



## ARTÍCULO DE REVISIÓN BIBLIOGRÁFICA

Fecha de presentación: 18-2-2021 Fecha de aceptación: 23-4-2021 Fecha de publicación: 9-07-2021

## EL TRATAMIENTO DE LAS HABILIDADES PSICOLÓGICAS EN NADADORES ESCOLARES

## ADDRESSING THE ISSUE OF PSYCHOLOGICAL ABILITIES OF SCHOOL SWIMMERS

Yaday Guerra-Navarro <sup>1</sup>, Yanet Pérez-Zurita <sup>2</sup>, Luis Ángel García-Vázquez <sup>3</sup>

<sup>1</sup>Licenciada en Cultura Física, Profesora Instructora, Departamento Didáctica del Deporte, Universidad de Sancti Spíritus “José Martí Pérez”, Cuba. Correo: [yaday@uniss.edu.cu](mailto:yaday@uniss.edu.cu). ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0002-6104-6841>. <sup>2</sup>Licenciada en Cultura Física, Dr. C. de la Cultura Física, Profesor Titular, Departamento Ciencias Aplicadas, Universidad Central “Martha Abreu” de Las Villas, Cuba. Correo: [yanetsurita@uclv.cu](mailto:yanetsurita@uclv.cu). ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0002-3220-3000>. <sup>3</sup>Licenciado en Cultura Física, Dr. C. de la Cultura Física, Profesor Titular, Departamento Ciencias Aplicadas, Universidad Central “Martha Abreu” de Las Villas, Cuba. Correo: [magdarab@infomed.sld.cu](mailto:magdarab@infomed.sld.cu). ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0002-5122-101X>

---

### ¿Cómo citar este artículo?

Guerra Navarro, Y., Pérez Zurita, Y. y García Vázquez, L. Á. (Julio-octubre, 2021). El tratamiento de las habilidades psicológicas en nadadores escolares. *Pedagogía y Sociedad*, 24 (61), 18-35. Recuperado de <http://revistas.uniss.edu.cu/index.php/pedagogia-y-sociedad/article/view/1293>

---

### RESUMEN

El tratamiento de la preparación técnica con habilidades psicológicas en nadadores escolares de Sancti Spíritus, forma parte de las tareas de investigación del Proyecto No Asociado a Programa (PNAP) “La iniciación deportiva escolar en

Sancti Spíritus. No solo medallas”; a la vez constituye aporte al informe de investigación donde se realiza un acercamiento teórico al término habilidades psicológicas en la natación; el análisis se realiza a partir del posicionamiento de diferentes autores nacionales y extranjeros, prestando principal

atención a la bibliografía especializada de los últimos veinte años, para realizar precisiones en torno a su conceptualización, estableciendo una delimitación de ellas, a partir de la situación social del desarrollo escolar.

**Palabras clave:** habilidades psicológicas; iniciación deportiva; natación

### **ABSTRACT**

Addressing the issue of technical training with psychological abilities of school swimmers in Sancti Spíritus is one of the research tasks included within the Non-Program-Related Project (NPRP): "School sport initiation in Sancti Spíritus. Not just medals". Additionally, this subject is the main contribution of this research report in which a theoretical approach to psychological abilities in swimming is carried out. Accordingly, an analysis of the outlook of different national and international authors on the topic is conducted. Specifically consulting the specialized bibliography of the last twenty years, the main principles are conceptualized and outlined,

considering the social situation of school development.

**Keywords:** psychological abilities; swimming; sport initiation.

### **INTRODUCCIÓN**

La natación es uno de los deportes que acreditan mayor tradición. Es la disciplina que permite al hombre manejarse en el medio acuático con solvencia, naturalidad y con altos grados de economías en el esfuerzo. Llevado al plano de deporte de competición, las exigencias para llegar a óptimos resultados son de carácter sistemático y riguroso, aspectos estos que caracterizan su planificación. Aun así, no garantizan el éxito del nadador sino una posible mejora en sus rendimientos.

