

TORRES DE DIEGO, M. J. (2005). *Fidel y el deporte. Selección de pensamiento*. La Habana: Editorial Deporte,

GÓMEZ, C. A. (2008). *Como enseñar ajedrez a niños pequeños*. Disponible en <http://ajedrezmagico.blogspot.com/2008/02/como-ensear-ajedrez-nios-pequeos.html>, febrero

LEBREDO, G. (2009). *La masificación del ajedrez*. Disponible en: <http://www.capablanca.co.cu>

PERERA, R. Y J. R. HERNÁNDEZ (2010). *Compendio de la disciplina teoría y práctica de la Educación Física*. Matanzas, Facultad de Cultura Física “Manuel Fajardo”,

RUIZ, A. (2007). *Metodología de la enseñanza de la Educación Física*. Tomo II. Editorial Deportes. La Habana.

## **ESTUDIO DE LOS FACTORES DE PRESIÓN OBJETIVOS QUE INFLUYEN EN LA ESTABILIDAD PSICOLÓGICA DURANTE LA COMPETENCIA EN EL BALONMANO**

Dr. C. Rossana Rodríguez Cabrales.

Doctora en Ciencias de la Cultura Física, [rossana.rodriguez@umcc.cu](mailto:rossana.rodriguez@umcc.cu) Facultad de Ciencias de la Cultura Física de la Universidad de Matanzas, Matanzas. ORCID: 0000-0002-0174-9510.

Lic. Melvys Ledo González

Licenciada en Cultura Física, Dirección Provincial de Deportes, Matanzas

### **RESUMEN**

Se hace necesario destacar que pocos entrenadores tienen en consideración como se encuentra la capacidad que tienen sus deportistas de controlar los estímulos desfavorables que puedan desestabilizar su equilibrio psicológico durante las competencias. Por ello las autoras se proponen como objetivo: Estudiar los factores de presión objetivos que influyen en la estabilidad psicológica del equipo de Balonmano de Matanzas durante la competencia. La relevancia radica en el conocimiento de los factores competitivos que pueden influir psicológicamente en el rendimiento deportivo de los deportistas de Balonmano como son: el marcador, la oposición, pérdidas de balón, los tiempos del partido, aquellos pedidos por el equipo o el contrario, así como los tiempos críticos, además de las faltas personales y técnicas.

**Palabras clave:** factores de presión objetivos, estabilidad psicológica, competencia, Balonmano.

### **ABSTRACT**

It is necessary to emphasize that few coaches take into account the ability of their athletes to control unfavorable stimuli that can destabilize their psychological balance during competitions. For this reason, the authors propose the following objective: To study the objective pressure factors that influence the psychological stability of the Matanzas Handball team during the competition. The relevance lies in the knowledge of the competitive factors that can psychologically influence the sports performance of Handball athletes, such as: the scoreboard, the opposition, turnovers, the match times, those requested by the team or the opposite, as well as critical times, in addition to personal and technical fouls.

**Key words:** objective pressure factors, psychological stability, competition, handball.

### **INTRODUCCIÓN**

El Balonmano es un deporte muy dinámico, en el cual se debe tener una gran agilidad y habilidad de pensamiento por las características creadoras que requiere el mismo. Además, se necesita de gran pensamiento técnico – táctico, lo cual exige de sus practicantes tener un alto desarrollo psíquico, ya que el deportista debe estar pendiente de las acciones de los compañeros, con los que colabora y a las de sus adversarios, a los que se enfrenta.

Se hace necesario destacar que pocos entrenadores tienen en consideración como se encuentra la capacidad que tienen sus deportistas de controlar los estados desfavorables que puedan desestabilizar su equilibrio psicológico durante las competencias, o sea, su tolerancia psíquica.

