

LA COHESIÓN GRUPAL EN EL KARATE-DO: UNA EXPERIENCIA INTEGRAL

The team cohesion in the Karate-do: an integral experience.

Ángela González Padrón.

Doctora en Ciencias Pedagógicas, máster en Dirección Educacional, licenciada en Pedagogía y Psicología. Directora del Centro de Estudios de Psicología el Deporte. Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte. Villa Clara, Cuba.
angelagp@vcl.ucefd.cu

Aileny Castro Díaz.

Licenciada en Cultura Física. Comisionada Provincial de Kárate-do. Instituto Nacional de Deportes, Educación Física y Recreación. Villa Clara, Cuba.

Recibido: 7-0-2014 **Aceptado:** 27-11-2014 **Artículo de revisión**

RESUMEN

El desarrollo de la cohesión grupal en atletas escolares de Karate-do de la EIDE Héctor Ruíz Pérez de Santa Clara, presentó dificultades en el periodo de 2013 al 2014 que afectaron el cumplimiento de las tareas deportivas del equipo y, en general, el rendimiento individual y grupal. Se constata inicialmente que los factores de cohesión grupal en el equipo deportivo de Karate-do son ineficientes entre los atletas, al detectarse que no siempre son respetuosos y compatibles entre sí, predominando los enfrentamientos y desacuerdos en los objetivos y metas deportivas, además de la inadecuada comunicación entre ellos que no siempre colaboran en la realización de las tareas. La investigación tiene como objetivo aplicar un sistema de actividades educativas con los atletas del equipo de Karate-do escolar para contribuir a la cohesión grupal y a la educación integral de estos. Se realiza un diagnóstico mediante la observación, la entrevista, algunas técnicas psicológicas proyectivas, el análisis del plan de entrenamiento, el análisis de situaciones, el diálogo y la simulación, con los cuales se obtienen datos importantes que al ser tenidos en cuenta propician resultados alentadores en el entrenamiento pues se constata, por la observación sistemática, un proceso de aceptación, empatía y sentido de pertenencia inicial entre los adolescentes, vivencias básicas para cohesionar y desarrollar la personalidad de los atletas.

PALABRAS CLAVE: Cohesión grupal, atletas, tareas deportivas, actividades educativas, comunicación.

ABSTRACT

The development of the team cohesion in school athletes of Karate-do of the EIDE Héctor Ruíz Pérez of Santa Clara, they presented difficulties in the period of 2013 at 2014 that affected the execution of the sport tasks of the team and, in general, the individual and team humility. Initially the factors of team cohesion] in the sport team of Karate-do is inefficient between the athletes, upon detecting that they are not always respectful and compatible between them, prevailing the opposition and disagreements in the objectives and sport goals, besides the inadequate communication between them , they not always collaborate in the realization of the tasks, for this the investigation has like objective apply a system of educational activities with the athletes of the team of adolescent of Karate-do in order to contribute the team cohesion and to the integral education of these. We make a diagnostic by means of the observation, the interview, some proyectic techniques psychological, the analysis of the plan of training, the analysis of situations, the dialogue and the simulation, with these techniques and method we achieve to important datas and good results in a process of acceptance, and felt initial ownership between the adolescents, basic experience for the develop of the personality of the athletes.

KEY WORDS: Team cohesion, athletes, sport tasks, educational activities, communication.

INTRODUCCIÓN

En Cuba se establece como objetivo de la política educacional la formación de valores, de sentimientos y modos de actuación socialmente valiosos en las nuevas generaciones, como base para desarrollar la personalidad integralmente (Tesis y Resoluciones Primer Congreso del PCC). Ello depende de la condiciones socio-históricas en que se desarrollan los niños, adolescentes y jóvenes en la actualidad y está caracterizado por la integración psicológica individual que se concreta en las funciones reguladoras y auto reguladoras de la actuación de la persona, tanto desde el punto de vista individual como grupal en las diferentes situaciones y momentos de la vida (González, 1995).

