


Original

Recibido: 30/11/2021 | Aceptado: 28/02/2022

**Plan psicopedagógico para favorecer el estado de predisposición psíquica óptima en los atletas de Fondo en la etapa precompetitiva.**

**Psycho-pedagogical plan to favor the state of optimal mental predisposition in Endurance athletes in the precompetitive stage.**

Raquel Irina Benítez Espinosa. [[granmarbenitezepinosa6@gmail.com](mailto:granmarbenitezepinosa6@gmail.com)] .  
EPEF “Simón Bolívar y Palacios”, Bayamo.

Mariela Pita Aliaga. [[marielapita@nauta.cu](mailto:marielapita@nauta.cu)] .  
Dirección Provincial de deportes. Bayamo. Granma. Cuba.

**Resumen**

Con el fin de contribuir a mejorar la preparación psicológica de los atletas, la presente investigación plantea como objetivo, elaborar un plan psicopedagógico que favorezca el estado de predisposición psíquica óptima en los atletas de fondo de la EIDE Pedro Batista Fonseca categoría juvenil en la etapa precompetitiva, para lo cual se toma como población los 15 atletas del equipo. En función de materializar el objetivo, se emplean métodos del nivel teórico, empírico y estadístico – matemático, los cuales permiten obtener un diagnóstico que refleja insuficiencias en el logro de un estado de predisposición psíquica óptima. A partir de estas regularidades diagnósticas se elabora el plan psicopedagógico contentivo de un sistema de ejercicios y acciones que propician la preparación psicológica de los atletas para enfrentarse a la competencia, el cual se somete a criterio de especialistas para valorar su factibilidad de aplicación práctica.

**Palabras clave:** predisposición psíquica óptima; etapa precompetitiva; carrera de fondo; categoría juvenil.



**Abstract:**

In order to contribute to improving the psychological preparation of athletes, the present research proposes as an objective, to develop a psycho-pedagogical plan that favors the state of optimal mental predisposition in the long-distance athletes of the EIDE Pedro Batista Fonseca youth category in the precompetitive stage, for which the 15 athletes of the team are taken as the population. In function of materializing the objective, methods of the theoretical, empirical and statistical-mathematical level are used, which allow obtaining a diagnosis that reflects insufficiencies in the achievement of a state of optimal psychic predisposition. From these diagnostic regularities, the psychopedagogical plan containing a system of exercises and actions that promote the psychological preparation of the athletes to face the competition is elaborated, which is submitted to the criteria of specialists to assess its feasibility of practical application.

**Keywords:** optimal psychic predisposition; precompetitive stage; long-distance race; youth category.

**Introducción**

Entre la diversidad de disciplinas que conforman al Atletismo, se localizan las pruebas de fondo como los 5000, 10000 mts, media y la maratón (42.196 km), la cual exige al corredor un entrenamiento cuyo volumen e intensidad pueden producir niveles altos de estrés, debido a que son capaces de llevar al límite tanto físico como mental a los deportistas que las practican, efectos que por consiguiente no resultan solo a nivel fisiológico, sino también pueden afectar el estado psicológico.



En este sentido, como parte de la atención especializada que recibe el atleta, resulta de mucha importancia el proceso de preparación psicológica que realiza en el período precompetitivo, en aras de lograr niveles elevados de motivación, autocontrol de las emociones y el estrés, así como el desarrollo de procesos cognitivos y factores psicosociales que contribuyen al accionar cohesionado del equipo como grupo.

En este quehacer, son múltiples los autores que como parte de este proceso de preparación psicológica, se encargan del estudio de la creación del estado de predisposición psíquica óptimo en los atletas para enfrentar los desafíos y exigencias que le impone la competencia, entre ellos: Bermúdez (1983); Harris y Harris (1987); Rudik (1988); Buceta (1992); Riera (2002); Colectivo de autores (2002); Sánchez y González, M (2004). Russell (2005); González (2006); Sainz de la Torre (2006); García (2007); Ricardo (2007); Quesada (2009); entre otros.

