

RECOMENDACIONES METODOLÓGICAS PARA EL DESARROLLO DE LAS CUALIDADES VOLITIVAS EN LAS ATLETAS DE NADO SINCRONIZADO

METHODOLOGICAL RECOMMENDATIONS FOR THE DEVELOPMENT OF THE VOLITIVE QUALITIES IN THE SYNCHRONIZED SWIMMING ATHLETES

Autora: Lic. Beatris Belice Reyes- Guerrero

Escuela de Iniciación Deportiva Escolar (Eide) "Pedro Díaz Coello" Holguín

País. Cuba

RESUMEN

El trabajo parte de las insuficiencias que tienen las entrenadoras de nado sincronizado de la categoría escolar de la provincia de Holguín en el tratamiento de las cualidades volitivas. La investigación propone acciones para el desarrollo de la preparación psicológica, que sirve de apoyo a la preparación integral de las atletas. En este sentido se revisaron el Programa de Preparación del Deportista y otros documentos metodológicos de actualidad, comprobándose las limitaciones para desarrollar este componente en el proceso de entrenamiento y las carencias que presentan las entrenadoras. Para la obtención de los resultados se utilizaron métodos teóricos: (histórico- lógico y análisis- síntesis); métodos empíricos: la

observación, la entrevista, la encuesta y la medición. Los aportes obtenidos contribuyen al mejoramiento del proceso de entrenamiento, al brindar una herramienta metodológica que facilita una mejor planificación y ejecución de la dirección psicológica en la preparación de las atletas de nado sincronizado, de relevante importancia para el trabajo en los entrenamientos y las competencias.

Palabras clave. Nado sincronizado, cualidades volitivas, valores, preparación psicológica

ABSTRACT

The work is based on the inadequacies of the synchronized swimming coaches of the school category in the province of Holguín in the treatment of volitional qualities. The research proposes actions for the development of psychological preparation,

which serves as support for the comprehensive preparation of the athletes. In this sense, the Athlete Preparation Program and other current methodological documents were reviewed, verifying the limitations to develop this component in the training process and the shortcomings that the coaches present. To obtain the results, theoretical methods were used: (historical-logical and analysis-synthesis); Empirical methods: observation, interview, survey and measurement. The contributions obtained contribute to the improvement of the training process, by providing a methodological tool that facilitates a better planning and execution of the psychological direction in the preparation of the synchronized swimming athletes, of relevant importance for the work in training and competencies.

Key words. Synchronized swimming, volitional qualities, values, psychological preparation

INTRODUCCIÓN

La Psicología aplicada al deporte es un campo relativamente nuevo en esta disciplina que poco a poco ha ido aumentando su auge debido al reconocimiento por parte de los entrenadores y deportistas de la

importancia de los factores psicológicos en el desarrollo del atleta y en el rendimiento deportivo.

El creciente avance que ha tenido durante los últimos tiempos, ha permitido que se constituya en una disciplina digna de ahondar en una amplia gama de espacios; ello hace que sea catalogada como otra perspectiva desde la que se pueden observar los fenómenos que guardan estrecha relación con las interacciones entre individuos, grupos y el ambiente en general.

De acuerdo con lo anterior y si se considera el deporte como un fenómeno cultural, se puede establecer el estrecho vínculo que sostiene con la Psicología y el soporte que esta le brinda para el entendimiento progresivo tanto del deportista como de la práctica deportiva, con el fin de obtener mejor rendimiento y por ende resultados cada vez más satisfactorios.

Es claro que hasta el momento se están dando los primeros pasos, razón por la cual se hace necesario empezar casi desde cero, es decir, desde la construcción de la base sobre la que reposará el aporte práctico que la Psicología brinda a la disciplina deportiva; en otras palabras, es

preciso, comenzar por una caracterización del deporte y del atleta según su práctica deportiva, para más adelante diseñar programas de entrenamiento psicológico que permitan alcanzar de manera más eficiente el objetivo deportivo.

