



Noviembre 2018 - ISSN: 1989-4155

TITULO: LA TOMA DE DECISIONES: CUALIDAD VOLITIVA A PERFECCIONAR EN LAS ATLETAS DE BALONMANO.

Autores: MSc Nayalis Nápoles Neyra.

La autora trabaja en la Universidad de Oriente. Facultad de Cultura Física, imparte la asignatura de Psicología de la Actividad Física, MSc en Actividad en la Actividad Física en la Comunidad y Psicología del Deporte, todas las investigaciones son resultados del proyecto Ciencias Aplicadas a la Cultura Física y el Deporte al que pertenece la línea de investigación de Preparación Psicológica del Deportista. Correo electrónico: nnapoles@uo.edu.cu

MSc Aleyda Neyra Corales.

Es coautora del trabajo, trabaja en la CUM San Luis, filial de la Universidad de Oriente, dirige proyecto Sociocultural Mas Vidas, es Master en Educación. Ha realizado varias investigaciones con la temática del adulto mayor con niveles nacionales e internacionales, atiende la CUAM en el municipio San Luis, Santiago de Cuba. Correo electrónico: aleida.neyra@uo.edu.cu

Para citar este artículo puede utilizar el siguiente formato:

Nayalis Nápoles Neyra y Aleyda Neyra Corales (2018): "La toma de decisiones: cualidad volitiva a perfeccionar en las atletas de balonmano", Revista Atlante: Cuadernos de Educación y Desarrollo (noviembre 2018). En línea:

<https://www.eumed.net/rev/atlante/2018/11/decisiones-atletas-balonmano.html>

Resumen.

El trabajo aborda una temática de gran importancia en el desarrollo del Balonmano, teniendo en cuenta las características que deben tener todo atleta que practica deportes, ya sea durante los entrenamientos o en competencias, de como se manifiestan en la realización de las diferentes acciones que se ejecuta tanto en lo técnico como táctico. El equipo juvenil femenino del Centro Único EIDE Cáp. Oreste Acosta Herrera desde años anteriores ha sido un equipo de muchos desempeños en el terreno, donde sus preparaciones psicológicas han sido de gran ayuda en sus preparaciones deportivas para sus diferentes competencias, no solo en las atletas, sino además en sus entrenadores. El objetivo que se persigue con esta investigación es la elaboración de acciones educativas para perfeccionar la toma de decisiones durante el entrenamiento en las atletas femeninas de Balonmano. Como resultado, se aporta actividades psicopedagógicas que integra lo psicológico con lo práctico estableciéndose así la unidad dialéctica para lograr el desarrollo de las cualidades individuales durante el desarrollo de los entrenamientos.

Abstract

The work approaches a thematic of great importance in the development of the Handball, keeping in mind the characteristics that should have all athlete that practice sports, either during the trainings or in competitions, of like they are manifested in the realization of the different actions that so much is executed in the technical thing as tactical. The feminine juvenile team of the Unique Center EIDE Cáp. Pray you Acosta Herrera from previous years it has been a team of many

actings in the land, where their psychological preparations have been of great help in their sport preparations for their different competitions, not alone in the athletes, but also in their trainers. The objective that is pursued with this investigation is the elaboration of educational actions to perfect the taking of decisions during the training in the feminine athletes of Handball. As a result, it is contributed activities psicopedagógicas that it integrates the psychological thing with the practical thing settling down this way the dialectical unit to achieve the development of the individual qualities during the development of the trainings.

Palabras claves: toma de decisiones, balonmano, acciones educativas, actividades psicopedagógicas

Key Words: taking of decisions, handball, stocks educativas, activities psicopedagógicas

1. Introducción.

“El deporte es fuente de voluntad, constancia, vigor físico y agilidad mental...” (1)

El desarrollo deportivo se convirtió en una de las prioridades de nuestro sistema social, lográndose la integración de los deportes en lo que se conoce hoy en día con el nombre de sistema deportivo cubano. Los logros alcanzados en este ámbito no se mantienen ajenos al deporte balonmano, por cuanto constituyen una de las prioridades en aras de contribuir al mejoramiento de la calidad en la práctica del mismo.

Debido al alto grado de adelanto técnico que se ha alcanzado en las últimas décadas y como consecuencia del rigor, sistematicidad y organización. El proceso de entrenamiento deportivo, reviste características especiales, pues como todo proceso pedagógico debe ser rigurosamente planificado, razones por las que actualmente el balonmano goza de gran popularidad mundial, fundamentándose esto en lo dinámico de su juego lo que se refleja en el alto número de países miembros de la Federación Internacional (IHF).

