

La preparación psicológica para la superación de los entrenadores de baloncesto: herramientas cognitivo-instrumentales. (original)

Yudit del Carmen Bosch-Rodríguez. Facultad de Cultura Física. Granma-Cuba.

Norma Guerra-Martínez. Facultad de Cultura Física. Granma-Cuba.

Elsa Liannet Bernal-Espinosa. Facultad de Cultura Física. Granma-Cuba.

Resumen:

En este trabajo se exponen elementos metodológicos a seguir por los entrenadores de baloncesto que les permitirá la realización exitosa de la preparación psicológica con los atletas. A través del mismo se realiza un diagnóstico que explora el referente cognitivo que poseen y sobre esta base se realiza la propuesta. Se abordan aspectos psicológicos que se deben trabajar en todo equipo deportivo, pues tienen una incidencia directa en el desempeño de los atletas, lo cual permitirá el mejoramiento de los resultados a alcanzar. Los resultados alcanzados ofrecen herramientas para adquirir un estado de predisposición psíquica en estos atletas.

Palabras clave: preparación/ psicológica/ entrenadores/ baloncesto.

Abstarct:

In this work methodological elements are exposed to continue for the basketball trainers that it will allow them the successful realization of the psychological preparation with the athletes. Through the same one he/she is carried out a diagnosis that explores the relating cognitivo that possess and on this base he/she is carried out the proposal. Psychological aspects are approached that should be worked in all sport team, because they have a direct incidence in the acting of the athletes, that which will allow the improvement of the results to reach. The reached results offer tools to acquire a state of psychic bias in these athletes.

Words key: preparation / psychological / trainers / basketball.

Introducción:

El propósito de este resultado investigativo es facilitar los conocimientos teórico-metodológicos sobre la utilización de técnicas psicológicas por parte de los entrenadores de baloncesto durante toda la etapa de entrenamiento en general y de forma más específica dentro de la preparación teórica, lo que les permitirá realizar una formación integral de sus atletas, para ello deben prepararse antes de comenzar tan importante tarea, la idea fundamental de este estudio es que los

entrenadores se apropien de los conocimientos necesarios sobre el tema y se pone a disposición de ellos una serie de herramientas teórico-prácticas para que les sirva de orientación, deberán adaptarlas de acuerdo a las características de sus atletas y la etapa del entrenamiento en que se encuentren. Con esto no se pretende que los entrenadores sustituyan a los psicólogos que atienden los equipos, sino que en gran medida puedan asumir este rol, pues la cantidad de personal especializado en Ciencias Psicológicas no satisface las necesidades, ya que atienden a más de cinco equipos con varios perfiles de exigencia, poseen poca experiencia en el deporte y provienen de la clínica, lo que no permite un trabajo adecuado y sistemático. Esta investigación es el resultado de la recopilación de diferentes materiales que tratan el tema de la psicología aplicada en el deporte, así como los resultados investigativos y las experiencias de las autoras.

La contribución que la Psicología del deporte puede hacer a estas cuestiones está basada en un conocimiento: en primer lugar, acerca de los procesos subyacentes a la actuación deportiva en especial; en segundo lugar, sobre los factores que influyen en la realización (no solo factores personales y motivacionales, sino también factores externos.) y finalmente, conocimiento de los atletas en situaciones deportivas (por ejemplo reacciones agresivas, experimentación del estrés y el modo de aprender a superarlo).

Sin duda alguna los entrenadores desempeñan un papel vital en la aplicación de estos conocimientos. Apoyándose en esta información podrán ampliar sus posibilidades mediante el suministro de datos, así como marcos teóricos que den acceso a alternativas y ofrezcan sugerencias sobre los enfoques que les alerten sobre las posibles causas del éxito o fracaso de sus atletas o equipos.

Durante la preparación teórica el estado de predisposición psíquica asume determinadas características por considerarse esta el primer eslabón en la asimilación de los conocimientos, hábitos y habilidades deportivas, aspecto que no debe ser descuidado por el entrenador pues constituye la base de una adecuada técnica y táctica. En este sentido deben identificarse los problemas del entrenamiento que en esta etapa de preparación implican una gran participación del psiquismo del deportista, específicamente si se trata del baloncesto que es un

deporte de conjunto que se distingue por la variedad de movimientos, velocidad de reacción y la excitación emocional.

