

Original

Estrategia psicopedagógica para potenciar motivación intrínseca hacia al aprendizaje del Karate-do

Psycho-pedagogical strategy to enhance intrinsic motivation towards learning Karate-do

Ilska Torres Milanés. Dirección municipal de deportes. Santiago de Cuba. Santiago de Cuba. Cuba. [ilska.torres@inder.gob.cu]

Enrique Mendoza Díaz. Universidad de Oriente. Santiago de Cuba. Santiago de Cuba. Cuba. [enrique.m67@gmail.com]

Recibido: 4 de enero de 2020 **Aceptado:** 20 de marzo de 2020

Resumen

La presente investigación se realizó en la EIDE Capitán Orestes Acosta de Santiago de Cuba en el deporte de karate do, con el objetivo de desarrollar una estrategia psicopedagógica para sensibilizar a los entrenadores, atletas y demás implicados en la importancia que tiene la motivación intrínseca para el proceso de enseñanza-aprendizaje del mismo. Para el estudio se aplicaron métodos y técnicas como: observación, entrevista semiestructurada y encuestas. El análisis cualitativo de los resultados indica que los entrenadores presentan insuficiencias en el dominio de metodologías participativas y en la concepción e instrumentación de los métodos de enseñanza, y en los atletas predomina la necesidad de mejorar sus procesos de enseñanza aprendizaje, deseando desarrollar estrategias efectivas que favorezcan una formación integral. La estrategia psicopedagógica que se propone está sustentada en fundamentos epistemológicos, teóricos, metodológicos y didácticos que respaldan su instrumentación y está conformada por tres etapas con sus correspondientes acciones. Los aspectos analizados por los expertos, tanto de las acciones específicas, como de la estrategia en su conjunto, alcanzaron valoraciones positivas que validan el diseño para la posterior implementación de la misma. La implementación de esta estrategia psicopedagógica puede ser un buen instrumento de trabajo, para optimizar el tipo de interacciones que se mantiene entre atletas y entrenadores en dicho centro y propiciar el desarrollo de la motivación intrínseca hacia el aprendizaje del karate do.

Palabras claves: motivación intrínseca; karate do; estrategia psicopedagógica; enseñanza-aprendizaje.

Abstract

This research was carried out in the EIDE Captain Orestes Acosta of Santiago de Cuba in the sport of karate do, with the aim of developing a psycho-pedagogical strategy to sensitize trainers, athletes and others involved in the importance of intrinsic motivation for teaching-learning process of the same. For the study, methods and techniques were applied such as: observation, semi-structured interview and surveys. The qualitative analysis of the results indicates that coaches have inadequacies in the domain of participatory methodologies and in the conception and instrumentation of teaching methods, and in athletes the need to improve their teaching-learning processes predominates, wishing to develop effective strategies that favor an integral formation. The proposed psycho-pedagogical strategy is based on epistemological, theoretical, methodological and didactic foundations that support its instrumentation and is made up of three stages with its corresponding actions. The aspects analyzed by the experts, both of the specific actions, and of the strategy as a whole, achieved positive assessments that validate the design for its subsequent implementation. The implementation of this psycho-pedagogical can be a good working instrument, to optimize the type of interactions that are maintained between athletes and coaches in said center and to promote the development of intrinsic motivation towards learning karate do.

Key words: intrinsic motivation; karate do; psycho-pedagogical strategy; teaching-learning

Introducción

La motivación, es la clave de la continuidad de la práctica deportiva y la prevención del abandono. Es fundamental en el disfrute de la actividad deportiva, en la asistencia voluntaria, en el lograr un aprendizaje más rápido, entre otros factores que favorecen un óptimo rendimiento deportivo.

Al hacer un análisis de los componentes psicológicos, que integran la motivación como formación de la personalidad, se abre un camino para analizar y determinar las posibles estrategias que promuevan su desarrollo. Las vías para implementar las mismas, dependerán de múltiples condiciones, tales como: la preparación técnica y psicopedagógica del entrenador, su creatividad, la forma en que se estructura el proceso de enseñanza, las características de los atletas, sus intereses, capacidades y diferencias individuales, entre otras.

En consecuencia, el aprendizaje de un deporte debe tener un atractivo tal que posibilite la autorregulación de la conducta del practicante. En los entrenamientos es vital el proceso de

enseñanza-aprendizaje, que tiene entre sus eslabones y como parte importante del mismo, la motivación. En los deportistas se observan marcadas diferencias en cuanto a: nivel de formación, conocimientos previos, entornos sociales de procedencia, por lo que estas diferencias en los patrones de comportamiento, de motivación y de aprendizaje, entrañan un particular desafío en aras de lograr potenciar altos niveles de motivación por el deporte que practican.

