

LA PLANIFICACIÓN DE DIRECCIONES PSICOLÓGICAS EN EL VOLEIBOL MASCULINO, CATEGORÍA ESCOLAR

THE PLANNING OF PSYCHOLOGICAL DIRECTIONS IN THE MASCULINE VOLLEYBALL, SCHOOL CATEGORY

Rebeca Eulalia Robert Hechavarría

Doctora en Ciencias Pedagógicas

Universidad de Oriente

rebecar@uo.edu.cu

Cuba

Conrado Reyes Savón

Máster en Metodología del Entrenamiento Deportivo

Universidad de Oriente.

Cuba

Eduardo Miguel Pompa García

Máster en Metodología del Entrenamiento Deportivo

Universidad de Oriente

Cuba

Recibido: 5-01-2017 Aceptado: 21-03-2017 **Artículo de revisión**

RESUMEN

El presente artículo es resultado de una investigación realizada por este equipo durante los estudios realizados de un Diplomado de Psicología del Deporte, el objetivo principal es disertar en relación con algunas ideas que se esgrimen sobre la necesidad o no de establecer direcciones psicológicas para el entrenamiento deportivo con el mismo rigor que se establecen otras, es así como el colectivo de investigadores después de un estudio minucioso del tema decide proponer estas para el desarrollo de la etapa precompetitiva de un equipo de voleibol femenino de la EIDE "Orestes Acosta" de Santiago de Cuba lo cual además plasma en el plan gráfico a modo de ilustrar con mayor exactitud lo que se pretende hacer. De forma general se utilizaron los métodos y técnicas más demandadas para este tipo de investigación, dígame en este sentido el Análisis-Síntesis, la Inducción- Deducción, la observación efectuada a los entrenamientos y como técnica la entrevista. Como resultado más significativo está la propuesta de posibles direcciones psicológicas a planificar durante el entrenamiento deportivo, lo que fue ampliamente aceptado no solo por los psicólogos deportivos que fueron consultados, sino también por muchos entrenadores que manifestaron la urgencia de lograr esto en todos los equipos previa negociación con el resto de los miembros que conforman la dirección de los equipos deportivos.

PALABRAS CLAVE: direcciones psicológicas, entrenamiento deportivo, plan gráfico

ABSTRACT

The present article is a result of an investigation carried out by a team of professors during the studies made in a Course of Sport Psychology, the main objective is to lecture in the connection with some ideas that are used about the necessity or not of establishing psychological directions for the sport training with the same rigor that others are settled down, in this way the community of investigators ,after a meticulous study of the topic, decides to propose these for the development of the precompetitive stage of a female volleyball team in the EIDE "Orestes Acosta" of Santiago from Cuba, which, besides captures in the graphic plan as a way of illustrating with more accuracy what is pretended to make. In a general way the more demanded methods and techniques were used to this type of investigation, it is said in this sense the analysis-synthesis, the induction -

deduction, the observation made to the trainings and as technique the interview. As a more significant result, it is the proposal of possible psychological directions to plan during the sport training, what was broadly not accepted not only by the sport psychologists that were consulted, but also for many trainers that manifested the urgency to achieve this in all the teams, previous negotiation with the rest of the members that conform the direction of the sport teams.

KEYWORDS: psychological directions, sport training, graphic plan

INTRODUCCIÓN

Planificar en su concepción más general es la acción de prever con bastante anticipación los hechos, las acciones, de manera que su acometida se efectúe de forma consecuente y racional acorde a las necesidades y posibilidades reales, lo que garantiza que este proceso sea más objetivo y en consecuencia se aproveche a plenitud los recursos disponibles en el momento para predecir con mayor exactitud el futuro, traspolada esta definición al deporte significa que es el proceso a través del cual se elaboran estrategias, seleccionan métodos, planifica tareas y acciones con la finalidad de preparar al deportista para alcanzar y mantener la forma deportiva por determinado período de tiempo, (macrociclo, mesociclo, microciclo y unidad de entrenamiento). Esta se representa en el denominado plan de entrenamiento deportivo.

Es objetivo de dicho proceso lograr la preparación del deportista, entendida como el aprovechamiento de todo el conjunto de medios que aseguran el logro y la elevación de la predisposición para alcanzar resultados deportivos. Dentro del mismo se destaca la preparación física general y especial, la técnica, la táctica, la *psicológica* y la teórica, sin embargo, el estudiarlo como un todo ha provocado imprecisiones en la planificación, ejecución y control de la preparación de los deportistas, de ahí que haya surgido como una alternativa para dar solución a este problema las denominadas direcciones de entrenamiento, para su mejor tratamiento no es suficiente su determinación, sino también sus manifestaciones.

Aún cuando se reconoce en este proceso pedagógico la incidencia de la preparación psicológica en el rendimiento deportivo, todavía en los aspectos afines con su planificación existen sus divergencias, por lo que es en la actualidad uno de los aspectos más conocidos y a la vez debatidos, especialmente lo relacionado con el perfeccionamiento de la misma, es por ello que se estudien opciones de cómo optimizarlo sin perder de vista la forma de organizarla, planificarla y controlarla para un sujeto que tiene sus características personalógicas que lo distinguen pero, con regularidades que le son inherentes al período de desarrollo que se encuentre.

