

Superación para entrenadores de velocidad en el deporte de Atletismo, algunas consideraciones (revisión)

*Preparation for trainers of speed in the sport of Athletics, some considerations*

Nayalis Nápoles-Neyra, Facultad de Cultura Física de Santiago de Cuba, [nnapolesn@scu.uccfd.cu](mailto:nnapolesn@scu.uccfd.cu), Cuba.

Hilda Rabilero-Sabates, Facultad de Cultura Física de Santiago de Cuba, [hrabileros@scu.uccfd.cu](mailto:hrabileros@scu.uccfd.cu), Cuba.

Asunción Pérez-Mariño, Facultad de Cultura Física de Santiago de Cuba, [aperezm@scu.uccfd.cu](mailto:aperezm@scu.uccfd.cu), Cuba.

### Resumen

El trabajo aborda una temática para el desarrollo de la velocidad, la cual constituye una de las áreas del Atletismo, deporte rey. A partir del diagnóstico realizado se detectaron insuficiencias incidiendo en una preparación psicológica adecuada, considerándose necesario el perfeccionamiento del proceso de educación de las cualidades volitivas con vista a la preparación consciente de los atletas y de la responsabilidad que se asume al tener que vencer las exigentes cargas de entrenamiento, por lo que es necesario un profesional competente, consciente de las habilidades pedagógicas y de dirección que deben adquirir para formar un atleta apto con un alto nivel competitivo. El objetivo que se persigue con esta investigación es la elaboración de una estrategia de superación para entrenadores de velocidad con el fin de educar las cualidades volitivas de sus atletas durante el entrenamiento en el área de Velocidad, categoría 14-15 años de la Academia Provincial de Santiago de Cuba. Para darle cumplimiento a este se emplearon los métodos de la investigación científica del nivel teórico, de nivel empírico.

Palabras clave: superación/ cualidades volitivas/ preparación psicológica/ entrenador/ estrategia.

### Abstrac

The work approaches a thematic one for the development of the speed, which one of the areas of the Athletics, sport king constitutes. Starting from the carried out diagnosis inadequacies were detected impacting in an appropriate psychological preparation, being considered necessary the improvement of the process of education of the volitional qualities with view to the preparation aware of the athletes and of the responsibility that is assumed when having to conquer the demanding loads of training, for what is necessary a competent

professional, aware of the pedagogic abilities and of address that you/they should acquire to form a capable athlete with a high competitive level. The objective that is pursued with this investigation is the elaboration of a superación strategy for trainers of speed with the purpose of educating the volitional qualities of its athletes during the training in the area of Speed, category 14-15 years of the Provincial Academy of Santiago from Cuba. To give him execution to this the methods of the scientific investigation of the theoretical level were used, of empiric level.

Key words: separation/ volitional qualities/ psychological preparation/ trainer/ strategy.

## Introducción

La Educación Superior Cubana tiene entre sus tareas esenciales, formar a sus egresados con métodos de trabajo intelectual, para el inicio de su vida laboral con independencia en su actuación profesional, de manera que puedan aplicar los conocimientos y habilidades aprendidas y utilizarlos en la búsqueda de nuevos conocimientos de manera creadora. Esta tarea implica que el futuro graduado logre aprendizajes basados en la adquisición de conocimientos de calidad, estables y esenciales para el campo profesional en que se prepara, que forme en ellos el compromiso de proseguir el aprendizaje y asumir con responsabilidad e interés su vida laboral.

Para cumplir con este reto, que tiene la universidad actual, es necesario que el profesor reciba una formación desde los primeros momentos de su labor en la docencia universitaria; es conocido que el profesor universitario generalmente, comienza en esta tarea desde otra formación, realiza estudios en la Educación Superior en determinada carrera y a partir de sus resultados docentes y de un conjunto de cualidades que reúne, inicia su actividad docente sin una preparación pedagógica previa.