Siendo consecuentes con dicho modelo de planificación del entrenamiento, el logro del estado de disposición psíquica se convierte en el objetivo fundamental de la preparación psicológica general, que coincide con la etapa general del macrociclo de entrenamiento. Este estado se caracteriza por la creación, desarrollo y

perfeccionamiento de los procesos y cualidades psíquicas del deportista que son necesarias para el éxito y propicia la enseñanza de métodos y técnicas que aseguran la disposición psicológica para actuar en situaciones de competencia, aspectos estos muy relacionados con lo referido al clima motivacional, desde la posición que se asume. (Puni, 1974)

En sesiones de trabajo de la Comisión Técnica Nacional, donde se analizaron los resultados del macrociclo de entrenamiento 2018-2019, los especialistas participantes argumentaron que se evidenciaron dificultades en la efectividad táctica del ritmo de los nadadores de 200 metros.

En estudios anteriores sobre el tema en cuestión (Pérez, 2007, Barrios 2011), se emiten respuestas a interrogantes científicas relacionadas con el entrenamiento deportivo de nadadores, estilo individual.

En dichos estudios se logra comprobar lo oportuno que resultaría la elaboración de orientaciones, ejercicios o acciones encaminadas al tratamiento de la preparación psicológica y técnica,

no solo en entrenamientos, sino también en la actividad competitiva donde el nadador sea capaz de distribuir el gasto energético de una prueba, de modo que se asegure la utilización lo más racional de los potenciales funcionales y técnicos, a partir de los puntos fuertes y débiles relacionados con la percepción, pensamiento, sentimientos y emociones que acompañan las mejores ejecuciones deportivas.

Entre los datos ofrecidos por las investigaciones consultadas, los autores destacan que con frecuencia los nadadores fracasan en las competiciones por no llevar una dinámica adecuada en la distribución de sus esfuerzos a lo largo del recorrido de las pruebas. En ocasiones se observan nadadores que han realizado preparaciones increíbles, observadas en los resultados obtenidos en las series de entrenamiento, sin embargo en el momento clave el resultado ha sido el inesperado, sencillamente porque la interrelación de los sistemas de energía que intervienen en las pruebas no permitieron la eficiencia de sus capacidades para metabolizar la energía de la forma

más económica posible. Esta dificultad puede subsanarse con una planificación y dosificación adecuada en el entrenamiento.

El presente artículo tiene como finalidad realizar un acercamiento teórico a los fundamentos que sustentan el tratamiento de la preparación técnica con énfasis en habilidades psicológicas, de manera tal que los entrenadores deportivos puedan elaborar orientaciones, ejercicios o acciones encaminadas a que los atletas logren distribuir el gasto energético de una prueba, de modo que se asegure la utilización lo más racional de los potenciales funcionales y técnicos.

## **DESARROLLO**

Estudiosos de las ciencias psicológicas como Puni (1974), Vygotsky (1987), Rudik, (1988) y Rodionov, (1990), realizaron valiosos aportes a la psicología del deporte, concibieron la preparación psicológica como un proceso relacionado con la preparación física, técnica, táctica y teórica en función de un desarrollo psicológico más integral.

Por su parte Valdés, al enfatizar en el papel del entrenador deportivo,

expresa que “el entrenador es el árbitro fundamental de cualquier relación multidisciplinaria en el entrenamiento deportivo dado que es el garante de la dirección pedagógica del proceso” (Valdés, 1996 como se citó en Pérez, 2007, p. 19).

Más recientemente, Dosil (2004) refiere que:

La preparación psicológica del deportista constituye un aspecto importante dentro del proceso de entrenamiento deportivo, es parte del contenido de todos los períodos y etapas que comprende, su intención es la creación, mantenimiento y recuperación del estado de disposición psíquica del deportista. (Dosil, 2004, p. 63)

En cuanto a la concepción de la preparación psicológica, esta se define como “un sistema de procedimientos que tiene como propósitos garantizar el estado óptimo para aprovechar las reservas físicas y psicológicas del deportista y perfeccionar las capacidades psicológicas que son una premisa de rendimiento en las condiciones

de la competencia” (García Ucha, 2004, p. 15).