Dicho proceso debe ser evaluado, no sólo al concluir sino también a lo largo de su desarrollo de forma sistemática, pero de manera coherente e interrelacionado con los otros componentes del entrenamiento deportivo lo que lo complejiza aún más, de ahí que, la planificación de esa preparación psicológica durante el entrenamiento deportivo y su representación en un modelo es un aspecto a ser investigado y sobre el cual surgen algunas interrogantes como estas:

- ¿Podría la preparación psicológica desdoblarse en direcciones psicológicas para el entrenamiento deportivo?
- De ser así, ¿cómo definir las?
- ¿Y una vez definidas y teniendo en cuenta la naturaleza de lo psíquico sería posible cuantificar cada una de ellas? ¿Cómo lo haría?

A estas y otras preguntas se pretende dar respuesta a lo largo de esta ponencia que tiene como objetivo proponer posibles direcciones psicológicas a declarar en el proceso de planificación del entrenamiento deportivo del voleibol masculino, categoría 13-14, a partir de los criterios más actualizados en relación con el tema.

DESARROLLO

- *El entrenamiento deportivo como plataforma pedagógica de la preparación psicológica.*

El entrenamiento deportivo ha sido considerado por algunos especialistas como un **proceso psicopedagógico**, otros lo consideran como un **proceso pedagógico especial**, sin embargo, investigadores más contemporáneos como Domínguez, J (2007) lo reconocen tan solo como **pedagógico**, lo cierto es, que en la unidad de entrenamiento mientras transcurre esta actividad el deportista aprende y se transforma, mientras que el entrenador enseña, instruye y educa. En casi todas las bibliografías consultadas se definen como **contenidos** de este proceso: la preparación física, la técnica táctica, la teórica y la **psicológica**

Este proceso en cualquiera de sus formas tiene **exigencias psicológicas especiales centradas en:**

- Dirigir la atención a elementos fundamentales de las acciones motoras, el cambio de unos objetos a otros, así como estimular el logro de su estabilidad.
- Elevar la actividad de todos los procesos psíquicos cognoscitivos.
- Estimular los esfuerzos volitivos en el proceso de superación de obstáculos de diferente nivel de complejidad.
- Desarrollar intereses profundos y estables por la práctica de los ejercicios físicos.

Para que este proceso sea más efectivo ha de aplicarse consecuentemente los **principios del entrenamiento deportivo** (Ozolin, .G., 1983), ellos son: especialización, multilateralidad, lo consciente, gradualidad, repetición, lo evidente y la individualización, este último muy ligado con la preparación psicológica.

Plantea Pérez M, A (2009) que “se precisa en este proceso una determinada **estructura**, que represente un orden relativamente estable de unión entre sus componentes, la correlación lógica de uno con el otro y su sucesión general. Esto se integra al criterio de perfeccionar los componentes didácticos... a través de una planificación adecuada de los contenidos en forma progresiva y con adaptación a las cargas de trabajo”. (pág. 18). Es válido destacar que en cada uno de estos períodos el factor psicológico desempeña un papel fundamental acorde con los objetivos previstos para cada momento.

En cada uno de los períodos que atraviesa este proceso el psicólogo desempeña un papel distinguido, así de esta manera en la **etapa de preparación física general**: se plantea que el psicólogo controla el estado de la preparación psicológica, la variación de la tendencia del entrenamiento caracterizada por un alto contenido emocional, la discusión de los objetivos del equipo, así como del contenido, los métodos y medios para alcanzarlos y orienta el empleo de los sistemas de relajación, así como los rudimentos de la representación ideomotora del sistema de actividades competitivas.

De igual modo evalúa la personalidad, los motivos a mediano y largo plazos, los cuales actualiza sistemáticamente, los procesos psíquicos rectores de la actividad, de manera general, en condiciones controladas, instituye el Plan de establecimiento de metas (etapa general-especial) y desarrolla cualidades volitivas generales, a tono con el predominio del volumen en esta etapa y propicia que el deportista establezca asociaciones conscientes entre ejercicios de altos volúmenes y su influencia para los rendimientos finales, se le propone al deportista herramientas para desarrollar la seguridad en sí mismo.

En la **etapa de preparación física especial**: perfecciona los procesos cognoscitivos y de las habilidades técnicas y tácticas, el ritmo de ejecución y calidad de los ejercicios así como los procedimientos de relajación después de su actuación. Por otro lado evalúa los procesos psíquicos rectores de la actividad de manera general en condiciones controladas, actualiza los motivos a corto plazo, desarrolla la predisposición psicológica para las competencias y su mantenimiento, apoya la preparación técnica, la formación y aprovechamiento de los hábitos motores, la representación ideomotora del sistema de actividades competitivas, desarrolla las percepciones especializadas (sentido de la distancia, del tiempo, del balón, etc.), así como establece un contraste entre los resultados de laboratorio y del terreno, se estimula la seguridad del deportista

En la **etapa precompetitiva**: realiza modelajes del sistema de actividades competitivas o del entrenamiento deportivo, controla los estados psíquicos pre - competitivos, desarrolla los procedimientos de autocontrol emocional y puntualiza los objetivos de la competencia,

mientras que en la **etapa competitiva**: mantiene la seguridad del deportista en sus propias fuerzas, se trabajan los estados de ansiedad y propicia un régimen de descanso activo. Cumple con los “eslabones” de la preparación psicológica para las competencias, evalúa y maneja la respuesta de stress competitivo, desarrolla un sistema de enfrentamiento al stress negativo.

