

## **¿ES EL ENTRENADOR UN PSICÓLOGO DEPORTIVO PARA LA PREPARACIÓN PSICOLÓGICA DEL VOLEIBOLISTA?**

*Is the trainer a sports psychologist for the psychological  
preparation of the volleyball player?*

**Asunción Milagros Pérez Mariño**

Doctora en Ciencias de la Cultura Física. Profesora Titular.

Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte. Facultad Santiago de Cuba.

[aperezm@scu.uccfd.cu](mailto:aperezm@scu.uccfd.cu)

**Rebeca Robert Hechavarría.**

Doctora en Ciencias de la Cultura Física. Profesora Titular.

Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte. Facultad Santiago de Cuba.

[rroberth@scu.uccfd.cu](mailto:rroberth@scu.uccfd.cu)

**Norma Guerra Martínez.**

Master en Psicología del Deporte.

Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte. Facultad Granma.

### **RESUMEN**

El presente artículo tiene por objetivo establecer las diferencias entre el entrenador y el psicólogo deportivo. Para ello se realizó una exhaustiva revisión bibliográfica así como la observación a sesiones de entrenamiento. Entre los principales resultados se destaca la delimitación de las funciones de cada uno de estos profesionales en aras de lograr un mayor comprometimiento social y deportivo del atleta, que redunde en resultados deportivos superiores.

**PALABRAS CLAVE:** entrenador, psicólogo deportivo, psicología del deporte.

### **ABSTRACT**

The present article has for objective to establish the differences between the trainer and the sports psychologist. It was carried out an exhaustive bibliographical revision as well as the observation to training sessions. Among the main results it stands out the delimitation of the functions of each one of these professionals so as to achieve the athlete's bigger social and sport engagement that redounds in results sports superior results.

**KEY WORDS:** trainer, sport psychologist, sports psychology.

## **INTRODUCCIÓN**

La preparación psicológica de los atletas se realiza en el proceso de entrenamiento y en competencia por el psicólogo y el entrenador, en estrecha unidad para el logro de influencias educativas, al favorecer un comportamiento deportivo que les permita orientar su participación activa, consciente y protagónica, a tono con las actuales exigencias que se le plantean al deporte en Cuba. La comprensión del comportamiento del atleta, no puede ser obviado por estos profesionales, por la expresión de las necesidades esenciales, al comprender la subjetividad de sus configuraciones psicológicas, las representaciones previas que el atleta posee en relación con la experiencia y el sistema de relaciones grupales en que se implica en las diferentes situaciones educativas en el proceso de su formación.

En tal sentido, el entrenador y el psicólogo deben promover un aprendizaje a partir de la búsqueda del conocimiento, para lo cual se necesita utilizar vías que estimulen el pensamiento reflexivo, potenciar la realización de acciones que le permitan identificar, determinar y solucionar problemas, establecer nexos y relaciones. Analizando el trabajo que realizan estos en la formación del atleta, se hace necesario proyectar la selección, transformación o creación de técnicas, variantes, instrumentos o procedimientos que potencien logros de las personalidades de su equipo en su actividad, al considerarla como “una organización compleja de configuraciones, formaciones, niveles de integración y síntesis que coexisten en complejas relaciones dialécticas dentro de su organización general, constituida de forma diferencial en cada sujeto concreto.” (González R, F. 1997) Tal expresión se debe considerar y concebir en el proceso de formación deportiva de atleta, al tener en cuenta su función reguladora y autorreguladora de la personalidad.

## **DESARROLLO**

### **Reflexiones sobre el rol y el perfil profesional**

Autores como Cerro R. A. define el rol del psicólogo deportivo como un rol colaborador por las funciones interventivas al asesorar tanto a nivel de línea de dirección como a nivel de técnicos, el responsabilizarse en la puesta en marcha de los planes de trabajo para producir el cambio y fundamentalmente la labor clínica, y la función investigadora que complementa la función interventiva de forma que el conocimiento y la evaluación encuentran un sentido único en el desarrollo de estas funciones. De igual modo Ricardo de la V. M., Wightam P (2010), Denies E, W. (2003)., Buceta, J. M. (1998), reconocen evaluar adecuadamente las posibilidades psíquicas del deportista, orientado hacia un objetivo determinado, a través de la aplicación del Psicodiagnóstico, el cual resuelven tareas prácticas que entran en la preparación psicológica del deportista.

