F:\Proyectos\ID_UCCFD\Manual_id\apps_produccion\Papelería_Institucional\Invitacion-02.tif

**GUÍAS DE ESTUDIO AJUSTADA PARA**

**CICLO CORTO DE TÉCNICO SUPERIOR**

**EN ENTRENAMIENTO DEPORTIVO**

**ENCUENTROS TEMAS I- II- III - IV**

**ASIGNATURA**

**PSICOLOGÍA DEL DEPORTE**

La Habana, 2021

Santa Catalina No. 12453 e/ Primelles y Boyeros, Cerro, La Habana.

[**www.uccfd.cu**](http://www.uccfd.cu)

Encuentros Temas 1 y 2 del programa.

**6. Contenidos**

**ASPECTOS FUNDAMENTALES A TENER EN CUENTA EN LA ACTIVIDAD INDEPENDIENTE DE LOS ESTUDIANTES.**

**TEMA-I**

**ENCUENTRO No. 1: COMPONENTES PSICOLÓGICOS ENCARGADOS DE LA REGULACIÓN EJECUTORA ORIENTADORA.**

**OBJETIVOS:**

-Identificar con precisión los elementos psicológicos encargados de la regulación ejecutora orientadora del comportamiento humano para poder comprender su funcionamiento durante la realización de actividades deportivas, teniendo en cuenta el papel del sistema psicorregulador de las acciones motrices en la efectividad del proceso de enseñanza – aprendizaje.

**CONTENIDO**:

Objeto de estudio de la Psicología. El sistema psicorregulador de las acciones motrices. Componentes psicológicos de la regulación ejecutora orientadora.

-ORIENTACIONES METODOLÓGICAS:

Para aproximarse al objeto de estudio, debe tener en cuenta que la Psicología es una actividad humana la cual aparece como ciencia o como profesión. Como toda ciencia, cuenta con un objeto de estudio y un conjunto de métodos y, como profesión, posee áreas de actuación y acciones profesionales. La variante hacia la cual se dirigirá el proceso de enseñanza – aprendizaje que tendrá lugar durante todo el período, es a la Psicología como ciencia, dado que usted no se está formando como psicólogo, sino como Especialista en Entrenamiento Deportivo en sus diferentes deportes que requieren de la aplicación de un conjunto de conocimientos psicológicos de los que dependerá en gran medida el éxito del aprendizaje y de la ejecución de las acciones motrices y el comportamiento de los sujetos que se vinculan a la práctica de actividades deportivas.

Para delimitar el **objeto de estudio de la Psicología** debe de tener clara la idea relacionada con el hecho de que el fin de la misma es conocer e interpretar la realidad psíquica (la subjetividad) y contribuir a transformarla. Debe conocer que la Psicología estudia **la subjetividad en sus diferentes manifestaciones**: a nivel de vivencia individual (subjetividad individual), a nivel del hecho colectivo (subjetividad colectiva), a nivel del fenómeno inconsciente (contenidos de la subjetividad que las personas no conocen que existen dentro de ellas o a los cuales no se necesita prestarle atención para que aparezcan o se realicen), y también, a nivel de sus expresiones en los animales (existe psiquis también en los animales que poseen un sistema nervioso bien organizado y la misma ha ido evolucionando a través de la escala filogenética). En esta asignatura nos centraremos fundamentalmente en el estudio de la **subjetividad individual** en los Temas 1 y 2 del programa y con posterioridad, en el Tema 3 se abordarán los contenidos relacionados con los hechos subjetivos que no pertenecen a una sola persona, sino que podemos encontrarlos en la relación que establezca esa persona con otras, es decir, se estudiarán los problemas de la comunicación interpersonal y el fenómeno que se desarrolla en el ámbito grupal.

Usted debe ser capaz de interiorizar que cuando hablamos de la subjetividad individual, estamos refiriéndonos a las **vivencias personales que experimentan las personas y que sólo ellas conocen, que forman parte de su individualidad y de su mundo privado.**

Es importante aclarar que a la subjetividad se le ha llamado en diferentes momentos espíritu, alma, mente, conciencia, personalidad, psiquis, pero desde nuestra orientación marxista y con un enfoque más contemporáneo, nosotros la llamaremos **subjetividad**, concibiéndola como una propiedad de los sujetos humanos.

Un tratamiento especial debe brindarle al **carácter regulador** de la subjetividad, el cual nos indica que ella no sólo constituye un reflejo de la realidad, sino que posibilita la regulación de la actividad del individuo en dicha realidad. La función básica de lo psíquico es regular la conducta del sujeto. Esta regulación se manifiesta de dos formas: en forma de regulación inductora y en forma de regulación ejecutora, entre las cuales hay una estrecha unidad.

La **regulación inductora** determina lo que se realiza, nos da el por qué o el para qué de la actuación y de ella se encargan los procesos psicológicos de naturaleza afectiva y, la **regulación ejecutora**, determina que lo que se realiza se cumpla a tenor de las condiciones en que se desarrolla la actividad, nos da el cómo de la actuación y a ella pertenecen los procesos psicológicos de naturaleza cognitiva.

En este sentido, este será el momento oportuno para adentrarse en el **sistema psicorregulador de las acciones motrices**, cuyos componentes psicológicos aparecen explicados en los libros La Llave del éxito y Psicología de la Educación Física y el deporte escolar, de la Dra.C. Norma Saínz de la Torre León, (ambos en soporte digital). En dichos textos encontrará la explicación de cómo, dado que ese carácter regulador se manifiesta en cualquier actividad humana y en especial en la actividad física, **durante la sesión de entrenamiento deportivo, los elementos psicológicos regulan la ejecución de las acciones motrices, determinan su calidad y también, el comportamiento del sujeto y las relaciones que establece con los demás.**

Usted debe de ganar claridad en que el sistema psicorregulador, que sustenta la ejecución de cualquier acción motriz, le permite al practicante, primero, el impulso para realizarla, el deseo de hacerla; segundo, los componentes que aseguran la claridad de su programa de acción y tercero, las habilidades suficientes para ejecutarlas.

Es muy importante que desde los momentos iníciales del estudio de esta asignatura, logre precisar los componentes psicológicos que integran dicho sistema. Por ello, incluimos también en esta guía de estudio, el esquema que podrá encontrar en los textos anteriormente señalado, sólo con pequeñas modificaciones que le hemos realizado.

**Sistema psicorregulador de las acciones motrices**:

Regulación

ejecutora

Regulación

inductora

- Habilidades

- Hábitos

- Destrezas

Regulación

ejecutora

propiamente dicha

CARÁCTER

-Necesidades

- Motivos

- Intereses

- Ideales

- Convicciones

- Aspiraciones

- Autovaloración

- Afectividad

- Voluntad

Regulación

orientadora

- Atención

-Sensaciones

- Percepciones

- Memoria

- Imaginación

- Pensamiento

- Lenguaje

CAPACIDADES

TEMPERAMENTO

Usted debe valorar la importancia de conocer el funcionamiento de cada uno de los componentes del sistema, la manera en que los mismos se vinculan con el proceso de enseñanza – aprendizaje físico –motriz y la forma en que podemos evaluar su nivel de desarrollo para, con posterioridad, acometer tareas que potencien el mismo.

Ya ubicado en el esquema del Sistema Psicorregulador de las acciones motrices y con el empleo de **su libro de texto, parte 1, Psicología General y del desarrollo, en el Capítulo COMUNICACIÓN, ACTIVIDAD Y ATENCIÓN, epígrafe titulado: La atención. Concepto. Tipos y características**, debe precisar los elementos asociados con la conceptualización y la **clasificación de los tipos y cualidades de la** **atención**, insistiendo en su importancia para la labor profesional y argumentando sobre ellos. Debe tener claras las ideas relacionadas con qué es la atención, cuáles son sus tipos y la importancia de la participación de las cualidades atencionales en la realización de las actividades físico-deportivas.

En relación con esto, debe ganar claridad en que el aprendizaje de las acciones motrices en el deporte no es posible llevarlo a cabo sin la participación activa de la atención. Si los alumnos se encuentran distraídos cuando orientamos las tareas de la clase, no comprenderán su esencia y, por tanto, no podrán ejecutarlas de manera correcta. Para cumplir las orientaciones de trabajo del maestro o entrenador, se requiere ante todo de una disposición a atender.

Procede ahora a precisar los **tipos de atención: voluntaria e involuntaria**, teniendo en cuenta que ambas son conscientes y que la diferencia fundamental entre ellas está relacionada con la existencia o no de un plan previo de atender y por tanto, en la intención de la persona para ello. En ambos casos debe estudiar las causas de su surgimiento. Tenga en cuenta que en el caso de la atención involuntaria, encontramos causas de carácter externo y también existen causas de carácter interno. A continuación analice las causas del surgimiento de la atención voluntaria. Enfoque su estudio de manera que pueda darse cuenta de la forma en que puede tratar de controlar tales aspectos para el mejor desenvolvimiento de las sesiones de entrenamiento deportivo.

Especial interés debe prestar a las características o **cualidades de la atención**, vinculando las mismas con su manifestación durante la realización de actividades físicas y teniendo en cuenta la importancia de cada una de ellas en las diferentes modalidades deportivas; considere tanto la necesidad de su presencia como las posibilidades para su perfeccionamiento. En relación con esto, tenga presente que las cualidades atentivas ( de la atención) son muy numerosas, pero entre las más representativas en el deporte encontramos las siguientes: **Estabilidad, Volumen, Concentración, Distribución y Velocidad de cambio o Traslación**.

En relación con las causas de los diferentes tipos de atención debe quedar precisado que:

En la **atención involuntaria,** que es la orientación espontánea hacia un estímulo entre todos los que actúan constantemente sobre el hombre, encontramos causas de carácter externo tales como:

* Fuerza e intensidad del estímulo (sonido, presión)
* Contraste entre los estímulos (débil – fuerte, pequeño – grande)
* Alternancia de la estimulación (luz intermitente)
* Novedad del estímulo (lo no conocido)
* Interrupción de la estimulación (ruido que deja de producirse)

En el desarrollo del deporte escolar, el profesor debe tener en cuenta que cualquiera de estos factores, que pueda estar presente en el entorno en que se realiza la actividad, provocará que el niño se distraiga y deje de prestar atención a las tareas que se le orientan.

Y también existen causas de carácter interno:

* Todo lo relacionado con nuestras necesidades, motivaciones, objetivos, actividades, hábitos, sentimientos, etc.
* Estado de ánimo de la persona (actividades matizadas por la alegría y el reforzamiento positivo atraen la atención de los niños durante la clase de Educación Física, por el contrario las vivencias negativas, obstruyen el buen funcionamiento de la atención)
* Estado fisiológico, positivo o negativo del organismo.

La **atención voluntaria** es conscientemente dirigida y orientada, la persona escoge conscientemente un objeto en el cual centra su atención. Las causas de su surgimiento están relacionadas con:

* Significación que posee la actividad o tarea para la persona
* Motivos
* Sentimientos y experiencia
* Las condiciones adecuadas en el lugar donde se desarrolle la actividad

En cuanto a las cualidades atentivas, debe comprender que:

* Estabilidad: Indica el tiempo durante el cual puede mantenerse la atención hacia un objeto o acción. Señala su extensión temporal. Se encuentra sujeta a oscilaciones de 2 -3 segundos. En todos los deportes se requiere de gran estabilidad de la atención, especialmente en eventos cíclicos, deportes de combate y juegos deportivos.
* Volumen: Se refiere a la cantidad de objetos a los que podemos atender simultáneamente con suficiente claridad y precisión. Muy importante en los juegos deportivos. Por ejemplo, en el Voleibol, cuando el rematador, en su intención de ataque, capta simultáneamente una cantidad de jugadores del campo contrario.
* Concentración: Indica la intensidad con que la conciencia se encuentra dirigida hacia una acción u objeto. Conlleva una carga psíquica extraordinaria. Entre los deportes en los que se requiere una gran concentración de la atención encontramos: natación, atletismo, gimnasia, clavados, pesas, tiro, deportes de combate y alternativamente en algunos momentos de los juegos deportivos (ej: tiro libre en Baloncesto).
* Distribución: Indica la posibilidad del sujeto de dirigir la conciencia hacia varias acciones simultáneamente como por ejemplo avanzar dribleando. Se relaciona con un buen volumen atentito. En los deportes en los que más se requiere una gran distribución de la atención es en los juegos deportivos.
* Velocidad de cambio: Indica la rapidez con que el sujeto puede dirigir su atención de una actividad a otra. Señala la ¨agilidad ¨ de la atención. Constituyen ejemplos de deportes en los que se requiere de gran velocidad de cambio el tenis de mesa, tenis de campo, los deportes de combate y los juegos deportivos.

Estos aspectos debe profundizarlos con la consulta del **epígrafe 2,6 del Capítulo 2 del Libro Psicología de la Educación Física y el deporte escolar o La Llave del éxito.**

También es muy importanteque logre precisar las **Tareas para el desarrollo de la atención en la Educación Física y el deporte.** Las mismas las podrá encontrar en el **epígrafe 2,6,2 del Capítulo 2 del Libro Psicología de la Educación Física y el deporte escolar.**

Ahora ya está en condiciones de continuar el estudio  **de la actividad cognoscitiva.**

Debe delimitar los elementos psicológicos asociados a los procesos de **sensación** y **percepción**.Proceda a la clasificación de las sensaciones, argumentado sobre sus diferentes tipos. Tenga en cuenta la existencia de sensaciones exteroceptivas, interoceptivas y propioceptivas. De manera especial debe destacar el papel de las **sensaciones visuales, auditivas y táctiles** en el momento en el entrenador de base demuestra y explica las acciones que sus alumnos deben aprender. Ellas son las que posibilitan el primer contacto que tiene el practicante con el ejercicio que se le enseña y la formación de la imagen de adecuación correspondiente. En este sentido, es importante que el profesor o entrenador tome las medidas pertinentes para lograr el funcionamiento adecuado de los analizadores que participan en el reflejo de la acción. Que los alumnos vean bien la demostración, así como los medios auxiliares empleados (gráficos, esquemas), oigan la explicación, palpen el balón, etc.

Además, las sensaciones visuales ocupan un lugar muy importante en la coordinación de los movimientos, donde el control visual del sujeto sobre su ejecución es imprescindible.

Para estudiar estos aspectos consulte **su libro de texto, parte 1, Psicología General y del desarrollo, en el Capítulo LA ACTIVIDAD COGNOSCITIVA DE LA PERSONALIDAD, en los epígrafes La sensación y Clasificación de las sensaciones.**

Profundice, de manera especial, en las **sensaciones propioceptivas**, las cuales ocupan un lugar esencial en la regulación de la calidad en la ejecución de las acciones motrices, constituyen el elemento primario de todo movimiento, así como de la técnica deportiva, y regulan el nivel de esfuerzos musculares que se requiere cuando se ejecuta una acción motora y la posición y desplazamiento de los diferentes segmentos del cuerpo en el espacio. Se consideran la base de la coordinación motora y sus receptores se encuentran en músculos, huesos y articulaciones, por lo que reciben los estímulos que se producen en las regiones profundas de los diferentes tejidos del aparato locomotor. Además de emplear su libro de texto básico, para obtener mayor información sobre este aspecto, remítase a los textos (en soporte digital) **Psicología de la Educación Física y el deporte escolar. Libro Psicología de la Educación Física y el deporte escolar o La Llave del éxito.**

Estudie de manera especial los diferentes **tipos de percepción**, atendiendo a las formas de existencia de la materia: **percepción del espacio, del tiempo y del movimiento**. Consulte **su libro de texto, parte 1, Psicología General y del desarrollo, en el Capítulo LA ACTIVIDAD COGNOSCITIVA DE LA PERSONALIDAD, en los epígrafes La percepción y Clasificación de las percepciones.** Tome en consideración que todos los tipos de percepción que comprende la percepción del espacio son imprescindibles para el aprendizaje de la mayoría de las acciones motrices en el deporte, pero por su importancia, adéntrese especialmente en la **percepción de la distancia**. Para ello, consulte los **epígrafes 2.5.2.1. Caracterización de la percepción de la distancia central, 2.5.2.2. Tareas para el desarrollo del sentido de la distancia, 2.5.2.3. Percepción de distancia periférica, y 2.5.2.3.1. Tareas para el desarrollo de la visión periférica** **del Capítulo 2 del Libro Psicología de la Educación Física y el deporte escolar.**

Para profundizar en la **percepción del tiempo** remítase a los epígrafes **2.5.3. Sentido del tiempo y del ritmo en la Educación Física y el deporte, 2.5.3.1. Caracterización del sentido del tiempo y del ritmo y 2.5.3.2. Tareas para el desarrollo del sentido del tiempo y del ritmo.**

Puede consultar también el texto La Llave del éxito.

Profundice en los elementos que aparecen allí en relación a que esta percepción juega un papel muy importante en la orientación espacial de los niños, adolescentes y jóvenes cuando llevan a cabo las tareas deportivas y constituye un componente psicorregulador de las acciones de desplazamiento del propio cuerpo, percepción de otros miembros del grupo durante los juegos, lanzamiento de pelotas y balones en cualquier dirección, etc, así como en el proceso de aprendizaje y perfeccionamiento de las acciones técnicas de todos los deporte, en especial en los juegos con pelotas.

Profundice en la relación entre la percepción de la distancia y el cálculo visual y motor de lo cercano o lejano que se encuentren los objetos con relación a nosotros en el espacio.

Analice cómo este tipo de percepción se manifiesta diferente ante los diversos estímulos cromáticos y preste especial atención al hecho de que la percepción de la distancia puede ser central o periférica. Esta última, conocida como visión periférica.

En cuanto a la **percepción del tiempo**, tome en consideración que juega un papel esencial en el aprendizaje de las acciones motrices en general y en especial en la ejecución de los movimientos cíclicos, aunque también es importante en todos los deportes, que no se trata solamente de sentir el tiempo transcurrido, sino también el ritmo interno del ejercicio y cómo las características individuales del sujeto influyen en la evaluación subjetiva del tiempo.

Cuando aborde la **percepción de los movimientos** valore que este tipo de percepción abarca la percepción de los movimientos ajenos (objetos y personas que se mueven en el entorno) y la del movimiento propio y cómo la correcta percepción del cambio de posición de los objetos y personas o del propio sujeto, tiene gran importancia en la actividad física donde se necesita del control del propio cuerpo en movimiento y/o del movimiento de los demás.

Es importante comprender que el éxito de muchas acciones motrices que se llevan a cabo en la clase de Educación Física y sobre todo en el deporte escolar, depende en gran medida de la precisión de las percepciones que realiza el alumno sobre las diversas condiciones del medio en el cual efectúa las mismas. Estas percepciones que alcanzan un alto grado de precisión, se conocen comúnmente como **sentidos especiales o percepciones especializadas** y en su base se encuentra una diferenciación muy elevada de la actividad de los analizadores que participan en la realización de los movimientos. Las percepciones especializadas surgen a partir de la identificación que establece el practicante con diferentes parámetros típicos de la actividad.

En su estudio independiente y como parte de su auto preparación, usted también debe ser capaz de explicar las **características psicológicas más importantes de los procesos de memoria, imaginación y pensamiento**, teniendo en cuenta la importancia del conocimiento de los mismos en la labor de un profesional de la Cultura Física.

Lo más importante en relación con la **memoria** sonlos **tipos de memoria**, de acuerdo a diferentes criterios de clasificación que aparecen:

* por el contenido de la actividad: memoria motora, memoria afectiva, memoria por imágenes y memoria lógico – verbal.
* de acuerdo a los procedimientos empleados para memorizar: memoria mecánica y memoria racional.
* por el grado de intencionalidad: memoria voluntaria y memoria involuntaria

Aborde los diferentes tipos, enfatizando en la importancia de la **memoria motora** durante el proceso de aprendizaje de las acciones motrices. Para ello debe consultar **el libro de texto, parte 1, Psicología General y del desarrollo, en el Capítulo LA ACTIVIDAD COGNOSCITIVA DE LA PERSONALIDAD, epígrafe El conocimiento representativo: memoria e imaginación.**

Para el entrenador deportivo, resulta muy importante dominar los elementos a tener en cuenta en la formación de las **representaciones motoras** que son el resultado del proceso de la memoria y constituyen el modelo interno, como patrón ideal, que permite al practicante la orientación directa durante la ejecución del movimiento. Debe estudiar estos aspectos consultando el **Capítulo 2 del Libro Psicología de la Educación Física y el deporte escolar, epígrafe**  **2.4.1. Caracterización de las representaciones motoras en la Educación Física y el Deporte.** Debe apropiarse de los contenidos explicados en los dos primeros aspectos (plecas, punticos) que aparecen en ese epígrafe, fundamentalmente el **Cuadro No. 13** sobre los **Componentes de la representación motora y fuentes fundamentales que la nutren.**

Es muy importante que consulte el **epígrafe 2.4.3**. **Tareas para el desarrollo de las representaciones motoras en la Educación Física y el deporte**.

Tenga en cuenta que para el entrenador deportivo, resulta muy importante dominar los elementos a tener en cuenta en la **formación** de las **representaciones motoras**.

En relación con ello debe precisar los siguientes aspectos:

– los diferentes componentes que posee, de los cuales el aspecto visual es sólo uno de ellos.

- los dos tipos de información de los que se nutre la representación motora: la externa y la interna.

- los elementos que integran la información externa y su incidencia sobre los componentes visuales, auditivos y de comprensión (lógico – verbales).

- los elementos que integran la información interna haciendo énfasis en la incorporación del componente propioceptivo – motor; así como de los mecanismos del pensamiento y el lenguaje.

- la importancia de la actitud del alumno ante el aprendizaje.

En la profundización de estos contenidos debe quedar clara la idea de que la imagen del movimiento se nutre de imágenes visuales de las diferentes partes de la acción y de la armonía total del movimiento; comprende los sonidos que se emiten durante la propia acción, que quedan grabados en la memoria junto con la imagen visual, como son el ruido que produce la mano contra el balón al golpearlo fuertemente, el rítmico sonido de los pasos durante la carrera o la diferencia de sonidos que pueden ser escuchados cuando se lleva a cabo una carrera de impulso para efectuar un remate en Voleibol cuando trabajamos sobre tabloncillo, etc. Se incorpora a la imagen interior la discriminación de los esfuerzos musculares (propioceptivos), así como el recuerdo de las variaciones con respecto al equilibrio del cuerpo en cualquier sentido. Pertenecen también a este modelo, la comprensión de la secuencia de la acción, las palabras que designan los elementos de cada fase, los automandatos organizados en la partitura verbal volitiva, etc. Y también el recuerdo de la sensación de contacto (con el balón, con los aparatos específicos, con instrumentos, con el piso, la pista, el agua, etc.), así como el de la magnitud temporal subjetiva de cada detalle del elemento.

De manera que, se debe insistir en que la imagen de los movimientos es multifacética y para educarla correctamente debemos contribuir a mejorar todos sus componentes.

Para ello, se debe tener presente que la representación motora se nutre de dos tipos de información: la externa y la interna.

Dentro de la información externa se ubica la explicación detallada del ejercicio, la demostración eficiente y la utilización de los medios auxiliares que permiten ir creando una base general en el plano mental de la estructura de la acción, apoyada por el análisis más amplio en los conocimientos teóricos de todo lo que se considere importante que el sujeto deba conocer al respecto de este elemento, teniendo en cuenta su edad y experiencia. Ello va a influir sobre los componentes visuales, auditivos y de comprensión (lógico – verbales).

La información interna está contenida en la experiencia que desarrolla el sujeto a través de las repeticiones del ejercicio, lo cual le brinda mayor información visual y auditiva sobre la ejecución propia y a su vez, incorpora el componente propioceptivo – motor, pues nutre su imagen con el nivel de los esfuerzos que va desarrollando para lograr realizar dichos movimientos. Ello también contribuye a captar los estímulos tanto vestibulares como táctiles que se desprenden de la acción misma. Por último, el practicante que realiza repetidamente un movimiento, le es más fácil entender su estructura, su sucesión, etc., por lo que además la propia ejecución repetida, favorece los mecanismos del pensamiento y el lenguaje.

Además, se debe tener en cuenta la actitud del alumno ante el aprendizaje. Es necesaria su intención voluntaria de fijar y retener la secuencia de los movimientos que se están aprendiendo.

A continuación proceda a conceptualizar el **proceso de imaginación**. Debe comprender que, si bien la percepción, la memoria, la atención, el pensamiento y el lenguaje nos permiten el conocimiento del mundo, la imaginación nos posibilita modificar ese mundo, esa realidad. Deberá abordar los diferentes tipos de imaginación, enfatizando en aquellos que tienen una mayor participación en el trabajo de un profesor deporte. Para ello debe remitirse al **libro de texto, parte 1, Psicología General y del desarrollo, en el Capítulo LA ACTIVIDAD COGNOSCITIVA DE LA PERSONALIDAD, epígrafe La imaginación.**

Proceda a definir, con la ayuda de su libro de texto, al **pensamiento** como aquel proceso cognoscitivo dirigido a la búsqueda de lo esencialmente nuevo, garantizando un reflejo mediato y generalizado de la realidad y permitiéndole al hombre resolver los problemas que surgen ante él y alcanzar los objetivos que éste se propone.