Estos análisis permiten asumir que la preparación psicológica es un proceso psicológico porque se trata de crear el estado de disposición psíquica para la competencia y es pedagógico, en tanto es necesaria la aplicación de métodos, medios y procedimientos para alcanzar dicho estado. A partir de esta posición Russell (2005) concibe la propuesta de modelo de planificación de la preparación psicológica del deportista en el eslabón de base del alto rendimiento deportivo, desde la óptica del entrenador.

Dicho autor concibe la preparación psicológica como

El tipo de preparación de los deportistas, donde se desarrollan como contenidos, el conjunto de procesos, cualidades, formaciones y estados psicológicos de los atletas, de los que depende la creación del estado de disposición para el enfrentamiento deportivo bajo las condiciones extremas de este y la participación competitiva considerando los

recursos del entrenamiento deportivo. (Russell, 2005, p. 42)

Otro aspecto importante en los criterios de Russell (2001) es el especial énfasis que hace al aspecto individual y apunta que se debe prestar especial atención a las características individuales de los deportistas, al aprovechamiento de los tiempos de descanso y a la utilización de formas y métodos adecuados de comunicación con estos, en los momentos necesarios y tratar de influir en ellos positivamente sin crear tensiones e inseguridad.

Para abordar el Entrenamiento Deportivo como proceso pedagógico resulta imprescindible considerar el enfoque Histórico Cultural de Vygostky (1987) y resaltar la tesis de que la enseñanza no necesita esperar a que el estudiante haya alcanzado determinado nivel de desarrollo para que pueda aprender algo. Lo importante es precisar si en el sujeto existen las posibilidades para este aprendizaje.

Autores como Petrovsky, Leontiev y Brito Ramírez (en Gastón González,

D., Cueto Zayas, G., Luna David, O., 2010) lo abordan como el dominio de un complejo sistema de acciones psíquicas y prácticas necesarias para una regulación racional de la actividad con la ayuda de los conocimientos y hábitos que la persona posee y señalan que un alumno posee determinada habilidad cuando pueda aprovechar los datos, conocimientos y conceptos que se tienen, operar con ellos para la elucidación de las propiedades sustanciales de las cosas y la resolución exitosa de las determinadas tareas teóricas o prácticas.

A pesar de los aportes ofrecidos por los autores antes relacionados, se puede afirmar que sigue siendo insuficiente el tratamiento de la preparación técnica con énfasis en habilidades psicológicas, encaminadas a que los atletas logren distribuir el gasto energético en pruebas de resistencia, sobre todo en las que prima la resistencia a la velocidad.

El rendimiento de un deportista procederá de una combinación de capacidades físicas (resistencia, fuerza, velocidad, coordinación, etc.), habilidades técnicas

(movimientos y gestos complejos y precisos), habilidades tácticas (lectura de la situación de juego y toma de decisiones) y habilidades psicológicas (motivación, concentración, confianza, regulación de las emociones y la activación y del estrés competitivo, etc.).

Tal y como apuntan Weinberg y Gould (2003), cada deporte tiene sus particularidades y estos autores apuntan que, cada atleta posee sus propias características, hecho que requiere un planteamiento diferente cuando se vaya a realizar la preparación psicológica.

Según Guerra Martínez (2012), “en el proceso de entrenamiento deportivo la dirección de equipo por el entrenador comprende la determinación de las particularidades individuales y las posibilidades funcionales del deportista, para ello es necesario la elaboración del programa individual y de su ejecución” (Guerra Martínez, 2012, p.1).

Por su parte, Wambrug y Dopico (2012), afirman que: “en nuestra sociedad el deporte desde el punto de vista político y social, es reconocido como un medio de educación y cultura, como fomento

del bienestar y salud del pueblo”;  
acotan además que:

El entrenamiento deportivo, es un proceso pedagógico que acontece con la interacción entre deportista-deporte-entrenador y deportista-entrenador-compañeros y entre psicólogo-deportista y psicólogo-entrenador; constituyéndose no sólo como objeto de dominio técnico deportivo, sino como formadora de valores físicos y psicológicos, en el proceso de la práctica social y de la comunicación. (Wambrug y Dopico, 2012, p. 1)

Font Rodríguez, I., J. Font Landa y E. Machado Ramírez (2013) describen que:

Toda categoría pedagógica está vinculada con una teoría psicológica, lo que permite lograr que la psicología llegue a la práctica deportiva, pero no de una manera directa, sino mediada por la reflexión pedagógica en congruencia con el contexto social en que tiene lugar, propiciando que

el entrenador modifique sus  
cimientos. (Font Rodríguez,  
I., J. Font Landa y E.  
Machado Ramírez, 2013, p.  
12)

Ayudado en los anteriores criterios, se relacionan en este estudio, las habilidades psicológicas con las formaciones psicológicas que se encuentran en el sujeto.