En la **etapa de tránsito**: asegura la recuperación para la próxima temporada, analiza los resultados de las competencias, corrige las insuficiencias, activa las vivencias positivas y los errores para asegurar mejores resultados o mantener los obtenidos

Es importante resaltar que esto puede variar según el sistema competitivo al que se enfrente el deportista, así como, a los posibles cambios de regla.

- **Las direcciones del entrenamiento deportivo. La preparación psicológica vista como una dirección.**

El tema de las direcciones del entrenamiento deportivo es actual, tal es así, que en la II Jornada Científica Nacional EVENHOCK 2015, celebrado en la Universidad de Las Tunas del mismo año, se abrió un espacio para debatir sobre esta temática, sin embargo, a pesar de los esfuerzos que en este sentido se realiza no siempre concurre un desglose en direcciones para el entrenamiento, lo que se hace más agudo en relación con la preparación psicológica, que a veces se diluye en otras, como es el caso de la preparación teórica y táctica.

Disímiles autores han realizado aportes más específicos a este tema, planteando que para que los planes gráficos muestren mayor nivel de información deben planificarse los contenidos de preparación de la manera más detallada posible. A decir de Matveiev, (1983) la “preparación del deportista es el aprovechamiento de todo el conjunto de medios que aseguran el logro y la elevación de la predisposición para alcanzar resultados deportivos”, para el logro de estos últimos habrá de tenerse en cuenta diferentes elementos, así como la interrelación que entre ellos se establece.

Atención especial en este proceso tiene la motivación, la que se origina al vincular al deportista con el objeto de la cultura, lo que promueve en éste necesidades y objetivos para satisfacerlas, para lo cual se necesita del método que es donde se realiza. La asimilación por su parte se materializa cuando el objeto de la cultura es llevado al atleta como direcciones de entrenamiento de forma asequible a través del método, en tanto la consolidación del trabajo de esas direcciones, toma como punto de partida en el análisis de esta ley al objetivo que expresa las direcciones a desarrollar por el atleta a través del método.

En la literatura consultada se resalta que el término direcciones de entrenamiento fue un aporte realizado en el año 1998 por el Forteza, A , su aporte fundamental consiste en desglosar los contenidos de la preparación que recibe el deportista, significando una forma más objetiva y detallada de desarrollar el entrenamiento deportivo. La misma fue definida como... “las acciones inmediatas de preparación determinando para su cumplimiento la relación entre carga y métodos de entrenamiento. Reflejan el contenido necesario de preparación en función de un tipo de deporte”. (Forteza, pág. 24)

A pesar que desde hace unos años se habla de este elemento en la planificación deportiva , todavía el tema de las direcciones es considerada por muchos especialistas como novedoso, si se tiene en cuenta que hasta ese momento la planificación se realizaba por tipo de preparación donde se establecía un único indicador para medir el volumen en el macrociclo (el tiempo), cuando cada dirección se planificaba de forma indistinta en la unidad de entrenamiento (repeticiones, distancia recorrida, peso levantado y tiempo de trabajo), haciendo impreciso el control del volumen de trabajo aplicado.

En relación con lo anterior plantea (Oroceno 2003) que es necesario seleccionar todas aquellas direcciones específicas que constituyan objetivos de trabajo dentro del deporte, tratando de hacer cuantificable cada una de ellas (pág. 44). Los autores de este trabajo coinciden y difieren con esta idea pues se valora importante e imperioso que se precisen todas las que conformen un fin a alcanzar, pero no necesariamente estas deben ser cuantificables, pues ha de tenerse en cuenta la naturaleza de las mismas.

Teniendo en cuenta lo planteado por estos autores se significa que las direcciones del entrenamiento son las formas de estructuración del contenido en el proceso de entrenamiento deportivo, las mismas se plasman en la preparación psicológica, teórica, y físico motriz, esta última relaciona los aspectos físico, competitivos y técnico tácticos considerando que esta última es una de las más trabajada e investigada. Al respecto el citado autor las define en su obra como...“núcleos fundamentales en los que se sustentan el perfeccionamiento de los hábitos en la solución de las más diversas situaciones de competencias, en mucho de los casos estos núcleos agrupan ejercicios de una misma orientación”. ” (Oroceno, pág. 44)

A partir de estas ideas se define como **direcciones psicológicas** a los ejes que guían la labor del entrenador y el psicólogo con el fin de ejercitar los procesos psíquicos que inciden directamente en la preparación psicológica del deportista y el equipo atendiendo a su edad, características personalológicas y tipo de deporte.

