

FUNDAMENTOS TEÓRICOS Y METODOLÓGICOS SOBRE LA PREPARACIÓN TEÓRICA DE FUTBOLISTAS

Lic. Verónica María Valle Delgado, Universidad Técnica de Babahoyo, Ecuador,
valledelgado100@gmail.com

Lic. Alex Arturo Perlaza Estupiñán, Universidad de Guayaquil, Ecuador,
alex.perlaza@ug.edu.ec

Lic. Cristian Geovanny Medina Rojas, Universidad Estatal de Milagro, Ecuador,
cristianmedinarojas@-hotmail.com

INTRODUCCIÓN

La preparación del deportista es un proceso multifacético de utilización racional del total de factores (medios, métodos, condiciones) que van a influir de manera dirigida sobre el crecimiento del deportista y asegurar el grado necesario, de su disposición por alcanzar elevadas marcas deportivas”. Matveev (1966)

La mayoría de los autores coinciden al señalar que la preparación del deportista consta de varias direcciones o componentes estrechamente relacionados entre sí. Al respecto Molnar (2006) plantea que “No existe un componente del entrenamiento que tomado aisladamente, sea más importante que los otros. El resultado óptimo de un programa de entrenamiento sólo se logra cuando los diversos componentes se unifican en un conjunto”.

Forteza (2001) considera que los componentes de la preparación del deportista son:

1. La preparación física (general y especial).
2. La preparación técnica.
3. La preparación táctica.

4. La preparación psicológica (moral y volitiva).

5. La preparación teórica (intelectual).

Los autores coinciden en que la preparación teórica constituye un componente de la preparación del deportista, en este sentido:

Arpad Csanadi (1980) en el tomo III de su libro “El fútbol”, al aclarar el concepto de entrenamiento, afirma que el entrenamiento de los deportista, no se limita a acostumbrarlos a ciertos movimientos, hasta llegar a hacerlos automáticos, con el propósito de lograr el grado más alto de adaptabilidad en el cuerpo. En el deporte competitivo, las actividades del entrenador abarcan un terreno más amplio. En el transcurso del entrenamiento el entrenador también se debe ocupar de la instrucción y la enseñanza del conocimiento teórico práctico.

Matveev (1983) de la preparación teórica expone: “...Los elementos de la teoría figuran orgánicamente en los apartados de la preparación táctica, técnica y de otras clases. Existe un amplio conjunto de conocimientos necesarios para el deportista que rebasan el marco de los apartados de la preparación señalados. Se trata de conocimientos de Historia, Sociología del Deporte, Teoría y Metodología del Entrenamiento Deportivo, Fisiología, Higiene, Control Médico, etc. La asimilación de estos conocimientos corresponde al apartado de la preparación propiamente teórica.

El profundo conocimiento de los mecanismos del entrenamiento, de las leyes de la actividad vital y del desarrollo del organismo y un elevado nivel intelectual se convierten no sólo en premisas, sino en factores directos de los logros deportivos. La preparación teórica, es a la vez, una de las condiciones más importantes de la eficiencia del deporte como medio de perfeccionamiento armónico de la personalidad...”

Para Dietrich Harre (1988) el componente teórico de la preparación está asociado a la apropiación de las capacidades intelectuales. Según este autor, el desarrollo de las capacidades intelectuales del atleta se ha manifestado cada vez más como un elemento imprescindible dentro del proceso formativo y educativo.

Así mismo, considera que la creciente importancia de la ciencia y la técnica en el proceso de entrenamiento y en el control de su estado exige que el deportista adquiera un fondo básico de conocimientos sobre el desarrollo fisiológico y biológico durante el entrenamiento y la competencia, así como de procedimiento de medición y control, métodos de investigación y de evaluación de tipo pedagógico, bioquímico, psicológico y referente a la medicina del deporte.

También se debe capacitar al atleta para que se observe a sí mismo y se controle desde el punto de vista de la medicina deportiva. Además en cada uno de los deportes las reglas están bastante diferenciadas por lo que se propone que el atleta debe tener conocimientos esenciales de las mismas y aplicarlas en su formación deportiva.

Ivoilov (1988) afirma que la preparación teórica del deportista también forma parte del perfeccionamiento del atleta en el transcurso del entrenamiento. La preparación teórica se encuentra relacionada con la actividad deportiva y es llamada a ampliar y profundizar los conocimientos y el horizonte del deportista en el campo de la teoría del deporte escogido... Los conocimientos teóricos se planifican en el gráfico de exposición del material docente a lo largo del año. Hay una serie de temas (la técnica, la táctica, los regímenes y métodos del entrenamiento que son expuestos por el entrenador o por las personas invitadas para estos fines.

