



Original Recibido: 08/04/2024 | Aceptado: 08/07/2024

La preparación psicológica del Equipo Cuba de Parapesas para los Juegos Parapanamericanos Toronto 2015.

Psychological preparation of the Cuban Powerlifting Team for the Parapanamerican Games Toronto 2015.

Madelin González Figueredo. Licenciada en Psicología. Máster en Psicología del deporte. Profesora asistente, investigadora agregada. Centro Provincial de Medicina del Deporte. Granma. Cuba.

[\[gonzalezfigueredomadelin@gmail.com\]](mailto:gonzalezfigueredomadelin@gmail.com) 

Jorge Calante Hernández. Máster en Control médico del entrenamiento deportivo. Profesor asistente. Centro Provincial de Medicina del Deporte. Granma. Cuba. [\[gonzalezfigueredomadelin@gmail.com\]](mailto:gonzalezfigueredomadelin@gmail.com) 

Ramón Martínez Martínez. Máster en entrenamiento deportivo. Entrenador del equipo nacional de parapesas. [\[gonzalezfigueredomadelin@gmail.com\]](mailto:gonzalezfigueredomadelin@gmail.com) 

Resumen.

En Cuba se practica parapesas por personas con discapacidad motora, sus resultados han ido en ascenso lo que se aprecia en las marcas obtenidas en los campeonatos nacionales e internacionales. Granma, durante cuatro años consecutivos, había obtenido el 1er lugar nacional, lo que propició que se desarrollara en ella la base de entrenamiento para los Juegos Parapanamericanos Toronto 2015. La preparación psicológica ha formado parte de la preparación del deportista en situación de discapacidad en la provincia y se mantuvo para este evento continental. La misma se planificó en los dos macrociclos establecidos por el entrenador, sus objetivos fundamentales estuvieron dirigidos a diagnosticar el comportamiento y potenciar diferentes procesos psíquicos y cualidades de la personalidad que favorecieran el desempeño deportivo en entrenamientos y competencias, así como contribuir al perfeccionamiento de la técnica en la ejecución del ejercicio de fuerza acostado. Para esto se utilizaron diferentes técnicas diagnósticas y de intervención



psicológicas, entre ellas el inventario de rendimiento psicológico, el perfil de estado de ánimo, adecuación autovalorativa del rendimiento, establecimiento de metas, respiroterapia, visualización, relajación, psicoterapia racional. El trabajo realizado mostró una disminución en el coeficiente de error autovalorativo en las ejecuciones de los atletas, contribuyó con la adquisición de su forma deportiva y el aumento del rendimiento.

Palabras clave: Preparación psicológica; Parapanamericano; parapesas, discapacidad.

Abstract

Disabled people in Cuba practice powerlifting and the results have increased with time, which is visible in the records obtained in national and international championships. Granma Province has been the leader for four consecutive years, and for this reason the training of the weightlifting national team for the Parapanamerican Games Toronto 2015 was carried out in this province. The psychological preparation has been an important part during the training of the disabled athlete in the province. It was planned in the two microcycles established by the trainer for the Parapanamerican Games Toronto 2015. The main objectives were directed to diagnose the behavior and promote different psychic processes and personality traits that favor the sports performance in trainings and competitions, as well as to contribute to the improvement of techniques in the execution of the exercise. For this, the psychological performance inventory, the profile of mood state (POMS), goal establishment, performance self-control, breathing therapy, visualization, relaxation and rational psychotherapy were used. The investigation showed a decrease in self-valuation of error coefficient of athlete executions and contributed with the acquisition of their sport form and efficiency rise.

Key words: psychological preparation; Parapanamerican; powerlifting; disability.



Introducción.

El entrenamiento deportivo como refieren Becalli & Romero Esquivel (2014) citados por Rodríguez, León, De la Paz (2022) va “dirigido al perfeccionamiento de las potencialidades físicas, técnicas, tácticas, teóricas, psicológicas, educativas y de formación de valores éticos y estéticos en los atletas, con el propósito de alcanzar una forma deportiva óptima y adecuada para las exigencias competitivas”. Para esto es necesario el aprovechamiento de todo el conjunto de medios que aseguran el logro y la elevación de la predisposición para alcanzar resultados deportivos. (Matveiev, 1985).