Se considera entonces que pudiese asumir el criterio de clasificación que las divide en condicionantes y determinantes, las que de forma dinámica pueden ser interpretadas como de un tipo o de otra en dependencia del momento del entrenamiento que se encuentre.

Los autores Oroceno, M y Bell, N (200) identifican cuáles son desde su punto de vista las principales direcciones del entrenamiento deportivo, .en el caso del voleibol, que es el deporte donde se centra la atención de este trabajo se delimitan como las fundamentales: saque, recibo, pase, ataque, bloqueo, defensa, k-1 y k-2.

- **La preparación psicológica**

La preparación psicológica tiene como objetivo formar el estado de predisposición psíquica del deportista dentro de las condiciones específicas de la actividad deportiva. Dzhamgarov T. y Puní, T (1990)., la conciben como: “proceso de creación, mantención y recuperación del estado de predisposición psíquica del deportista para participar en la competencia, para la lucha por alcanzar un mejor resultado deportivo”. (pág 121).

Al respecto Pérez, M. A (2009) reitera que la preparación psicológica tiene como “finalidad lograr el estado óptimo de actuación del atleta, al superar los factores que interfieren en el rendimiento, e incrementar el mismo en la ejecución deportiva con un programa de intervención psicológica, a través de técnicas: de relajación, reducción de la ansiedad y grupales, como un sistema de influencias dirigido a la adquisición de habilidades psicológicas”

Para alcanzarla se necesita de un desarrollo armónico de las diferentes direcciones de entrenamiento en el deportista, lo que vale decir que se requiere tener una buena preparación física, técnico táctica, psicológica y teórica, de ahí que cuando se habla de este estado no solo se hace referencia al logro de un buen rendimiento físico y/o técnico táctico, sino, que además el deportista debe tener una buena predisposición psicológica que lo prepare para enfrentar con éxito las situaciones propias y espontáneas de la competencia.

Se destacan de ella **aspectos psicológicos** que la distinguen, expresados en:

- 1- La actividad de la conciencia transcurre con precisión, claridad y rapidez.
- 2- Los procesos del pensamiento adquieren una gran velocidad.
- 3- El sentido de la orientación se perfecciona.
- 4- Los procesos de percepción se efectúan con rapidez detallada y con claridad.
- 5- Mejoramiento de las percepciones especializadas.
- 6- Se desarrollan las cualidades morales y volitivas, entre otras
- 7- El atleta elabora soluciones tácticas de las situaciones de juego con una mayor rapidez.

Para la realización de la propuesta se revisan tesis doctorales, de maestría, de diploma, así como una variada literatura especializada y en la mayoría de los casos se constató que aún se continúa trabajando en el entrenamiento deportivo por componentes de la preparación del deportista reflejando mayormente el tiempo, sin tener en cuenta otros indicadores como las repeticiones, la distancia recorrida, entre otros. Por otro lado no se ajustan a los estilos actuales que abogan el planificar a través de las direcciones del entrenamiento.

En relación con la preparación psicológica sigue plasmándose los aspectos que dan cuenta de su existencia de forma general, sin precisar en el macro, meso y microciclo el momento exacto cuando se le dará tratamiento a estos elementos. No obstante se resalta uno de los planes gráficos realizados por Carballido, L (1999) quien aunque se acerca bastante a la planeación por direcciones todavía se queda en lo habitual. De igual modo en la mayoría de los planes revisados de los psicólogos deportivos la planificación de la preparación psicológica se realiza a través del pan psicológico o del expediente con características similares a las ya dichas.

En otros casos la preparación psicológica se diluye en lo técnico-táctica quedando subsumida la primera en la segunda con lo que no se niega que este tipo de preparación brinda también la posibilidad para dar tratamiento a varios elementos psicológicos.

- **La planificación del entrenamiento deportivo. Propuesta de direcciones psicológicas.**

En el entrenamiento deportivo como en cualquier otro proceso pedagógico la planificación constituye un momento obligado previo a su ejecución. En tal sentido se estudian algunos modelos destinados a este particular ponderando aquellos que significan la individualización del mismo por la relación que tiene con la preparación psicológica a través de la cual se atiende lo grupal e individual de los equipos y deportistas.

La individualización del entrenamiento es parte indispensable del proceso, pues tiene en cuenta las características propias de cada atleta y la variabilidad del proceso de adaptación en consecuencia con cada atleta. Por otro lado el modelo cibernético y aplicación de organigramas lógicos también considera **la individualización del entrenamiento** como componente indispensable de la preparación en correspondencia con las potencialidades de cada atleta, además concentra el proceso de entrenamiento en las capacidades imprescindibles según las características más importantes de la modalidad deportiva entrenada. Se infiere entonces que el acentuar el entrenamiento hacia las direcciones más específicas posibilita el ahorro de tiempo en el proceso de preparación al trabajar con menor cantidad de direcciones y con el empleo del efecto residual de la carga

La planificación de la preparación psicológica tiene su base en la confección del plan Escrito donde se tiene que concebir en este los objetivos y contenidos o componentes psicológicos que se desarrollarán en los atletas mediante el entrenamiento; por períodos, etapas, mesociclos, microciclos y entrenamientos diarios, los que deben ser concebidos en función de habilidades a cumplir por los atletas y formulados en infinitivos, pero –destacan- no es necesario que la preparación psicológica se planifique en porcentajes (%); ni siquiera que se refleje en el plan gráfico, recomendando solo incluir los test psicológicos o actividades que garanticen la evaluación periódica del atleta, sin embargo somos de la opinión que la preparación psicológica y los controles estrictos sobre la evolución del mismo, sí deben reflejarse en el plan escrito.

