

ACCIONES PARA LA PREPARACIÓN PSICOLÓGICA DE LAS SABLISTAS CADETES EN LA UCCFD “MANUEL FAJARDO”

ACTIONS FOR THE PSYCHOLOGICAL PREPARATION OF THE SABLISTAS APPRENTICES IN THE UCCFD “MANUEL FAJARDO”

Autores:

William Francisco Rodríguez Heredia

<https://orcid.org/0000-0002-6358-4862>

Master en Ciencia de los juegos deportivos, profesor auxiliar

Universidad de Ciencias de la Cultura Física, La Habana

rodriguezherediawilliamfrancis@gmail.com

Norma Martínez Ruiz

<https://orcid.org/0000-0002-6017-8631>

Doctor en Ciencia de la Cultura Física, profesor auxiliar

Universidad de Matanzas, Facultad de Ciencias de la Cultura Física

norma.martinez1163@gmail.com

Belkis Hortensia Pentón Hernández

<https://orcid.org/0000-0002-5510-8698>

Doctor en Ciencia de la Cultura Física, profesor titular

Universidad de Matanzas, Facultad de Ciencias de la Cultura Física

belkis.penton@umcc.cu

RESUMEN

La participación de estudiantes universitarios en eventos nacionales es un apartado de suma importancia cuya preparación puede beneficiarse notablemente de estrategias y matices psicológicos. Por la importancia de la temática el autor se propuso como objetivo proponer acciones para la preparación psicológica de las sablistas cadetes en la UCCFD “Manuel Fajardo”. La investigación fue descriptiva, la muestra está compuesta por cinco sablistas. Se utilizan métodos teóricos, empíricos y matemáticos estadísticos. Los resultados demuestran que después de aplicadas las acciones las sablistas se sienten motivadas y con buen desarrollo de las capacidades volitivas para participar en los eventos como parte del proyecto lo que las llevó a alcanzar medallas a nivel nacional. Los resultados aportan cuatro acciones que contienen tareas de orientación, de preparación psicológica y de control ejecutadas durante 10 meses para llevar en óptimo estado psicológico a las sablistas cadetes de la UCCFD.

Palabras claves: acciones, preparación psicológica, proyecto extensionista, sablistas.

ABSTRACT

To propose actions for the psychological preparation of the cadet sablistas at the UCCFD "Manuel Fajardo". The research was descriptive, the sample is composed of five sablists. Theoretical, empirical and mathematical statistical methods are used. The results show that after applying the actions, the sablistas feel motivated and with good development of the volitional capacities to participate in the events as part of the project, which led them to achieve medals at the highest level. The results provide four actions that contain orientation, psychological preparation and control tasks carried out during 10 months to bring the UCCFD cadet sablistas in optimal psychological state.

Keywords: actions, psychological preparation, extension project, sablistas

INTRODUCCIÓN

Varios autores han dado sus concepciones acerca de la Esgrima como deporte, dentro de ellos se puede mencionar Arkayev, así como a León et al (2021) que citan a Ortiz y Gomez al decir que es un deporte individual, de combate y oposición. Las acciones se desarrollan en presencia de un adversario y las conductas motrices de ambos tienen intenciones opuestas.

Por su parte Rodríguez (2016, p, 3) ha planteado “que el objetivo de este deporte es tocar primero, es decir, alcanzar con extremo distal del arma, el área válida en el cuerpo de su oponente, antes de que el adversario lo consiga”.

Este deporte presenta una estructura organizada por las tres armas florete, espada y sable, según Arkayev citado por León et al. (2021), también afirman que en el sable las mujeres tuvieron que esperar más de un siglo para acceder a estos concursos, las mujeres que practican con esta arma son llamadas sablitas.

Varios autores han estudiado las características de la modalidad entre ellos se encuentra, Lastre et al. (2021) que analizan patrones de lateralidad para los sablistas; Sánchez (2013) analiza la capacidad de fuerza explosiva; Polo et al. (2013) caracterizan la actividad competitiva; León et al. han realizado estudios bioquímicos en deportistas que se dedican a esta arma y Rodríguez (2016) que crea las tareas y acciones para la especialización de la modalidad en el Programa Integral de preparación del deportista; entre otros.