En la actividad del psicólogo predomina la aplicación de diferentes métodos y técnicas dirigidas esencialmente al diagnóstico, con la utilización de las pruebas de lápiz y papel, laboratorio y terreno, propias de la ciencia y la profesión, así como la intervención psicológica en la práctica del deporte que estiman un cambio conductual en el atleta por su función orientadora al permitir en este, adoptar una postura activa ante sus dificultades diagnosticadas.

García, F. (1988), González, L. (2004), Sánchez, M. E y M. González. (2004 y 2005), Núñez, C. R. (2001), Denies, E. (2003) y otros, aprecian en la preparación psicológica las intervenciones psicológicas en sesiones de trabajo individual y grupal con acciones en el tratamiento que debe recibir el atleta, como expresión de un trabajo psicológico complejo en la transformación de los problemas existentes en la formación deportiva del atleta, en tanto garantice la dirección adecuada de la preparación de sus reajustes y aporte soluciones eficaces a estos en entrenamientos y competencias, para la ejecución de las acciones con máxima calidad para el logro de sus metas.

La intervención se caracteriza por la aplicación de sistema de entrenamientos sociopsicológicos, psicológicos y psicopedagógicos en los equipos deportivos, con el objetivo de “transformar y modificar estados y procesos en los deportistas de manera individual y en los equipos teniendo en cuenta su accionar como un todo.”(Cañizares H, M. 2008). Estas contribuyen a potenciar la preparación psicológica en el entrenamiento y para

la competencia; reflejan, en primer orden, el diagnóstico para la caracterización psicológica de los atletas, al ser imprescindible en la determinación del tratamiento que requieren éstos, según sus diferencias psicológicas individuales, en las exigencias del deporte; no obstante, se debe otorgar un significado al aspecto educativo en el atleta, por las actitudes que este asume con lo que aprende, al potenciar sus recursos personológicos en un proceso interactivo desde el equipo y así reflexionar sobre sus posibilidades reales de alcanzar un determinado logro.

En esta dirección Cañizares, M. aplica en el entrenamiento sociopsicológico (1998, 2004, 2008), técnicas de juego y de discusión grupal, así como participativas reflexivas, relacionadas con el mejoramiento de la eficiencia grupal en equipos deportivos, donde se establecen metas que influyen de manera favorable sobre el clima psicológico y la cohesión grupal.

Se destaca el entrenamiento psicológico integrador (Riera, Ma., 2002), con elementos orientadores en un sistema de técnicas de intervención psicológica en equipos deportivos juveniles. Permite entender la dialéctica de las condiciones externas en las que la actividad deportiva, sus exigencias y el equipo deportivo como contexto juegan un papel fundamental unidos a los factores internos de índole psicológica, en los cuales se incide mediante el aprendizaje, al potenciar el desarrollo del deportista a partir de niveles ajustados de ayuda por parte del psicólogo y el entrenador en fases de acción compartidas con él hasta la acción independiente de éste.

A partir del análisis de la preparación psicológica desde los trabajos realizados por Russell, L. y Portuondo, J. (1995); Núñez, C.R.; Pérez, A; Morales, A. y Álvarez, Ma. (2001); Riera, Ma. A (2002); Denies, W. (2003), Cañizares, M. (2004, 2008), Loforte, I. (2007); Álvarez E. (2009) y otros, se destaca la concepción de un enfoque psicopedagógico, el cual permite acceder al proceso sustentado en una base lógica de planeación, que asegura su objetividad y eficiencia y en la que se delimitan las bases psicológicas:

Sánchez, M. E y M. González (2005), aplican un diagnóstico y control en la preparación de atletas, a través de una intervención psicopedagógica, con el empleo de indicadores, lineamientos y acciones en el tratamiento psicológico individual, de igual forma Loforte, I.

(2007), utiliza acciones psicopedagógicas, las cuales favorecen el estado de disposición psíquica, pero su aplicación centra la atención desde la individualidad del atleta, no así desde el equipo deportivo.

En este sentido, las investigaciones precedentes conciben un programa, con acciones flexibles en una práctica de intervención transformadora, que tiene como base el diagnóstico, para adaptarlo a las necesidades del equipo y de los deportistas en particular, a partir de la selección esmerada y precisa de los elementos a controlar y valorar con las pruebas aplicadas, pero no siempre posibilita la dirección adecuada de la preparación y sus reajustes en el conocimiento del atleta a sí mismo y a sus compañeros desde el equipo. Es necesario formar un atleta activo y constructor de su propio aprendizaje con la utilización de métodos activos hacia la educación.

