

Revisión

La planificación del proceso de preparación psicológica en atletas de voleibol. Un imperativo para el estado de disposición óptimo.

The planning of the psychological preparation process in volleyball athletes. An imperative for the state of optimal disposition

Alberto Alejandro Díaz Guerra. Dirección provincial de deportes. Bayamo. Granma. Cuba.
[\[albertodiaz67@inder.cu\]](mailto:albertodiaz67@inder.cu)

Dabralis Ramos Milanés. Escuela de profesores de Educación Física. Bayamo.
Granma. Cuba. [\[dabralisramos@inder.cu\]](mailto:dabralisramos@inder.cu)

Recibido: 2 de octubre de 2019 Aceptado: 3 de febrero de 2020

Resumen

El presente artículo tiene como objetivo, realizar reflexiones teóricas sobre la importancia de la planificación de la preparación psicológica en atletas de voleibol en edades escolares como un proceso pedagógico y psicológico de desarrollo de cualidades y propiedades psíquicas del deportista, necesario para la realización eficiente de la actividad deportiva en función de garantizar un estado de predisposición psicológica en las condiciones extremas de los entrenamientos y las competencias.

Palabras clave: preparación psicológica; voleibol; estado de predisposición psíquica; exigencias psicológicas; planificación

Abstract

The purpose of this article is to make theoretical reflections on the importance of planning psychological preparation in volleyball athletes at school ages as a pedagogical and psychological process of developing the psychic qualities and properties of the athlete, necessary for the efficient realization of the sports activity in order to guarantee a state of psychological predisposition in the extreme conditions of training and competitions.

Key words: psychological preparation; volleyball; state of psychic predisposition; psychological demands; planning

Introducción

El conocimiento adecuado sobre las particularidades del deporte en cuanto a las características de la personalidad del deportista y la planificación de la preparación de la preparación

psicológica, constituyen punto de partida sin el cual sería imposible desarrollar el complejo proceso pedagógico de entrenamiento deportivo.

Para el éxito deportivo en los deportes de conjunto es imprescindible que el deportista sea capaz de valorar como transcurren cada uno de los elementos y acciones que se dan en la ejecución de la actividad, por tanto, es vital analizar el tiempo y el espacio en que se manifiestan de una manera precisa, la distancia en que se dan las acciones y es necesario que esta valoración se realice en relación con la velocidad con que transcurre el objeto que se mueve en unas y otras direcciones, (acercándose o alejándose) del deportista, que puede ser el balón, el contrario o sus propios compañeros de equipo.

Desde estos puntos de vistas, es posible interpretar que la práctica del deporte, cualquiera que sea, presupone determinadas exigencias psicológicas para quien lo practique, sin el alcance de las cuales resulta imposible pensar en un desarrollo adecuado del atleta y un elevado resultado deportivo. Es por ello que cobra cada vez mayor auge el estudio de estas particularidades en todas las disciplinas deportivas.

En el caso específico del voleibol, que se ubica en el grupo de los deportes de conjunto y como tal contribuye a la formación integral del hombre. Además de las capacidades físicas e intelectuales favorece el desarrollo de cualidades específicas que hacen que esta modalidad deportiva deba desarrollarse a partir de la determinación de aspectos como el perfil de exigencias, perfil psicológico y otros, en pos de alcanzar una óptima preparación teórica, técnico-táctica y psicológica para la competencia deportiva.

A propósito del tema que nos convoca, es necesario plantear que desde hace más de tres décadas la psicología se ha convertido en un resorte para el desarrollo del deporte, contribuyendo a asegurar los rendimientos deportivos y la evolución del desarrollo del deportista, lo cual incide en una mayor integración entre los especialistas del deporte y los psicólogos, así como la aparición de un lenguaje común que facilita la comprensión con los deportistas y una estructurada definición de las principales herramientas empleadas por los psicólogos en sus intervenciones .

En las condiciones concretas de la Provincia de Granma, existe un déficit de psicólogos, lo cual trae aparejado que el trabajo conjunto entrenador – psicólogo no siempre puede ser sistemático, lo cual limita el logro de una comunicación efectiva en cuanto al tratamiento y sistematización de la información.