De manera general, a juicio de los autores, existen puntos coincidentes en las propuestas de estos investigadores que tienen el mérito de haber contribuído con sus aportaciones a crear en los atletas de diferentes modalidades deportivas la predisposición psíquica adecuada para el desarrollo de las tareas durante el proceso de entrenamiento y competencia; sin embargo, resultan limitadas los aportes relacionados con el tema que se investiga para la modalidad de fondo en la etapa juvenil, la cual por sus particularidades y exigencias, demanda que se controlen determinadas variables psicológicas que influyen y determinan el resultado y rendimiento deportivo.

Desde estos referentes la investigación que se propone se llevó a cabo a partir de los problemas detectados en los atletas de fondo, categoría juvenil pertenecientes a la EIDE Pedro



Batista Fonseca, en los cuales se evidencian dificultades en cuanto al logro de un estado psíquico óptimo en el periodo pre- competitivo, lo cual trae aparejado que se muestren inseguros, indecisos, con titubeo, vacilación o perplejidad, provocándoles altas tensiones.

Esta problemática quedó plasmada en los resultados de un estudio diagnóstico realizado a partir de la aplicación de entrevistas a entrenadores y atletas y la revisión de documentos normativos, que permiten constatar las siguientes carencias:

- Insuficientes acciones por parte de los entrenadores de fondo encaminadas a potenciar la preparación psicológica de los deportistas.
- Desconocimiento de elementos teórico-metodológicos para el desarrollo de la preparación psicológica de los fondistas para la competencia, incluso de su objetivo básico: la formación de un estado de predisposición psíquica óptimo para enfrentar la misma.
- La preparación psicológica no se encuentra planificada, la misma se enmarca en lo que algunos denominan “preparación psicológica espontánea” (que se lleva a cabo sin un fin consciente).

Estas insuficiencias permiten declarar la situación problemática que se expresa en contradicción dada entre el déficit teórico- metodológico por parte de los entrenadores para abordar la preparación psicológica y el empleo de acciones psicopedagógicas que favorezcan un estado de predisposición psíquica óptimo en los fondistas juveniles en la etapa pre- competitiva.

La necesidad de investigar sobre esta problemática es vital al tratarse del proceso de preparación psicológica que se imbrica con las diferentes etapas y momentos de las direcciones del entrenamiento deportivo



En función de orientar la investigación se realiza el estudio de los fundamentos teóricos el proceso de preparación psicológica en fondistas juveniles y del estado de predisposición psíquica óptima en fondistas juveniles durante la preparación pre- competitiva, como el principal elemento a transformar. Para ello se plantea como principal intención, diseñar un plan psicopedagógico que propicien al entrenador favorecer un estado de predisposición Psíquica óptima en los atletas de las carreras de fondo del equipo juvenil 15- 16 años de la EIDE Pedro Batista Fonseca durante la preparación pre- competitiva.

### **Materiales y métodos**

Para la realización de la investigación se escoge el 100% de la población integrada por 12 atletas, (8 varones y 4 hembras) que conforman el 100%, perteneciente a la EIDE “Pedro Batista Fonseca” en la provincia Granma, sus edades oscilan entre los 18 y 21 años de edad y poseen 6 años de experiencia en el deporte.

#### Métodos de la investigación

##### Métodos teóricos:

Histórico- lógico: Por medio de este método se analiza lo referente a la vinculación de ciencias aplicadas al deporte, y específicamente la manifestación de los rasgos y consecuencias desde el punto de vista psicológico y educativo. Se estudia lo concerniente al criterio de los deferentes autores.

Además, permitió la búsqueda de los argumentos que antecedieron el problema científico tratado, los resultados históricos obtenidos, su desarrollo, significación, así como su incidencia en los resultados actuales.