Partiendo de la complejidad del proceso motivacional y las implicaciones que tal diversidad involucra en la variedad de intereses, deseos, necesidades, entre otros, también influenciados por las características de la etapa del desarrollo en la que se encuentran y las condiciones socio-psicológicas en las que se desenvuelven, el entrenador, debe ser un orientador y facilitador de conocimientos; y en ello tiene un momento decisivo el desarrollo de la motivación hacia el deporte. Esto sólo será posible en el contexto de una didáctica desarrolladora y de aprendizaje cooperativo.

La motivación puede clasificarse como intrínseca y extrínseca, ambas tienen implicaciones importantes en la práctica deportiva. La motivación intrínseca es aquella que mueve a los individuos a que realicen actividades porque las encuentran placenteras, más que para obtener recompensas externas; por lo que, puede ser usada para mejorar el aprendizaje y la ejecución de los atletas. Tiene consecuencias en la percepción de competencias en el aprendizaje de un deporte por lo que sintetizan conocimientos, habilidades, valores; contenidos que determinan, el saber, el saber hacer y el saber ser propio del atleta. Tomando en cuenta aspectos dinámicos del comportamiento como actitudes, motivaciones y otros factores psicológicos.

Numerosos han sido los estudios con el fin de mostrar el papel de la motivación en todo el proceso de entrenamiento y de manera muy significativa en el desarrollo de la personalidad del deportista. Autores como Rudik (1974), Csikzentmihalyi, (1978) y Jones (2003) y exponentes de nuestro país como García (2004), González (2004), Cañizares (2005), demuestran el valor especial que cobra la misma en la regulación del comportamiento.

Las expectativas actuales del deporte contemporáneo han impuesto retos que necesariamente implican el desarrollo científico-metodológico, la búsqueda constante de nuevos y mejores métodos para afrontar, perfeccionar el proceso de formación y preparación del deportista, de lo cual no ha quedado exento el Karate Do, con su inserción en los próximos Juegos Olímpicos de verano, Tokio 2021.

En el Programa Integral de Preparación del Deportista de Karate do en Cuba (2016-2010) se orienta con carácter **obligatorio** el proceso pedagógico de formación integral del mismo instando a regular el proceso de enseñanza y aprendizaje de forma que permita el alcance de la maestría deportiva como perspectiva futura, potencializando las motivaciones e intereses estrechamente vinculados al logro de máximos resultados. Orientando el proceso didáctico hacia cada uno de los contenidos de la preparación del karateca con vista a las exigencias de la alta competición, concibiendo al atleta como participante activo en su proceso de aprendizaje y sugiere un entrenador como mediador y facilitador.

A pesar de todo lo anterior, en la EIDE Capitán Orestes Acosta en el deporte de karate-do la autora ha podido constatar en los entrenadores y atletas un conjunto de insuficiencias que tienen una influencia directa en el logro de mayores niveles de motivación hacia el aprendizaje del karate do y acarrear una deficiente estimulación en el atleta de la autonomía, la motivación, el juicio crítico y creativo. Tales como:

- Deficiencias en la concepción e instrumentación de los métodos de enseñanza.
- Escasa utilización de estrategias de enseñanza – aprendizaje.
- Insuficiencias en el dominio de metodologías participativas.

Y en los atletas

- Falta de motivación constatada en pobre conformación de metas y expectativas.
- Motivaciones mayormente extrínsecas, hacia el aprendizaje del karate do.
- Tendencia al aprendizaje pasivo no sometido de manera reflexiva a un proceso de construcción de la lógica de la técnica.
- En ocasiones en los atletas, no existe un satisfactorio desarrollo en las habilidades comunicativas; lo que provoca insuficiencias en el procesamiento de información, apreciándose pobreza de vocabulario, falta de destreza comunicativa; lo que limita una estructuración y articulación intelectual que propicie seleccionar, organizar, adquirir, e integrar conocimientos.

Esta investigación tiene como objetivo el diseñar una estrategia psicopedagógica para entrenadores que potencie la motivación intrínseca hacia el aprendizaje de los atletas.