Estas habilidades se refieren a los puntos fuertes y débiles relacionados con la percepción, pensamientos, sentimientos y emociones que acompañan las mejores ejecuciones deportivas: su nivel de energía, la capacidad para relajarse tanto física como mentalmente, la capacidad que tiene de sí mismo para superar obstáculos, la concentración y el autocontrol (Massuça, Frago y Teles, 2014).

Por tanto, conocer el perfil del deportista permite obtener información acerca de sus habilidades psicológicas relacionadas con la competición y valorar los parámetros necesarios para controlar los procesos de ansiedad, prediciendo y mejorando el rendimiento deportivo (Massuça, Frago y Teles, 2014).

Basado en los estudios de Loehr (1991), sobre la escala Psychological Performance Inventory (PPI) conocido como el Inventario de Rendimiento Psicológico, Hernández Mendo, Morales Sánchez, y Peñalver (2014) desarrollan y validan el cuestionario adaptado al castellano de Loehr y que es empleado para valorar diferentes habilidades del perfil psicológico deportivo.

Las habilidades o factores psicológicos relacionados con el rendimiento deportivo son: autoconfianza, control atencional, control visuo-imaginativo, nivel motivacional, control de afrontamiento negativo, control de afrontamiento positivo y control actitudinal. Dichos factores han sido estudiados por Raimundi, Reigal y Mendo (2016).

- La autoconfianza se refiere al grado de certeza respecto a las propias habilidades en la consecución del éxito en determinada tarea (Dosil, 2004).
- El control atencional al grado de dominio ejercido sobre un estado de alerta o de preparación para la acción. Concentración, implica el mantenimiento de las condiciones atencionales (Dosil y Caracuel, 2003).
- El control visuo-imaginativo al dominio de las experiencias de carácter sensorial y/o perceptivas que se realizan mediante un proceso controlado (Suinn, 1993).
- El nivel motivacional activa, orienta, dirige y mantiene la conducta del individuo hacia un objetivo dotándola de intensidad y duración (González, 2001).
- El control de afrontamiento negativo se refiere al dominio sobre las actividades que el individuo pone en marcha, tanto de tipo cognitivo como de tipo conductual, con el fin de enfrentarse a situaciones deportivas adversas, relacionada con las emociones negativas (Suinn, 1977).
- El control de afrontamiento positivo se refiere al dominio sobre las actividades que el individuo pone en marcha, tanto de tipo cognitivo como de tipo conductual, relacionada con emociones positivas (alegría) para enfrentarse a situaciones deportivas favorables (Suinn, 1977).

- El control actitudinal se refiere al dominio sobre la predisposición para la acción y sobre el grado de reacción ante éstos y su consistencia evaluativa. (Hernández Mendo, 2014).

Estas habilidades constituyen el punto de partida en el diagnóstico para la investigación que se realiza partiendo de la unidad cognitivo afectiva.

Las teorías sobre toma de decisiones racionales ofrecen un importante punto de partida para la comprensión de los procesos cognitivos relacionados con la selección de opciones, teniendo en cuenta que en los escenarios de vida cotidiana los seres humanos rara vez toman decisiones basándose únicamente en la lógica (Laitner, 2013).

En este sentido las emociones influyen constantemente en el proceso de decisión, guiando a los individuos en la selección de alternativas frente a situaciones en las que la lógica no puede ser aplicada.

La emoción deviene en más profunda, directamente relacionada con las necesidades de la persona; mientras más relevantes sean las

mismas, mayor probabilidad tendrá la emoción de ser prolongada e intensa, ocurriendo en ocasiones que interfiera con su ajuste a corto y/o largo plazo. Por tanto, generalmente dicha interferencia se produce cuando concurren determinadas circunstancias que complican la óptima interacción del sujeto con su entorno (Roca, 2014).