Por las razones citadas es que la cohesión en cualquier grupo social que permanezca durante determinado tiempo realizando actividades comunes, como son los grupos escolares y los equipos deportivos, adquiere vital importancia en estas etapas de sus vidas (Cañizares, 2004). Dentro del grupo se producen interacciones, se forman opiniones diferentes unas de otras y cada uno de sus integrantes reacciona ante la conducta de los otros (Mederos, 2013).

Los individuos que componen un equipo deportivo no solo actúan unos sobre otros recíprocamente, sino que actúan juntos hacia el entorno (M, 1993 citado por Cañizares, 2004). Para el logro de estas relaciones de cohesión, son importantes las actividades que se realizan en colectivo, por el valor de las percepciones que tienen los entrenadores de sus alumnos y estos de sus compañeros y de los entrenadores. Cuando los entrenadores conocen las opiniones de los atletas sobre la conducta de los que los entrenan y sobre sus compañeros se comprende mejor el proceso de entrenamiento y aumenta la coherencia en la interpretación de las situaciones que afectan la cohesión, de esta manera pueden actuar mejor y se incrementan los niveles de satisfacción de los atletas.

González Padrón, A. , Castro Díaz, A. (2014). La cohesión grupal en el Karate-do: una experiencia integral.

ARRANCADA, ISSN 1810-5882, julio-diciembre 2014, Vol. 14, No. 26 (2014) p. 3- 12

El entrenamiento deportivo constituye la actividad ideal para el cumplimiento de este objetivo, este es entendido como aquel proceso dirigido al desarrollo y educación de las capacidades físicas deportivas, como son las condicionales, la de movilidad y las coordinativas, dirigido al perfeccionamiento de las potencialidades físicas, técnico tácticas, teóricas, psicológicas, educativas y de formación de valores éticos y estéticos en los atletas, (Collazo, 2006, González-Abreu, 2014).

En los deportes de combate la cohesión constituye una invariante del trabajo psicológico y pedagógico ya que influye en el rendimiento de los atletas y en el cumplimiento de sus tareas deportivas. A pesar de que el desempeño es individual en todas las especialidades combativas, los atletas pertenecen a un grupo y en este se desarrollan en todos los aspectos de su personalidad (Cañizares, 2008).

En el caso de los practicantes de Karate-do en la etapa escolar, coincide su preparación deportiva con su vida en el periodo psíquico de la adolescencia, lo cual por una parte es favorable y por otra complejiza notablemente su vida deportiva por las características que se destacan en su interacción dentro del equipo al que pertenecen, lo cual incide en la calidad de vida de los atletas. Las relaciones interpersonales se forman en la interacción sistemática, creando condiciones de interés y satisfacción por pertenecer al equipo (Sánchez, 2005) cuestión que de no ser atendida durante el entrenamiento puede comportarse de forma contraria a lo que se desea.

En este caso el equipo de Karate-do categoría escolar de la EIDE recibió una influencia negativa del entrenador anterior, el cual fue sancionado por sus inadecuados métodos pedagógicos, por violar el reglamento escolar sobre las relaciones entre profesores y alumnas y por abuso de su autoridad. La Comisionada provincial de Karate-do en coordinación con la Jefa de Cátedra solicita ayuda al Centro de Estudios de Psicología para resolver los problemas pedagógicos y psicológicos del equipo, tarea que se incluye entre las restantes del Proyecto de investigación de este centro.

Al comenzar este estudio en el equipo se constatan dificultades en la comunicación y en las relaciones entre las y los atletas, visto en insuficientes motivaciones, emociones y sentimientos comunes, falta de compatibilidad socio psicológica que afectan su cohesión grupal en el curso 2013-2014, además de las situaciones negativas de educación formal como agresiones verbales, enfrentamientos de los atletas que no se corresponden con la marcialidad de su deporte. De lo anterior se infiere el problema científico: ¿Cómo contribuir a la cohesión grupal y a la educación integral de los atletas del equipo de Karate-do categoría escolar?

Como objetivo general de este trabajo se propone: Aplicar un sistema de actividades educativas con los atletas del equipo de Karate-do escolar para contribuir a la cohesión grupal y a la educación integral de estos.

Para ello las autoras deciden realizar una investigación que parte de las siguientes interrogantes:

1-¿Cómo lograr la cohesión del equipo desde la comunicación y las relaciones interpersonales entre sus miembros?