Desarrollo

Para la realización de la investigación se empleó una metodología mixta; cualitativa-cuantitativa pues permite analizar e interpretar la naturalidad en que se expresa el fenómeno, el contexto en

que se desarrolla y en las condiciones reales en que se da éste; siendo una investigación descriptiva de corte transversal. La cual se desarrolló con 4 entrenadores y 24 atletas de las categorías escolar y juvenil del karate do de la EIDE de Santiago de Cuba. Teniendo en cuenta el objeto de estudio de esta investigación se aplicaron técnicas como observaciones, entrevistas y encuestas a atletas y entrenadores, Test de motivos deportivos, así como la revisión de documentos y registros estadísticos de los entrenadores.

Las cuales tuvieron como objetivo valorar los componentes implicados en la motivación hacia el aprendizaje, como son: tipos de motivaciones (intrínsecas y extrínsecas), estilos motivacionales, necesidades, expectativas, metas, autopercepción de competencias y estrategias de aprendizaje cooperativo.

Posteriormente se elabora y aplica parcialmente una estrategia psicopedagógica que promueva el aumento de la motivación intrínseca como vía efectiva para lograr una formación técnica de calidad y un atleta competente.

Desarrollo de la estrategia psicopedagógica

Etapa I: Diagnóstico del estilo motivacional de los atletas

Sesión 1: Diagnosticando motivaciones.

Objetivo: Diagnóstico de las tendencias motivacionales en los atletas.

Caracterizar las tendencias motivacionales a través de:

- Exploración de necesidades de logro y comprensión.
- Necesidad de desarrollar conocimientos, habilidades y competencias.
- Exploración de los niveles de regulación (reactiva, adaptativa y autónoma).
- Orientación de metas (de dominio o de ejecución).

Sesión 2: Identificando problemas motivaciones y potenciales motivadores.

Objetivo: Identificar los potenciales motivadores individuales y grupales a partir de los estilos motivacionales mostrados por los atletas.

Estos resultados orientarán de forma concreta lo relativo a:

- 1- Gestión del entrenamiento (trabajo grupal, individual, cooperativo).
- 2- Diseño de tareas (productivas, creativas, indagadoras, modeladas o reales).
- 3- Administración de ayudas para el desarrollo del potencial cognitivo y motivacional
- 4- Evaluación del aprendizaje (heteroevaluación, coevaluación y autoevaluación).

Etapa II: Preparación del entrenador en la instrumentación de tareas didácticas para el desarrollo de la motivación intrínseca.

Sesión 1: Concibiendo tareas auténticas

Objetivo: Contribuir a que los entrenadores puedan diseñar sistemas de tareas que potencien el sentimiento de competencia, a la vez que generen patrones de comportamiento orientados a metas de dominio.

- Inclusión de una demanda cognoscitiva que supone motivación.
- Organización metodológica basada en la motivación (necesidades-expectativas).
- Utilización de recursos didácticos/pedagógicos: Modelar habilidades, ilustrar la utilidad y potencialidad del aprendizaje cooperativo, exploración de la necesidad de logro y comprensión, proponer tareas desafiantes.

Sesión 2: Atendiendo las ayudas

Objetivo: Reflexionar sobre los efectos de las ayudas para la motivación intrínseca. (vista como momento de actualización/potenciación de capacidades y conocimientos y no como expresión de dependencia o incompetencia por el atleta) y como alternativa para minimizar la ansiedad ante la ejecución o expectativa de fracaso.

- Ayuda y dificultad de la tarea.
- Ayuda y orientación de la tarea.
- Ayuda y presentación de la tarea.
- Ayuda y ansiedad ante las tareas.
- Ayuda y atribución de logro.

Sesión 3: Gestionando entrenamientos motivadores.

Objetivo: Valorar la importancia de la estructuración y actualidad del contenido del entrenamiento como condición para la incidir en la motivación intrínseca hacia el aprendizaje de la técnica.

- Orientación del objetivo hacia el desafío, la curiosidad, el control y la fantasía
- Inclusión de las estrategias de aprendizaje como parte del contenido, en su vínculo con los métodos de enseñanza y la práctica utilizando el modelado y la reflexión.
- Planificación, regulación y evaluación reflexiva de la actuación del entrenador.
- Organización del entrenamiento en la colaboración y la cooperación de los atletas.
- Establecer normas sobre el respeto a los otros y a las diferencias individuales.
- Oportunidad de elección de las tareas por los atletas.
- Contextualización de los aprendizajes de la técnica vinculado con las habilidades básicas asociadas al desarrollo de las competencias deportivas.