Tome en consideración que el pensamiento surge a partir de determinadas necesidades que se concretan en motivos que orientan y regulan su manifestación en **aquellas** **tareas que el hombre deba resolver por medio de su reflexión, desplegando acciones que se efectúan a través de diferentes maneras de proceder en el orden mental y de acuerdo a determinadas condiciones cuando se le presentan situaciones problémicas que no pueden ser enfrentadas ni resueltas por las formas anteriores y más sencillas de la actividad cognitiva.**

En la actividad físico – deportiva, el practicante se enfrenta una y otra vez e este tipo de tareas. Cuando en la práctica deportiva, el alumno debe aprender una nueva acción motriz, no es suficiente la participación de los procesos psicológicos cognoscitivos vinculados a los niveles anteriores del conocimiento, sino también del nivel racional. El practicante debe comprender en qué consiste el nuevo movimiento, cómo debe ejecutarse e, incluso, en qué momento y con qué intención debe ser usado. Para ello tiene que estar activado su pensamiento.

En la formación y perfeccionamiento de las imágenes de movimiento participa el componente lógico verbal, él forma parte de la representación motora.

Durante el desarrollo de los juegos pre – deportivos, y en el deporte escolar, sobre todo en los deportes con pelotas y los de combate, los alumnos deben solucionar acertadamente los numerosos problemas que aparecen en las diversas situaciones que actúan. Ello está vinculado con la táctica deportiva, que consiste en los diferentes modos de aplicación de las acciones técnicas. El pensamiento es un componente indisoluble de esta actividad.

Seguidamente proceda a la profundización en las **particularidades individuales del pensar**, valorando cómo el proceso de pensamiento no se manifiesta de igual forma en cada persona, lo cual debe tenerse en cuenta fundamentalmente en la labor psicopedagógica de los maestros. Debe precisar las características que distinguen a la amplitud, profundidad, consecutividad, flexibilidad, independencia y rapidez.

Debe detenerse en la importancia de la rapidez de pensamiento en la solución de las tareas tácticas en el deporte, donde el ejecutante pensando actúa y actuando piensa y la precisión en sus acciones tácticas serán el resultado de un razonamiento rápido y efectivo. A este pensamiento lo denominamos pensamiento operativo. El deportista percibe la acción del contrario y evoca la imagen de la solución acertada de forma instantánea, sin realizar un análisis verbal.

Al abordar las particularidades individuales trate de elaborar ideas relacionadas con ejemplos concretos de la actividad físico-deportiva.

Debe remitirse al **libro de texto, parte 1, Psicología General y del desarrollo, en el Capítulo LA ACTIVIDAD COGNOSCITIVA DE LA PERSONALIDAD, epígrafe El Pensamiento** para poder precisar lo relacionado con las particularidades individuales del pensamiento que encontrará en el **epígrafe Diferencias individuales del pensamiento.**

-PREGUNTAS DE AUTOCONTROL.

1.- Seleccione una disciplina deportiva y explique detalladamente cuáles cualidades atentivas se requiere que posean sus practicantes para poderse desempeñar con éxito en la misma. Elabore ejemplos concretos de acciones y situaciones vinculadas al deporte escogido donde estén presentes las cualidades determinadas.

2.- Explique algunas acciones que acometerá como entrenador deportivo para lograr que sus alumnos se mantengan atentos a sus explicaciones y a la ejecución de las acciones durante la clase y no se distraigan.

3.- Argumente sobre los tipos de sensación más importantes para el dominio de las actividades físicas.

4.- Explique las particularidades de los tipos de percepción teniendo en cuenta su incidencia para lograr el éxito en la actividad físico - deportiva.

5.-Explique la importancia y papel central que juega el proceso de la memoria en la vida psíquica y particularmente en el proceso de enseñanza – aprendizaje de las acciones motrices

6.- Caracterice los tipos de memoria atendiendo a los diferentes criterios de clasificación. Explique cuáles considera más importante en la actividad físico – deportiva.

7.- Elabore un ejemplo que ilustre concretamente la manera de tener en cuenta los tipos de información que participan en el proceso de formación de la representación motora, así como los componentes psicológicos que participan en ese proceso. Seleccione una acción motriz determinada e indique cómo procederá para formar su imagen.

8.- Relacione las particularidades individuales del pensar con la solución de problemas propios de una modalidad deportiva determinada.

-BIBLIOGRAFÍA.

-Sánchez Acosta, M.E. Y M. González García. (2004) Psicología General y del Desarrollo. Ciudad de la Habana, Editorial Deportes.

-Saínz de la Torre León, N. (en soporte digital) Psicología de la Educación Física y el deporte escolar. Capítulo 2

-González Maura, V. y col. (1995) Psicología para educadores. Ciudad de la Habana, Editorial Pueblo y Educación.

-Colectivo de Autores. (1990) Psicología. Libro de texto. Moscú, Editorial Planeta.

- Colectivo de autores rusos. (2006) Psicología. Ciudad de la Habana, Editorial Deportes.

-Petrovsky, A. (1985) Psicología General. Manual Didáctico para los Institutos de Pedagogía. Moscú, Editorial Progreso.

**ENCUENTRO No. 2: PRUEBAS PARA LA EVALUACIÓN DE DIFERENTES COMPONENTES PSICOLÓGICOS ENCARGADOS DE LA REGULACIÓN EJECUTORA ORIENTADORA EN EL PROCESO DE ENSEÑANZA – APRENDIZAJE DE LAS ACCIONES MOTRICES.**

**CLASE PRÁCTICA**.

-OBJETIVO.

- Identificar los procedimientos necesarios para la aplicación y evaluación de diferentes pruebas que permiten determinar el funcionamiento de algunos de los componentes psicológicos encargados de la regulación ejecutora orientadora en el aprendizaje y ejecución de las acciones motrices.

-CONTENIDO.

-Pruebas para la determinación de la exactitud en la percepción del tiempo, el espacio y los movimientos. Aspectos prácticos para su empleo. Elaboración de los protocolos de registro de resultados. Evaluación de la exactitud de los diferentes tipos de percepción.

-Metodología para el empleo de la prueba de la memoria y las diferentes vías de percepción. Análisis cuantitativo y cualitativo de los resultados.

-Metodología para la evaluación de las particularidades individuales del pensamiento a través de las cuales pasa la expresión subjetiva conductual del practicante de actividad físico-deportiva durante la ejecución de las acciones motrices.

-ORIENTACIONES METODOLÓGICAS.

En su **libro de texto básico, en el Capítulo relacionado con ¨La Actividad Cognoscitiva de la Personalidad¨,** usted podrá encontrar los **procedimientos necesarios que debe seguir en la aplicación de las pruebas para la determinación de la percepción del tiempo, el espacio y el movimiento.**

En cada caso debe tener en cuenta los materiales necesarios, los pasos a seguir en la organización y realización de la prueba, la forma en que se registrarán los resultados, los cálculos que debe realizar y la valoración del nivel de exactitud en la percepción que muestra el sujeto.

Para la tabulación de los resultados de cada una de las pruebas aplicadas usted deberá confeccionar una tabla similar a la que se muestra a continuación. Tenga presente que el modelo de la tabla es válido para las tres pruebas.

**PROTOCOLO DE REGISTRO:**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Momentos | | | | | | | | | |
| Sujeto | Patrón | 1 | | 2 | | 3 | | 4 | | 5 | | ¯x | ¯x |
| R | D | R | D. | R | D | R | D | R | D | R | D |
| 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ∑ |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ¯x |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| % |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

Leyenda:

* R — Resultados obtenido en cada intento
* D--- Diferencia entre el patrón establecido y el resultado obtenido en cada intento.
* ∑ --- Sumatoria
* ¯x ---- Media Aritmética
* % --- Tanto por ciento

Ahora, en **ese mismo Capítulo del libro, en el epígrafe sobre el conocimiento representativo, busque las vías para estudiar la memoria. Ubíquese en la Prueba No.1 sobre el recuerdo y las diferentes vías de percepción.**

Debe tener presente que esta prueba tiene como **objetivo** determinar el sector sensorial que ofrece mejor base para la creación de la representación en sujetos que realizan actividades físico – deportivas. La misma puede ser modificada y, en lugar de las palabras que aparecen, emplear términos vinculados con determinados elementos técnicos o con diferentes aspectos de la preparación en el deporte. También pueden sustituirse las palabras por imágenes de diferentes acciones motrices.

Analice la forma de organización y realización de la prueba teniendo en cuenta que la misma consta de 5 tareas. Identifique el modo de proceder en cada una de ellas.

Para realizar el análisis de los resultados se debe tener en cuenta la cantidad de palabras recordadas por los sujetos en cada serie, así como las características de los procesos del recuerdo y el olvido en la memoria.

Para facilitar el control de los resultados puede utilizar el protocolo que le presentamos a continuación.

-Tabla de registro de resultados:

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Sujetos | Cantidad de palabras bien recordadas por cada una de las series | | | | |
|  | 1ra serie | 2da serie | 3ra serie | 4ta serie | 5ta serie |
| 1 |  |  |  |  |  |
| 2 |  |  |  |  |  |
| 3 |  |  |  |  |  |
| X |  |  |  |  |  |
| % |  |  |  |  |  |

Le recordamos que la prueba puede ser adaptada a la actividad física que realiza el sujeto, sustituyendo las palabras por términos deportivos o utilizando láminas o figuras que indiquen diferentes ejercicios. Esto será altamente valorado en su evaluación.

Para la evaluación del **pensamiento** usted debe **elaborar un problema táctico de una modalidad deportiva**, atendiendo a las posibilidades objetivas del sujeto al cual aplicará la prueba y su nivel de desarrollo deportivo.

En dicha situación debe precisarse, a partir del intercambio previo con los expertos en ese deporte, el número de soluciones posibles, en orden jerárquico, que tiene el problema planteado, declarando las mismas.

Seleccione un sujeto practicante de la actividad física escogida y sométalo a la solución del problema táctico construido. Al someter a prueba al sujeto, usted tendrá en cuenta el número de soluciones a las que llega el sujeto, comparándolas con las soluciones posibles (**amplitud**). Para determinar el nivel de desarrollo del resto de las particularidades individuales del pensamiento, debe tener en cuenta el nivel en que el sujeto logre llegar a la esencia del problema en la solución (**profundidad**), si por si mismo se desenvuelve satisfactoriamente (**independencia**), si es capaz de aceptar la aparición de un nuevo dato o aspecto relevante (**flexibilidad**), el ordenamiento lógico de las respuestas emitidas (**consecutividad**), así como el tiempo empleado en hallar la solución (**rapidez en la ejecución**).

Construya una escala de evaluación y precise el modo en que se evaluará cada particularidad.

Caracterice las particularidades individuales del pensamiento de dicho sujeto durante la solución del problema.

-PREGUNTAS DE AUTOCONTROL

Usted deberá aplicar las pruebas para determinar la exactitud de diferentes tipos de percepción, la prueba de la memoria y las diferentes vías preceptúales; así como la prueba relacionada con el pensamiento, al sujeto seleccionado para su estudio de caso y elaborar un informe al respecto. Dicho informe (válido también para el resto de las clases prácticas) debe incluir los siguientes aspectos:

* Titulo.
* Autor – Grupo – No. de lista
* Introducción (En este punto debe plasmar datos relacionados con los aspectos esenciales de los procesos, estados o cualidades a tratar, criterios de autores principales, tipos, así como también la importancia que tienen los mismos para el proceso de enseñanza y aprendizaje en la actividad físico - deportiva,)
* Objetivo
* Desarrollo:

. Muestra

. Metodología (método o técnica empleada, test o prueba)

. Presentación y análisis de los resultados. (tablas con sus respectivos análisis)

* Tareas para potenciar los diferentes componentes psicológicos encargados de la regulación ejecutora orientadora.
* Conclusiones
* Bibliografía

**IMPORTANTE: ESPERE LAS ORIENTACIONES QUE LE BRINDARÁ SU PROFESOR SOBRE LAS PRUEBAS QUE DEBERÁ SELECCIONAR PARA SU APICACIÓN.**

-BIBLIOGRAFÍA.

-Sánchez Acosta, M.E. y M. González García. (2004) Psicología General y del Desarrollo. Ciudad de la Habana, Editorial Deportes.

- Saínz de la Torre León, N. (en soporte digital) Psicología de la Educación Física y el deporte escolar. Capítulo 2

-Colectivo de autores. (1990) Psicología. Libro de texto. Moscú, Editorial Planeta.

- Colectivo de autores rusos. (2006) Psicología. Ciudad de la Habana, Editorial Deportes.

-González Maura, V. y col. (1995) Psicología para Educadores. Ciudad de la Habana, Editorial Pueblo y Educación.

-Petrovsky, A. (1985). Psicología General. Manual Didáctico para los Institutos de Pedagogía. Moscú, Editorial Progreso.

**ENCUENTRO No. 3**: **Componentes psicológicos de la regulación inductora.**

**OBJETIVO:**

* Identificar con precisión los elementos psicológicos encargados de la regulación inductora del comportamiento humano para poder comprender su funcionamiento durante la realización de actividades deportivas, teniendo en cuenta el papel del sistema psicorregulador de las acciones motrices en la efectividad del proceso de enseñanza – aprendizaje físico – motriz.

**CONTENIDO:**

Componentes psicológicos de la regulación inductora. **Tipos de motivos** hacia la práctica de actividades físico –deportivas. Características de los diferentes **tipos de vivencias afectivas** (afectos, emociones, sentimientos, estados de ánimo, estados de tensión) y su manifestación durante la realización de actividades físico-deportivas. **Cualidades volitivas**: independencia, iniciativa, decisión, perseverancia, autocontrol, disciplina y valor. Su importancia para la realización de las actividades Físico- deportivas.

-ORIENTACIONES METODOLÓGICAS.

El estudio de la esfera motivacional del hombre constituye una tarea fundamental de la Psicología.

Ante todo usted debe ganar en claridad respecto a la relación entre la esfera afectiva (que incluye los aspectos motivacionales, afectivos y volitivos) y la esfera cognoscitiva de la personalidad. Dicha relación está dada por el hecho de que las mismas conforman una unidad, guardando una estrecha e indisoluble vinculación en la personalidad, ya que responden respectivamente a las formas inductora y ejecutora de la función reguladora de la psiquis en general y de la personalidad en particular, por tanto no pueden existir por separado en el sujeto.

A continuación, con la ayuda de **su libro de texto parte 1, Psicología General y del desarrollo**, u otra literatura complementaria, proceda a definir la **motivación** como el proceso psicológico en el cual surgen, se desarrollan y se realizan los móviles de la conducta humana.

En relación con lo anterior, es importante que comprenda que el móvil de la conducta humana es siempre una necesidad, es decir, el punto de partida de cualquier actividad que desarrolle el hombre, es la necesidad. Los motivos constituyen los objetos metas que satisfacen nuestras necesidades.

**Los motivos constituyen el componente más importante de la regulación inductora, ellos son el elemento decisivo de entrada a todo el sistema psicorregulador de las acciones motrices que impulsan al sujeto a la acción. Gracias a su presencia el sujeto asiste sistemáticamente a las clases de Educación Física o el entrenamiento deportivo, se esfuerza por cumplir las tareas, etc.**

**Preste especial atención a la caracterización de los motivos** y **consulte el** **epígrafe 2,1,1** **del Capítulo 2 del Libro Psicología de la Educación Física y el deporte escolar.**

**IMPORTANTE:** Tenga en cuenta que motivos intrínsecos significa lo mismo que motivos directos y que motivos extrínsecos es igual a motivos indirectos.

En cuanto a la **caracterización de los motivos hacia las actividades físico – deportivas**, fíjese bien que existen distintos tipos de motivos que impulsan a las personas a vincularse con la práctica de actividades de este tipo. Tenga en cuenta los siguientes criterios de clasificación:

* Según el rol que desempeña la actividad física dentro de la estructura de la motivación existen motivos intrínsecos y extrínsecos.
* Según la amplitud del alcance de los objetivos existen motivos individuales y sociales.

Preste especial atención a los motivos intrínsecos y sociales ya que son los que resultan de mayor valor y garantizan la permanencia en la práctica de actividad físico-deportiva y la identificación con el grupo.

Vaya **al epígrafe 2,1,2** del mismo texto y estudie las **Tareas para el desarrollo de los motivos**. Esas tareas también aparecen en un Material docente que está colocado en la Carpeta de estudiantes de la asignatura.

Proceda ahora a valorar las **características más significativas de los tipos de vivencias afectivas**, atendiendo a los indicadores de profundidad-intensidad, forma de aparición, influencia en la personalidad y período de duración, para poder diferenciar la manifestación de las mismas en la actividad físico-deportiva. Tome en consideración que **las vivencias afectivas constituyen la expresión subjetiva de cómo los objetos y fenómenos de la realidad se relacionan con la satisfacción o insatisfacción de la esfera motivacional**. Al abordarlas usted debe comenzar por sus características: contenido objetivo, dimensión subjetiva, movimiento entre los polos agradable - desagradable, para sobre esta base poder explicar sus cualidades generales y sus funciones.

Deberá precisar que las cualidades de las vivencias afectivas son: positiva, negativa, ambivalente e indefinida.

Le debe quedar clara la idea de que la cualidad de una vivencia afectiva no es inmutable y sus posibles cambios están condicionados por causas objetivas y subjetivas, por las variaciones que ocurren en el sistema de relaciones que establece el hombre con su mundo y por la actitud que asume él ante éste.

Prosiga su estudio con los contenidos vinculados a las **características más significativas de los tipos de vivencias afectivas** yproceda a su caracterización tratando de **completar el cuadro sinóptico** que le **proponemos mediante la consulta de su libro de texto, parte 1, Psicología General y del desarrollo.**

Usted debe comprender que en el hombre existen distintos tipos de vivencias afectivas como son: **los afectos, las emociones, los sentimientos, los estados de ánimo, los estados de tensión y el tono afectivo**. Muchos de ellos pueden ser vivenciados durante la participación en las actividades físico-deportivas, la sesión de entrenamiento deportivo, el juego, y la competencia.

Al abordar las emociones debe brindarle una atención especial a los **temores en el deporte escolar. Este aspecto lo podrá encontrar en el libro de N. Saínz de la Tore León, Psicología de la Educación Física y el deporte escolar.** Tenga presente que las emociones también aparecen antes, durante y después de las competencias deportivas a cualquier nivel. Los estados emocionales que aparecen antes de las competencias se conocen como estados de pre – arranque. Es importante que quede clara la idea que, en ocasiones el miedo durante la práctica de actividades en la Educación Física o el deporte alcanza niveles tan elevados, que la clase o el entrenamiento se convierten para los niños en un momento de angustia. En este caso lo asociaríamos al estado de tensión. En ellos es característica la ansiedad o la angustia del sujeto. La ansiedad es la propensión del sujeto a percibir una amplia serie de estímulos o situaciones como peligrosas o amenazadoras y se experimenta como un sentimiento de zozobra, de inquietud, de expectación negativa y de agitación interior.

Precisamente en relación a los estados de tensión, tome en consideración que no siempre deben ser negativos; por el contrario, los mejores resultados en la práctica deportiva se alcanzan ante la presencia de un estado de activación óptimo de las funciones psico – físicas, ya que prepara al organismo para movilizar sus máximas disposiciones y posibilidades de ejecución. Por ello, en la literatura especializada se habla de estados de tensión positivos, denominados EUESTRÉS, y de estados de tensión negativos, conocidos como DIESTRÉS.

Al caracterizar los diferentes tipos de vivencias afectivas trate de elaborar ejemplos en la actividad físico-deportiva.

Procede a completar el cuadro sinóptico que le proponemos a continuación; para ello **consulte su libro de texto parte 1, Psicología General y del desarrollo.**

Trate de llenar todos los espacios en blanco de manera independiente.

**TIPOS DE VIVENCIAS AFECTIVA. CUADRO RESUMEN**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Tipos** | **Grado de profundidad e**  **Intensidad.** | **Formas en que**  **aparecen** | **Influencia en la**  **conducta** | **Período de**  **duración** | **Ejemplos** |
| Afectos |  |  |  |  |  |
| Emocio-  nes |  |  |  |  |  |
| Senti-  mien-tos |  |  |  |  |  |
| Estado de ánimo. |  |  |  |  |  |
| Estado de tensión |  |  |  |  |  |
| Tono afectivo |  |  |  |  |  |

Ahora compruebe en la siguiente página si ha logrado hacerlo bien. No copie mecánicamente los elementos que aparecen en las características indicativas de cada vivencia afectiva, trate de comprender, de razonar para que pueda aplicarlo y tenerlo en cuenta en su actividad práctica como futuro profesional del deporte.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Tipos** | **Grado de profundidad e**  **Intensidad.** | **Formas en que**  **aparecen** | **Influencia en la**  **conducta** | **Período de**  **duración** | **Ejemplos** |
| Afectos | Muy intensas y poco  Profundas. | Se producen  bruscamente (es  Necesario que ocurra algo | Desorganizan  la actuación. | Breve (carácter situacional).  Manifestaciones fisiológicas muy ostensibles. | -arrebatos de alegría.  -estallidos de cólera.  -estados de desesperación. |
| Emocio-  nes | Moderada intensidad y profundidad | Relativamente brusca. (antes, durante y después de la situación). | Pueden organizar o desorganizar la actuación. Activarla o inhibirla | Breve | -alegría ante un éxito.  -tristeza ante un fracaso.  -disgusto ante situaciones adversas. |
| Senti-  mien-tos | Muy profundos y moderadamente intensos. | Paulatina aparición. | Organizan la actuación. | Relativamente prolongado. | -amor  -odio  -amistad |
| Estado de ánimo. | Poca intensidad | Relativamente estables | Pueden organizar o desorganizar. | Matizan la personalidad en su actuación. | -buen humor  -optimismo  -disposición  -abatimiento  -pesimismo  -aburrimiento |
| Estado de tensión | Variable | Por sobrecargas físicas o psíquicas y ante situaciones difíciles o de peligro. | Desorganizan la conducta. | Variable | -ansiedad  -angustia |
| Tono afectivo | Se experimenta como algo que existe fuera del sujeto. | Asociado a aspectos externos. | Orientan la conducta. | Variable | -libro interesante.  -trabajo aburrido.  -música molesta. |

Seguidamente proceda a profundizar en los aspectos relacionados con **la voluntad,** deténgase especialmente en el estudio de cada cualidad volitiva e intente comprender su significado. **Debe caracterizar las siguientes cualidades volitivas: independencia, decisión, perseverancia, autodominio, disciplina y valor.**

Para ello consulte **su libro de texto, parte 1, Psicología General y del desarrollo.**

Vaya **al epígrafe 2,2,2** del Capítulo 2 del Libro Psicología de la Educación Física y el deporte escolar y estudie las **Tareas para el desarrollo de la voluntad en la Educación Física y los deportes**. Esas tareas también aparecen en el Material docente que está colocado en la Carpeta de estudiantes de la asignatura.

PREGUNTAS DE AUTOCONTROL.

1.- Profundice en los diferentes criterios que son utilizados para clasificar los motivos y elabore ejemplos que en el orden personal ilustren los mismos.

2.-Determine las particularidades que distinguen a los diferentes tipos de vivencias afectivas teniendo en cuenta: el grado de intensidad, la forma en que aparecen, la influencia en la conducta, su período de duración, así como la elaboración de ejemplos donde ellas se manifiesten. Complete un cuadro resumen con las características determinadas.

3.-Valore la importancia de diferentes cualidades volitivas para el desempeño de los practicantes de las actividades físico-deportivas.

4.-Caracterice las cualidades volitivas de la personalidad destacando la importancia de las mismas en la práctica de actividades físico-deportivas.

-BIBLIOGRAFIA.

-Sánchez Acosta, M.E. y M. González García. (2004) Psicología General y del Desarrollo. Ciudad de la Habana, Editorial Deportes.

-Saínz de la Torre León, N. (en soporte digital) Psicología de la Educación Física y el deporte escolar. Capítulo 2

-Colectivo de autores. (1990) Psicología. Libro de texto. Moscú, Editorial Planeta.

- Colectivo de autores rusos. (2006) Psicología. Ciudad de la Habana, Editorial Deportes.

-Petrovsky, A. (1985). Psicología General. Manual Didáctico para los Institutos de Pedagogía. Moscú, Editorial Progreso.

-González Maura, V. y col. (1995) Psicología para educadores. Ciudad de la Habana, Editorial Pueblo y Educación.

-González Rey, F. (1989) Psicología, principios y categorías. La Habana, Editorial de Ciencias Sociales.

**ENCUENTRO No. 4**: **Vías para el estudio de los** **componentes psicológicos de la regulación inductora.**

**OBJETIVO:**

- Identificar los procedimientos necesarios para la aplicación y evaluación de diferentes pruebas que permiten determinar el funcionamiento de algunos de los componentes psicológicos encargados de la regulación inductora en el aprendizaje y ejecución de las acciones motrices.