La formación psicopedagógica del profesor le posibilitará llevar a efecto la dirección del proceso docente educativo, para la actividad psíquica del alumno. Así podrá guiar el proceso de aprendizaje, haciendo que este transcurra en condiciones de interacción social en la que participan los alumnos y el profesor propiciándose el desarrollo de las potencialidades de éstos, asegurándose la independencia cognoscitiva, la generalización de lo aprendido y la educación de la personalidad de los futuros profesionales.

En esta formación, el docente podrá desarrollar habilidades para inducir acciones psicopedagógicas para educar las cualidades volitivas durante el proceso docente (entrenamiento deportivo), lo que contribuye también a que los fundamentos de su tarea

docente sean el resultado de una elaboración propia y no de una simple repetición de contenidos, realizará entonces su actividad docente educativa con un carácter científico.

La preparación psicológica esta dirigida a optimizar los procesos y cualidades psíquicas del sujeto para lograr la disposición requerida que le permitirá enfrentar con éxito las exigencias de las altas cargas del entrenamiento y su participación en la competencia deportiva. Para lograr esta disposición psicológica se necesitara de la utilización racional de estrategias, métodos y técnicas psicológicas. La preparación psicológica puede estar dirigida al deportista, al equipo como grupo en su conjunto, al entrenador y al arbitraje.

Se necesita optimizar la conducta del atleta que recibirá las influencias de sus contrarios, público, árbitros, jueces, medios de comunicación, etc. Esta preparación va dirigida al control y optimización de sus procesos cognitivos y de autorregulación (emocional-volitiva), al fortalecimiento del carácter y al desarrollo de su personalidad en la actividad deportiva. Para este fin se utilizan variadas técnicas psicológicas que permiten el diagnóstico y control de la conducta del atleta así como métodos de intervención que contribuyen a la optimización de los procesos y estados psicológicos.

Los resultados de un estudio diagnóstico realizado por el autor posibilitaron identificar en la ejecución del proceso de superación a los entrenadores de Velocidad, deportes de Atletismo que laboran en la Academia de Santiago de Cuba, un conjunto de problemas e insuficiencias en los conocimientos y el desarrollo de las habilidades pedagógicas profesionales para la educación de las cualidades volitivas, lo que puede fundamentarse a través de los elementos siguientes: no existe un diseño específico de superación concebido con un enfoque continuo y gradual que, asentado en los niveles de conocimientos y habilidades adquiridos en el entrenador, posibilite la preparación adecuada para el desempeño en la educación de las cualidades volitivas; no se dispone de una concepción teórico - metodológica para diseñar la superación de estos entrenadores; las temáticas que les ofertan solo son de la disciplina de entrenamiento deportivo, no hay ofertas de otras disciplinas como psicología y psicopedagogía, esenciales para la formación y desarrollo de la personalidad de los atletas.

Ello permitió definir, entonces, como problema científico: ¿Cómo mejorar el proceso superación a los entrenadores de velocidad, deportes de Atletismo, de la Academia de Santiago de Cuba? haciendo un estudio en el proceso de superación en los entrenadores de velocidad, deportes de Atletismo, de la Academia de Santiago de Cuba? Por lo que se propuso como objetivo la elaboración de una estrategia para la superación de entrenadores de velocidad, deporte de Atletismo, con vista a la educación de las cualidades volitivas

### *Superación para entrenadores de velocidad...*

durante las clases de entrenamiento, para la solución de los objetivos se desarrollaron las tareas siguientes:

- Fundamento teórico-metodológico del proceso de superación de los entrenadores de velocidad, deportes de Atletismo, de la Academia de Santiago de Cuba.
- Diagnóstico del estado actual de la superación de los entrenadores para la educación de las cualidades volitivas en los atletas de velocidad, de la Academia de Santiago de Cuba
- Diseño de las acciones psicopedagógicas para la superación para los entrenadores a partir de acciones psicopedagógicas para educar las cualidades volitivas en atletas de velocidad.
- Valoración de la efectividad de la propuesta.

A esta investigación se le confiere gran importancia ya que a través de la metodología empleada se logra la educación de las cualidades volitivas en los atletas a través de una superación de los entrenadores, donde ellos van a recibir los conocimientos previos para realizar una intervención adecuada durante las clases de entrenamiento.

