

LA PREPARACIÓN PSICOLÓGICA EN LAS CATEGORÍAS ESCOLARES EN EL DEPORTE BÉISBOL. Por: MSc René Bonfante.
bonfante@isch.edu.cu

En el siguiente trabajo pondremos a disposición de los entrenadores y personal asociado al proceso de enseñanza, entrenamiento y competición del deporte béisbol, en las categorías escolares, aspectos a considerar en la planificación de la preparación psicológica de los atletas en esta etapa importante de su formación.

Por estos tiempos la psicología asociada a la actividad deportiva de alta competición ha alcanzado un gran desarrollo. Tal es el caso, que dentro de los planes de entrenamiento, aparece como una dirección importante a considerar. Muchos entrenadores plantean que dicha preparación se encuentra siempre implícita durante el desarrollo del proceso en su aplicación y no creen necesario establecer un plan de preparación psicológica la cual rija y controle el desarrollo psíquico de sus atletas durante el macro ciclo de competencia o dentro del plan de enseñanza a cumplimentar, centrando su atención en un mínimo de aspectos, que en su mayoría están relacionados con el desenvolvimiento del atleta al enfrentarse a las diferentes acciones técnico táctico que les imponen los contrarios durante los partidos de preparación o competencia.

El entrenador o profesor de béisbol, debe asumir necesariamente el papel de psicólogo en el área deportiva, el mismo, durante su formación como profesional del deporte adquirió los conocimientos necesarios para dirigir el proceso en cuanto a las características psicológicas de las diferentes edades de los deportistas, así como la educación de un nivel de conciencia sobre la aplicación de métodos psicopedagógicos, que garanticen la salud mental y la óptima formación de los atletas que se encuentran bajo su supervisión. Se plantea que durante el desarrollo psíquico de los adolescentes estos experimentan al mismo tiempo cambios fisiológicos y morfológicos a consecuencia del desarrollo propio del organismo, atraviesan por marcadas transformaciones, con relación a la percepción, el pensamiento, la memoria, la imaginación, la atención y sobre todo las vivencias emocionales, aspectos que debe considerar un pedagogo para ejercer su labor de formación.

Debe tener en cuenta como regla inviolable las necesidades de sus discípulos, debe contribuir a su desarrollo en cuanto a sus necesidades de auto - afirmación, de afianzamiento de sus sentimientos de valor y seguridad, programarle actividades vigorosas y enérgicas, para alcanzar completo dominio de sus acciones motoras; estos necesitan de actividades reales y concretas, que propicien situaciones de dificultad y complejidad creciente, con problemas que demanden conocimiento y, por tanto, aprendizaje; el niño precisa actuar con libertad y juzgar su progreso; necesita actuar en grupos, en equipos que exijan participación activa y responsable; por ultimo, necesita expresarse por medio del movimiento que es el modo mas común de afirmación.

En estas edades la practica del deporte o, mejor dicho, del "deporte- juego", es la practica codificada de la actividad deportiva, en la que el objetivo "entretenimiento" y el sentido "formación" debe suplantar y tal vez hasta sustituir la finalidad de obtención de resultados técnicos o de triunfos a cualquier precio.

Al respecto Ortega Domínguez, A y M. García (2003), plantean que: Los atletas en esta etapa alcanzan peculiaridades en su desarrollo físico y psicológico, la propia actividad deportiva, la rigurosidad y alta exigencia que implica el perfeccionamiento de las diferentes variables que intervienen en los rendimientos deportivos, favorecen la optimización de estos procesos, sin embargo, no debe en ninguna medida violentarse el desarrollo natural de niños y jóvenes.....

Continúan expresando: Queremos los psicólogos del deporte lanzar un llamado a todos los entrenadores deportivos a que se respeten los principios del desarrollo y la psicología de las edades en el trabajo con jóvenes deportistas. Algunos jóvenes deportistas han alcanzado meritorios resultados deportivos, su talento natural, las condiciones de entrenamiento y la sabiduría de sus entrenadores lo han posibilitado, otros, que durante años se han sometido a rigurosas jornadas de entrenamiento, no han alcanzado tales empeños, quizás en algunos

casos no ha sido por falta de talento y si por no contar con condiciones de formación adecuadas para desarrollarse.