Analítico-Sintético: Fue empleado durante todo el proceso de consulta de la literatura científica, documentación especializada, consulta a especialistas, etc.

### Métodos Empíricos

Entrevista a entrenadores. (No estructurada) Se realiza con el objetivo de informar sobre el propósito de la investigación, conocer la disposición de los entrenadores en colaborar con el trabajo.

Entrevista focalizada a los entrenadores: Se realiza con el objetivo de determinar el referente cognoscitivo que posee el entrenador para lograr un estado de predisposición psíquica en la preparación pre- competitiva.

Observación (No estructurada). Con la finalidad de verificar como realizan los entrenadores la preparación psicológica de la preparación pre- competitiva en los entrenamientos de los eventos de las carreras de fondo.

Criterio de especialistas. Se utilizó con el objetivo de validar la propuesta del plan a través de la opinión de sujetos especializados en la temática en cuestión.

### Técnicas:

Análisis de documentos: Para recoger información sobre el proceso de entrenamiento en este deporte. (Reglamento, plan de entrenamiento, caracterización de los deportistas, programa de preparación del deportista, otros.)

Motivos deportivos de Butt: Este test permite la evaluación de los niveles de motivación del deportista hacia su deporte. Está conformado por un total de 25 ítem, las cuales se orientan hacia 5 áreas fundamentales. Cada sujeto debe responder todas las preguntas que conforman el



test de acuerdo a las dos opciones de respuestas planteadas (sí o no). Cada respuesta positiva (sí) ofrece un punto al área correspondiente.

Áreas:

a) *Conflicto*: Corresponde a un área negativa de la motivación, la cual no es contemplada para la evaluación general del test. Este test permite determinar el volumen e intensidad de la motivación del sujeto hacia su deporte.

b) *Rivalidad*: Corresponde al estado de lucha del sujeto por buscar una posición destacada frente a sus rivales, a compañeros de equipo que definen sus posibilidades de éxito.

c) *Suficiencia*: Se corresponde con el criterio que tiene el sujeto acerca de su potencialidad. (Capacidad física, técnica, táctica y psicológicas), para enfrentar los retos que su deporte le impone.

e) *Cooperación*: Corresponde al nivel de integración que presenta el deportista con el resto del equipo y su participación activa en el éxito grupal.

d) *Agresividad*: Corresponde al estado de disposición del atleta para enfrentar la carrera.

Las áreas y la evaluación final se realizan sumando los puntos alcanzados entre todas las áreas excepto la de conflicto. La evaluación general expresa los niveles de motivación que muestra el deportista hacia la práctica de su deporte. Se recomienda la profundización del estudio y el tratamiento a cada área y la correspondencia con otros test psicológicos o pedagógicos aplicados con las tareas y objetivos específicos planteados.

**Análisis de los resultados**

Motivos deportivos de BUTTS

Con la aplicación del test se diagnosticaron 2 atletas con un nivel alto de motivación, atletas 1 y 2, representando solo el 16.6 por ciento de la muestra, mientras que 6 presentaron un



nivel medio para un 50 % y 4, aproximadamente el 33 por ciento proyectaron una baja motivación.

**Tabla 1.**

CANTIDAD	NIVEL	%
2	A	16.6
6	M	50
4	B	33.3

Diagnóstico de la esfera afectiva concretamente la ansiedad como estado emocional en sus dos variantes rasgo y estado.

**Tabla 2.**

No.	Estado	Rasgo
1	M	A
2	M	M
3	M	M
4	A	A
5	M	A
6	A	A
7	M	A
8	M	M
9	M	M
10	M	A
11	M	M
12	M	M

### Comportamiento de la ansiedad.





Se observa que 6 atletas, el 50 % revelan un estado de ansiedad como rasgo con predominio ansioso, con puntuaciones significativas en: “*preocupación por problemas sin importancia*”, “*tomo las cosas muy a pecho*”, “*pierdo oportunidades por no poder decidirme rápidamente*”, “*me siento melancólico*”, mientras el otro 50 se declara en un nivel medio, con valores significativos que evidencian una situación general de: “*gusto, descanso, confianza en sí mismo, satisfacción, seguridad*”, es decir que estas actitudes evidencian confort emocional general en la vida de estos atletas.