Pérez, M. A. (2001), considera una metodología con el empleo de técnicas reflexivas en atletas juveniles, desde el equipo, en el que se personalizan valores en espacios de socialización y asimismo, un método educativo reflexivo, (Pérez, M. A., 2009), para la movilización de los procesos internos de los atletas, de su subjetividad, en el desarrollo de las potencialidades de la personalidad de estos, al sensibilizar, concientizar sus procesos de desarrollo y regular su comportamiento, al propiciar las relaciones favorables. Atleta – Equipo - Entrenador – Psicólogo.

El entrenador, por su parte, como pedagogo deportivo, orienta el proceso y utiliza métodos y procedimientos que tienen su base en la Cultura Física como ciencia y particularmente en la Teoría y Metodología del Entrenamiento Deportivo, para promover el desarrollo de estos atletas. Este, debe tratar de lograr determinadas exigencias en su condición de modelo de conducta, si es aceptado como tal en función de sus características personales, pues no basta que los atletas reconozcan la preparación técnica de este, sino que resulta esencial el desarrollo de una relación afectiva adecuada con estos basada en el respeto, empatía y aceptación de las problemáticas que estos presentan al interactuar por el papel importante de la autovaloración, lo cual les permite ganar mayor independencia en sus propias valoraciones con relación a sus comportamientos.

Con frecuencia, todos los intentos del entrenador del equipo de incorporar a un atleta en determinada combinación con otros, pueden fracasar, sino tiene en cuenta la compatibilidad psicológica de estos, por el grado en que interactúan los atletas y donde estos pueden demostrar todas sus cualidades individuales positivas en la actividad del equipo durante los juegos. Además las interrelaciones basadas en la compatibilidad psicofisiológica, desempeña un papel en la estructura funcional adecuada de la actividad a realizar, al resolver los problemas tácticos y la selección apropiada del grupo son la condición imprescindible y la garantía del ulterior perfeccionamiento de la maestría deportiva del equipo.

El entrenador educa, enseña y dirige a los deportistas tanto en los entrenamientos como en las competencias y el tiempo libre, que es donde también se manifiestan las buenas relaciones interpersonales. Él realiza la preparación física, técnico - táctica y psicológica de los atletas, con el objetivo de alcanzar los mejores resultados deportivos; también perfecciona las capacidades motrices, los hábitos y las cualidades físicas de sus atletas, pertrechándolos de conocimientos generales y especiales, las convicciones, las opiniones, los objetivos y las combinaciones técnico-tácticas.

Él los ayuda a la formación y educación de los sentimientos morales, desarrollándoles el intelecto, la voluntad, el carácter, la necesidad de autoconciencia y auto perfeccionamiento; incrementándose de esta forma su capacidad de dirección para actuar en la creación de un colectivo cohesionado y organizado en la realización de los entrenamientos y las competencias. Esto demuestra el buen funcionamiento de las relaciones interpersonales entre los atletas y el entrenador, ya que él pasa mucho tiempo relacionándose con sus educandos en la práctica deportiva y ***esto le brinda la posibilidad de conocerlos a todos en muchos aspectos*** y hacer más amplia su relación e influencia sobre ellos, pero siempre ha de mantenerse el respeto mutuo, ya que en esta relación (entrenador-atleta), el pedagogo siempre debe de cuidar que su actividad sea favorable con pleno valor educativo.

Unido al respeto debe ir la confianza y la amistad mutua, ya que a la hora de resolver cualquier problema o cuestión relacionada con el equipo el papel principal lo desempeñará el entrenador, ayudado, claro está, por sus integrantes; de esta interrelación (entrenador-

atleta) depende el éxito de la actividad deportiva dentro del equipo, así como la forma y el estilo de dirección que él emplee.

La forma de dirección más eficiente utilizada por los entrenadores es la dirección democrática porque se basa en dirigir a un equipo deportivo desde la estrecha colaboración de él con los atletas para resolver en conjunto los asuntos relacionados con el entrenamiento y las competencias, este estilo le permite a los atletas un clima psicológico favorable y asegurar la seguridad de la colaboración entre los integrantes del equipo para tomar decisiones, elaborar planes y debatirlos en conjunto.

El entrenador debe tener presente las características psicológicas de los atletas para planificar el proceso de entrenamiento deportivo en todo momento, **comunicarse** con los atletas tanto verbal como no verbal, ya que de ello depende la disposición del clima psicológico y las relaciones interpersonales que existan en el equipo, en un proceso cooperativo pero que alcance mayores niveles de socialización al implicar a los agentes socializadores entrenador – equipo deportivo- psicólogos.

Se propone el Test: ¿Qué tan buen comunicador soy? El atleta debe responder las siguientes preguntas lo más sinceramente posible, porque la información que nos muestran las respuestas sirven para mejorar eficientemente las deficiencias existentes en su comunicación.