Indudablemente es una necesidad que el deporte de Balonmano intentara llegar a todos y que se pudiera realizar en cualquier lugar. Ello confirma que es posible enseñar el balonmano desde una perspectiva procesal (lo importante es el proceso, ó el proceso ocupa una parte importante) frente a la perspectiva de la enseñanza donde el producto, el resultado, no es lo único importante.

Los deportes colectivos entre los que se encuentra el balonmano, están supeditados a una multitud de factores tanto externos como internos que condicionan todas y cada una de las acciones del juego y su desarrollo tanto a nivel colectivo como a nivel individual. Dentro de este tipo de deportes podemos diferenciar dos fases durante la acción del juego, por un lado y quizás sobre la que siempre recae mayor importancia, "el ataque", mientras que por otro lado encontramos "la defensa" como esa fase en la que el espectador ofrece más resistencia para ser evaluada por ser poco vistosa y ofrecer poco o nada espectáculo. Sin embargo hay que considerar a dicha fase de mucha importancia puesto que ella podrá decidir un inicio para un posterior ataque además de prevenir goles o tantos del equipo adversario.

La psicología del deporte en particular, la misión de forma objetiva, responde a las exigencias del deporte contemporáneo, en cuanto a la necesidad de fundamentar científicamente a través de métodos y las vías de preparación del deportistas en las que se incluyen la potencialización y estabilización de funciones, cualidades y estados psíquicos de la personalidad que le permite el estado optimo de disposición durante el curso de preparación y participación en competencias.

El entrenamiento psicológico es una necesidad en todo tipo de actividad, esto trasladado a la actividad deportiva indica que: **El deportista no obtendrá todo el potencial que lleva dentro si no utiliza correctamente las capacidades de su cerebro.**

Se hace necesario que el deportista domine los aspectos teóricos de las ciencias aplicadas al deporte a modo de buscar la razón del porqué y cómo funcionar mejor un organismo y una psiquis; también son importantes ciertos aspectos pedagógicos del entrenamiento, así como la importancia que tiene el establecimiento adecuado de significativas metas sociales en la aparición de los esfuerzos volitivos, necesarios para el vencimiento de los obstáculos y las dificultades; dentro de ellos importante para alcanzar un resultado final la toma de decisiones.

La toma de decisiones es resultado del entrenamiento o preparación de los procesos cognitivos, volitivos, motivacional afectivo dentro de la actividad deportiva, así como también los indicadores psicosociales como la comunicación, el liderazgo, el clima socio psicológico, la cohesión, la integración grupal y las relaciones interpersonales.

Luego de estas informaciones donde los autores dejan plasmado sus investigaciones desde los diferentes puntos de vistas, se pudo comprobar que este equipo juvenil femenino durante la realización de entrenamientos, presenta serios problemas en la realización de las acciones tácticas, donde no prestan la suficiente atención cuando el profesor les explica, y en el momento de ejecutarlo se les dificulta cumplirlo a la perfección, ya que tienen que repetirlo en varias ocasiones hasta acatar las acciones, en ocasiones las jugadoras deben enfrentar acciones defensivas ya sea con o sin balón, lo que les dificulta tener buena concentración al realizar cualquier movimiento con rapidez al frente del contrario ya sea para lograr el éxito del gol o de obtener el balón, cuando estas se encuentran en la zona defensiva el contrario tiene la oportunidad de realizar diferentes jugadas ofensivas lo que estas deben de estar bien preparadas para moverse con agilidad, avisarse unas a las otras los cambios en la defensa, comunicarse entre todas para que de esta forma la portera tenga mayor posibilidades de detener el balón.

Las defensas activas son las protagonistas incluso en las inferioridades numéricas y se valora cada vez más el éxito en estas acciones en la defensa organizadas dentro del juego rápido y continuo que se observa en el balonmano actual, la defensa no es más que la forma pasional y efectiva de oponerse en las diversas situaciones del juego, al sistema del ataque del contrario. Se detecto el problema a través de la observación de varios juegos realizados por las atletas de la categoría juvenil de balonmano con énfasis en su desempeño a la defensa.

Cuando las atletas se encuentran en la posición ofensiva tienen la posibilidad de desarrollar acciones técnico- tácticas, que de las existentes siempre en todos los casos tienen variantes, durante el entrenamiento o en el juego siempre hay que tener presente que si las acciones no salen como mismo se enseñan deben estar preparadas para evadir la defensa de cualquier forma, donde la defensa al no estar preparada a cual acción se va realizar, tiene la posibilidad de descontrolarse de no ocurrir esto, produce que cada una realice acciones individuales, que no es lo usual en los equipos ya que se tiene que lograr ante todo la comunicación, el colectivismo, el respeto y la perseverancia entre todas.

