

1.1

FUNDAMENTACIÓN PSICOLÓGICA PARA LA PREPARACIÓN DEL ATLETA INICIADO EN LA PRÁCTICA DEL KICK BOXING EN MAYABEQUE

PSYCHOLOGICAL FOUNDATION FOR THE PREPARATION OF THE ATHLETE INITIATED IN THE PRACTICE OF KICK BOXING IN MAYABEQUE

Autor: Nelson Yunier Duardo Smith. Licenciado en Cultura Física

Procedente del: Dpto. de Didáctica del Deporte y Recreación de la Facultad de Cultura Física, de la Universidad Agraria de la Habana (UNAH).

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-1117-4244>

Email: nelsonds@unah.edu.cu nelsonyds@gmail.com naynach@nauta.cu

Resumen

Entre los componentes de la preparación del deportista juega un papel fundamental la preparación psicológica, la cual solo no condiciona al atleta, sino que también se puede considerarse determinante. Por lo que la fundamentación psicológica para la preparación del atleta iniciado en la práctica del Kick Boxing en Mayabeque se hace tan necesaria por entrenadores que deben llevar a cabo este proceso. El cual en la actualidad se realiza de manera empírica. Ya que le restan la debida importancia como componente de la preparación deportiva. Que tributa no solo a alcanzar un desempeño armónico y saludable durante el proceso y los certámenes competitivos del atleta, sino que también tributará al vínculo con la sociedad que le rodea e interactúa. A la cual representará y servirá como ejemplo de un modelo de persona integral. Por lo que su fundamentación y posterior planificación son vitales hoy para el Kick Boxing en Mayabeque.

Palabras clave: preparación psicológica, fundamentación, planificación, Kick Boxing

Abstract

Among the components of the sportsman's preparation it plays a fundamental paper the psychological preparation, the one which alone it doesn't condition the athlete, but rather you can also be considered decisive. For what the psychological foundation for the athlete's preparation begun in the practice of the Kick Boxing in Mayabeque becomes so necessary for trainers that should carry out this process. The one which at the present time is carried out in an empiric way. Since they subtract him the due importance like component of the sport preparation. That it not pays alone to reach a harmonic and healthy acting during the process and the athlete's competitive contests, but rather it will also pay to the bond with the society that surrounds him and interaction. To which will represent and it will serve as example of integral person's model. For what their foundation and later planning are vital today for the Kick Boxing in Mayabeque.

Keywords: psychological preparation, foundation, planning, Kick Boxing

Introducción

El deporte es un fenómeno sociocultural, con una influencia muy notable en el entorno social, afirma (Bellido y otros, s.f). Se encuentra en constante desarrollo y sus practicantes se convierten en destacados individuos de la sociedad donde viven y sus influencias presentan un paradigma social según la escala que alcance sus logros deportivos. Por lo que deporte, deportista y sociedad se complementan de tal manera que la psicología como otros factores implícitos dentro de los procesos de esta triada de categorías juega un papel fundamental.

Estos mismos autores manifiestan que “es lógico que cada vez haya mayor demanda de psicólogos que se interesen por este campo” (Bellido y otros, s.f). Deportes, deportistas y sociedad están interesados en que la psicología continúe construyendo o ampliando más espacios de comunicación, relación y compromisos entre ellos, “tanto para estudiar los procesos psicológicos básicos, como para ampliar nuevas técnicas psicológicas en la conducta deportiva”.

La evolución y desarrollo de la psicología deportiva deviene en 4 períodos:

El primero a principio del siglo XX, donde esta especialidad sienta sus bases en la psicología experimental (Wundt, Woodwoth, Thurndike) en EE.UU. aunque es válido recalcar que en esta época no se relacionaba los conceptos Psicología y Deporte.

El segundo periodo enmarcado entre el 1920-1945 coincidiéndose con las fases históricas de “*periodización del entrenamiento*” deportivo en su “*periodo empírico*”¹ donde se consideran el devenir de los “pioneros” de los modelos de periodización del entrenamiento deportivo. (Padilla, 2017, pág. 14). Llevados a cabo en la ex Unión de Repúblicas Socialistas Soviéticas (URSS). Coincidiendo en algunos puntos con los estudios de varios psicólogos de la época afirma (Bellido y otros, s.f). En este caso se encuentran 3 psicólogos que se consideran “padres” de la psicología deportiva:

En la URSS, Alexander Puni con el “trabajo de la influencia del deporte en la personalidad” y Peter Rudik con el “trabajo de experimentos de tiempo real”.

Saltando la interrogante para otros estudios de si existieron vínculos en el trabajo de terreno entre estos psicólogos deportivos con Gorinevski (1922), Pinkala (1930)² y Grantyn (1939)³. Cuestiones estas que podrían ser profundizadas en próximos estudios.

Por EEUU, Coleman Griffith considerado “padre” de la psicología del deporte en Norteamérica quien funda el primer laboratorio de psicología del deporte en EEUU y uno de los primeros del mundo en 1925.

Afirma (Bellido y otros, s.f) que unos años después de finalizar la I Guerra Mundial varias instituciones de Educación Física en Europa introducen la psicología en el currículo de los futuros profesionales de la Cultura Física.

