. Propuesta de acciones metodológicas para trabajar el contenido psicológico de la preparación táctica.

Se considera valido tener en cuenta de manera general para atender lo relacionado con la táctica lo siguiente propuesto por González Carballido (2008):

1. Dedicar tiempo al conocimiento del reglamento del deporte y de la filosofía del mismo.
2. Analizar las funciones de cada posición.
3. No limitar el conocimiento funcional de su posición sino de las funciones de todas las posiciones.
4. Documentar a cada deportista de la filosofía de la dirección del equipo tanto ofensiva como defensivamente.
5. Realizar entrenamientos modelados, reproducir operaciones tanto cognoscitivas como emocionales(es importante el tipo de sistema nervioso).
6. Procurar el mayor número de competencias, nada sustituye el fogueo competitivo.

3.3. Acciones para el desarrollo de las cualidades perceptuales necesarias para la solución de las tareas tácticas.

Objetivo General: desarrollar la capacidad de observación y la rapidez de percepción de información.

Momento: Preparación General

Ejercicio # 1

Objetivo psicológico: desarrollar la orientación y diferenciación espacial.

Objetivo táctico: realizar desplazamientos a diferentes direcciones logrando definir su propia posición en el terreno.

Los atletas se vendarán los ojos, y caminarán en un espacio libre, detenerse a la indicación del entrenador, y definir la propia posición respecto a los puntos fijos existentes.

- Advertencia: en las ejercitaciones de grupo será el entrenador quien dirigirá los desplazamientos, en las ejercitaciones individuales, los sujetos se moverán autónomamente.
- Las primeras veces es bueno mantener los brazos hacia el frente para adquirir una mayor seguridad.

Ejercicio # 2

Objetivo psicológico: Desarrollar orientación, velocidad de acción, percepción auditiva.

Objetivo táctico: Realizar desplazamientos siguiendo la trayectoria del balón y tratar de tocarlo.

- Se trabaja en un espacio determinado (mitad de campo de balonmano, línea central). El atleta no vendado tiene el balón y puede moverse libremente driblando.
- El compañero vendado, siguiendo el rumor del balón, deberá tratar de tocarlo.
- Este ejercicio se puede transformar en competencia por tiempo o por puntos.

Procedimientos a emplear son: La observación, la previsión, la demostración, la conversación y la reflexión conjuntamente con la orientación.

Ejercicio # 3

Objetivo psicológico: ejercitar la lateralidad, sensibilización táctil, coordinación dinámica.

Objetivo táctico: tirar a puerta en diferentes condiciones después de desmarcarse de una defensa pasiva.

- Para los jugadores de segunda línea (pívots y extremos) se plantean dos órdenes de dificultad que se diferencian entre sí de la forma siguiente; el jugador se desmarca frente a una defensa pasiva y ejecuta un tiro con la mano diestra, luego realiza la misma acción de tiro pero ahora con la otra mano.
- Después en la misma acción de desmarque el jugador efectúa un tiro en desmarque de manera convencional y posteriormente realiza la misma acción pero ahora en el momento del despegue lo debe hacer con el pie correspondiente a la mano que efectúa el tiro.

Procedimientos a emplear: La observación, la reflexión, la previsión, la conversación, la orientación, los señalamientos.

Ejercicio # 4

Objetivo psicológico: realizar la diferenciación dinámica, control del equilibrio, sensibilización táctil, memorización del gesto.

Objetivo táctico: realizar tiros de penalti en diferentes condiciones consiguiendo efectividad.

Inmediatamente después de haber efectuado una serie de tiros de penaltis preestablecidos, se realizará con los ojos vendados el mismo ejercicio. Las dos fases también se pueden invertir.

Procedimientos a emplear: La observación, la reflexión, la previsión, la conversación, la orientación, los señalamientos.

Ejercicio # 5

Objetivo psicológico: desarrollar la orientación, diferenciación espacial y memorización del gesto con la correcta colocación del portero.