Mediante las observaciones realizadas a entrenamientos y competencias desarrolladas en la etapa de preparación física especial (PFE) se pudo observar que existía una serie de

insuficiencias que no les permitía un buen desarrollo en las realizaciones de las acciones tanto ofensivas como defensivas: • Falta de concentración cuando están en frente del contrario sin balón. Insuficiencias o deficiencias que un equipo puede llevar a la hora toma de decisiones en el momento del juego. • Poca comunicación a la hora del cambio de oponente o defensa. • No son capaces de reproducir en el juego las acciones técnico-tácticas entrenadas, trae consigo un juego algo individual. • Dificultad en la transición ofensiva y defensiva cuando el jugador intercepta el balón. • Flexibilidad del pensamiento, es decir que no están presente a la situación en el momento de la acción táctica.

Desplegándose un estado de inestabilidad en la toma de decisiones, el cual puede atentar contra los resultados de este equipo. Por lo que urge la necesidad de aplicar acciones psicopedagógica dirigida a perfeccionar una adecuada toma de decisiones en estas deportistas.

Todo lo anterior revela la necesidad de fortalecer las acciones tácticas en estas atletas a través de las diferentes acciones de juegos en función de toma tomar decisiones adecuadas.

De ahí que se plante como **Problema Científico**: ¿Cómo perfeccionar la toma de decisiones en las atletas femeninas de balonmano categoría juvenil del Centro Único Capitán Oreste Acosta Herrera de Santiago de Cuba?

Por lo cual nos planteamos el **objetivo de la investigación**: Elaborar acciones psicopedagógicas para el perfeccionamiento de la toma de las decisiones como cualidad volitiva en las atletas juveniles de balonmano del Centro Único Capitán Orestes Acosta Herrera.

Utilizando los siguientes **Métodos Científicos**

Del nivel teórico: 1. Análisis – Síntesis: Con el objetivo de fundamentar teóricamente el objeto de investigar y llegar a conclusiones del trabajo realizado. 2. Inducción-Deducción: A partir de las consultas y revisión de teorías existentes se identifica el problema adecuadamente los resultados del diagnóstico. 3. Sistémico- Estructurar: Para organizar y estructurar el trabajo con componentes que realizan funciones diferentes relacionadas entre sí, en función del problema existente y lograr el objetivo propuesto.

Del nivel empírico: • La Observación: Permitió obtener información y observar el equipo femenino. • Técnicas: Entrevistas- Test psicológicos

2. DESARROLLO

El Balonmano es un deporte de reciente creación en Cuba, pero los pocos historiadores que existen en Cuba se han atrevido a profundizar en la historia nacional y apuntan que el balonmano comienza a dar sus primeros pasos en la década del 60, por un grupo de profesores de Educación Física y Deportes cubanos que fueron a Alemania para capacitarse en sus especialidades. Allí vieron un juego que, por sus características de rapidez, fuerza y la forma de lograr su objetivo fundamental que es el gol lanzando un balón a una portería, decidieron aprenderlo para llevarlo a Cuba, como una alternativa deportiva más, que prendería rápido en los atletas cubanos.

De acuerdo a las características de los deportes con pelotas, el atleta debe ser capaz de valorar como transcurre cada uno de los elementos y acciones que se dan en la ejecución de la actividad, por tanto analiza el tiempo y el espacio en que se manifiestan de una manera precisa. Así mismo ocurre con la distancia en que se dan las acciones y es necesario que esta valoración se realice en relación con la velocidad con que se traslada el objeto que se mueve en una y otras direcciones

del deportista, en este caso el balón o el contrario así como también sus propios compañeros de equipo. En tal sentido el deportista evaluar el esfuerzo que empleará en cada acción para que esta sea realmente efectiva y precisa a la hora de su ejecución, el atleta debe ser capaz de valorar en una dimensión amplia donde se dan las diferentes situaciones de juego los componentes que intervienen en la realización de cualesquiera de las acciones tácticas ofensivas o defensivas de su campo de acción, por esto es imprescindible que en estos deportes y en uno más que otros, el deportista posea un desarrollo elevado del campo visual en el que se presentan las variaciones de las acciones de sus compañeros y de los contrarios. De ahí que muchas de estas percepciones en su alto nivel de desarrollo y en su íntima vinculación, alcancen un gradiente elevado de agudeza, es lo que se le llama percepciones especializadas, como son en este caso el sentido del balón

La preparación psicológica ha sido abordada por diferentes autores como (Dorta, 1984) y (Rudik, 1980) que desde sus puntos de vistas coinciden en el proceso de desarrollo del atleta para entrenamientos y competencias. Dzhamgarov T.T y Puni (1979).