**CONTENIDO:**

* Test de Autoevaluación de Idare
* Cuestionario de cualidades volitivas

-ORIENTACIONES METODOLÓGICAS.

En relación con los procedimientos para la aplicación del **Test de autoevaluación de Idare**, debe tener en cuenta que consta de dos partes, una primera que nos permite conocer el **nivel de ansiedad reactiva o situacional** que manifiestan los sujetos ante determinadas situaciones; y, una segunda parte que nos permite conocer el **nivel de ansiedad como rasgo de la personalidad**. Por ello, usted aplicará la primera parte del instrumento en los momentos previos a la participación del sujeto en un evento vinculado a la práctica de actividad físico – deportiva, que posea para él determinado nivel de significación, como puede ser la sesión de entrenamiento o la participación en una competencia deportiva. La segunda parte, puede aplicarla en cualquier momento neutro, desde el punto de vista emocional, dentro del cotidiano de vida del sujeto.

En ambos casos, el test nos permite determinar si los niveles de ansiedad resultan: Bajos, Altos o Medios.

Debe tener presente que la ansiedad es la propensión del sujeto a percibir una amplia serie de estímulos o situaciones como peligrosas o amenazadoras y se experimenta como un sentimiento de zozobra, de inquietud, de expectación negativa y de agitación interior.

En **su libro de texto parte 1, Psicología General y del desarrollo,** usted podrá encontrar el **Modelo de evaluación que debe aplicar** a su sujeto, con las instrucciones para cada una de las partes correspondientes a los dos tipos de ansiedad que se evalúan.

Una vez aplicado el instrumento, debe remitirse a la **clave de calificación** que le permitirá determinar el total de puntos alcanzados por el sujeto. Tome en consideración que **la clave de calificación es diferente para cada parte del test. Evalúe primero una parte y luego la otra.**

Una vez finalizada la tarea anterior, proceda a **comparar la puntuación final alcanzada** en cada parte **con el rango o escala que aparece en el texto**. La escala es válida para ambas partes.

Ahora, busque más adelante en el mismo texto, el **cuestionario** que le ofrecemos para determinar el **nivel de desarrollo** de algunas **cualidades volitivas** de la personalidad imprescindibles en la práctica de actividades físico – deportivas.

Proceda a aplicárselo a su sujeto siguiendo las instrucciones que encontrará al inicio del cuestionario.

Tenga presente que éste consta de 15 modos de conducta que el sujeto se evalúa en una escala de amplitud de 1 a 5 puntos de la siguiente forma:

|  |  |
| --- | --- |
| Siempre | 5 |
| Casi siempre | 4 |
| A veces | 3 |
| Casi nunca | 2 |
| Nunca | 1. |

Para la evaluación de los resultados debe tomar en consideración la relación de las cualidades y las preguntas que le corresponden a cada una. Recuerde que **debe evaluar tanto el nivel de desarrollo de cada cualidad, como la prueba en su integridad.** Los procedimientos necesarios para ello los encontrará en el texto.

PREGUNTAS DE AUTOCONTROL.

1.- Aplicar el test de autoevaluación de Idare a un sujeto practicante de actividad físico-deportiva seleccionado por cada estudiante para la realización del estudio de caso, evaluar los resultados obtenidos.

4.- Aplicarle el cuestionario de cualidades volitivas al sujeto practicante de actividad físico – deportiva seleccionado. Luego de ello, tabular e integrar, interpretar y valorar los resultados.

5.-Elaborar un informe con los análisis correspondientes a los resultados obtenidos en la aplicación del test de autoevaluación de Idare y del cuestionario de cualidades volitivas. Tenga en cuenta los aspectos orientados para la elaboración del Informe en la actividad práctica anterior.

**ENCUENTRO No. 5: TEMPERAMENTO Y CARÁCTER. VÍAS DE ESTUDIO.**

-OBJETIVO:

- Identificar los elementos que explican las propiedades psicológicas del temperamento para poder caracterizar los diferentes tipos temperamentales a partir de la forma en que se manifiestan las mismas.

- Establecer la relación entre las orientaciones predominantes del sujeto hacia diferentes esferas de la actividad humana y la aparición de los rasgos caracterológicos, teniendo en cuenta el papel que tiene los mismos en el desempeño de los practicantes de actividades físico – deportivas.

-CONTENIDO:

El **temperamento** como particularidad psicológica individual de la personalidad. Tipos clásicos de temperamento: sanguíneo, colérico, flemático y melancólico. El **carácter** como formación psicológica generalizadora de la regulación inductora. Estructura: sistema de rasgos y cualidades. Test de Temperamento de M. Fuentes y J. Román. Forma de aplicación. Aspectos correspondientes a cada tipo temperamental. Procedimientos de evaluación. Escala de calificación y/o Cuestionario de rasgos del carácter. Áreas básicas: orientación hacia sí mismo, hacia los demás y hacia la actividad. Las proposiciones de rasgos correspondientes a cada área y los procedimientos de evaluación por área. Tareas para educar rasgos caracterológicos y ajustar características temperamentales.

-ORIENTACIONES METODOLÓGICAS.

Para comenzar debe conocer que en la base de las dos grandes esferas que conforman la personalidad (cognitiva y afectiva) se encuentra el **temperamento**, el cual es una particularidad psicológica que caracteriza **la dinámica de la actividad psíquica del hombre.**

El temperamento apunta hacia la **dinámica de la actuación**, de modo que en dependencia de su forma predominante, encontramos sujetos más rápidos o más lentos, expresivos o inexpresivos, que hablan en un tono de voz muy alto o en voz baja, etc.

El temperamento posee como base la combinación de las cualidades fundamentales de la actividad nerviosa superior, genéticamente condicionadas. Las mismas son la **fuerza, el equilibrio y la movilidad** de los procesos de excitación e inhibición de la corteza cerebral. Por ello, las manifestaciones negativas del temperamento nunca van a poder ser eliminadas totalmente, sino sólo modificadas en parte.

En relación con lo anterior, debe abordar los cuatro tipos de temperamento fundamentales, teniendo en cuenta que los mismos no se dan de forma pura en las personas, sino que coexisten características de los cuatro con predomino de alguno.

Cada tipo temperamental se diferencia del resto a partir de la forma en que se manifiestan diferentes **propiedades psicológicas**, lo cual incide en las manifestaciones conductuales que los tipifican.

Para **entender en qué consisten las propiedades psicológicas** del Temperamento, debe consultar su **libro de texto, parte 1, Psicología General y del desarrollo**. Ahí encontrará a qué se refieren dichas características o propiedades psicológicas de los tipos de temperamento. Lea y analice la explicación que aparece de cada una de ellas. (Sensibilidad, Reactividad, Actividad, Relación reactividad – actividad, Ritmo de reacción, Plasticidad – rigidez, Extroversión – introversión)

Esas propiedades psicológicas, deben quedar bien esclarecidas antes de proceder a la caracterización de cada tipo temperamental.

Es necesario que en la caracterización de los diferentes tipos temperamentales se tengan en cuenta, tanto las propiedades psicológicas como las **manifestaciones conductuales.**

A continuación le presentamos un cuadro resumen que le puede ayudar en estos propósitos:

TIPOS DE TEMPERAMENTOS. CARACTERÍSTICAS.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Tipo de  temperamento | Sensibilidad | Reactividad | Actividad | Relación  Reactividad  actividad | Ritmo de  Reacción  psicológica | Plasticidad  Rigidez | Extro-  versión  Intro –  versión | Manifes-  taciones  conductuales |
| Sanguíneo. |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Colérico. |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Flemático. |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Melancólico. |  |  |  |  |  |  |  |  |

Es importante que usted valore cómo, atendiendo al tipo predominante de temperamento, los niños y adolescentes van a manifestarse de una forma peculiar en su dinámica de actuación dentro de las clases de Educación Física y deporte escolar.

En su actividad independiente usted deberá familiarizarse con los aspectos que aparecen explicados en **su libro de texto, parte 1, Psicología General y del desarrollo,** en relación con la aplicación y forma de evaluación del **Test de Temperamento** **de M. Fuentes y J. Román**. Busque el test en el libro. Tenga presente que el test consta de 56 proposiciones que el sujeto sometido a prueba evalúa en una escala de 5 a 1 puntos donde, 5 representa el valor más alto en cuanto a la tenencia de la característica y el 1 se corresponde con la presencia nula de esa manera de actuar.

Para evaluar el test, no olvide que cada tipo de temperamento se evalúa en determinadas preguntas:

|  |  |
| --- | --- |
| TIPOS | PREGUNTAS |
| Sanguíneo | 1- 5- 9- 13- 17-21-25-29-33-37-41-45-49-53 |
| Colérico | 2- 6-10-14- 18-22-26-30-34-38-42-46-50-54 |
| Flemático | 3- 7 -11-15-19-23-27-31-35-39-43-47-51-55 |
| Melancólico | 4-8-12- 16-20-24-28-32-36-40-44-48-52-56 |

Se suman los puntos de cada tipo de temperamento, estableciendo cuál es el predominante y cuál es el segundo de mayor puntaje.

Cada tipo de temperamento se evalúa con la siguiente **escala:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **14-41** | **Baja presencia** | **Bajo** |
| **42-62** | **Mediana Presencia** | **Medio** |
| **63-70** | **Alta presencia** | **Alto** |

No olvide que todos estos elementos referidos a la forma de aplicación y evaluación del test aparecen en su libro de texto.

Al abordar el **carácter** tome en consideración que está constituido por el sistema de formaciones motivacionales que definen la orientación estable y peculiar del sujeto hacia diferentes esferas dando lugar a lo que se conoce como el **sistema de cualidades del carácter,** que se expresa en las orientaciones del sujeto hacia cuatro esferas de actuación: orientación hacia el grupo y las demás personas, orientación hacia la actividad, orientación hacia sí mismo y orientación hacia los objetos. Esto se concreta en la aparición en el sujeto de determinados **rasgos** que se desarrollan en mayor o menor medida en dependencia del predominio de la orientación.

Los más importantes son los siguientes aspectos:

- El **carácter** constituye **lo típico de un individuo en el comportamiento**, se refiere a las **conductas estables de las personas** en su interacción con los objetos y con las otras personas.

- Se conceptualiza como la formación psicológica generalizadora que integra el área de la regulación inductora de la actividad, la cual comprende el **sistema de tendencias de la personalidad** que determinan su orientación hacia diferentes esferas de la actividad humana.

- Por tanto, el carácter está constituido por el sistema de formaciones motivacionales que definen la orientación estable y peculiar del sujeto hacia diferentes esferas dando lugar a lo que se conoce como el **sistema de cualidades del carácter,** que se expresa en las **orientaciones del sujeto hacia cuatro esferas de actuación**.

- Esto se concreta en la aparición en el sujeto de determinados **rasgos caracterológicos (rasgos del carácter) relacionados con cada una de las esferas,** que se desarrollan en mayor o menor medida en dependencia del predominio de la orientación.

Para **precisar cuáles son esas cuatro esferas y los rasgos caracterológicos asociados a cada una de ellas** debe consultar en su libro de texto, parte 1, Psicología General y del desarrollo, **el epígrafe titulado El carácter como formación psicológica generalizadora de la personalidad**. Ahí encontrará las cuatro orientaciones con sus rasgos correspondientes.

Al abordar estos contenidos debe vincularlos siempre con la manifestación concreta de los mismos en las clases de deporte. En ese sentido, tome en consideración como los alumnos, en dependencia de sus rasgos caracterológicos, pueden asumir una actitud sociable y solidaria hacia sus compañeros de grupo o equipo, contrarios, maestros, amigos, compañeros de clase, familiares, etc. o por el contrario, manifestarse poco cooperativos e individualista. Así mismo, durante el cumplimiento de las tareas del entrenamiento deportivo, pueden ser responsables o irresponsables, esforzados o perezosos, puntuales o impuntuales. Pueden subestimar ampliamente sus posibilidades o sobreestimarlas en demasía, ser autocríticos o reacios a la crítica bien intencionada; cuidadosos y meticulosos con los balones y otros implementos deportivos o, por el contrario, desordenados, descuidados, negligentes.

**Es importante que tenga en cuenta que el carácter no es una suma de rasgos, sino un sistema, que se interrelaciona entre sí, formando parte de la estructura de la personalidad e imprimiéndole a la actuación integral del sujeto un sello propio.**

Seguidamente debe estudiar en qué consisten las **cualidades estructurales** del carácter: **Estabilidad, Plenitud, Integridad y Fuerza.** Para elloconsulte en su libro de texto, parte 1, Psicología General y del desarrollo, **el epígrafe titulado Las cualidades estructurales del carácter.**

En su actividad independiente usted deberá familiarizarse con los aspectos que aparecen explicados en **su libro de texto, parte 1, Psicología General y del desarrollo,** en relación con la aplicación y forma de evaluación del **Cuestionario sobre rasgos del Carácter**. Busque el cuestionario en el libro. Tenga presente que el cuestionario consta de 18 rasgos que el sujeto sometido a prueba evalúa en una escala de 5 a 1 puntos donde, 5 representa el valor más alto (siempre se manifiesta el rasgo) y el 1 se corresponde con la presencia nula de esa manera de actuar (nunca se manifiesta ese rasgo).

Para evaluar el cuestionario, no olvide que a cada tipo de orientación corresponden diferentes preguntas del cuestionario.

Analice la forma en que se evalúan los resultados que aparece explicada detalladamente en el libro.

Sobre estos contenidos elabore ejemplos de su manifestación concreta en las clases de deporte.

Para aplicar el **CUESTIONARIO DE RASGOS DEL CARÁCTER**debe partir de la lectura de las instrucciones.

El sujeto, de manera individual, contesta sobre las diferentes propuestas.

A continuación usted califica las respuestas ofrecidas atendiendo a las orientaciones que se encuentran en el texto, después integra los resultados para delimitar los rasgos y áreas más significativas, así como su incidencia en la actividad física.

Recuerde que cada rasgo por sí solo está presente en la personalidad cuando los puntos se encuentran entre 4 y 5. Y cada orientación de rasgos es significativa cuando los puntos oscilan entre 24 y 30.

Deben realizarse valoraciones cualitativas, atendiendo a los tipos fundamentales de actividad que realizan los sujetos sistemáticamente y las proposiciones para medir los rasgos y orientaciones.

Si usted aplica el cuestionario a su grupo clase o su equipo deportivo, puede utilizar los siguientes protocolos de registro.

Para determinar qué orientaciones son las predominantes en los miembros del grupo:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Sujetos | Orientación hacia  sí mismo | Orientación hacia  los demás | Orientación hacia  las actividades |
| 1 |  |  |  |
| 2 |  |  |  |
| 3 |  |  |  |
| 4 |  |  |  |
| Total |  |  |  |
| x |  |  |  |

Para determinar los rasgos que predominan se debe construir una tabla por cada tipo de orientación como la que a continuación se presenta a modo de ejemplo:

Orientación hacia sí mismo.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Sujetos | Firmeza de  principios | Exigencia hacia  sí mismo | Modestia | Autocrítica | Optimismo | Valentía | Total | x |
| 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Total |  |  |  |  |  |  |  |  |
| x |  |  |  |  |  |  |  |  |

-PREGUNTAS DE AUTOCONTROL.

1.- Precise las propiedades psicológicas y las manifestaciones conductuales de cada tipo temperamental y, a partir de las mismas, establezca las semejanzas y diferencias entre ellos.

2.- Profundice en el carácter y en especial en el sistema de orientaciones y rasgos, con vistas a la próxima actividad que será una clase práctica que incluye esta formación psicológica.

3.-Aplicar el test de temperamento estudiado en clase al sujeto practicante de actividad físico-deportiva seleccionado por cada estudiante para la realización del estudio de caso, evaluar los resultados obtenidos.

4.- Aplicarle el cuestionario de carácter al sujeto practicante de actividad físico – deportiva seleccionado. Luego de ello, tabular e integrar, interpretar y valorar los resultados.

5.-Elaborar un informe con los análisis correspondientes a los resultados obtenidos en la aplicación del test de temperamento y del cuestionario de carácter. Tenga en cuenta los aspectos conveniados en las actividades prácticas anteriores.

-BIBLIOGRAFÍA.

-Sánchez Acosta, M.E. y M. González García. (2004) Psicología General y del Desarrollo. Ciudad de La Habana, Editorial Deportes.

-Saínz de la Torre León, N. (en soporte digital) Psicología de la Educación Física y el deport e escolar. Capítulo 2

-Colectivo de Autores. (1990) Psicología. Libro de texto. Moscú, Editorial Planeta.

- Colectivo de autores rusos. (2006) Psicología. Ciudad de la Habana, Editorial Deportes.

-Petrovsky, A. (1985) Psicología General. Manual Didáctico para los Institutos de Pedagogía. Moscú, Editorial Progreso.

-González Maura, V. y col. (1995) Psicología para educadores. Ciudad de la Habana, Editorial Pueblo y Educación.

-González Rey, F. (1990) Psicología de la personalidad. Ciudad de la Habana, Editorial Pueblo y Educación.

**TEMA II:**

**ENCUENTRO No 6: ¨Períodos de desarrollo psíquico y actividad deportiva¨**

**EL DESARROLLO PSICOLÓGICO EN EL ESCOLAR PRIMARIO.**

-OBJETIVO:

-Valorar las características psicológicas más relevantes del escolar primario, ei adolescente y joven, teniendo en cuenta la situación social del desarrollo propia de los períodos, así como su influencia en la realización de las actividades Físico-deportivas en estas edades.

-CONTENIDO:

-**La edad escolar primaria.** Situación social del desarrollo: condiciones externas, condiciones internas, nuevas formaciones psicológicas. Influencia de estos elementos en la práctica del Deporte Escolar. Recomendaciones para el desarrollo de las actividades Físico deportivas en estas edades.

-ORIENTACIONES METODOLÓGICAS:

Al estudiar este contenido es necesario tener claridad sobre el inicio de un nuevo tema, el No. 2, el cual trata acerca de las características psicológicas del desarrollo individual en los practicantes de actividades físico - deportivas, donde la rama que se ocupa de ello es la Psicología del Desarrollo.

En relación con esto, precisará el objeto de estudio de la Psicología del desarrollo, que es una de las ramas de la Psicología, que trata sobre las regularidades del desarrollo psíquico y sus leyes internas, partiendo del análisis de aquellas condiciones que explican de forma causal dicho desarrollo, permitiendo de esta manera caracterizar las diferentes etapas por las cuales transcurre.

Para realizar una caracterización del desarrollo de la personalidad en las diferentes etapas (desde el nacimiento hasta la adultez), resulta necesario partir de un conjunto de consideraciones de carácter general.

En primer lugar, se hace imprescindible la **determinación de los sistemas de actividad y comunicación** que resultan típicos de cada período.

En segundo lugar, hay que tomar en cuenta que las exigencias e influencias que ejercen estos sistemas sobre la personalidad no actúan de forma mecánica, sino mediatizadas por ésta en su carácter activo y regulador del comportamiento. Quiere decir que si bien es posible establecer una caracterización de las regularidades psicológicas en las diferentes etapas del desarrollo de la personalidad, dichas regularidades no son un producto espontáneo o biológicamente condicionado, sino un resultado de las influencias sociales y educativas y de la forma en que el sujeto se ha apropiado de estas como individualidad.

Ubíquese en el **PERÍODO ESCOLAR PRIMARIO**, que abarca aproximadamente las edades entre 6 y 12 años. Las **características psicológicas de la edad escolar primaria debe abordarlas a partir de la situación social del desarrollo** de este período evolutivo. Para ello debe consultar en su **libro de texto, parte 2 A, Psicología General y del desarrollo**, la propia guía de estudio y **especialmente el Material Docente titulado Períodos de Desarrollo Psíquico.**

Partiendo de la situación social del desarrollo, comenzará estudiando las condiciones externas:

- En relación con el **sistema de actividad**, debe tener presente que aparece un nuevo tipo de actividad, la de **estudio**, que tiene para el niño un carácter obligatorio y socialmente importante, que implica la asimilación de conocimientos y el desarrollo de habilidades y, que le impone exigencias, obligaciones a su conducta.

- También el escolar comienza a participar en diferentes **actividades extradocentes.** Debe estudiar cuáles son.

- El **juego** sigue ocupando un lugar importante en esa etapa y se amplía y complejiza. Busque en los materiales de estudio cuáles son los tipos de juegos propios de este período.

- Es necesario señalar que no pierda de vista que este constituye un **período de iniciación** **deportiva** de los niños en muchos deportes, donde la práctica se hace sistemática, rigurosa y seria, influyendo favorablemente en muchos aspectos de la personalidad del escolar.

- En cuanto al sistema de comunicación, debe considerar que el sistema de interrelaciones con quienes le rodean coloca al escolar en una nueva posición social, dada por su posición objetiva y por el conjunto de exigencias que se derivan de ésta.

- Debe tener en cuenta, de manera especial, el papel del **maestro** como figura que ocupa un lugar fundamental en la vida del niño. También el **grupo escolar** y la posición que el niño ocupe dentro de este, lo cual desempeña un importante papel en el desarrollo de la personalidad, fundamentalmente a partir del cuarto grado.

A continuación proceda a precisar los aspectos relacionados con las condiciones internas del desarrollo. Le recomendamos para ello que consulte fundamentalmente el **Material Docente** **Períodos de Desarrollo Psíquico**.

- Comience por el **área cognoscitiva**, donde debe detenerse a analizar las características que tiene en este período el desarrollo de los **procesos psicológicos cognoscitivos, así como su incidencia en la realización de actividades físico – deportivas**. Debe puntualizar los siguientes aspectos:

**Desarrollo de sensaciones y percepciones**

**Desarrollo de la memoria**

**Desarrollo de la atención**

**Desarrollo de la imaginación**

**Desarrollo del pensamiento**

-Seguidamente, proceda a profundizar en el **área afectivo-motivacional** donde debe abordar en su estudio independiente fundamentalmente los elementos relacionados con la **Motivación**, las **Emociones y los Sentimientos**, así como la **Voluntad**. Igualmente debe tratar de **relacionar estos aspectos con su manifestación durante las clases de Educación Física y del Deporte escolar**.

Para abordar el estudio de las nuevas formaciones psicológicas en este período, es necesario esclarecer que las mismas se refieren a las adquisiciones fundamentales del desarrollo de la personalidad durante la etapa. **Debe precisar las mismas**.

Consulte en su **libro de texto, parte 2 A, Psicología General y del Desarrollo**, en el Capítulo sobre EDA ESCOLAR, el **epígrafe titulado Características motrices en el escolar.**

Por último, **es muy importante** que consulte en el **Material Docente** **Períodos de Desarrollo Psíquico**, los aspectos relacionados con:

**-INFLUENCIA DE LAS CARACTERÍSTICAS PSICOLÓGICAS DE LA EDAD ESCOLAR EN EL DESARROLLO DE LAS ACIVIDADES DEPORTIVAS.**

**-RECOMENDACIONES PARA EL DESARROLLO DE LAS CLASES EN EL DEPORTE ESCOLAR EN LA EDAD ESCOLAR PRIMARIA.**

-PREGUNTAS DE AUTOCONTROL:

1. Caracterice las peculiaridades de las condiciones externas, las cuales influyen y son determinantes en el desarrollo psíquico del escolar primario.
2. Profundice en las condiciones internas del desarrollo psicológico del escolar primario.
3. Resuma los logros del desarrollo motor en esta etapa.
4. Enumere algunas recomendaciones a tener en consideración para desarrollar las actividades de Educación Física o del Deporte Escolar donde se eleve la calidad del proceso y a la vez repercuta en el desarrollo psicológico del escolar.
5. Resuelva la siguiente situación:

Un profesor de Educación Física de una escuela primaria que, como parte del desarrollo del deporte escolar en su centro atiende la preparación de un equipo de Kárate compuesto por alumnos entre 6 y 8 años, está muy preocupado porque sus muchachos:

* + Cometen muchos errores, no logrando precisión en la ejecución de las acciones propias de esta modalidad.
  + Se muestran descoordinados.
  + Se distraen con mucha facilidad.
  + En ocasiones son indisciplinados.
  + Les cuesta trabajo realizar esfuerzos para enfrentar y superar dificultades.

El profesor pregunta cuáles son las causas y cómo puede solucionar estos problemas ya que debe preparar al equipo para participar en una Copa Pioneril de su Municipio.

-BIBLIOGRAFÍA.

-Sánchez Acosta, M.E. y M. González García. (2004) Psicología General y del Desarrollo. Ciudad de La Habana, Editorial Deportes.

-Petrovsky, A.V. (1988) Psicología Pedagógica y de las Edades. Ciudad de La Habana, Editorial Pueblo y Educación.

-Colectivo de autores. (1990) Psicología. Libro de texto. Moscú, Editorial Progreso.

-Colectivo de autores rusos. (2006) Psicología. Ciudad de la Habana, Editorial Deportes.

-Bozhovich, L. I. (1981) La personalidad y su formación en la edad infantil. Ciudad de la Habana, Editorial Pueblo y Educación.

-Castellanos Cabrera, R. (2003) Psicología. Selección de textos. La Habana, Editorial Pueblo y Educación.