González Padrón, A. , Castro Díaz, A. (2014). La cohesión grupal en el Karate-do: una experiencia integral.

ARRANCADA, ISSN 1810-5882, julio-diciembre 2014, Vol. 14, No. 26 (2014) p. 3- 12

2-¿Qué actividades permiten contribuir a la educación formal de los atletas en correspondencia con la marcialidad de su deporte?

3-¿Qué prácticas respiratorias y de relajación permiten elevar la calidad de vida de los atletas de Karate-do?

La metodología empleada descansa en la observación como método esencial para la constatación de las manifestaciones de los atletas en su comunicación, las relaciones interpersonales en el entrenamiento y su cohesión, así como se emplean la entrevista colectiva a los atletas e individual a los entrenadores y el análisis de documentos como el plan de entrenamiento para la categoría escolar 13-15 años. Se usan además técnicas proyectivas como el completamiento de frases, la composición, el dibujo (adaptado a su equipo) y la Técnica de los diez deseos, también el análisis de situaciones, el diálogo y la simulación, con las cuales se obtienen datos y se forman aspectos psicológicos.

DESARROLLO

La necesidad de potenciar el trabajo psicológico y pedagógico en los entrenamientos de manera personalizada (Morales y Álvarez, 2009), fundamenta una necesidad impostergable que yace en las pautas que se trazan en los principios de la individualización, lo cual no exime al entrenador de estimular la necesaria unidad entre los miembros del equipo deportivo. Esto se expresa en las capacidades pedagógicas de los profesores, en el tratamiento de los componentes del proceso así como en las direcciones de la preparación del deportista durante su aprendizaje.

Los factores de cohesión grupal, juegan un papel importante en la regulación de la conducta de los adolescentes y jóvenes (Cañizares, 2004, Sánchez, 2005), estos se manifiestan en diferentes esferas de la vida diaria, en las relaciones humanas, en la comunicación, en las relaciones sociales, así como en otros momentos importantes en la vida del escolar interno en una escuela. En este período de la adolescencia estos factores adquieren nuevas particularidades según su grado de proximidad, las que se diferencian con precisión por cada adolescente en su afán por pertenecer al grupo.

El adolescente en esta etapa se manifiesta muy vivamente, por una parte la aspiración al trato y la actividad conjunta con sus compañeros, y por otra, el deseo de vivir una actividad colectiva, de tener compañeros próximos, un amigo reconocido, aceptado por sus compañeros, ello se convierte en una necesidad importantísima (Pérez, 2006). Entonces la comunicación es la vía mediante la cual se satisface esa necesidad y, a la vez, surjan otras necesidades en la interrelación personal.

La comunicación se considera una necesidad primaria y está en la base del desarrollo de la personalidad en estrecha relación con la actividad, la personalidad se forma se desarrolla y se manifiesta en actividad y comunicación (González Maura V. y otros, 1995, González Rey, 1995), mediante esta última se autorregulan conductas, se transmiten informaciones, estados de ánimo, emociones, sentimientos, conocimientos, valoraciones, actitudes y en resumen la experiencia histórico social.

González Padrón, A. , Castro Díaz, A. (2014). La cohesión grupal en el Karate-do: una experiencia integral.

ARRANCADA, ISSN 1810-5882, julio-diciembre 2014, Vol. 14, No. 26 (2014) p. 3- 12

Sin embargo ocurre que los grupos deportivos no son homogéneos, porque los alumnos muestran diferentes motivaciones e intereses, aspiraciones diversas, y antecedentes culturales y sociales que no siempre coinciden. El entrenador tiene que usar su creatividad e iniciativa para conducir las clases, ya que al planificarlas e implementar los aspectos técnicos y tácticos, debe atender la diversidad, para desarrollar las potencialidades de los estudiantes (Anijovich, Malbergier, y. Sigal, 2011).

Sin embargo, para lograr optimizar el proceso de enseñanza deportiva se requiere que los profesores realicen un diagnóstico sistemático de las características individuales de los estudiantes, para obtener los perfiles personales, psicomotores, y combativos, que le faciliten su atención a la diversidad e individualización (Silva, 2013). Sobre la base de las características particulares determinadas, le corresponde entonces a los docentes planificar la preparación en concordancia con sus verdaderas potencialidades, donde se delimiten las exigencias en los objetivos a alcanzar, contenidos y métodos.