La preparación psicológica transversaliza el entrenamiento deportivo, constituye una dirección de la preparación del deportista, y se inserta en la planificación realizada por el entrenador, teniendo como base una concepción establecida cuando está consciente de los objetivos parciales que tiene por alcanzar en un determinado período. (Almirall, y Zaldívar 2020).

Los autores en concordancia con Russell, (2005), citado por Espinosa (2021) considera necesario tener en cuenta el carácter individualizado de los planes de preparación psicológica del deportista y de los planes de entrenamiento, así como componentes metodológicos que se aplican en la práctica como son los objetivos generales y específicos, los contenidos psicológicos, medios y procedimientos para el control psicológico del deportista.

El alcance de un estado psicológico óptimo por los atletas constituye un importante objetivo ante competencias fundamentales de gran trascendencia social como lo son los Juegos Parapanamericanos. Por lo que es considerado una meta para el equipo de trabajo.

En el estado psicológico óptimo se activan los diferentes procesos relacionados con la lucha deportiva, su importancia en las condiciones de la competencia es extraordinaria pues de él depende en gran medida, el éxito de la actividad.



García y colaboradores (1998) citados por González, M.; Santoya, A. (2007) señalan que este estado se forma como un proceso complejo a través del entrenamiento psicológico en estrecha relación con la preparación física, técnica y táctica; es una manifestación compleja de la personalidad, un conjunto de procesos psíquicos que operan de modo individual, de carácter temporal y que se expresa como vivencia, acción, y conducta. Tiene un carácter estable y se renueva con la actividad.

Así mismo refieren las siguientes particularidades: óptimo nivel de excitación emocional, control consciente de sus acciones, confianza en sus propias fuerzas, sensación subjetiva de poder y decisión de luchar hasta el final.

Como objetivo general se planteó implementar un plan de preparación psicológica que les permita a los atletas obtener un estado psicológico óptimo para la competencia. A lo que se pudo dar respuesta a partir de la concreción de los objetivos específicos: caracterizar del estado inicial que presentó la Preselección Nacional de Parapesas; elaborar el Plan de preparación psicológica, desde el entrenamiento deportivo; aplicar el Plan y validar el mismo mediante la práctica y el criterio de usuarios.

Materiales y métodos:

La investigación es un estudio experimental, responde al paradigma cualitativo- cuantitativo, de tipo descriptivo.

El criterio de inclusión fue formar parte de la Preselección Nacional de Parapesas en el primer macrociclo y en el segundo macrociclo formar parte del Equipo Nacional. La tabla No. 1 presenta una descripción nominal de la muestra.

Tabla No. 1. Descripción nominal de la muestra



No.	Atleta	División	Diagnóstico	Sexo
1	Leidis Rodríguez Rodríguez	41 Kg	Amputación infracondilea bilateral	Fem
2	Cesar Rubio Guerra	54 Kg	Mielitis transversa	Masc
3	José Ramón Peña García	49 Kg	Operado de mielomeningocele.	Masc
4	Yoander Arias Borges	59 Kg	Amputación supracondilea miembro inferior izquierdo	Masc
5	Danilo Rodríguez García	65 Kg	Poliomielitis	Masc
6	Oniger Drake Vega	88 Kg	Amputación supracondilea bilateral	Masc

Fuente: Registro de control médico. 2015

Se trabajó en cuatro etapas: planificación de la preparación psicológica, diagnóstico, intervención y validación.

La preparación psicológica se planificó en los dos macrociclos establecidos por el entrenador para los Juegos Parapanamericanos 2015.

Las tablas No. 2 y No. 3 muestran fragmentos de los planes de preparación psicológica en los dos macrociclos.

Tabla No. 2. Fragmento del plan de preparación psicológica del macrociclo I.