**ENCUENTRO No 7: TEMA II: Períodos de desarrollo psíquico y actividades depor tivas¨**

**EL DESARROLLO PSICOLÓGICO EN EL ADOLESCENTE Y EL JOVEN.**

-OBJETIVO:

-Valorar las características psicológicas más relevantes de la adolescencia y la edad juvenil, teniendo en cuenta la situación social del desarrollo propia de cada período así como su influencia en el desarrollo de las actividades de la Cultura Física en estas edades.

-CONTENIDO:

- La Adolescencia. La Edad Juvenil. Situación social del desarrollo: condiciones externas, condiciones internas, nuevas formaciones psicológicas. Influencia de estos elementos en el desarrollo del Deporte Escolar. Recomendaciones para el desarrollo de las actividades de la Cultura Física en estas edades.

-ORIENTACIONES METODOLÓGICAS:

Ubíquese en los **límites cronológicos de la ADOLESCENCIA**, que abarca aproximadamente las edades entre 12 y 16 años. Al igual que en la Edad Escolar Primaria, las **características psicológicas de la Adolescencia debe abordarlas a partir de la situación social del desarrollo** de este período evolutivo. Para ello debe consultar en su **libro de texto, II parte A, Psicología General y del desarrollo**, en la propia guía de estudio y **especialmente el Material Docente titulado Períodos de Desarrollo Psíquico.**

Usted deberá tener en cuenta que este es un período de transición, durante el cual el escolar continúa siendo un niño en muchos aspectos y a la vez incorpora rasgos adultos, formándose cualidades psíquicas más maduras.

Antes de adentrarse en la situación social del desarrollo del Adolescente proceda al **estudio de los** **cambios anátomo - fisiológicos** que se producen en esta etapa dada la importante repercusión psicológica de los mismos y su incidencia en el desarrollo de las clases de Educación Física y deporte escolar. Trate de **precisar** cada uno de estos cambios en el organismo del adolescente.

Partiendo de la situación social del desarrollo, comenzará estudiando las condiciones externas:

- En relación con el **sistema de actividad**, debe tener presente que la actividad fundamental del adolescente continúa siendo **el estudio**, el cual se complejiza, que el adolescente realiza otros tipos de actividad (culturales, deportivas, políticas, laborales, etc.) que se caracterizan por su tendencia social, es decir, se realizan en grupo. Que se destacan los juegos al aire libre, fundamentalmente los **juegos con pelotas** y que la adolescencia es una **etapa de perfeccionamiento deportivo** para aquellos que están vinculados a su práctica.

- En cuanto al sistema de comunicación, debe destacará en primer lugar la relación del adolescente con **sus** **coetáneos.** Esta relación íntimo-personal constituye una fuente de profundas vivencias y de reflexiones acerca de diferentes aspectos de la realidad, incluida su propia persona. Otro aspecto de gran importancia es **el grupo** ya quela opinión social del grupo, para la mayoría de los adolescentes, posee mayor peso que la de padres y maestros, y en este sentido, el bienestar emocional del adolescente depende de si ha logrado ocupar el lugar al que aspira dentro de su grupo.

A continuación proceda a precisar los aspectos relacionados con las condiciones internas del desarrollo. Le recomendamos para ello que consulte fundamentalmente el **Material Docente** **Períodos de Desarrollo Psíquico**.

- Comience por el **área cognoscitiva**, donde debe detenerse a analizar las características que tiene en este período el desarrollo de los **procesos psicológicos cognoscitivos, así como su incidencia en la realización de actividades físico – deportivas**. Debe puntualizar los siguientes aspectos:

**Desarrollo de la percepción**

**Desarrollo de la atención**

**Desarrollo de la memoria**

**Desarrollo de la imaginación**

**Desarrollo del pensamiento**

-Seguidamente, proceda a profundizar en el **área motivacional, el área emocional y el área volitiva**. Igualmente debe tratar de **relacionar estos aspectos con su manifestación durante las clases de Educación Física y del Deporte escolar**.

Para abordar el estudio de las nuevas formaciones psicológicas en este período, tome en consideración que la **formación central de la personalidad en la Adolescencia** es el surgimiento del “**Sentimiento de Adultez”** o noción de sentirse adulto, que aparece producto del **desarrollo de la Autoconciencia**.

Consulte en su **libro de texto, parte 2 A, Psicología General y del Desarrollo**, en el Capítulo sobre EDAD ADOLESCENTE, el **epígrafe titulado Características del desarrollo motor en la adolescencia.**

A continuación, **es muy importante** que consulte en el **Material Docente** **Períodos de Desarrollo Psíquico**, los aspectos relacionados con:

- Orientaciones en el tratamiento de las clases de Educación Física y Deporte Escolar en la Adolescencia.

### - Recomendaciones para desarrollar las clases de Educación Física y Deporte Escolar con adolescentes

Ahora lea detenidamente los aspectos relacionados con **la Edad Juvenil**, que aparecen en las ORIENTACIONES METODOLÓGICAS de la Guía de Estudio correspondiente al Encuentro 5 y comience a ubicarse en este nuevo período de desarrollo psíquico.

Ubíquese en los límites cronológicos del **PERÍODO DE LA EDAD JUVENIL**, que abarca aproximadamente las edades entre 16 y 20 años. Las **características psicológicas de este período debe abordarlas, igualmente, a partir de la situación social del desarrollo**. Para ello debe consultar en su **libro de texto, II parte B, Psicología General y del desarrollo**, la propia guía de estudio y **especialmente el Material Docente titulado Períodos de Desarrollo Psíquico.**

Partiendo de la situación social del desarrollo, comenzará estudiando las condiciones externas:

- Debe tener presente la inserción en el mundo del joven, los nuevos derechos y exigencias sociales que aparecen en el período, la prolongación en el tiempo de los rasgos de dependencia y las contradicciones entre la dependencia y la independencia.

A continuación proceda a precisar los aspectos relacionados con las condiciones internas del desarrollo. Le recomendamos para ello que consulte fundamentalmente el **Material Docente** **Períodos de Desarrollo Psíquico**.

Comience por el **área cognoscitiva**, donde debe detenerse a analizar las características que tiene en este período el desarrollo de los **procesos psicológicos cognoscitivos, así como su incidencia en la realización de actividades físico – deportivas**. Observe que ahora los abordará de los procesos más complejos a los más simples, es decir, comenzará por el pensamiento hasta llegar a la senso - percepción.

Seguidamente, proceda a profundizar en el **área motivacional** , prestando especial atención a la necesidad básica de la etapa y a las nuevas formaciones psicológicas motivacionales complejas que aparecen.

Continúe con la caracterización del área emocional y la volitiva en la Edad Juvenil.

A continuación analice la nueva formación psicológica de la etapa, la **concepción del mundo**, que es la representación que posee el joven de la realidad en su conjunto y que le permite la elaboración de sus propios puntos de vista en las ramas de la ciencia, la vida social, la política y la moral.

Consulte en su **libro de texto, parte 2 B, Psicología General y del Desarrollo**, en el Capítulo sobre EDAD JUVENIL, el **epígrafe titulado Desarrollo motor. En ese mismo epígrafe encontrará**  las **recomendaciones** para el desarrollo de las clases de Educación Física y deportes en este período. Dichos aspectos puede ampliarlos en el **Material Docente** **Períodos de Desarrollo Psíquico**.

-PREGUNTAS DE AUTOCONTROL:

1.- Explique las transformaciones anatomofisiológicas que se producen en la adolescencia y su repercusión en la manifestación de las características psicológicas de la edad durante las clases de Educación Física y el entrenamiento deportivo.

2.- Caracterice los procesos de pensamiento, atención, percepción, memoria e imaginación en la adolescencia teniendo en cuenta su influencia en el proceso de enseñanza – aprendizaje físico - deportivo.

3.- Precise los cambios más significativos que se producen en el área motivacional-emocional-volitiva de la personalidad del adolescente y la influencia de los mismos durante el desarrollo de las clases de Educación Física y deporte.

4.- Elabore ejemplos concretos de cómo tener en cuenta las recomendaciones para el desarrollo del Deporte con adolescentes.

5.-Resuelva la siguiente situación:

**SITUACIÓN EJERCICIO.**

Un profesor de Educación Física que trabaja con los alumnos de 8vo.grado de una Escuela Secundaria Básica del municipio Playa, se encuentra muy preocupado ya que confronta muchas dificultades, relacionadas con la manifestación en los estudiantes de un grupo de comportamientos que entorpecen el desarrollo de sus clases.

1-Durante la enseñanza de las acciones técnico-tácticas se manifiestan muy críticos, poniendo en duda los modos de realizarlas que explica el profesor y exigiendo pruebas que expliquen el por qué deben realizarse de esa manera, no aceptando sus errores y defectos.

2-Alta excitabilidad general, impulsividad, rápidos cambios de estados de ánimo y frecuentes apariciones de estados afectivos que generan contradicciones entre el profesor y los alumnos.

Indisciplina, tendencia a no concluir la tarea orientada, poca capacidad para realizar esfuerzos volitivos y negativismo ante todas las exigencias que se les presenta.

**CUALES CAUSAS Y QUÉ POSIBLES SOLUCIONES PUEDE TENER ESTA SITUACIÓN?**

6.-Resuelva la siguiente situación: En una reunión de entrenadores del colectivo técnico de la ESFAR Cerro Pelado, se analiza la necesidad de elaborar un proyecto de trabajo educativo para la formación de valores en los atletas de los equipos juveniles. En el debate, las opiniones de los profesores se dividen en tres criterios:

* Entrenadores que consideran que los valores se forman en edades tempranas, por tanto no tiene sentido hablar de formación de valores en el equipo juvenil.
* Entrenadores que consideran que sí se pueden formar valores en los jóvenes, pero que éste es un problema de las asignaturas de corte social como la Filosofía.
* Entrenadores que consideran que este no es un problema ni del deporte ni de las asignaturas, sino del profesor guía y de las actividades extracurriculares en los centros docentes donde estudian los atletas.

¿Con qué grupo de entrenadores está usted de acuerdo? Fundamente su respuesta.

**ENCUENTRO No.8: TALLER SOBRE LOS COMPONENTES PSICOLÓGICOS DEL SISTEMA PSICORREGULADOR DE LAS ACCIONES MOTRICES Y SU PARTICIPA**

**CIÓN DURANTE EL PROCESO DE ENSEÑANZA – APRENDIZAJE DE LAS ACTIVI**

**DADES DEPORTIVAS EN LOS DIFERENTES PERÍODOS DE DESARRO.**

**LLO PSÍQUICO.**

-OBJETIVO:

-Aplicar los elementos psicológicos vinculados con las esferas cognitiva y afectiva de la personalidad, el temperamento y las formaciones psicológicas generalizadoras, a la solución de problemas concretos de la Educación Física y el Deporte, tomando en consideración el período de desarrollo psíquico por el cual transitan los practicantes.

-CONTENIDO:

Abarca los Temas I y II, en particular los procesos de atención, sensación, percepción, memoria, imaginación, pensamiento, lenguaje, motivación, vivencias afectivas, voluntad, temperamento y carácter. Todos estos contenidos vinculados al proceso de enseñanza – aprendizaje y ejecución de las acciones motrices, así como al desarrollo de las clases de Educación Física y al entrenamiento deportivo. También las características que tipifican la situación social de desarrollo en la edad escolar primaria, la adolescencia y la juventud.

-ORIENTACIONES METODOLÓGICAS:

Sobre la base de su auto preparación sistemática e integral, usted asiste a este primer Taller donde se le presentan de manera escrita varias situaciones en forma de proble

ma. Debe analizarlas con el manejo de los conocimientos teóricos correspondientes a los que propiamente se evalúan e identificar los aspectos que usted considera esen--

ciales para tener en cuenta en la solución del problema.

-PREGUNTAS DE AUTOCONTROL:

Retome las realizadas en cada uno de los Encuentros precedentes y entrénese en la solución de problemas profesionales con el manejo de los conocimientos psicológicos por medio de las situaciones que les presentamos a continuación. Resuelva las situaciones una a una y tenga presente que debe, en primer lugar, tratar de identificar los aspectos esenciales que están presentes en cada problema concreto, pero que esto no es suficiente ya que lo más importante es que usted pueda argumentar sobre las características psicológicas que corresponden a cada uno de ellos. Por último debe explicar las tareas que le permitirán potenciar los diferentes componentes psicológicos.

Situación No 1

Alejandro tiene 18 años y es un jugador de baseball, deporte que es el sueño de su vida. En la enseñanza general siempre fue un excelente alumno, disciplinado, puntual, aprendía con facilidad, retenía cada elemento dado en la clase, creativo en la solución de problemas y muy aceptado en su grupo.

Se preparó con perseverancia para poder ser seleccionado como miembro del equipo para el próximo evento competitivo, en el que realizó relevos eficaces y se le vio concentrado y rápido en sus movimientos. Su entrenador observó en el juego que Alejandro repasó mentalmente los diferentes estilos de pitcheo, utilizó una creativa postura y reflexionó mucho ante cada propuesta de su director. Al finalizar la competencia estaba incontrolable, no paraba de dar saltos, luego le vino a la mente el recuerdo de su padre, quien tanto dedicó a su entrenamiento y eso le produjo satisfacción y añoranza.

Alejandro es respetado y apreciado por todos dada su sonrisa fácil, su solidaridad y lealtad. Con su familia es cooperador y cariñoso, tiene muchos y excelentes amigos. Lo caracteriza también tener un alto nivel de actividad y reactividad psíquica, correlacionándose ambos aspectos y también desplegar alta plasticidad y extroversión. Es una persona con un historial exitoso.

1. Señale en la situación los procesos cognoscitivos que aparecen (al menos dos). Justifique de acuerdo a las características propias de cada proceso.
2. ¿Qué tipo temperamental predominante posee Alejandro? Argumente al respecto.
3. ¿Qué vivencias afectivas aparecen en la situación? ¿Dónde aparecen? Explique una de ellas.
4. ¿Qué formación psicológica generalizadora de la personalidad se manifestó en la situación? Explique la forma concreta en la que la misma se expresa en la personalidad de Alejandro. Señale qué tipo de regulación realiza.
5. En qué período del desarrollo de la personalidad se encuentra Alejandro.

Explique los aspectos fundamentales relacionados con la esfera motivacional que tipifican dicho período.

Situación No. 2

Laura es una profesora de Deporte de una escuela primaria. Es muy alegre, exigente en su labor y responsable. Con esto ha logrado desarrollar en sus alumnos la posibilidad de resolver las tareas y situaciones que se les presentan en la clase a partir de sus propios conocimientos; también que se muestren seguros de si mismos y de lo que hacen y, además, que se mantengan constantes y con la misma intensidad en su actuación hacia el fin propuesto. En su labor como profesional ha logrado que sus alumnos sean capaces de retener cada detalle dado en la clase y puedan repasar mentalmente las acciones motrices aprendidas, así como crear soluciones a diferentes situaciones de juego. Han demostrado también la posibilidad de abarcar un mayor o menor número de problemas y penetrar en la esencia de ellos, por lo que se distinguen por la calidad en sus ejecuciones al realizar ejercicios aprendidos en clases. Por lo tanto su profesora considera que son capaces de realizar con éxito las actividades de Educación Física por la gran adquisición de conocimientos, hábitos y habilidades. Gracias al gran trabajo profesional de Laura, sus alumnos serán formados correctamente y con mucha preparación.

1. Señale en la situación los procesos cognoscitivos que aparecen (al menos dos). Justifique de acuerdo a las características propias de cada proceso.
2. ¿Qué cualidades volitivas ha desarrollado la profesora en sus alumnos? Explique una de ellas. Diga la importancia de las mismas para la práctica de actividad física.
3. Mencione las particularidades del pensamiento que se han mostrado en los alumnos. Explique una de ellas.
4. ¿Qué formación psicológica de la personalidad se manifestó en la situación? Señale qué tipo de regulación realiza.
5. Refiérase a las características de la esfera afectiva en la edad escolar primaria.

Situación No. 3

Un entrenador deportivo está atendiendo la preparación de un equipo escolar de Béisbol del Municipio Plaza, el cual participará en la Copa Pioneril de Ciudad de La Habana. El profesor trabajaba con sus alumnos fundamentalmente para que estos se mantuvieran bien orientados y centrados en el juego, sin hacer caso a las influencias externas como las del público. También en la preparación táctica ponía a los alumnos en diferentes variantes de juego, tratando de que ellos aprendieran alternativas de respuesta ante las situaciones que le pueden aparecer en el juego, estimulando su originalidad y creatividad. Además refirió a los padres de los alumnos que ellos eran capaces de retener cada detalle dado y de aplicarlo sin necesidad de repetírselo.

Durante su proceso de enseñanza-aprendizaje insistió en que sus alumnos controlaran sus conductas en correspondencia con las normas, reglas y exigencias establecidas; así como que se mostraran seguros de si mismos y de lo que hacen.

El profesor ha realizado un gran esfuerzo por alcanzar un buen resultado en las competencias, ya que esto constituye su mayor anhelo. Es disciplinado, responsable y honrado en su trabajo, además de poseer un alto sentido del deber. Se dedica por completo a su profesión, por lo que logrará siempre óptimos resultados.

Ya en la competencia, en el partido final, el juego se encontraba 7 a 7 en el final del 9no inning, dos out, y el bateador se encontraba en la cuenta de 3 bolas y 2 strikes, y con el siguiente lanzamiento el bateador conectó un homerom. Este recorrió todas las bases dando saltos, estaba incontrolable; mientras que el lanzador yacía en el lugar, arrodillado con los ojos llenos de lágrimas.

1. Refiérase sobre qué procesos psicológicos cognoscitivos(al menos dos) actuaba el profesor en su trabajo con los escolares. Identifíquelos y explique cada uno de ellos.
2. ¿Qué cualidades volitivas desarrollaba el profesor en su rol de entrenador? Explique y diga la importancia de ellas para el deporte.
3. ¿Qué orientación predomina en el carácter del profesor? Fundamente su respuesta.
4. ¿Qué tipo de vivencia afectiva se pone de manifiesto en el lanzador y cual en el bateador? Explique su respuesta teniendo en cuenta la situación y las características de cada una de ellas.
5. Explique las condiciones externas de la situación social del desarrollo que tipifica a los escolares primarios.

-BIBLIOGRAFÍA:

-Sánchez Acosta, M. E. y M. González García. (2004). Psicología general y del desarrollo. Ciudad de la Habana, Editorial Deportes. (p. 72-77, 80-83, 88-90).

-Material docente: Selección de contenidos del libro Psicología de la Educación Física y el deporte escolar de Norma Sainz de la Torre León.

-Material docente: Selección de contenidos del libro Psicología de P.A. Rudik y colaboradores.

-Colectivo de autores. (1990). Psicología. Libro de texto. Moscú: Editorial Planeta.

Cap. V (p. 58-66), Cap. XIX (p. 259-272), Cap. XX (p. 273-287), Cap. XXI (p. 287-299).

- Colectivo de autores rusos. (2006) Psicología. Ciudad de la Habana, Editorial Deportes. Cap. V (p. 58-66), Cap. XIX (p. 259-272), Cap. XX (p. 273-287), Cap. XXI (p. 287-299).

-Petrovski, A. (1985). Psicología general. Manual didáctico para los Institutos de Pedagogía. Moscú, Editorial Progreso. Cap. IV (p. 88-92), Cap. XVI (p. 374-387), Cap. XVII (p. 388-403), Cap. .XVIII (p. 405-421).

-Petrovski, A. V. (1979). Psicología general. Ciudad de La Habana, Editorial Pueblo y Educación. Cap. 4 (p. 106-111), Cap.16 (p. 429-445), Cap. 17 (p. 447-467), Cap. 18 (p. 468-496)

-González Maura, V. y col. (1995). Psicología para educadores. Ciudad de La Habana, Editorial Pueblo y Educación. Cap. 2 (p. 46-64), Cap. 8 (p. 255-260; 269-282, 282-285).

**ENCUENTRO No. 9: PRUEBA PARCIAL TEMAS I y II**

-OBJETIVO:

-Aplicar los conocimientos psicológicos relacionados con la manifestación de los diferentes componentes el sistema psicorregulador de las acciones motrices y las características que tipifican la situación social de desarrollo en los diferentes períodos evolutivos a la solución de los problemas concretos relacionados con la actuación profesional en el Deporte.

-CONTENIDO:

-El Tema I, fundamentalmente la manifestación de los procesos y cualidades psicológicas de la personalidad durante la realización de las actividades físico – deportivas.

-El tema II, en particular las características psicológicas relacionadas con una de las edades objeto de estudio.

-ORIENTACIONES METODOLÓGICAS.

-A partir de su autopreparación en cada unas de las actividades docentes realizadas ambos temas, asiste a esta prueba parcial, donde se le presenta de manera escrita una situación en forma de problema.

Debe analizar dicha situación con el manejo de los conocimientos teóricos generales y los correspondientes a los contenidos de la etapa de desarrollo psíquico que se le asigne. Es necesario que usted identifique los aspectos que considera esenciales a tener en cuenta y proceda a dar solución al problema.

Dispones aproximadamente de 80 minutos para dar respuesta de manera individual a la situación presentada; finalizado el mismo debe entregar las soluciones.

-PREGUNTAS DE AUTOCONTROL.

-Retomar los problemas profesionales trabajados en los Talleres efectuados en ambos temas y fortalecer el estudio sobre aquellos contenidos abordados que aún no domine o en los cuales presente deficiencias en su preparación.

-BIBLIOGRAFÍA.

-Sánchez Acosta, M.E. y M. González García. (2004) Psicología General y del Desarrollo. Ciudad de La Habana, Editorial Deportes.

-Petrovsky, A.V. (1988) Psicología Pedagógica y de las Edades. Ciudad de La Habana, Editorial Pueblo y Educación.

-Colectivo de autores. (1990) Psicología. Libro de texto. Moscú, Editorial Progreso.

-Colectivo de autores rusos. (2006) Psicología. Ciudad de la Habana, Editorial Deportes.

-Bozhovich, L. I. (1981) La personalidad y su formación en la edad infantil. Ciudad de la Habana, Editorial Pueblo y Educación.

-Castellanos Cabrera, R. (2003) Psicología. Selección de textos. La Habana, Editorial Pueblo y Educación.

F:\Proyectos\ID_UCCFD\Manual_id\apps_produccion\Papelería_Institucional\Invitacion-02.tif

**GUÍAS DE ESTUDIO AJUSTADA PARA**

**CICLO CORTO DE TÉCNICO SUPERIOR**

**EN ENTRENAMIENTO DEPORTIVO**

**ENCUENTROS DE LOS TEMAS III y IV**

**PSICOLOGÍA DEL DEPORTE**

La Habana, 2021

Santa Catalina No. 12453 e/ Primelles y Boyeros, Cerro, La Habana.

[**www.uccfd.cu**](http://www.uccfd.cu)

**ENCUENTRO 10:**

|  |
| --- |
| 1. Objetivos generales del tema |

**TEMA III: ASPECTOS PSICOSOCIALES EN LAS ACTIVIDADES DEPORTIVAS**

**OBJETIVOS**

- Al finalizar el tema el estudiante debe ser capaz de:

1. –Argumentar la influencia que ejercen los factores psico-sociales en la eficiencia de los grupos y equipos deportivos durante la práctica de las actividades deportivas en el eslabón de base, mostrando modos de actuación responsable hacia el estudio independiente
2. --Caracterizar a nivel aproximativo la metodología para la aplicación de una de las vías de estudio psicosocial de los grupos, asumiendo una actitud ética ante el manejo de la información psicológica.

**CONTENIDOS DEL TEMA III:**

* Definición y Propiedades de los grupos: Actividad, Comunicación, Motivos y Metas, Estructura, Normas y Dinámica.
* Factores de Eficiencia grupal: Cooperación, Compatibilidad, Cohesión, Clima psicológico, Liderazgo.
* Las pruebas Psicosociales

ASPECTOS FUNDAMENTALES A TENER EN CUENTA EN LA ACTIVIDAD INDEPENDIENTE

Los hechos subjetivos que no pertenecen a una sola persona, sino que podemos encontrarlos en la relación que establezca esa persona con otras, es decir, los problemas de la comunicación interpersonal y el fenómeno que se desarrolla en el ámbito grupal es a lo que se denomina **subjetividad colectiva.** Este fenómeno está presente en los deportes colectivos donde para lograr los objetivos, se requiere de una coordinación de las acciones entre los miembros del equipo, situaciones que pertenecen a la manifestación de la subjetividad individual y colectiva.

***Es preciso que conozca, que son ideas esenciales de esta temática, las características psicológicas vinculadas a los procesos grupales fundamentales para mejorar la eficacia y el rendimiento en los deportes colectivos. : cooperación, compatibilidad, cohesión, clima psicológico, liderazgo,*** entre otros, los que poseen una gran relevancia, al punto de influir en el disfrute de la actividad fisica y modificar el resultado de la competición deportiva, así cuando estés en presencia de estas categorias, estás **hablando delos factores psico-sociales que contribuyen a la eficiencia grupal en la actividad física deportiva, contenido principal de aprendizaje de este tema**

**ORIENTACIONES METODOLOGICAS**

**Definición de grupo. Condiciones para su existencia.**

Para aproximarte al análisis de este aspecto, es necesario que precises ¿Qué entiendes por grupo?