Se tiene en cuenta lo relacionado con la teoría de la enseñanza inclusiva, (Fortunato, A., 2010), pues desde esta se plantea un enfoque destinado a favorecer la integración de los alumnos con necesidades educativas diferentes, en este caso relacionadas con el tipo de educación formal recibida por los atletas, de sus familias, antes de entrar al deporte y durante su práctica, para avanzar hacia la unidad de estos; así, se integran y armonizan los intereses, motivos y se influye en su educación formal, su desarrollo intelectual y en general se les ofrecen mejores oportunidades de desarrollar su potencial dentro de la dinámica del equipo común, además de enseñar un modelo comunicativo (González Rey, 1995), flexible, colaborativo y positivo.

La educación formal es considerada aquí como un sinónimo de marcialidad, de respeto a su deporte, de honor por su categoría, de orgullo por el kimono que les da una peculiar presencia en el tatami y en general incluye las manifestaciones de su comunicación en el entrenamiento, en las clases de su escolaridad y en los espacios informales.

El profesor de deportes o entrenador debe investigar y buscar vías de trabajo docente educativo que le ayuden a tratar la heterogeneidad de los alumnos, (Arnaiz, 1996) plantea que se debe crear un clima que favorezca el sentido de pertenencia a la comunidad, donde sean aceptados, reciban apoyo y al mismo tiempo apoyen a sus compañeros.

El contenido del Kárate como deporte viene dado desde la escuela Shorei Kan Goju Ryu de Okinawa (2004), Chirino, R. (2006) y González, R. (2011), los que coinciden en exponer: " (...) que la práctica del Karate-Do se divide en ejercicios preestablecidos que representan un combate imaginario contra uno o varios oponentes llamados Kata, y ejercicios en parejas donde los competidores miden su nivel de preparación psicológica, física y técnico-táctica llamado Kumite o combate."

Fente, J. A. (2001), expresa que el Kumite "duelo de manos" o "asalto", representa la parte más espectacular y quizá más conocida del Karate

Por su parte González, R. (2011)⁵⁴, plantea que el Kumite consiste en ejercicios de lucha, en un contexto donde se aplican los movimientos defensivos y ofensivos dentro de situaciones reales e impredecibles. El Karate-do permite el desarrollo de la táctica de

González Padrón, A. , Castro Díaz, A. (2014). La cohesión grupal en el Karate-do: una experiencia integral.

ARRANCADA, ISSN 1810-5882, julio-diciembre 2014, Vol. 14, No. 26 (2014) p. 3- 12

forma especial durante el entrenamiento, para ello el entrenador debe fomentar la cohesión grupal como base del proceso de aprendizaje en los atletas.

Desde el punto de vista deportivo Morales, A. (2005), define la táctica como una habilidad de tipo mental, manifestada no solo en el saber hacer algo (elemento técnico), sino en crear las condiciones para aplicarla y ejecutarla. Considera además que es la habilidad del atleta de actuar armónicamente con el método de combate (lucha, competición) al tener en cuenta: particularidades del deporte, individualidades, posibilidades del adversario y las condiciones externas creadas.

Navelo, R. (2001)⁷⁰, expresa que es “(...) un proceso pedagógico donde se produce la transmisión de la técnica y la táctica en una unidad dialéctica, de la manera que el deportista logre la efectiva solución de las tareas motrices en el juego, donde se cumple con el desarrollo, estabilidad y perfeccionamiento de los hábitos, habilidades y destrezas deportivas”.

Conde, J. L, y Delgado, M. (2000)⁷², plantean que el entrenador es el encargado de seleccionar el contenido técnico-táctico, según las particularidades de cada alumno, y adecuar las situaciones a un combate real, de esta forma se concreta el principio de la individualización. Pero este principio también se aplica a los aspectos socio psicológicos cuando el entrenador atiende a cada deportista según sus necesidades y potencialidades en el plano comunicativo y en sus relaciones en el equipo.