Macro I Competencia fundamental: Abierto de las Américas México 2015.			
OBJETIVOS	TAREAS.	TÉCNICAS	INTERVENCIÓN
Caracterizar el estado	<ul style="list-style-type: none"> ○ Evaluar rasgos de la 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Entrevista. ○ Observación 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Consultas de retest. ○ Análisis de información obtenida con



psicológico inicial de los atletas.	personalidad y áreas de desarrollo del atleta, estados de ánimo, motivación.	controlada. ○ Test de motivos deportivos de Butt. ○ POMS ○ RAMDI ○ ROTTER ○ EPI (Forma B)	atletas y entrenador.
Potenciar habilidades psicológicas.	○ Estimular las capacidades psicológicas, presentes en los atletas.	○ Entrevista. ○ Observación controlada. ○ Pulsometría. ○ Escala de Borg	○ Psicoterapia racional. ○ Respiroterapia. ○ Orientación psicológica. ○ Actividades educativas colectivas dirigidas al desarrollo volitivo, motivación, control del peso, la predisposición para la competencia.
Analizar los resultados de la competencia.	○ Evaluar puntos fuertes y débiles. ○ Trazar trabajo a seguir.	○ Entrevistas a atletas y entrenadores ○ Discusión grupal.	○ Consultas psicológicas. ○ Técnicas de trabajo en grupo.

Fuente: Plan de preparación psicológica. Departamento de Psicología. Centro Provincial de Medicina del Deporte. Granma. 2015

Tabla No. 3. Fragmento del plan de preparación psicológica del macrociclo II.

Macro II Competencia fundamental: Parapanamericanos Toronto 2015.



OBJETIVOS	TAREAS.	TECNICAS	INTERVENCIÓN
Caracterizar el estado psicológico inicial de los atletas.	<ul style="list-style-type: none"> ○ Evaluar rasgos de la personalidad, estados de ánimo, motivación, metas. 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Entrevista. ○ Observación controlada. ○ Test de motivos deportivos de Butt. ○ RAMDI ○ POMS ○ Planteamiento de metas. 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Consultas de retest. ○ Análisis de información obtenida con atletas y entrenador.
Contribuir al perfeccionamiento de la técnica para disminuir los movimientos no válidos.	<ul style="list-style-type: none"> ○ Controlar la percepción adecuada del movimiento ideal a nivel mental y práctico. 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Adecuación autovalorativa del rendimiento. ○ Observación controlada. ○ Inventario de rendimiento psicológico ○ Pulsometría. ○ POMS. ○ Escala de Borg 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Visualización de movimientos a nivel mental. ○ Psicoterapia racional. (Control del pensamiento).
Análisis de los resultados de la competencia.	<ul style="list-style-type: none"> ○ Evaluar el trabajo. ○ Reconocer actitudes positivas. 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Entrevistas a atletas y entrenadores. ○ Discusión grupal. 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Consultas psicológicas. ○ Técnicas de trabajo en grupo.

Fuente: Plan de preparación psicológica. Departamento de Psicología. Centro Provincial de Medicina del Deporte. Granma.

2015



Para el control psicológico se utilizaron las siguientes técnicas del acervo psicológico: Escala de Borg, POMS, Inventario de rendimiento psicológico, RAMDI, Planteamiento de metas, Test de motivos deportivos, cualidades volitivas, Adecuación autovalorativa del rendimiento deportivo en la que los autores realizaron una modificación a la propuesta de González, (2001) donde se realizaron 3 evaluaciones externas por árbitros nacionales.

Análisis y discusión de los resultados:

Del cumplimiento del Plan de Preparación Psicológica en el primer macrociclo, se presentan los siguientes resultados colectivos: alta motivación deportiva en el 100 % de los atletas, los motivos predominantes fueron los relacionados con la competencia, destacándose los de reconocimiento social y los vinculados con su propia mejora.

Las metas que se plantearon fueron congruentes con los motivos por los que se encontraban entrenando: Clasificar para los Parapanamericanos, mejorar sus propias marcas, mejorar la técnica. El 100% centrado en la tarea y con un nivel alto de desarrollo volitivo.

Se le dieron orientaciones individualizadas al entrenador y al médico que participaron en la competencia en Ciudad México con el objetivo de garantizar un manejo adecuado de los atletas, puesto que para la mayoría esta era su primera competencia internacional.

Los resultados de la competencia fueron analizados por el colectivo técnico primeramente y luego en el micro 1 del macrociclo II con el colectivo de atletas.