En la ciencia psicológica y en particular, **en la Psicología Social**, a pesar de la existencia de diferentes criterios de la definición del concepto de grupo, la mayoría de los estudiosos en esta temática coinciden en señalar que el *grupo-,* a decir de la Dra.C. Marta Cañizares- *es una parte determinada de la sociedad, es un conjunto de personas donde surgen nuevas características, actos y formas de comportamiento que no son observables en los individuos por separados. Realmente el grupo es un intermediario entre el individuo y la sociedad.*

Con la pertenencia al grupo los individuos incorporan los valores y las normas imperantes en toda la sociedad. Al mismo tiempo en el seno del grupo se forman actitudes, principios y valores que son expresión de la ideología prevaleciente en el sistema social. Aunque la mediatización no es absoluta, pues la sociedad influye sobre el individuo a través de otros medios como es el sistema nacional de educación y los medios de difusión, el grupo no vive en el vacío, forma parte de estructuras más amplias como son las instituciones, organismos, partidos, clases y estatus sociales.Cañizares

Pérez Yera, citado por Cañizares 2019, antes de conceptualizar el grupo pequeño prefirió establecer las dimensiones que lo caracterizan (Pérez Yera 1989) :

• Dimensión física: unidad espacio temporal.

• Dimensión de actividad: unidad de acción de los miembros del grupo para alcanzar determinados objetivos (socialmente determinados o grupalmente establecidos) o para satisfacer determinadas necesidades de los integrantes.

• Dimensión de la comunicación: unidad comunicativa del grupo para satisfacer las necesidades de la comunicación tanto en la cooperación como fuera de ella.

• Dimensión de las relaciones interpersonales: unidad e interrelaciones entre las relaciones interpersonales objetivamente determinadas y las subjetivo-psicológico.

• Dimensión psicológica: la unidad de los objetivos, intereses, valores, normas, ideologías personales y grupales. Lo que se denomina conciencia de grupo.

El grupo posee características y regularidades en dependencia de la actividad conjunta que realiza, y la influencia de los procesos sociopsicológicos dinámicos que en el intervienen.

Para adentrarte en el estudio de las **Propiedades de los grupos: Actividad, Comunicación, Motivos y Metas, Estructura, Normas y Dinámica,** te sugerimos leer y reflexionar en el libro de texto Sánchez Acosta, M. (2005). Psicología del entrenamiento y la competencia deportiva. Editorial Deportes, Ciudad de la Habana Parte IV 138 a 141 para que **elabores un esquema lógico de contenido con esta temática.**

**A partir de tus vivencias como entrenador, estudiante universitario o atleta. Valora el estado actual, de la manifestación de las propiedades en algunos de los grupos al cual has pertenecido. Puedes seleccionar fragmentos de videos que ilustren lo anterior para compartirlo con tu profesor y compañeros del grupo de Watsapp**

**El equipo deportivo**

El equipo deportivo representa a un grupo pequeño, organizado y de pertenencia, con todas las características inherentes a la composición, estructura, vínculos y relaciones, objetivos, estilos y formas de comunicación que desde el punto de vista genérico le permiten ubicarse en esa categoría.

Pero el equipo deportivo es un grupo especial, con características derivadas de la actividad deportiva y su propia dinámica, con una alta proximidad física durante espacios de tiempo. Se construye sobre la base de la voluntariedad de los deportistas, interesados por la actividad conjunta, teniendo objetivos y tareas comunes que se cumplen a través de la interacción física y psíquica.

Es de sumo interés que conozcas, que los resultados de investigaciones, sobre rasgos psicosociales de los equipos deportivos, según Cañizares 2019, destacan las acciones en condiciones de interrelación e interdependencia- Procesos complejos de comunicación- Comunidad de criterios y orientación valorativa-Buen nivel de cohesión y nivel medio de desarrollo grupal- Tendencia a la homogenización y complementación psicofisiológica - Elevado desarrollo de los principios del colectivismo.

***Es importante que determines algunos de los rasgos que deben educarse en el equipo deportivo, como futuro profesional del entrenamiento deportivo***

* Objetivos significativos para todos sus miembros.
* Alta moralidad.
* Motivos adecuados a los objetivos y a la práctica del grupo.
* Los objetivos y tareas deben partir de las necesidades reales de los deportistas y del grupo.
* Combinación armónica de los motivos personales, grupales y sociales.
* Dominio, respeto y cumplimiento de las normas grupales.
* Respeto a la opinión social.
* Clima psicosocial favorable. Esto supone armonización entre los roles de los miembros del grupo (Ej. Portavoz, chivo expiatorio, negativista, etc) y cultivo del compañerismo, ayuda mutua, colaboración y amistad auténtica entre sus miembros.
* Unidad organizativa (supone unidad entre la dirección oficial y el liderazgo no oficial)

**A su juicio ¿cuáles son los indicadores de eficiencia grupal?** Para comprender y particularizar los f**actores de eficiencia grupal: Cooperación, Compatibilidad, Cohesión, Clima psicológico, Liderazgo**, es oportuna la lectura reflexiva- de estos aspectos- en el texto de Sánchez Acosta, M. (2005). Psicología del entrenamiento y la competencia deportiva. Editorial Deportes, Ciudad de la Habana P 142. **Elabore un cuadro sinóptico con los factores de eficiencia grupal o de forma creativa expréselo en un dibujo como historieta.**

Aquí, te dejamos algunas consideraciones para su estudio:

**La eficiencia del equipo deportivo como grupo.**

Los aspectos a tener en cuenta en la eficiencia grupal en los equipos deportivos, parten de lo analizado por (Fuentes, M. 1999), citada por Cañizares, 2019, que declara los rasgos definidos por Johnson and Johnson (1997), como los más distintivos de los grupos eficientes:

1.- Sus miembros crean metas grupales claras las cuales son relevantes a sus necesidades individuales, subrayan la interdependencia positiva entre ellos, así como un alto nivel de compromiso con el grupo. Así mismo ocurre en un equipo con alto nivel de cohesión.

2.- Los miembros comunican sus ideas y sentimientos con claridad y de forma adecuada. Se aprecia cuando en el equipo deportivo los miembros se sienten satisfechos con las relaciones interpersonales.

3.- El liderazgo queda distribuido entre todos los miembros en función del desarrollo de la tarea lo cual garantiza que los recursos de cada miembro están completamente utilizados. Esto se aprecia en los equipos deportivos eficientes, pues existe la mentalidad de grupo. El sentimiento “de nosotros “.

4.- Los miembros se influyen entre sí teniendo como base su experticia, habilidades y acceso a la información en ningún caso bajo condiciones de autoritarismo o poder. Aquí es típica la armonía en las relaciones, la comunicación, el clima psicológico positivo, el respeto entre los deportistas.

5.- Los miembros utilizan procedimientos flexibles de toma de decisiones en consecuencia con las características y necesidades de la situación. Existen adecuados canales de comunicación y se realizan discusiones y reflexiones en el equipo donde se estimula la colaboración y apoyo.

6.- Los miembros enfrentan sus conflictos y enfocan su solución de una manera constructiva. Se aprecia en el equipo deportivo la necesidad de resolver los problemas y “pensar como equipo” para eliminar las tensiones y dificultades. Se evitan las discusiones de los atletas durante la competencia.

7.- Se incentiva el apoyo de todo el equipo incluyendo los de la reserva (banca).

Se destaca entonces, que los elementos básicos de la eficiencia grupal son: la interdependencia positiva, la delimitación de la responsabilidad individual y grupal y la interacción pro meta. (Fuentes, M. 1999) Citado por Cañizares 2019

Por otra parte, la literatura de Psicología Social, apunta al papel de las relaciones interpersonales**-** entre otros aspectos- en el equipo deportivo, como elemento de gran influencia en el clima psicológico. **¿Qué es el clima psicológico?** Es la atmósfera, el ambiente que se percibe subjetivamente en el estado de satisfacción e insatisfacción del grupo en un espacio y tiempo determinado.

Es la manifestación de los estados emocionales individuales y grupales y las interrelaciones formales e informales que se dan entre los miembros de un grupo.

**En resumen debes saber que son indicadores del clima psicológico:**

• Presencia o ausencia de conflictos, la constancia o variabilidad frecuente en la composición del equipo

• Satisfacción o insatisfacción con la elección de las metas.

• Tensión en las relaciones mutuas entre los miembros, o simpatía o cordialidad

En el clima psicológico influyen:

• El tono emocional. Cualidad subjetiva que se representa del equipo acerca del mismo Ej. Se siente bien al estar con los otros, al pertenecer a ese grupo, es una característica externa del equipo que denota que es agradable, bueno, etc.

• Compatibilidad psicofuncional de los miembros

• Relaciones interpersonales - oficiales y no oficiales

• Normas de funcionamiento del equipo.

• Comunicación entre los miembros.

• Papel de los líderes y dirigentes.

Cuando el clima psicológico es favorable el equipo está en mejores condiciones de alcanzar la victoria y de enfrentar las derrotas.

La victoria puede influir sobre el clima psicológico de forma:

Positiva: alegría, júbilo, deseos de mantenerse y perfeccionarse, ir en pos de nuevas batallas; da seguridad y autoafirmación.

Negativo: Estado de sobrevaloración, despreocupación, presunción.

La derrota.

Positiva: Reacción de auto perfeccionamiento

Deseos de revertir el estado actual.

Negativo: Depresivo, apático, actividades negativas hacia el entrenamiento, pérdida de la seguridad, conflicto entre los miembros del grupo.

Otro factor de eficiencia grupal**, la compatibilidad psicofisiológica** se refiere a la correspondencia entre determinados jugadores (dos ó tres) de acuerdo a la estatura, el género, la fuerza, la rapidez, la resistencia, la movilidad, la coordinación, las propiedades del sistema nervioso, el temperamento, el nivel de preparación técnica y táctica, y las particularidades psicológicas de la atención, la percepción, la imaginación y el pensamiento fundamentalmente.

**- Acerca de la cohesión**

Para analizar el proceso de cohesión es necesario adentrarnos en las relaciones de cooperación en el equipo deportivo. Cuando se logra que los deportistas colaboren planificada mente en la actividad para cumplir con las tareas tácticas propuestas, estamos hablando de cooperación. Según Sánchez, M (2005)

La existencia de la cooperación engendra necesariamente un efecto que es el aumento del rendimiento, el cual está dado por el incremento de los esfuerzos individuales y colectivos, existiendo entonces un aumento de la eficacia individual y colectiva.

El rendimiento aumentado por la cooperación tiene dos causas fundamentales: una es la motivación al rendimiento que crea una disposición al esfuerzo y la otra es la coordinación óptima de los esfuerzos individuales, físicos e intelectuales en tiempo y espacio.

Para que la cooperación cumpla su cometido es necesario coordinar debidamente los objetos de cooperación, ordenar las fuerzas individuales y las informaciones necesarias. Para ello se requiere de la diferenciación de las funciones que desarrolla cada jugador y además determinadas características psicológicas para el desempeño del rol.

Si analizamos el recibo de un voleibolista a un saque o un ataque del contrario, esta acción debe ser combinada en espacio y tiempo para orientar y dirigir el balón hacia la posición del pasador, el cual a su vez combinará en espacio y tiempo sus desplazamientos para hacer llegar la pelota hacia el rematador más oportuno, todo lo cual implica la coordinación de las diferentes fuerzas, actos e informaciones mediante la organización del trabajo conjunto**.**

**Para explorar acerca del liderazgo en el equipo deportivo, sería de interés que te preguntes**

-**¿Quiénes dirigen el equipo deportivo?**

**R/** El entrenador o entrenadores y el capitán.

- **¿Quiénes son líderes en el equipo deportivo?**

La condición de líder está determinada por:

1. Aporte significativo a la tarea

2. Efecto motivador en el grupo para la actividad

3. Influencia significativa

Lo ideal es que los líderes oficiales Ej. Entrenador, capitán del equipo coinciden con los líderes informales, o sea sean respetados, queridos y seguidos por otras razones además de las que le confieren las responsabilidades que poseen.

***Papel del entrenador como dirigente oficial del equipo deportivo***

Elabora un listado, a partir de tus vivencias como atletas o experiencia comunitaria, sobre el papel del entrenador como dirigente oficial del equipo deportivo, recuerda señalar que **la función principal del entrenador es de tipo pedagógico, él organiza, planifica y ejecuta la preparación física, técnica y táctica de los atletas, así como la psicológica y educativa.**

Luego, **algunas cualidades necesarias en el entrenador para ejercer una función adecuada en la preparación del equipo deportivo son:**

* Poseer una adecuada calificación profesional.
* Poseer prestigio y autoridad moral ante los atletas.
* Tener un código ético que se corresponda con las más elevados valores del hombre y del deporte.
* Mantener relaciones de respeto y autoridad basado en los principios de la Pedagogía y la Psicología Humanista.
* Ser dirigente, jefe, amigo y compañero cuando sea necesario.
* Ser exigente sobre la base del respeto a la personalidad de sus subordinados.
* Ser preocupado por los problemas personales y sociales de sus atletas.
* Ser un luchador contra el doping y la corrupción en la actividad deportiva.
* Cuidar los intereses sociales y personales de sus atletas

(Señalas otras que usted entienda necesarias).

***Papel de los líderes del equipo deportivo:***

El líder, “...es aquel que comprende con claridad las tareas que tiene ante sí el equipo en una competencia de responsabilidad, ve las vías de solución y actúa a un nivel superior en comparación a los demás miembros del equipo” Rudik pág. 361

**Líder**: es aquel que toma para sí la responsabilidad, la solución de los problemas del grupo en situaciones complejas o de riesgo. Ellos estimulan y organizan a los demás. Generalmente, en la actividad deportiva son líderes aquellos que muestran buenos resultados. (Ver definición de Líder y clasificación en Rudik pág. 361 y 362)Colectivo de autores rusos. (2006). Psicología. Ed. Deportes, Ciudad de La Habana,

**Los grupos con eficiencia se caracterizan por tener un ambiente de apoyo, claridad de sus funciones, metas superiores y un adecuado liderazgo.**

**TAREAS DIDACTICAS PARA EL AUTOCONTROL**

1. ¿Cuáles son los rasgos que distinguen al equipo deportivo de otros grupos humanos? Argumente su respuesta.
2. Elabora un esquema lógico de contenido con la temática. Propiedades de los grupos: Actividad, Comunicación, Motivos y Metas, Estructura, Normas y Dinámica. Argumente

3 Elabore una situación profesional donde se manifiesten -entre otros- los siguientes aspectos:

* 1. Factores de Eficiencia grupal: Cooperación, Compatibilidad, Cohesión, Clima psicológico, Liderazgo.
  2. Ocurrida en el contexto de las escuelas de iniciación deportiva, o en sus vivencias como futuro entrenador o atleta.
  3. Identifique en la situación elaborada por UD , los elementos que expresan los factores de eficiencia grupal
  4. Otros contenidos que están vinculados al tema .Ejemplo Características psicológicas del período evolutivo que refleja su situación

4.-Determina tus dudas acerca del contenido estudiado en el **TEMA III. ASPECTOS PSICOSOCIALES EN LAS ACTIVIDADES DEPORTIVAS**

a.- Convierte tus dudas en preguntas para realizarlas a tus profesores en el salón virtual o enviarlas por WatsApp.

**Para el estudio y profundización en estos contenidos, usted puede remitirse a las siguien**

**tes bibliografías**

**BÁSICA**

-Sánchez Acosta, M. (2005). Psicología del entrenamiento y la competencia deportiva. Editorial Deportes, Ciudad de la Habana Parte IV 135 a 142

-Colectivo de autores rusos. (2006). Psicología. Ed. Deportes, Ciudad de La Habana, p.356

Complementaria

-Cañizares Hernández, Marta: (2004). Psicología y Equipo Deportivo. Ciudad de la Habana, Ed. Deportes. Cap. I p. 47- 60.

-------------------------------- (2019).’Aspectos psicosociales en la actividad físico – deportiva-Material digitalizado. UCCFD

**ENCUENTRO 11**

**PRUEBAS PSICOSOCIALES PARA EL ESTUDIO DE LOS GRUPOS Y EQUIPOS DEPORTIVOS**

**OBJETIVO:** Determinar el nivel de integración grupal de un equipo deportivo en el eslabón de base que practica sistemáticamente

**CONTENIDO**

-Vías para el estudio psicosocial de los grupos y equipos deportivos

**ESCALAS VALORATIVAS DE INTEGRACIÓN GRUPAL..**

Métodos y procedimientos Trabajo Independiente, explicativo ilustrativo

Medios de aprendizaje: libros, PPT, Hoja de Trabajo

**ORIENTACIONES METODOLOGICAS**

* En su libro de texto Sánchez Acosta, M. (2005). Psicología del entrenamiento y la competencia deportiva. Editorial Deportes, Ciudad de la Habana P 154-158, usted podrá encontrar los procedimientos necesarios que debe seguir para evaluar algunos indicadores de la integración grupal del equipo deportivo.
* En cada caso debe tener en cuenta los materiales necesarios, los pasos a seguir en la organización y realización de la prueba, la forma en que se registrarán e interpretarán los resultados.
* Explicíta lo valioso que pueden ser los datos que aportan las pruebas para influir en la dinámica de los grupos escolares o deportivos y su relación con la importancia de sus contenidos para el ejercicio de la profesión.

.-Retome su preparación teórica para esta actividad docente.

. Destaque los rasgos que caracterizan a esta prueba, como vía para el

estudio psicosocial.

* ¿Con qué objetivo se aplica?
* ¿Qué información o contenido socio psicológico le brinda al entrenador
* ¿Cómo se aplica?
* ¿Qué requisitos deben observarse para su aplicación
* ¿Cómo se procesa?
* ¿Cómo se interpreta?
* ¿Qué hacer con los resultados obtenidos?

**ESCALAS**

**INTEGRACIÓN GRUPAL. Escala Valorativa**. (Adaptación Disciplina Psicología “Manuel Fajardo” C. Habana). Consultar páginas 154 a la 158

Las escalas se aplican en forma de encuesta –entrevista y de manera individual. Cada miembro del grupo evalúa al resto de los compañeros a partir de cada escala donde emite las valoraciones y le asigna un número a cada uno según la proposición seleccionada en cada escala. A continuación te mostramos el instrumento de la misma.

**Instrucciones:**

Analice bien la personalidad de cada uno de sus compañeros que está evaluando y circule el juicio que más se ajuste de las propuestas en cada una de las escalas siguientes.

**ESCALA DE ARMONÍA DE LA RELACION**

1. Es muy entrometido, no se lleva bien con nadie en el equipo y siempre está buscando problemas.

2. Es entrometido, se lleva bien con pocos compañeros y cada vez que hay oportunidad busca problemas.

3. Es sociable, se lleva bien y comparte con sus amigos. Tiene problemas cuando lo buscan.

4. Es sociable, se lleva bien y comparte con sus amigos y con algunos otros compañeros de equipo.

5. Es muy sociable, se lleva bien con sus amigos y con la mayoría del equipo. Nunca tiene problemas con los compañeros del equipo.

**ESCALA DE COOPERATIVIDAD**

1. Es muy egoísta, no coopera con sus compañeros, ni los ayuda en nada aunque se lo pidan.

2. Es egoísta, coopera y ayuda a sus compañeros sólo cuando se lo piden.

3. No es egoísta, coopera con sus compañeros de equipo que son sus amigos, prestándoles su ayuda de buena forma.

4. Es más bien desprendido, coopera con sus compañeros de equipo, que son sus amigos, prestándoles su ayuda de buena forma.

5. Es muy desprendido, coopera con todos sus compañeros de equipo y se preocupa por ayudarlos en todo cuanto necesitan.

**ESCALA DE ACEPTACION SOCIAL**

1. Me desagrada, le hablo sólo cuando es necesario.

2. No me cae bien ni mal, podría andar con él, pero prefiero andar con otros compañeros del equipo.

3. No somos amigos, pero me cae bien.

4. Es mi amigo, andamos juntos con frecuencia, aunque no es de mis mejores amigos.

5. Es uno de mis mejores amigos, salgo con él, y me gusta conversar con él.

**ESCALA DE AMPLITUD DE LA INTERACCION**

1. Anda sólo, evita reunirse con los otros compañeros del equipo.

2. Casi siempre anda sólo, no tiene amigos en el equipo, aunque a veces se reúne con algunos compañeros.

3. Casi siempre anda con dos o tres compañeros del equipo que son sus amigos.

4. Por lo general está con sus amigos, aunque a veces se reúne también con algunos compañeros del equipo.

5. Anda con sus amigos y con la mayoría de sus compañeros.

La *integración grupal* es el grado de ajuste que el sujeto tiene con su grupo y que se expresa por la calificación que los modelos de valoración grupal dan a la aceptación social, a la amplitud de interacción, a la cooperatividad y a la armonía de la relación.

Escalas

**Aceptación social:** Es el grado en que un sujeto es aceptado o rechazado por el grupo al cual pertenece.

**Amplitud de la interacción**: Es el grado de extensión de las relaciones del sujeto en el grupo.

**Cooperatividad:** Representa la calidad de las relaciones de colaboración que el sujeto establece en el grupo.

**Armonía de la relación:** Es el grado de reciprocidad o de fricción de las relaciones del sujeto con el grupo.

Este instrumento no da una medida exhaustiva de cada uno de los aspectos que intervienen en la integración del grupo, sino una medida global de los mismos, con un carácter predominantemente afectivo.

Cada escala reúne cinco opciones con diferentes características personales lógicamente valoradas. El sujeto elige en cada escala la opción que a su juicio reúne las características o cualidades personales de cada uno de los miembros del equipo.

El investigador se debe auxiliar de las escalas ya elaboradas y de un protocolo (Pag. 156) para cada escala con el propósito de recoger la información. Asimismo ocurre con el grado de integración grupal (Pag. 157) donde aparece el protocolo correspondiente, seguidamente el procedimiento estadístico y por último (Pag 158) la escala de evaluación genera de integración grupal.

El investigador se auxilia de las escalas ya elaboradas y de un protocolo para cada escala con el propósito de recoger la información.

Protocolo para cada escala

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **S** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **Total** |
| **1** | **X** |  |  |  |  |  |  |
| **2** |  | **X** |  |  |  |  |  |
| **3** |  |  | **X** |  |  |  |  |
| **4** |  |  |  | **X** |  |  |  |
| **5** |  |  |  |  | **X** |  |  |
| **6** |  |  |  |  |  | **X** |  |
| **Total** |  |  |  |  |  |  |  |
| **%** |  |  |  |  |  |  |  |

|  |
| --- |
| Ej. 5 x 5 = 25 25 \_\_\_\_\_\_100  Puntos obtenidos \_\_ X  por el sujeto |

Procesamiento de la información

Se suman los puntos que obtienen por escala cada uno de los miembros del grupo/equipo, según los valores asignados por sus compañeros y se halla el % representativo de los mismos tomando en cuenta que el máximo de puntos que puede obtener el sujeto en una escala está dado por la multiplicación del número de sujetos menos uno por cinco. De esta manera obtenemos información sobre el grado de integración grupal de cada sujeto en una escala.

Para determinar el grado de integración grupal por escala y del grupo en su conjunto nos auxiliamos del siguiente protocolo:

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Sujetos** | **1 era**  **ESCALA** | **2da**  **ESCALA** | **3era**  **ESCALA** | **4ta**  **ESCALA** | **Total** | **%** | **Val** |
| **1** |  |  |  |  |  |  |  |
| **2** |  |  |  |  |  |  |  |
| **3** |  |  |  |  |  |  |  |
| **4** |  |  |  |  |  |  |  |
| **5** |  |  |  |  |  |  |  |
| **6** |  |  |  |  |  |  |  |
| **Total** |  |  |  |  |  |  |  |
| **%** |  |  |  |  |  |  |  |

\*Para determinar el nivel de integración grupal por escala se suman los puntos obtenidos por todos los miembros del grupo en la escala determinada.

Se halla el % de integración grupal en cada escala teniendo en cuenta que el máximo de puntos que puede obtener un grupo en una escala determinada, está dado por la multiplicación del número de sujetos por el máximo de puntos que puede obtener un sujeto.

|  |
| --- |
| Ej. 6 x 25 = 150  150\_\_\_\_\_\_100  Puntos obtenidos \_\_\_\_\_\_ X  por todos los  sujetos en una  escala |

Se determina el % y se compara con la escala de evaluación.

* Para determinar el nivel de integración grupal general del grupo se suma el total de puntos obtenidos por cada sujeto en las cuatro escalas. Se suman esos totales.