La Psicología del deporte, particularmente tiene la importante misión de responder, de forma objetiva, a las exigencias del deporte contemporáneo y de la sociedad, en cuanto a la necesidad de fundamentar científicamente los métodos y las vías de la preparación psicológica del deportista orientada hacia el estudio, potenciación y estabilización de las funciones, cualidades y estados psíquicos de su personalidad que permitan la formación de un estado óptimo de disposición y efectividad durante el curso de la preparación en las competencias deportivas, así como de su restablecimiento ulterior. (García, 1988, 1989)

Dada las excepcionales condiciones en la que se desenvuelve una atleta de Nado sincronizado durante las competencias y las necesarias manifestaciones especializadas de los esfuerzos físicos y psíquicos para la consecución de altos resultados competitivos, la preparación volitiva se convierte en un argumento indispensable dentro del arsenal

psicológico necesario para conseguir el triunfo. (Comisión Técnica Nacional de Nado sincronizado, 2005; Federación mundial de Nado sincronizado, 2006)

El Nado Sincronizado como deporte y a la vez como arte, tiene en su contexto la personalidad individual, a través de las características individuales y colectivas y también de las limitaciones como ser social. Al ser así todos sus segmentos terminan por trascender el universo estético de la inquietud creativa contemporánea y por retener funciones sociales específicas de la comunidad que realiza sus ejecuciones.

En este deporte el agua es el escenario. Debido a eso, no se desea más que las nadadoras formen solamente un cuerpo estandarizado de ejecución, un modelo idéntico a las demás; hoy la búsqueda es por respeto a las características técnico interpretativas de cada una, con el conocimiento de las limitaciones traídas por su conformación física y por sus posibilidades quinesiológicas, lo que se hace con esto, para trascender sus posibilidades y resaltar sus cualidades, vaya a resultar en el desarrollo de sus performances. (Federación mundial de Nado sincronizado, 2006)

Ello explica por qué muchas veces técnicas utilizadas por determinados equipos, no sirven para otros por características distintas. Cabe a cada grupo encontrar su propia forma de expresión, y en esto se apoya la importancia de la observación de distintas formas de ellas. (Comisión Técnica Nacional de Nado sincronizado, 2005)

Este deporte se mantiene a la avanzada, en todas las direcciones del entrenamiento deportivo, preparación teórica, física, técnica, táctica, el control médico y la preparación psicológica, la cual no por último deja de ser importante sino de una prioridad reconocida porque el modo de actuar solo se puede perfeccionar con el estado psíquico de los atletas y esta ciencia es la encargada de con estudios serios conocer la personalidad, la motivación, y la conducta de los deportistas en su accionar competitivo .

Así mismo es uno de los deportes de apreciación con mayor desarrollo en el seguimiento control y evaluación de la preparación psicológica con estudios del comportamiento de las cualidades volitivas en todas las categorías en el ámbito competitivo, con creación de test y modelos de control.

A pesar de lo anterior desde la introducción del Nado sincronizado en Cuba, este ha transitado por todo un sin número de problemáticas en el orden de su preparación para el desarrollo competitivo, que muchos han sido solucionado en el transcurso de todos sus años de práctica, pero dentro de estas esta la preparación psicológica de las atletas para enfrentar no solo la entrenamiento, sino también las competencia, eje fundamental para exponer todo el conocimiento y la expresión corporal de su arte.

En un estudio preliminar realizado a nivel de equipo nacional se pudo constatar que no se cuenta con un plan de preparación para estos fines, solo el empleo de tareas que son aplicadas a tales efectos dentro de toda la planificación.

De igual forma está reflejado en la literatura extranjera que se ha revisado y en conferencias impartidas en cursos de Solidaridad Olímpica en el país, por la entrenadora del equipo nacional de Brasil, Leslie Sproule, donde trata solo temas aislados sobre la preparación mental para la competencia, pero no en forma de un plan que transite por toda la estructura del entrenamiento.

En la provincia Holguín desde sus inicios el Nado sincronizado ha adolecido de una buena preparación psicológica, independiente a que en todos los planes de entrenamiento ha tenido sus porcentajes planificados y un conjunto de tareas encaminadas a ejecutarlas en las diferentes etapas de la macro estructura.