Los resultados de la competencia clasificatoria se muestran en la Tabla No. 4:

Tabla No. 4. Resultados deportivos de Abierto de las Américas México 2015.



Atleta	División	Peso	Total	Lugar	Efectividad
Leidis Rodriguez	41 Kg	39.20 Kg	60 Kg	2do	3/1
Cesar Rubio	54 Kg	53.45 Kg	130 Kg	4to	3/1
<u>Yoander Arias</u>	59 Kg	56.70 Kg	130 Kg	3ro	3/1
Danilo Rodríguez	65 Kg	61.10 Kg	156 Kg	2do	3/1
Oniger Drake	88 Kg	85.40 Kg	185 Kg	2do	3/2
José Ramón Peña	49 Kg	48.40 Kg			

Fuente: Macro ciclo 2015. Equipo Nacional de Parapesas. Entrenador: Ramón Martínez Martínez.

En el análisis cuantitativo de la competencia se destacó que de un total de 18 pruebas realizadas por los seis atletas sólo fueron válidas seis, 12 ejecuciones fueron fallidas, para un 33,3% de efectividad y resultaron clasificados cinco atletas.

Cualitativamente el resultado se vio afectado por la inclusión de reglas en la realización del movimiento que no se conocían con anterioridad por los atletas, los que tuvieron que procesar la información recibida y realizar un solo día de entrenamiento con estos cambios; el papel de los árbitros, en el cumplimiento de su labor, influyó en el estado de ánimo de los atletas, la altura les afectó y sufrieron trastornos psicofisiológicos como insomnio, disnea, anorexia y disminución del peso.

Espinosa, (2021) cita a Cañizares (2004) para resaltar que la necesidad de lograr la excelencia en el deporte implica el constante perfeccionamiento de la preparación psicológica del deportista como parte de su preparación integral. Por lo que un atleta que busca su máximo potencial tiene que tener una adecuada planificación de su preparación y un alto desarrollo volitivo que permita el cumplimiento de cada unidad de entrenamiento, donde se garantice el control de las habilidades físicas, técnicas y psicológicas para un



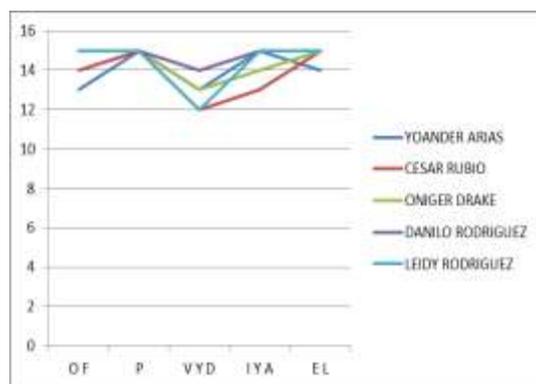
buen rendimiento; las que deben ser aprendidas para poder ser aplicadas en la competencia. Por lo que como se entrena y se aprende la técnica, también pueden entrenarse las habilidades mentales, desarrollar las funciones psíquicas y los rasgos volitivos.

Por lo que con esta concepción sistematizada en la práctica por la psicología del deporte cubano se ejecutó la preparación psicológica durante el segundo macrociclo.

Ante estos resultados el Macro ciclo II debía estar dirigido a perfeccionar la técnica a partir de las nuevas reglas introducidas al movimiento de fuerza acostado.

Algunos de los resultados desde, el punto de vista psicológico, obtenidos de la planificación referida con anterioridad son los siguientes:

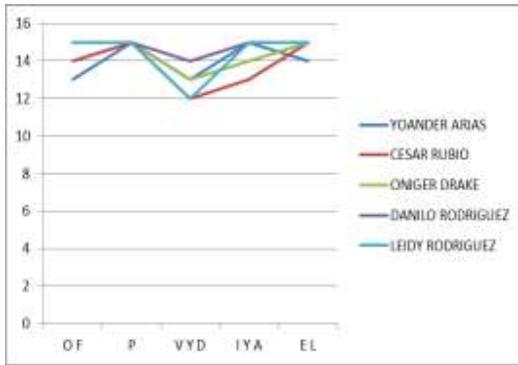
Gráfico No. 1. Resultados de Test de cualidades volitivas. Micro 1



Fuente: Plan de preparación psicológica. Departamento de Psicología. Centro Provincial de Medicina del Deporte. Granma. 2015.

