

La preparación volitiva en atletas de la categoría escolar de boxeo. Una aproximación a su estudio (revisión)

The volitional preparation in athletes of the school category of boxing. An approach to their study

Bárbara María Pérez-Ferrás, Centro Provincial de Medicina Deportiva de Las Tunas, cepromede@ltu.sld.cu, Cuba.

Yasser Russell-Suárez, Facultad de Cultura Física. Holguín, yrussell@hlg.uccfd.cu, Cuba.

Resumen

El presente trabajo expone los elementos esenciales de la preparación volitiva en atletas de boxeo de la categoría escolar, con el objetivo de seguir perfeccionando los componentes de dicha preparación, la misma constituye un elemento imprescindible como parte de la preparación psicológica general, dado las características y condiciones difíciles y excepcionales en que se desenvuelve un boxeador. Se ofrecen recomendaciones que orientan tareas de carácter psicológico para concebir la preparación volitiva en atletas de boxeo.

Palabras clave: Preparación psicológica/ Preparación volitiva/ Cualidades volitivas/ Boxeo

Summary

The present work exposes the essential elements of the volitional preparation in athletes of boxing of the school category with the objective of continuing perfecting the components of this preparation, the same one constitutes an indispensable element as part of the general, given psychological preparation the characteristics and difficult and exceptional conditions in that a boxer is unwrapped. They offer recommendations that guide tasks of psychological character to conceive the volitional preparation in boxing athletes.

Key words: Psychological preparation/ Volitional preparation/ Volitional qualities/ Boxing

Introducción

La preparación psicológica de los deportistas es un aspecto de relevancia en el componente del proceso de entrenamiento, ya que se van conformando estructuras y formación psicológica básica en el carácter, en la autoestima, la disposición y eficiencia de los competidores para enfrentar la lucha competitiva.

Coincidimos con los criterios de Matvieev (1977) el cual la denominó preparación moral y

La preparación volitiva en atletas de boxeo...

volitiva, cuyo objetivo era formar y desarrollar la perseverancia, que estimula la práctica sistemática del deporte y al logro de los más elevados resultados en este aspecto. Para Matvieev, una de las tareas más importantes en esta preparación era la creación de la posibilidad de dirección del estado psíquico del deportista, para superar las emociones negativas en el curso de las competiciones.

Las distintas ciencias aplicadas al deporte desempeñan, dentro de este proceso, una importante función integradora; y están socialmente comprometidas, con todo el sistema de estudio e interinfluencia de sus respectivos campos de acción en el organismo y en la psiquis de los deportistas.

La Psicología del Deporte, particularmente, tiene la importante misión de responder, de forma objetiva, a las exigencias del deporte contemporáneo y de la sociedad, en cuanto a la necesidad de fundamentar científicamente, los métodos y las vías de la preparación psicológica del deportista, orientada hacia el estudio, potenciación y estabilización, de las funciones, cualidades y estados psíquicos de su personalidad; que permitan la formación de un estado óptimo de disposición y efectividad, durante el curso de la preparación y participación en las competencias deportivas, así como, de su restablecimiento ulterior.

La relación de la preparación psicológica con el resto de los componentes de la preparación deportiva revela además, la necesidad de conocer aquellas características o exigencias psicológicas propias de cada deporte, lo que permite orientar el trabajo para desarrollar aquellas cualidades psíquicas especiales de las cuales depende el éxito en la práctica del deporte en cuestión.

Desarrollo

El boxeo es denominado también deporte individual o deporte sin cooperación y con oposición del contrario, según los aportes de A. Z. Puni, J. Riera, A. Thomas y otros. Una de las particularidades más importantes de este deporte es que el atleta tiene que enfrentarse directamente a un adversario con el cual interactúa prácticamente cuerpo a cuerpo.

En este deporte de combate, las acciones se realizan con gran rapidez y dinamismo, en períodos de tiempo y espacio delimitados en su mayor parte por las reglas de competencia, con movimientos muy precisos y ajustados a las situaciones competitivas, determinados estos por la

capacidad coordinativa del esfuerzo, en función de las acciones que realice el contrario. Por tanto, requieren del desarrollo altamente especializado de un conjunto de percepciones, que permiten la ejecución satisfactoria de cada uno de los movimientos técnicos y de las acciones tácticas que ejecuta el deportista.