Para Ozolin (1989) la preparación teórica constituye el aspecto fundamental de la realización práctica del principio de lo consciente. El camino de la más alta perfección pasa por la adquisición de conocimientos. Es por ello necesario que desde los primeros pasos en el deporte, el conocimiento se adelante a la práctica y constituye el fundamento del perfeccionamiento.

Sainz N. (2003) plantea que dentro del sistema de preparación del deportista la preparación teórica ocupa un lugar especial. La misma es parte imprescindible del entrenamiento deportivo, ya que toda acción que lleve a cabo el ser humano de forma consciente debe poseer una base orientadora que le sirva de pauta y es precisamente a través de la preparación teórica que logramos que los deportistas,

por una parte, comprendan la esencia del tipo de esfuerzo que se les exige y se apropien de la forma de realización más eficiente de la acción y por otra, entiendan la naturaleza del proceso de su formación y los fenómenos que inciden en el mismo.

La presente autora considera que la preparación teórica es un elemento fundamental que garantiza la consecución de los objetivos, tomando protagonismo el conocimiento racional en el entrenamiento, manifestándose de forma favorable en las categorías juveniles.

DESARROLLO

La preparación teórica definición e importancia

La preparación teórica se define como la educación de las facultades intelectuales que corresponden a la específica de la modalidad deportiva elegida para la especialización, conformada a la par con el aspecto instructivo. Díaz-Pimienta E. (2003)

La preparación teórica del deportista abarca todo aquello que está dirigido a comprender la actividad deportiva en sí, los fenómenos relacionados directamente con ésta y a desarrollar las facultades intelectuales sin las cuales es imposible alcanzar objetivos considerables.

De acuerdo con Forteza, A. y Ranzola, A. (1988) la preparación teórica es el vínculo orgánico con la preparación física, técnica, táctica, y psicológica puesto que a través de ella se brindan los conocimientos que les posibilitan a los deportistas comprender las cuestiones relacionadas con el entrenamiento, construir un programa de acción más acabado y realizar su esfuerzo más consciente a partir de la interiorización de un conocimiento reflexivo acerca del entrenamiento.

Para Ozolin (1989) la adquisición de conocimientos en la especialidad deportiva que se realice y su utilización en la práctica son medios apropiados para acelerar el crecimiento deportivo. De ahí la importancia que al desarrollo físico de los jóvenes deportista, el crecimiento de la maestría técnica y de la preparación

sicológica vayan paralelos al dominio de nuevos conocimientos. Solo en este caso la preparación teórica del deportista contribuirá a su desarrollo deportivo.

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. Saíenz (2003).

De acuerdo con numerosos autores, el papel dirigente del entrenador consiste, en primer término, en organizar el proceso de entrenamiento y de las actividades del deportista, de manera que éste se pueda convertir en una personalidad, capaz de razonar y actuar independientemente. Por ello se le debe prestar una atención especial al desarrollo de las capacidades intelectuales de los deportistas y guiar a los mismos sistemáticamente hacia el estudio independiente de la bibliografía deportiva y la evaluación del entrenamiento

Respecto a este tema Menéndez, E. (1984) plantea que “en la planificación de los macrociclos aparecen los objetivos y tareas de la preparación teórica, pero al ejecutar dichas tareas, por lo general, los entrenadores sólo se ocupan de transmitir a los atletas los conocimientos teóricos relacionados directamente con los intereses específicos del deporte elegido, lo cual no satisface la demanda cognoscitiva que permite la correcta asimilación de la esencia general de la actividad deportiva; en los casos más críticos ni siquiera eso sucede, al revelarse una total ausencia de preparación teórica, lo que afecta seriamente el desarrollo multifacético de la personalidad del deportista”.

La preparación teórica del deportista es de vital importancia en la formación deportiva, es un aspecto fundamental de la realización práctica del principio de lo consciente, esta idea se fundamenta partiendo del principio pedagógico de la Conciencia de la actividad, ya que no se pone el mismo empeño en lo que se dice que se haga que en lo que se conoce por qué y cómo se debe hacer, por lo que se hace necesario, desde los primeros pasos en el deporte, que los conocimientos de los deportistas sean sólidos, se adelanten a su práctica y constituyan un

fundamento del perfeccionamiento. Cuando esto se comprende y se aplica se estará siempre más preparado y en ventaja con respecto a otro que no lo conozca.