Al respecto Polo et al. (2013) les conceden una gran importancia a las características de la actividad competitiva de la Esgrima como centro, principio y fin de todo el proceso de entrenamiento y será imprescindible prepararse físicamente para soportar las exigencias de esta competición.

Los autores Polo y Polo (2013) refieren que las condiciones objetivas de las competiciones en el sable se adelantan a la táctica de la erudición deportiva con la experiencia competitiva y las características individuales psicofisiológicas de los deportistas.

Es preciso que las sablistas tengan un alto grado de preparación psicológica, haciendo referencia a Sainz de la Torre (2003) se debe decir que son todas las tareas que permitan el perfeccionamiento de los componentes del sistema de regulación psicológica, donde se tiene en cuenta toda conducta o acción del deportista, tanto individual como colectiva, se encuentra regulada por los fenómenos

psíquicos, entonces se debe comprender cuán importante será conocer, aspectos fundamentales en la acción dada por las características del deporte.

Para la realización de esta investigación se parte de la situación actual de que las sablistas que dejan la edad escolar y no son promovidas a los centros nacionales se ven expuestas a una ruptura en la continuidad de la práctica de la Esgrima por la inexistencia de centros provinciales que le permitan entrenar y representar a la provincia en eventos sociales, nacionales e internacionales, por la edad e inicio de sus estudios universitarios ven truncados sus deseos y aspiraciones deportivas.

En la Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte el Departamento de Deportes de combate, rectorado por el departamento de Extensión Universitaria tiene un colectivo de profesores que guían un proyectos extensionistas y las sablistas universitarias en este centro participan en el régimen de competiciones nacionales, esto es propiciado por la vinculación del departamento de extensión universitaria y el proyecto “José Ángel Fernández - Alberto Drake” el que orientan sus acciones a entrenar estudiantes que han salido de los centros de la pirámide de alto rendimiento e ingresan como estudiantes a dicha universidad y tienen la posibilidad de insertarse dentro de los circuitos provinciales y nacionales auspiciados por la Federación Cubana de Esgrima (F.C.E.) y la Comisión Nacional de Esgrima.

Estas deportistas presentan una preparación atemperada al sable pero existe déficit en cuanto a parámetros psicológicos que no le permitían alcanzar altos resultados y estabilidad en sus logros propiciado por los horarios y exigencias de estudio, pocas horas de entrenamiento, múltiples actividades en la vida universitaria que las llevan a mostrar intranquilidad ante las competiciones, situaciones específicas en los enfrentamientos que las apartan fácilmente de la concentración necesaria y en ocasiones los entrenadores no toman el tiempo para atender esta preparación.

Ante esta situación es imprescindible llevar a cabo actividades de preparación psicológica que conlleven a las sablistas a un mejoramiento sustancial de los resultados y se sientan orgullosas de representar al centro de estudios, y puedan mostrar la calidad que tienen en este deporte, para esto se tiene como objetivo proponer acciones para la preparación psicológica de las sablistas cadetes en la UCCFD “Manuel Fajardo”

MATERIALES Y MÉTODOS

La investigación desarrollada fue descriptiva, no experimental de corte transversal con un enfoque cualitativo, ateniendo en cuenta criterios de Hernández (2014).

El logro del objetivo requirió un criterio de selección de muestreo no probabilístico, con el propósito de seleccionar intencionalmente al grupo más representativo, Mesa (2006), se contó con cinco sablistas, categoría cadetes, del sexo femenino de la Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte que se encuentran en 1er y 2do año de la carrera en el curso regular diurno, estas estudiantes practican la modalidad de sable diariamente en la tarde como parte de las actividades del proyecto comunitario “José Ángel Fernández- Alberto Drake”, guiadas por dos entrenadores profesores del centro, con categorías de Especialistas y Máster en Ciencias.