De esta manera, le corresponde al entrenador asumir este rol para hacer del proceso de entrenamiento una herramienta educativa donde se vivencien con claridad las relaciones mente

– cuerpo en las condiciones de la actividad deportiva como mediadora en la socialización del hombre, acción esta en la que el entrenador no siempre posee los mecanismos para hacerla realidad.

Esta situación repercute a su vez en entrenadores y atletas quienes tienen generalmente una idea de las bases teóricas de esta ciencia y no un conocimiento de las exigencias psicológicas que impone la modalidad deportiva para realizar con éxito la actividad.

Muchas razones pudieran justificar esta situación general en nuestro radio de acción, visto, por ejemplo, por la gran cantidad de matrícula en la EIDE, pocos especialistas en el Centro Provincial de Medicina Deportiva, prioridad del deporte en la provincia frente a desarrollo y resultados alcanzados, etc.

Por otra parte, complementando los efectos que enfrentamos en estos momentos en nuestro deporte en la Provincia, podemos decir que los conocimientos de los elementos o aspectos que caracterizan al voleibol para la determinación de las exigencias más específicas para los estilos y categorías por año en el proceso de entrenamiento y competencia son deficientes, cuestión esta que impide que los entrenadores en la organización del proceso no lo tengan en cuenta, para estimular los diferentes componentes del entrenamiento de los deportistas.

Aparejado a estos problemas, la preparación psicológica en la actualidad, en lo práctico, en muchas etapas del desarrollo de la personalidad del deportista, dentro de la conocida pirámides de esta modalidad deportiva, es algo aún difícil e inalcanzable para entrenadores de áreas y centros de alto rendimiento, toda vez que se carece de conocimientos, medios y métodos para su desarrollo; a pesar de que de constituir un tema altamente debatido entre los colectivos de especialistas que ansían un desarrollo adecuado de la personalidad del deportista y el logro de altos resultados por parte de sus discípulos.

Si bien es cierto que aunque un número ínfimo de entrenadores descartan la importancia de la preparación psicológica y cada día las manifestaciones de los atletas, cuando superan sus resultados, demuestran la necesaria utilización de las ciencias aplicadas al deporte; también es evidente que en la mayor parte de los casos la disponibilidad de los especialistas y psicólogos limita que esta parte de la preparación del deportista no esté presente en muchas ocasiones y en otras se planifique de forma inadecuada e ignorando muchos aspectos, todo lo cual conduce a desarrollar un proceso psicopedagógico de interrelación de la partes implicadas, con carencia de herramientas en pos de un deportista a la altura del desarrollo de la sociedad socialista.

Al desarrollo de la psicología del deporte han aportado un buen número de investigadores en el Mundo y Cuba específicamente, quienes coinciden en que este tipo de preparación, se lleva a

cabo, en su estructura, mediante un sistema de procedimientos orientados a lograr una óptima disposición de los atletas para la competencia. La formación de este estado involucra no solo al psicólogo; en ello intervienen el entrenador, personal médico, especialistas y directivos del deporte. El psicólogo juega en la formación de este estado un rol de suma importancia mediante la realización de una serie de tareas orientadas al logro de este objetivo.

Además de lo expresado, conviene decir que en los últimos tiempos se ha experimentado un desarrollo creciente de trabajos sobre la selección de talentos e idoneidad para deportes en específico, dentro de los cuales el voleibol califica como uno en los que se han determinado “indicadores para la selección, lo cual obliga a pensar en un desarrollo de la preparación física, técnico y táctica aparejada al desarrollo de la preparación psicológica.

En el caso específico, que practicantes de un determinado deporte en el que el nivel físico, técnico y táctico es similar al de otros e otra región o provincia, la diferencia estará marcada en cuanto a calidad del proceso de preparación a favor de los que muestran un mayor desarrollo de las cualidades volitivas, motivación por la práctica del deporte, en fin, un mayor y/o mejor estado de disposición psicológico para el entrenamiento, las competencias y el nivel de desarrollo del deportista con vistas al alto rendimiento.