Gráfico No. 2. Resultados de Test de cualidades volitivas. Micro 9.

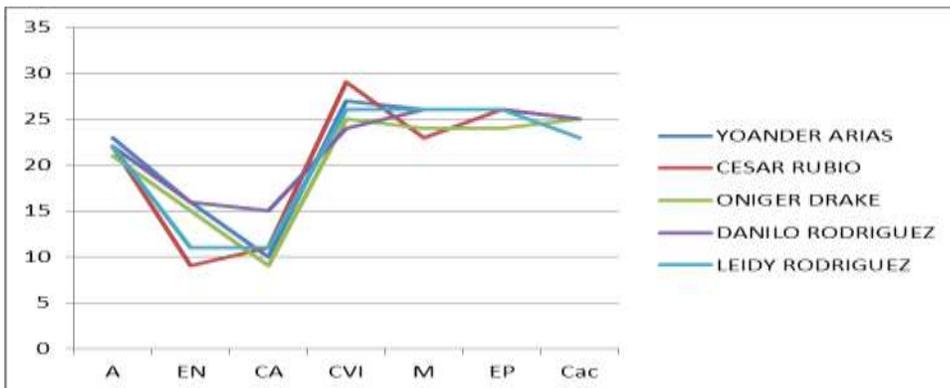




Fuente: Plan de preparación psicológica. Departamento de Psicología. Centro Provincial de Medicina del Deporte. Granma. 2015.

Se mantuvo durante todo el macrociclo un alto nivel de desarrollo de las cualidades volitivas, se aprecia en los resultados mostrados (gráficos 1 y 2) de las evaluaciones realizadas en los micros 1 y 9. Los atletas presentan orientación hacia un fin, lo que hace que sean capaces de plantearse metas claras para la competencia y que sean conscientes que estas serán logradas si cumplen los objetivos objetivo concretos de cada unidad de entrenamiento. Son perseverantes y muestran seguridad en sus propias fuerzas, valentía y decisión en cada preparación y durante los modelajes competitivos, así como la capacidad para autodominar sus pensamientos en función del resultado deportivo que desean lograr.

Gráfico No. 3. Resultados de Inventario de rendimiento psicológico. Micro 1.



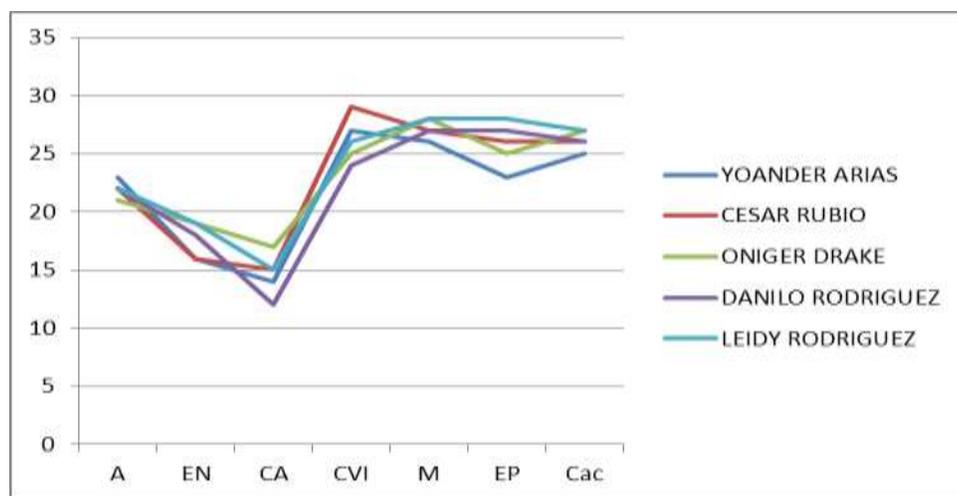
Fuente: Plan de preparación psicológica. Departamento de Psicología. Centro Provincial de Medicina del Deporte. Granma. 2015.