A mediados de los años 30. Comienza a tratarse en la URSS tres temas de estudio en relación a la psicología deportiva: Motivación e intereses de los atletas. Conceptos de tenacidad, valor autodisciplina al esfuerzo entre otros tantos... y La tensión de los atletas previo a la competición.

El tercer período comprende desde 1946-1964. La URSS se enfocaba en la psicología deportiva aplicada a la preparación del deportista para la competición. EEUU y sus psicólogos norteamericanos no comienzan a incursionar en la psicología del deporte aplicada a la

¹ Desde los orígenes -1950.

² Con los resultados obtenidos en la periodización del entrenamiento (La etapa especial no vaya separada de la general. Ritmo ondulante de las cargas. Disminución en volumen y aumento en intensidad. Criticó la formación multideportiva. Recomendó el trabajo específico para la preparación deportiva. Dividió la temporada en 4 períodos).

³ Con los resultados obtenidos en la periodización del entrenamiento (El Principio de sistematización. Divide el ciclo anual en tres etapas: principal, preparatoria y de transición”.

preparación del deportista hasta los finales de los años 50 al contrario de la URSS y la Europa del Este.

El trabajo de aplicación a la preparación del deportista fue a principios de la década de los años 50 con la obra de John Lawter (1951) *“Psychology of coaching”* despertando gran interés de los entrenadores por aprender algo más sobre temas como motivación, cohesión de equipo, relaciones interpersonales, entre otros... los años 60 psicólogos norteamericanos utilizan test y escalas de control y evaluación para los estudios de los rasgos de la personalidad de deportistas de elite.

Afirma (Bellido y otros, s.f) que tras la II Guerra Mundial, la psicología del deporte se consolida como un campo de aplicación de la Psicología. La URSS: busca encontrar el nivel óptimo de cada deportista para obtener el máximo rendimiento. La República Democrática de Alemania (RDA): desarrollaba los temas de Ap. Motor, relación actividad fisiológica & preparación, competición y la evaluación de deportistas mediante técnicas de observación. Checoslovaquia: Vanek y Macak trabajaba sobre “entrenamientos moderados” y “entrenamientos autógenos”

El cuarto periodo comprendido desde 1965-1979. Coinciden (Bellido y otros, s.f; Acosta, 2005) al afirmar que este periodo fue fuertemente marcado en el año 1965 en la psicología deportiva al celebrarse el I Congreso Mundial de psicología del Deporte celebrada en Roma. Fundándose la “International Society of Sport of Psychology” facilitando un mayor intercambio de información entre psicólogos del deporte de diferentes países, cada cuatro años y la 1ra publicación de la Revista dedicada exclusivamente a la psicología del deporte “International Journal of Sport Psychology” la cual comenzó sus actividades de publicación en 1970.

Es en los años 80 surge un nuevo planteamiento teórico - metodológico, ya que hubo una valoración de las primeras definiciones de la Psicología del deporte y un planteamiento de los aspectos técnicos y metodológicos de la misma.

Se hace evidente que hasta este punto de la Historia de la Psicología del Deporte, Europa y América demuestra la mayor fortaleza, la URSS, Alemania, EEUU, y posteriormente se incorporan sin establecer un orden histórico. Checoslovaquia, Bulgaria, Hungría, Polonia, Rumania, Italia, Canadá, Francia, Inglaterra, Austria, España, Cuba, Brasil y Argentina... extendiéndose esta rama de la Psicología a influenciar a otros países, en el orden económico-social-político.

La Psicología Deportiva se introduce en Cuba un año antes (1964) del cuarto periodo (1965-1979) que en agosto de ese año se creó la Cátedra de Psicología del Deporte en la actual Universidad de las Ciencias de la Cultura Física y el Deporte (UCCFD) antigua Escuela Superior de Educación Física (ESEF) “Manuel Fajardo” según (Acosta, 2005). La creación de esta cátedra generó un desarrollo vertiginoso de esta ciencia aplicada en nuestro país con los proyectos que laboraron en la época, procesos que “se iniciaron, desarrollaron y consolidaron entre los años 1964 y 1971. Resaltar la inmensa colaboración recibida de las Academias en Ciencias de la URSS, especialistas en Psicología del Deporte.

Se destacaron estudios realizados en deportes individuales como de equipos. Deportes de combates, con pelotas, acuáticos. La primera publicación científica en cuanto a la Psicología del deporte en Cuba se llevó a cabo en el año 1968 en la Revista “El derecho del pueblo”, titulada “Estudio de la capacidad de regulación psicomotora en boxeadores cubanos” sustentándose así el desarrollo, académico, deportivo, psicológico en nuestra mayor de las Antillas.

Se efectuó el primer curso de especialistas en Psicología del Deporte en Cuba entre 1970 – 1972. Además de cosecharse infinidades de logros que elevan la calidad en la práctica de los diferentes deportes, la buena salud y calidad de vida de nuestros atletas y sobre todo la interacción con la sociedad en que vivimos alcanzado el reconocimiento no solo nacional sino también internacional. (págs. 14-17)

Después de este bosquejo histórico el autor de este estudio busca de manera profunda sentir el devenir histórico de tan importante herramienta que tributa tanto al aspecto condicionante como determinante en el desarrollo de un certamen competitivo o la singularidad de una unidad de entrenamiento, de Kick Boxing.