Para determinar la validez de las acciones propuestas se tuvo en cuenta a 18 profesionales con posibilidades de ser utilizados para la aplicación del método, al tener más de 20 años de experiencia laboral, entrenadores de alto rendimiento de selecciones nacionales. El 28% Doctor en Ciencias, 39% Licenciados, 22% Master en Ciencias y el 11% Especialistas para el alto rendimiento, los que recibieron un documento con las acciones y todos sus componentes para que realizaran el análisis; además de una encuesta para que ofrecieran sus criterios.

Métodos de investigación

Se utilizaron los métodos de investigación: analítico – sintético, histórico – lógico, inductivo-deductivo, la encuesta a las sablistas y el criterio de especialistas, según Hernández et al. (2014). Se aplicó una encuesta con el objetivo de saber la opinión de las sablistas con respecto a la preparación recibida para la participación en las competencias. El criterio de especialistas como método de constatación para la validación de las acciones.

Se utilizó la estadística descriptiva e inferencial para la organización de la información en tablas y gráficos, mediante el valor porcentual. El tipo de medida es de tendencia central, en este caso se calcula la sumatoria y el cálculo porcentual. Por Folgueira y Mesa, (2006). Para obtener criterio del grado de significación de las respuestas de las sablistas y los especialistas. Los datos fueron procesados por medio del programa computarizado Excel sobre plataforma de Windows 2010.

Las acciones están estrechamente relacionadas con las características del deporte y la modalidad, fueron llevadas a cabo por entrenadores y sablistas pues ambos forman parte del proceso, con fecha de inicio en el mes de septiembre hasta el mes de julio e incluyen todas las competencias convocadas.

El documento está conformado por variadas acciones dentro del plan de entrenamiento, cada una tiene las tareas que se proponen para atender la orientación de las sablistas con respecto a la competición.

Tabla 1. Acciones para la preparación psicológica de las sablistas cadetes en la UCCFD “Manuel Fajardo”

Objetivo: Contribuir a la preparación psicológica de las sablistas cadetes de la UCCFD “Manuel Fajardo”.			
No	Acción	Objetivo	Tareas
1	Preparación de las sablistas para la competición.	Crear una actitud objetiva de preparación para enfrentar la competición.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Información de la organización de la competición. 2. Información del estado de los contrarios. 3. Auto análisis del estado actual de la preparación.
2	Definición de los objetivos y motivos de la competición.	Impulsar el ímpetu incitador para la consecución del objetivo competitivo propuesto.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Definición de los objetivos para la participación en el evento. 2. Realizar test psicológicos (10 deseos, motivos, cualidades volitivas y de actitud para la competencia).

3	Estrategias de superación de obstáculos.	Establecer las estrategias para enfrentar los obstáculos y los imprevistos en la competición.	1. De actividades generales. horario de vida con sus contenidos y controles. Un plan sobre la marcha, utilizando para esto: reuniones y clases teórica, clases individuales de Esgrima, preparación ante los cambios de los programas y el “factor sorpresa”.
4	Control psicológico.	Contribuir a la regulación interna de los estados negativos y el adecuado equilibrio psicológico.	1. Antes de la competición. 2. Durante la competición. 3. Después de la competición

Fuente. Elaboración propia

RESULTADOS

Una vez concluido el curso y la aplicación de las acciones las sablistas pudieron vertir criterios en la encuesta y los resultados se muestra a continuación en la tabla 2.

Tabla 2- Resultados de la encuesta realizadas a las sablistas

No	Índicadores	Respuestas positivas	%	Respuestas negativas	%
1	Confianza en las posibilidades para la victoria	5	100	-	-
2	Confianza en el equipo	4	80	1	20
3	Existencia de propuesta de metas	5	100	-	-
4	Mejoria de los niveles de ejecución	3	60	2	40
5	Motivacion	5	100	-	-
6	Consideraciones acerca de la preparación psicológica recibida.	5	100	-	-

Fuente. Elaboración propia

Indicador 1- Por los resultados de la encuesta el 100% de las sablistas que forman el equipo se sintieron confiadas de sus posibilidades y desempeño.

Indicador 2- El 80% responde afirmativamente, pero una de las sablistas reponde negativamente a este indicador, esto puede esta dado porque existe una esgrimista que aun cuando forma parte del colectivo por su forma de enfrentar los eventos no debe estar presente el area de competición y al parecer esto incide en la respuestas, el 20% no siente plena confianza en lo que puedan hace sus compañeras, lo que debe ser tenido en cuenta por los entrenadores.