Preguntas:

- 1) Pongo atención a lo que me dicen.
- 2) Miro a los ojos de las personas con quienes converso.
- 3) Respeto los criterios de las otras personas.
- 4) Soy tolerante.
- 5) Soy sincero, abierto y directo en las conversaciones.
- 6) Soy comprensivo.
- 7) Me retracto cuando cometo un error.
- 8) Llamo a las personas y las cosas por su nombre.

- 9) Participo abiertamente en las conversaciones.
- 10) Acepto las críticas de otras personas.
- 11) Evito transmitir mis disgustos, descontentos y resentimientos cuando me comunico.
- 12) Me siento satisfecho cuando aprendo algo nuevo de mi comunicación con otras personas.
- 13) Evito rodeos cuando me comunico.
- 14) Evito expresar impaciencia durante mi comunicación.

La evaluación es teniendo en cuenta la siguiente escala: (Siempre, casi siempre, a veces, casi nunca y nunca)

En cada pregunta se seleccionan 3 sujetos (5 puntos)

En cada pregunta se seleccionan 2 sujetos (3 puntos)

En cada pregunta se selecciona 1 sujeto (1 punto)

Además, se propone utilizar el Método educativo reflexivo (MERPPA), como mediador del proceso de formación del atleta en el equipo deportivo, en el proceso de preparación psicológica y desde el entrenamiento, toda vez que permite el establecimiento de relaciones interactivas positivas entre los atletas y entrenadores y psicólogos, entre los propios atletas y entre estos, irradiando hacia la familia y la comunidad, posibilitando al mismo tiempo un sistema de relaciones afectivas del atleta con las acciones que este desarrolla. Su fin es promover un comportamiento social deportivo, creando inquietudes, motivaciones, favorecedor de una implicación reflexiva y constructiva en el atleta, en relación con los hechos a los que cotidianamente debe dar respuesta, en tanto actúa en todos los contextos de actuación del atleta, desde las bases psicológicas de la preparación del atleta. Se considera partir de:

- 1. Caracterizar desde el desarrollo bio-psico-social al atleta, por la concepción de alcanzar la transparencia necesaria de sus condiciones para favorecer una formación integral bajo la guía del entrenador y psicólogo, considerando la caracterización psicológica del deporte que promueve satisfacción por el propio cumplimiento, a partir de la correspondencia de la significación social y el sentido personal de la actuación deportiva.



2. Establecer las necesidades educativas del atleta, por la interacción que él establece en su medio y que supone el enfrentamiento de sus problemas, frustraciones, lo cual conduce a la satisfacción de estas necesidades.
3. Determinar las técnicas e instrumentos reflexivos para trabajar los recursos personológicos en los atletas para activar el conocimiento, lo que repercute en él sobre sus posibilidades y limitaciones desde una preparación psicológica que dinamice las demás preparaciones.
4. Aplicar las técnicas e instrumentos reflexivos para precisar identificar sus necesidades por ser significativo el comprender las tareas propias de la educación.
5. Valorar y controlar las técnicas e instrumentos reflexivos para promover alternativas de solución, como base del desarrollo de un trabajo capaz de garantizar una orientación activa – transformadora del atleta mediante el dialogo.

Su proceso de aplicación implica tener en cuenta el objetivo del deporte, objetivo general de la preparación psicológica así como el pronóstico de meta del atleta y del equipo, a partir de las condiciones o factores externos e internos que inciden en la formación e insertarse en las formas de control de sus resultados.

### **Deporte Voleibol: su comprensión para el desempeño de un rol profesional**

El deporte Voleibol, favorece en sus practicantes un proceso de socialización, por el aprendizaje de roles, voluntariedad, autodominio, disciplina, comprensión, aceptación de un conjunto de normas, valores y patrones de conducta. De acuerdo con el deporte, el atleta debe ser capaz de valorar como transcurren cada uno de los elementos y acciones que se dan en la ejecución de la actividad, al analizar el tiempo, el espacio, la distancia en que se manifiestan de una manera precisa; con relación a cómo transcurre el balón, el contrario y sus propios compañeros de equipo a la hora de su ejecución, siendo necesario un alto perfeccionamiento del sistema de reacciones complejas que tipifican su actuación.