### **Exigencias psicológicas de la natación. Características de la adolescencia**

En el caso específico de la natación el abordaje de los elementos psicológicos adquiere una especial relevancia dadas las características propias de esta modalidad (libre). La natación puede considerarse entre los deportes de gran complejidad atlética al combinar un profundo desarrollo de las cualidades volitivas y la inteligencia desplegada por los nadadores para enfrentar los grandes volúmenes de entrenamiento (Valbuena, 2000).

Dinamismo, responsabilidad, cultura, sociabilidad e inteligencia son las características generales del perfil de personalidad del nadador. Claro también, a lo largo de las observaciones realizadas en el deporte como psicólogo hemos

detectado conformismo, inconstancia y falta de profundidad personal.

Para Valbuena (2000), cuando la práctica alcanza un nivel competitivo significativo o destacado suele ocurrir que el nadador mantiene con el entrenador una dependencia, quizás demasiado estrecha que hace pensar en un perfil que requiere de alguien que lo aliente, lo estimule y lo guíe, pero al mismo tiempo lo expone a una dependencia de autoridad externa.

El área motivacional de los nadadores se caracteriza por un predominio de la esfera deportiva la cual ocupa la cima de la jerarquía motivacional, alcanzando valores significativos los indicadores: conflicto, rivalidad, suficiencia, cooperación y agresividad. La alta motivación hacia el deporte muestra el disfrute y dedicación hacia el entrenamiento. Su preferencia por la Natación y relaciones afectivas con el entrenador. En la organización jerárquica de los motivos aparecen ocupando lugares importantes la familia y el estudio.

Para poder elaborar, organizar y sistematizar los planes de

preparación psicológica en cualquier modalidad deportiva, se hace necesario tener en cuenta dos elementos, que resultan indispensables para que estos planes sean eficaces; se hace referencia en primer lugar, al conocimiento y dominio por parte de los entrenadores de las características psicológicas principales de la especialidad deportiva específica de que se trate. Esta caracterización psicológica de la actividad deportiva es inseparable del segundo elemento al cual se hace referencia: el estudio de las características psicológicas individuales de cada atleta.

En este sentido, para poder lograr estos propósitos, se hace necesario el empleo del diagnóstico psicológico, el cual, en el deporte, está orientado a evaluar las características de la personalidad del deportista.

Como resultado se da la conclusión referente a dichos componentes, con el propósito de hacer la selección del equipo, hacer la corrección del proceso de entrenamiento, individualizar la preparación física, técnica, táctica y optimizar los estados psíquicos.

En Cuba, a pesar de los esfuerzos y buenas intenciones de algunos, no se aprovecha con efectividad y en muchos casos, no se lleva a la práctica el entrenamiento psicológico de los atletas. ¿Y qué significa esto? significa que la preparación psicológica persigue crear en el deportista un estado psíquico favorable que garantice el éxito de los entrenamientos y las competencias. Esto debe lograrlo el entrenador con el auxilio del especialista e incluso de los padres y familiares del deportista.

La preparación psicológica constituye un sistema dirigido entre otras cosas, a estabilizar el estado psicológico del momento, hasta que se convierta en un rasgo dominante y luego en una propiedad del individuo.

En el caso específico de la natación el abordaje de los elementos psicológicos adquiere una especial relevancia dadas las características propias de esta modalidad. La natación puede considerarse entre los deportes de gran complejidad atlética al combinar un profundo desarrollo de las cualidades volitivas y la inteligencia desplegada por los nadadores para enfrentar los

grandes volúmenes de entrenamiento

En el ámbito del deporte sólo puede darse a conocer el deportista cuyas cualidades psicológicas y propiedades correspondan a los requisitos de la propia actividad deportiva y al carácter específico de la modalidad escogida a medida que crezcan los logros deportivos y respectivamente, los requisitos para la personalidad del deportista. Estos, particularmente en la Natación, se hacen más importantes en la actualidad con el papel de la preparación psicológica, es decir, con el trabajo de los psicólogos en el deporte.