El cual se practica en Cuba desde la década del 80 y 90 a través de las corrientes norteamericanas y japonesas según (Deportes Cuba, 2021). El cual hasta nuestros días a pesar de presentar sensacionales resultados en la arena nacional como internacional, su práctica en los momentos actuales de forma empírica en nuestro territorio nacional.

Por lo que nos orientamos como objetivo de investigación: fundamentar la preparación psicológica de los atletas iniciados en la práctica

del Kick Boxing en Mayabeque.

Debemos comenzar entonces por la definición de psicología del deporte:

Según (Merino, 2008) define la psicología del deporte como:

...la rama de la psicología que estudia los procesos psíquicos y la conducta del hombre durante la actividad deportiva. Esta ciencia aplicada busca conocer y optimizar las condiciones internas del deportista para lograr la expresión del potencial físico, técnico y táctico adquirido en el proceso de preparación.

Mientras que (Acosta, 2005) refiere como objeto de estudio de la psicología del deporte:

La manifestación, el desarrollo y la transformación de los aspectos psicológicos que, en respuesta a las exigencias de los deportes en cuestión, se materializan en las condiciones del proceso de entrenamiento y competencia de los deportistas. Por tanto, estudia el comportamiento de los atletas, sin olvidar que al mismo tiempo hay que tomar en consideración el de los entrenadores, árbitros y jueces, directivos y padres, pues estos forman parte de los múltiples factores influyentes en los pensamientos, las vivencias y la conducta de los deportistas. La Psicología del Deporte centra su atención en aquellos aspectos que influyen en la preparación y en el rendimiento deportivo, así como en los efectos psicológicos derivados de dicha preparación, producto del proceso de formación y educación de los procesos y cualidades psicológicas implicadas en los conocimientos, hábitos y habilidades de los distintos tipos de preparación: física, técnica, táctica y teórica; en el ajuste emocional-volitivo; y en los indicadores de carácter social derivados de la actividad grupal. (pág. 17)

Al tener en cuenta la definición y el objeto de estudio de la psicología del deporte debemos tener en cuenta la caracterización psicológica de este deporte de combate atendiendo a la agrupación deportiva que le representa “los deportes de combate”.

Desarrollo

Caracterización psicológica del Kick Boxing como deporte de combate

Afirma (Acosta, 2005) que según los aportes de A. Z. Puni, J. Riera, A. Thomas y otros.

- 1) El Kick Boxing puede ser clasificado entre los deportes: individuales sin cooperación y con oposición del contrario.
- 2) Teniendo entre sus particularidades más importantes: el enfrentamiento directo a un adversario con el cual interactúa en algunas ocasiones prácticamente en el cuerpo a cuerpo. Aunque son las menos en esta disciplina, pero si pueden ser vistas con regularidad, donde el árbitro intervendrá si este estado se prolonga pasado los 8-10 segundos.
- 3) Carga mental o mentalidad: carga mental de alta tensión. El atleta no solo debe tratar de simplificar la fuerza física y táctica que el contrario le impone, sino también la táctica que el mismo utiliza, así como la técnica que realice en cada uno de los movimientos ofensivos y defensivos, y todo ello debe hacerlo bajo un clima de alta tensión, por cuanto el deportista individualmente tiene toda la responsabilidad para intentar alcanzar la victoria, sobreponiéndose a cualesquiera de las barreras psicológicas que le impone la situación y específicamente el contrario.
- 4) Por la dinámica y características de las acciones que se realizan: alta rapidez de reacción física y dinamismo mental. En períodos de tiempo y espacio delimitados en su mayor parte por las reglas de competencia, con movimientos muy precisos y ajustados a las situaciones competitivas, determinados estos por la capacidad coordinativa del esfuerzo, en función de las acciones que realice el contrario.
- 5) Por los niveles de percepción a emplearse: se requiere un desarrollo altamente especializado de percepciones. Una ejecución satisfactoria de cada uno de los movimientos técnicos y de las acciones tácticas que ejecuta el atleta tributara a una mejor eficiencia y efectividad.

Será determinante la percepción de los movimientos propios al realizar las acciones técnicas. Integrada por percepciones y sensaciones tales como:

- a) La percepción de la posición del cuerpo y de sus diversas partes.
- b) La sensación de los esfuerzos al realizar los movimientos activos.
- c) La percepción y la representación de las proporciones de los movimientos realizados, como es por ejemplo la diferenciación

de la posición inicial y final de los diferentes segmentos corporales.

- d) La sensación de los cambios producidos en la correlación de las partes del aparato motor.
- e) Las sensaciones motrices constantemente cambiantes.
- f) Las sensaciones de pesadez en el analizador motor al ejecutar movimientos de levantamiento del contrario
- g) La percepción y la representación de la dirección del movimiento está relacionada con los cambios de posición del aparato motor en relación con todo el cuerpo, desempeñando también un importante papel las percepciones visuales, que pasan a ser las predominantes.

En la formación de esta representación juega un papel importante la duración del movimiento y también la información surgida por la actividad del aparato vestibular. El conjunto de sensaciones músculo-motoras al realizar las acciones técnico-tácticas, juegan un gran desempeño en la elaboración de la capacidad general de dirigir el cuerpo al cumplir con las más variadas tareas motrices y constituir de esta manera la base de la coordinación correcta de los movimientos; es decir, de la observancia en la correspondencia que se da entre la posición inicial del cuerpo, la actividad del aparato neuromuscular, el grado de resistencia del medio, y el carácter de los movimientos y acciones que hay que realizar.