Martínez, S. J. (1987) expresa que la preparación psicológica ... está dirigida al desarrollo del afán por lograr el mejor resultado deportivo en las condiciones de las competencias, es decir, a la solución de las tareas psicológicas de perfeccionamiento de cualidades de la personalidad del deportista.

Este autor se refiere a las actitudes específicas que perfeccionan el carácter deportivo y a la adaptación al ambiente de las competencias (nivelación, agitación, falta de seguridad, desconcentración, tranquilidad, dominio de sí mismo, espíritu combativo)

La preparación de las cualidades volitivas en el Balonmano.

Puni A. Z. (1959) afirmó que las tesis de T. Dzhamgarov, "...acerca del desarrollo de la decisión y la audacia en los combatientes, constituyen las primeras intenciones de llevar al campo de la educación física y el deporte, las ideas de Lesgaft y Makarenko, de que sólo cuando el hombre es expuesto ante condiciones específicas que exijan de él la manifestación de algún tipo de cualidad volitiva, podrá ser formada su voluntad"

Según esta clasificación, tres cualidades volitivas: la claridad de objetivo, la disciplina y la seguridad, son consideradas comunes a todos los tipos de deportes, y algo así como unificadoras y aglutinadoras de las demás cualidades volitivas. Esto se explica por el aspecto moral muy expresado de cualidades tales como la claridad de objetivo y la disciplina; un componente invariable de la voluntad del deportista, pues sin ella no puede ser eficaz la actividad deportiva. Entre ellas se destacan: la independencia, la decisión, la perseverancia, el autodomínio, la disciplina y el valor.

En el deporte de Balonmano las cualidades volitivas determinantes la iniciativa, la independencia; las próximas a determinantes se encuentran la tenacidad, decisión y valentía. Otras cualidades de menor significación pero no menos importantes son el dominio de sí mismo y la entereza.

2.1 Características de la toma de decisión

La toma de decisión es una etapa esencial en la estructura del acto volitivo, pues determina el caso por el cual se va a desarrollar la acción volitiva, es el corazón de la actividad ejecutora de personas, implica la existencia de eslabones necesarios y determinadas etapas.

2.2 La toma de decisiones. Influencia en la regulación de la conducta de salud.

La toma de decisiones es una etapa esencial en la estructura del acto volitivo, pues determina el cauce por el cual se va a desarrollar la acción volitiva, porque en la nueva etapa se evidencia la fuerza, la persistencia y la integridad de la voluntad.

La actividad volitiva regula la conducta, frena los impulsos y aspiraciones. La voluntad prevé que la persona organiza una cadena de acciones variadas en consonancia con los fines que se propone conscientemente.

2.3 Fundamentación e Importancia de las acciones psicopedagógicas

Se define como acciones psicopedagógicas: Las acciones constituyen elementos estructurales de la actividad, a la vez una actividad está compuesta por varias acciones. Estas son tareas con objetivos definidos que su cumplimiento se realiza en un corto plazo, casi inmediato.

2.4 Objetivo general de las acciones.

Promover un espacio desde el entrenamiento que permita durante la preparación psicológica especial, desarrollar diferentes tareas para mantener y/o perfeccionar la toma de decisiones en las atletas de balonmano, a partir de indicadores.

Acción psicopedagógica 1: Proponer desde el entrenamiento para las competencias, tareas en las cuales las atletas enfrenten obstáculos, objetivos y subjetivos con diferentes niveles de dificultad durante el proceso de preparación psicológica especial

Tarea: Educar durante el proceso de preparación especial, los indicadores: **perseverancia** como una condición favorable para sobreponerse al agotamiento físico mental.

Indicador valor : • Demostrar al deportista que él puede cumplir la tarea asignada, para el nivel de exigencia que requieren los esfuerzos volitivos, pero no debe ser excesivamente alta que parezca imposible cumplirla. • Enseñar al deportista cómo emplear el componente verbal del movimiento al iniciar la acción difícil para vencer el cansancio (fatiga). A través del lenguaje de auto-mandato para la disposición movilizadora y las capacidades de rendimiento. • Solucionar tareas en el menor tiempo posible empleado durante la toma de decisión, posibilitando mayor concentración y movilización de los esfuerzos.

Indicador Independencia: Solucionar situaciones problemáticas de juegos, donde las balonmanistas puedan optar por dos o tres posibles respuestas, independientes, en forma competitiva, para estimular la creatividad y el carácter flexible del plan táctico. • Estimular los mejores resultados en las soluciones problemáticas de juego.