Igualmente coincidimos con los planteamientos de Rudik y Judanov (1990), al expresar qué: el objetivo general de la preparación Psicológica es el desarrollo de las cualidades psíquicas que el deportista necesita para alcanzar un alto nivel de perfeccionamiento deportivo, la estabilidad psíquica y la disposición para intervenir en competencias de envergadura (1).

El programa de Preparación Psicológica debe tener en cuenta las diferencias individuales, pues estas constituyen el sello personal de cada sujeto, que lo distingue de los demás, así como las características de la etapa de desarrollo psíquico en que se encuentra, esto no quiere decir que el proceso de evaluación y orientación se efectúe de forma aislada. El niño que se presenta en un área deportiva para convertirse en nuestro discípulo, es un ser social y como tal actúa y esto debe ser considerado para que la orientación contribuya a su incorporación activa al medio y las relaciones sociales que se pueden haber lacerado en situaciones complicadas o complejas del sujeto. No olvidemos que los problemas de rendimiento, de conducta, de vocación, etc., nunca aparecen aislados, sino que son la consecuencia de una serie de factores sociales físicos y biológicos, que llevan al sujeto a reaccionar de manera particular. En este punto comienza la actividad del entrenador como orientador a partir del estudio minucioso del individuo para poderlo integrar no solo a la actividad competitiva sino directamente a la sociedad al transmitir y sembrar en él a través del proceso de entrenamiento cualidades y capacidades físicas, morales y volitivas, acorde a los principios de la nueva sociedad.

Es necesaria una programación a lo largo del proceso de entrenamiento teniendo en cuenta que en cada fase o etapa el atleta tenga la posibilidad de una fase de retroalimentación, es decir, que le permitamos analizar sus progresos y deficiencias e intente sacar sus propias conclusiones, perfeccionando así en lo sucesivo y con la ayuda del entrenador su personalidad.

Joe Hulton (1974), prestigioso entrenador, plantea lo siguiente" El placer duradero con el juego no viene a través de las victorias, sino en el sentido de que los muchachos que trabajan bajo sus ordenes están adquiriendo hombría y bravura. Los preparadores no deberían olvidar que están formando hombres que serán ciudadanos de alguna comunidad y que pueden influir en sus hábitos de conducta y caracteres más que mucha gente. Pese a la victoria el entrenador fracasa a menos que sus jugadores se conviertan en buenos ciudadanos.

Esto reafirma lo Planteado por Platonov....el modo de conducta del hombre y del animal está condicionado no solamente por las propiedades congénitas del sistema nervioso, sino también por aquellas influencias que recayeron y recaen constantemente sobre el organismo durante su existencia individual, es decir, depende de la educación, o la enseñanza constante en el sentido mas amplio de la palabra. (2)

Existe la tendencia, en la actualidad, de dividir los macro ciclos en dos períodos, preparatorio (incluye la preparación física general y especial) y competitivo (período pre- competitivo, competitivo y transito), no obstante para un mejor entendimiento y control de los objetivos a cumplimentar durante el macro ciclo, mantendremos la estructura tradicional, o sea:

Etapa de preparación física general.

Etapa de preparación especial.

Etapa pre- competitiva.

Etapa competitiva (Competencia fundamental).

Período de transito.

Debemos destacar que dichas etapas se relacionan a lo largo del desarrollo del macro, solo las diferencia las direcciones predominantes en cada una de ellas.

A continuación les presentamos la propuesta, la cual no es una receta o una camisa de fuerza, solo usted debe considerar los aspectos coincidentes a sus intereses sin olvidar las características de sus atletas. Por otra parte debemos aclarar que esta muestra está bajo régimen becario y entrena durante 6 días a la semana, lo cual favorece en gran medida el desarrollo del plan propuesto.