La preparación teórica proporciona un amplio conjunto de conocimientos que le son necesarios al deportista para obtener mayores resultados y elevar su capacidad intelectual. Esta se vincula con el resto de los componentes de la preparación deportiva para coadyuvar a la elevación de la eficiencia de la actividad deportiva en el desarrollo armónico de la personalidad de los deportistas.

A pesar de esta realidad, existen entrenadores que no le dan la debida importancia a la preparación teórica. En cuanto a esta situación Saínz de la Torre, N. (2007) afirma:

- Algunos consideran que es preferible dedicar todo el tiempo posible al entrenamiento físico, ya que este es el que va a garantizar el desarrollo de capacidades y habilidades necesarias para alcanzar buenos rendimientos.
- Otros utilizan la preparación teórica como una tarea más de entrenamiento, llevándola a cabo de forma esporádica tres o cuatro veces al año.
- También encontramos entrenadores que la realizan con mayor frecuencia, pero centrando la atención sólo en alguno de sus contenidos fundamentales y realizándola de forma expositiva, a fin de poder transmitir ideas centrales.

Aspectos que comprende la preparación teórica del deportista

Arpad Csanadi (1980) plantea que “para realizar las actividades teóricas se debe de aprovechar toda ocasión posible”, por lo que propone como marco para el desarrollo de las mismas: las conferencias teóricas, evaluaciones y discusiones, conferencias tácticas, etcétera.

Para Ozolin (1989) el programa de preparación teórica debe de ser lo suficientemente amplio y profundo, “debe de reflejar conceptos generales... y las cuestiones relacionadas con la moral... y la educación de los deportistas. En el programa de preparación especial deben de darse los fundamentos científicos y el análisis de la técnica y la táctica en el deporte seleccionado; debe hacerse

conocer a los deportistas la metodología de la enseñanza de la técnica deportiva y los caminos de su perfeccionamiento...”.

El deportista debe conocer las tareas que se le plantean, saber orientarse en los medios y métodos de educación de la fuerza la flexibilidad y la agilidad, en las formas de las tareas del entrenamiento y su planificación en la periodización del entrenamiento anual y en su contenido; debe de entender además el papel de las competencias deportivas y sus variantes, la particularidades de la preparación directa a ellas y su participación; debe saber cómo conducir los entrenamientos y controlarlos; analizar los índices deportivos y funcionales; y llevar el diario del entrenamiento.

Exigen también grandes conocimientos de la definición misma de las particularidades individuales del deportista, la detección de los aspectos débiles y fuertes de la preparación y su traducción a los indicadores de las cifras concretas de los parámetros de fuerza, resistencia, rapidez, flexibilidad, soportes de cargas, duración de los procesos de restablecimiento, etcétera..., este componente exige también de la comprensión de los procesos que tiene lugar en el organismo bajo la influencia del entrenamiento, exige el estudio de Anatomía, Fisiología, Psicología, Higiene y Biomecánica.

Apunta además,... el programa de preparación especial del deportista debe de ser más amplio que lo dicho aquí.

Al problema del tratamiento a la preparación teórica especial hay que añadir la atención de los entrenadores y de las organizaciones deportivas. En la preparación teórica del deportista, el papel fundamental pertenece al entrenador. Los entrenadores organizan sesiones especiales para la preparación teórica, dan conferencias, realizan seminarios y encuentro con conocidos maestros del deporte y especialistas. El entrenador debe de estar siempre al tanto de las novedades en la literatura deportiva y debe de hacerlas llegar a los deportistas. Pero lo más importante es el deseo de los mismos deportistas de adquirir conocimientos profundos. En relación con esto tiene gran importancia despertar en los deportista el interés por todas las cuestiones de la preparación teórica”.

Platonov (1995) Al respecto de la preparación teórica plantea... “Se debe prestar una gran atención al aspecto emocional de la participación en una competición principal. La preparación para esta competición se debe efectuar en un contexto de estimulación emocional, que ayudará al atleta a llegar al límite de sus posibilidades durante el enfrentamiento. La preparación intelectual debe centrarse en la cultura general, en los aspectos biológicos, psicológicos y sociales de la actividad deportiva y finalmente, en la elaboración de esquemas tácticos racionales, aplicables a las acciones de competición. La experiencia actual demuestra que la complejidad creciente de la conducción de un entrenamiento, el aumento de la aspereza de la lucha y el aumento de la sutileza de los esquemas tácticos que ocasiona hace que sólo los atletas dotados de grandes cualidades intelectuales puedan acceder al más alto nivel...”