El estudio de las propiedades del sistema nervioso permite comprender la esencia de conducta y diferencias individuales en cuanto a los estilos de la actividad, las dotes deportivas se hallan íntimamente ligadas con las particularidades psico-fisiológicas del transcurso de la actividad nerviosa.

Disponiendo de datos de los elementos básicos de las propiedades personales del deportista puede así mismo, con

cierta exactitud pronosticarse lo exitoso de la práctica del deporte; teniendo idea sobre las reacciones síquicas del deportista ante cargas de entrenamiento, pronosticar su conducta, sobre todo en condiciones de estrés (incluso en competiciones), gobernar su interacción con los compañeros del equipo evitando así las eventuales situaciones de conflicto; dicho de otro modo, es posible encontrar enfoques adecuados a las particularidades de la personalidad. Ello asegura el éxito de la actividad deportiva, aun en los casos en que las propiedades naturales disponibles de la personalidad no se correspondan de lleno con los requisitos de la misma actividad. Como se puede observar, se tendrán en cuenta los siguientes puntos o temas muy importantes para la preparación psicológica del deportista. La ciencia para el deporte se encuentra cada vez más en las páginas de los periódicos y revistas, y la citan desde numerosas reuniones, conferencias o eventos. Miles de funcionarios científicos de distintos países estudian diferentes aspectos de ese fenómeno multifacético del deporte en la

actualidad, ni está alejada la psicología del deporte; donde grandes científicos de la materia deportiva han comenzado a dar sus aportes direccionados al entrenamiento de alta competencia. Entre los aspectos más importantes en la práctica de la natación se pueden mencionar: una selección deportiva correcta, un sistema de entrenamiento óptimo, esmerada atención médica, una alimentación adecuada, los factores bio-psicosociales inherentes al atleta y estado óptimo de las instalaciones deportivas, entre otros.

Si todas estas exigencias son cumplimentadas positivamente, el atleta podrá desarrollar al máximo su potencial genético durante sus etapas de crecimiento y desarrollo; con lo cual estará desde el punto de vista físico y psíquico preparado para incrementar su rendimiento deportivo.

El primero de ellos puede expresarse como sigue: en la actualidad, la ciencia influye sobre el deporte en una medida tan grande que la lucha que transcurre en las calles de carreras a campo traviesa y acuáticas, en los cuadriláteros y canchas de juegos

no es sino una pequeña parte superior del Iceberg, vista encima de la superficie del agua.

Requerimiento para la preparación psicológica.

Como es sabido, en el proceso de instrucción y entrenamiento se hace la selección de deportistas, en quienes predominan particularidades determinadas de la actividad síquica que aseguran las más adecuadas adaptaciones al carácter específico de la modalidad deportiva escogida.

Estos requerimientos son:

1) Nivel suficientemente alto de intensidad de los procesos nerviosos (requerimiento obligatorio para un nadador de velocidad) que condiciona la capacidad de ejecutar trabajo con esfuerzos máximos de una duración relativamente pequeña en el tiempo.

2) Alta labilidad a la monotonía (requerimiento obligatorio a reunir, ante todo, un nadador de fondo). Las altas manifestaciones de esta propiedad contribuyen a la ejecución de un trabajo prolongado de carácter monótono.

3) Alta labilidad del sistema nervioso (requerimiento que debe atender

tanto el nadador de fondo como el de velocidad), propiedad que tiene mucha importancia para que se manifiesten cualidades específicas de un nadador.

Es conveniente considerar los cambios dinámicos de las propiedades de la actividad del sistema nervioso superior que se dan durante el proceso del desarrollo de edad.

No obstante hay que destacar las cualidades que deben caracterizar a un nadador deportivo:

1) Capacidad de soportar el estrés.

2) Alto nivel de capacidades intelectuales con las que está asociado el talento motor y la enseñanza.

3) Temperamento para alcanzar el éxito en la actividad deportiva.

4) Nivel de motivación del logro en el deportista.

5) Espíritu competitivo y su inclinación a la rivalidad en la actividad deportiva.

6) Control volitivo del deportista.