Se coincide con algunos de los aspectos planteados sobre todo en el que enfatiza que no todos los procesos psíquicos pueden ser cuantificable, si se tiene en cuenta su naturaleza subjetiva, no obstante en esta propuesta de planificación por direcciones psicológicas se sugiere llevarla hasta el plan gráfico previamente negociado con el entrenador del equipo, lo que desde este punto de vista ayudará a optimizar más este proceso y en consecuencia alcanzar en menos tiempo y de forma más duradera la forma deportiva de los practicantes de esta actividad.

Algunos autores realizan propuestas de aspectos psicológicos a tratar en la preparación teórica, lo que puede resultar útil para los entrenadores ellas son: la comunicación, el clima psicológico, las cualidades volitivas, la autovaloración, el carácter, las capacidades, representación, cultura sensorial, entrenamiento ideomotor, pensamiento, la anticipación, la programación de actividades, la autorregulación psíquica, la atención, la automotivación

En este mismo sentido se valora la necesidad de que el psicólogo deportivo del equipo para poder preparar a los voleibolistas adecuadamente está en la obligación de conocer sus potencialidades psicológicas, así como las particularidades de su personalidad, distinguiendo en qué demanda un mayor desarrollo para enfrentar las exigencias de la

competencia, de ahí la importancia del asesoramiento directo del psicólogo, quien utiliza un grupo de métodos para caracterizar psicológicamente a sus deportistas y conocer cómo estos reflejan las particularidades de la personalidad. Con los resultados obtenidos, se elaborará el expediente psicológico del atleta y derivado del mismo el plan de entrenamiento para el macrociclo, teniendo en cuenta por supuesto las características personológicas y de la edad de los miembros del equipo, es por ello que las particularidades de la edad y de la disciplina deportiva son elementos a tener en cuenta para realizar una planificación adecuada, de ahí la necesidad de abordar brevemente estos aspectos

- **Caracterización psicológica del deporte y el deportista**

Para que la planificación del entrenamiento sea realmente exitosa es importante caracterizar no solo al atleta sino además a la Disciplina deportiva donde él se desempeña, teniendo en cuenta que este trabajo pretende hacer el análisis de las posibles direcciones psicológicas a incorporar en este proceso desde el macrociclo y su derivación gradual hasta llegar a la unidad de entrenamiento se exponen algunos elementos que caracterizan el **deporte de voleibol masculino**, con énfasis en lo psicológico. Sus principales características de resumen en:

- Forma parte de los *juegos con pelotas* de equipo,
 - Es un juego colectivo y el éxito de las acciones se logra mediante los *esfuerzos colectivos* de todos los miembros del equipo.
 - Durante los momentos de entrenamientos se enfatice en el logro de la *compatibilidad entre los voleibolistas* del equipo,
 - En la interiorización de las acciones colectivas *el pensamiento* es portador de un carácter de *percepción figurada*,
 - Es reconocido como *deporte de características técnico-tácticas*.
 - La *colaboración que debe prevalecer entre los integrantes*
 - Es un *deporte de cooperación-oposición*.
 - Se caracteriza *por la manifestación de esfuerzos acíclicos*, y el *predominio de los esfuerzos de sub-máxima potencia*;
 - La forma de *juego es espontánea, rápida y sorpresiva*; en la intención de aportar las posibles respuestas ante incertidumbres que le plantea el equipo adversario.
 - La rivalidad se hace acompañar *por un marcado fondo emocional* que provoca la relación de la glucosa sanguínea.
 - El estado emocional positivo en el voleibolista promueve el auge energético, activa el espíritu combativo, incrementa el estado de ánimo y el sentido de aspiración al éxito; mientras *la voluntad* en sus criterios de firmeza, audacia, constancia, dominio de sí mismo y decisión para enfrentar la tarea, favorece el uso racional de la energía.
 - Tiene gran relevancia en el Voleibol, *la atención* que precisada en sus propiedades: volumen, intensidad y estabilidad regulan la función de dirección y concentración de la actividad psíquica de los voleibolistas, sobre aquellos sujetos y objetos que tienen incidencia en el juego.
 - Se precisa de la regulación de la *orientación del pensamiento* durante las acciones tácticas, potenciadas en el voleibol a través del tiempo y espacio motriz.
 - Las particularidades de la *percepción en el tiempo y espacio*, como regla el sentido de la distancia va acompañada de una buena atención.
- **Características psicológicas más significativas de las clases de entrenamiento deportivo dirigidas a Adolescentes Tardíos.**
- Aumentar las exigencias y el **dominio consciente** de los movimientos.
 - Promover la búsqueda de lo nuevo y lo complejo de los ejercicios para que puedan **demostrar sus posibilidades**.
 - Propiciar que descubran su **dominio en la actividad, para incrementar el interés**.
 - Lograr una sistematicidad de exigencias para el **afianzamiento de las cualidades volitivas de valentía, decisión y perseverancia**.