Especialmente en el deporte de balonmano, que presenta la característica de ser un juego donde la incertidumbre es frecuente, porque la situación es imprevisible para todos los integrantes hasta la culminación del mismo, debido a la presencia del contrario que intenta, por medio de amagos individuales y colectivos, no dejar intuir cual va hacer su acción. Cada minuto que pasa cuenta y es esencial, para hacer cada movimiento acertado que conlleve a anotar un gol para alcanzar la victoria del equipo. Pero olvidan la repercusión que tiene a lo largo de la misma, como puede fluctuar precisamente en un deporte por equipos con una larga duración, donde ya en plena competencia deportiva pueden verse afectados por la influencia de factores desestabilizadores surgidos de forma inesperada.

La expectativa crece a medida que el tiempo pasa y se está pendiente del marcador, de los jugadores que tienen de oposición, cuando faltan minutos para finalizar el partido, el apoyo, cambio de hombre, los goles anotados, provocar violaciones del contrario, penalti, pérdidas de balón y las faltas innecesarias, hace que los jugadores se encuentran enfrentados a una lucha constante por mantenerse arriba en la anotación y puedan mantener el equilibrio psicológico, logrando ejecutar con eficiencia las acciones que le permiten alcanzar buenos resultados. De ahí que el entrenador deba conocer con precisión en qué medida los estímulos actuantes en la competición afectan para bien o para mal el resultado esperado de sus deportistas.

Por todo lo anteriormente planteado las autoras se proponen como objetivo: Estudiar los factores de presión objetivos que influyen en la estabilidad psicológica del equipo de Balonmano de Matanzas durante la competencia.

## **DESARROLLO**

Las presiones se definen como el conjunto de influencias que ejerce la sociedad sobre los deportistas integrantes de una selección, esta coacción se intensifica cuando el deportista tiene mayor imagen pública; el compromiso de representar a un país, el alto sentido de responsabilidad frente a los dirigentes deportivos, a los padres; la carga competitiva o la "inesperada fama" de llegar a lo más alto cuando todavía no se tiene un nivel de madurez óptimo para asimilar tal situación; la expectación social ante el encuentro; excesivas demandas intrínsecas en los entrenamientos y competición en relación con los propios recursos del deportista (Riera, 1985, citado por García, M., 2015)

Los factores situacionales, históricos y orgánicos de cada participante, conjuntamente con su interpretación de lo que acontece durante la competencia, las interacciones del deportista, las experiencias anteriores, influencia del equipo entre sí y del equipo con su oponente son agentes que

pueden incidir en el resultado ya que alteran el comportamiento del atleta sea en la esfera cognitiva, afectiva, conductual o psicofisiológica.

De la misma manera Koskin (1987), citado por García, M. (2015) manifestó “El máximo de la tensión psíquica es el límite de las posibilidades humanas ¿Cómo saber cuál es el límite? ¿Y qué predetermina las características cualitativas y cuantitativas del funcionamiento del organismo del individuo en situaciones complejas?”

El ser humano es considerado como una totalidad sistémica, en el cual los diferentes procesos biológicos, psíquicos y sociales se interrelacionan e influyen mutuamente; el individuo forma su propio medio ambiente (mundo objetivo) en base a determinadas experiencias (mundo subjetivo) por tanto cada persona tiene una propia y subjetiva visión del desarrollo de cada situación. Así por ejemplo un deportista ansioso previo una competencia puede sentir en el estómago experiencias desagradables, esto demuestra la complejidad del sistema y las estrechas relaciones existentes entre los diferentes factores de presión, estructuras y procesos que lo regulan y lo conservan. (García, M., 2015)

Con respecto a los factores psicosociales generadores de presión García, M. (2015) plantea que la estructura interna mente –cuerpo se ve afectada por las presiones externas psicosociales, generadas con frecuencia por las ideologías absolutistas que circulan por los medios deportivos como el “todo o nada” “éxito o fracaso” “triumfalismo” “las expectativas excesivas o exacerbadas” o frases fabricadas por los mismos deportistas, entrenadores, dirigentes o personas cercanas a ellos, tales como: “ganar o ganar” “meter mucha presión” “el tren pasa solo una vez” “muchos quisieran estar en tu lugar” “hoy no puedo fallar” “si me lesiono no juego más” “si hoy no ando bien... marchó” “puedo quedar fuera de la selección” todas ellas utilizadas para “comprometer” a conseguir resultados y que en un momento determinado.