También constituye un aporte fundamental a la preparación de los atletas y entrenadores vinculados con el movimiento deportivo cubano. Por la profundización en concepto de la temática abordada, sin dudas, ayudará con amplitud al acelerado desarrollo que ha emprendido los resultados en la velocidad como área del deporte de atletismo.

La investigación está sustentada teóricamente por los criterios acerca de la temática de la formación de profesores entre ellos: Fariñas L.G. (1995); González, García R. L. (1996) Parra V.I. (1997); Chirino M.V. (1997) M.V. (1999); Segarte A.L. (1999); Kraftchenko O. (1999); Martínez A.M. (2000); en el ámbito nacional, así como en el campo internacionales, autores como: Stenhouse L. (1985-1987); Pérez A.I. (1987); Carr W. (1992); Pérez C.L. (1995); Gimeno S. (1995) Imbermon (1998); Monereo C. (1998).

Sobre preparación psicológica y cualidades volitivas están Fernando L. Gonzales (1992), Russel. L (1995), Martínez. R (2002).

Para el logro de los objetivos se declararon métodos científicos del nivel teórico: análisis-síntesis y la inducción-deducción, enfoque sistémico; del nivel empírico: la observación, el análisis de documentos y el criterio de expertos; y entre las técnicas para la recopilación de datos: la encuesta y la entrevista.

### Desarrollo

La superación puede ser entendida como el vencimiento de un obstáculo o dificultad, o también como la mejora que haya tenido lugar en la actividad que cada persona desarrolla, esto en cuanto a lo profesional y adentrándonos más en el plano personal, la superación, también, es la mejora que una persona puede experimentar en sus cualidades personales.

Para esto es imprescindible poner de manifiesto la voluntad, entendida como la capacidad que tiene una persona de mantener un esfuerzo constante y consciente, ya sea intelectual o motor y en el deporte esa capacidad es definitiva, la misma se puede desarrollar en el entrenamiento.

Como se puede vislumbrar a través de las definiciones, la superación es una parte de la vida interna de un ser humano que tiene que ver con aquellas situaciones o cuestiones que este vaya sorteando, para bien claro está, en lo que respecta a sus aspiraciones, o las metas que se haya propuesto en la vida.

Asimismo, se expreso antes, que la superación también es vencer un obstáculo, en este caso, por ejemplo, podríamos ubicar a aquellas personas que a pesar de poseer una discapacidad física no se quedan en su casa sentados en una silla de ruedas, sino que por el contrario, siguen su vida, a pesar de este obstáculo que es la falta de movilidad y lo superan estudiando, recibíendose y luego peleando por un lugar laboral. En este aspecto, la superación consiste en la capacidad de explotar todo el potencial de una persona, que suele en ocasiones verse limitados por prejuicios y obstáculos psicosociales. Así, el mayor acceso de las personas con capacidades diferentes a los ámbitos académicos y laborales representa uno de los mejores ejemplos de superación que pueden describirse en la actualidad. Se reconoce que la legislación vigente ha favorecido esta posibilidad, lo que no reduce méritos a la excelente tarea de los individuos afectados y su gran crecimiento en la esfera del trabajo, la educación y el desempeño físico, social, afectivo y cultural.

Tanto en este último caso que utilizado como ejemplo, como en aquellos en los cuales no hay una deficiencia física, pero sí tal vez emocional que necesita una superación, las mejores aliadas con las que cuenta una persona a la hora de superarlas son la fuerza de voluntad, la constancia y la obstinación (bien entendida, claro está). Deben diferenciarse estos verdaderos motores de la superación del fácil error de utilizar sustancias estimulantes, ya que el camino final que estos productos inducen no sólo no conlleva a lograr una definitiva y reconocida superación, sino que, por el contrario, da lugar a verdaderas calamidades en la vida de quienes recurren a ellas como atajo. Como hemos mencionado, en forma independiente de las ideas y del nivel cultural, sólo la perseverancia, la voluntad y la confianza son las herramientas óptimas para que la superación se convierta en una ruta para mejorar la vida de las personas.