Se tiene en cuenta que el máximo de puntos posibles a obtener por todo el grupo en el test está dado, por el máximo de puntos posibles de obtener en cada escala por cuatro.

|  |
| --- |
| Ej. 150 x 4 = 600  600 \_\_\_ 100  Número de \_\_\_\_ X  puntos totales  obtenidos en  el grupo |

Se determina el % y se compara con la escala de evaluación

Escala de evaluación:

Los intervalos de evaluación que presentamos a continuación son válidos para el enjuiciamiento individual como para el colectivo.

|  |
| --- |
| 81 - 100 % Muy Alta Integración  61 - 80 % Alta Integración  41 - 60 % Mediana Integración  21 - 40 % Baja Integración  0 - 20 % Muy Baja Integración |

TAREAS DIDACTICAS PARA EL AUTOCONTROL

a- Aplique a los miembros de un grupo que practican actividades deportivas.- Seleccione y solicite la cooperación a los miembros de un equipo deportivo pequeño para participar -por la vía electrónica- en las respuestas a esta escala valorativa

b.-Autoevalúe las habilidades logradas en la aplicación, procesamiento e interpretación de métodos y técnicas

* Nivel de habilidad lograda en el procesamiento de la información Alto. Medio. Bajo
* Valore su responsabilidad ante la tarea, rapidez y precisión lograda.
* Orientación psicopedagógica que puede derivarse para el mejoramiento de los aspectos psicosociales explorados por usted.
* Recuerde mantener la discreción en el manejo de la información socio psicológica obtenida.

c.- Un entrenador- con poca experiencia está muy preocupado pues nota serias dificultades en su equipo deportivo, muchas discusiones y poca cooperación. Al enterarse que usted participa en un curso corto para profesor del deporte en la UCCFD desea que le explique por qué ocurre esto y qué hacer en este caso.

BIBLIOGRAFÍA:

* Cañizares Hernández, Marta: (2004). Psicología y Equipo Deportivo. Ciudad de la Habana, Ed. Deportes. Cap. I p. 47- 60.
* Colectivo de autores rusos. (2006). Psicología. Ciudad de La Habana, Editorial. Deportes
* Sánchez Acosta, M. (2005). Psicología del entrenamiento y la competencia deportiva. Editorial Deportes, Ciudad de la Habana P 154
* UCCFD.2019. Técnicas para el diagnóstico grupal. Material mimeografiado. Carpeta Digital de Psicología.

F:\Proyectos\ID_UCCFD\Manual_id\apps_produccion\Papelería_Institucional\Invitacion-02.tif

**GUÍA DE ESTUDIO**

**TEMA IV**

**CURSO CORTO**

**PSICOLOGÍA DEL DEPORTE**

La Habana, 2021

Santa Catalina No. 12453 e/ Primelles y Boyeros, Cerro, La Habana.

[**www.uccfd.cu**](http://www.uccfd.cu)

**TEMA IV:**

**FUNDAMENTOS PSICOLÓGICOS DE LA PREPARACIÓN DEL DEPORTISTA.**

**ENCUENTRO No 12: PARTICULARIDADES PSICOLÓGICAS DE LA PREPRARACIÓN FÍSICA EN EL DEPORTE.**

**OBJETIVO:**

Distinguir los elementos psicológicos vinculados a la educación, desarrollo y perfeccionamiento de las capacidades condicionales principales, teniendo en cuenta su importancia para la labor del entrenador deportivo.

**CONTENIDO:**

-Características psicológicas de las actividades deportivas. Particularidades psicológicas de los diferentes grupos de deportes: juegos deportivos, deportes de combate, de coordinación y arte competitivo, de tiempo y marcas y de resistencia.

Particularidades psicológicas de la Preparación **Física** en el deporte. Objetivo de la Preparación Física. Aspectos psicológicos vinculados a la educación y desarrollo de las capacidades condicionales: Resistencia, Fuerza y Rapidez de acción y de reacción.

**ORIENTACIONES METODOLÓGICAS:**

Al iniciar el estudio de los contenidos de este nuevo tema es necesario que usted logre comprender y precisar las **características psicológicas de la actividad física** que la hacen diferente a cualquier otro tipo de actividad humana. A continuación, le enumeraremos las que consideramos principales, las cuales usted debe luego, ampliar y profundizar en la bibliografía recomendada para este Encuentro que se aparece registrada al final del el mismo.

Las principales **características psicológicas de las actividades deportivas** son las siguientes:

1.- **De objeto de la actividad sirve el sujeto mismo** a través de la manifestación de su actividad muscular y el dominio de la técnica.

2.-La actividad **está encaminada a la solución de tareas propias de la educación del deportista**, es decir, tiene una influencia formadora.

3**.-Está relacionada con tensiones físicas y psíquicas no habituales y muchas veces máximas**. Ello se relaciona con que exige el desarrollo de capacidades motoras y de habilidades y hábitos especiales y su manifestación constante a un alto nivel, lo cual implica una actividad agudizada de todos los procesos psíquicos, gran fuerza y profundidad de la vivencia emocionales y enormes exigencias a las acciones volitivas y rasgos volitivos del carácter.

4.- **Su esencia es la competencia.**Relacionada con la comprobación y comparación de resultados.

5.- **Su producto se valora por el buen resultado instructivo y educacional alcanzado.** Ello puede estar relacionado con el perfeccionamiento motriz, el mejoramiento de la salud, el desarrollo de cualidades de la personalidad, la especialización de los procesos psíquicos o la implementación de récords, marcas, el logro de metas.

6.- **Las acciones y operaciones en la estructura de la actividad deportiva se manifiestan como elementos flexibles y dinámicos** en dependencia de las condiciones cambiantes de la actividad.

Debe tener en cuenta **lo planteado por Dzhamgarov, T. T. y A. Ts Puni (1979)** cuando expresan que ¨En la actividad física la acción se corresponde con la tarea y las operaciones con las condiciones de su solución. Una variación en las condiciones puede no influir sobre la decisión de ejecutar una acción determinada, es decir, de cumplir la tarea, aunque obligatoriamente trae consigo cambios en los procedimientos (operaciones)¨.

¨Incluso el ejercicio competitivo más limitado desde el punto de vista motor, está comprendido en la categoría de acción ya que siempre está dirigido al cumplimiento de determinada tarea. Las operaciones constituyen los elementos estructurales fundamentales de estas acciones ¨.

¨Para algunas formas de actividad deportiva el concepto ¨acciones¨ es más exacto al relacionarse con la categoría de acciones tácticas. En este caso todos los elementos técnicos realizados para la solución de la tarea táctica (hábitos motores y habilidades) serán operaciones. En dependencia de las condiciones, las acciones deportivas pueden convertirse en operaciones y viceversa¨.

7.- **Gran variedad y dinamismo de la esfera motivacional**. Donde aparecen en los practicantes motivos directos o intrínsecos y motivos indirectos o extrínsecos; motivos sociales y motivos individuales de participación. Este aspecto ya fue estudiado durante el Tema No. 1 cuando se abordaron los componentes psicológicos de la regulación inductora, específicamente los relacionados con la esfera motivacional de la personalidad. Le recomendamos retome estos contenidos y se disponga entonces a estudiar los aspectos relacionados con las **fases de la dinámica del desarrollo de los motivos deportivos**, aspecto que puede profundizar en el texto complementario -Rudik, P. A. y col. (1990). Psicología. Libro de Texto. Moscú, Editorial Planeta o en su versión -Colectivo de autores rusos (2006). Psicología. Ciudad de La Habana, Editorial Deportes

Una vez ubicado en las características generales de la actividad deportiva que la diferencian de otros tipos de actividad humana, usted estará en condiciones de adentrarse de manera individual en las exigencias psicológicas en los diferentes grupos de deportes, para lo cual usted debe remitirse al **texto -Sánchez Acosta, M. E. (2005). Psicología del entrenamiento y la competencia deportiva.** **Ciudad de La Habana, Editorial Deportes** pag. 78 donde encontrará una clasificación de la actividad deportiva concebida en cinco grupos de deportes de los autores Russell. L, Martínez. M y Portuondo. J (1997)

1.- Juegos Deportivos.

2.- Deportes de Combate.

3.- Deportes de Coordinación y Arte Competitivo.

4.- De tiempo y Marcas.

5.- De Resistencia.

A partir de lo planteado en el texto, proceda a determinar las características psicológicas más relevantes de los diferentes grupos de deportes. Para ello le recomendamos que **vaya dando cumplimiento a las siguientes tareas docentes:**

- Precise los deportes que pertenecen a cada grupo.

- Determine los componentes psicológicos de la regulación ejecutora orientadora que constituyen exigencias psicológicas para cada grupo y la forma en que se manifiestan los mismos.

- Determine los componentes psicológicos de la regulación inductora que tipifican a cada grupo.

- Identifique la presencia o no de aspectos psicosociales como exigencia psicológica de cada grupo.

- Elabore el esquema del Sistema Psicorregulador de las acciones motrices para cada grupo de deportes.

Con todos estos elementos de base ya incorporados, oriente ahora su actividad de auto preparación a **distinguir los elementos psicológicos vinculados a la educación, desarrollo y perfeccionamiento de las capacidades condicionales principales, teniendo en cuenta su importancia para la labor del entrenador deportivo**. Este aspecto es fundamental y constituye el **objetivo del Encuentro No. 12.** Para lograrlo le sugerimos la consulta de los **textos** que al final del encuentro se relacionan.

Ante todo, debe definir la **Preparación Física** como el proceso pedagógico dirigido a la educación y desarrollo de las capacidades físicas en el practicante de actividad físico – deportiva.

Recordemos entonces algunos aspectos, con los cuales de alguna manera usted se relaciona en las asignaturas prácticas del ejercicio de la profesión, se trata de las **capacidades físicas**, y sus **múltiples clasificaciones**. En la mayoría de éstas, las mismas se dividen en:

- **Capacidades condicionales** (Fuerza, Rapidez, Resistencia)

- Flexibilidad o Movilidad (capacidad física intermedia entre las condicionales y las coordinativas y que se refiere básicamente a los movimientos que se ejecutan con gran amplitud)

- Capacidades coordinativas (relacionadas con la armonía y fluidez con que se ejecuta el ejercicio, el equilibrio, ritmo, orientación, diferenciación)

Usted debe ganar en claridad respecto a que la  **Preparación Física está vinculada con una serie de cualidades y características psicológicas**  importantes relacionadas con el deporte (como medio y como fin) y con el deportista.

Proceda en este momento a **identificar la información necesaria sobre los aspectos psicológicos vinculados a la educación y desarrollo de las capacidades condicionales**. Tenga en cuenta que en la **Bibliografía recomendada al final del encuentro, usted podrá obtener todo lo necesario para esclarecer cualquier duda que tenga al respecto.** No siempreencontrará los aspectos que se enuncian directamente relacionados con los componentes psicológicos del sistema psicorregulador vinculados con las capacidades condicionales correspondientes a cada caso. Para facilitar su comprensión y que usted logre el nivel de precisión adecuado en estos contenidos, le ofrecemos una puntualización de los mismos, por cada capacidad condicional, en la cual usted deberá profundizar.

Constituyen **aspectos psicológicos** vinculados a la educación y desarrollo de la **RESISTENCIA** los siguientes:

1.- La **percepción del tiempo, la distancia y el esfuerzo**.

2.- La **concentración de la atención**. En este aspecto debe tener claridad en la necesidad durante el desarrollo de la actividad de desviar la atención de las sensaciones desagradables y dirigirla a pensamientos no vinculados con la actividad o al control consciente de los parámetros dados. Durante la recuperación enseñar a relajar músculos y a no pensar en entrenamientos anteriores ni posteriores.

3.- La **memoria motora**, dada la necesidad de desarrollar una representación lo más exacta posible de la capacidad.

4.- El **pensamiento** ya que solo a través de él se puede propiciar una comprensión clara de la necesidad del cumplimiento del volumen y la intensidad de las cargas, siempre relacionadas con períodos duraderos, múltiples repeticiones y carácter cíclico lo cual lleva al deportista a la monotonía y el cansancio. También para el análisis de métodos y medios para realizar las cargas físicas.

5.- La **motivación** para favorecer la aparición en el deportista de una actitud positiva hacia el trabajo (carga física) que es la causa de la fatiga y de sensaciones dolorosas y desagradables. Importante enseñarlos a considerar estas sensaciones como señales de que se consigue el efecto entrenador. Es imprescindible lograr en el practicante la orientación categórica a la realización total del programa trazado bajo cualquier condición. Se puede indicar el empleo de métodos de auto estimulación y de auto movilización, como escoger puntos de referencia, planteamiento de tareas concretas y auto órdenes

6.- Las **cualidades volitivas** tales como la perseverancia, el autocontrol, la decisión y la independencia.

Constituyen **aspectos psicológicos** vinculados a la educación y desarrollo de la **FUERZA** los siguientes:

1.- La **percepción del esfuerzo**.

2.- La **concentración de la atención** en el componente principal, alejando pensamientos de lo difícil y peligroso del ejercicio, la posibilidad de no cumplirlo y los errores posibles.

3.- La **motivación** con la orientación hacia el logro del objetivo determinado.

4.- El **estado de excitación emocional necesario** para la movilización total de las fuerzas.

5.- Las **cualidades volitivas** tales como la persistencia, el valor, la audacia y el autocontrol.

Constituyen **aspectos psicológicos** vinculados a la educación y desarrollo de la **RAPIDEZ**los siguientes:

1.- Exactitud en la **percepción del tiempo**.

2.- **Disposición para ejecutar el movimiento lo más rápido posible** (rapidez de acción y rapidez de reacción).

3.- **Autocontrol del estado interno** y solo la excitación emocional necesaria para liberarse del exceso de tensión muscular.

**PREGUNTAS DE AUTOCONTROL:**

1.-Precise las exigencias psicológicas de una modalidad deportiva concreta, teniendo en cuenta las condiciones objetivas y subjetivas en las que se desarrolla. Puntualice condiciones de realización e identifique cuáles de las exigencias psicológicas del grupo al cual pertenece la modalidad seleccionada están presentes en ella.

2.- Sobre la Rapidez de Reacción responda:

- ¿En qué consiste?

- ¿Cuáles son los tipos de reacción que se manifiestan en la actividad deportiva? Ejemplifique.

- Precise los períodos que componen la estructura de ambos tipos de reacción.

- Elabore ejemplos concretos, en la actividad deportiva, de lo que ocurre en cada momento.

- ¿Cuáles son los momentos del período latente en la reacción simple? Explique.

- ¿Cuáles son las tendencias o tipos de reacción simple en los deportistas? Fundamente.

- ¿Cuáles son los momentos del período latente en la reacción compleja? Explique.

3.- Explique, mediante un ejemplo concreto en la actividad deportiva, los elementos psicológicos que tendría en cuenta en su labor como entrenador durante la orientación de las cargas físicas para la educación y desarrollo de las capacidades condicionales (resistencia, fuerza y rapidez) de sus deportistas.

**BIBLIOGRAFÍA**

-Cañizares Hernández, M. (2006). La Psicología en la actividad física. Su aplicación en la Educación Física, el deporte, la recreación y la rehabilitación. La Habana Editorial Deportes.

- Colectivo de autores rusos (2006). Psicología. Ciudad de La Habana, Editorial Deportes

-Martinó S, C. (2008). Psicología del Fútbol. Algunas reflexiones profesionales, teóricas y prácticas para Árbitros, Futbolistas y Entrenadores. Editorial Deportes. La Habana. Cuba.

-Sánchez Acosta, M. E. (2005). Psicología del entrenamiento y la competencia deportiva. Ciudad de La Habana, Editorial Deportes.

-Rangel S, H, Russell G, L y Ortega P, J. (2005) La Psicología del Deporte. El balance entre cuerpo y mente es la clave para que los deportistas logren alcanzar las metas que se han trazado. Vol-1. Colombia. Editorial Universo.

-Rangel S, H, Russell G, L, Ortega P, J. González G, M (2005) La Psicología del Deporte. Material Didáctico, compendio de artículos y baterías de pruebas Psicológicas. Vol-2 Colombia. Editorial Universo.

-Rudik, P. A. y col. (1990). Psicología. Libro de Texto. Moscú, Editorial Planeta.

Denies, E, W (2003) Entrenamiento del Cerebro del Atleta. Enfoque Psicopedagógico. Guatemala. Editorial Apolo.

-Dzhamgarov, T. T. y A. TsPuni (!979). Psicología de la Educación Física y el deporte. Ciudad de la Habana, Editorial Científico Técnica.

**ENCUENTRO No 13**: Fundamentos psicológicos de la **Preparación Técnica** en las actividades deportivas

**OBJETIVO:**

Establecer la relación entre las etapas del proceso de enseñanza-aprendizaje de las acciones motrices y los niveles psicológico de su desarrollo, tomando en consideración el papel de la representación en este proceso.

**Contenido:**

* Fundamentos psicológicos de la Preparación Técnica en las actividades deportivas.
* Etapas del proceso de enseñanza – aprendizaje de las acciones motrices y niveles de desarrollo de la acción.
* Estructura psicológica de las acciones motrices.
* Papel de la representación en el proceso de enseñanza – aprendizaje de las acciones motrices. Carácter polimodal y poli funcional.

**ORIENTACIONES METODOLÓGICAS:**

Para entender este encuentro primeramente debemos conocer que el entrenamiento deportivo, según Collazo Macías (2006), es un proceso pedagógico, complejo y especializado que exige de una dirección científica integradora de cada uno de los componentes del proceso de enseñanza aprendizaje para la obtención de resultados deportivos superiores, todo ello dirigido al perfeccionamiento de las potencialidades físicas, técnico 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, en el momento deseado y para la competencia.

En el encuentro anterior se abordó la Preparación Física y sus aspectos psicológicos fundamentales dando paso a la introducción de **La Preparación Técnica** la cual es un proceso pedagógico dirigido a educar (enseñar), desarrollar y perfeccionar los elementos técnicos (acciones motrices). además formas de evaluación. El objetivo de esta preparación es educar, desarrollar y perfeccionar las acciones motrices en el deportista.

En el deporte se entiende por técnica generalmente, ¨un procedimiento racional, o sea, eficaz y económico para alcanzar grandes rendimientos deportivos¨ según Fiedler, M (1987). Por consiguiente, la técnica es la forma de realizar un movimiento, su curso, en el cual tiene que considerarse las reglas especiales de cada tipo de deporte.

Debemos recordar que cada deporte tiene sus elementos técnicos propios que lo distinguen (acciones motrices) por ende su enseñanza es totalmente diferente, reflexionemos y tomemos como ejemplo un deporte el cual están recibiendo en este período **(el voleibol)**.Según la literatura es uno de los deportes participativos que presenta más variedad y exigencia técnica de los gestos deportivos necesarios para su práctica, ya que en este juego no solo el rival anota directamente los puntos a su adversario, sino que el mismo equipo puede auto anotarse tanto por una mala aplicación de la técnica durante la realización de alguno de sus gestos específicos tales como tales como el servicio, la recepción, el ataque, el bloqueo, entre otros. Por tanto, la técnica empleada en la recepción no será la misma que en el bloque o viceversa.

De manera especial debe destacarse que el entrenamiento es considerado la forma fundamental de la preparación técnica, en tanto requiere de una práctica sistemática, la cual se controla con regularidad para comprobar los logros técnicos alcanzados.

**¿Cómo podemos enseñar estos elementos técnicos (acciones motrices)?**

El proceso de enseñanza –aprendizaje de las acciones motrices transcurre por diferentes etapas las cuales podemos observar en el esquema que aparece a continuación y a cada una de esas etapas le corresponde un nivel de desarrollo de la acción motriz.

**Etapas del proceso de enseñanza – aprendizaje de las acciones motrices**

**Aprendizaje Inicial**

**Perfeccionamiento continuo**

**Profundización o aprendizaje detallado**

**Destreza**

**Hábito**

**Motor**

**Habilidad**

**Nivel de desarrollo de la acción motriz**

En la etapa de **Aprendizaje Inicial:** El atleta, en dependencia de los métodos y procedimientos que se empleen en la explicación, demostración y utilización de medios de enseñanza tendrá posibilidad de asimilar la técnica y reproducirla de forma general, aunque sin el grado de perfeccionamiento necesario; y poner todo su accionar en la realización de la misma es enteramente consciente.

Es importante conocer que se transita de una etapa a otra a través de los pasos metodológicos se llega a la segunda etapa llamada **Profundización o aprendizaje detallado:** en esta etapa el atleta debe ser capaz de reproducir la técnica de forma detallada, considerando en su realización el tiempo, espacio, la fuerza y coordinación necesarias para ejecutar con éxito la misma. Aunque es una etapa cualitativamente superior a la primera, no ha aprendido todo lo necesario sobre la técnica que se le enseña, todavía se observan imprecisiones al realizar esta.

La tercera etapa llamada **Perfeccionamiento continuo:** en esta etapa el atleta debe ser capaz de realizar la acción con mayor eficiencia, en cualquier situación que se le presente. En condiciones constantes y o variables logra ejecutar la técnica de cualquier acción aprendida, con un mínimo de participación de la conciencia.

Como se explica anteriormente en el esquema, a cada una de las etapas va a corresponder un nivel de desarrollo de la acción motriz.

**Habilidad:** es una acción motriz insuficientemente aprendida. Seguimos con el ejemplo en el deporte voleibol. Un niño que llega por primera vez a un terreno de este deporte y por experiencias motoras adquiridas, tal vez porque jugaba con su papá cuando iba a la playa o con sus amigos del barrio por las tardes. Él tiene alguna noción de cómo se realiza el saque o servicio, pero al enfrentarse al terreno con las medidas originales y el net a la altura de las reglas internacionales no ha podido llevar el balón a la cancha contraria cuando realiza esta acción motriz. Por eso se dice que esa acción motriz está desarrollada a nivel de habilidad ya que no se realiza con calidad.

Es importante que quede claro que, a diferencia de la habilidad, el **Hábito Motor:** es la acción motriz suficientemente aprendida que se ajusta a los patrones técnicos establecidos para su ejecución con precisión, rapidez y economía de esfuerzo. Se debe explicar que alcanza un alto nivel de automatismo en su ejecución. Continuamos con el ejemplo anterior, ese niño a través de los entrenamientos va adquiriendo conocimientos del propio deporte y se le va enseñando la técnica específica de esas acciones motrices. En dependencia del tipo de saque que vaya a realizar ya debe dominar el lanzamiento y movimiento de anteversión, el movimiento de golpeo (fase de golpeo) y la terminación del movimiento (fase final).Todo esto es posible lograrlo con la práctica sistemática y una adecuada enseñanza de los mismo.

Por último, debemos explicar que a la tercera etapa le corresponde un nivel de desarrollo de la acción llamado **Destreza:** la cual es la acción motriz altamente perfeccionada. Nivel cualitativamente superior. Se coordina incluso en situaciones difíciles. Implica creatividad en las acciones. Es bueno conocer que todos los atletas no adquieren este nivel de desarrollo de un elemento técnico (acción motriz) e incluso el atleta puede estar en la tercera etapa del proceso de enseñanza aprendizaje de la acción motriz (perfeccionamiento continuo) y tener un desarrollo de esa acción a nivel de hábito motor.

Cada una de estas acciones va a tener una **estructura psicológica:**

1. Bloque de formación de las instrucciones motoras o construcción del programa de acción. En este bloque el pedagogo explica y demuestra y el atleta observa y ejecuta. Se da a nivel mental a través de la representación y participan los procesos psicológicos: sensaciones, percepciones, memoria y pensamiento.
2. Bloque de ejecución de la acción o realización del programa. Este bloque está relacionado con los componentes prácticos, el pedagogo controla las fallas y movimientos innecesarios que ejecuta el educando donde comienza a autorregular sus operaciones y acciones perfeccionando sus representaciones manteniendo la psicohigiene del movimiento. Aquí las sensaciones músculo-motoras o propioceptivas juegan un papel fundamental.
3. Bloque de control y corrección. Se evalúa comparando lo aprendido con lo que se ejecuta. El pedagogo maneja los pequeños detalles y estimula el éxito.

**La representación:**

Las representaciones mentales son estructuras cognitivas (de pensamiento y entendimiento) que corresponden a un objeto, situación, idea o una colección de información, que puede ser tanto concreta como abstracta, que el cerebro es capaz de procesar (Ericsson & Pool, 2016).

Esta representación va a tener un **carácter:**

**Polimodal** porque en ella se incorpora todo el complejo de procesos cognitivos tales como sensaciones, percepciones, memoria, imaginación, pensamiento y lenguaje. Para desarrollar la representación hay que programar actividades en las que tengan que ejercitar el tacto, visión, audición, equilibrio, etc.

**Polifuncional** porque realiza las funciones de**:**

* **Programadora:** mediante ella el atleta tiene la posibilidad de construir, consolidar, perfeccionar y transformar en su mente, las instrucciones motrices, el programa de estas y su realización.
* **Entrenadora:** permite entrenar mentalmente las acciones que debe o espera realizar.
* **Reguladora:** vinculada a los procesos sensoperceptivos del pensamiento (esta función se manifiesta en el momento que se activan los bloques ejecución de la acción y control y corrección)

La representación transcurre por diferentes momentos de calidad, los cuales coinciden con las etapas de enseñanza de las acciones motrices.