Indicador 3- El 100% siente que pudo mejorar los niveles de ejecución con la preparación recibida, lo que avala que fueron bien aceptado por las esgrimistas las acciones.

Indicador 4- A pesar de la respuesta al indicador anterior, no todas las sablistas logran conseguir un mejoramiento estable en los niveles de ejecución de manera progresiva en cada evento competitivo, el 60% superó sus niveles de ejecución en cada evento donde participó, pero el 40% responde que no, lo que puede estar dado por las responsabilidades en el estudio o que no asimilaron de la misma forma la preparación que recibida.

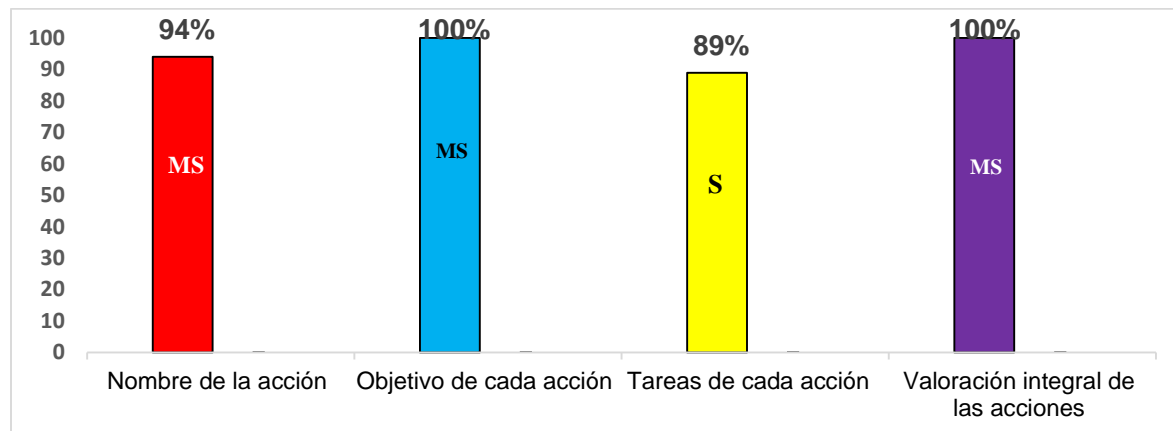
Indicador 5- Las respuestas a este indicador fue muy favorable pues el 100% se siente motivada a participar en los eventos programados hasta llegar al campeonato nacionales formando parte del proyecto comunitario.

Indicador 6- El 100% considera que la preparación psicológica recibida como parte del proyecto comunitario “José Ángel Fernández- Alberto Drake” fue efectiva al lograr buenos resultados competitivos que están sustentado en el cumplimiento de las tareas atemperadas con los objetivos propuesto, donde se cumplió con el principio de concientización del entrenamiento deportivo.

Resultado del criterio de especialistas

El análisis contribuyó a perfeccionar el documento revisado, ajustarlo según los criterios aportados, los resultados dados por los profesionales se muestran a continuación.

Figura 1 - Resultado del criterio de los especialista



Leyenda: MS (*Muy significativo*)
S (*Significativo*)

El criterio de los especialistas para lograr la validación de las acciones permitió obtener las opiniones para asumir como válido el resultado, pues calificaron como criterio significativo y muy significativos los diferentes componentes para el fin que fueron concebidos.

En el caso de los aspectos evaluados: nombre y objetivo de la acción se alcanzan resultados muy significativos, solo las tareas de cada acción obtiene 89% lo que es significativo según el cálculo de las proporciones, quedando evaluado en sentido general el documento, de coherente y funcional en su conjunto (muy significativo), por tanto se aceptan las acciones para la preparación psicológica de las sablistas cadetes en la UCCFD “Manuel Fajardo”.