Entre otros factores psicosociales esta autora enumera los siguientes: (a) Ambiente deportivo hostil; (b) presencia en los entrenamientos de determinadas personas (dirigentes, prensa, etc.); (c) horario de la actividad; (c) carga académica o de trabajo; (d) cargas físicas o psicológicas en los entrenamientos; (e) monotonía de las tareas a realizar; (f) condiciones climatológicas; (g) comunicación interpersonal limitada; (h) acciones de la dirigencia; (i) presión de los padres; (j) exigencia de resultados inmediatos; entre otros.

La conjugación de estos factores en dependencia de la intensidad, frecuencia y duración de los mismos; y de las diferencias individuales ejercerán influencia negativa en el deportista, provocando un gasto energético excesivo e inútil.

Tipos de presiones en el deporte (García, M., 2015):

- Presiones internas: Son los factores intrínsecos que se genera el mismo atleta, ejerce presión sobre sí mismo a través de auto exigencias exageradas poco razonadas u obsesión por metas fijas basadas únicamente en la consecución de resultados, obviando en algunos casos procesos y planteamientos de objetivos reales y factibles. El hecho de dar explicaciones de un mal rendimiento, pensamientos obsesivos y ansiosos en “ganar”. La evaluación subjetiva de amenaza, son estímulos internos que producen trastornos endógenos en las estructuras de la función cerebral. La activación se traduce como síntomas periféricos derivados del sistema

nervioso vegetativo (aumento del tono simpático) y del sistema endocrino (Glándulas suprarrenales) que son síntomas de ansiedad.

- Presiones externas: Aquellos estímulos que están fuera de la mente del deportista se consideran como presiones externas; no son controlables, ni dependen del atleta. Por ejemplo, los imprevistos propios de las competencias deportivas, como desplazamientos largos, aplazamientos de la competencia, falta o falla en los instrumentos a utilizar, instalaciones incómodas, el clima, importancia del evento; ser titular también es una presión (nadie quiere ser suplente) todos quieren esta oportunidad. Estos estímulos presionantes afectan el rendimiento deportivo, si no se los sabe afrontar.

El entrenador también constituye en determinadas ocasiones un factor de presión externa, cuando no contempla los principios del entrenamiento deportivo; por ejemplo cuando aplica programas de entrenamiento de otros deportistas, sin considerar el principio de individualización y sin respetar las fases sensibles del desarrollo evolutivo de los atletas (atletas más jóvenes toleran cargas más bajas y variadas que los atletas mayores) esta aceleración de los procesos de entrenamiento ejercen mucha presión en los jóvenes deportistas e incluso se corre riesgo de malograr talentos y generar deserciones tempranas.

La importancia asignada a la competencia, cuánto más importante es la competición, más probabilidad existe de que se eleven los niveles de ansiedad. La percepción que tenga el deportista de la prueba puede estar influenciada por la presencia de alguna persona en particular dentro del público (familiar, pareja, amigos, representantes, etc.) o por algún oponente en particular, siendo este factor para el mismo atleta generador de un nivel de activación muy alto o muy bajo en otro; hasta dentro del mismo campeonato dos pruebas en el mismo torneo pueden presentar diferentes niveles de ansiedad.

Condiciones extradeportivas son también medios presionantes externos e influyen en el rendimiento, como las condiciones familiares, situación económica, vivienda, separación familia, posición social, nutrición inadecuada, falta de descanso, condiciones del traslado al lugar de entrenamiento, vías de llegada, tiempo de llegada, medios de transporte. Estos factores actúan de manera distinta en cada deportista, su efecto depende de la percepción de cada individuo y los efectos dependen de la regulación psicológica de la propia actividad.