Objetivo táctico: realizar desplazamientos siguiendo la trayectoria del atacante y colocarse en las posiciones adecuadas.

Ejercicio con soga para que el portero logre visualizar la posible trayectoria del balón por los diferentes ángulos de tiro: se amarra ambas puntas de una soga a ambos postes de la portería y el centro de la soga es sostenido por la mano de tiro del atacante desplazándose por las distintas posiciones, formando un ángulo cercano a los 45°, revelando visualmente las 2 trayectorias de tiro donde el portero cuando logra interiorizar y visualizar esto es capaz de mantenerse siempre en el centro de la puerta dejando la misma distancia hacia las posibles trayectorias del balón, logrando así una colocación ideal.

Variante: Realización del ejercicio de la soga antes mencionado pero en esta ocasión el supuesto atacante no se desplazara, solo se quedara fijo en un extremo primero y en el otro posteriormente, logrando así que los porteros por si mismos se den cuenta de las escasas trayectorias que podrá tomar el balón y lo reducido que estará el ángulo de tiro, concientizando así en la importancia que tiene su colocación en de la portería.

Procedimientos a emplear: La reflexión, el esclarecimiento, los señalamientos, la orientación, el convencimiento, la Ayuda.

Ejercicio # 6

Objetivos psicológicos: desarrollo de la atención y percepción.

Objetivo táctico: lograr una correcta colocación de la defensa para obligar al atacante a tirar por determinados ángulos.

Momento: Preparación Especial

Partiendo de una correcta ubicación inicial el centro ataca a su izquierda, su defensor, gardea y dificulta el balón en el ángulo más lejano dejando así abierto el ángulo corto provocando el tiro al mismo, de no ser así el defensor bloquea el tiro, esto mismo debe hacerse de forma inversa cuando el hombre ataca hacia el otro lado; es importante que el portero actúe anticipadamente partiendo de una buena colocación.

Procedimientos a emplear: La reflexión, el esclarecimiento, los señalamientos, la orientación, el convencimiento, la ayuda.

3.4 Acciones para el desarrollo de las cualidades intelectuales necesarias para la evaluación de la situación e implementar la rápida toma de decisiones.

Objetivo: contribuir a la rapidez, la claridad del pensamiento y la toma de decisiones.

Momento: Preparación Especial.

Ejercicio # 1

Objetivo psicológico: desarrollar la velocidad de reacción y la toma de decisiones.

Objetivo táctico: lograr que el portero perciba la intención de pase colocándose en la posición adecuada para así interceptar el balón.

Partiendo de el conocimiento de su área de responsabilidad dentro del terreno y manteniendo el principio del triángulo defensivo, el portero deberá leer la intención del hombre con el balón y se cargará hacia el hombre más adelantado quién se supone que debe recibir para tirar a puerta, y es aquí donde se le plantean dos variantes para exigir su inmediata reacción y una correcta toma de decisión.

Variante 1: Cuando ve que ya no le da tiempo robar la pelota, aquí lo indicado sería: dar la falta provocando tumbar la pelota para que así tenga tiempo para regresar a la portería.

Variante 2: Cuando el portero vea que le da tiempo interceptar, debe colocarse entre el hombre y el balón buscando hacia adelante alejándose del atacante que ahora se convirtió en defensor.

Procedimientos a emplear: La reflexión, la ayuda, el apoyo, la conversación.

Ejercicio # 2

Objetivo psicológico: solucionar problemas a través de la acción (pensamiento operativo)

Objetivo táctico: lograr que el portero realice el pase correcto en la ofensiva rápida para aventajar al defensor.

Variante 1: Sale un jugador ofensivo corriendo hacia la portería lejana, detrás de él pero en la línea de pase se coloca un jugador defensor, entonces se debe producir la rápida y correcta toma de decisiones por parte del portero, en este caso el pase correcto sería en parábola.