Manso (1996) le da tratamiento al componente teórico visto como las capacidades cognitivas: “...este indicador se basa en el principio de la participación consciente en el proceso de entrenamiento. El deportista además de conocer los objetivos de lo que está haciendo, debe saber cómo está desarrollando la tarea. Debe tener plena conciencia en cómo ubica sus diferentes segmentos corporales en una tarea dada, al menos en sus partes vitales. Para que esto sea posible el deportista tiene que pensar y discutir sobre su disciplina deportiva, no solamente en el campo del deporte, sino en otros aspectos de su vida. Los estereotipos dinámicos motrices se formarán con mucha mayor facilidad cuando existe conciencia de la técnica, en caso contrario no solamente se puede prolongar el plazo para el aprendizaje, sino incluso el estereotipo dinámico motriz puede no formarse jamás...”

Toda actividad de preparación teórica debe tener en cuenta diferentes aspectos generales a cumplir, entre los encontramos como los de mayor importancia, según Norma Sainz (2003) los siguientes:

1. El desarrollo en el deportista del interés cognoscitivo sobre contenidos generales y específicos del proceso de entrenamiento.
2. El perfeccionamiento de la verbalización correcta de los contenidos de la acción.

3. El contenido de la clase teórica debe coincidir con el objetivo central del mesociclo y el tipo de tareas a realizarse dentro del mismo.
4. La actividad de preparación teórica debe anteceder al inicio de la práctica de la tarea física a desarrollarse.

Campos de acción de la preparación teórica del deportista

Los campos de acción que constituyen contenidos básicos de la misma, no solo para poder constatar lo abarcador de su influencia, sino también lo necesario de su inserción frecuente dentro de la planificación del macrociclo de entrenamiento, ya que son tan variadas las esferas que deben ser tratadas y discutidas teóricamente con los deportistas, utilizando diferentes vías para su verdadera comprensión, que nos obliga a aceptar su importancia y su frecuencia periódica en el trabajo con equipos deportivos.

Entre los campos de acción de la preparación teórica encontramos las siguientes:

1. La importancia y repercusión de la tarea dada en su preparación. Se deberá explicar al deportista cuando comencemos a desarrollar una tarea dada, sobre todo si es nueva, con qué objetivo se realiza, sobre qué planos musculares actúa, qué capacidad condicional o coordinativa desarrolla, qué componentes psicológicos favorece; etc.
2. La forma de llevarse a cabo. Enfatizar en la actitud, nivel de atención, intensidad de trabajo; etc. con que se debe enfrentar la ejecución de una tarea deportiva.
 - ✓ *En el caso de un elemento técnico:* el patrón motor, la distribución de los esfuerzos, el orden en la secuencia de movimiento, la dirección y la amplitud de los movimientos por sectores del cuerpo durante la dinámica de la acción.
 - ✓ *En el caso de una combinación táctica:* el objetivo de la misma, situaciones en la que se utiliza, acciones que comprende, responsabilidad individual de cada jugador en la acción, requerimiento temporal de la misma (momento oportuno de inicio, consecutividad de las acciones individuales, etc.).

3. Los indicadores de una buena ejecución. *La fatiga*: el deportista debe conocer de antemano el nivel de fatiga que experimentará, para que no le tome de sorpresa y así, cuando comience a experimentar dichos cambios (cardiorrespiratorios, en su aparato locomotor), no desista en perseverar en la ejecución de la tarea. *El control de la frecuencia cardíaca*: no basta con controlar las pulsaciones, sino que es elemental explicarle previamente al deportista, dentro del contenido de una actividad de preparación teórica, los rangos esperados y su importancia, lo que favorece la participación consciente del deportista en su propio entrenamiento. *La buena eficiencia en su realización*: el deportista debe poseer antes de iniciar cada tarea la información necesaria sobre las características que debe tener la ejecución para que cumpla con los aspectos básicos de una buena ejecución.
4. La recuperación de las cargas. El deportista debe comprender la esencia y la importancia de cada tipo de medio de recuperación orientado por el entrenador, cómo se realizan y con qué frecuencia, como una parte necesaria de su trabajo diario, para evitar la fatiga acumulada, que limita sus rendimientos y puede dañar su salud.
5. Los procesos psicológicos necesarios para alcanzar buenos rendimientos en la tarea de entrenamiento. La preparación psicológica es parte integrante de la formación del deportista. Es recomendable que el deportista conozca aquellos componentes psico-reguladores que permiten el éxito de sus acciones y para ello hay que hablarles de los mismos, explicar su importancia en cada caso y sobre todo, cuáles tareas se incorporan en el entrenamiento para su desarrollo. La forma de llevarse a cabo las tareas de intervención psicológica debe ser motivo de reflexión por parte de ellos. Garantiza una mejor disposición para éstas tareas y les brinda mayor confianza en sus perspectivas.
6. Importancia de la fijación de objetivos de rendimiento a corto, mediano y largo plazo, de común acuerdo con el entrenador y teniendo en cuenta los pasos a seguir para su alcance, así como la forma de control de los mismos.