Es por lo tanto de un interés práctico y puede servir como punto de referencia al momento de seleccionar y confeccionar los candidatos para formar un equipo.

Sin embargo, es necesario decir, que para hacer efectivo un trabajo directo con el deportista, se necesita un enfoque individual.

En general, a los efectos de la supervisión del grado de preparación de los deportistas, se recomienda que el enfoque individual sea realizado no menos de dos veces durante el ciclo de entrenamiento (2 por semana). El mismo se debe realizar al principio del ciclo y el segundo, de dos a cuatro semanas consecutivas, antes de iniciarse las competiciones principales de la temporada.

La influencia sobre un deportista se efectúa más utilizando un conjunto de medidas psico-pedagógicas, de las cuales se deben tener en cuenta:

- 1) Charlas, conferencias.
- 2) Charlas con otras personas en presencia del deportista.
- 3) Descanso sugestionado.
- 4) Sueño sugestionado manteniendo relación deportista-entrenador.
- 5) Reflexiones, razonamiento.
- 6) Entrenamiento autógeno.

Es sabido que toda educación es ineficaz sin la auto educación. Esto

revela con especial claridad en el deporte la educación del carácter deportivo. Un buen pedagogo no sólo debe enseñar y educar a sus aprendices; también debe ayudar a sus educandos que enseñen y se eduquen a sí mismos, dando cumplimiento a los principios de enseñanza de un saber hacer y un saber ser. Indudablemente el efecto de la preparación psicológica es el más alto, cuando la educación y la auto educación se complementen recíprocamente.

## **CONCLUSIONES**

El estudio teórico de las diferentes conceptualizaciones que se analizaron en relación al término habilidades psicológicas en la natación revela el rol de estas en la formación inicial de los nadadores. Asimismo, permitió realizar las precisiones necesarias para su contextualización, destacando que las habilidades psicológicas constituyen un aspecto importante dentro del proceso de entrenamiento deportivo.

Tomando en consideración las aportaciones de los diferentes autores se pueden identificar como factores psicológicos relacionados

con el rendimiento deportivo: la autoconfianza, control atencional, control visuo-imaginativo, nivel motivacional, control de afrontamiento negativo, control de afrontamiento positivo y control actitudinal.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Barrios, R. (2011). *Elaboración de un instrumento para evaluar estados de ánimo en deportistas de alto rendimiento*. Tesis de Doctorado, Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte "Manuel Fajardo", La Habana, Cuba.

Dosil, J. y Caracuel, J. C. (2003). *Psicología aplicada al deporte*. En J. Dosil (ed.), *Ciencias de la actividad física y el deporte*. Madrid: Síntesis.

Dosil, J. (2004). *Psicología de la Actividad Física y del Deporte*. Madrid: McGraw-Hill.

Font Rodríguez, I., J. Font Landa y E. Machado Ramírez (2013). Competencia profesional gestionar el componente psicológico: alternativa atractiva para incidir positivamente en la

preparación psicológica del deportista. EFDeportes.com, Revista Digital. Buenos Aires, Año 17, Nº 178. Recuperado de <https://www.efdeportes.com/efd178/incidir-en-la-preparacion-psicologica-del-deportista.htm>

García Ucha, F. (2004). *¿Hacia dónde se dirige la Psicología del deporte en Cuba?* En: *Revista de actualización en Psicología del deporte*. Lictor.com.

Gastón González, D., Cueto Zayas, G., Luna David, O. (2010). Una concepción didáctica para la formación de la habilidad argumentar desde las ciencias humanísticas en el contexto de la universalización. *Revista EFDeportes*, (144). Recuperado de <https://www.efdeportes.com/efd144/formacion-de-la-habilidad-argumentar.htm>

González, L. G. (2001). *Estrés y deporte de alto rendimiento*. México, Instituto Tecnológico y de Estudios Superiores de Occidente ITESO.