- h) En relación con todo esto, al aprender las diversas acciones técnicas, adquiere una enorme importancia la exigencia de realizar el movimiento de la manera más completa y acabada.
- i) Es característico en este deporte como en la mayoría de los deportes de combate, la necesidad que tiene el atleta de recurrir a una exacta apreciación de la duración de los ejercicios o de los movimientos que tienen que hacer en correspondencia con los que realiza el contrario, de ahí la necesidad de un desarrollo especial de la percepción del tiempo; el atleta de Kick Boxing debe poseer una alta agudeza para valorar el tiempo en que transcurren las acciones, así como el tiempo general en que se da el combate.
- j) Las percepciones visuales de la sustitución sucesiva de las imágenes y objetos circundantes, ayudan también a determinar

la velocidad de desplazamiento y de ejecución correcta del movimiento en el espacio.

k) En el contacto durante el combate con las extremidades superiores o inferiores pueden determinar el atleta las intenciones del contrario en relación con un tipo de acción defensiva u ofensiva que este pretenda realizar. Lo que puede utilizar el contrario para anticiparse a la acción que piensa que le realizarán según la señal recibida del contacto con su contrario.

l) En el proceso de perfeccionamiento de la maestría de estos deportistas, tiene un importante significado el percibir y recordar las acciones técnicas lo más exactamente posible, tratando de repetir las, recordarlas y como consecuencia tenerlas "fotografiadas" en la memoria, es este el principio más correcto para educar la percepción muscular.

m) Las características del alto dinamismo y los cambios bruscos de posiciones que ocurren en este deporte, exigen del deportista el perfeccionamiento de las sensaciones de equilibrio, las cuales le permiten adaptarse y atemperarse a las exigencias, que constantemente le impone la dinámica de este deporte de combate. En el Kick Boxing como en otros deportes de contactos se está vulnerables a diferentes golpes en las distintas partes del cuerpo y sobre todo en la cabeza, que tienden a provocar en ellos estados de mareo y por supuesto, pérdida del equilibrio, esto implica la necesidad de un alto desarrollo de las sensaciones vestibulares.

n) Además, en el Kick Boxing una de sus zonas válidas de golpes son las extremidades inferiores infringiendo así con cada golpe un dolor tolerable en dependencia de la ejecución técnica y la potencia de golpeo del atacante, lo que provoca un estado de adaptabilidad y en ocasiones de altos niveles de tolerancia al dolor aun por estudiar y cuantificar en nuestros días.

o) A los deportes de combate les es imprescindible desarrollar y perfeccionar la capacidad de reacción compleja a fin de poder brindarle variadas respuestas a las diferentes situaciones de ataque y defensa que ejecuta el contrario, donde la mayoría de las intenciones de respuestas son desconocidas para el deportista, entonces él debe "adivinar", intuir, descubrir las mismas, para anticiparse a las acciones del adversario. De esta forma la anticipación está precedida por el proceso de previsión de la situación técnica que ejecuta el contrario, es típico de estos deportistas la capacidad de inhibirse ante las diferentes fintas y acciones de

engaño que ejecuta el adversario.

6) El alto nivel de desarrollo de la orientación espacial:

Debido a que sus acciones se ejecutan y desarrollan por lo general en áreas muy limitadas. En tal sentido el deportista debe conocer la posición que ocupa en el área correspondiente frente al adversario, pero aún más, en el judo y la lucha, los atletas a veces están privados de la percepción visual para determinar si está más o menos cercano o lejano de la línea límite del colchón y tienen que acudir a la capacidad de valorar con exactitud el espacio en que se encuentran y orientarse en esa dirección para tomar una decisión apropiada. De ahí que la orientación espacial sea imprescindible para la obtención de altos resultados competitivos. Saber ubicarse en el lugar adecuado, adoptar la posición correcta y estar en tiempo y forma en el momento dado, son los aspectos más importantes en la orientación espacial. Desde luego que esta no es solo espacial sino también temporal.

La ejecución rápida y precisa de las acciones técnico-tácticas de estos deportistas, está asociada a la capacidad que tienen para orientar de forma centralizada la atención, o en su defecto distribuir está en los diferentes componentes de su ejecución propia y de las variaciones de las ejecuciones de cada una de las acciones técnico-tácticas del contrario. Es por ello, que en estos atletas la concentración de la atención juega un papel importante en la penetración que el mismo hace sobre aquellas intenciones que tiene el adversario respecto a la ejecución que el propiamente debe realizar, caracterizándose también por la distribución de la atención, en tanto debe ser capaz de valorar los diferentes puntos de acción del contrario a saber: los movimientos de los pies y sus desplazamientos, los movimientos de cadera, de cabeza y de las manos. Precisamente estas características de la atención son las que le permiten a los deportistas utilizar toda la información necesaria, y en consecuencia, elaborar las respuestas que más se avienen a las situaciones que el mismo presenta.