- Utilización de tareas y problemas que generen expectativas hacia el aprendizaje.
- Creación y uso de medios y recursos diversos como aspecto desafiante de la tarea
- Suministro de modelos o diferentes representaciones, pensando en voz alta, dando indicaciones, suministrando feedback útil, guiando a los atletas
- Adecuada interacción entrenador-atleta: aceptación, confianza mutua y respeto

La sesión termina con la valoración de la factibilidad de poner en práctica cambios respecto a aquellos aspectos señalados por ellos mismos como entorpecedores o ignorados para motivar.

Sesión 4: Trabajando el Potencial Motivador (motivación emergente) y las metas.

Objetivo: Reflexionar sobre la necesidad de conducir el aprendizaje como una actividad motivada de manera intrínseca, fomentando la orientación hacia metas de dominio.

Comienza la sesión preguntando: ¿Cómo generar proyectos y expectativas en los atletas que favorezcan el aprendizaje y dominio del contenido? ¿Cómo potenciar la necesidad del desarrollo de habilidades? ¿Qué estrategias usar? Ofreciendo pautas didácticas:

- Conocer o diagnosticar necesidades y expectativas sobre la base de la diversidad:
- Orientar el aprendizaje a través de estrategias promoviendo la curiosidad, desafío y búsqueda de la destreza
- Potenciar el aprendizaje significativo en los atletas partiendo de favorecer la comprensión y la expresión oral, pensamiento crítico, vinculación práctica etc.
- Favorecer el trabajo personal adaptado a las distintas posibilidades del grupo.
- Orientar que analicen sus aprendizajes y competencias y que sepan pedir ayuda.
- Favorecer la autoevaluación del atleta, de su proceso y potenciar la autoestima.
- Aplicar los aprendizajes a experiencias en competencias y a valores de su vida.
- Crear un nuevo sistema de necesidades, estimulando el interés de los atletas en el aprendizaje e intentando que vayan más allá de lo inmediato y lo instrumental.
- Promover la implicación personal del disfrute del aprendizaje

Se instruirá a los entrenadores con claves favorecedoras de las motivaciones intrínsecas hacia el aprendizaje como: administración de premios; realizar tareas para satisfacer la curiosidad; reforzar los intentos por alcanzar metas por sí mismos; incentivar el uso de las autovaloraciones; generar la necesidad de competencia, autonomía y relación, concientización de los intereses y los fines del aprendizaje. Terminar con una lluvia de ideas sobre posibles potenciales motivadores que hayan podido identificar en sus atletas.

Sesión 5: Cierre

Objetivo: Demostración por los entrenadores del empleo de las pautas didácticas como acciones didácticas concretas para la gestión de entrenamientos motivadores

Comienza la sesión retomando las pautas didácticas trabajadas en las sesiones anteriores para que sirva de basamento y condición para el modelado de su implementación. Este modelado se desarrollará en pequeños grupos, cada grupo escogerá un conjunto de pautas que favorezcan el estilo motivacional autónomo; con señalamientos y sugerencias.

Se deben puntualizar aspectos de importancia tratados, como: el papel del entrenador en el ámbito de la motivación, al inducir motivos en sus atletas en sus aprendizajes y comportamientos de manera tal que los atletas desarrollen un verdadero gusto por el entrenamiento y comprendan su utilidad. Dentro de los motivos principales que animan a los atletas está implicado el conseguir aprender, alcanzar el éxito, evitar el fracaso, ser valorado y obtener recompensas.

El manejo de la motivación relacionada a los siguientes factores: a) características y demandas de la actividad b) metas o propósitos que se establecen para tal actividad, y c) fin que se busca con la realización de la tarea.

Por lo anterior puede decirse que los propósitos perseguidos mediante el manejo de la motivación hacia el aprendizaje de la técnica deben incluir:

- Despertar el interés en el atleta y dirigir su atención hacia nuevas metas
- Estimular el deseo de aprender para el desarrollo de sus habilidades.
- Dirigir esfuerzos hacia el logro de fines apropiados con propósitos definidos.
- La posibilidad del atleta de conseguir sus metas y perspectivas al entrenar.
- Que el atleta sepa cómo actuar, qué proceso de aprendizaje seguir (cómo pensar).

Al finalizar se le pedirá al grupo los criterios y experiencias adquiridas utilizando como herramienta el PNI (aspectos positivos, negativos e interesantes), para evaluar el perfeccionamiento de la estrategia en posteriores implementaciones. Se les facilitará a los entrenadores bibliografía para la consolidación de todos los aspectos tratados.