La personalidad del entrenador, constituye también un factor de presión externa, por ejemplo un entrenador de personalidad “autoritario” es muy disciplinado, persona difícil de llevar que demanda cierta correspondencia de los deportistas constantemente empuja al atleta a conseguir las metas; es rígido con los programas y planes; es organizado, a veces usa hasta el castigo, es intolerante; aplica las cargas de entrenamiento de manera tirante, produce en los atletas temor ante la carga y malas interrelaciones con los compañeros de equipo u otras personas que le rodean.

El entrenador “afable” flexible, preocupado por el bienestar de los demás, es agradable, le gusta hablar de todo tipo de problemas, su hogar está abierto a sus jugadores, se preocupa por el resultado académico de los deportistas. Usa medios positivos para elevar autoestima de los alumnos; permite desviaciones fácilmente de la planificación, esta condición

ligeramente caótica puede conducir a la confusión y frustración de los atletas. La percepción de este tipo de entrenador para los atletas es de “débil”, “indeciso e incompetente”.

La personalidad del entrenador “conductor” es gritón y protestón, acosa a los árbitros, toma las cosas en forma personal, es detallista, estudioso, comunicativo, pero nunca está satisfecho con los logros, no acepta la pérdida. Los deportistas están dispuestos a realizar el esfuerzo, el equipo se siente apoyado por él cuando trabaja fuerte. La contraparte es que puede asustar algunos atletas por la forma como exige, existe la posibilidad de que los equipos se quemem antes de la temporada.

El entrenador “formal” o “metódico”. - Siempre interesado por aprender, no es egoísta, es organizado, estratégico, no deja nada para la casualidad, elabora horarios muy detallados, así como el material didáctico.

Sintetizando, el entrenador debe ser sensible a las diferencias individuales de los deportistas, coherente en sus acciones, debe saber que la personalidad del equipo es el reflejo de su propia personalidad, por lo tanto, manejar a los deportistas es un verdadero arte y ciencia, para ser formadores primero de “personas” y después “campeones” en la vida y en la cancha, caso contrario se convertirá en un factor de presión externa.

Para cumplir con el objetivo de la presente investigación fueron seleccionados 8 entrenadores de Balonmano, pertenecientes a la EIDE “Luis Augusto Turcios Lima” de Matanzas.

Para llevar a cabo el proceso de diagnóstico fue utilizado como método de investigación: el análisis de documentos y la medición a través de una encuesta.

Al analizar los datos obtenidos después de haber aplicado los instrumentos seleccionados para dar respuesta al objetivo propuesto, se pudo apreciar los factores de presión objetivos que pueden influir en la estabilidad psicológica del equipo durante la competencia y por ende en el rendimiento durante la confrontación, por lo tanto, brinda la posibilidad de conocer la calidad de la tolerancia psíquica del sujeto, los mismos son:

- El marcador: si está 0 – 0, empatado, ganando o perdiendo en un 100%.
- La cantidad de goles anotados.
- Cantidad de jugadores que tiene de oposición, que puede ser hasta 2 generalmente o sin ninguno en un 100%, ya que a veces van sacando jugadores y se quedan a defender el terreno un mínimo de 3.
- Los tiempos del partido en un 100%, los cuales son 2 tiempos de 25 a 30 minutos, en dependencia de la categoría y en un 90% los entrenadores plantean que, en el tiempo extra, cuando quedan empatados, se pueden desestabilizar aún más psicológicamente.
- Después de un tiempo pedido por el equipo o el contrario en un 90%, ya que en este tiempo pedido por los entrenadores para darle orientación a los jugadores hay que trabajar para que no se desestabilicen en el juego.
- En los tiempos críticos: cuando falta 1 y 2 minutos para finalizar cada tiempo o el partido, en un 100%, aunque consideran que el más crítico es al finalizar el segundo tiempo, donde se puede empatar o superar al equipo contrario y es cuando empiezan a realizar las faltas personales y técnicas.