-La preparación psicológica y las cualidades volitivas.

Estas manifestaciones de la voluntad del hombre, las cuales regulan el curso de su actividad, llegan a considerarse y generalizarse en el sujeto, formando las llamadas cualidades volitivas de la personalidad. (Psicología para educadores, 1995).

Las cualidades volitivas toman un carácter específico y especializado en el deportista; lo específico está dado por las formas diferenciadas en que se presentan los distintos obstáculos y las dificultades en cada deporte concreto; lo especializado por la necesaria educación y desarrollo de estas cualidades de la personalidad, a través del proceso pedagógico del entrenamiento deportivo y la participación sistemática en las competencias de distinto nivel.

El desarrollo de las distintas cualidades volitivas de la personalidad, imprescindibles para el exitoso desempeño del deportista ante las variadas exigencias de los obstáculos y dificultades propias de su deporte, constituyen como bien afirman varios autores, la esencia de la preparación volitiva del deportista en el proceso del entrenamiento deportivo.

De ningún modo quiere decir esto que la preparación volitiva, propiamente dicha, expresa que el sujeto solamente este preparado para enfrentar las dificultades y obstáculos, a los cuales se enfrentó en el término de su preparación, pues el sujeto constituye un ser activo y permanentemente presente en la actividad como fundamenta Fernando L. González (1992)

Evidentemente el proceso de preparación volitiva y en particular el desarrollo de las cualidades volitivas de la personalidad del deportista, debe organizarse, tomando en consideración los tres componentes estructurales de la actividad volitiva el emocional, ejecutor y el intelectual. En torno al componente intelectual debe comprenderse que la apreciación por el sujeto del grado de complejidad del estímulo – obstáculo y los modos a emplear para su vencimiento abarcan la participación de los distintos procesos del conocimiento.

Entre ellas se destacan: la independencia, la decisión, la perseverancia, el autodomínio, la disciplina y el valor.

A partir de esta clasificación el deporte en investigación el Atletismo se caracterizaría de la siguiente forma.

Tipo de deporte	Cualidades volitivas determinantes.	Próximas a las determinantes	Otras.
I Grupo - Atletismo	Tenacidad	Dominio de si mismo,	Iniciativa, independencia,

		entereza	decisión, valentía.
--	--	----------	---------------------

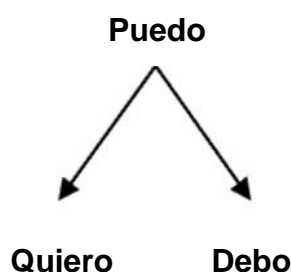
En la actividad deportiva las cualidades volitivas se presentan como cualidades positivas y negativas de la personalidad relacionada entre sí y al mismo tiempo recíprocamente opuestas y excluyentes unas de otras: valor y miedo, seguridad y vacilaciones, entereza y falta de voluntad. En relación con esto la educación de las cualidades volitivas positivas en la mayoría de los casos incluye la lucha contra las respectivas cualidades negativas; la superación de una cualidad negativa es ya la educación de la cualidad positiva de la voluntad que le corresponde a aquella.

La preparación psicológica representa en sí, el proceso de creación, mantenimiento y recuperación del estado de disposición psíquica del deportista para participar en la competencia, para la lucha por alcanzar un mejor resultado deportivo. La preparación psicológica se realiza durante el entrenamiento deportivo; este como proceso pedagógico para la formación de la personalidad con cualidades morales, físicas, técnicas y volitivas.

Por lo que a su vez, la preparación psicológica del deportista constituye un problema pedagógico y psicológico a la vez.

Es pedagógico porque; se trata de la creación, del estado de disposición el cual se relaciona con la determinación de tareas, medios, métodos, procedimientos metodológicos y la organización del proceso de preparación psicológica para la competencia.

Desde el punto de vista psicológico representa en sí el proceso dirigido a la organización de la conciencia y las acciones del deportista a partir de las supuestas condiciones de la competencia futura. La organización de la conciencia en esencia es crear un reflejo tal, de las condiciones futuras, que provoque una actitud positiva hacia la participación en la competencia. Se observa la siguiente tríada.