Por otra parte en la ansiedad como rasgo el 83,3 alcanzó niveles medios, con puntuaciones significativas en los Ítems: “*estoy a gusto*”, “*me siento descansado*”, “*me siento con confianza en mí mismo*”, “*me siento satisfecho*”, “*me siento seguro*”, “*me siento alegre*”, “*me siento bien*”, lo que indica que de forma general en el equipo se observa un estado de ánimo caracterizado por la calma, seguridad, comodidad, confianza y alegría, por otra parte el 16,6 % reflejó niveles altos de ansiedad como estado, si reflejamos estos datos en un gráfico o tabla se puede observar como el comportamiento ansioso es elevado, fundamentalmente como rasgo.

#### Comportamiento de la ansiedad.

**Tabla 3.**

	Nivel	Cant.	
Rasgo	A	6	0
	M	6	0
	B		
Estado	A	2	6.6



	M	10	3.3
	B		

No obstante la tendencia a la ansiedad consideramos que no constituye un aspecto desfavorable para el desarrollo del entrenamiento y competencias y menos en esta etapa del desarrollo; primero porque el adolescente se caracteriza por su gran excitabilidad emocional y en esta edad hay mayor predominio de inestabilidad en las manifestaciones emocionales expresadas en la impulsividad y en los cambios de estados de ánimo y segundo porque como plantea González (2006) "...la tendencia a la ansiedad no resulta tan preocupante para el rendimiento deportivo como la emotividad.

#### Análisis de los rasgos volitivos

**Tabla 4.**

	Total
Orientación a un fin	149
Perseverancia	145
Espíritu de lucha	143
Valentía y determinación	137
Iniciativa y autoconocimiento	129

#### **Comportamiento individual por área.**

Como se puede apreciar en la tabla 4, las áreas de mayor puntuación son: orientación hacia un fin, perseverancia, y espíritu de lucha, con relación a ellas se encuentran en valores más bajos: la valentía y determinación y la iniciativa y el autoconocimiento.

Los resultados se distribuyen entre alto y medio nivel de desarrollo de las cualidades volitivas. Ante este resultado surgen muchas contradicciones a partir de que toda actividad



voluntaria y en especial la del tipo volitivo, está ligada a la necesidad del sujeto de alcanzar determinada meta u objetivo y para ello hay que actuar conscientemente. Los resultados anteriores en el área motivacional no se corresponden con el desarrollo de los rasgos volitivos por lo que nos propusimos comprobar la veracidad de este resultado.

En sesiones de entrenamiento se le orientaron tareas que en alguna medida reflejaban este nivel en cada una de las áreas que evalúa el test; las manifestaciones no fueron correspondidas con los datos valorados por lo que se corrobora que también en esta esfera de la personalidad existe una sobre valoración de las cualidades y potencialidades de ellos.

#### Desarrollo cualidades volitivas.

Independientemente de esto es preciso justificar que los adolescentes son capaces de plantearse un fin y tratan de lograrlo a toda costa subordinando sus acciones cotidianas a las exigencias siempre y cuando se consideren justas, necesarias y convenientes por lo que las acciones durante el proceso de entrenamiento en esta etapa deben estar cargadas de reflexiones acerca de la importancia y beneficios que le proporciona la práctica del deporte y por el éxito deportivo, o sea potenciar el desarrollo de la motivación en todas sus vertientes.