- Las faltas personales y técnicas en un 90%.
- Provocar violaciones del contrario.
- Penalti.
- Las pérdidas del balón.
- Tiempo de permanencia en la cancha en un 90%, ya que la cantidad de minutos que el jugador permanezca en el terreno y acumule en el partido, lo puede desgastar tanto física como mentalmente.

Lo antes expuesto aparece en la siguiente figura:

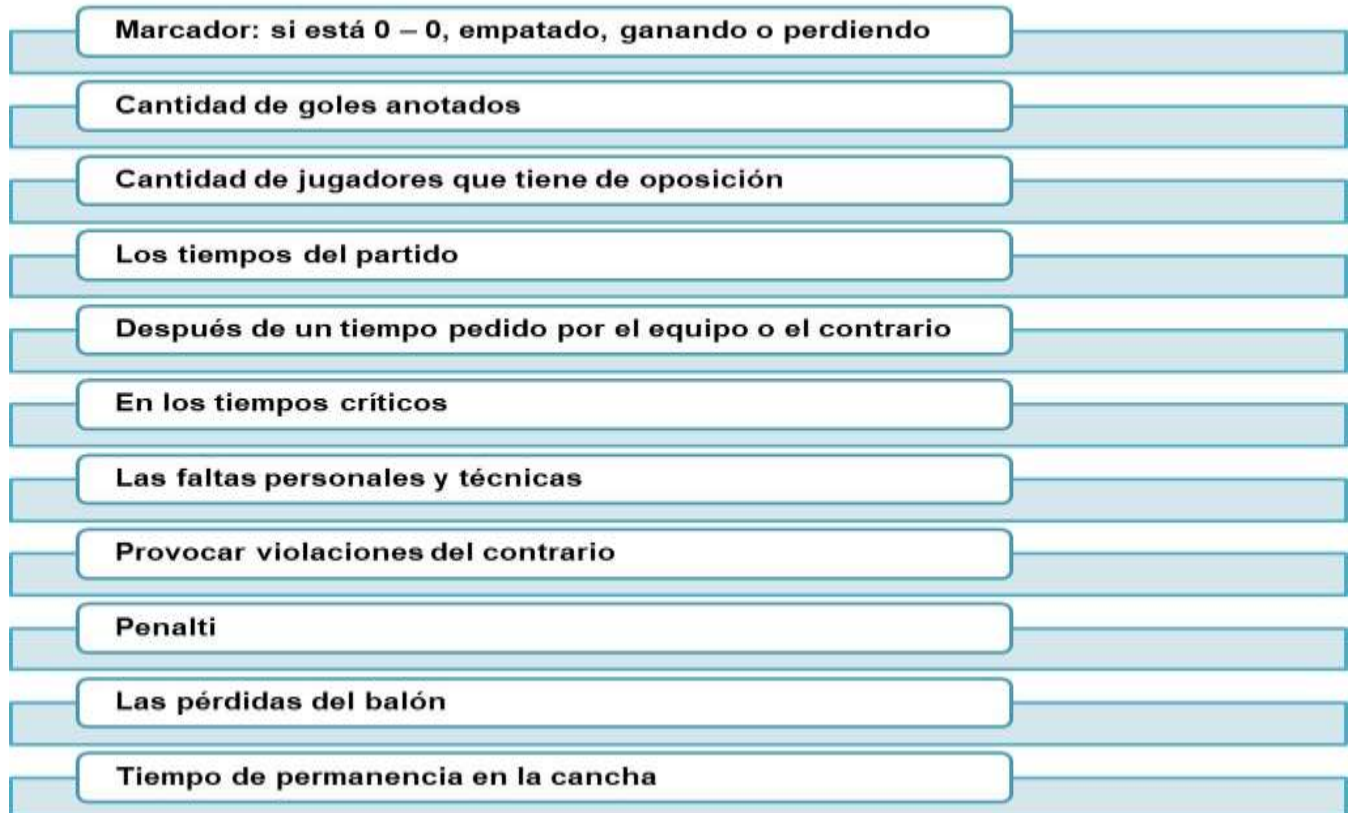


Figura 1. Factores de presión objetivos que influyen en la estabilidad psicológica del equipo de Balonmano de Matanzas durante la competencia.