No obstante a ello, en el desarrollo de las unidades de clases no se han ejecutado de la mejor forma pues no se cuenta con todos los elementos necesarios para que estas surtan el efecto deseado y ha quedado demostrado fundamentalmente en los momentos de la competencia, que las atletas manifiestan un conjunto de comportamientos como son: inseguridad, nerviosismo, poco dominio de sí, falta de coordinación entre ellas, pérdida del ritmo con la música, entre otras, a pesar de tener un buen dominio de todos los elementos técnicos que son objeto de evaluación, esto se pone de manifiesto en todas las categorías de competencias y con mayor énfasis en menores de 12 años.

Cabe destacar dentro de todas estas situaciones problemáticas que se tiene, a la comunicación como aspecto complejo, el cual ha limitado la puesta en práctica de las tareas que se han planificado dentro de la preparación y no solo tienen incidencias

las atletas sino también las entrenadoras como elemento fundamental en este proceso.

Independientemente de que en el Nado sincronizado ha habido en los últimos años un despertar en los estudios psicológicos y se particulariza en la preparación psicológica a nivel mundial, en Cuba y en particular en la provincia de Holguín, existen lagunas en acciones encaminadas a mejorar las deficiencias encontradas en las evaluaciones psicológicas aplicadas a los practicantes y al no contar con psicólogos para cada deporte, ni siquiera uno para la agrupación de arte competitivo incide en las limitaciones siguientes:

- Insuficiencias en la conducción general de la dirección psicológica en el proceso de entrenamiento por parte del profesor.
- Insuficiente conocimiento teórico metodológico para la planeación de la preparación psicológica.
- Insuficiencias en las acciones a tomar para el tratamiento a las cualidades volitivas de la personalidad de las atletas de Nado sincronizado

A tenor con estas limitaciones y en consonancia con la necesidad de establecer un plan objetivo de preparación psicológico para las atletas, es que se

define ofrecer solución al siguiente problema científico: insuficiencias en el desarrollo de las cualidades volitivas en atletas de Nado sincronizado de la Escuela de Iniciación Deportiva Escolar (EIDE) de Holguín.

Para solucionar tal problema se propuso como objetivo: elaborar recomendaciones técnicas metodológicas para el desarrollo de las cualidades volitivas, que facilite a los entrenadores una mayor eficiencia en la planificación de la preparación del atleta de Nado sincronizado escolar de la EIDE de Holguín.

METODOLOGÍA

En la investigación de trabajo con los 10 entrenadores que representan el 100% de la población de profesores de Nado sincronizado de la Eide, de la provincia de Holguín, Los mismos cuentan con más de 8 años de experiencia en deporte y fueron atletas que participaron en la alta competición nacional.

Para la obtención de la información necesaria en el desarrollo de la investigación se emplearon los siguientes métodos del conocimiento científico.

En los métodos teóricos el *análisis-síntesis* para el proceso de consulta de la literatura científica y en la tabulación de los

resultados del diagnóstico y el *histórico-lógico* permitió la búsqueda de los argumentos que antecedieron al problema abordado.

En el orden empírico se emplearon la *observación* para la recepción de la información de la conducta externa de los sujetos en el proceso de preparación y durante la realización de las diferentes competencias. La *entrevista* con el objetivo de conocer los criterios de los psicólogos especialistas que han trabajado con los deportes de arte competitivo de la categoría seleccionada, con el fin de puntualizar las necesidades psicológicas de las atletas que históricamente han sido evaluadas en los test psicológicos en las diferentes categorías, aquellas que tienen mayor incidencia, los medios de preparación y las tareas recomendadas.

La *encuesta* permitió evaluar los criterios y la aceptación de las entrenadoras sobre las recomendaciones metodológicas para desarrollo de las cualidades volitivas.