PLAN DE PREPARACIÓN PSICOLÓGICA. CATEGORÍA 13/ 14 AÑOS EIDE HABANA. septiembre 2003/ julio 2004.

ETAPA DE PREPARACIÓN FÍSICA GENERAL.

OBJETIVOS GENERALES	OBJETIVOS ESPECÍFICOS	CONTENIDO PSICOLÓGICO	TAREAS	MEDIOS	MÉTODOS
Desarrollar bases psicológicas y psicosociales con vista a crear un estado óptimo de disposición para dar cumplimiento a los objetivos del macro	Caracterizar de forma individual y en conjunto a los jugadores y al colectivo de dirección.	Temperamento. Carácter. (rasgos volitivos). Intereses.	Aplicar técnicas de información social.	Guía de observación. Entrevista. (técnica introspectiva y extrospectiva)	Observación. Estudio de ca
	Desarrollar la personalidad y conducta pro- social de los atletas.	Personalidad. Relaciones Inter. personales.	Desarrollo de la conciencia moral y los conceptos de lo bueno y lo malo. Contribuir al aprendizaje de las normas sociales de convivencia y comunicación social	Reuniones. video debates. Mesas redondas. Visitas a museos. Restoranes. Act. Recreativas.	Verbal. Expositivo. Visual. Heurística.
	Desarrollar cualidades moral volitivas.	Valentía, decisión, disciplina, sentido de colectivismo, iniciativa.	Realizar actividades que requieran la movilización de grandes reservas energéticas y esfuerzos volitivos durante las tensiones musculares	Carreras a campo traviesa . ejercicios de superación del propio peso corporal o del compañero. Drills defensivos. Bateo vs. Maquina de lanzar. Fildeo a la corta. Salto de trampolín desde diferentes alturas.	Estándar. Va Combinados. Competencia el rechazo o agotamiento. Repeticiones
	Desarrollar capacidades intelectuales de los jugadores	Pensamiento operativo. Memoria mecánica y lógica. Reproducción. Reconocimiento. Volumen de la atención. Concentración.	Aplicar test de pensamiento táctico defensivo y ofensivo. Realizar estudio del pensamiento operativo de los jugadores.	Pizarra. Juego de estudio. Juego con tareas. Test "El tres". Test oofensivo. Test defensivo. video debate.	Verbal. Visua Expositivo. Heurístico.

	Incorporar al colectivo los nuevos atletas	Aceptación o rechazo	Lograr que los nuevos atletas se relacionen rápidamente con el colectivo.	Tareas de dirección (dirigir el calentamiento, guiar la cuerda durante carreras de resistencia, lanzar durante el pepper game, recibir durante el calentamiento de los pitcher	Verbal. Heurístico
--	--	----------------------	---	--	--------------------

ETAPA DE PREPARACIÓN ESPECIAL

OBJETIVOS GENERALES	OBJETIVOS ESPECÍFICOS	CONTENIDO PSICOLÓGICO	TAREAS	MEDIOS	MÉTODOS
Reafirmar los niveles alcanzados en cuanto a capacidades psicológicas y psicosociales	<p>Determinar y fomentar los niveles de interrelación entre los jugadores y su importancia.</p> <p>Desarrollar nuevas capacidades psicológicas y psicosociales para estabilizar un estado de óptimo de disposición competitiva.</p>	<p>Interrelación. Intercondicionalidad.</p> <p>Sentimientos de simpatía – antipatía. Amistad.</p>	<p>Realizar acciones defensivas que involucren más de tres jugadores.</p> <p>Fortalecer la relación entre los jugadores de la línea central.</p> <p>Fomentar las relaciones entre los jugadores titulares y los suplentes.</p> <p>Desarrollar actividades extra deportivas.</p> <p>Establecer competencias de habilidades combinando a jugadores de distinto temperamento y carácter, titulares y suplentes.</p>	<p>Drills defensivos.</p> <p>Defensa VS: Corredor en primera, segunda, tercera, sus combinaciones, bases llenas.</p> <p>Defensa contra el squeeze play.</p> <p>Topes. Video juego de estudio. Cumpleaños colectivos.</p>	<p>Cambio ambiental</p> <p>Verbal. Heurístico Visual. Repetitivo Competencia con tareas. Utilización de</p>