Se aprecian dificultades en el control de la energía negativa y control de la atención; el control visual y de imagen a pesar de mostrar resultados positivos en la práctica puso de manifiesto limitaciones para la realización de ejercicios a nivel mental por lo que fue un aspecto trabajado con ejercicios de relajación, visualización de movimientos perfectos, psicoterapia racional para el control del pensamiento.

En la evaluación realizada de esta prueba en el micro 9 (Gráfico No. 4) se aprecia una mejoría en todas las habilidades psicológicas siendo mas notoria en el control de la energía negativa y la atención; estas juegan un papel importante en la ejecución del movimiento pues es un ejercicio que se realiza en un corto periodo de tiempo en el que se debe tener la atención en un máximo de concentración y las emociones en un estado óptimo que permita el autocontrol para el logro de una ejecución técnica efectiva.

Gráfico No. 4. Resultados de Inventario de rendimiento psicológico. Micro 9.



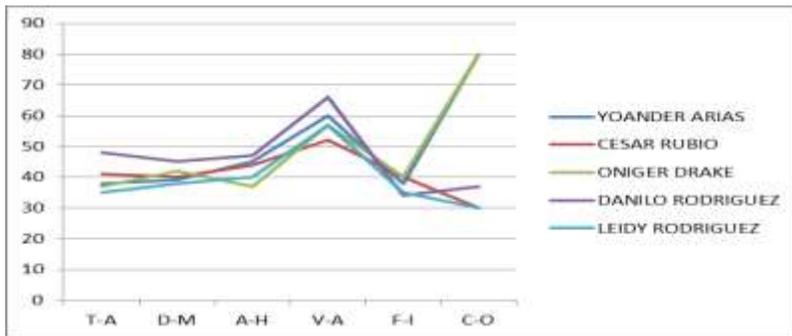
Fuente: Plan de preparación psicológica. Departamento de Psicología. Centro Provincial de Medicina del Deporte. Granma. 2015.

La prueba Perfil de estados de ánimo (Gráficos 5 y 6), aporta un interesante resultado. Se aprecia un perfil iceberg que indica resultados deportivos positivos en un periodo cercano; en el micro 9 se percibe el mismo perfil pero disminuyen notoriamente indicadores como confusión, tensión, depresión y aumenta el vigor, lo que muestra un mejor perfil de estado de ánimo, y un alcance progresivo de la forma deportiva.



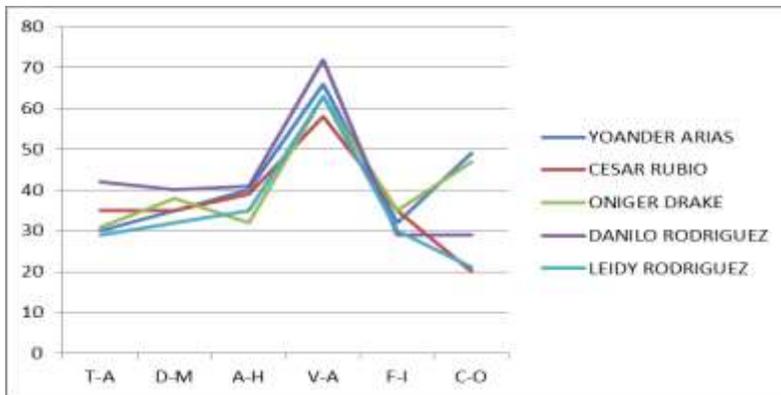
El mantenimiento de perfil iceberg se considera pudo lograrse a partir de la correcta planificación del entrenamiento, la adecuada asimilación de las cargas y el ajuste que se fue logrando en sus estados emocionales en cada etapa del macrociclo. La organización de los test pedagógicos como modelajes competitivos permitió el diagnóstico, la enseñanza y el aprendizaje de habilidades o herramientas psicológicas que mitigaron los estados negativos e impulsaron estados positivos.

Gráfico No. 5. Resultados de Perfil de estados de ánimo. (POMS). Micro 1



Fuente: Plan de preparación psicológica. Departamento de Psicología. Centro Provincial de Medicina del Deporte. Granma. 2015.