Para la aplicación de estas variables en la investigación, fue conformado previo análisis con especialistas del diagnóstico al comportamiento de las cualidades volitivas en el curso 2015-2016, y las necesidades metodológicas propuestas por las

entrenadoras para ellos dirigir lo más real posible pero con conocimientos científicos aplicados a la práctica de la preparación psicológica, y como resultados se propusieron las recomendaciones técnicas metodológicas para solucionar las lagunas existente en la preparación psicológica de las atletas escolares de este deporte en la Eide de Holguín.

RESULTADOS

Características específicas del atleta y de la preparación psicológica, a tener en cuenta por el entrenador para una mejor comprensión de las recomendaciones

En el desarrollo deportivo de un atleta hay que tener en cuenta que es un ser bio-físico-social donde en su perfeccionamiento van a influir diferentes factores externos e internos que hacen de esta persona un ser único, por lo tanto, existen tantas variantes individuales de la manifestación de la personalidad y su influencia en la actividad deportiva como existen deportistas.

Es por ello que cada deportista debe crear su propio sistema de preparación psicológica, es por lo que se evita dar recetas generales, porque cada acción de intervención psicológica a realizar debe

partir de un diagnóstico individual realizado de antemano donde se ha de tener presente; las necesidades, las normas, los intereses, el nivel de inteligencia, el rasgo del temperamento, el carácter, el tipo de personalidad, el rasgo de la personalidad, entre otros.

No obstante, además de estas particularidades existen las típicas para cada deporte o especialidad, estas son en las que se centrarán las sugerencias.

Por último, existen las particularidades generales del deportista cubano que implícitamente se deben tener en cuenta a la hora de realizar el trabajo. (Núñez, 2001)

Aspectos de interés teórico para la planificación de la macroestructura

La preparación psicológica para la competencia, tiene que analizarse como un proceso en la aplicabilidad práctica con las atletas de Nado sincronizado.

Etapas

- General
- Especial
- Competitiva
- Postcompetitiva o (Tránsito)

Se pueden trabajar con los atletas de las siguientes formas:

- Individual: con el atleta
- Grupal: con todo el equipo

El entrenamiento deportivo debe seguir también la línea de entrenar la mente y cumplir las recomendaciones siguientes:

- Entrenamiento del cuerpo (parte ejecutora)
- Entrenamiento mental (cerebro parte programadora)
- Estado óptimo para la victoria
- Estado de predisposición psicológica
- El cerebro trabaja con claridad
- Soluciones exactas y rápidas
- Estado de ánimo positivo
- Seguridad en sus fuerzas
- Autoconfianza

Al respecto Alexeev (1991) refirió: “Si el deportista quiere competir de mejor manera tiene que alcanzar el ECO antes de comenzar su actuación y conservarlo hasta el final de la lucha...”

Estados precompetitivos y estados de prearranque:

- Apatía de la arrancada o de la actividad
- Optimismo infundado
- Estado combativo (óptimo)
- Fiebre de la arrancada o/y actividad (Desconcentración)

Estados Competitivos:

- Satisfacción.
- Insatisfacción.

Estados post competitivos:

- Vivencia del éxito (Nivel de aspiraciones)
- Vivencia del fracaso

¿Cómo comenzar la preparación psicológica del equipo Deportivo?

- Diagnóstico de los problemas del grupo
- Jerarquizar los problemas más urgentes e importantes
- Establecer la estrategia de trabajo (intervención modificadora)

Para realizar la preparación psicológica de las cualidades volitivas, en el deporte, hay que tener en cuenta:

- El trabajo planificado debe ser realizado en su totalidad (aspecto disciplinario)
- Debe existir un aumento paulatino; cuando el trabajo se estereotipa a nivel de corteza cerebral y la conciencia deja poco a poco de tomar parte en la actividad motora.
- Se deberá tener en consideración la mayor cantidad de obstáculos imprevistos y previstos que puedan surgir en la competencia.
- Las dificultades y obstáculos planificados deben tener un incremento de lo fácil a lo difícil.
- Deberá, el atleta, tener conocimiento de las causas y los efectos en la medida que sea capaz de asimilar su preparación.
- Hay que tener presente los mecanismos de defensa del individuo como imaginación y creación.
- La educación de la voluntad se debe comenzar por las dificultades insignificantes.
- Es necesario crear en el deportista la seguridad de que la tarea difícil que se ha propuesto es realizable.