#### Regularidades del diagnóstico individual de los atletas de fondo

A partir de los resultados hasta aquí analizados se logró establecer las regularidades que a continuación se exponen:

- Bajos niveles de motivación.
- Niveles de ansiedad Medios como estado.
- Niveles de ansiedad Altos como rasgo.
- Predominio de los niveles Alto y Medio en el desarrollo de las cualidades volitivas.



- Las esferas que más inciden de manera negativa en el estado de predisposición psíquica óptima de los atletas de fondo son la motivacional y la afectiva, de manera particular los motivos deportivos y los altos niveles de ansiedad como rasgo.

A partir de estos elementos se considera que el plan psicopedagógico debe estar dirigido a incidir en las áreas que constituyen vulnerabilidades de la personalidad en estos atletas, con énfasis en el aspecto motivacional por la importancia que este reviste en el desarrollo de cualquier actividad y en particular la actividad deportiva y teniendo en cuenta que la disposición psíquica óptima es el resultado de una tendencia duradera de los procesos de motivación, estos procesos son los que precisamente dan orientación, dirección e intensidad al comportamiento del deportista.

Plan psicopedagógico para favorecer el estado de predisposición psíquica óptima en los atletas de fondo juveniles.

Fundamentación del plan.

El propósito es concretar plan psicopedagógico como herramienta de trabajo para los entrenadores que le permita la instrumentación de la preparación psicológica de las atletas de las carreras de fondo, en función de lograr un estado de predisposición psíquica óptima para enfrentar la competencia como el momento culminante de la práctica del deporte de alto rendimiento.



Tabla 5.

Período: preparación especial				
Objetivo general	Objetivos específicos	Tareas	Métodos y Procedimientos de control	Métodos de intervención interinfluencia
Adecuar cualidades motivacionales hacia el nuevo ciclo de preparación y hacia la vida deportiva en general.	<p>-Alimentar la motivación intrínseca a partir de la búsqueda del perfeccionamiento técnico-táctico.</p> <p>-Mantener expectativas de eficacia estimulando la consecución de metas a corto plazo.</p>	<p>-Análisis y discusión del cumplimiento de los planes de entrenamiento y los pronósticos de partida.</p> <p>-Cumplimiento de las tareas dosificadas en los planes individuales para la etapa.</p> <p>-Estimular en el grupo la discusión sobre cómo mejorar la preparación.</p> <p>-Revisar planteamiento de tareas según los resultados que vayan alcanzando en su preparación.</p>	<p>- Entrevistas</p> <p>-Pruebas de terreno</p> <p>- Observación pedagógica</p> <p>-Técnicas de relajación</p> <p>- Respiración sedativa</p> <p>- Evaluación cuantitativa y cualitativa de los test y pruebas aplicadas.</p>	<p>- Ch arlas</p> <p>- Per suasión</p> <p>- Exi gencia</p> <p>- Est imulación</p>



Luego de aplicado el plan se realizó la aplicación del post- test centrado el análisis en los cambios ocurridos en la manifestación de los Motivos Deportivos y los estados emocionales de los atletas.

Análisis de la efectividad del plan a través de la realización del post- test.

En cuanto al estudio de los cambios en el aspecto motivacional:

- Disminuye la puntuación en el área de conflicto lo que constituye un indicador de mejoría en cuanto a la manifestación de los “Motivos Deportivos”

- Pasa a un primer plano el área de rivalidad, en segundo la suficiencia y tercero la cooperación cualidades importantes al constituir el Voleibol un deporte de oposición-cooperación.

- Motivación hacia la competencia.

A partir de la aplicación del test de Frases Inductoras se constató una elevada motivación hacia la competencia en el 100 % de las atletas. El 100 % de las atletas califica la competencia de “importante” o “muy importante”, y como principales expectativas se plantean: “tener buenos resultados”, “ganar”, “obtener el triunfo”

- Estado emocional de los atletas

Para la determinación del estado de esta variable se aplicó el Test de Ansiedad Competitiva (ANSICOM), arrojando el mismo los siguientes resultados:



Tabla 6.