Gran importancia reviste en los deportes de combate al igual que en los juegos con pelota, el pensamiento táctico del deportista, este le permite prever la situación, la capacidad para anticiparse, valorar lo que está ocurriendo durante la ejecución inmediata de las acciones competitivas, en consecuencia, brindar las respuestas más apropiadas, más lógicas, más racionales que den solución al problema

planteado. La elección de las soluciones tácticas adecuadas para cada situación del combate está íntimamente relacionada con el pensamiento táctico.

Cuando el deportista comienza la preparación táctica para la competencia correspondiente, se apoya grandemente en toda una serie de características fundamentales que puede tener o puede presentar el contrario. Entre estas características hay algunas que están relacionadas con las capacidades físicas como son: la fuerza, la resistencia, la rapidez, la agilidad, y otras como el temperamento y la manera de desarrollar el combate el atleta; es decir, la capacidad para mostrarse en el desafío al mantener la ventaja si la logra o de mantenerse empatado en donde la posición en relación con el contrario tiene diferentes signos relacionados con la posición de pie, derecha, izquierda, alta, baja, cercana, media, lejana, y otras vinculadas con las particularidades características de la competencia en cuestión.

Todo esto se realiza sobre la base de la actividad dinámica del pensamiento, ahora bien no cabe duda que durante la ejecución inmediata de las acciones competitivas, todos estos deportistas operan con aquellas informaciones que de manera inmediata se presentan durante la lucha competitiva, de ahí que trabajen de forma operativa con estas, y ello está asociado directamente con la actividad del llamado pensamiento operativo, que es aquel pensamiento que se da en la acción, en la medida en que el contrario ejecuta determinadas acciones defensivas u ofensivas y en consecuencia el deportista debe actuar. Según A. Z. Puni, muchas veces cuando la acción es muy dinámica, muy rápida y no hay tiempo de realizar un programa, es decir que la expresión verbal del pensamiento no acompaña a la acción, entonces esta se le adelanta a la misma y el deportista tiene que actuar de forma intuitiva. Esta manera de actuación es muy característica de los deportes de combate.

Un aspecto muy importante de estos deportes es el desarrollo volitivo. Los resultados de alto rendimiento lo alcanzan los deportistas combativos, personas dotadas de entereza mental y física, de tenacidad, valentía, en fin, de una voluntad indoblegable. La lucha por alcanzar la victoria requiere del deportista la superación de sus debilidades, vacilaciones, falta de ánimo, con un contrario que también se prepara en el orden físico, técnico, táctico, teórico y psicológico para vencer a su adversario, por eso siempre en estos deportes el

contrario resulta un obstáculo.

La educación de las cualidades volitivas en los atletas vinculados a los deportes de combate, ocurre en el proceso de superación orientada hacia un fin u objetivo que tiene que ver con los diferentes obstáculos, promoviendo la utilización de los esfuerzos volitivos y la realización de una serie de ejercicios especiales para el perfeccionamiento de sus componentes estructurales. Es por eso, que estos deportes requieren de atletas con un desarrollo elevado de la decisión, del valor, la iniciativa, la independencia, la perseverancia y el autocontrol; así como de otras cualidades aún más específicas que determinan el exitoso desenvolvimiento competitivo del deportista, frente a los distintos adversarios con los cuales se enfrenta.

Otro aspecto a tener en cuenta para la preparación psicológica del deportista o en este caso para el Kickboxista es *“la etapa del desarrollo y la actividad física”* en este aspecto y en consonancia con la categoría o agrupación según la edad que nos referimos en este trabajo que se tiene en cuenta desde los 18 años a los 35 años de edad dónde afirma (Cañizares-Hernandez, 2008, págs. 75-80)

Que las características fisiológicas y anatómicas se consideran con una maduración y estabilidad, donde por ejemplo *“se normaliza la correlación entre la masa del corazón y la constitución de los vasos sanguíneos; la frecuencia del pulso y la presión arterial son bastante similares a los de los adultos”*.

Desde el punto de vista psicológico en estas edades se concientiza la necesidad de su interacción con la sociedad, una mayor concepción del mundo, se hacen valoraciones críticas, donde se emiten juicios según criterios propios...un aumento de la manifestación activa del pensamiento teórico –conceptual le hacen tener un carácter más consiente de la actividad que practica y su interés por ella.

Afirma (Santana, 2020) que los componentes psicológicos para originar métodos, medios de control y de entrenamientos que favorezcan las experiencias en deportes de combate están relacionados con seis aspectos fundamentales que en el caso del Kick Boxing serían:

La filosofía y cultura del Kick Boxing como deporte. Sistema de entrenamiento. Sistema de competencias. Destrezas psicológicas que provocan el rendimiento. Recuperación de lesiones. Autocuidado y proyecto de vidas.

Al tener en cuenta las exigencias psicológicas de este deporte de combate se busca garantizar una eficiente preparación psicológica del deportista por lo que buscaremos alcanzar los objetivos propuestos para cada periodo y etapa planificada:

Los objetivos generales de la preparación psicológica del atleta iniciado en la práctica del Kick Boxing en Mayabeque son:

Aumentar las exigencias y el dominio consciente de los movimientos. Promoviendo la búsqueda de lo nuevo y lo complejo de los ejercicios para que puedan demostrar sus posibilidades. Propiciando que descubran su dominio en la actividad, para incrementar el interés. Lográndose una sistematicidad de exigencias para la consolidación de las cualidades volitivas de valentía, decisión y perseverancia. Elevando la motivación para la participación en competencias y defender, ante todo, su sentido de pertenencia a la con el deporte, las entidades, la sociedad expresando así el honor deportivo.