- Elevar **la motivación** para la participación en las competencias y defender, ante todo, su **sentido de pertenencia** a la escuela, expresado en el honor deportivo.
- Desarrollar una formación física que no sólo los haga fuertes y hábiles, sino que además contribuya a su **apariencia atractiva**.

Si se observa con detenimiento el análisis realizado hasta este momento los lectores de este artículo coincidirán con los autores en que pudieran definirse como posibles direcciones psicológicas para el entrenamiento deportivo de los voleibolistas masculinos, categoría escolar, las siguientes:

Condicionantes: diagnóstico integral de los deportistas, caracterización psicopedagógica de los voleibolistas, percepción de espacio y tiempo, distribución y concentración de la atención,

Determinantes: la cohesión grupal, la comunicación en el equipo, la motivación para el logro del éxito, el pensamiento, el esfuerzo volitivo colectivo, (perseverancia, seguridad en sí mismo, decisión, valentía), la disposición psíquica para la competencia.

A partir de esta propuesta valdría la pena preguntarse, ¿ existe la posibilidad real de incluir estas direcciones dentro del plan de entrenamiento?. Es criterio de los autores de este artículo que sí? Y se asume como referente más cercano el plan de preparación psicológica elaborado por Carballido, LG (1990).

Se significa que el plan de entrenamiento deportivo –según Oroceno, M (2003), está compuesto por el plan escrito y el gráfico. El primero constituye la fundamentación, en tanto el gráfico es la concreción de lo reflejado en el anterior. El referido autor destaca la importancia de realizar el análisis del macrociclo anterior al constituir éste el punto de partida del nivel de desarrollo alcanzado por el deportista , para ello habrá de tener en cuenta el comportamiento de las direcciones, además de lo relacionado al plano psicológico, así mismo, no puede obviarse el resultado competitivo y el comportamiento de los atletas en la competencia fundamental.

Enfatiza además en la necesidad de formular adecuadamente el objetivo y su derivación gradual, lo que servirá de parta para la determinación de las tareas fundamentales por dirección, así como , el planteamiento de los ejercicios o acciones motrices fundamentales que serán empleadas para el desarrollo de cada una de ellas.

Teniendo como punto de partida lo antes expuesto en este artículo se pondera lo relacionado con las direcciones del entrenamiento y en especial las propuestas en el orden psicológico, reseñando actividades y ejercicios fundamentales para el desarrollo de la misma y en algunos casos utiliza también lo que se realiza para dar tratamiento a otras direcciones, pero con la intencionalidad de reforzar el elemento psicológico, de ahí que se haya tenido en cuenta para determinar las direcciones psicológicas condicionantes y determinantes las características del Voleibol, así como, las tareas recomendadas por Sainz, N (2010).

Direcciones	Actividades y ejercicios
Condicionantes	
Diagnóstico integral de los deportistas	Aplicar métodos y técnicas para explorar la personalidad y los procesos psíquicos. <ul style="list-style-type: none">- Observación participativa (elaborar guía para observar en el entrenamiento y la competencia)- Aplicar test de personalidad y el inventario de problemas juveniles y el de identificación emocional.- Realizar entrevistas individuales y grupales a entrenador, deportistas, profesores y familiares.- Visitar el hogar para observar comportamiento del voleibolista en el contexto familiar y comunitario.

	- Revisar el EAE para analizar trayectoria estudiantil
Caracterización psicopedagógica de los voleibolistas	Elaborar caracterización psicopedagógica a partir de los resultados obtenidos en el diagnóstico aplicado.
Percepción del tiempo y el ritmo	<p>-Aplicar y evaluar la prueba para determinar el nivel de desarrollo de los deportistas de la percepción del tiempo (prueba del cronómetro)</p> <p>-Realizar actividades con los voleibolistas con dificultad, tales como:</p> <p>. Identificación con el tiempo óptimo de realización de la acción.</p> <p>.Utilización de pruebas de diagnóstico como medio de entrenamiento.</p> <p>. Utilización de estímulos sonoros.</p> <p>. Utilización del entrenamiento ideomotor unido a la medición del tiempo.</p> <p>.Utilización de grabaciones de la partitura verbal.</p>
Percepción del balón	<p>- Realizar observaciones sistemáticas en el entrenamiento.</p> <p>- Recomendar que el voleibolista sea estudiado por un oftalmólogo.</p> <p>- Orientar que realicen tareas para desarrollar el sentido del balón, tales como:</p> <p>. Reducir el área de entrenamiento.</p> <p>. Realizar gran volumen de pases a diferentes distancias.</p> <p>. Utilización de referencias visuales.</p> <p>. Realización de ejercicios a ritmo lento</p> <p>.Detención del movimiento en determinada fase.</p>
Distribución y la concentración de la atención.	<p>- Aplicar y evaluar el test de la atención concentrada de Toulouse-Piéron</p> <p>- Aplicar ejercicios para estimular la distribución y concentración de la atención, entre ellos:</p> <p>. Realización de movimientos y sumas (u otra operación mental) simultáneamente para educar la distribución.</p> <p>. Realización simultánea de movimientos y respuestas a preguntas de contenidos específicos de otras asignaturas escolares, para educar la distribución.</p> <p>. Analizar las ejecuciones de los compañeros para educar la concentración y algo más.</p> <p>. Practicar con varias pelotas consecutivas (educar la distribución y algo más)</p> <p>. Realizar entrenamiento con estímulos acústicos (el más utilizado es la música), para educar la concentración y algo más.</p> <p>. Utilización de automandos, para educar la concentración.</p>