Variante 2: Hay una ofensiva rápida donde el jugador defensor realiza un correcto balance defensivo, en este caso para que el portero actúe rápido y correctamente deberá efectuar un pase rápido y lineal.

Procedimientos a emplear: La observación, la conversación, la ayuda, el apoyo.

Ejercicio # 3

Objetivo psicológico: ejercitar la solución táctica de problemas sencillos.

Objetivo táctico: buscar los espacios para pasar o recibir de forma correcta teniendo en cuenta la ubicación de los demás jugadores.

Se formarán varias parejas y harán ofensiva rápida a todo lo largo y ancho del terreno colocando un defensa en la mitad del terreno, ejemplo: pareja # 1, el jugador # 1 intencionalmente comete una violación, entonces su compañero el jugador # 2 viene al lugar de la misma y pasa al jugador # 1 que se fue en ofensiva rápida, el jugador a la defensa trata de interceptar el pase de sus compañeros el pase, y así sucesivamente realizarán el ejercicio todas las parejas.

Procedimientos a emplear: La reflexión, el esclarecimiento, los señalamientos, la orientación, el convencimiento, la ayuda.

Ejercicio # 4

Objetivo psicológico: implementar la toma de decisiones y la memorización del gesto.

Objetivo táctico: mejorar la disciplina táctica, la velocidad del pase, buscar los espacios y el balón, velocidad de reacción, reducir el tiempo entre recepción y pase. En este ejercicio la tarea será pasar sin ser tocado, se deberá lograr 10 pases evitando ser tocado. Si un jugador es tocado antes de pasar no pierde el balón pero tampoco se cuenta el número del pase.

Variante 1: Idéntico pero el balón se le debe pasar al jugador que nunca lo ha tocado, forzando a recordar quien recibió y quien falta por recibir.

Variante 2: Idéntico pero el pase 10 lo debe recibir quien recibió el 5, y el pase 8 quien recibió el 3.

Procedimientos a emplear: La reflexión, el esclarecimiento, los señalamientos, la orientación, el convencimiento, la ayuda.

3.5 Acciones para el desarrollo de las cualidades psicomotrices necesarias para la ejecución del recurso táctico seleccionado.

Objetivo: Desarrollar la exactitud, rapidez y eficiencia.

Momento: Preparación Especial

Ejercicio # 1

Objetivo psicológico: ejercitar participación de la concentración de la atención, percepción y toma de decisiones.

Objetivo táctico: realizar desplazamientos defensivos colocándose en la línea de pase para impedir que el apoyo reciba el balón.

Se jugará solo a medio campo, se forman dos equipos de tres jugadores y se colocara un apoyo en la portería, el objetivo del juego es impedir que el balón llegue al apoyo. Si el jugador ofensivo con balón logra pasarle al apoyo el hombre que lo defiende se quedará en defensa pero ahora lo hará con el equipo contrario, mientras que el que hasta ahora fungía como apoyo ahora pasara a jugar como ofensivo cambiando posiciones con el hombre que le hizo llegar el pase, por lo que este pasara a ser apoyo.

Variante: Se aumentará el número de jugadores habrá cambio de oponente faltas y robo de balón.

Procedimientos a emplear: La conversación Persuasiva, el apoyo, el convencimiento, la confrontación, el esclarecimiento.

Ejercicio # 2

Objetivo psicológico: conjugar la participación de procesos como la atención, percepción y cohesión de equipo.

Objetivo Táctico: realizar desmarque, creación y ataque a los espacios, para evadir la defensa personal.

- Realizar un juego de balonmano en el que se formarán 2 equipos de 5 jugadores, se comienza a jugar en igualdad numérica, pero el equipo que consiga anotar un gol cederá un jugador al otro equipo y se seguirá jugando
- El partido finaliza cuando un equipo logre quedarse con solo 3 jugadores. Para lograr esto dicho equipo deberá haber realizado un ataque efectivo solo con 4 jugadores.