En el Kárate no siempre los entrenadores comprenden de forma adecuada que la acción motriz-deportiva, posee tanto un componente externo, que se vincula con la ejecución en el plano físico y un componente interno, relacionado con la representación o imagen del movimiento (Sainz, 2006). Es esencial emplear pues métodos y procedimientos para ejercitar la representación mental de los movimientos, como son la técnica de la visualización que hace al atleta producir imágenes a partir de su imaginación creativa (Sainz, 2006).

La representación motora constituye el modelo interno, el patrón ideal por el cual se guía el deportista durante la ejecución técnica. Por constituir, un fenómeno multifactorial, para que se desarrolle un modelo interno de la ejecución técnica es necesario que estos componentes se encuentren establecidos en dicha imagen (Sainz, 2006).

Para realizar el diagnóstico se aplica la observación participativa, para ello las autoras comparten sesiones de entrenamiento de manera natural lo cual favorece la aceptación de estas por los adolescentes deportistas, la comisionada es vista como parte de los entrenadores y la psicóloga como alguien con quien se puede dialogar de muchos temas de su interés, favorecida por haber practicado este deporte y tener un conocimiento del contexto.

La entrevista se aplica al final de los entrenamientos con el objetivo de conocer el estado de ánimo de los deportistas, cómo reciben el estilo de dirección del entrenamiento de su nuevo profesor o entrenador, cómo evalúan sus comportamientos entre ellos, se realizan análisis de las causas de sus relaciones en el equipo y se aprovecha para orientarlos sobre la importancia de la unidad y la cohesión para su deporte.

Las técnicas psicológicas proyectivas aplicadas fueron el dibujo de su equipo y el completamiento de frases, además de la composición y la técnica de los diez deseos, con las cuales se verifican las dificultades existentes. Luego de trabajar con los atletas y los entrenadores durante 3 meses, se aplican nuevamente estos métodos y técnicas y se constata que hay una aceptación de los nuevos entrenadores por su estilo de dirección, que existen dos muchachas que emergen como líderes negativas, existe desconfianza en las atletas más pequeñas acerca de las mayores y que en general tienen una motivación alta por su deporte.

Se utilizan el análisis de situaciones, el diálogo y la simulación al final de algunos entrenamientos con el objetivo de lograr comprensión de que mientras mejores sean sus relaciones inter personales, mejor se sentirán ante las competencias, los exámenes de las asignaturas escolares y otras situaciones entre ellos. Se enfatiza en la comunicación con un lenguaje respetuoso, el empleo de términos estimulantes, la palabra inteligente propia del Karate-do que se deriva de su marcialidad y tecnicismo. Se emplea un libro con la historia del Karate-do para ilustrar su surgimiento, así como el Diccionario deportivo para explicar la respiración y su importancia.

El análisis del plan de entrenamiento permitió comprobar que la preparación psicológica debe estar precedida por un diagnóstico integral, individual y grupal pues las caracterizaciones de los deportistas no expresan todas las potencialidades y necesidades en esta etapa de desarrollo de su personalidad.

Como resumen del diagnóstico realizado hasta el momento se constata lo siguiente:

-De los 13 atletas 5 son muchachos y 8 son muchachas, 3 están en 8vo. grado y el resto en 9no. grado. Una de las adolescentes presenta dislalia, durante esta experiencia se le ofrecen ayudas logopédicas para corregir su lenguaje. 2 son caracterizadas por su actuación negativa que provoca risas, se burlan de los demás, el capitán del equipo aún no es el líder general, sólo popular y es respetado y querido por los demás. Se comunican en ocasiones mediante términos agresivos y vulgares que les desconcentran de lo que están haciendo. No en todos hay claridad de sus metas y tareas deportivas, no saben cómo solucionar sus problemas de relaciones interpersonales aunque las reconocen. La auto percepción de atletas y de equipo es difusa.

Se trabaja en cuatro direcciones fundamentales:

1-Lograr la cohesión del equipo mediante el perfeccionamiento de la comunicación y las relaciones interpersonales entre sus miembros.

2-Aplicar el EPLA (Efecto placebo) con la finalidad de disminuir el tiempo de reacción complejo para la anticipación en la toma de decisiones.