Aquí se reflexiona sobre un problema actual que está directamente relacionado con la necesidad de preparar a los entrenadores para la realización de una intervención psicológica adecuada que les permita la creación de un estado de predisposición psíquica en los atletas.

Si se toman en consideración las condiciones concretas de la provincia Granma, en la cual existe un déficit de psicólogos deportivos como ya se explicó anteriormente, le corresponde a los entrenadores asumir este papel y hacer del entrenamiento una herramienta educativa donde se evidencien con claridad las relaciones mente-cuerpo para lo que no poseen en gran medida preparación necesaria. Investigaciones realizadas con anterioridad en calidad de Trabajos de Diplomas y Tesis de Maestría han demostrado que:

-Los entrenadores no poseen los fundamentos necesarios para materializar el trabajo de preparación psicológica en los diferentes equipos deportivos.

-En la provincia además no se cuenta con personal especializado en Ciencias Psicológicas(psicólogos), que brinden una atención directa y sistemática a los atletas en función de garantizar un estado de predisposición psíquica, por tanto corresponde al entrenador asumir este rol.

-Se evidencian investigaciones que tratan el tema de la Preparación Psicológica en las diferentes fases del entrenamiento (física, técnica y táctica), no así en la Teórica, por lo que se hace inminente una respuesta científica a la problemática que se presenta.

Estos fundamentos sustentan la actualidad de la investigación, reflejando además que los entrenadores presentan dificultades para crear un estado de predisposición física en los atletas de Baloncesto.

Desarrollo:

El deporte en la actualidad ha alcanzado un desarrollo sustancial por lo que demanda mayor apoyo científico técnico, así como la modificación de los roles de

los profesionales implicados en este proceso. Ello hace necesario el empleo y conocimiento de varias ciencias del saber lográndose de esta forma la Interdisciplinariedad. Un momento de esta es el que se produce entre la metodología del entrenamiento deportivo y la psicología del deporte.

En función de ellas el entrenador tiene la responsabilidad de planificar el trabajo, que incluye la adaptación del mismo dirigida a los objetivos, contenidos, metodología y evaluación del entrenamiento en correspondencia con la etapa de la preparación y las particularidades de los atletas, así como sus relaciones interpersonales dentro y fuera del colectivo, además del aseguramiento de actividades teniendo en cuenta los medios disponibles y el tiempo para su realización.

El programa de la preparación teórica deberá ser lo suficientemente amplio y profundo. En el proceso de preparación teórica especial deben darse los fundamentos científicos y el análisis de la técnica y la táctica del deporte; debe hacerse conocer a los atletas, la metodología del aprendizaje de la técnica deportiva y cómo llegar a su perfeccionamiento.

Exigen también grandes conocimientos la definición misma de los particularidades individuales de los deportistas, la detección de los aspectos débiles y fuertes de la preparación, así como su conocimiento de las cifras concretas de los indicadores de la fuerza, resistencia, rapidez, flexibilidad, soporte de cargas y duración de los procesos de restablecimiento por los que deben transitar. Tiene gran importancia despertar en los deportistas el interés por todas las cuestiones de preparación teórica especial.

Para que se logre un adecuado proceso de intervención psicológica en los atletas, será de gran importancia lo que los entrenadores puedan aportar auxiliándose de las herramientas que se proponen en esta investigación. La propuesta de herramientas cognitivo-instrumentales se realiza teniendo en cuenta las características del baloncesto como deporte y la relación de este con las particularidades de los atletas que lo practiquen, así como la significación de la preparación teórica dentro de las partes del entrenamiento deportivo, constituyendo una guía a seguir por los entrenadores para contribuir a la preparación integral de sus atletas.

Propuesta de elementos psicológicos para la superación teórico-metodológica de los entrenadores.

1. Caracterización Psicológica del atleta

El éxito en la planificación del entrenamiento deportivo depende de una buena caracterización del atleta. No es posible preparar alguien, sin conocer cuáles son sus potencialidades psicológicas y qué particularidades de su personalidad requieren mayor desarrollo para enfrentar óptimamente las exigencias de la actividad competitiva del deporte escogido. Si no se cuenta con el asesoramiento directo del psicólogo, se considera imprescindible que se utilice un grupo de métodos para caracterizar psicológicamente a los atletas y conocer como se refleja las particularidades de la personalidad de cada uno de ellos. Con los resultados que se obtengan, al aplicarles cada instrumento psicométrico, se elaborará el expediente psicológico del atleta y en dependencia de este el plan de entrenamiento para el macrociclo, atendiendo a las diferencias individuales de los mismos.