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

Ejercicio # 3

Objetivo psicológico: ejercitar la atención y percepción.

Objetivo técnico - táctico: ejecutar la combinación de presión, interceptación, desmarque y apoyos para pasar a la ofensiva.

- Formar 3 equipos de 5 jugadores, el ejercicio se realizará de la siguiente manera:
- El equipo 1 se situará en el centro del terreno, los dos equipos restantes serán situados en cada uno en un campo defensivo del terreno.
- El equipo que se encuentra en la línea central atacará, pero lo hará con 4 jugadores, porque el quinto jugador solo entrará a defender, y se rotará con los restantes 4 compañeros de su equipo en ese rol.
- Al atacar el equipo 1, el equipo 2 que defiende estando en superioridad numérica deberá presionar, interceptar o robar el balón en el mejor de los casos con el fin de pasar a la ofensiva, en caso de que así suceda sus oponentes solo podrán defender el balón o oponer resistencia hasta la línea central del terreno ya que en el otro campo se encuentra el equipo 3 listo para defender en superioridad numérica, pero solo podrán rebasar la línea de los 9 metros cuando el equipo atacante haya rebasado la línea central.
- Aquí el equipo 3 tratará de cambiar su rol de defensa a atacante de la misma manera que se explicó anteriormente, y así sucesivamente transcurrirá el ejercicio.

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

Ejercicio # 4

Objetivo psicológico: combinar la participación de los procesos cognoscitivos con la solución motriz.

Objetivo técnico - táctico: atacar a los espacios, desdoblarse y desmarcarse en un tiempo determinado para anotar el gol.

Formar 3 equipos de 5 jugadores, el ejercicio se realizará de la siguiente manera: El equipo 1 se situará en el centro del terreno, los dos equipos restantes serán situados en cada uno en un campo defensivo del terreno. El equipo 1 atacará estando en superioridad numérica, pues el equipo 2 defiende solo con 4 jugadores, ya que el quinto jugador solo jugará a la ofensiva esperando a sus compañeros en la línea central y se rotará en esta función con el resto de sus compañeros, ya habiendo podido pasar de defensas a ofensivos el equipo 2 atacará en superioridad al equipo 3. Ahora, lo importante de este ejercicio es que el equipo que ataca solo tendrá 20 segundos para convertir la acción en gol y el objetivo del equipo que defiende será aguantar esos segundos sin recibir gol transcurrido ese tiempo el entrenador tocará un silbatazo que significará un cambio de balón y entonces el equipo 3 pasará a atacar hacia el campo defensivo del equipo 1 que no podrá rebasar la línea de los 9 metros hasta que el equipo 3 no rebase la línea central.

Es válido señalar que los ejercicios propuestos son una forma de ilustrar como el contenido que habitualmente trabajan los entrenadores puede conllevar no solo el desarrollo de la preparación táctica sino que también se puede enfatizar en lo psicológico siempre y cuando los entrenadores lo hagan de forma consciente y premeditada, al considerar como una cuestión importante la variabilidad propia del Balonmano.

Procedimientos a emplear son: La observación, la previsión, la demostración, la conversación y la reflexión conjuntamente con la orientación.

Conclusiones:

1. La propuesta de acciones metodológicas para trabajar el contenido psicológico de la preparación táctica en el balonmano, se fundamenta a partir del enfoque histórico-cultural de Vigostky, teniendo en cuenta la situación social del desarrollo, la zona de desarrollo próximo y la unidad de lo cognitivo y lo afectivo.
2. Existen insuficiencias en el dominio teórico y metodológico en lo referente a la atención al contenido psicológico de la preparación táctica en el balonmano, a partir de la delimitación de los objetivos, acciones y procedimientos a emplear en relación con las peculiaridades del equipo en general y de las deportistas en particular
3. Los documentos oficiales (programa de preparación del deportista, los planes de entrenamiento en su derivación desde el macro hasta la unidad de entrenamiento) no constituyen una guía para el trabajo del entrenador, en la dirección estudiada, pues no les proporciona los recursos necesarios.
4. La elaboración de la propuesta se logró con la participación activa de los entrenadores, atletas y la revisión de los documentos que a su vez realizaron la valoración preliminar de la misma y consideran que es factible y útil de aplicar.