Se ha comprobado además, que una vez logrado el dominio de la técnica por parte del atleta triunfará aquel que mejor preparado esté psíquicamente, el que sea capaz de mantener en las condiciones competitivas, las técnicas asimiladas en los entrenamientos.

Debido a que este es un deporte de especialización temprana y su práctica por regla general se desarrolla de forma individual, con la característica de que la mayoría de los entrenamientos son repetitivos, pero con variación, y se realizan acciones difíciles; demanda psicológicamente, un elevado desarrollo de los procesos volitivos que le permitan asimilar grandes volúmenes de cargas en condiciones a veces difíciles; así como altos niveles de motivación.

Los motivos y la voluntad se encuentran estrechamente unidos, mantienen una relación directamente proporcional, por lo que en la medida que se desarrollen los primeros, se podrán movilizar los esfuerzos volitivos e inclusive, perfeccionar los mismos, mientras que los primeros constituyen elementos orientadores de la acción, la voluntad permite que no se equivoque la dirección de la conducta en el alcance de los objetivos cuando surgen obstáculos y dificultades en este camino.

No basta que el entrenador posea objetivos claros de trabajo y se los comunique al equipo. Esto, por sí solo no constituye elemento alguno de fuerza que los exhorte a darlo todo en el terreno. Solo con la comprensión cuando haga suya la meta, cuando no sea “el objetivo del entrenador” sino *su propio objetivo conscientemente establecido*, podrá movilizar sus esfuerzos Sáinz (2003).

Ante el surgimiento de obstáculos y dificultades, en la práctica deportiva, el boxeador, necesita concientizar lo que ha pasado, el por qué le sucede, qué debe hacer para vencer el obstáculo, el esclarecimiento de las características de los elementos físicos, técnicos y psicológicos más importantes, para el alcance de los objetivos en cada asalto; dotarse de una serie de conocimientos generales y específicos imprescindibles para un dominio en la ejecución técnica.

Dadas las excepcionales condiciones en la que se desenvuelve un boxeador durante los combates, y la necesaria manifestación especializada de los esfuerzos físicos y psíquicos para la consecución de altos resultados competitivos, la preparación volitiva se convierte, en un

La preparación volitiva en atletas de boxeo...

argumento indispensable dentro del arsenal psicológico necesario para conseguir la victoria.

Especial atención adquiere el estudio de la actividad volitiva, en los marcos de la psicología del deporte rusa. Algunos como Puni (1959, 1977), Rudik (1979), (1988) y Smirnov (1979) brindan en esta dirección, la mayor colaboración en cuanto a aportes teóricos y metodológicos concretos se refieren, destacando diversos elementos de su estructura psicológica y su relación con las tareas, características y cualidades volitivas propias de la actividad deportiva (Guénov, 1979).

Diversas investigaciones realizadas en el contexto internacional abordan el tema de la preparación volitiva, así es el caso de Smirnov (1975) quien estudia la autorregulación psicológica de la actividad motora en condiciones de peligro y agotamiento creciente en gimnastas y patinadores y Chashina (1975) la cual aborda la habilidad para superar la acción del factor peligro en los gimnastas jóvenes.

En el deporte cubano, su estudio se ha realizado a través de la planificación de actividades teóricas, metodológicas y prácticas dirigidas a entrenadores, deportistas y personal de apoyo. Estos estudios constituyen intervenciones psicopedagógicas para potenciar la preparación de los deportistas, insertadas a los planes integrales de preparación (Núñez, 2001); Sánchez, 2004; García, 2004).