Que tributara hacia un desarrollo de la formación física que no solo los haga fuertes y hábiles, sino que además contribuya a su apariencia atractiva. Para ello tendremos en cuenta la siguiente planificación de la preparación psicológica:

Definición de los objetivos. Selección de los contenidos. Tareas a cumplimentar. Medios y procedimientos de la preparación. Métodos de entrenamiento. Métodos de intervención

Los contenidos recibidos en el curso de psicología del entrenamiento deportivo para la alta competencia y los ejercicios investigativos nos dieron como resultado fundamental y elaborar un diseño de preparación para el atleta iniciados en la práctica del Kick Boxing en nuestra provincia de Mayabeque que mostramos a continuación como parte del resultado de nuestra fundamentación.

Período de Preparatorio General

Objetivo Psicológico: Desarrollar las capacidades y potencialidades psicológicas que sirven de base para enfrentar exigencias más especiales en la etapa preparatoria del sistema o modelo clásico de periodización.

OBJETIVO ESPECÍFICO	CONTENIDO	TAREAS	MEDIOS Y PROCEDIMIENTOS	MÉTODOS	MÉTODOS DE INTERVENCIÓN	
					DIAGNÓSTICO	INFLUENCIA
<p>Desarrollar las potencialidades cognitivas relacionadas con el pensamiento.</p> <p>Movilizar los componentes de la personalidad relacionados con el aspecto volitivo.</p> <p>Reflexiones acerca del lugar que ocupa el entrenamiento entre los móviles de la personalidad.</p> <p>Propiciar el desarrollo de conductas sociales que permitan el</p>	<p>Amplitud</p> <p>Percepción</p> <p>Valor</p> <p>Persistencia</p> <p>Afectividad</p> <p>Niveles de</p> <p>Satisfacción</p> <p>Integración</p> <p>Relaciones interpersonales</p>	<p>Distribuir la atención sobre varios elementos técnicos con un mismo fin.</p> <p>Concentrar la atención sobre un mismo elemento técnico con diferentes fines.</p> <p>Enfrentar metas de alta dificultad sin posibilidades y con posibilidades de variación.</p>	<p>Aplicación de varias formas de iniciación de un ataque para ejecutar la misma combinación de técnica.</p> <p>Aplicación de una misma forma de combinación técnica para controlar y dominar varias formas de ataque.</p> <p>Ejercicios acrobáticos complejos.</p> <p>Trabajar la fuerza máxima, la resistencia a la fuerza.</p>	<p>Repetición</p> <p>Estándar y variable.</p> <p>Ondas</p> <p>Continuo</p> <p>Variable</p> <p>Repetición</p> <p>Expositivo</p> <p>Trabajo en parejas.</p> <p>Juego</p>	<p>Observación</p> <p>Test de los diez deseos.</p> <p>Test de composición</p> <p>Test de temperamento.</p> <p>Test de las cualidades volitivas</p>	<p>Entrenamiento de relajación progresiva.</p> <p>Masaje</p> <p>Sugestión</p> <p>Animar</p> <p>Conversar</p>

surgimiento de relaciones entre los miembros del equipo.		<p>Tolerar grandes volúmenes de carga. Hacer una justa valoración de las posibilidades propias.</p> <p>Desarrollar tareas encaminadas al progreso ajeno Participar en actividades de preparación que impliquen dinámicas de grupo.</p>	<p>Ejercicios con el modelo TRX. Reunión del equipo para el análisis individual y de grupo. Trabajo en poste o con atletas menos aventajados.</p> <p>Actividad lúdica.</p>			
--	--	--	--	--	--	--

Período de Preparatorio Especial

Objetivo Psicológico: Perfeccionar las capacidades y potencialidades psicológicas que respaldan el proceso de preparación del atleta de Kick Boxing

OBJETIVO ESPECÍFICO	CONTENIDO	TAREAS	MEDIOS Y PROCEDIMIENTOS	MÉTODOS	MÉTODOS DE INTERVENCIÓN	
					DIAGNÓSTICO	INFLUENCIA
Profundizar y ampliar en el desarrollo de las capacidades cognitivas relacionadas con el pensamiento.	<p>Profundidad y rapidez del pensamiento táctico.</p> <p>Representaciones ideomotoras.</p>	Estudiar el fundamento táctico de las técnicas propias del repertorio personal.	<p>Topes con orientaciones prefijadas.</p> <p>Acciones de estructura combinadas.</p> <p>Ejercicios pliométricos.</p>	<p>Explicación</p> <p>Demostración</p> <p>Expositivo</p> <p>Circuito</p>	<p>Técnica para el estudio de los rasgos de la personalidad</p> <p>Test de compromiso</p>	<p>Masaje</p> <p>Formas de respiración.</p> <p>Entrenamiento autógeno.</p>