Recomendaciones:

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

Bibliografía:

1. Antom, K. (1990) *Práctica de las dinámicas de grupo, ejercicios y técnicas*. Barcelona, Editorial Herder.
2. Bello Dávila Z. y Cásales Fernández J. C (2003) *Psicología general* Editorial Félix Varela, La Habana.
3. Buceta, J. M. *Psicología del entrenamiento deportivo*, Editorial Dykinson, S.L. 1998. P.462.
4. Cañizares Hernández M. (2004): *Psicología y Equipo Deportivo*, Editorial Deportes, Ciudad Habana.
5. Colectivo de Autores (2007). *Programa de preparación del deportista. Balonmano*. Comisión Nacional de Balonmano. La Habana.
6. Domínguez, L. (2005) *Psicología del Desarrollo Problemas, Principios y Categorías*. Facultad de Psicología Universidad de La Habana.
7. Dzhangarov, T. T y A. Z. Puni (1990). *Psicología de la educación física y el deporte*. Ciudad de la Habana, Editorial Científico Técnico.
8. Forteza de la Rosa, A. (1988) *Bases metodológicas del entrenamiento deportivo*. Ciudad de la Habana, Editorial Científico Técnico.
9. Garzarelli G. J (2004): *El refuerzo positivo y el alto rendimiento en Conferencia sobre Psicología del deporte*, Universidad de El Salvador Argentina.
10. García, U. F. (2004) *Herramientas psicológicas para entrenadores y deportistas*. La Habana, Editorial Deportes.
11. García A (2005) *Propuesta de orientaciones metodológicas para la dirección de la preparación psicológica en el equipo de fútbol*. Trabajo de Diploma
12. Gil, M. J. (1991) *Entrenamiento mental para deportistas y entrenadores de elite*. Valencia, Editorial UNVESCO.
13. Gorbunov, G. D. (1988) *Psicopedagogía del deporte*. Moscú, Editorial Wneshtorgizdat.
14. Griego, E. (2000) *Entrenamiento psicológico para el control de estados de tensión y frustración de los futbolistas juveniles del centro de alto rendimiento de Villa Clara*. Trabajo de diploma, FCF, Villa Clara.
15. Kon, I. S. (1991) *Psicología de la edad juveniles*. Ciudad de la Habana,

Editorial Pueblo y Educación.

16. Kunath, P. (1976) Aporte a la Psicología deportiva. La Habana, Editorial Orbe.
- Levitov, N. D. (1966) Sobre los estados psíquicos del hombre. Moscú.
17. Lorenzo, J. G. (1988) Psicología del deporte. Moscú, Editorial Fisicultura y Deporte.
18. León Pérez Y. y Peñaranda A. D. (2006) Propuestas de orientaciones Metodológicas para la dirección de la preparación psicológica en el equipo de Voleibol juvenil. Trabajo de Diploma
19. Matveev, L. (1983) Fundamentos del entrenamiento deportivo. Moscú, Editorial Raduga.
20. Morales, A. A. Preparación del deportista: dirección y rendimiento.
21. Niebla, Y Montes de Oca Erasmo (2006) Propuesta de Orientaciones metodológicas para la dirección de la preparación psicológica en el equipo fútbol juvenil. Trabajo Diploma
22. Quintanilla, F. (2002) Propuesta de orientaciones metodológicas para el desarrollo de la preparación psicológica de atletas escolares de baloncesto a desarrollar por los entrenadores. Trabajo de Maestría, ISCF.
23. Quintero, Y. (1995) Entrenamiento socio psicológico para el potenciar la comunicación y la participación en la dirección. Trabajo de diploma, UCLV.
24. Riera, M. Dra. M. A. (2004) Entrenamiento psicológico integrador en los equipos de judo (f) y fútbol de la ESPA provincial de villa clara. Tesis doctoral ISCF, Ciudad de la Habana.
25. Rodionov, A. V. (1991) Influencia de los factores psicológicos en el resultado deportivo. Moscú, Editorial Wneshtorgizdat.
26. Rodionov, A. V. (1981) Psicología de entrenamiento deportivo. Ciudad de la Habana, Editorial Orbe.
27. Rodionov, A. V. (1981) Psicología del enfrentamiento deportivo. Ciudad de la Habana, Editorial Orbe.
28. Microsoft® Encarta® 2006. © 1993-2005 Microsoft Corporation
29. Morales G. M. y Aveillé C. B. (2003) Propuestas de orientaciones metodológicas para la preparación psicológica de los deportistas de tenis de