- Hay que tratar de lograr que los ejercicios den resultados; los esfuerzos de la voluntad que se realizan en vano no desarrollan la capacidad del esfuerzo volitivo.

El entrenador deberá tener presente los siguientes principios:

- Principio de lo consciente
- Principio de la manifestación activa (motivación pasiva)
- Principio de la multilateralidad (influencia psico-pedagógica, influencia física, técnica, táctica)
- Principio del desarrollo
- Principio de la repetición y la gradualidad
- Principio psico-físico (del todo)

El entrenador deberá tener en cuenta las particularidades del Sistema Nervioso (SN) de tipo topológico como son:

- Resistencia a cargas prolongadas
- Resistencia a influencia intensiva
- Energía

El entrenador deberá tener presente las operaciones como;

- Análisis- síntesis
- Inducción- deducción

- Comparación
- Generalización

Cada acción y operación la preparación psicológica del deportista por parte del entrenador deberá ser congeniada y planificada, reguladas, evaluadas y controladas en el momento o etapa necesaria.

El entrenador, deberá tener en cuenta los niveles de asimilación como:

- Familiarización: relacionarse con el objeto
- Reproducción: ejecutar
- Aplicación: variar el modo de accionar
- Creación: buscar variante

Se deberá tener en cuenta los niveles de dominio:

- Habilidad motora: acción insuficientemente aprendida.
- Hábito motor: acción correctamente aprendida.
- Destreza: maestría deportiva.

Aspectos teóricos y metodológicos para el trabajo grupal:

- Inclusión de todos los miembros del equipo (promover la participación

grupal)

- Concientización de los problemas reales del grupo y la necesidad de resolverlos
- Contar con el apoyo del entrenador(es), así como de los líderes del grupo
- Tener en cuenta las características del grupo: sexo, categoría, particularidades del estilo de dirección de los entrenadores y otros.
- Establecer una “comunidad grupal” y atenuar la diferencia entre los deportistas de resultados a corto-largo y mediano plazo.

Recomendaciones para la realización de las charlas:

- Mida el éxito de la charla
- Identifique los puntos fuertes, así como las áreas a mejorar
- Decida cómo va a realizar la siguiente charla

Medios y procedimientos para el perfeccionamiento y control:

- Encuesta y entrevistas
- Planes de clases

- Planes individuales
- Observaciones pedagógicas
- Control de síntomas, trabajo en pareja
- Topes de confrontación
- *Sparring*
- Competencia
- Juegos “Juego al punto”

Materiales que se necesitan para la preparación psicológica:

- Hojas y lápices
- Local de intercambio grupal e individual. (piscina u otro escenario)
- Equipo de música

- Tapiz

Procedimientos para la aplicación de los métodos en el control de las cualidades volitivas:

- Test de valoración por los atletas.
- Test de autovaloración por el entrenador.
- Modelo de control de las cualidades volitivas en los combates.

¿Cómo evaluar la preparación psicológica desde las cualidades volitivas?

- Por las escalas que establece los test de autovaloración y valoración

Escala de evaluación por cualidad:

Decisión independencia

Puntos		Nivel de desarrollo
>31,8	35	>7,2
>28,0	31,8	>6,4
>24,5	28,0	>5,6
>21,0	24,5	>4,8
	<21,0	

Puntos	Nivel de desarrollo
8	Muy alto
7,2	Alto
6,4	Promedio
5,6	Bajo
<4,8	Muy bajo

Dominio de sí mismo- perseverancia

Puntos		Nivel de desarrollo
40,5	45	Muy alto
>36,0	40,5	Alto
>31,5	36,0	Promedio
>27,0	31,5	Bajo
	<27,0	Muy bajo

Puntos		Nivel de desarrollo
>10,8	12	Muy alto
>9,6	10,8	Alto
>8,4	9,6	Promedio
>7,2	8,4	Bajo
	<7,2	Muy bajo

Escala de Evaluación general:

Evaluación general. Niveles de desarrollo

>90 a 100 puntos: Muy alto

>80 a 90 puntos: Alto

>70 a 80 puntos: Promedio

>60 a 70 puntos: Bajo

< 60 puntos: Muy bajo

CONCLUSIONES

Las recomendaciones técnico metodológicas posibilitan la elaboración de una macroestructura más objetiva en la categoría, lo que conlleva al perfeccionamiento del sistema de control y evaluación de la preparación psicológica.