<p>Perfeccionar y orientar las potencialidades volitivas necesarias para enfrentar el volumen, la intensidad y el carácter en general de las cargas.</p> <p>Elevar los niveles de desarrollo de las capacidades neuro psicofisiológicas que garantizan la asimilación de elementos técnicos complejos.</p> <p>Desarrollar relaciones interpersonales.</p>	<p>Sensopercepciones especializadas. Autocontrol Tenacidad Valor Motivación</p> <p>Concentración de la atención. Equilibrio Sensaciones Percepciones Anticipación Motivación Afectividad Cooperación</p>	<p>Describir oralmente las acciones técnico - tácticas. Vencer tareas de una gran exigencia psíquica. Regular los esfuerzos propios. Enfrentar a rivales de igual nivel. Estudiar la estabilidad, movilidad y disposición como componentes de la postura de combate. Desarrollar las facultades del sistema sensorial motor y el aparato vestibular. Diferenciar las ocasiones para</p>	<p>Carreras a intervalos. Combates</p> <p>Traslado de la figura colgando desde distintas posiciones en el cuerpo.</p> <p>Boxeo o Taekwondo como juego predeportivo ataque con desplazamientos, ataques sobre la resistencia del oponente.</p> <p>Trabajo libre en sombra</p> <p>Trabajo como poste en peleas.</p> <p>Juegos competitivos y de cambios de roles</p>	<p><u>Repeticiones:</u> Estándar y variables. Competitivo Ondas. Trabajo de parejas. Repetición Demostración Trabajo en parejas. Juego.</p>	<p>Test de rendimiento psicológico de Loher Observación Test de completamiento de frases.</p>	<p>Entrenamiento ideomotor. Conversación Sugestión verbal. Autorregulación</p>
---	--	---	--	---	---	--

		<p>el ataque o la defensa. Someter a criterio público el desarrollo técnico - táctico alcanzado. Crear condiciones que permitan lograr la integración entre los miembros de la pareja.</p>			
--	--	--	--	--	--

Período **Competitivo**

Objetivo Psicológico: Alcanzar un óptimo estado de disposición psicológica con vistas a enfrentar las exigencias de la competencia

OBJETIVO ESPECÍFICO	CONTENIDO	TAREAS	MEDIOS Y PROCEDIMIENTOS	MÉTODOS	MÉTODOS DE INTERVENCIÓN	
					DIAGNÓSTICO	INFLUENCIA
<p>Mostrar un elevado nivel de desarrollo de las capacidades cognitivas que son base del pensamiento táctico del Kickboxista.</p> <p>Utilizar las capacidades y</p>	<p>Independencia, flexibilidad y creatividad.</p> <p>Concentración de la atención</p> <p>Velocidad de reacción.</p>	<p>Desarrollar mecanismos de feed back para situaciones cambiantes e inesperadas.</p> <p>Lograr un óptimo nivel de representación de las acciones</p>	<p>Pelear en el ring con espacio y tiempo limitado.</p> <p>Contra ataque sobre más de un ataque sin información previa.</p> <p>Pelear en forma de juego de uno contra dos.</p>	<p>Repeticiones Competitivo</p> <p>Repeticiones Repetición variable</p> <p>Competitivo</p> <p>Repeticiones Intervalos</p> <p>Situacional</p>	<p>Test de los diez deseos.</p> <p>Test de composición.</p> <p>Test de completamiento de frases.</p> <p>Test para la valoración de las</p>	<p>Relajación</p> <p>Formas de respiración.</p> <p>Auto regulación.</p> <p>Masaje</p> <p>Entrenamiento autógeno.</p> <p>Representación ideo motoras.</p>

<p>potencialidades psicofisiológicas logradas en el proceso de entrenamiento.</p> <p>Mostrar una conducta abnegada frente a las tareas de la preparación y el combate sobre la base de un elevado desarrollo de la voluntad y la perseverancia y combatividad.</p> <p>Controlar los niveles emocionales que se producen como resultado de la tensión de la competencia.</p> <p>Mantener una conducta competitiva acorde a los principios que caracterizan a un practicante de kickboxing.</p>	<p>Anticipación.</p> <p>Sensopercepciones</p> <p>Decisión</p> <p>Disposición</p> <p>Valentía.</p> <p>Motivación</p> <p>Perseverancia</p> <p>Agresividad</p> <p>Autocontrol</p> <p>Autorregulación</p> <p>Auto estimulación</p> <p>Auto órdenes</p> <p>Tolerancia</p> <p>Cortesía</p>	<p>propias y ajenas en un tiempo limitado.</p> <p>Adaptar la facultad de reaccionar, a estímulos propios de la preparación y el combate.</p> <p>Agudizar las facultades que permiten diferenciar las ocasiones para el ataque y la defensa.</p> <p>Diferenciar los estados de estabilidad e inestabilidad propias y ajenas.</p> <p>Soportar cargas de carácter específico de gran magnitud, volumen e intensidad</p> <p>Enfrentar a oponentes de mayor calificación.</p>	<p>Ejecución del contraataque en la parte preparatoria del ataque.</p> <p>Acciones de ataques y defensas sobre desplazamientos variados.</p> <p>Pelear unilateral.</p> <p>Una forma de contra ataque sobre varias acciones de ataque.</p> <p>Trabajo de desamarre sin y con resistencia del oponente que hace clinch.</p> <p>Combates convencionales (modelaje).</p> <p>Trabajo en peleas en forma de Poste.</p> <p>Topes de entrenamiento.</p> <p>Calentamiento individual o dirigido.</p> <p>Topes de entrenamiento fuera del área de entrenamiento y con público en contra.</p>	<p>capacidades volitivas.</p> <p>Test de actitud para la competencia.</p> <p>Test para medir el estado de ansiedad (Situacional)</p> <p>Observaciones</p>	<p>Conversaciones</p> <p>Sugestión verbal.</p>
---	--	--	--	---	--