7. Objetivos y relevancia del control del entrenamiento (test pedagógicos, pruebas médicas, biomecánicas, fisiológicas, bioquímicas, psicológicas, etc.)
8. Análisis e interpretación conjunta de los resultados obtenidos.
9. Dinámica de los estados de tensión psíquica en entrenamientos de altas cargas y competitivas, sus causas, formas de manifestación y regulación.
10. Importancia de la cohesión del equipo, clima psicológico de trabajo y su impacto en el buen desenvolvimiento de las tareas colectivas.

Como se observa, son disímiles los campos de acción y las tareas generales que es menester cumplir dentro de la preparación teórica para que el deportista posea la información correcta sobre todas las tareas que debe enfrentar en el entrenamiento y comprenda por qué debe llevarlas a cabo, así como también que eleve su nivel de comprensión sobre los múltiples aspectos que inciden en el logro de un buen rendimiento. Si el propio entrenador no posee los elementos necesarios para brindar una acertada información al respecto, siempre puede acudir a la ayuda de otros especialistas en las ramas dadas, los cuales, en un lenguaje adecuado, podrán hacer llegar el mensaje requerido a los deportistas para contribuir a su formación teórica.

Tipos fundamentales de clases teóricas que el entrenador puede utilizar para llevar a cabo la preparación teórica de forma eficiente. Norma Sainz (2003)

1. **La clase teórica de información:** el entrenador podrá en ella transmitir los contenidos que considere más adecuados, atendiendo al tipo de preparación que se esté llevando a cabo en ese momento, o al fenómeno en el cual desea profundizar, con la ayuda de medios auxiliares como son el vídeo, las láminas de secuencia de movimiento, etc..
2. **La discusión grupal:** constituye el complemento adecuado para muchas clases teóricas de información y también pueden utilizarse solas, al abordar una temática de interés de todos. Las mismas son imprescindibles dentro de la preparación del deportista y deben encontrarse dentro de los medios con que

cuenta el entrenador para desarrollar el principio de concientización del entrenamiento ya que las mismas:

- ✓ Permiten a los deportistas aprender a defender criterios, a expresarse correctamente, a reconocer su desinformación, a ser más críticos y autocríticos.
- ✓ Favorecen un amplio procesamiento mental de aspectos teórico-prácticos vinculados a las tareas diarias.
- ✓ Contribuyen a aprender a escuchar opiniones muy diferentes a las propias y a saber defender los criterios.
- ✓ Permiten una mejor autovaloración de sus estados y adquisiciones.

Durante la realización de las discusiones grupales con el equipo el entrenador deberá:

- ✓ Actuar como facilitador, estimulando al equipo para que exprese sus ideas.
- ✓ Fomentar el debate y no "frenar" o criticar la opinión equivocada. Respetar toda opinión, pero promover la reflexión con datos concretos.
- ✓ Estar preparados para escuchar criterios erróneos, pues ello dependerá de la información que aportó el entrenador anterior o a la falta de información que en que él mismo ha incurrido con sus deportistas, a criterios escuchados por estos en otros lugares, etc.

Fundamentos teóricos para la preparación teórica de los futbolistas

Como está claro en la práctica deportiva, los atletas en la medida en que van acumulando experiencia, van entendiendo más acerca del entrenamiento y se van conociendo mejor a sí mismos. Este conocimiento favorece el proceso en la medida que hace que el trabajo no se realice simplemente como una imposición sino como una necesidad clara para lograr las metas fijadas. El deportista de rendimiento debe caracterizarse por conocer la especificidad del deporte y de su especialidad en particular.