	Establecer interrelaciones entre jugadores titulares y los suplentes.	Amistad, compañerismo, autoestima, diferenciación e integración, comunicación, conformismo, autovaloración del colectivo, justeza, espíritu de sacrificio, sociabilidad	Resolver cuestiones importantes de la vida y la actividad del colectivo tanto en el área deportiva como en la escuela y el hogar	Visitas al centro de estudio y el hogar de los atletas.	Entrevista(con profesores y del atleta)
	Determinar el líder del equipo relacionado con el deporte y el líder en actividades fuera del juego.		Elegir al capitán del equipo y jefes por área. Concienciar a los atletas de sus posibilidades individuales y su repercusión dentro del equipo	Socio grama. Asamblea	Establecimiento de metas

ETAPA PRE COMPETITIVA.

OBJETIVOS GENERALES	OBJETIVOS ESPECÍFICOS	CONTENIDO PSICOLÓGICO	TAREAS	MEDIOS	MÉTODOS
Consolidar el estado de disposición competitiva.	<p>Crear en nuestros atletas una sensata seguridad en sus fuerzas, una aspiración activa, luchar hasta el final por el logro del mejor resultado.</p> <p>Establecer las aspiraciones y metas individuales y grupales y de equipo.</p> <p>Estabilizar en alto grado de las capacidades volitivas de los atletas y los procesos psico-</p>	<p>Voluntad, combatividad, tenacidad, autoestima, auto afirmación, auto conciencia, espíritu de sacrificio, amor al equipo y a la patria, incondicionalidad, seguridad en sus fuerzas, valentía, decisión, independencia, iniciativa, concentración y distribución de la atención.. pensamiento operativo, pensamiento táctico.</p>	<p>Establecer la preparación ideomotora. (Meditación, reproducción de la técnica por partes y del todo).</p> <p>Efectuar preparación modelada.</p> <p>Competencias contra equipos débiles, igual nivel y equipos de mayor nivel y categoría.</p> <p>Reforzar las acciones tácticas</p>	<p>Entrenamientos abiertos.</p> <p>Psicoterapia, topes, asambleas, análisis preliminar de la preparación de los contrarios, series de ejercicios (quitar tensión de los músculos), masajes, el calentamiento seleccionado a partir del estado del deportista.</p> <p>Agiotaje competitivo.</p> <p>Juegos con tareas para repasar los sistemas</p>	<p>Auto animación, autocontrol, obligación, entrenamiento autógeno.</p> <p>Competencia</p>

	sociales.		<p>hasta lograr que los atletas se convenzan que las dominan y las reflejen en la lucha deportiva.</p> <p>Aplicar técnicas para superar manifestaciones negativas de la voluntad (terapia protectora, terapia de entrenamiento)</p> <p>Intensificar el número de controles y analizarlos individualmente y dentro del colectivo.</p> <p>Aplicar Test "posible alineación"</p> <p>Establecer la alineación titular y las tareas que cumplimentaran los suplentes.</p>	defensivos.	
	Determinar el estado de predisposición de los atletas al término de este período	Voluntad, autoestima, comunicación, relaciones interpersonales, espíritu de sacrificio, pensamiento, excitación deportiva, Animación competitiva, emociones de la exaltación o ardor deportivo, emociones de la furia deportiva, emociones de la rivalidad deportiva, sentido del honor, orgullo deportivo, el deber de la responsabilidad.	Valorar el estado psíquico de los atletas antes de la competencia fundamental.	Diferentes Test psicopedagógicos, terapia de grupo, Test físico, Test técnico, Test táctico.	Psicoterapia, heurística.