		<p>Valorar el ranking nacional y las posibilidades propias. Competir con desventaja preestablecida. Combates con más de un oponente, sin tiempo de recuperación. Ejecutar enfrentamientos de ensayo. Controlar los estados de Pre arranqué. Desarrollar la capacidad de regular la conducta en condiciones desfavorables de competencia.</p>			
--	--	---	--	--	--

Periodo **de tránsito**

Objetivo Psicológico: Atenuar las tensiones sufridas como resultado de las emociones propias de las actividades de la preparación y el combate

					METODOS DE INTERVENCIÓN
--	--	--	--	--	--------------------------------

OBJETIVO ESPECÍFICO	CONTENIDO	TAREAS	MEDIOS Y PROCEDIMIENTOS	MÉTODOS	DIAGNÓSTICO	INFLUENCIA
<p>Generalizar las experiencias adquiridas en cuanto al desarrollo de las capacidades cognitivas.</p> <p>Atenuar las exigencias sobre el desarrollo y perfeccionamiento de las capacidades volitivas</p> <p>Orientar la disposición psicológica hacia la tolerancia de posibles fracasos en la próxima etapa.</p> <p>Profundizar las relaciones entre los miembros del equipo.</p>	<p>Amplitud y profundidad del pensamiento táctico.</p> <p>Distensión de los niveles emocionales</p> <p>Autorregulación</p> <p>Motivación</p> <p>Persistencia</p> <p>Satisfacción</p> <p>Integración</p> <p>Cooperación</p>	<p>Estudiar las acciones técnicas más utilizadas en la competencia.</p> <p>Eliminar los errores técnicos que afectaron el resultado final individual y colectivo.</p> <p>Orientar ejercicios de complejidad inferior a los del período competitivo.</p> <p>Evidenciar la importancia del cumplimiento de las orientaciones recibidas.</p> <p>Realizar un análisis colectivo sobre las conductas individuales.</p> <p>Intercambiar experiencias con otros equipos.</p>	<p>Trabajo en sombras</p> <p>Carreras moderadas.</p> <p>Juegos Predeportivo.</p> <p>Observar videos de las competencias efectuadas.</p> <p>Reunión del equipo.</p> <p>Entrenamiento conjunto.</p> <p>Viajes recreativos.</p> <p>Juego de mesa.</p> <p>Competencia de Carrera de Orientación</p>	<p>Repetición estándar.</p> <p>Repetición variada.</p> <p>Ondas continuas.</p> <p>Juego Expositivo Independiente</p> <p>Repeticiones.</p> <p>Juego</p>	<p>Observación</p> <p>Entrevista</p>	<p>Masaje</p> <p>Respiración</p> <p>Autorregulación</p> <p>Relajación.</p>

		Favorecer el trabajo de rectificación de errores del compañero de estudio Visitar lugares de interés deportivo. Realizar juegos con cambio de roll.				
--	--	---	--	--	--	--

Conclusiones

A modo de conclusiones hemos podido llegar a la determinación y concordancia con varios autores consultados y asumidos que la preparación psicológica en los atletas es tan importante como la preparación física, técnica y táctica. Que un entrenador Kick Boxing debe tener en cuenta el carácter multi, inter, transdisciplinariedad en los contenidos a desarrollar en la preparación deportiva. Donde la preparación psicológica es una dirección condicionante y determinante. Por lo que se debe prestar vital atención en todos los momentos de la vida de un atleta. Para alcanzar un desempeño armónico y saludable no solo en los certámenes competitivos del atleta, también en su vínculo con la sociedad que le rodea e interactúa a la cual representará y servirá como ejemplo de ser un modelo de persona integral.

Referencias Bibliográficas

- Acosta, M. E. (2005). *Psicología del Entrenamiento y la Competencia Deportiva*. Deporte.
- Bellido, D. C., Bellido, D. C., & Bellido, D. C. (s.f). *Psicología del Deporte*. España.
- Cañizares-Hernandez, M. (2008). *La actividad psicológica en la actividad física*. La Habana: Deporte.
- Deportes Cuba. (28 de septiembre de 2021). Kick Boxing en Cuba "Video". YouTube, La Habana, Cuba. Obtenido de <https://m.youtuber.com>

Merino, M. (16 de 3 de 2008). Obtenido de Definición de: <http://definición.de/psicologia-del-deporte/>

Padilla, J. R. (2017). *Planificación del entrenamiento deportivo. Un enfoque metodológico de la estructura clásica*. Venezuela: Episteme, c.a.

Santana, J. T. (10 de Diciembre de 2020). Psicología del deporte para deportes de combate. *1er Congreso Internacional de expertos en deportes de Combate*. Obtenido de <http://wwwm.youtube.com>