3-Elevar la educación formal de los atletas en correspondencia con la marcialidad de su deporte.

4-Elevar la calidad de vida de los atletas mediante prácticas respiratorias y de relajación.

De lo propuesto hasta el momento en 3 meses de trabajo sistemático, se ha logrado: experimentar con la visualización como vía para representar mentalmente de forma anticipada las acciones de las Katas en trío y de las técnicas preferidas por los atletas antes de combatir. Se logra una mejor sincronización en los movimientos y mayor seguridad y confianza en sí mismos, en particular en el trío masculino de Kata.

De las técnicas respiratorias se aplican la respiración profunda o completa al finalizar los entrenamientos, una vez a la semana el viernes, esto también se ha hecho en dependencia del objetivo y contenido del entrenamiento, por ejemplo cuando se hacen Kata al aplicar la visualización unos minutos antes de su realización para que el o la atleta estén recuperados del gasto energético del momento anterior. Se estudian otras técnicas respiratorias del sistema Yoga para emplearlas con estos atletas.

Se han aplicado 8 técnicas de dinámica de grupo adaptadas en forma de juegos, 3 de conocimiento y 5 para desarrollar la aceptación del otro, con las cuales se eleva la interacción entre los atletas una vez finalizados los entrenamientos.

Los problemas de cohesión grupal y las relaciones interpersonales no son actualmente los aspectos que más afectan la realización de las tareas durante el entrenamiento, aunque siguen siendo foco de atención, de hecho el equipo se está preparando para una competencia próxima y entre ellos se están corrigiendo los errores técnicos y tácticos que cometen ayudados por los entrenadores, el Jefe de Cátedra actual y con el apoyo de la Comisionada provincial de Karate-do.

En cuanto a los aspectos socio psicológicos el diagnóstico de cada atleta y del equipo constituye el primer paso a seguir, del cual se deriva la estrategia educativa a aplicar para lograr la unidad de criterios y la aceptación entre los miembros del equipo, así como la elevación de la cultura general de estos adolescentes. Actualmente se asesora al entrenador principal para que elabore las tareas de la preparación psicológica aplicando la individualización.

El entrenador principal, una vez descubiertos y analizados los errores técnicos, propone ejercicios correctivos, no sin antes buscar las causas de los errores a través del diálogo con el deportista, promoviendo su autovaloración y luego el análisis colectivo para escuchar los criterios de los miembros del equipo, paso que permite convertir en algo de todos lo que comenzó siendo individual, así, absteniéndose de avergonzar al adolescente, se condiciona una dinámica comunicativa para perfeccionar entre todos la técnica y la táctica, con lo cual se acercan a sus metas deportivas.

Se hace énfasis en la calidad del desarrollo del grupo y de sus miembros en la acción del propio equipo (Calviño, 1998, Zurita, 2007) por esto las actividades educativas se realizan al finalizar los entrenamientos y se toman los aspectos vividos en estos como marco para los análisis con los atletas, a diferencia de la investigación de Pérez Zurita (2007) que por las características del ajedrez emplea lo vivencial desde lo individual.

Sobre el EPLA (Efecto placebo) con la finalidad de disminuir el tiempo de reacción complejo para la anticipación en la toma de decisiones, no se han realizado acciones psicológicas como tal, pero se trabaja con el entrenador en el dominio técnico-táctico de los deportistas como base para una futura intervención placebo.

Este momento es muy importante pues las posibles hipótesis sobre las causas de los errores conducen a las estrategias de corrección (Chollet, 1998, citado por Hernández, 2013) ya que para que un ejercicio correctivo resulte eficaz, es necesario que haya sido adaptado al error. Las causas responsables del error en cuestión (Hernández, 2013) son previamente analizadas y descubiertas por el que lo comete y por todos los que pueden ser susceptibles de cometerlo también, en este caso adolescentes de 12 a 15 años.