Imagen global 1ra etapa

Imagen detallada 2da etapa

Acción sintetizada 3ra etapa

Según Sainz, N. (2010). El éxito de muchas acciones técnicas y tácticas dependen en gran medida de la precisión de las percepciones que realiza el deportista sobre las diversas condiciones del medio en el cual efectúa las mismas. En la práctica deportiva se conoce como sentidos especiales y en su base se encuentra una diferenciación muy elevada de la actividad de los analizadores que participan en la realización de los movimientos.

La propia autora refiere que las percepciones especializadas surgen a partir de la identificación que establece el deportista con las pelotas u otros objetos, el medio en el cual se desenvuelve o algunos parámetros típicos de su evento o deporte.

Los sentidos especiales más conocidos son: sentido del balón, sentido de la distancia y sentido del tiempo

También podemos encontrar en la literatura especializada comentarios referentes

al sentido del agua en los nadadores, el sentido de la raqueta en los tenistas, el

sentido del arma en los tiradores, esgrimistas, arqueros etc. En deportes especí

ficos, como en el Atletismo, el atleta desarrolla una identificación especial hasta

con la pista, el ancho de la carrilera, el tamaño del círculo de lanzamiento en

el disco y el martillo, etc. En los juegos deportivos, así como en otras disciplinas,

la visión periférica se convierte en percepción especializada.

**PREGUNTAS DE AUTOCONTROL:**

1. Seleccione una acción motriz, especifique el deporte y elabore una situación pedagógica a partir de su vivencia personal o profesional para argumentar en ella:
2. Las etapas de enseñanza de esa acción motriz y los niveles de desarrollo de la acción.
3. Ejemplifique en este deporte las percepciones especializadas que más se evidencien.
4. Explique la importancia que tiene la representación en la preparación técnica.
5. Mencione las tareas para el desarrollo de las representaciones motoras en el deporte.

**Bibliografía:**

- Colectivo de autores rusos (2006). Psicología. Ciudad de La Habana, Editorial Deportes

-Collazo Macías, A. y Nelson Betancourt Alvelaez (2006). Teoria y Metodología del entrenamiento deportivo. Tomo I. Ciudad de La Habana.

-Fiedler, M. (1987). Voleibol. Ciudad de La Habana: Editorial Pueblo y educación.

-Forteza, A. (1992). El entrenamiento deportivo. Apuntes teóricos y metodológicos. Buenos Aires: Editorial ADEF.

-Matveev, L. (1983). Fundamentos del entrenamiento deportivo. Moscú: Editorial Rádruga.

-Sainz de la Torre Leòn, N. (2011). La llave del éxito.

-Sánchez Acosta, M. E. (2005). Psicología del entrenamiento y la competencia deportiva. Ciudad de La Habana, Editorial Deportes.

**ENCUENTRO No 14: Fundamentos psicológicos de la Preparación Táctica**.

**Objetivo:**

Determinar los elementos psicológicos que se encuentran inmersos en la táctica y que se deben tener en cuenta en la preparación del deportista.

**Contenidos:**

* Carácter Integrador de la táctica.
* Particularidades de las acciones tácticas.
* Factores del éxito de las acciones tácticas.
* Papel del lenguaje.
* Categoría situacional del campo táctico

**Orientaciones metodológicas**

En el proceso de entrenamiento de los deportistas existen cuatro dimensiones en las cuales debe centrar su atención en su preparación para la competencia según Copello. Las mismas son la preparación técnica, la física, la teórica y la psicológica, también se conoce que son panificable solamente los dos primeros componentes y que la formación teórica y la psicológica resultan de la preparación física y técnica, esto no es razón para creerlos innecesarios, ni para suponer que no juegan un papel relevante en la realización de cualquier actividad humana sencillamente significa que la intervención psicológica y la teórica tiene lugar desde la preparación física y desde la preparación técnica.

La **táctica** es el modo inteligente de utilizar los recursos (físicos, técnicos, psicológicos y tácticos) que se poseen para solucionar las situaciones en condición de oposición directa.

Para el estudio de la táctica hay que tener en cuenta que existen categorías situacionales del campo táctico, las mismas son las defensivas, ofensivas, contraataque y combinaciones, las mismas fueron expresadas por Copello.

Para resolver las situaciones tácticas en la actividad se tienen en cuenta las 3 fases de Freddy Malho, la primera es la percepción y análisis de la situación, la segunda es la solución mental y la tercera etapa es la solución motriz del problema.

Para el éxito en el proceso de preparación se hace necesario tener en cuenta los procesos psicológicos que se encuentran reflejados en los niveles del conocimiento humano y que a continuación reflejamos teniendo en cuenta las etapas de la preparación brindadas por Malho.

* Percepción visual: para distinguir las acciones del contrario y otras particularidades del escenario de competencia.
* Percepción del espacio: permite desenvolverse dentro de los límites autorizados del área de competición.
* Percepción del momento: Permite como resultado de la integración y procesamiento de las percepciones básicas identificar la oportunidad de ejecución.
* La memoria y la imaginación: se encuentran implícitos a través de la incorporación de los recursos, así como la transformación de las acciones en el momento de su ejecución en caso de no ser efectiva.
* Sentido de la anticipación: que permite actuar a partir de identificar las acciones del adversario en fases muy tempranas de su ejecución.
* Flexibilidad del pensamiento: demostrar poseer varios recursos para resolver los problemas que se enfrenten. La creatividad y flexibilidad del pensamiento, están sujetas al número de opciones con que se cuente para dar una respuesta apropiada a la situación.
* La rapidez del pensamiento: permite dar una solución acertada a cada situación en un intervalo de tiempo razonablemente pequeño tal que deje un amplio margen para la ejecución de la acción de modo que se garantice el aprovechamiento del momento u oportunidad de realización.

En el desarrollo de estas fases es de vital importancia el pensamiento y en especial el denominado operativo que es el distintivo en la actividad deportiva y en específico en la táctica. Este pensamiento operativo se refiere a la utilización de los recursos aprendidos, sin obviar la posibilidad de brindar respuestas originales a las situaciones. Se puede inferir que este tipo de pensamiento predomina más en los deportes de combate y en los deportes con pelota.

En el pensamiento táctico es inseparable el lenguaje, el mismo interviene tanto en su forma verbal como no verbal. El lenguaje es un medio de comunicación, juega un papel de transmisor de información, de expresión, y de regulación de la conducta en el plano inductor y ejecutor.

El lenguaje se extiende desde el proceso de preparación hasta la competencia, mediante la planificación previa de las situaciones, desarrollando una estrategia planificada en la cual se describe la modelación actual de la competencia así como los recursos para concretar las soluciones de las problemáticas que se detecten en el escenario competitivo. Durante la competencia el lenguaje cumple con tres funciones:

1. Función orientadora: mediante la cual el atleta realiza una valoración de la situación mediante un lenguaje interno, aunque en determinado momentos sus compañeros exigen el uso de un lenguaje externo.
2. Función reguladora: se da a partir de la valoración de los continuos cambios de la situación táctica, en la cual se introducen cambios, tratando a su vez de mantener los estados psíquicos lo más equilibrado posible. Permite que el atleta se oriente hacia lo que debe realizar en cada momento.
3. Función valorativa: le permite al atleta hacer evaluaciones de las actuaciones pasadas y sobre esto proyectar futuros cambios tácticos. Esto implica la realización de valoraciones acompañadas de una actitud emocional acerca de las actuaciones de sus compañeros.

Por otra parte el deportista asume decisiones y actúa en condiciones de tensión psíquica, dada por las situaciones agudas de competencia a las que se enfrenta, lo que produce elevadas expresiones de excitación emocional. Por lo que si la estabilidad psíquica resulta insuficiente, el deportista puede llegar a valorar de forma incorrecta su accionar en la competencia y tomar decisiones equivocadas en la misma. Es la estabilidad psicológica uno de los requerimientos en la preparación táctica del deportista, así como la rapidez de la evaluación de la situación y la adopción oportuna de la decisión.

En el éxito de las acciones tácticas se involucran los aspectos relacionados con la regulación inductora de la personalidad de cada atleta y en especial las cualidades volitivas, las cuales se ejemplifican a continuación:

* Confianza en sí mismo: Convicción de que se posee el desarrollo adecuado de los recursos sobre los que se sostiene el accionar táctico propio.
* Decisión de luchar tenazmente: hasta la conclusión del encuentro.
* Tolerancia al fracaso: asimilar las experiencias negativas y controlarlas.
* La autorregulación conductual: necesaria para reducir mediante su accionar las contradicciones que le plantean las situaciones diversas e inesperadas del combate, el deterioro de la condición física propia y la incertidumbre del resultado contenida en el carácter de la actividad.

**Pregunta de autocontrol.**

-Elabore una situación pedagógica donde se pongan de manifiesto los factores para el éxito de las acciones tácticas estudiadas.

**Bibliografía.**

.

Sánchez Acosta, M.E. (2005) Psicología del entrenamiento y la competencia deportiva. Ciudad de la Habana, Editorial Deportes.

Copello, J. M. Tesis de obtención del grado de doctor en ciencias de la cultura Física.

Copello, J. M. El Judo: Control del rendimiento táctico. www.efdeportes.com,

2003, efd60/judo.htm, 05/2007.

Gonzales Estrada, J.A. (2008) Tesis de obtención del título de máster en Entrenamiento Deportivo y la Alta competencia. ISCF, Manuel Fajardo.

**TEMA-IV:**

**FUNDAMENTOS PSICOLÓGICOS EN LA PREPARACIÓN DEL DEPORTISTA**

**ENCUENTRO 15: LOS ESTADOS EMOCIONALES ANTES DE LA COMPETENCIA DEPOR**

**TIVA.**

-OBJETIVOS:

* Valorar las características más significativas de los tipos de estados emocionales antes de la competencia deportiva, para poder orientar el control

de sus manifestaciones en los entrenamientos deportivos a partir del intercambio de experiencias y de la utilización de métodos y técnicas de psicorregulación.

* Identificar los procedimientos necesarios para evaluar las características de los estados emocionales antes de la competencia en los practicantes de actividades deportivas.

**CONTENIDO**:

-Características psicológicas de las competencias deportivas. Factores de

influencia en la manifestación de las vivencias emocionales. Estados psicoló

gicos y sus particularidades a**ntes de las competencias.**  Estados de pre-a

rranque y sus tipos.Manifestaciones psicológicas en los practicantes de ac-

tividadesdeportivas.

-**ORIENTACIONES METODOLÓIGICAS**.

Los estados psíquicos se manifiestan como la formación temporal de un sistema completo, único con relación a los componentes que lo integran. Cada eslabón es parte de ese todo. Cada uno de ellos tiene en él un lugar con una intensidad que matiza la actuación específica. La distinción personal señala el carácter subjetivo del reflejo que está determinado por las condiciones de influencia social, la postura activa del sujeto en relación con ella, las necesidades, pensamientos y motivaciones que cada cual posee. Al abordarlas usted debe comenzar por sus características, teniendo en cuenta el criterio que los mismo resultan un componente basado en la estructura de la personalidad, los estados además de ser intelectuales, emocionales y volitivos pueden ser situacionales, personológicos y grupales, agregando que si se trata del carácter de la intensidad, del tiempo, la polaridad y el nivel de conciencia se pueden definir en superficiales y profundos, prolongados y breves, positivos y negativos y en más o menos conscientes. También a la polaridad para la activación y la pasividad, ya que los estados psíquicos pueden regularse desde el exterior o por el propio sujeto.

Le debe de quedar clara la idea de que los estados emocionales antes delas competencias no son inmutables y estos están asociados a las altas cargas, ya que los cambios en sus vivencias y conductas vinculados con la tensión psíquica excesiva constituyen un fenómeno provisional, transitorio, una consecuencia lógica del trabajo del entrenamiento correctamente realizado; y, por tanto, resulta esencial que el deportista perciba y experimente la tensión con relativa tranquilidad.

A continuación, procederá a la caracterización de los diferentes tipos de estados emocionales antes de las competencias, para lo cual le recomendamos que tome en consideración lo planteado en el libro de **Psicología del entrenamiento y la competencia deportiva,** el cual se encuentra en la carpeta del estudiante como texto complementario; así como que se oriente por el cuadro resumen que le presentamos más adelante con sus principales indicadores y precise la manifestación de cada uno de ellos según este tipo de estado. Usted debe comprender que en el deportista se experimentan distintos tipos de **Estado de Pre arranque**, nos referimos en este caso a: la Indiferencia de Salida u Optimismo Infundado, a la Apatía de Salida, a la Fiebre de Salida y a la Disposición Combativa.

Precisamente en relación a los estados emocionales antes de las competencias, tome en consideración que no siempre deben ser negativos; por el contrario, los mejores resultados en la práctica deportiva se alcanzan ante la presencia de un estado de activación óptimo de las funciones psico–físicas, ya que prepara al organismo para movilizar sus máximas disposiciones y posibilidades de ejecución. Por ello, en la literatura especializada se habla de estados de tensión positivos, denominados EUESTRÉS, y de estados de tensión negativos, conocidos como DIESTRÉS.

Al caracterizar los diferentes tipos de estados emocionales trate de elaborar ejemplos en la actividad físico-deportiva.

PREGUNTAS DE AUTOCONTROL.

1. Profundice en las características genera les de los estados emocionales y su manifestación durante la práctica de los diferentes deportes.
2. Determine las particularidades que distinguen a los diferentes tipos de estados emocionales antes de las competencias, así como la elaboración de ejemplos donde ellos se manifiesten.
3. Complete un cuadro resumen con las características determinadas.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Rasgos | Fiebre de la arrancada | Apatía de la arrancada | Disposición combativa | Optimismo infundado |
| Actitud Motivación |  |  |  |  |
| Grado de excitación emocional |  |  |  |  |
| Características de la atención |  |  |  |  |
| Percepción y representación |  |  |  |  |
| Particularidades del pensamiento y la memoria |  |  |  |  |
| Manifestación de la actividad volitiva |  |  |  |  |

-BIBLIOGRAFÍA.

- Acosta, M. (2005). Psicología del entrenamiento y la competencia deportiva. Editorial Deportes, Ciudad de la Habana P 152

-Saínz de la Torre León, N. (en soporte digital) Psicología de la Educación Física y el deporte escolar. Capítulo 2

-Colectivo de autores. (1990) Psicología. Libro de texto. Moscú, Editorial Planeta.

-Colectivo de autores rusos. (2006) Psicología. Ciudad de la Habana, Editorial Deportes.

-Puni, A. Z. (1969). Ensayos de Psicología del Deporte. Cuba, Imprenta INDER.

-Puni, A. Z. (1969) La preparación psicológica para las competiciones deportivas. La Habana, Boletín Científico Técnico, INDER.

**TEMA-IV:**

**FUNDAMENTOS PSICOLÓGICOS EN LA PREPARACIÓN DEL DEPORTISTA**

**ENCUENTRO 16**

**El Sistema de la Preparación Psicológica**.

OBJETIVO GENERAL:

-Valorar la influencia que ejercen los fundamentos psicológicos generales, del desarrollo y psicosociales en la eficiencia de la preparación del deportista para su participación en las competencias en el eslabón de base

CONTENIDOS:

-El sistema de la preparación psicológica. La Preparación PsicológicaGeneral del Deportista**,** sus características en el eslabón de base**.** Planoperativo de preparación psicológica desde la óptica del entrenador.

-ORIENTACIONES METODOLÓGICAS:

Como se puede apreciar los contenidos que contemplan este encuentro, resumen el Tema-4, último en la organización de la asignatura, donde los aspectos psicológicos generales, del desarrollo y psicosociales se imbrican de manera armónica para garantizar un nivel de eficiencia en la preparación del deportista para su participación en una futura competencia en el eslabón de base. De esta forma es imprescindible que los **estudiantes** retomen los conocimientos y las habilidades psicológicas adquiridas, en los encuentros precedentes vinculados con las exigencias de los diferentes grupos de deportes, los fundamentos de la preparación física, técnica, táctica y de la actividad competitiva para comprender como se aplican todos ellos a la **Preparación Psicológica del Deportista o Equipo Deportivo**. Esta constituye un proceso que se lleva a cabo desde el **primer momento** en que el sujeto se inicia en la práctica sistemática de un deporte dado, por lo que la labor que usted desempeña como **Profesor-Entrenador de Deporte** **en dicho momento** **(enseñanza-aprendizaje), resulta determinante para la iniciación y consecución de las aspiraciones de los futuros deportistas.** De esta forma el Sistema de Preparación Psicológica tiene su comienzo desde **este momento**, que repetimos constituye la simiente de este proceso. Es por ello que una gran cantidad de deportistas de talla mundial y otros de altos resultados deportivos, siempre recuerden con admiración y agradezcan sobre manera, a sus primeros profesores-entrenadores por haberlos encaminado y educado en esta dirección desde sus inicios. De ahí que en nuestra concepción ubicamos este primer momento como parte esencial de la **Preparación Psicológica General. (Revisar con detenimiento el material denominado ¨Consideraciones sobre el carácter sistémico de la Preparación Psicológica del Deportista y su Planificación¨** elaborado por **Russell, L y González, M. (2020).** En este documento los autores esclarecen conceptualmente y de manera integral lo que significa la Preparación Psicológica del Deportista desde el punto de vista sistémico. Al respecto señalan que **´´La preparación psicológica resulta un complejo sistema de interrelaciones armónicas de todos los procesos, cualidades, formaciones y estados psicológicos de la personalidad del deportista, en correspondencia con las exigencias peculiares de cada tipo de deporte, con las particularidades estructurales, organizativas, funcionales de la enseñanza-aprendizaje, los períodos, las etapas del proceso metodológico del entrenamiento y la competencia deportiva, como factores determinantes en la preparación integral del deportista ¨.** Esta amplia concepción aunque no resulta la única y definitiva, nos aproxima a ver la Preparación Psicológica con un enfoque sistémico, en el que se ponen mutuamente de manifiesto las relaciones y las funciones que cumplen cada uno de sus componentes (Psicológicos, exigencias de cada deporte, las particularidades del proceso de enseñanza-aprendizaje, la metodología del entrenamiento y la competencia) en la preparación del deportista en su conjunto. **Es por ello que resulta necesario que los estudiantes puntualicen** sobre este **primer momento,** pues como decíamosel proceso de **Enseñanza-Aprendizaje** le permiteadquirir los conocimientos, habilidades, hábitos, actitudes, valores y conductas fundamentales, que le permitirán desenvolverse operativamente y con determinadas normas en el deporte de su elección. **Consultar** esto en **Sánchez. M. E, (2005)** Psicología del Entrenamiento y la Competencia Deportiva. Pag 72-77. Desde nuestro punto de vista en este momento se comienza a formar el **Estado de Predisposición Psíquica.** Por lo que se corresponde con la propia **Preparación Psicológica General.** Aquílos **estudiantes** deberán consultarademásel libro de **Dzhamgarov,** **T. T. y A. Ts Puni (1979).** Psicología de la Educación Física y el Deporte. Pag. 115-119. De todas formas lo **más importante** es queusted como **estudiante conozca** en que consiste este estado por su importancia en la Preparación Piscológica del Deportista y por tanto como **actividad independiente** debe caracterizarlo. Siguiendo la lógicadel sistema, en su **segundo momento** y en una continuidad ascendentede desarrollo, el **Entrenamiento Deportivo** ejerce su función de perfeccionamiento, con lo cual todas las potencialidades psicofísicas del deportista se elevan a niveles superiores (especialización), permitiendo así poder enfrentar las futuras exigencias competitivas. Esta etapa se corresponde con la **Preparación Psicológica Especial, que pude ser temprana y directa.** En el **tercer momento** (**Competencia),** el sistema propone atemperar las particularidades psicológicas altamente desarrolladas del deportista a las condiciones y exigencias que la misma le impone, tratando de que se conjuguen eficiente y eficazmente todos los componentes de su personalidad, en la aspiración y seguridad para la obtención de un alto rendimiento competitivo**.** **Esta etapa se corresponde con la Preparación Psicológica Inmediata** para la ejecución de las acciones competitivas. En el **cuarto y último momento** (**Post-competitivo**), el sistema contempla el restablecimiento, la conservación y la protección psicológica general de la personalidad del deportista, tratando de ajustarlo al resultado positivo o negativo que se haya obtenido y creando las condiciones, psicológicas para estimular y orientar al deportista hacia las futuras tareas del nuevo período de preparación**.** **En lo expuesto debe quedarles claro a los estudiantes** y de forma resumida, que **en primer lugar**, la Preparación Psicológica no puede reducirse como creen algunos al momento de la competencia, por el contrario, está presente en todo el proceso de Enseñanza-Aprendizaje, los Períodos y Etapas del Entrenamiento Deportivo, en fin, en la Competencia y posterior a ella. **En segundo** lugar que todo transcurre bajo la influencia directa de todos estos factores, los cuales determinan el mayor o menor nivel de desarrollo de la Preparación Psicológica del Deportista o Equipo en su conjunto. De lo que no debe quedar duda, es que en cada período y etapa, la preparación psicológica tiene sus características y especificidades en cuanto a objetivos, contenidos, tareas, medios, procedimientos, métodos, y orientaciones metodológicas en su planificación y puesta en práctica. Es importante señalar que para alcanzar la Preparación Psicológica se hace imprescindible dejar bien claro para el psicólogo, el profesor-entrenador, el deportista y otros que tienen responsabilidad en este problema, el objetivo que se pretende lograr. De ahí que coincidamos con autores prestigiosos como **Puni, Gagaeva, Rudik, Gorbunov, Rodionov, Petrovich, Judadov, Guenov, Kunath, Inufio** y otros, en que el aspecto psicológico central que debe lograrse es el **"Estado de Predisposición Psíquica¨** **en primera instancia**; pero **Russell** **(2017)** expresa que durante la competencia lo que prima es la Disposición Psíquica del Deportista", puesto que nos estamos refiriendo a la **Actitud** que está mostrando el deportista o grupo de ellos durante la propia competencia frente al rival, lo que ha dejado de ser Predisposición para convertirse en **Disposición Combativa Inmediata**. La formación de este estado según los autores es un proceso de organización dinámico y específico de la conciencia y acciones del deportista, a partir de las supuestas condiciones de la competencia. Tal organización estriba en crear el reflejo de las condiciones de la competencia que provoca dicha actitud. A partir de estos presupuestos que se han expuesto hasta este momento sobre el carácter sistémico de la Preparación Psicológica, **explique desde su experiencia como profesor-entrenador o deportista la importancia que usted le confiere al Sistema de la Preparación Psicológica y acompañe sus criterios con ejemplos concretos desde sus funciones.**