Estos argumento corroboran que la no planificación de la preparación psicológica dentro del plan de preparación del deportista, condiciona entre tanto el resultado del proceso de preparación de los voleibolistas; por tanto, al considerar esta como un eslabón indispensable en el desarrollo del proceso de entrenamiento, sería de gran utilidad iniciar una investigación que permita contribuir al logro de un estado de disposición psicológico adecuado u óptimo durante el entrenamiento y las competencias.

A pesar de ello, la práctica ha demostrado que los entrenadores no siempre planifican la preparación psicológica dentro del macro de entrenamiento y solo se limitan a la atención de la psicóloga. A pesar de la experiencia de los entrenadores, estos solo cumplen tareas que se enmarcan dentro de lo que se define como “preparación psicológica espontánea” (que el entrenador lleva a cabo en ocasiones sin proponérselo conscientemente). Los atletas, por su parte, desarrollan una preparación aparentemente buena, considerando las serias limitaciones materiales y condiciones para el cumplimiento de los objetivos en entrenamiento y competencias según plan; y los resultados del equipo en categorías anteriores se han cumplido según pronostico, aunque no relevantes.

Desarrollo

La planificación de la preparación psicológica del deportista. Concepciones teórico - metodológicas

El uso del término y el enfoque de planificación de la preparación psicológica del deportista, pertenece a los trabajos de Puni (1969) y en lo adelante, en lo fundamental, a otros destacados autores de la Ex-Unión de República Socialista Soviética (URSS); que en este sentido comprendieron la necesidad de sustentar, sobre una base objetiva, organizada y dirigida; el diagnóstico y tratamiento a los aspectos psicológicos de la personalidad del deportista durante todo el proceso de preparación y competición.

Afirmó además que esta forma de organización evita la espontaneidad en el perfeccionamiento de la preparación psicológica de los deportistas, así como posibilita distribuir en el tiempo los medios y métodos de preparación psicológica en el curso del entrenamiento y la competencia. El mismo autor plantea cómo en el proceso de preparación psicológica del deportista deben ser tomados algunos criterios cuantitativos del desarrollo psíquico del sujeto.

Tyshler y. Midler (1980) en su obra “La preparación psicológica del esgrimista”, plantean el problema de la edificación de tal tipo de preparación, así como la “tendencia educativa y pedagógica” de la preparación psicológica.

El destacado profesor cubano Russell (2005), en cursos de educación posgraduada, permitió comprender con claridad el carácter de integración e interdependencia de los distintos componentes de la preparación del deportista, donde la preparación psicológica debía ser concebida, como un proceso sustentado en una base lógica de planeación, concebida como estrategia metodológica que asegurara su objetividad y eficiencia.

De Armas (2006) apuntó la necesidad de conocer bien las características específicas del deporte antes de desarrollar un programa de asesoramiento y de intervención en psicología, entendido como un entrenamiento psicológico efectivo.

Por su parte Sainz de la Torre (2006) considera que de hecho, tanto la preparación física como la técnica, la táctica y la teórica poseen una dimensión psicológica incuestionable, pues los procesos que regulan las acciones y todo lo concerniente al procesamiento mental de las mismas son de carácter psicológico.