Se aprecia lo aportado por Sainz de la Torre (2003) que expone como los test psicológicos son una herramienta que posibilita diagnosticar el proceso y el estado psicológico de los deportistas, además de las tareas a realizar para mejorar la preparación psicológica de los deportistas como un aspecto importante dentro del sistema de preparación.

En el Programa Integral de preparación del deportista Rodríguez (2016) fue importante para elaborar las acciones ya que aporta los indicadores necesarios que caracterizan los aspectos psicológicos de la especialidad en sable femenino lo que es un paso de avance para lograr el perfeccionamiento de la preparación de las sablistas cubanas. Se coincide con este autor porque en el desarrollo de las cualidades volitivas de las sablistas por las particularidades que debe poseer resulta de gran importancia tener en cuenta la dirección de las acciones, la estabilidad, la claridad de pensamientos y el dominio de la conducta, estos aspectos deben primar durante las acciones del combate.

CONCLUSIONES

Fueron propuesta cuatro acciones para la preparación psicológica de las sablistas cadetes, direccionadas al deporte de Esgrima y la especialidad de sable, con criterios favorables de las deportistas respecto al trabajo psicológico y validadas por especialistas que dieron criterios favorables de la propuesta, siendo calificado los diferentes componentes para el fin que fueron concebidos.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Folgueira, R. S. & Mesa, M. (2006) *Selección de Lecturas de Análisis de Datos en la Cultura Física*. Editorial Deportes, La Habana.
- Hernández, R.; Fernández, C. y Baptista, P. (2014). Metodología de la investigación. 6ta Edición. ISBN: 978-1-4562-2396-0. McGraw-Hill/Interamericana EDITORES, S.A. DE C.V. MÉXICO. D. F.
- Lastres, A.; Polo, Gr.; Sánchez, B.; Menéndez, D.; Viera, M.; Rodríguez, J. (2021) Estudio de los patrones de lateralidad de esgrimistas del equipo de Cuba de sable femenino. *EFDeportes.com*. Vol. 26 Núm. 281. <http://www.efdeportes.com/>.
- León, Y.; Cabrera, R.; Rodríguez, A. y Gil, A. L. (2021) Estudio de indicadores bioquímicos en la orinan de atletas juveniles de sable femenino en entrenamiento. *Revista PODIUM* 16 (1) 89-99. <http://podium.upr.edu.cu/index.php/podium/index>.
- Polo, Gr.; Sánchez, B.; Barroso, Gl. y Polo, A. (2013) Caracterización de la actividad competitiva de la esgrima con sable de la categoría 13-15 años. *EFDeportes.com*. Año 18, N° 185 <http://www.efdeportes.com/>
- Polo, Gr. Y Polo, A. (2013) La correlación de la táctica con la técnica en la Esgrima. *EFDeportes.com*. Año 18 - N° 180. <http://www.efdeportes.com/>.
- Puente, Z. O., & Chibás, E. G. (2019). Orientaciones metodológicas para la individualización del entrenamiento en la esgrima del equipo nacional en Cuba. *Acción*, 15. <http://accion.uccfd.cu/index.php/accion/article/view/58>
- Rodríguez, W. F. (2016). Programa Integral de Preparación del deportista de Esgrima. La Habana. Editorial Deportes.

- Sainz de la Torre, N. (2003). La llave del éxito. Preparación psicológica para el triunfo deportivo. BUAP – UJED. Puebla. Editorial Siena.
- Sánchez, B.; Fuentes, A. R.; Reyes, O. N., Lastre, A. y Anoceto, M.M. (2021). Caracterización de patrones de lateralidad de esgrimistas cubanos de élite. Acción, 17. <http://accion.uccfd.cu/index.php/accion/article/view/156>
- Valdés, M. (2018). La evaluación de la habilidad profesional básica trabajo en equipo en la docencia universitaria en Cultura Física. Tesis en opción al Grado Científico de Doctor en Ciencias de la Cultura Física. La Habana.
- Velázquez, J. R. (2005) La Nueva Didáctica de la Esgrima. Buenos Aires. Editorial Gráfica Pinter S.A.
- Xie, H. G. y Dai, X. (2000). A study on theory and method of special psychology training for fencing athletes. Journal of Hubei Sports Science.