La cohesión en este trabajo constituye una aspiración a lograr en el equipo de Karate-do, partiendo de que es una cualidad del equipo cuyo proceso de formación ocurre a largo plazo, a veces su transcurrir resulta contradictorio, pero cuando se logra, aparece una influencia favorable sobre la efectividad de la actividad deportiva conjunta (Sánchez, 2005). Es conocido que la cohesión aparece hacia finales de la adolescencia, sin embargo en este estudio se constatan aspectos propios de esta logrados mediante las actividades, como es la optimización del sistema de autorregulación del equipo y el desarrollo de la personalidad de sus miembros.

CONCLUSIONES

-Los entrenadores manifestaron conocer acerca de la necesidad de la introducción de actividades educativas en el proceso de entrenamiento deportivo para desarrollar la cohesión grupal, dadas las dificultades que esto tenía en el equipo.

-El entrenamiento deportivo es un espacio para el aprendizaje y la educación formal de los atletas, que incluye la estimulación de la comunicación y adecuadas relaciones interpersonales que contribuyen al desempeño deportivo.

-La comunicación se convierte en un importante instrumento para activar los recursos psicológicos individuales, unida a las técnicas respiratorias y a la visualización antes de la realización de los kumite y las kata.

BIBLIOGRAFÍA

1. Alonso Pérez, E. (2013). *Talleres de preparación psicológica en el entrenamiento en la EIDE Héctor Ruíz Pérez*. Santa Clara.
2. Anguera, M. T. (2013). *Revista de Psicología del Deporte*. Vol. 22, (2), pp. 3
3. D'Angelo Hernández, O. (2004). *Sociedad y Educación para el Desarrollo Humano*. Ciudad de la Habana: Pueblo y Educación.
4. Fernández, A. M. (2002). *Comunicación educativa*. Ciudad de La Habana: Pueblo y Educación.
5. González Rey, F. (1995). *Comunicación, personalidad y desarrollo*. Ciudad de La Habana: Pueblo y Educación.

González Padrón, A. , Castro Díaz, A. (2014). La cohesión grupal en el Karate-do: una experiencia integral.

ARRANCADA, ISSN 1810-5882, julio-diciembre 2014, Vol. 14, No. 26 (2014) p. 3- 12

6. González, M. V. (1995). *Psicología para educadores*. Ciudad de La Habana: Pueblo y Educación.
7. Hernández Lamoth, N. M. y Suárez Tamayo, H. (2007). *Diccionario Deportivo de la Lengua Española*. Ciudad de La Habana: Deportes.
8. Instituto Nacional de Deportes, Educación Física y Recreación. (2012). *Seminario Nacional de preparación del curso escolar*. Ciudad de La Habana: Deportes.
9. López Rodríguez, A. (2006). *El proceso enseñanza aprendizaje en Educación Física*. La Habana: Editorial Científico-Técnica.
10. Mayo, J. (2004). *El mundo de las artes marciales*. Ciudad de la Habana: Gente Nueva.
11. Mederos Aguiar, R. A. (2013). *Propuesta de actividades educativas para el desarrollo de la cohesión grupal en atletas del Tiro con Arco de la EIDE Héctor Ruíz Pérez de Santa Clara*. (Tesis de Diploma). Villa Clara UCCFD “Manuel Fajardo”.
12. *Metodología de la investigación: Desafíos y polémicas actuales*. (2005). Ciudad de La Habana: Pueblo y Educación.
13. Navelo Cabello, R. (2001). *La preparación técnico-táctica del joven voleibolista*. (Tesis de Doctorado). Villa Clara UCCFD “Manuel Fajardo”.
14. Pérez Surita, Y. (2007). *Programa de orientación psicológica para estimular el autocontrol emocional en ajedrecistas de alto rendimiento*. (Tesis de doctorado). Villa Clara: ISCF.”Manuel Fajardo”.
15. Pérez Martín, L. M. (2006). *La personalidad, su diagnóstico y desarrollo*. Ciudad de La Habana: Pueblo y Educación.
16. Sánchez Acosta, M. E. (2005). *Psicología del entrenamiento y la competencia deportiva*. Ciudad de La Habana: Editorial Deportes.
17. Silva Sansaric, Y. (2008). *Metodología para la enseñanza de los combates de la Defensa Personal del (Minint)*. (Tesis de maestría). Villa Clara, ISCF “Manuel Fajardo”.