El fútbol moderno está determinado por diferentes aspectos y exigencias tales como: la preparación física, teórica, práctica, psicológica y motora; aspectos que

de una u otra forma son determinantes durante el proceso de preparación del futbolista. Romero-Hilarión et al. (2012)

La mayoría de las secuencias motrices en el fútbol, son provocadas y dirigidas por actividades cognoscitivas (valorar, planificar, decidir), que generalmente se consideran, forman parte de la inteligencia. Brüggeman y Albrecht (1993, citados en del Pino, Gómez, Moreno-Ríos, Gálvez y Mula, 2009).

Principales referentes teóricos para la preparación teórica de los futbolistas

La tesis se sustenta en los ***fundamentos teóricos y metodológicos*** de la planificación del entrenamiento deportivo (Matveev, L. P., 1983; Verjoshanski, L., 1990; Grosser, M. y P. Brüggeman, 1990; Platonov, V. N., 1991; García Manso, J. M., M. Navarro Valdivielso y J. A. Ruiz Caballero, 1996; Barrios, J. y A. Ranzola, 1998; Morales, A. y M. E. Álvarez, 2000, 2008, 2011; Forteza, A., 2001, 2004; Oroceno, M. y col., 2003; Collazo, A. y col., 2006; Hechavarría, M. y col., 2006; Font, J., 2006, 2011; Romero, E., 2006), puesto que revelan la necesidad de desarrollar por elementos o fases la planificación del entrenamiento, de distribuir y dosificar la carga de entrenamiento teniendo en cuenta los componentes fundamentales que la integran independientemente de su expresión física o intelectual, de estructurar temporalmente la planificación para el logro de la forma deportiva o un adecuado nivel de rendimiento, a partir de los principios, criterios e indicaciones comunes o generales a todos los deportes.

Como ***referente filosófico*** se asume, que la concepción del mundo posee un estrecho vínculo con la práctica social, la cual percibe al hombre como un ser activo que transforma la naturaleza y la sociedad, al tiempo que se transforma a sí mismo.

Se asume además, el papel de la actividad como categoría multidisciplinar que ha sido profundizado por varios autores, quienes le conceden un valor supremo en el desarrollo socio-histórico del hombre. En Cuba la han enriquecido estudios realizados por Fabelo (1989), Pupo (1990), Núñez (2001), Pérez (2008), entre otros.

Por otra parte, Sotolongo Codina, citado por Russell (2012) valora desde el interior de la relación sujeto-objeto, el verdadero papel de la actividad, al concebirla, como totalidad y se necesita acceder a ella desde una instancia mediadora, que sin reducirse a ninguno de los dos polos de dicha reciprocidad, contenga el modo dialéctico en ambas. Esta instancia mediadora no es otra cosa que la praxis humana, conjuradora en sí mismo de los aspectos positivos y subjetivos del quehacer cotidiano de los hombres.

La preparación teórica del futbolista constituye una actividad social que realizan los practicantes. Se conciben como sujetos: los atletas, entrenadores, árbitros, es decir, todos los actores implicados en el proceso, los que se forman, desarrollan, aprenden y se socializan producto de las interacciones manifestadas en el proceso de preparación.

El logro de la preparación teórica en el contexto que se analiza, requiere que los sujetos practicantes aprendan a actuar como parte de una sociedad que se desarrolla desde un ámbito socio-educativo, a partir de su propia integración y socialización de la preparación teórico interiorizando su importancia y necesidad y que su actuar en ella transforma los contextos sociales tanto en la competencia como en el entrenamiento como en su actuar en general y de aprendizaje como seres humanos partícipes de una actividad social y educativa, donde además guarda relación con todos los miembros del equipo, entrenadores, árbitros, el público y los medios de comunicación.

CONCLUSIONES

1. El deportista debe tener plena conciencia en cómo ubica sus diferentes segmentos corporales en una tarea dada, al menos en sus partes vitales además de conocer los objetivos de lo que está haciendo, debe saber cómo está desarrollando la tarea, para que esto sea posible tiene que pensar y discutir sobre su disciplina deportiva, no solamente en el campo del deporte, sino en otros aspectos de su vida.

2. El deportista debe prestar mucha atención al control de la frecuencia cardiaca, no basta con controlar las pulsaciones, sino que es elemental explicarle previamente al deportista, dentro del contenido de una actividad de preparación teórica, los rangos esperados y su importancia, lo que favorece su participación consciente en su propio entrenamiento, además conocer de antemano el nivel de fatiga que experimentará, para que no le tome de sorpresa y así, cuando comience a experimentar dichos cambios (cardiorrespiratorios, en su aparato locomotor), no desista en perseverar en la ejecución de la tarea.