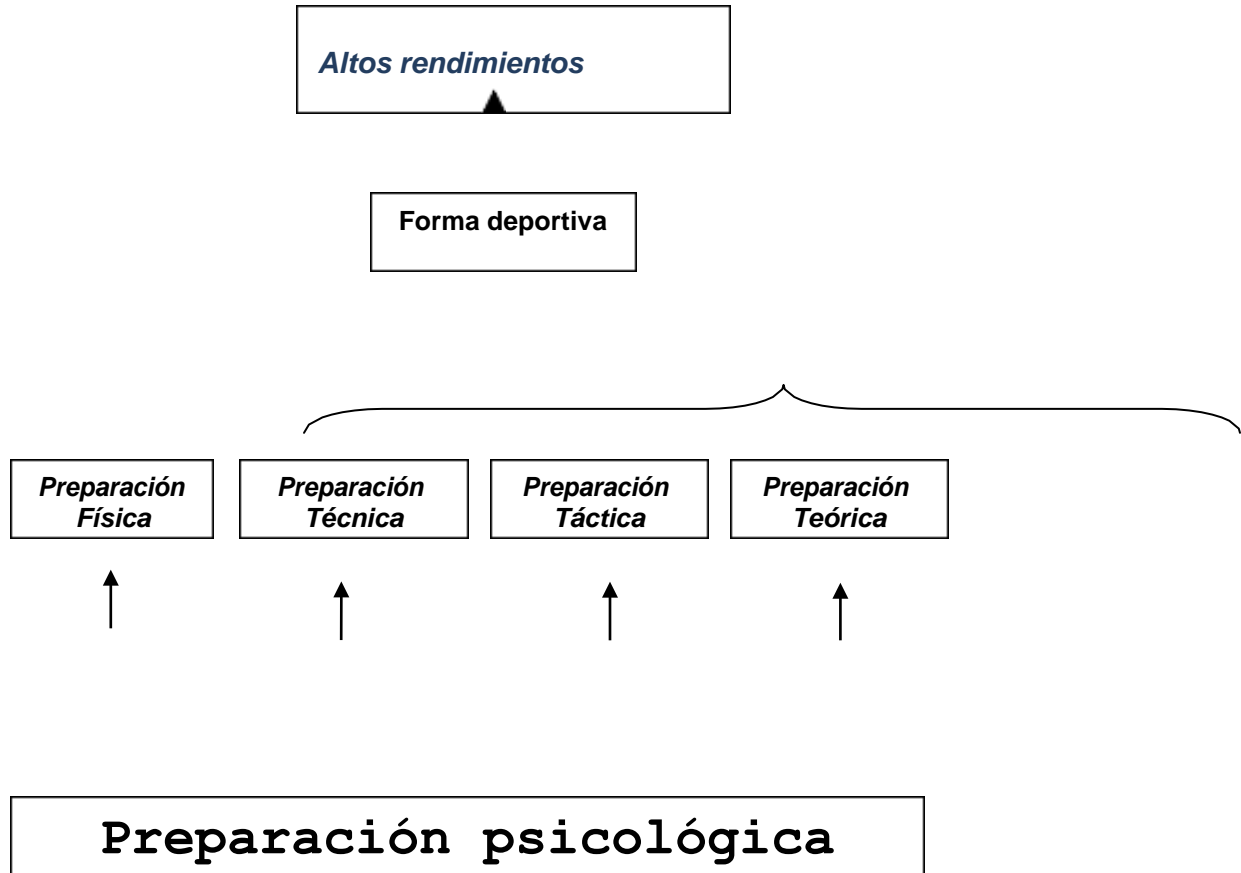
De esta manera, si el deportista durante su preparación física, técnica o táctica necesita de la motivación, de la movilización volitiva, del control eficiente de sus esfuerzos musculares o de una correcta representación de los movimientos en el plano ideal, en la preparación teórica se influye especialmente sobre el conocimiento racional, se brindan informaciones que permite al

deportista poseer un programa de acción más acabado y conocer las bases morfológicas, fisiológicas, biomecánicas, metodológicas y psicológicas que rigen sus esfuerzos y acciones. Por lo tanto debemos aceptar que la preparación psicológica se desarrolla a través del resto de las formas de preparación del deportista y en el caso de la preparación teórica, la misma alcanza una dimensión casi absoluta.