Dichos beneficios confirman la necesidad de desarrollar investigaciones que muestren indicadores que generalicen la conducta y la preparación volitiva de los deportistas, la que constituye la educación de la capacidad de movilizar esfuerzos volitivos y cualidades volitivas, en el proceso de vencimiento de obstáculos y dificultades que surgen en la actividad deportiva; para lo cual se deben incorporar tareas para elevar su desarrollo, estudiar de manera detallada las dificultades específicas de cada tipo de deporte así como el modo en que se emplean métodos para la regulación conductual.

El reconocimiento por parte de entrenadores deportivos de categorías escolares, de la necesidad de lograr un alto desarrollo de cualidades volitivas, aún con el logro de relevantes rendimientos deportivos en estas categorías, al ser percibidas dificultades en la conducta volitiva de los deportistas relacionadas con el aspecto traumatológico del deporte y por otra parte con las exigencias o apreciaciones de jueces, entrenadores, el propio deportista y sus familiares; nos ha permitido reflexionar sobre el estudio y análisis de la esfera volitiva y el comportamiento de la preparación volitiva en atletas de boxeo de la categoría escolar

Es importante destacar, que la existencia de limitaciones de los deportistas, para enfrentar con éxito la actividad deportiva, en relación con su preparación volitiva, refleja, que aún no es suficiente la preparación psicológica en deportistas de boxeo de la categoría escolar y hace evidente la necesidad de perfeccionar esta preparación.

Dentro de las tareas de la preparación psicológica general del boxeador de la categoría escolar, se destaca como un aspecto importante el desarrollo de las cualidades de la voluntad durante la superación de los diferentes obstáculos del deporte. Es precisamente en el proceso de entrenamiento donde se conforman estas cualidades y se manifiestan los esfuerzos volitivos, durante las sesiones encaminadas a superar conscientemente las dificultades de carácter objetivo y subjetivo.

Rudik (1979) establece las diferencias entre estos dos grupos de dificultades que se afrontan en la actividad deportiva. Las de carácter objetivo constituyen obstáculos específicos del deporte, cuya superación permite el dominio del deporte, sólo varían según las normas cuantitativas que se establecen para deportistas de diferentes edades y calificación y sólo es posible su superación sobre la base de los componentes de la preparación deportiva. Las de carácter subjetivo enmarcan la actitud personal del deportista hacia las particularidades objetivas del deporte, hacia las condiciones de entrenamiento y competición. Por lo general tienen un carácter individual y pueden ser diversas.

Es entonces, durante la superación de obstáculos específicos del deporte con un grado ascendente en su complejidad y con la elevación de la calificación del deportista donde se produce el desarrollo y manifestación de cualidades y esfuerzos volitivos. De ahí la necesidad de conocer los obstáculos, los más diversos hechos y fenómenos que pueden actuar como causas que aparecen e influyen ante el boxeador con el fin de perfeccionar su preparación volitiva.

Cabe entonces mencionar obstáculos del entrenamiento y la competencia que pueden influir sobre el boxeador:

En entrenamientos

- Actividades que pueden interferir en la asistencia al mismo: estudio, actividades sociales, políticas, recreativas y de descanso.
- Poca disposición o deseos de entrenar por diversas causas tales como problemas personales, mal estado de ánimo, cansancio, entre otras.

La preparación volitiva en atletas de boxeo...

- Fracaso en el intento de ejecución de una técnica donde domina los elementos técnicos básicos.
- Interferencias exteriores: instalaciones desconocidas o incómodas,
- En competencias
- Imposibilidad de dominarse por excesiva tensión psíquica antes de la competencia o por una poca movilidad, participación y deseos de realizar alguna actividad en el evento competitivo.
- El conocimiento de la preparación y los resultados del contrario.
- El sorteo desafortunado.
- Dificultades de realizar el calentamiento acostumbrado.
- Las tardanzas e inexactitudes en el curso de la competencia.
- La reacción de los espectadores.
- Las actuaciones poco objetivas y parcializadas de los jueces.
- Fracasos anteriores en competencias.
- La autovaloración inadecuada del atleta, de su nivel de preparación y para enfrentar al contrario.