Etapa III Análisis de los resultados parciales obtenidos durante la implementación de la primera etapa de la estrategia psicopedagógica.

Durante la implementación de la primera sesión se parte de explicar a los entrenadores el objetivo general de la estrategia para lograr sensibilizarlos e implicarlos, así como desarrollar expectativas con relación al proceso de implementación. Luego se precisaron algunos términos y conceptos necesarios para los entrenadores durante el proceso de aplicación y evaluación de

las herramientas diagnósticas que se le presentarán. Algunos de estos conceptos fueron: motivación emergente, metas de dominio, tipos de feedback, estilos motivaciones, TEC.

Los entrenadores refirieron la necesidad de generar estos espacios de intercambio y reflexión sobre la dinámica del proceso de aprendizaje y en específico, cómo potenciar la motivación intrínseca hacia el aprendizaje de la técnica, como una vía eficaz del desarrollo de un atleta más competente.

Se logró la implicación de todos durante el desarrollo de la primera etapa de la estrategia psicopedagógica; reconocieron la insuficiente preparación en la temática particularmente en la visión de los recursos didácticos de los que se pueden disponer para generar entrenamientos motivadores y cómo comprometer al atleta con el desarrollo de su propio entrenamiento; los entrenadores fueron aportando ideas para la evaluación y el análisis de las tendencias motivacionales en los atletas lo que generó interés por el desafío que habrían de enfrentar evaluándose como parte de su superación metodológica para contribuir a elevar la calidad del trabajo que acometen; como recurso para incidir en la dinámica de los entrenamientos y elevar la efectividad del aprendizaje. Se evidenció implicación en la tarea y disposición para implementar la estrategia como expresión del compromiso de los entrenadores con este trabajo. En el desarrollo de la primera sesión se les orientó a los entrenadores la realización de una entrevista grupal, para obtener información por parte de los atletas en cuanto a las tendencias motivacionales. Teniendo en cuenta los siguientes indicadores:

- ✓ Exploración de necesidades de logro y comprensión.
- ✓ Necesidad de desarrollar conocimientos, habilidades y competencias.
- ✓ Autoconcepto.
- ✓ Sentimiento de competencia.
- ✓ Trabajo y aprendizaje en grupos y papel de los agentes socializadores del aprendizaje.
- ✓ Expectativas que tienen (este indicador se puede desarrollar de forma grupal o individual).

Otra técnica utilizada fue la instrumentación de un ejercicio elaborado por cada entrenador, relacionado con la existencia de una serie de conocimientos previos lo que permite evaluar la sistematización del aprendizaje y de habilidades, además de evaluar las fuentes de la motivación intrínseca como desafío y control. Partiendo de la orientación de la tarea se indago las creencias del grupo en la realización de la misma (en cuanto al éxito o el fracaso)

obteniendo información en cuanto a la percepción de control, orientación de metas y exploración de los niveles de regulación.

El nivel de comprensión tanto de las tareas como de las orientaciones dadas a los entrenadores fue adecuado teniendo en cuenta que son entrenadores no psicólogos, pero poseen una amplia referencia sobre motivación. No obstante, fue necesario brindar mayor información relativa a las estrategias en tanto están más familiarizados con la visión más concreta de las habilidades.

Hubo consenso en reconocer como estos instrumentos diagnósticos podían aplicarse como vía para complementar el conocimiento inicial que siempre tratan de tener acerca de los atletas, aunque de forma empírica y referido a sus capacidades no así, a los aspectos motivacionales en tanto predomina la creencia relativa a los bajos niveles de motivación.

Fueron igualmente trabajados los tópicos para conformar la entrevista grupal y por consenso se determinó que la misma explorara las cuestiones siguientes: necesidades de logro; autoconcepto, percepción de competencias, orientación a metas, feedback realizado por los entrenadores y efectividad del trabajo en equipos.

Durante el desarrollo de la segunda sesión, los entrenadores pudieron constatar que, el desarrollo de la motivación intrínseca se ve favorecida por la prevalencia de tareas que exigen niveles de regulación motivacional en escenarios reales, incidiendo esto en la determinación de metas. Existe bajo nivel de percepción de competencia que se manifiesta por la falta de seguridad en el dominio de conocimientos y habilidades.

Las necesidades de logro, competencia y autonomía hacia la tarea se centran más en el sistema de relaciones sociales, o sea en el interés del grupo por vencer la tarea con buenos resultados, asociado al carácter de las metas de ejecución que se hacen presentes.