Esta misma autora destaca algunos elementos que son de imprescindible conocimiento para el desarrollo de la preparación psicológica del deportista entre los cuales se encuentran:

- No se concibe un equipo bien entrenado en la actualidad que no lleve a cabo una preparación psicológica integral.
- La misma no se lleva a cabo en vísperas de la competencia, sino que comienza mucho tiempo atrás.
- No es una parte de la preparación del deportista que se aplica en determinada etapa, sino es un trabajo constante que se extenderá durante todo el macrociclo.
- No se puede dejar a la espontaneidad, pues sus resultados serán mediocres.
- Para efectuarlo con eficiencia hay que conocer los componentes psicológicos de la regulación de las acciones que se deben priorizar por mesociclos.
- Comprende tanto la preparación del deportista como la del entrenador.
- Si entrenadores excepcionales han tenido grandes éxitos sin un plan de preparación psicológica bien estructurado, se debe por lo general a que los mismos sí han aplicado tareas de carácter psicológico (basados en su intuición, en su experiencia y creatividad sin par), pero no lo saben, no están conscientes que la han incorporado a su trabajo diario.
- No implica grandes cambios en la planificación del entrenamiento acostumbrado, no altera la dosificación establecida para las cargas; se apoya sobre todo en la forma de aplicación, en la manera como se orientan las tareas.

En esta misma obra Sainz de la Torre (2006) establece la relación que existe entre la preparación psicológica y el alto rendimiento a través del siguiente esquema:



En cuanto a la forma de confeccionar el plan de preparación psicológica desde el punto de vista de formato, esta autora reconoce que existen variados criterios y ofrece una propuesta en la que tiene en cuenta los siguientes elementos:

Objetivo	Componente psicológico	Tareas	Forma de aplicación	Frecuencia
----------	------------------------	--------	---------------------	------------

Sobre este mismo aspecto un grupo de especialistas imparten de un grupo importante de contenidos de la Psicología del Deporte que están siendo abordados en cursos de postgrado y formación científica posgraduada. Los contenidos que se imparten permiten comprender, la imperiosa necesidad de la planificación del proceso de entrenamiento teniendo como base la determinación del perfil de exigencias en las distintas manifestaciones deportivas. Se enfatiza en la significación, sus fundamentos, estructuras y componentes constitutivos del perfil de

exigencias para la organización, planificación y control del entrenamiento y de la determinación de elementos lógico-estructurales para la planificación de la preparación psicológica del deportista.

Los argumentos antes consultados nos permiten tener en cuenta las exigencias metodológicas para la elaboración de un plan psicopedagógico, orientado al logro de un estado psicológico adecuado en voleibolistas escolares.

Estructuración del plan psicopedagógico.

Su elaboración parte de los presupuestos de un grupo de autores, en especial de los estudios realizados al respecto por Russell (2005), Núñez (2001), Sainz de la Torre (2004-2006), y se hace una generalización de aspectos coincidentes en estos autores, que a nuestro juicio no deben faltar en un plan de preparación psicopedagógica.

En particular se tiene en cuenta el perfeccionamiento de los componentes del plan realizado por Núñez, (2001) a través de sus experiencias durante la preparación de los taekwondistas cubanos a los XI Juegos Deportivos Panamericanos, Habana 1991(Primer Lugar por Países), XVII Juegos Deportivos Centroamericanos y el Caribe, Ponce 1993 (Segundo Lugar por Países), en la preparación de las preselecciones de la provincia de Holguín y en el estado de Sucre, República de Venezuela (1995 y 1998), detalles que retomamos teniendo en cuenta que son ambos deportes de combate. Los componentes del plan y sus contenidos se plantean como se expresan a continuación.

Componentes del plan:

a) Período:

Responde al principio de la periodización del entrenamiento deportivo y en este caso, se corresponde con los contenidos del período de preparación seleccionado por el entrenador y los investigadores (General, Especial y Competitivo)

b) Objetivos generales:

Se orienta hacia la consecución de las principales metas trazadas por el entrenador en su plan escrito, como argumento teóricos - metodológicos de los resultados competitivos a que se aspira en cada período.

c) Objetivos específicos:

Se corresponden con los objetivos psicológicos generales planteados y están orientados hacia la consecución del desarrollo y educación de los principales contenidos psicológicos

responsabilizados con el logro de los métodos generales y específicos trazados por el entrenador de acuerdo a los contenidos de la preparación y a las metas a que se aspira en cada período.

d) Tareas:

Constituyen los medios fundamentales a emplear (físicos - técnicos - tácticos, psicológicos y teóricos), para dar cumplimiento a los objetivos específicos planteados.

e) Medios y procedimientos de control:

Corresponde a los mecanismos necesarios a emplear para garantizar el chequeo (control y evaluación) del cumplimiento de los objetivos específicos. Estos se determinan de acuerdo a los principales contenidos psicológicos relacionados.

f) Métodos de intervención e interinfluencia:

Constituyen formas especiales de intervenir en la psiquis del deportista para lograr el cumplimiento exitoso de las tareas previstas. Tal incidencia puede efectuarse de variadas formas, definidas por el tipo de tareas, momento, características individuales de los voleibolistas y del equipo en general.