1.1-La observación psicológica encubierta

La misma constituye el más elemental y la base de los demás métodos que se empleen. Para el logro del éxito en la utilización de este método, se recomienda lo siguiente:

-No afectar la objetividad con tu forma de pensar respecto a las cuestiones que observas. Concretarse a lo observado. Evaluar como un espectador, en el que no influyen unas u otras de las características observadas.

-Considerar válidas, al evaluar, las características permanentes, no las casuales, o expresadas en una situación determinada, pero que no son propias de la personalidad del atleta.

-Realizar las observaciones en condiciones naturales. No introducir variantes que puedan distorsionar la información. Registrar los hechos como aparecen normalmente; en el entrenamiento, en la competencia, o en la convivencia social del atleta en su relación con el equipo o en el medio en general, según lo observado.

Seguidamente se expone una guía de observación, que ayuda a evaluar las particularidades psicológicas que en ella se reflejan y para crear otras, con esta estructura, que te permitan valorar cuestiones, tales como: desarrollo de las cualidades del carácter de los atletas, el grado de anticipación que poseen, etc.

-Desarrollo sensorio-perceptual (percepciones especializadas).

-Representación programadora, entrenadora y reguladora.

-Pensamiento (rapidez, intensidad, anticipación, etc.)

-Intensidad motivacional. Test de BUTT (clasificación, intereses, aspiraciones).

2. Expediente Psicológico

Tabla1. Resumen de las características psicológicas de cada atleta.

Deporte: _____ Equipo: _____ Fecha: _____ Sexo: ____ Categoría: _____

Evaluación de cada Característica M=0 R= 3 B=4 MB=5	Integrantes del equipo (nombres)							Pro me dio
Desarrollo senso perceptual (percepciones especializadas)								
Representación programadora, entrenadora y reguladora.								
Pensamiento (rapidez, intensidad, anticipación, etc.)								
Intensidad motivacional (Clasificación, intereses, aspiraciones, etc.) BUTT								

Es muy común encontrar en la planificación de la preparación teórica del deportista contenidos relacionados con la reglamentación del deporte, con su historia y los correspondientes a los elementos técnicos-tácticos que se desarrollarán durante el entrenamiento.

3. Componentes o aspectos psicológicos a tratar en la Preparación Teórica

Con la intención de brindar ideas que estimulen tu creatividad al respecto hemos elaborado una guía con las cuestiones, componentes o aspectos psicológicos que deben tratarse en la parte teórica de los entrenamientos. Dicha guía constituye una síntesis de todo lo que se debe analizar con los atletas, pero si logras materializarla observarás que se obtienen resultados muy superiores en el proceso de entrenamiento y en las competencias.

Tabla 2. Componentes psicológicos

Comunicación.	Capacidades.	Anticipación.
Clima psicológico.	Representación.	Programación de actividades.
Cualidades volitivas.	Cultura sensorial.	Autorregulación Psíquica.
Autovaloración.	Entrenamiento ideomotor.	Atención.
Carácter	Pensamiento.	Automotivación.

Conclusiones:

-La Preparación Psicológica en la parte Teórica debe planificarse de tal forma que pueda dar respuesta a las necesidades de los atletas, conocer sus particularidades y contribuir a la preparación integral de los mismos.

-La creación de un estado de predisposición psíquica en los atletas de baloncesto en correspondencia con las características del deporte y la etapa de preparación en que se encuentren, posibilitará el mejoramiento de los resultados deportivos.

Citas y notas:

1. Wilfredo Denies Esquivel. (2003). Entrenamiento del cerebro del atleta. Enfoque psicopedagógico. Guatemala, Editorial Imprenta Apolo.
2. Magalis E. Fuentes Parra. (2006). El temperamento en la formación del deportista. Ciudad Habana, Editorial Deportes.
3. Francisco García Ucha. (1996). Empleo de la Psicología del Deporte para la excelencia. Ciudad de La Habana.
4. _____ (2004). Herramientas Psicológicas para entrenadores y deportistas. La Habana, Editorial Deportes.
5. Luis Gustavo González Carballido. (2004). La respuesta emocional del deportista. Ciudad Habana, Editorial Deportes.
6. D. Harre. (1989). Teoría del entrenamiento deportivo. Ciudad de La Habana, Editorial Deportes.
7. Colectivo de autores. (2006). Psicología. Ciudad de La Habana, Editorial Deportes.