La preparación del deportista ha de interpretarse como un proceso instructivo-educativo. A través de las tareas del entrenamiento se hace posible lograr realmente una preparación destacando los contenidos psicológicos de la preparación física, técnica, táctica para la competición.

### *Superación para entrenadores de velocidad...*

Este proceso docente lo dirige un especialista en entrenamiento deportivo capaz de lograr en atletas un nivel adecuado y llevar a los mismo a una competición con éxitos, a esto lo llamamos, entrenador.

Un entrenador debe tener una buena orientación educativa implica que de valor a la tarea por encima de los resultados, es decir que fomente la superación, la progresión, la correcta ejecución técnica y la belleza del deporte por encima del éxito. Este aspecto parte de la filosofía personal del entrenador y se refleja en su estilo comunicativo.

Es necesario destacar entonces características que deben tener los entrenadores para lograr una correcta dirección pedagógica, tales como:

- Tener conocimientos suficientes y profundos de la modalidad deportiva que entrenan, así como del proceso pedagógico que dirige.
- Poseer la fuerza necesarias en términos de conocimiento, habilidades y capacidades profesionales suficientes, para poder crear la visión necesaria sobre los cambios actuales que se presentan en las formas, métodos y metodologías que se aplican en el entrenamiento deportivo.
- Tener conocimientos y habilidades pedagógicas profesionales que lo lleven a que su atleta o equipo, alcancen el mayor resultado deportivo de acuerdo con la etapa dada.
- Reunir determinados estándares de calidad (pedagógico de la especialidad, investigativo y de competencia profesional) que lo acrediten y merezca ser reconocido como entrenador deportivo.
- Tener tacto pedagógico, aspecto importantísimo que nos dice del trato adecuado a los deportistas de acuerdo con las particularidades de cada uno de ellos.
- Conocer las características o particularidades de cada uno de sus atletas, desde todos los puntos de vista.
- Saber gestionar su propio conocimiento a partir de las estrategias que se ha planteado para llevar a cabo el proceso de preparación de los deportistas.
- Tener conocimientos científicos y metodológicos sólidos que le permitan en determinada medida contrarrestar el efecto de las carencias de tecnologías de punta (equipos e instrumentos deportivos y condiciones de las instalaciones), que puedan ser aplicados en el proceso de preparación de los atletas.

Estas particularidades demuestran un pedagogo que debe existir de excelencia, logrando una correcta preparación técnica propiamente dicha; sin embargo le es deficiente algunos



conocimientos tecnológicos y metodológicos que les puedan llevar o guiar una correcta preparación de un atleta con disposición para una sesión de entrenamiento o competición.

Le es necesario entonces la noción de las ciencias aplicadas al deporte que les permita implementar un adecuado plan de entrenamiento. Por lo que presupone una superación permanente y/o constante de preparación psicológica aplicada al atleta y su influencia en alcanzar un estado de disposición óptima, esto conlleva a la educación de cualidades volitivas como proceso psicológico de superación de obstáculo y dificultades propiamente del deporte.

Anteriormente se plantea que en el Atletismo se caracteriza por influir cualidades volitivas positivas y negativas, por sus exigencias psicológicas; deporte cíclico, con esfuerzos físicos que conlleva a la superación de obstáculos constante; por lo que es necesario que el entrenador deba alcanzar un máximo nivel de conocimiento científico-metodológico, de aspectos cognoscitivos, afectivos, emocional, volitivo, a través de una superación desde el punto de vista metodológico con aras del desarrollo psicológico, pedagógico y psicopedagógico.

¿Cómo resolver el problema planteado?