En el plan pueden contemplarse un grupo de tareas no identificadas específicamente con determinadas cualidades volitivas que muestra el competidor durante las acciones de combate, pues presentan una incidencia directa sobre distintos modos de conductas propias del carácter del practicante, su intelecto y en general, sobre la personalidad.

Conclusión

La fundamentación teórica realizada y los resultados del estudio de la problemática que se investiga, corrobora la necesidad de planificar la preparación psicológica a partir de tareas propias del entrenamiento y competencias, a partir del perfil de exigencias del deporte y en función de lograr un estado de disposición óptimo en atletas de voleibol.

Referencias Bibliográficas

1. Ávila, R. (2001). *Metodología de la investigación*. Editorial R.A Lima.
2. Bozhovich, L.I. (1973). Las etapas de formación de la personalidad en la ontogénesis. En L.I.
3. Bozhovich, La Psicología Evolutiva y Pedagógica en la URSS. Antología. (pp. 87-113). Moscú: Progreso.

4. Bozhovich, L.I. (1976). La personalidad y su formación en la edad infantil. La Habana: Editorial Pueblo y Educación.
5. Buceta, J. M. (1994). La intervención psicológica para la optimización del rendimiento deportivo. En J. Gil y M.A. Delgado (comps.), Psicología y pedagogía de la actividad física y el deporte (pp. 49-82). Madrid: Siglo XXI de España Editores. Buceta, J. M. (2011). Cuestiones actuales en la aplicación de la psicología al deporte de competición.
6. Bustamante, S. (1989). Necesidad de logro y rendimiento. Universidad de los Andes. Facultad de Medicina, 19, Colombia.
7. Cañizares, M. (2004). Psicología y equipo deportivo. (p.8). La Habana: Editorial Deportes.
8. Cañizares, M. (2008). La Psicología en la actividad física. La Habana: Editorial Deportes.
9. Cañizares, M. (2009). La Psicología en la Actividad Física – Su aplicación en la educación física, el deporte, la recreación y la rehabilitación. La Habana: Editorial Deportes.
10. De armas, M. (2006). Algunas orientaciones metodológicas para la preparación psicológica. En Programa de Preparación del Deportista, Voleibol (pp. 71-83). La Habana: Federación Cubana de Voleibol.
11. De Armas, M. (2010). Estrategia dirigida a mejorar el trabajo metodológico de la preparación psicológica desde la función del entrenador de voleibol en la EIDE “Héctor Ruiz” de la provincia de Villa Clara (Tesis doctoral). Facultad de Cultura Física, Villa Clara.
12. Núñez, C. (2001). Plan de preparación psicopedagógico para los taekwondistas. La Habana: Instituto Superior de Cultura Física “Manuel Fajardo”.
13. Puni, A. (1969.). Ensayos de Psicología del deporte. Cuba: INDER, S.A.
14. Russell, L. (2005) La planificación de la preparación psicológica de los deportistas noveles desde la óptica del entrenador. Tesis de maestría en Psicología del deporte. ISCF” Manuel Fajardo”. Ciudad de La Habana.
15. Sainz de la Torre, N. (2006). Temas de Psicología del Deporte para entrenadores y profesores de Educación Física (I).
16. Sainz de la Torre, N. (2004). Control propioceptivo en el Voleibol. Disponible en <http://www.efdeportes.com>[Accesado el 07/05/09].
17. Tyshler, d. a. y Midler, M. P. (1980). La preparación psicológica del esgrimista. La Habana: Orbe.