Al referirnos específicamente a la **Preparación Psicológica General** en la cual **los estudiantes** deberán trabajar para elaborar una propuesta de **Plan Operativo** aproximado, es necesario que realicen **el estudio independiente** donde profundicen en la caracterización de los **contenidos Psicológicos y Psicosociales** según la etapa de desarrollo de los sujetos con los cuales usted trabaja o trabajará y que son determinantes para el desenvolvimiento exitoso de los componentes Físicos, Técnicos y Tácticos, nos referimos a: las percepciones indispensables en su deporte, las representaciones, la capacidad intelectual, las vivencias afectivas más relevantes, las cualidades volitivas y ético-morales más importantes, los motivos significativos, la rapidez de reacciones esenciales, la operatividad del pensamiento, la imaginación, las cualidades de la atención, las actitudes, los valores, los factores de eficiencia en el equipo y otros que usted considere que en su deporte resultan fundamentales. Para lograr realizar el **estudio independiente orientado**, usted deberá consultar en el libro de texto de **Sánchez, M.E (2005)** ya citado, el Capítulo VI Pags.213-228 donde aparecen con claridad los contenido, las tareas y luego en las Pags 245-256 donde también se encuentran contenidos, pero como resultados de una investigación en que se propone la Intervención Psicopedagógica en la Preparación de los Gimnasta Noveles Cubanos en la que es también autora la profesora **González, M,** y le sirve de orientación específica para la realización de la propuesta de **Planificación Operativa que más adelante se explica.** Alrededor de este complejo problema, diferentes autores se han pronunciado al respecto, por solo mencionar algunos como **Matvieev (1977)** en la esfera del Entrenamiento Deportivo plantea que, **toda planificación** se puede considerar como un sistema de establecimiento de metas, consistente en la anticipación de una actividad que se pretende llevar a la práctica; en el caso de la planificación deportiva, será un proyecto del contenido, de las formas y condiciones del entrenamiento. Se trata dice el autor de un proyecto mental que se elabora antes de que tenga lugar su plasmación en el entrenamiento. **Rodionov. A. B, (1979)** en su Psicología del Deporte de Altas Marcas Pag. 131 aunque no habla de ningún modelo para la Planificación de la Preparación Psicológica, si se refiere a los objetivos, tareas, medios y métodos. Asimismo se expresan Dzhamgarov, **T. T. y A. Ts Puni (1979)** en Psicología de la Educación Física y el Deporte. Pag.12, pero le incluyen procedimientos metodológicos y organizativos. Otro de los modelos nos lo propone **Valdés. M, H, (1996)** en su libro ¨La Preparación Psicológica del Deportista. Mente y Rendimiento Humano¨. Pag, 143. En su modelo habla de la Estructura donde hace referencia a las tareas psicológicas en los meso ciclos, diagnóstico o control, métodos de control psicológicos y planificación del control de la preparación. Por otra parte examinamos el modelo propuesto por **González J. L**. (1992), en su libro Sobre Psicología del Deporte quien construye su concepción a partir de los períodos y etapas en que se estructura la preparación del deportista (período preparatorio, período competitivo y período de tránsito). Para este autor la Preparación Psicológica debe seguir la misma forma de organización del entrenamiento deportivo. **Nos parece bastante comprensible y práctica para el profesor-entrenador deportivo esta concepción,** toda vez que lo acerca mucho más a la forma en que el mismo trabaja la planificación del entrenamiento y la competencia. Por último analizamos la propuesta de **Sánchez.** **M.E, (2005)** en el libro ya citado pero en la Pag.237 donde nos plantea: el tipo de preparación, objetivos, contenidos psicológicos, tareas o acciones interventivas, métodos, medios y observaciones; pero aunque no hace referencia a la estructuara del entrenamiento deportivo como en casos anteriores, se sobre entiende que lo toma en consideración. **Desde hace más de 40 años habíamos asumido esta concepción que parte del paradigma** del papel determinante de la actividad como piedra angular del desarrollo psicológico del hombre planteada por **Leontiev. A, N (1975)** y que incorporado en el ámbito del deporte, sirve de punto de partida para la comprensión de su influencia en la Preparación Psicológica del Deportista. De esta forma retomamos las orientaciones sobre los contenidos psicológicos, las tareas y algunos elementos organizativos y estructurales fundamentales del modelo de **Puni, A. Z. (1964-1969)** en su libro La Preparación Psicológica para las Competiciones Deportivas y le adicionamos el diagnóstico psicológico, los componentes objetivos, los medios, procedimientos, métodos del entrenamiento y/o de intervención psicológica según el trabajo del entrenador o el psicólogo, las orientaciones metodológicas u observaciones y los atemperamos a los períodos y etapas por las que transcurre la preparación del deportista en su conjunto, **Russell, G, L** **y Pensado D, J (2015)** en ¨La Planificación de la Preparación Psicológica de los noveles deportistas desde la óptica del entrenador. Una Experiencia Cubana¨. Como se ha podido apreciar hasta aquí, existen diferentes criterios entre los autores citados y otros que no fueron tenidos en cuenta respecto a la Planificación, aunque si sus criterios sobre la Preparación Psicológica, los cuales han sido muy valiosos para nuestra concepción integral sobre el **Carácter Sistémico** de esta en cuanto al Deportista y el Equipo durante el proceso de entrenamiento y la competencia. A nuestro juicio‚ esta entre otras cosas, es una de las dificultades que ha incidido sustancialmente en que los entrenadores y por qué no los psicólogos, presenten dificultades a la hora de brindarle tratamiento a los aspectos psicológicos del entrenamiento deportivo y la competencia, tanto es así que se violan inconscientemente ciertos requerimientos que resultan insoslayables en la Preparación Psicológica del Deportista o Equipo. Estos criterios son el fruto de los resultados investigativos obtenidos de los contenidos de los programas de preparación de los deportistas de diferentes instituciones encargadas de la formación de los futuros deportistas para el Alto Rendimiento de los variados deportes, de las encuestas a los entrenadores y la valoración de los conocimientos y habilidades adquiridas por diferentes especialistas en los cursos de postgrado, donde se revelan múltiples matices, enfoques, y dificultades en cuanto a la concepción y puesta en práctica de la Planificación de la Preparación Psicológica. Por lo general los contenidos psicológicos de la preparación de los deportistas han sido reducidos solo a los aspectos morales y volitivos, sin que los entrenadores sepan cómo abordar la forma de su desarrollo y perfeccionamiento, son a su vez planteados indistintamente en las diferentes preparaciones (física, técnica, táctica, teórica), o como una preparación independiente. Entre otras formas de inclusión de la Planificación de la Preparación Psicológica en los programas, encontramos por ejemplo aquellos que la presentan como parte de los objetivos generales; otros como temas independientes, como objetivos específicos y tareas generales, algunos la ubican en forma de por ciento, de acuerdo a las edades, o la sitúan en las orientaciones metodológicas, y por ultimo, los que no la incluyen. Por otra parte los estudios reflejan que los contenidos psicológicos que son propuestos abarcan aspectos generales de la personalidad de los deportistas, que muchas veces resultan muy difíciles de concretar y objetivar en sistema de tareas o acciones durante el proceso de entrenamiento. Como puede apreciarse, las orientaciones de referencia resultan insuficientes toda vez que no precisan con claridad el carácter sistémico y su proyección lógica. Unido a este problema está  el hecho de que la literatura especializada en Metodología del Entrenamiento Deportivo representada por autores de reconocido prestigio como N.G. Ozolin, D. Harre, L. Matveev y otros reconocen su importancia, aunque no contemplan el contenido psicológico requerido, estructurado y organizado en sus planes de forma tal que los profesionales que se dedican a la preparación de los deportistas, puedan utilizarlo operativamente en estrecha vinculación con las diferentes tareas del entrenamiento deportivo. A menudo las tentativas de los psicólogos y entrenadores al tratar de instrumentar un plan de Preparación Psicológica del deportista chocan con las dificultades ya planteadas y otras que están vinculadas con los siguientes problemas:

-Proyectar la preparación psicológica del deportista sin tener en cuenta las particularidades psicológicas relevantes, especiales de cada tipo de deporte.

-No analizar el problema en su integridad, o en su vinculación estrecha con el plan de entrenamiento que se corresponde con el tipo de deporte dado. En tal sentido algunos planifican sus actividades desde el punto de vista psicológico fuera de dicho proceso.

-La no existencia de una clara definición de los objetivos en cada una de las etapas del proceso de entrenamiento, además de no ver el fenómeno de los objetivos como un sistema.

-Se han confundido las denominaciones de objetivos generales, específicos, tareas y contenidos particulares que deben ser desarrollados o perfeccionados.

-Los elementos de la estructura, la organización y la forma de plasmar de manera precisa y objetiva, el sistema de preparación psicológica, de acuerdo a cada una de las etapas en que se produce el proceso de entrenamiento.

Luego de haber valorado la tentativa de B. Zilin (1956) de confeccionar tal plan para los gimnastas y haber estudiado minuciosamente el **modelo de plan** de **A. Z. Puni (1969)** ya mencionado, quien ha sido uno de los autores que con mayor precisión se ha acercado y ha dado una idea de este problema, hemos analizado la necesidad de estructurar y elaborar una propuesta de modelo que permita a los entrenadores, transitar por los pasos metodológicos necesarios para organizar y plasmar de una manera sencilla, efectiva, clara, precisa, operativa y sobre la base de los componentes objetivos de la preparación (físicos, técnicos y tácticos), los contenidos psicológicos más relevantes relacionados con los anteriores, las tareas, los medios, procedimientos y los métodos que presenta cada una de las etapas del proceso por el que transcurren el entrenamiento y la competencia deportiva, a fin de que le sirva como una vía de trabajo y de orientación de la Preparación Psicológica del Deportista o Equipo. **Esta propuesta, como se podrá observar en el modelo que se plantea más adelante, es un resumen de la anterior que abarca más componentes y por tanto más compleja en su puesta en práctica**. Es importante señalar que la misma tiene un carácter flexible, en tanto el entrenador puede introducir las variantes, ideas, experiencias yrecomendaciones que estimeconveniente a fin de adaptarlas a los objetivos de su trabajo; siempre que se mantengan las relaciones lógicas entre los componentes del sistema, de ahí que este no sea una receta, ello ayudará  entonces a enriquecer la propuesta en cuestión y facilitar una mayor explotación de todos los recursos materiales y humanos que se ponen a disposición del entrenamiento deportivo. Dicha propuesta tiene como finalidad facilitar al entrenador la estructura, los componentes y las formas de relacionarlos; así como plasmar el carácter objetivo de la Preparación Psicológica, obtener una visión inmediata e integral de la ubicación de los diferentes componentes y valorar la marcha del proceso de entrenamiento; le permite a su vez, establecer el sistema de tareas del entrenamiento que se avienen con los aspectos psicológicos a desarrollar o perfeccionar. La propuesta no sustituye el plan escrito ni a otros y por supuesto, no transcurre paralelo a estos, es esencialmente parte integral del mismo, sólo que aquí el entrenador tiene un conocimiento de causa de lo que está  haciendo en pro de la Preparación Psicológica del Deportista o Equipo.

Como **Orientaciones Metodológicas** para la realización de su **Trabajo Independiente** (el Proyecto de Plan Operativo de Preparación Psicológica Individual o de Equipo, le sugerimos lo siguiente:

1-Formule el objetivo Psicológico de la Preparación General del Deportista o Equipo. Este objetivo debe presidir toda la etapa de **P. Ps. G.** Ver Sistema de Objetivos. **Russell. G, L. (2005)** en Material Docente.

2-Determine en cada componente de la preparación (físico, técnico, táctico) las capacidades y las acciones **más relevantes** que usted trabaja o trabajará en su deporte.

3-Determine a partir de la revisión de los contenidos psicológicos que han sido declarados en el acápite de la Preparación Psicológica General, **las mayores** **insuficiencias y/o deficiencias que fueron diagnosticadas en** **su deporte, mediante las pruebas psicológicas hechas por usted o el psicólogo**.

4-Formule las tareas **más relevantes** (realización, ejecución, utilización, demostración, reproducción, explicación, etc.) que sugieran **con que medios** se resuelven. Para la formulación **revisar** **el índice** del libro de **Sainz de la Torre, N. (2010)** ¨Psicopedagogía de la Educación Física y el Deporte Escolar’ La Habana. Editorial Deportes, donde aparecen las tareas para cada aspecto psicológico y psicosocial.

5-Seleccione **los medios** que se relacionan con las tareas (grupos de ejercicios y frecuencia que utiliza o utilizará en el entrenamiento)

6-Seleccione los procedimientos organizativos que utiliza o utilizará para dichos ejercicios (individual, en dúos, tríos, en círculo, fila, hilera, etc.). **Nota:** Los dos aspectos anteriores **(5 y 6)** se ubican **juntos** en el plan y ambos aspectos deben ser consultados con los profesores de Teoría y Metodología de la Universidad si usted no los domina.

7-Seleccione los métodos de entrenamiento. Estos, como que usted no ha recibido los contenidos de Teoría y Metodología del Entrenamiento Deportivo, debe obtenerlos de la literatura de la asignatura del mismo nombre o en su defecto, de la consulta con los profesores y especialistas ya señalados.

**Recordatorio: Usted no debe olvidar que el Plan es para deportistas del Eslabón de base (Escuelas, Áreas y Combinados Deportivos). Asimismo debe tener en cuenta que tanto los contenidos psicológicos, las tareas, los medios, procedimientos y los métodos deben guardar consecuentemente interrelaciones.**

**ESTRUCTURA DEL INFORME:**

**I-Presentación (Primera Pagina)**

Debe recoger: Institución, Asignatura, Curso, Nombres y Apellidos de los autores (máximo dos), Título, Grupo y Número de lista.

**II-Introducción: (Segunda Página)**

1. La Preparación Psicológica y su importancia en el Deporte
2. La Preparación Psicológica General y su Planificación en el Deporte
3. Particularidades Psicológicas del Deporte Elegido.
4. Características Psicológicas más relevantes en los Componentes Objetivos (Físicos, Técnicos y Tácticos)

**III**-**Objetivo del trabajo**: Elaborar un Plan Operativo para la Preparación Psicológica General del Deportista o Equipo Deportivo (x) aplicando los conocimientos, las habilidades Psicológicas, Psicosociales y las Categorías Didácticas, vinculándolos con los componentes objetivos del Entrenamiento en el Eslabón de Base.

**IV**-**Desarrollo**

**La estructura del modelo:**

**PREPARACIÓN PSICOLÓGICA GENERAL: OBJETIVO** -------------------------------------------------------------------------------------------------------

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Preparación Física  Componentes **(Capacida**  **des)** | Contenidos Psicológicos | Tareas | Medios y Procedimientos | Métodos de Entrenamiento |
| Resistencia | ¿ | ¿ | ¿ | ¿ |
| Fuerza | ¿ | ¿ | ¿ | ¿ |
| Velocidad | ¿ | ¿ | ¿ | ¿ |
| Rapidez | ¿ | ¿ | ¿ | ¿ |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Preparación Técnica  Componentes**(Acciones)** | Contenidos Psicológicos | Tareas | Medios y Procedimientos | Métodos de Entrenamiento |
| Saque | ¿ | ¿ | ¿ | ¿ |
| Recibo | ¿ | ¿ | ¿ | ¿ |
| Pase | ¿ | ¿ | ¿ | ¿ |
| Remate | ¿ | ¿ | ¿ | ¿ |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Preparación Táctica  Componentes**(Acciones)** | Contenidos Psicológicos | Tareas | Medios y Procedimientos | Métodos de Entrenamiento |
| Saque hacia una zona  determinada | ¿ | ¿ | ¿ | ¿ |
| Recibir con orientación  directa al rematador | ¿ | ¿ | ¿ | ¿ |
| Pasar alto, rápido, medio | ¿ | ¿ | ¿ | ¿ |
| Remate suave, fuerte vs  el bloqueo, mano para  afuera, diagonal, etc. | ¿ | ¿ | ¿ | ¿ |

**V-Bibliografía**

-Bello Dávila, Z y J.C. Casales. (2003) Psicología Social. La Habana. Editorial Félix Varela.

-Cañizares H., M. (2004) Psicología y equipo deportivo. Ciudad Habana, Editorial Deportes.

-Denis, E, W (2003) Entrenamiento del Cerebro del Atleta. Enfoque Psicopedagógico. Guatemala.

Apolo Ciudad Habana, Editorial Pueblo y Educación.

-Dzhamgarov, T. T. y A. Ts Puni (1979). Psicología de la Educación Física y el deporte.

.Ciudad de La Habana, Editorial Científico Técnica.

-Martinó S, C. (2008). Psicología del Fútbol. Algunas reflexiones profesionales, teóricas y

prácticas para Árbitros, Futbolistas y Entrenadores. Editorial Deportes. La Habana. Cuba.

-Russell, G, L y Pensado D, J (2015) La Planificación de la Preparación Psicológica de los noveles deportistas

desde la óptica del entrenador. Una Experiencia Cubana. Venezuela. Editorial Universidad del Sur.

-Russell. G. L y González. G. M (2020) ¨ El carácter sistémico de la Preparación Psicológica del Deportista¨´

Material Docente.

-Russell. G. L (2005). Sistema de Objetivos de la Preparación Psicológica del Deportista. Material Docente.

-Rangel S, H, Russell G, L, Ortega P, J. González G, M (2005) La Psicología del Deporte. Material Didáctico, compendio de artículos y baterías de pruebas Psicológicas. Vol-2 Colombia. Editorial Universo

-Sánchez Acosta, M. E. (2005). Psicología del entrenamiento y la competencia deportiva.

Ciudad de La Habana, Editorial Deportes.

-Sainz de la Torre, N. (2010) Psicopedagogía de la Educación Física y el Deporte Escolar. La Habana.

Editorial Deportes

-Segarte Iznaga, A. L. y col. (2003) Psicología del desarrollo escolar. La Habana. Editorial Félix Varela. (Tomo I)

-García Ucha, F. (2004).Herramientas psicológicas para entrenadores y deportistas. La Habana. Editorial Deortes.

-Valdés. C, H. (1996) La Preparación Psicológica del Deportista. Mente y rendimiento humano. Publicaciones .

INDE. S.A. Zaragoza. España

**ENCUENTRO No 17: Taller integrador de preparación para la Prueba Parcial (Temas III y IV).**

**Objetivo:**

Fundamentar las principales particularidades de la preparación del deportista y su importancia, enfatizando en los componentes psicológicos y psicosociales, que garantizan una mejor preparación de los practicantes de actividades deportivas durante los procesos de enseñanza-aprendizaje y entrenamiento deportivo en el eslabón de base, según el período de su desarrollo.

**Contenidos para el taller:**

* Factores de eficiencia grupal en el equipo deportivo.
* Fundamentos psicológicos de la preparación física del deportista: Las capacidades físicas (condicionales).
* Fundamentos psicológicos de la Preparación Técnica del deportista.
* Fundamentos psicológicos de la Preparación Táctica del deportista.
* Aspectos psicológicos de la actividad competitiva en el deporte.
* El sistema de preparación psicológica del deportista para la competencia.

**Indicadores para la evaluación de las actividades de autoaprendizaje en el taller.**

1. Profundización de los contenidos en la literatura científica.
2. Domino del contenido
3. Exposición con independencia, expresividad y coherencia.
4. Disposición y disciplina para la realización de las actividades.
5. Vínculo de los contenidos con las diferentes acciones o actividades de las clases o entrenamiento deportivo.
6. Evaluación: Oral.
7. Formas de evaluación: heteroevaluación, autoevaluación y coevaluación

**Orientaciones metodológicas:**

En su labor de auto preparación usted debe tener presente que este taller tiene como objetivo esencial la consolidación, profundización, discusión, integración y generalización de los contenidos fundamentales abordados en los temas III y IV, en integración con los componentes psicológicos y etapas evolutivas abordados en los temas I y II de la asignatura.

Por lo que usted profundizará en los contenidos declarados en las orientaciones recibidas para la auto preparación sistemática de estos temas. Además, debe consultar la bibliografía que se ha orientado  para continuar desarrollando habilidades en la utilización de las fuentes del conocimiento, profundizar y resumir los contenidos, de manera que el estudio analítico individual o colectivo de los mismos, le permita identificar y fundamentar con calidad los aspectos esenciales que están presentes en cada problema concreto en las actividades de auto aprendizaje que se proponen al final de la guía

**Actividades de autoaprendizaje.**

**Actividad # 1**

Lea atentamente la siguiente situación modelada y responda las preguntas que aparecerán a continuación.

José Carlos es el entrenador del equipo de voleibol de una Secundaria Básica ubicada en el municipio Plaza de la Revolución, se caracteriza por asumir decisiones unipersonales, renueva de manera sistemática la composición de los miembros de su equipo en ocasiones priman las humillaciones, las tensiones elevadas, las relaciones de tirantez entre los veteranos y  nuevos integrantes, que  no facilitan el intercambio de sus experiencias teóricas y prácticas, aspectos que se convierten en variables que influye negativamente en la actuaciones deportivas y nivel de preparación equitativos en  los integrantes del equipo. No obstante, es meritorio el trabajo de Manuel como capitán del equipo, es disciplinado, alegre, contamina al equipo con su alegría, a pesar de momentos de derrotas, utiliza frecuentemente medios para estabilizar la motivación de los deportistas, interviene cada vez que hay problemas y trata de mejorar los canales de comunicación. En el último análisis que realizó el entrenador con su equipo quedaron plasmadas diferentes reglas que debían cumplir cada uno de estos atletas, desde la puntualidad a los entrenamientos hasta el comportamiento y el respeto para mejorar las relaciones interpersonales de sus pupilos.

Preguntas:

1. Identifique los factores de eficiencia grupal que se manifiestan en la situación. Argumente en cuanto a su nivel de desarrollo.
2. Como futuro profesional del Deporte ofrezca recomendaciones para perfeccionar los que usted considere inadecuados.
3. Mencione las características generales de los grupos deportivos que se reflejan en la situación. Explique cada una de ellas.

**Actividad # 2**

1. Elabore un esquema conceptual donde recoja la clasificación general de las capacidades físicas.
2. Argumente cuáles son los componentes psicológicos que sirven de base a la educación y desarrollo de las capacidades físicas condicionales en la actividad física deportiva.
3. Ilustre a través de ejemplos de su especialidad deportiva cómo se manifiestan las capacidades físicas condicionales y proponga algunas tareas para su desarrollo.
4. Escoja una acción motriz de su especialidad y explique cómo transcurre su formación teniendo en cuenta las tres etapas para ese proceso.
5. ¿Qué importancia le concede a la preparación técnica para la actividad deportiva?
6. Ponga un ejemplo donde demuestre la formación de la representación

motora de un hábito y argumente los componentes psicológicos que intervienen en su educación y desarrollo.

1. Proponga vías para el adecuado desarrollo de la representación de un hábito motor.
2. Argumente la importancia de la preparación táctica para usted como profesional del Deporte y los componentes psicológicos indispensables para este tipo de preparación
3. Explique los tipos de tácticas que se aplican en su deporte. Elabore un ejemplo donde se evidencie cada una de ellas.
4. Fundamente las particularidades psicológicas del pensamiento táctico. Proponga tareas para su desarrollo.

**Actividad # 3**

Lea detenidamente la siguiente situación y luego responda las interrogantes.

El entrenador se empeña para que los deportistas realicen ejercicios que les posibilite realizar esfuerzos extremos, durante jornadas prolongadas, unido a la realización de movimientos con la máxima velocidad. Así como acciones dirigidas al dominio y perfeccionamiento de los componentes técnicos y combinaciones variadas de procedimientos técnicos para invalidar las acciones de los adversarios. Pero no logra evitar controlar a sus deportistas cuando ve que, al momento de iniciar la competencia han disminuido la motivación, el sentido de responsabilidad, aumenta su inseguridad, la atención se distrae con facilidad, lo que los conlleva a razonar con lentitud y bajo nivel de actividad volitiva.

1. ¿A qué capacidades se hace mención en el texto? Explique los componentes psicológicos indispensables para el desarrollo de cada una de ellas. Ponga ejemplos de su manifestación en su especialidad.
2. Elabore un ejemplo donde se ponga de manifiesto cómo desarrollar una acción motriz de una especialidad deportiva teniendo en cuenta las etapas para su formación y sugiera tareas para formar adecuadamente su representación motora durante el entrenamiento.
3. Sugiera tareas para el desarrollo de pensamiento táctico en los deportistas. Explique   los tipos de táctica utilizados en sudeporte. Ponga ejemplos de cada una de ellas.
4. Identifique el estado psicológico descrito en los deportistas antes de iniciar las competencias.
5. ¿Considera que es el estado psicológico óptimo para enfrentar las competencias Fundamente?
6. ¿Considera usted que el entrenador de esta situación ha priorizado el desarrollo de los componentes psicológicos en el entrenamiento? Fundamente su respuesta.
7. ¿Qué importancia le concede a la preparación psicológica en el deporte?

**Actividad # 4**

Lea detenidamente la situación y responda las preguntas que aparecen a continuación.

Luis es un atleta de ciclismo de ruta y competirá próximamente junto a su equipo en la vuelta a Cuba. El entrenador le dice que hay que trabajar en la preparación física ya que en ocasiones se agota rápido y este es un deporte que exige de un nivel elevado de desarrollo de las capacidades físicas, específicamente de la resistencia. Su entrenador ha creado un buen equipo donde la atmósfera en general es buena. Este equipo se ha propuesto quedar entre los tres primeros lugares y para eso se han preparado muy fuerte. Su entrenador ejerce influencia entre los miembros del equipo para que exista unidad y que colaboren entre ellos según las acciones tácticas planificadas. Momentos antes de la competencia le expresó a su entrenador que se sentía seguro y que le ganaría muy fácil a sus rivales.

**Preguntas:**

1. Menciones 3 factores de eficiencia grupal que se ponen de manifiesto en la situación. Explique cada uno de ellos.
2. Mencione qué capacidad física debe mejorar este atleta y explique dos aspectos psicológicos vinculados al desarrollo de la misma.

b- ¿Cuáles son los tipos de acciones tácticas que se dan en este deporte? Argumente su respuesta.

1. Identifique el tipo de pre arranque que caracteriza a Luis y refiérase a 3 características de este pre arranque.

**Bibliografía**

- Colectivo de autores rusos (2006). Psicología. Ciudad de La Habana, Editorial Deportes

-Sainz de la Torre León, N. (2011). La llave del éxito.

-Sánchez Acosta, M. E. (2005). Psicología del entrenamiento y la competencia deportiva. Ciudad de La Habana, Editorial Deportes.

**ENCUENTRO No. 18:** PRUEBA PARCIAL TEMAS III y IV

**OBJETIVO:**

Aplicar los elementos psicológicos relacionados con los procesos de preparación física, técnica, táctica y psicológica, así como los aspectos psicosociales, a la solución de problemas concretos del deporte.

**CONTENIDO:**

-El Tema III, fundamentalmente los factores de eficiencia grupal

-El tema IV, fundamentalmente relacionado con la preparación física, técnica, táctica y la preparación psicológica.

**ORIENTACIONES METODOLÓGICAS.**

-A partir de su auto preparación en cada unas de las actividades docentes realizadas en los diferentes temas, asiste a esta prueba parcial, donde se le presenta de manera escrita una situación.

Debe analizar dicha situación con el manejo de los conocimientos teóricos generales. Es necesario que usted identifique los aspectos que considera esenciales a tener en cuenta y proceda a dar solución al problema.

Dispones aproximadamente de 80 minutos para dar respuesta de manera individual a la situación presentada; finalizado el mismo debe entregar las soluciones.