ETAPA COMPETITIVA

OBJETIVOS GENERALES	OBJETIVOS ESPECÍFICOS	CONTENIDO PSICOLÓGICO	TAREAS	MEDIOS	MÉTODOS
---------------------	-----------------------	-----------------------	--------	--------	---------

ESTABILIZAR AL MÁXIMO LA DISPOSICIÓN PSICOLÓGICA, PSICOSOCIAL, INDIVIDUAL Y COLECTIVA.	Lograr el máximo nivel el estado de concentración para la competencia	Disposición movilizadora. Excitación, concentración de la atención.	Información concreta de las características de la competencia y características psicosociales del lugar, características de los contrarios.	reunión	charlas
	Manifiestar al máximo nivel las capacidades volitiva y motivacional en la competencia.	Combatividad, deseos de triunfar, alta moral deportiva y política, decisión valentía, motivación. Responsabilidad individual y colectiva.	Observar comportamiento de los atletas durante y al termino de los partidos.	Guía de observación. Análisis individual y colectivo del comportamiento psíquico de los atletas.	Observación. Analítico, Dec Heurística.
			Cumplir las metas trazadas para la competencia.	Competencia	Competitivo.
	Conservar el correcto estado de predisposición competitiva.	Control emocional, auto control, pensamiento, abstracción, pre arranque.	Realizar análisis de cada partido y la estratégica a seguir para el próximo encuentro.	Reunión.	Verbal. Heurística.

PERIODO DE TRANSITO

OBJETIVOS GENERALES	OBJETIVOS ESPECÍFICOS	CONTENIDO PSICOLÓGICO	TAREAS	MEDIOS	MÉTODOS
RESTABLECER LA CAPACIDAD FUNCIONAL Y PSICOLÓGICA PARA LA SUPERACIÓN DE NUEVAS METAS.	Analizar resultados de la competencia propiciando la crítica y autocrítica constructiva.	Aspiraciones, reconocimiento al esfuerzo realizado, reflexiones, perspectivas, decepción, colapso, inseguridad, deshonra, depresión, abatimiento, indiferencia, vergüenza, despecho, alegría, espíritu de superación.	Análisis cualitativo y cuantitativo de la competencia.	Reunión	Verbal. Heurística. Expositivo.

	Recuperar al atleta de las cargas físicas y psicológicas a las que ha sido sometido durante el macro.	Relajación psíquica	Realizar juegos predeportivos. Atención medica.	juegos recreativos y deportes auxiliares. Excursionismo y campismo. Visitas a centros turísticos y recreativos. Clínica medica.	Practico.
--	---	---------------------	--	--	-----------

Envíe su opinión referente a este artículo a bonfante@isch.edu.cu

Referencias Bibliográficas:

(1). P.A. Rudik- N.A. Judanov. Capitulo XXX. Psicología. Traducción. Editorial Pueblo y Educación. La Habana 1998. Editorial Planeta 1990. Impreso en la URSS.

(2). (I.P.: Polnoie sobranie sochinenii, t.2. Editorial de la Academia de Ciencias de la URSS, Moscú, 1952, p.269(en ruso).

Bibliografía.

1. Psicología para educadores, Colectivo de autores. 3ra reimpresión, edit. Pueblo y Educación, La Habana, 2001
2. Psicología del Deporte. Rafael Eduardo Linares. Editorial Brujas, Córdoba, Argentina, 2001
3. Psicología del Entrenamiento deportivo. Pedro Ureña Bonilla . Costa Rica, 1999.
4. Psicología del deporte de altas marcas . A. B. Radionova. Moscú, 1990
5. Psicopedagogía del deporte. G. D. Gorbunov, Moscú, 1988
6. Psicología . Libro de texto. P. A . Rudik
7. Personalidad, actividad física y deporte. Hiram Valdés Casal, ediciones Kinesis, Colombia, 1996
8. Psicología y Pedagogía de la actividad física y el deporte. Jesús Gil Rosales-Nieto. Editorial Siglo Veintiuno S. A. España, 1994