- mesa categoría 11-12 años de la EIDE de V.C,
30. Sainz de la Torre, N., La llave del éxito. Preparación psicológica para el triunfo deportivo. Material Docente Maestría en Ciencias y Juegos Deportivos, Puebla, 2000, 164 p.
 31. _____, Psicología de la Educación Física y el deporte escolar. Material Docente Maestría en Ciencias y Juegos Deportivos, Durango, 2003, 134 p.
 32. _____. Percepciones espaciales en los juegos deportivos, Monografía, Revista electrónica UMCC, Matanzas, 2003, 23 p.
 33. _____ Control Propioceptivas en el Voleibol. Artículo. S/F
 34. Sánchez, A. Ma.E. (2002) La preparación psicológica del deportista. Colombia, Editorial Kinesis.
 35. Silva A. (2004) Propuesta de orientaciones metodológicas para la dirección de la preparación psicológica en el equipo de polo acuático femenino categoría juvenil. Trabajo de Diploma
 36. Valdés, H. (1996) La preparación psicológica del deportista. España, Editorial INDER SA.

Anexo No. 1

Encuesta para Evaluar el Conocimiento y Tratamiento que se le brinda al contenido o bases psicológicas de la Preparación Táctica

Instrucciones

Compañero, las exigencias actuales de la competición nos ha exigido la tarea de investigar el conocimiento acerca de las bases psicológicas de la preparación táctica con el objetivo de profundizar, sistematizar y generalizar criterios que permitan una formación de deportistas mas inteligentes creativos e independientes. Le solicitamos de estar interesado en ayudar por favor responda sinceramente estas preguntas y recuerde que así contribuiría a que el deporte perfeccione su arsenal científico, teórico y práctico. Gracias.

Años de experiencia como entrenador _____ Categoría en que trabaja _____
Sexo con que trabaja _____ Nivel en que entrena _____ Principales resultados como entrenador: _____

Preguntas

1. ¿Para usted que es la preparación táctica?
2. ¿Qué entiende por táctica?
3. ¿Que puede entenderse por contenido o bases psicológicas de la táctica?
4. ¿Cuales son a su criterio los contenidos o bases psicológicas de la preparación táctica?
5. ¿Trabaja usted las bases psicológicas tácticas?

Siempre _____ A veces _____ Nunca _____

a) Esto lo realiza unido a la técnica Si _____ No _____ ¿Por qué? _____

6. ¿En qué etapa de la preparación comienza a trabajar las bases de la táctica?
7. ¿Utiliza algún método específico? ¿Cuales son los más utilizados?
8. ¿Dosifica las bases psicológicas de la preparación táctica?

Si _____ NO _____ A veces _____

Si la dosifica ¿Como? ¿Qué acciones ud. realiza?

9. De los ejercicios que utiliza mencione tres características que lo distinguan.

10. ¿Que métodos emplea para evaluar las bases psicológicas de la táctica?

medición_____ prueba____ observación_____ ninguna otras

(Explique la esencia de una de las bases o contenidos).