Se hace imprescindible que el atleta desarrolle una gran imaginación creadora de las situaciones que presenta el contrario, que el pensamiento táctico juegue un destacado papel

en la solución de los problemas que se presentan de manera inmediata y que se desarrollen la interrelación e interdependencia entre ellos mismos con un alto grado de compatibilidad psicológica, asociado a un nivel elevado de cohesión grupal y de equipo, que pueda lograrse sobre la base de una armonía y de una dinámica relacional apropiada, que involucre tanto el papel o trabajo que debe desarrollar el entrenador de forma integral, como también el trabajo o las funciones que ejercerá el líder general del equipo, o los diferentes líderes que puedan existir en cada uno de los eslabones del juego.

El atleta se encuentra inmerso en la actividad deportiva, cuyos elementos técnicos para lograr su adecuada asimilación debe estar unido a la experiencia que favorece el pensamiento táctico que contribuyen a ampliar sus intereses y el desarrollo de sus capacidades, mediante el sistema de relaciones que se dan en la comunicación entre ellos y el entrenador regulado por un código de camaradería que se basa en el respeto mutuo, la confianza total y el constante intercambio acerca de preocupaciones relativas a motivos y normas al tener en cuenta el grupo formal y el informal de amigos para encontrar un lugar y en este sentido, el bienestar emocional del atleta depende que así ha logrado ocupar al que aspira dentro de su grupo.

## CONCLUSIÓN

La labor del entrenador y el psicólogo deportivo, contribuyen a movilizar la subjetividad de los atletas que se expresa al comprometerlos con su propio comportamiento social deportivo, lo que le permite concienciar sus procesos de desarrollo.

## BIBLIOGRAFÍA

1. Buceta, J. M. (1998). *Psicología del Entrenamiento Deportivo. El rol del psicólogo deportivo vs el rol del entrenador en la aplicación de la Psicología en el ámbito del deporte para la Universidad Nacional de Educación a Distancia*. Disponible en: <http://www.cop.es/colegiados/T-00849/articulos.htm>. Consultado el 15 de marzo de 2007.
2. Casañas, A. y L. Domínguez. (1987). *La comunicación grupal. En Investigaciones de la personalidad en Cuba*. La Habana: Editorial Ciencias Sociales.
3. Cañizares H, M. (1998). *Entrenamiento sociopsicológico para el mejoramiento de la eficiencia grupal del equipo deportivo*. Tesis de grado (Doctor en Ciencias Psicológicas) La Habana, Universidad de La Habana.

4. \_\_\_\_\_. (2008). *La psicología en la Actividad Física. Su aplicación en la Educación Física, el deporte, la recreación y la rehabilitación*. La Habana: Editorial Deportes.
5. Denies E, W. (2003). *Entrenamiento del cerebro del atleta*. Enfoque psicopedagógico. Guatemala, Litografía de imprenta Apolo.
6. García U, F. (1988). *Programa de entrenamiento psicológico en deportes de equipo*. INMED Psicología del Deporte.
7. García M, S. Y. *Entrenamiento psicológico deportivo*. Disponible en: [www.rendimiento-optimizado.com](http://www.rendimiento-optimizado.com). Consultado el 23 de agosto de 2008.
8. González, J. L. (1996). *El entrenamiento psicológico en los deportes*. Madrid, Editorial Biblioteca Nueva 79.
9. González R, F. (1997). *Epistemología cualitativa y subjetividad*. La Habana: Editorial Pueblo y Educación.
10. Loforte M, I. (2007). *Acciones psicopedagógicas para incrementar el estado psíquico del equipo masculino de Baloncesto de la FCF "Manuel Fajardo Rivero" en Santiago de Cuba*. Tesis de Maestría (Maestría en Psicología del Deporte). La Habana, ISCF "Manuel Fajardo".
11. Morales A, A. y M. Álvarez (2001). *Entrenamiento deportivo personalizado para la esgrima de la especialidad de florete. Preparación física en el periodo preparatorio*. Facultad de Cultura Física. Villa Clara.
12. Pérez M, A. (2001). *Metodología para desarrollar la preparación psicológica en atletas de Judo juvenil de la ESPA de Santiago de Cuba*. Tesis de Maestría (Maestría en Ciencias de la Educación). Santiago de Cuba. Universidad de Oriente.
13. ----- (2009). *Método Educativo en la formación deportiva del atleta de Tenis de Mesa*. Tesis de grado (Doctor en Ciencias de la Cultura Física). Santiago de Cuba, F C F.
14. Riera M, Ma. A. (2002). *Entrenamiento psicológico integrador en los equipos de Judo (F) y Fútbol de la ESPA. Provincial de Villa Clara*. Tesis de grado (Doctor en Ciencias de la Cultura Física).
15. Ricardo de la V. M. *La preparación psicológica del deportista y el entrenador: Planificación*. Villa Clara, F C F.