Gráfico No. 6. Resultados de Perfil de estados de ánimo. (POMS). Micro 9



Fuente: Plan de preparación psicológica. Departamento de Psicología. Centro Provincial de Medicina del Deporte. Granma. 2015.



Se realizaron tres pruebas de terreno con el objetivo de conocer la adecuación autovalorativa del rendimiento deportivo de los atletas en los micros 5, 7, 9; en correspondencia con test pedagógicos que modelaron la situación de competencia. Los resultados fueron los siguientes:

Tabla No. 5. Comportamiento del coeficiente de error autovalorativo.

Atleta	Micro 5	Micro 7	Micro 9
YOANDER ARIAS	0.43	1.13	1.1
CESAR RUBIO	0.26	0.9	0.86
ONIGER DRAKE	1.23	0.8	0.36
DANILO RODRIGUEZ	1.2	0.6	0.53
LEIDY RODRIGUEZ	0.6	0.5	0.46

Fuente: Plan de preparación psicológica. Departamento de Psicología. Centro Provincial de Medicina del Deporte. Granma. 2015.

Los atletas señalados mostraron los mejores resultados en los test pedagógicos realizados y disminuyeron el coeficiente de error autovalorativo de forma sistemática, en los otros dos atletas se dio un incremento de este indicador en la segunda prueba de terreno y fue positiva la ligera disminución del coeficiente de error en la tercera.

Se apreció de manera general en el equipo una mejoría en la adecuación autovalorativa del rendimiento deportivo a medida que transcurre la preparación, la percepción por los atletas del movimiento perfecto se acercó más a la apreciación de los árbitros nacionales en la tercera prueba. Predominó en los atletas una tendencia negativa al error lo que es positivo y se mostraron cuidadosos en la realización de la técnica e inconformes.



Todo esto indica mayor adecuación autovalorativa del rendimiento deportivo lo que es predictor de buenos resultados deportivos. Esto se constata con el aumento del rendimiento deportivo alcanzado en el test pedagógico, lo que demuestra el acercamiento a la adquisición de su forma deportiva. Se logra además una mejoría en la ejecución de la técnica, lo que tiene gran importancia pues el perfeccionamiento técnico era uno de los objetivos para esta etapa de la preparación.

En las entrevistas realizadas luego de terminado el test de terreno refirieron sentirse más seguros/a de su preparación y de sus resultados, menos ansiosos, más alegres y optimistas. Todos reconocieron las dificultades, dónde habían cometido la falta en la ejecución del movimiento, y se trazaron junto con el entrenador y la psicóloga un plan de acción para mejorar y mantener el resultado. Se dio continuidad al plan de preparación psicológica a partir de las orientaciones emanadas de la especialista.

Se mantuvo durante todo el macrociclo una alta motivación deportiva en el 100 % de los atletas, los motivos estaban relacionados con los Juegos, manteniendo el interés por el reconocimiento social y por con su propia mejora. Se plantearon metas en consecuencia con esto; a resaltar las metas a corto plazo de las unidades de entrenamiento que los llevaron a alcanzar sus propósitos a mediano y largo plazo.

En los resultados antes presentados a partir de las técnicas diagnósticas aplicadas y las intervenciones realizadas se puede apreciar la presencia de una excitación emocional adecuada, control consciente en sus acciones, confianza y seguridad en sus propias fuerzas para alcanzar la victoria, sensación subjetiva de poder y decisión de luchar hasta el final por una medalla en los Juegos Parapanamericanos; lo aporta el diagnóstico de un estado psicológico óptimo.

En consecuencia los resultados obtenidos en los Juegos Parapanamericanos fueron superiores a los obtenidos en el clasificatorio.

Tabla No. 6. Resultados deportivos Juegos Parapanamericanos Toronto 2015.



Atleta	División	Peso	Total	Lugar	Efectividad
Leidy Rodríguez	41 Kg	40.35 Kg	77 Kg	1ro	3/3
Cesar Rubio	54 Kg	53.45 Kg	140 Kg	2do	3/1
Yoander Arias	59 Kg	56.60 Kg	137 Kg	3ro	3/2
Danilo Rodríguez	65 Kg	61.85 Kg	166 Kg	1ro	3/1
Oniger Drake	88 Kg	85.04 Kg	195 Kg	1ro	3/2

Fuente: Macro ciclo 2015. Equipo Nacional de Parapesas. Entrenador: Ramón Martínez

Los atletas en competencia realizaron 15 pruebas, de ellas fueron válidas nueve, teniendo una efectividad del 60%. Todos obtuvieron medallas: tres de oro, una de plata y una de bronce.