11. ¿Tiene alguna sugerencia para el tratamiento de las bases o contenidos de la táctica?

12. ¿Cree usted que existe la preparación táctica?

SI_____ NO_____ Depende_____

Si marca depende, especifique de qué.

13. ¿Qué es la preparación técnico -táctica?

14. ¿Qué cree usted que diferencie la preparación técnica de la preparación táctica?

15. ¿Explique de forma breve que enseña ud. desde el punto de vista táctico?

ANEXO No. 2

Entrevista no estructurada:

1. Aspectos a tener en cuenta:
2. Significación de la preparación táctica.
3. Conocimiento de su contenido psicológico.
4. Si realizan ejercicios con el fin de desarrollar el pensamiento táctico.
5. Consideraciones sobre cómo se atiende el contenido psicológico de la táctica en el programa de preparación del deportista.
6. Si necesitan indicaciones o algo que los oriente en función de mejorar su preparación para desarrollar este aspecto.

Anexo No. 3

Observación participante

Aspectos a observar en la unidad de entrenamiento.

1. Precisar y especificar desde el inicio de la unidad de entrenamiento las posibles acciones que realiza el entrenador en función del contenido psicológico de la preparación táctica.
2. Proyecta el trabajo en función del desarrollo del pensamiento.
3. Se da la posibilidad de situaciones problemáticas que el deportista deba dar soluciones rápidas y precisas.
4. Realiza ejercicios que contribuyan al desarrollo de las percepciones especializadas.
5. Ofrece las respuestas anticipadas o estimula que las atletas busquen la solución.
6. Se promueve el trabajo táctico a través del juego y creación de situaciones competitivas.

Anexo No. 4

Entrevista Grupal Semiestructurada:

Aspectos a tener en cuenta.

- Opiniones sobre la propuesta.
- Si es factible su aplicación.
- Si aporta cosas nuevas a su trabajo.
- Si permite desarrollar procesos psíquicos como son la,atención, percepción y el pensamiento.
- Se toma consenso de la propuesta.

Anexo 5

Resultados de la encuesta realizada a los entrenadores del equipo de Balonmano categoría 16-18 años femenino.

Preguntas	Categorías de evaluación	Cantidad	% que representa.
1-	Solución que se le da a los problemas dentro del partido (aquí se utilizan varias soluciones para resolver la problemática en el proceso de preparación).	2	100
2-	La solución rápida y precisa a diferentes problemáticas	2	100
3-	El contenido psicológico no es más que los elementos a tener presente para una mayor comprensión de la táctica, como percepción, observación, toma de decisión, orientación, atención y otros.	2	100
4-	Siempre		
	A veces	2	100
	Nunca		
5-	Si	2	100
6-	-Garantizar su aplicación en el juego	1	50
	-Si es buena la técnica, facilita la táctica	1	50

7-	Desde el inicio	2	100
8-	-Reciprocidad, -Regulación, -Modelación, -Problematización.	1	50
	-Repeticiones y juego en las acciones de grupo.	1	50
9-	No	2	100
10-	Plantear problemáticas; dar herramientas para la solución del mismo; empezar de lo simple a lo complejo.	2	100
11-	Observación	2	100
12-	La práctica ha demostrado que la iniciativa, la creatividad son el resultado de un largo y sólido entrenamiento, por lo que sugiero que se entrene desde los primeros pasos como deportistas.	1	50
	Si	2	100
13-	Es la estrecha relación que existe entre los dos, si posee una técnica adecuada será más fácil resolver los problemas tácticos, aunque no siempre es de esta forma.	2	100

14-	La preparación técnica es donde se les enseña a los atletas los elementos correctamente y la táctica es la solución de problemas.	2	100
15-	Que los atletas logren resolver las dificultades dentro del partido.	2	100