En relación con las cualidades volitivas, numerosos autores han abordado el tema, como Puni (1969), Rudik (1974), Guénov (1974), Núñez (2001), Sánchez (2004), Sáinz (2004) por la importancia del desarrollo de las mismas para una actividad deportiva eficaz. En este sentido se han establecido variadas clasificaciones que toman en cuenta el desarrollo de cualidades volitivas generales para la práctica deportiva y aquellas que se consideran rectoras o determinantes para un tipo de deporte.

A nuestro juicio para que el deportista pueda superar cualquiera de los anteriores obstáculos, en esta disciplina, se requiere del desarrollo de la capacidad de movilizar esfuerzos volitivos y de un alto nivel, en cualidades volitivas, tales como la perseverancia y tenacidad para saber someterse y lograr el objetivo fundamental; la audacia, decisión y valor, así como el autodomínio para poder vencer el cansancio, el miedo, las dudas, las vacilaciones y el enfrentamiento que hace el deportista consigo mismo.

Se manifiestan, la perseverancia y tenacidad en el entrenamiento, durante el trabajo sobre los ejercicios que no son del agrado del deportista y durante el crecimiento ante el cansancio y

agotamiento, así como en la superación de dificultades surgidas del mismo proceso de aprendizaje de las técnicas.

Si en el entrenamiento el deportista intenta y realiza alguna técnica que domina insuficientemente y en la competencia siempre se dispone a lograr una buena actuación independientemente de las condiciones de la misma, de la calidad del contrario y de su grado de preparación; esto es expresión de un alto nivel de desarrollo de la audacia, la decisión y el valor en el deportista.

El deportista en esta disciplina manifiesta autodominio cuando en el calentamiento y en el proceso de la competencia es capaz de mantener la disposición combativa independientemente del desarrollo de la misma y cuando posee capacidad para controlar y superar las emociones negativas previas a la competencia.

Como resultado del análisis de los criterios planteados por varios autores entre los que podemos citar a Puni (1969), Rudik (1974), Núñez (2001), Sánchez (2004), Sáinz (2004), para contribuir al perfeccionamiento de la preparación volitiva en los deportistas resulta relevante conocer las condiciones más importantes para que se manifiesten los esfuerzos volitivos y desarrollen las cualidades volitivas, entre las que se señalan:

- Selección correcta de las acciones y de las posibles dificultades y medios para superarlas, con una rigurosa planificación.
- Planteamiento de los objetivos y tareas por parte del entrenador que le exigen al deportista que aumente progresivamente los esfuerzos, el deseo consciente de superar las dificultades y el cumplimiento de la solución tomada.
- Los motivos de la actividad, el interés y los deseos de entrenar y competir.
- La presentación de obstáculos al deportista en la medida de las fuerzas en relación volitiva, aumentando gradualmente las exigencias volitivas, con un trabajo explicativo constante y con la certeza de que ha llegado el momento para la ejecución exitosa.
- Analizar la situación en el entrenamiento y las particularidades individuales del deportista y sobre todo su estado psíquico.

La preparación volitiva en atletas de boxeo...

- Valoración del desarrollo del entrenamiento y de la actuación del deportista en el mismo, de las causas de los errores en los asaltos, el resultado de sus acciones en entrenamientos y competencias.

El análisis de la preparación volitiva en los boxeadores de la categoría escolar denota el conocimiento de la disposición para la realización de las tareas; la identificación de los obstáculos y dificultades que pueden influir en el rendimiento en las diferentes etapas de preparación y requieren de la movilización de esfuerzos físicos y/o psíquicos; el conocimiento de la variedad de motivos que impulsan a los deportistas a vincularse sistemáticamente con la práctica del deporte, que potencian las energías y disposiciones de los mismos. Se hace evidente además la necesidad de evaluar los niveles de desarrollo de las cualidades volitivas y el conocimiento y dominio de los mecanismos de autorregulación psicológica empleados por los deportistas en entrenamientos y competencias.

Acciones para educar las cualidades volitivas en los boxeadores.