La mayoría de los atletas concuerdan que pocas veces se sienten competentes para enfrentar cualquier problemática, indicando deficiencias en el desarrollo del aprendizaje hacia las competencias necesarias para un futuro desempeño exitoso, incidiendo en su autopercepción de logro valorando la meta del aprendizaje como difícil y con pocas probabilidades de éxito lo que incide a la vez en la motivación hacia el aprendizaje y una baja percepción de competencia. Aspectos estos ligados de manera significativa a la motivación de logro.

Otro de los aspectos considerados por los entrenadores se pone en relación a la concepción en la práctica de una adecuada gestión del entrenamiento y de las interacciones con los atletas. Un aspecto importante lo constituye la planificación por el entrenador del entrenamiento, la utilización óptima de los tipos de estructuras de agrupamientos, la utilización óptima del

feedback entrenador-atleta, así como la administración de ayudas y el ser conscientes de cómo éstas favorecen a la motivación del atleta, principalmente por medio de claves provistas por los entrenadores que informan a los atletas sobre sus capacidades y adquisición de habilidades.

Por otra parte, se puede inferir el valor que para los atletas tiene evitar el fracaso. El esfuerzo ante las tareas se encamina suficientemente hacia la demostración de la valía personal. El atleta se evalúa a partir de las normas y la comparación social. Los errores o fracasos se valoran como falta de habilidad o de valía. La preferencia por agentes reforzadores externos como una evaluación, la aprobación del grupo y del entrenador; son aspectos que connotan sus tendencias motivacionales.

Conclusiones

1. Las problemáticas encontradas en el entrenamiento pueden ser superadas con la implementación de una estrategia psicopedagógica.
2. El entrenador como facilitador del aprendizaje bajo los principios constructivistas en la dinámica del entrenamiento, permiten el diseño de tareas intrínsecamente motivadoras.
3. El desarrollo de un estilo motivacional autónomo, la orientación hacia metas de dominio, el desarrollo de motivaciones intrínsecas, la autorregulación del aprendizaje de la técnica, en su conjunto permiten resultados valiosos y el logro de calidad en el aprendizaje de habilidades y destrezas deportivas.
4. Partiendo de los resultados obtenidos los entrenadores que participaron en la implementación de la estrategia psicopedagógica concientizaron la necesidad de cambiar en la dinámica del entrenamiento la manera de enfrentar los aspectos motivacionales; resaltándose la necesidad de buscar alternativas que promuevan el aumento de la motivación intrínseca como vía efectiva para lograr una formación

Referencias bibliográficas

1. Alfonso, E. y Bárcena, D. (2019). *Retos y desafíos para el deporte cubano en 2019*. Publicado en Cuba en el Deporte, La Habana, Cuba.
2. Cañizares, M. (2005). *Psicología y equipo deportivo*. Editorial INDER, La Habana.
3. Castelló, A. (1995). *Modelos de inteligencia y modelos de instrucción: relaciones teóricas y funcionales*. Psicologías teóricas y funcionales. Psicología de la Instrucción III. Madrid: Nuevas perspectivas.

4. Csikszentmihalyi, M. (1978). *Intrinsic rewards and emergent motivation*. Berkeley: Peterson Walberg Eds. C.A.
5. García, F. (2004). *Herramientas psicológicas para entrenadores y deportistas*. Ciudad de La Habana: Editorial Deportes.
6. González, L. (2004). *La respuesta emocional del deportista: una visión científica del comportamiento ante el reto competitivo*. Ciudad de La Habana. Editorial Deportes.
7. González, D.J. (2008). *Psicología de la motivación*. La Habana: Edit. Ciencias Médicas.
8. Gutiérrez, M. O. (2005). *Educación y entrenamiento basados en el concepto de competencias Implicaciones para la Acreditación de los Programas de Psicología*. Revista Mexicana de Psicología. (22) ,12-18
9. Sánchez, I. (2016). *Programa Integral de Preparación del Deportista: Universidad de las Ciencias de la Cultura Física y el Deporte*.
10. Menéndez, F. y Estua, J. (2013). *Entrenamiento psicológico para contribuir al desarrollo de la preparación psicológica*. EFDeportes, Revista Digital, Año 18, Núm.184
11. Nisbet, John & Shucksmith, Janet (1987). *Estrategias de aprendizaje*. Madrid: Grupo Santillana de Ediciones.
12. Rudik P. A. (1990). *Psicología*. Libro de texto. URSS: Editorial Planeta.