<i>Determinantes</i>	
La cohesión grupal	<ul style="list-style-type: none">-Aplicar instrumento de metas grupales de jerarquización de metas grupales- Realizar actividades festivas y de otro tipo que estimulen el trabajo en grupo y la afectividad entre sus miembros.- Desarrollar tareas para la cohesión grupal, tales como:<ul style="list-style-type: none">. Favorecer el desarrollo del sentimiento de responsabilidad individual frente al grupo.. Destacar y estimular el éxito alcanzado en el colectivo.. Amonestar la falta de cooperación. Desarrollar el sentimiento de importancia personal dentro de las tareas del grupo.. Facilitar la comunicación entre el grupo y el entrenador.. Realizar actividades favorecedoras de los motivos sociales.
La comunicación en el equipo	<ul style="list-style-type: none">- Realizar observaciones sistemáticas apoyadas de una guía para precisar cuál de las funciones es (son) la (s) más afectada (informática, afectiva o reguladora, así como los estilos utilizados.- Entre las tareas más comunes para desarrollar la comunicación se listan:<ul style="list-style-type: none">. Comunicar más lo positivo que lo negativo.. El entrenador debe brindar instrucciones precisas para corregir errores, respetando todas sus variantes.. Recomendar a los deportistas ser mayormente flexible en la comunicación.. Ser coherente emocionalmente.. Aprender a escuchar.. Utilizar adecuadamente la comunicación verbal.
La motivación para el logro del éxito	<ul style="list-style-type: none">- Aplicar el test de los 10 deseos y la composición.- Desarrollar tareas para elevar la motivación en los atletas como:<ul style="list-style-type: none">. Objetivación gradual del logro.. Mantener alegría en las clases desde el inicio y hasta el final.. Cuidar la correlación óptima entre estimulación y amonestación.. Participación activa en la aprobación de las decisiones colectivas.. Fijación de apuraciones de resultado.
El pensamiento	<ul style="list-style-type: none">- Aplicar la prueba para determinar la flexibilidad, consecutividad y rapidez del pensamiento en la solución de tareas.- Elaborar situaciones problemáticas y de juego que coloquen al estudiante ante disyuntiva lo suficientemente compleja

	<p>para proponer alternativas para la solución de problema.</p> <ul style="list-style-type: none">- Recomendar a especialista cuando sean muy marcadas las deficiencias detectadas.- Estimular respuestas de los deportistas que evidencien la flexibilidad de su pensamiento.
El esfuerzo volitivo colectivo	<ul style="list-style-type: none">-Aplicar test de cualidades volitivas-Utilización del colectivo como censor de las acciones.-Cumplimiento riguroso del horario de clase y del régimen de actividades.- Atraer la atención de los compañeros hacia la ejecución de los movimientos.- Cargas partidas- Utilización de mandatos o partituras volitivas.
- Disposición psíquica para la competencia.	<ul style="list-style-type: none">- Aplicar test APC: actitud para la competencia y el de inventario de rendimiento psicológico- Dar seguimiento a los deportistas y al equipo para mantener la predisposición psíquica adecuada.

Tabla 5. Tareas a desarrollar por las posibles direcciones de psicología

CONCLUSIONES

1. El entrenamiento deportivo como proceso pedagógico complejo requiere de prestar atención a todos sus componentes, tal es el caso de lo psicológico que puede ser direccionado igual que los otros, lo que ha quedado demostrado en la propuesta realizada en este trabajo.
2. El establecer direcciones psicológicas, le permite al entrenador y el psicólogo brindar un tratamiento pormenorizado de este particular, lo que, sin dudas, contribuirá a mantener el equilibrio emocional de los deportistas, así como un clima psicológico adecuado en el equipo y en consecuencia contribuirá a elevar la forma deportiva de los voleibolistas masculinos, categoría escolar.
3. La planificación del plan de entrenamiento deportivo, es un documento que para su operacionalidad debe ser elaborado de conjunto con los directivos del equipo, los que garantizarán de esta manera que todas las direcciones sean tenido en cuenta al mismo nivel de importancia.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Carballido, L.G. (1999) *Plan gráfico del entrenamiento deportivo*. Material impreso
2. Dzhamgarov T. y Puní, T (1990) *Psicología de la Educación Física y el Deporte* La Habana. Editorial Científico-Técnica
3. Domínguez, J (2007) *“El entrenador y la clase de Boxeo”*. Editorial Deportes. La Habana. Cuba
4. Forteza, A. (1998) *“Direcciones del entrenamiento deportivo*. Editorial científico-técnica. La Habana.
5. ----- (2000)” *Relación de las direcciones del entrenamiento con orientaciones diferentes”*. Material en soporte magnético
6. Oroceno, M y Bell, N (2002) *“La didáctica del entrenamiento deportivo”* Material impreso