Se realizó el análisis de los resultados competitivos con el colectivo técnico y los atletas, luego de su regreso de Toronto.

El criterio de usuarios sobre la presencia de un estado psicológico óptimo en los atletas en los Juegos Parapanamericanos, a partir del reconocimiento por parte de los deportistas de la presencia de las particularidades que caracterizan este estado, y sobre su satisfacción con el trabajo realizado para la preparación psicológica aportó la siguiente información:

Tabla No. 7. Resultados de criterio de usuarios I.

Particularidad	Muy presente	Bastante presente	Presente	Poco Presente	No presencia
Óptimo nivel de excitación emocional	66,6 %	16,6 %	16,6 %		
Control consciente de sus acciones	83,3 %	16,6 %			



Confianza en sus propias fuerzas	100%				
Sensación subjetiva de poder	100%				
Decisión de luchar hasta el final	100%				

Fuente: Plan de preparación psicológica. Departamento de Psicología. Centro Provincial de Medicina del Deporte. Granma. 2015.

Tabla No. 8. Resultados de criterio de usuarios II.

Satisfacción con preparación psicológica	Mucho	Bastante	Si	Poco	No
Comprendió las tareas realizadas para la preparación psicológica	83,3 %	16,6 %			
Se sintió bien realizando las tareas de la preparación psicológica	100%				
Lo ayudó la preparación psicológica en la competencia	100%				

Fuente: Plan de preparación psicológica. Departamento de Psicología. Centro Provincial de Medicina del Deporte. Granma. 2015.

El criterio de los atletas del Equipo Nacional de Parapesas muestran la opinión generalizada de la presencia las especificidades que definen el estado psicológico óptimo, así como un nivel alto de comprensión y satisfacción con las acciones de la preparación psicológica.

Conclusiones:

Se ha demostrado la pertinencia del Plan de preparación psicológica propuesto. Este tuvo en cuenta los objetivos, las tareas a ejecutar, así como las acciones de diagnóstico e intervención necesarias.

Los atletas al inicio de la preparación presentaban una alta motivación, elevado desarrollo de las cualidades volitivas, dificultades en el control de la atención y la energía negativa. Los resultados de la ejecución práctica del Plan de preparación psicológica muestran la validez del mismo, donde se mejoraron



los indicadores de carácter psicológico evaluados, así como los resultados deportivos individuales y colectivos.

Se demostró la presencia de un estado psicológico óptimo a través de los resultados de la implementación práctica del Plan de preparación psicológica y del criterio de los atletas participantes en la preparación.

Referencias bibliográficas:

Almirall, J., Zaldívar, G., (2020). La planificación del entrenamiento deportivo en la formación del modo de actuación profesional. Revista Olimpia. Vol 17

Espinosa, N. Generalidades del estudio de la preparación psicológica en el Ajedrez. Revista Olimpia. Vol 18 No 1(2021), 127-138

García Ucha F. y colaboradores. (1998). Curso de actualización en Psicología del deporte. CEAR Giraldo Córdova Cardín La Habana.

González, L. (2011). Resultados del control psicológico del entrenamiento en saltadores cubanos de alto rendimiento. Efdportes. [Revista en Internet]. 2001 [Consultado 11 agosto 2022]; 6(33). Disponible en: <http://www.efdeportes.com/>

González, M; Santoya, A. (2007). Estado psicológico óptimo. <https://www.monografias.com/trabajos70/estado-psicologico-optimo/estado-psicologico-optimo>

Matveev L. (1985). Ensayos sobre la Teoría de la Cultura Física. Sofía: Medicina y Cultura Física.

Rodríguez, H., León, L., De la Paz-Ávila, J. (2022). La enseñanza deportiva y el entrenamiento deportivo. PODIUM. Revista de Ciencia y Tecnología en la Cultura Física, mayo-agosto 2022; 17(2): 823-838.