Atletas	Ansiedad Somática		Ansiedad Cognitiva		Autocofianza	
	Puntuación	Nivel	Puntuación	Nivel	Puntuación	Nivel
1	6	Bien	17	Bien	28	Bien
2	8	Bien	12	Bien	30	Bien
3	8	Bien	11	Bien	31	Bien
4	15	Bien	18	Regular	28	Bien
5	13	Bien	14	Bien	30	Bien
6	14	Bien	26	Regular	34	Bien
7	16	Bien	10	Bien	28	Bien
8	8	Bien	11	Bien	31	Bien
9	15	Bien	18	Regular	28	Bien



		n		ular			
0	1	13	Bie n	14	Bien	30	Bien
1	1	14	Bie n	26	Reg ular	34	Bien
2	1	19	Bie n	15	Bien	27	Bien

### Niveles de Ansiedad Competitiva.

En el 67 % por ciento de la muestra los indicadores de la Ansiedad Competitiva se comportaron en niveles adecuados (Bien), solo en cuatro atletas que representan el 33 % se comportó uno de los indicadores de Regular, específicamente el indicador de Ansiedad Cognitiva, estos índices constituyen una manifestación favorable del estado emocional de las atletas, como indicador del estado de predisposición psíquica para la competencia.

### Conclusiones

- 1- Los presupuestos teórico- metodológicos asumidos, permitieron estructurar el Plan Psicopedagógico para favorecer un estado de predisposición psíquica óptima en los atletas de fondo categoría juvenil.
- 2- La investigación desarrollada permitió establecer las principales regularidades en el estado de predisposición psíquica óptima de los atletas de fondo antes y después de aplicado el plan Psicopedagógico.





3- Sobre la base de las insuficiencias detectadas y los fundamentos teóricos asumidos se diseñó la propuesta de Plan Psicopedagógico para favorecer un estado de predisposición psíquica óptima en los atletas de fondo categoría juvenil.

4- El Plan Psicopedagógico diseñado y los aspectos que lo conforman contribuyeron a favorecer un estado de predisposición psíquica óptima en los atletas de fondo categoría juvenil.

### **Referencias bibliográficas**

1. Bermúdez A. (1983). Algunas conclusiones acerca del estudio de los procesos de autocontrol de los atletas durante la actividad competitiva. Leningrado: Tesis Doctoral.
2. García; F (2007). Preparación psicológica del deportista para las competencias. Conferencias. IMD. C. Habana.
3. González, L (2006). La respuesta emocional del deportista. Ed. Pueblo y Educación. C. Habana..
4. Harris D. y Harris B (1987). Psicología del Deporte. Barcelona: Editorial Hispano europea.
5. Quesada (2009) Estrategia Psicopedagógica para favorecer el estado de predisposición psicológica en atletas de Olimpiadas Especiales. Tesis de Maestría. Universidad de Ciencias Pedagógicas. Blas Roca Calderío. Granma.
6. Ricardo, A (2007) Plan psicopedagógico para potenciar la preparación de los luchadores escolares. Trabajo de Diploma. ISCF “Manuel Fajardo”. La Habana. Cuba..



7. Riera M. A. (2002) Entrenamiento psicológico integrador. Cuba: Tesis de opción al grado científico de Dr. en Ciencias de la Cultura Física, ISCF. C. Habana..
8. Rudik P. A. (1988). Particularidades de los estados emocionales en el Deporte. Editorial Pueblo y Educación.
9. Rusell; L. (2005). Características Psicológica de los deportes con pelotas. En Temas de psicología. CD. Universalización de la Cultura Física. ISCF. C. Habana.
10. Sáinz de la Torre, N. (2006). Temas para de Psicología del Deporte para entrenadores. Ed. Deportes.
11. Sánchez, M. E. y González (2004). Psicología general y del desarrollo. Ed Deportes. C. Habana.