7. Oroceno, M (2003) *“La elaboración del plan de entrenamiento”* Material bibliográfico de apoyo a la docencia
8. Ozolin, G. (1983). Sistema contemporáneo de entrenamiento deportivo. Editorial científico – técnica. La Habana.
9. Pérez , A (2009) *“Método educativo para la formación deportiva en atletas de Tenis de Mesa”* Tesis presentada en opción al título de Doctor en Ciencias de la Cultura Física. UCCFD. FCF “Manuel Fajardo La Habana
10. Sainz, N (2010) *“Psicopedagogía de la Educación Física y el Deporte Escolar La Habana”* Editorial Deportes.

ANEXO 1. Plan Grafico General (direcciones psicológicas)

Macro ciclo	Simple periodización			
Periodos	Preparatorio		Competitivo	Transito
Objetivo	<i>Adquirir un estado de predisposición óptimo en condiciones y exigencias propias de juego, favorable a la bioadaptación del organismo a los diferentes sistemas morfo funcionales, creando las bases fisiológicas para el posterior trabajo que realizaran en las diferentes sesiones de entrenamiento en correspondencia con su personalidad y características anatomofuncionales.</i>		<i>Mantener el estado de predisposición optimo en condiciones y exigencias propias de juego, favorable a la Mantención del desarrollo de las capacidades fisicas entrenamiento en correspondencia con su personalidad y características anatomofuncionales..</i>	<i>Realizar actividades físico recreativa, favorable al desentrenamiento parcial</i>
Psicológicas condicionante	<i>Diagnóstico</i>		<i>Caracterización psicopedagógica de los voleibolistas</i>	<i>Diagnóstico</i>
Psicológicas determinante	<i>La motivación para el logro del éxito</i>		<i>Pensamiento</i>	<i>motivación para el logro del éxito</i>
Etapas	<i>Preparación general</i>	<i>Preparación especial</i>	<i>Preparación competitiva</i>	<i>Transito</i>
Objetivo	<i>Lograr una efectividad de rendimiento entre el 40 y 50 %, en los (KI Y KII). Realización de ejercicios físicos, que posibiliten la bioadaptación del organismo a los diferentes sistemas morfo funcionales, creando las bases fisiológicas para el posterior trabajo que realizaran en las diferentes sesiones de entrenamiento en correspondencia con su personalidad</i>	<i>Lograr una efectividad de rendimiento entre el 60 y 70 %, en los (KI Y KII). Mantención del desarrollo de las capacidades fisicas</i>	<i>Lograr una efectividad de rendimiento entre el 80 y 90 %, en los (KI Y KII). Mantención del desarrollo de las capacidades fisicas</i>	<i>Realizar actividades físico recreativa, favorable al desentrenamiento parcial</i>

Psicológicas condicionante	Diagnóstico integral de los deportistas														Percepción del tiempo y el ritmo								Distribución y concentración de la atención.								Diagnóstico			
Psicológicas determinante	La motivación para el logro del éxito														La comunicación en el equipo								pensamiento								motivación para el logro del éxito			
Mesociclos	Entrante				Desarrollador						Estabilizador				Desarrollador				Estabilizador				Pre– competitivo.				Competitivo				Transito			
Objetivo	Diagnosticar las principales insuficiencias de las capacidades condicionales, determinante e intelectuales				Lograr una efectividad de rendimiento entre el 40 %, en los (KI Y KII). Realización de ejercicios físicos, que posibiliten la bioadaptación del organismo a los diferentes sistemas morfo funcionales						Lograr una efectividad de rendimiento entre el 50 %, en los (KI Y KII). Estabilización de las cargas físicas,				Lograr una efectividad de rendimiento entre el 60 %, en los (KI Y KII). Incremento paulatino de las cargas físicas.				Lograr una efectividad de rendimiento entre el 70 %, en los (KI Y KII). Estabilización de las cargas físicas,				Lograr una efectividad de rendimiento entre el 80 %, en los (KI Y KII). mantenimiento de las cargas físicas				Lograr una efectividad de rendimiento entre el 90 %, en los (KI Y KII). mantenimiento las cargas físicas				Realizar actividades físico recreativa, favorable al desentrenamiento parcial			
Psicológicas condicionante	Diagnostico				Caracterización psicopedagógica de los voleibolistas						Percepción del balón				Percepción del tiempo y el ritmo				Distribución y concentración de la atención.				Percepción del balón				Percepción del tiempo y el ritmo				Diagnóstico			
Psicológicas determinante					motivación para el logro del éxito						Pensamiento				Esfuerzo volitivo colectivo				cohesión grupal				Pensamiento				Pensamiento				motivación para el logro del éxito			
Nº. de micro	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	
Frecuencia	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6		
Hrs. micro	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18		
Test. Pedag																																		
Test. Psicol.																																		