Acción psicopedagógica 2 Propiciar el análisis individual y/o en el equipo para establecer los compromisos en función de establecimiento de metas de logros (Cañizares Hernández M. 2004), durante el proceso de preparación psicológica especial.

Tarea: Fortalecer en las atletas, durante el entrenamiento para las competencias, el indicador **valentía y determinación**, creando un ambiente de satisfacción y seguridad en sí mismo, con posibilidades reales para el éxito deportivo: • Realizar conversatorios sobre la importancia de la

competencia así como las posibilidades reales del equipo y de los contrarios, destacando los puntos débiles y fuertes al informar. • El nivel de preparación para acrecentar la seguridad y confianza al movilizar las potencialidades del equipo en general y del deportista en particular. • Resultados obtenidos a través de videos debates deportivos, para estimular los intereses y las intenciones, de forma tal que se evite o superen vivencias negativas (fracaso), al desarrollar el placer, deseo, gusto y disfrute al entrenar y competir. • Realizar juegos competitivos dentro del equipo con el objetivo de desarrollar la rivalidad y la agresividad deportiva tan necesarias en este deporte.

Acción psicopedagógica 3 : Propiciar el desarrollo de la capacidad de valorar críticamente la ejecución de sus acciones y planificar las siguientes:

Tareas: Desarrollar durante la preparación psicológica especial, la capacidad de valorar y ejecutar sus acciones, a través del indicador **Espíritu de lucha:** • Desarrollar claridad de sensaciones, percepciones y representaciones del movimiento, visuales, auditivas, táctiles. Pedir al deportista la reproducción oralmente correspondiente a la imagen del movimiento, luego de la información obtenida se realiza la correspondiente mental y real del ejercicio. • Formar y ampliar los sentidos especiales del balón de las balonmanistas, como son las direcciones del balón para la regulación ejecutora de los movimientos. • Plantear situaciones tácticas ofensivas o defensivas ya sean individual o en equipos, y que ellas lo solucionen según sus niveles de respuesta, con esto logramos la independencia. • Pedirle varias alternativas de respuestas con el propósito de perfeccionar la amplitud del pensamiento, brindarles las posibilidades de cambios en la formas de vía y solución de problemas.

CONCLUSIONES

1. El análisis teórico, documental y psicológico releva que incursionar en la temática abordada en las atletas de balonmano puede ser de mucha utilidad para su desempeño en el terreno de juego.
2. El diagnóstico mostró que en las atletas de balonmano del Centro Único Capitán Oreste Acosta Herrera existe deficiencias durante el entrenamiento con relación a la toma de decisiones.

BIBLIOGRAFIA

1. Bakker, F.C (1993) Psicología del deporte: concepto y aplicaciones. Madrid, Morata.
2. Bello Dávila, z. y J.C. Casales Fernández (2003) Psicología social. La Habana, Editorial Félix Varela.
3. Blázquez Sánchez, D. (1995) La iniciación deportiva y el deporte escolar. Barcelona, INDE.
4. Calviño, M. (2002) Análisis dinámico del comportamiento. La Habana, Editorial Félix Varela.
5. Cañizares, M y otros (1994) El tacto pedagógico en el entrenamiento.

6. Cañizares, M. (1995) Habilidades comunicativas en la actividad pedagógica. En psicología para educadores. La Habana, Editorial Pueblo y Educación.
7. Cañizares, M. (1999) Entrenamiento sociopsicológico para el mejoramiento de la eficiencia grupal del equipo deportivo. UH (Tesis de doctorado en Ciencias Psicológicas).
8. Casadesús Schumann J. (2003) Algunas cualidades del temperamento fundamentales para el desempeño deportivo de atletas élite de Lucha Libre. Sitio: <http://www.efdeportes.com/> Revista Digital - Buenos Aires - Año 9 - N° 63 Visitado: lunes, 15 Marzo 2010. 3pm
9. Casales Fernández, J. C. (2004) Conocimientos básicos de psicología social. La Habana, Editorial Félix Varela.
10. Castellanos Cabrera, R. (2003) Psicología. Selección de textos. La Habana, Editorial Félix Varela.
11. Colectivo de autores. (1990) Psicología libro de texto. Editorial Planeta.
12. Colectivo de autores. (1990) Psicología libro de texto. Editorial Planeta.
13. Corral Ruso, R. (2003) Historia de la psicología. Apuntes para su estudio. La Habana, Editorial Félix Varela.
14. Domínguez García, L. (2003) Psicología del desarrollo: adolescencia y juventud. Selección de lecturas, la Habana, Editorial Félix Varela.