- Guerra Martínez, N. (2012). Consideraciones teórico-metodológicas sobre el control psicológico y su influencia en la optimización de la dirección del proceso de entrenamiento deportivo. EFDeportes.com, Revista Digital. Buenos Aires, Año 17, Nº 173; p. 1. Recuperado de: <https://www.efdeportes.com/efd173/el-control-psicologico-en-entrenamiento-deportivo.htm>
- Hernández Mendo, A., Morales-Sánchez, V. y Peñalver, I. (2014). *Replicación de las propiedades psicométricas del Inventario Psicológico de Ejecución Deportiva*. *Revista de Psicología del Deporte*, 23(2), 311-234.
- Laitner, C. S. (2013). *Beyond Cognition: Examination of Iowa Gambling Task Performance, Negative Affective Decision-Making and High-Risk Behaviors Among Incarcerated Male Youth*. Doctor of Philosophy, Columbia University.
- Loehr, J. (1991). *Fortaleza mental en el deporte*. Argentina: Planeta.
- Massuça, L., Fragoso, I., y Teles, J. (2014). *Attributes of top elite teamhandball players*. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 28(1), 178 -186.
- Pérez Surita, Y. (2007). *Programa de orientación psicológica para estimular el autocontrol emocional en ajedrecistas de alto rendimiento*. Tesis de Doctorado. Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte "Manuel Fajardo", La Habana, Cuba.
- Puni y Dzhangarov (1977). *Psicología de la educación física y el deporte*. Moscú, URSS: Editorial Cultura Física y Deportes.
- Puni, A. Z. (1974). La Preparación Psicológica para las Competencias Deportivas. *Boletín Científico Técnico del INDER*, (11), 1- 60.
- Raimundi, M. J., Reigal, R. E., & Mendo, A. H. (2016). Adaptación argentina del Inventario Psicológico de

- Ejecución Deportiva (IPED): Validez, fiabilidad y precisión [Argentinian adaptation of the sport performance psychological Inventory: Validity, reliability and accuracy]. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 16(1), 211–222.
- Roca, M. A. (2014). ¿Psicología Positiva o una mirada positiva de la Psicología? *Alternativas Cubanas en Psicología*, 2(6), 7-14.
- Rodionov, A.V. (1990). *Influencia de los factores psicológicos en el resultado deportivo*. Moscú: Editorial Uneshtorgizdat.
- Rudik, P. (1988). *Psicología. Libro de Texto para los Institutos de Cultura Física*. La Habana, Pueblo y Educación.
- Russell, L. (2005). *La planificación de la preparación psicológica de los deportistas noveles desde la óptica del entrenador*. Tesis de maestría en Psicología del deporte. ISCF "Manuel Fajardo". Ciudad de La Habana.
- Russell, L. (2001). *Caracterización psicológica de los diferentes grupos de deportes*. Lecturas: Educación Física y Deportes. Disponible en: <http://efdeportes.com>.
- Suinn, R. M. (1977). Behavioural methods at the winter olimpics games. *Behaviour Therapy*, 8, 283-284.
- Suinn, R. M. (1993). Imagery. In R. N. Singer; M. Murphey & L. K. Tennant, *Handbook of Research on Sport Psychology* (pp.492-510). Nueva York: Macmillan Publishing Company.
- Valbuena A. (2000). Caracterización Psicologica de los Deportes de Tiempo y Marca. Universidad para las Ciencias de la Cultura Física y el Deporte "Manuel Fajardo". Maestría de Psicología del Deporte. Recuperado de <https://www.monografias.com/trabajos83/caracterizacion-psicologica-deportes/caracterizacion-psicologica-deportes.shtml>
- Vygotsky, L. S. (1987). Historia de las funciones psíquicas superiores. La Habana, Editorial Científico Técnica.

Wambrug, T y Dopico H. M. (2012). Reflexiones en torno a la didáctica de la preparación volitiva como parte de la preparación psicológica del deportista. Revista EFDeportes.com, Revista Digital. Buenos Aires, Año 17, Nº 171; p. 1. Recuperado de:

<https://www.efdeportes.com/efd171/didactica-de-la-preparacion-volitiva-del-deportista.htm>

Weinberg, R.S., Gould, D. (2003). Fundamentos de Psicología del Deporte y del Ejercicio físico. Madrid: Editorial Panamericana.

Pedagogía y Sociedad publica sus artículos bajo una [Licencia Creative Commons Atribución-NoComercial-SinDerivar 4.0 Internacional](#)