Según los criterios de los especialistas, las recomendaciones técnico metodológicas para el desarrollo de las cualidades volitivas en las atletas de Nado sincronizado escolar presentado son pertinentes, presentan alta significación social, y posibilidades reales de aplicación práctica, lo cual infiere la importancia del estudio, encaminado al perfeccionamiento del proceso de preparación psicológica en este deporte.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Álvarez Bedolla, A. (2003) Estrategia táctica y técnica: definiciones, características y ejemplos de los controvertidos términos. *Revista*

- Digital Efdeportes. Buenos Aires - Año 9 - N° 60. Recuperado de <http://www.efdeportes.com/>
- Alexeev, A. P. (1991) *A Superarse*. La Habana.
- Briñones Fernández, A. (2006). *Propuesta metodológica para la enseñanza de la técnica básica Ap chagui en niños que inician la práctica del Nado sincronizado*. (Tesis de doctorado). Islas de las Palmas de Gran Canaria, España.
- Comisión Técnica Nacional de Nado sincronizado. (2005) *Programa de Preparación del Deportista*, Ciudad de la Habana: Inder.
- Federación mundial de Nado sincronizado. (2006) *Reglamento internacional de regla y arbitraje*. España.
- García, M. J., Navarro, A. y Ruiz, J. (1996) *Planificación del entrenamiento deportivo*. Madrid: Editorial Gymnos.
- García Ucha, F. (1988) *Entrenamiento psicológico del deportista*. Ciudad de La Habana: IMD.
- García Ucha, F. (1989) *Psicología del entrenamiento deportivo*. Ciudad de La Habana: IMD.
- Leontiev, A. N. (1982) *Actividad conciencia y personalidad*. Ciudad de La Habana: Ed. Pueblo y Educación.
- Leontiev, A. N. (s.f) *La actividad en la psicología*. Ciudad de La Habana.
- Núñez Peña, C. R. (2001) *Plan psicopedagógico para potenciar la preparación volitiva de los taekwandistas*. (Tesis de doctorado), Ciudad Habana.
- Petrovski, A. A. (1980) *Psicología general*. Moscú: Editorial Progreso.
- Petrovski, A. A. (1986) *Teoría psicológica del colectivo*. La Habana: Editorial Ciencias Sociales.
- Platonov, N. V. (s.f) *La adaptación en el deporte*. Barcelona.
- Rubinstein, S. L. (1964) *El desarrollo de la psicología. Principios y métodos*. La Habana: Editorial Nacional de Cuba.
- Rubinstein, S. L. (1981) *Principios de la psicología general*. Ciudad de La Habana: Editorial Revolucionaria.
- Rudik, P. A. (1973) *Psicología de la Educación Física y el Deporte*. La Habana: Editorial Pueblo y Educación.
- Russell González, L. y González García, M. (1994) *Algunas propiedades de*

los pequeños grupos y colectivos en la educación física y deporte.
México: Comisión Nacional de Depóte.

Sotolongo González, P. (1998) *El desarrollo de las capacidades cognoscitivas.* México: Comisión Nacional de Deportes.

Cañizares Hernández, M. (2008) *La psicología en la actividad física, su aplicación en la Educación Física, el deporte, la recreación física y la rehabilitación.* La Habana: Editorial de Deportes. ISCF Manuel Fajardo. Ciudad de la Habana.

Recibido: 12062016

Aprobado: 25092016

Datos de la autora:

Beatris Belice Reyes-Guerrero

Licenciada en Cultura física

Entrenadora de Nado sincronizado

Escuela de Iniciación Deportiva Escolar
(Eide) "Pedro Díaz Coello" Holguín