Para educar la independencia

- Crear situaciones problémicas de solución libre, que favorezcan especialmente la realización individual y creativa.
 - Los entrenamientos mudos, donde el entrenador por un espacio de tiempo no interviene, es un espectador de la actividad de entrenamiento, solo evalúa al final de las tareas, posibilitando de esta forma y en ese tiempo que los deportistas organicen su actividad, descubran sus deficiencias y pongan en función las maneras de superarlas, conduciendo ellos mismos la dirección de su trabajo.

Para educar el valor

- Elevar progresivamente el grado de complejidad de los ejercicios.
- El entrenador debe persuadir al deportista con el hecho de tener confianza en sus fuerzas, desarrollando el deseo de lograr la vivencia del éxito que se experimenta cuando se ejecuta correctamente un ejercicio de alto grado de dificultad. Para ello es necesario que se encuentre altamente motivado, solo así podrá experimentar adecuadamente el momento del triunfo.

Para educar el autocontrol y la decisión

Pérez-Ferrás, Russell-Suárez

- Hacer uso del lenguaje en forma de órdenes inmediatas o automandatos que movilicen la disposición y las capacidades del rendimiento del deportista. Es útil hacer uso cotidiano del componente verbal del movimiento para iniciar acciones difíciles y riesgosas donde haya que emplear fuerza explosiva o máxima.
- Exigir a los deportistas, a tomar decisiones rápidas, lo que los obliga a estar concentrado.

Para educar la persistencia y el autocontrol

- Incorporar al entrenamiento diario tareas con dificultad creciente donde aparezca progresivamente el cansancio al cual tendrá que sobreponerse el deportista.
- Utilizar cargas adicionales en el entrenamiento, es decir, después de cumplir con las planificadas, presentarles otras de forma inesperada y con mayores exigencias. Por supuesto, a la hora de la planificación de estas cargas de entrenamiento, el entrenador debe saber distribuir las mismas para que el deportista pueda hacer el esfuerzo adicional y obtener el resultado con su cumplimiento.

Conclusiones

La preparación volitiva constituye un elemento indispensable en la preparación psicológica del deportista de boxeo, la misma conduce a la educación de la capacidad de movilizar esfuerzos volitivos y las cualidades volitivas durante la superación de los diferentes obstáculos del deporte y de la vida deportiva en general, en un grado ascendente en su complejidad y con la elevación de la calificación del deportista.

Es imprescindible para su perfeccionamiento el conocimiento y comprensión de las condiciones, fenómenos y factores en los que se manifiestan dichos esfuerzos y cualidades, y su influencia en el rendimiento en las diferentes etapas de preparación, la selección y planificación correcta de acciones, medios y soluciones por parte del entrenador, la identificación y presentación adecuada de las exigencias volitivas, el conocimiento de los motivos para la práctica deportiva, así como el dominio y utilización práctica de mecanismos de autorregulación por parte de deportistas y entrenadores.

Bibliografía

- 1- Buceta, J. (1998). *Psicología del entrenamiento deportivo*. Editorial Dykinson.
- 2-Cañizares, M. (2008). *Psicología en la actividad física*. La Habana, Editorial Deportes.
- 3-García, F. (1997). *La Psicología del deporte: Un enfoque Cubano*. Editorial Alsina.
- 4-García, F. (1997). *Psicología de la Emociones en el Deporte*. Perú, Editorial de la Escuela de Psicología de la Universidad San Martín.
- 5-García, F. (2004). *Herramientas psicológicas para entrenadores y deportistas*. La Habana, Editorial Deportes.
- 6-González, L. (2004). *La respuesta emocional del deportista*. La Habana, Editorial Deportes.
- 7-Gorbunov, G. (1988). *Psicopedagogía del deporte*. Moscú, Editorial Vneshtorgizdat.
- 8-Núñez, C. (2001). Plan psicopedagógico para la preparación volitiva de taekwondokas. Tesis Doctoral. La Habana.
- 9-Puni, A. (1969). *Ensayos de Psicología del deporte* .INDER S.A.
- 10-Wambrug, T. (2014). Metodología para la educación de las cualidades volitivas de los clavadistas. Tesis Doctoral. Camagüey.

Recibido: 17/07/15

Aceptado: 12/09/15