### **CONCLUSIONES**

Los factores competitivos que pueden influir psicológicamente en el rendimiento deportivo de los deportistas de Balonmano son: el marcador, la oposición, pérdidas de balón, los tiempos del partido, aquellos pedidos por el equipo o el contrario, así como los tiempos críticos, además de las faltas personales y técnicas.

### **REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS**

Acosta, M. S. (2017). La preparación psicológica del deportista. [http://www.kinesis.com.co/la\\_preparacion.htm](http://www.kinesis.com.co/la_preparacion.htm).

Cañizares, M. (2004). Psicología y equipo deportivo. Ciudad de La Habana, Editorial Deportes.

- García Pazmiño, M. (2015) Psicología del deporte. Presiones deportivas y disposición combativa. <http://dialnet/unirioja.es>
- Gorbunov, G. D. (1988). Psicopedagogía del deporte. Ciudad Habana, Editorial Pueblo y Educación.
- Lozano, D. O. (2017). Variables psicológicas que pueden afectar al rendimiento deportivo: motivación, activación y ansiedad. <http://www.efdeportes.com/efd40/variab.htm>.
- Petrovski, A. V. (1980). Psicología general: Manual didáctico para los Institutos de Pedagogía. Moscú, Editorial Progreso.
- Saíenz de la Torre, N. (2003). La llave del éxito. Preparación psicológica para el triunfo deportivo. Puebla, Editorial Serna, BUAP.
- Ucha, F. G. (2017). Las emociones como consecuencia de las cargas de entrenamiento. <http://www.efdeportes.com/efd41/emocion.htm>

## **INTERDISCIPLINARIEDAD DURANTE LA FORMACIÓN DE ESTUDIANTES DE LA CARRERA CULTURA FÍSICA**

M. Sc Darmary Rodríguez Varis.

Máster en Educación Superior, [darmary.rodriguez@umcc.cu](mailto:darmary.rodriguez@umcc.cu) Universidad de Matanzas. Facultad Ciencias de la Cultura Física. Cuba, ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-4130-7714>

### **RESUMEN**

La interdisciplinariedad constituye una secuencia lógica del conocimiento científico. En las nuevas circunstancias que se desarrolla el proceso de enseñanza-aprendizaje en la universidad, impuesta por la pandemia Covid-19, las relaciones interdisciplinarias logran la instrucción necesaria de forma tal que se obtenga en los estudiantes el incremento de su aprendizaje. Las asignaturas del currículo de la carrera Licenciatura en Cultura Física brindan posibilidades para establecer vínculos interdisciplinarios en sus contenidos por lo que resulta necesario incorporar como una práctica sistemática en la dirección del proceso de formación la concepción de este tipo de actividades. El trabajo forma parte de una investigación que aborda el tratamiento de la interdisciplinariedad en dicha carrera a través de actividades que se proponen para favorecer el aprendizaje en los estudiantes.

**Palabras clave:** interdisciplinariedad, proceso de enseñanza-aprendizaje.

### **ABSTRACT**

Interdisciplinarity constitutes a logical sequence of scientific knowledge. In the new circumstances that the teaching-learning process develops in the university, imposed by the Covid-19 pandemic, interdisciplinary relationships achieve the necessary instruction in such a way that the students increase their learning. The subjects of the curriculum of the Bachelor of Physical Culture career offer possibilities to establish interdisciplinary links in their contents, so it is necessary to incorporate the conception of this type of activities as a systematic practice in the direction of the training process. The work is part of an investigation that addresses the treatment of interdisciplinary in said career through activities that are proposed to promote learning in students.