Las acciones están dirigidas a los entrenadores como parte de su superación la misma se desarrolló en las siguientes cuatro etapas:

1. Diagnóstico
2. Planificación y organización.
3. Ejecución.
4. Evaluación.

ETAPAS	Objetivos	Acciones
Diagnóstico	<p>Determinar el nivel de desarrollo que tienen las cualidades volitivas de la personalidad en los atletas del área de velocidad en la categoría 14-15 años.</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Esta consiste en hacer un diagnóstico de todos los atletas que forman parte del equipo además de los profesores que inciden en el proceso de las clases de entrenamiento.</li> <li>2. Entrevistar a los profesores para conocer las necesidades de superación y la noción acerca la temática.</li> <li>3. Identificar las necesidades motivacionales y volitivas en la personalidad de cada atleta.</li> <li>4. Entrevistar al psicólogo del deporte para saber las insuficiencias de los atletas durante el entrenamiento con respecto a las cualidades volitiva.</li> <li>5. Aplicar y evaluar el test de cualidades volitivas para identificar los niveles de incidencias en los atletas y profesores.</li> </ol>
Planificación y Organización	<p>Contribuir a la educación de las cualidades volitivas de la personalidad: Independencia, decisión, dominio de si mismo y perseverancia como aspecto esenciales para el desarrollo de las clase de entrenamiento deportivo.</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Inducir en los atletas el conocimiento de los rasgos generales y particularidades de su personalidad.</li> <li>2. Lograr que conozcan cuales son sus cualidades específicas y sus potencialidades deportivas.</li> <li>3. Realizar un análisis psicológico de las actividades deportivas que proponen las unidades de las clases de entrenamiento.</li> <li>4. Realizar un análisis individual por parte de los atletas de las acciones que se orientan.</li> </ol>

		5. Lograr que los estilos de comunicación entre atletas y entrenadores sean asertivo, afectivo, positivo y creativo.
Ejecución	<p>Aplicar las acciones planificadas.</p> <p>: Preparar a los entrenadores en cuanto a la utilización acciones para el desarrollo de las cualidades volitivas durante las clases de entrenamiento.</p>	<p>- Preparación de los especialistas que ejecutarán propuestas sobre las siguientes temáticas:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Seminarios metodológicos con la participación del Psicológico.</li> <li>2. Desarrollo de talleres metodológico dirigido por el comisionado y la participación del psicólogo.</li> <li>3. Clase Metodológicas.</li> </ol> <p>-</p>
Evaluación	<p>Valorar la efectividad de las acciones aplicadas.</p>	<p>-Taller de sistematización.</p>

## Conclusiones

1. Los fundamentos teórico-metodológicos permitieron el conocimiento de temáticas abordadas nos puede ser útil para los cimientos de la investigación.
2. El diagnóstico mostró que aun es insuficientes la preparación de los entrenadores de velocidad en cuanto a la disciplina de psicología para lograr una intervención adecuada durante las clases de entrenamiento.
3. Con la elaboración adecuada de la estrategia para la superación de los entrenadores de velocidad, atletas mostraran actitudes positivas durante las clases de entrenamiento de forma consciente y motivada, propiciando una disposición psíquica para la competencia.

## Bibliografía

1. Collazo, A. y Betancourt, N. *Teoría y Metodología del entrenamiento deportivo*. Tomo I. ISCF "Manuel Fajardo", Ciudad de la Habana. (2006).
2. Diccionario Enciclopédico Vox 1. © 2009 Larousse Editorial, S.L.
3. Diccionario Manual de la Lengua Española Vox. © 2007 Larousse Editorial, S.L.
4. González, Carballido G. (2004). *La respuesta emocional del deportista*. Editorial Deportes. Ciudad de La Habana.
5. Hechavarria Urdaneta, M. (2008). *Lo que todo entrenador deportivo o director técnico debe saber hacer*. Editorial Deportes, La Habana.
6. Polischuk, V. (1997). *Atletismo: iniciación y perfeccionamiento*. Barcelona.
7. Sánchez, A. María E. y Gonzáles, G. M. (2004). *Psicología General y del Desarrollo*. Editorial Deportes. Ciudad de La Habana. Sánchez, A. María Elisa. *Psicología del entrenamiento y la competencia deportiva*. Editorial Deportes. Ciudad de La Habana. (2005).
8. Revista Digital: <http://www.efdeportes.com/> - Buenos Aires - Año 5 - N° 21 Mayo 2000.

Recibido: 8/06/14

Aceptado: 6/03/15