Apostólica Sacrae Disciplinae Leges. La curia Romana, Vaticano. Roma.

Juan Pablo II. (1989). Pastor Bonus. Pontificia Comisión para la Conservación del Patrimonio Artístico e Histórico (Reforma de la Curia Romana). La curia Romana, Vaticano. Roma.

La Biblia Latinoamericana (2005) editorial Verbo Divino. Madrid.

Ley de protección y defensa del patrimonio cultural (1993) Gaceta Oficial N° 4623 Extraordinario de fecha 03 de septiembre de 1993. Instituto del patrimonio cultural. Caracas.

Maritain, Jacques (1945) Arte y Escolástica. La espiga de oro. Buenos aires.

Matos, Gabino. (1995) Ideas y Formas de la Pintura Colonial. Museo Diocesano de Coro, Coro.

Pablo VI (1990) Misal Romano. Edición típica aprobada por la conferencia Espicopal Española. Coeditores Litúrgicos. España.

Parente, Prieto y otros (1955) Diccionario de teología Dogmática. Editorial Litúrgica española. Barcelona España.

Pio XII (1947) Mediador Dei. Encíclica sobre la sagrada liturgia. La curia Romana, Vaticano. Roma.

Read, Herbert (1975) Imagen e idea. La función del arte en el desarrollo de la conciencia humana. Fondo de Cultura Económica. México.

Triacca, Domenico. (1988) Nuevo Diccionario de Marialogía. Ediciones Paulinas. Madrid, España.

AUTORES:

GERMÁN A. GONZÁLEZ B. MSC.

JOSÉ R. REYES D. MSC.

RESUMEN

El presente trabajo tuvo como propósito elaborar un Manual de Ejercicios para el Desarrollo de los Procesos Psíquicos de la Regulación Ejecutora en su Fase Orientadora que intervienen en las acciones técnicas deportivas, dirigido a los profesores de juegos con pelotas adscrito a la dirección de deporte de la Universidad Nacional Experimental Francisco de Miranda del Estado Falcón, el cual se enmarcó bajo la modalidad de Proyecto Especial efectuado en las fases I Exploratoria y Documental, II Estructuración de la metodología a utilizar, III Fase de análisis y Presentación de los resultados y IV Elaboración de la propuesta. El trabajo estuvo apoyado en el tipo de investigación de campo de carácter descriptivo, en él se aplica un instrumento tipo cuestionario, aplicado bajo la técnica de la encuesta, a 22 profesores de deportes de juegos con pelotas, el mismo se validó bajo la técnica de juicio de expertos y su confiabilidad se reafirma al haberse aplicado una prueba piloto a 10 sujetos ajenos a la muestra, cuyas repuestas fueron evaluadas a través del Coeficiente Alpha de Cronbach, dio un resultado de 0.82,lo que favoreció su aplicación, los resultados permitieron conocer el poco conocimientos de los procesos psíquicos que intervienen en la enseñanza de las acciones motrices en su fase orientadora que poseen los entrenadores y esto nos llevó a elaborar un manual de ejercicios.

Palabras Claves: Procesos Psíquicos, Deportes con Pelotas.

MANUAL OF EXERCISES FOR THE DEVELOPMENT OF THE PSYCHIC PROCESSES OF THE EXECUTIVE REGULATION IN ITS GUIDING PHASE THAT INTERVENE IN SPORTS TECHNICAL ACTIONS

ABSTRACT

The purpose of this work was to develop a manual of exercises for the development of mental processes of the Implementing Regulation in Phase Counselor involved in sports technical actions, aimed at teachers of games assigned to the direction of sport balls Universidad Nacional Experimental Francisco de Miranda of the State Falcon, which was framed in the form of special project carried out in phases I and Exploratory Documentary, II Structuring the methodology used, from Phase III analysis and presentation of results and IV Developing the proposal. The work was supported by the type of field research of descriptive character for him a type questionnaire instrument, applied under the technical survey, 22 teachers of sports games with balls, applies the same validated under the technique expert judgment and its reliability is confirmed to have been a test pilot for 10 subjects unrelated to the sample applied, whose responses were evaluated through the coefficient Alpha Cronbach gave a result of 0.82, favoring its application, the results allowed to know little knowledge of mental processes involved in teaching motor actions in its guiding phase have coaches and this led us to develop a manual of exercises.

Keywords: Psychic processes, Sports balls.

INTRODUCCIÓN

El deporte es una actividad física practicada a nivel mundial por un gran número de personas. Ha sido catalogado como un fenómeno social que mueve masas, crea empleos, eleva pasiones, entre muchas otras cosas más relacionadas con la humanidad. Este puede ser practicado como hobby, por salud o con fines competitivos. Este último, el de mayor interés para este trabajo. El deporte competitivo, definido por Parlebás (1993), como una actividad competitiva, reglada e institucionalizada que ha sido practicada a través de la historia del hombre.

Dicho de otra manera, lo que caracteriza al deporte de competencia en su evolución histórica, ha sido enmarcado institucionalmente en una serie de reglas fijas, así como en un fenómeno asistido por muchas ciencias que buscan hacerlo aún más exigente, eficiente y competitivo, lo cual permite distinguirlo de los juegos identificados con la movilidad de sus reglas, además de un objetivo más participativo.

En este sentido, y en función del propósito de este estudio es necesario hacer referencia a una de esas ciencias aplicadas al deporte que cumple un rol fundamental en la preparación de atletas y equipos para las competencias deportivas, como lo es la Psicología Deportiva conceptualizada por Puní (1988) como; la ciencia que estudia las particularidades psicológicas específicas de las actividades deportivas en sus diversas disciplinas y las particularidades psicológicas de la personalidad del deportista.

El trabajo psicológico que los atletas necesitan durante los entrenamientos y competencias están comprendida por diversas etapas, así como también conformadas por diferentes tareas que permiten alcanzar sus

propósitos, para el éxito de éstas es necesario que los entrenadores pongan en práctica sus conocimientos sobre la psicología deportiva y laboren coordinadamente con los especialistas en esta área para el logro de un fin común.

La aplicación de la psicología deportiva es fundamental en la preparación de un atleta, partiendo de la base que toda conducta o acción motriz está regulada por procesos psíquicos, tales como, atención, sensaciones, percepciones, representaciones, pensamiento y lenguaje. Y es sobre lo cual versará este artículo.

Es posible argumentar que los entrenadores no necesitan conocer a profundidad sobre psicología deportiva, debido a que los problemas en los aspectos psicológicos del deportista son tan grandes que tienen la necesidad de acudir a un especialista que pueda orientar la resolución de las diferentes situaciones presentes en el entrenamiento deportivo. Sin embargo, es necesario que los técnicos apliquen algunas tareas enmarcadas dentro de lo que se llama ¨preparación psicológica espontánea¨, pero con capacidad para planear, dirigir y aplicar estrategias de carácter psíquicos que redunden en la eficiencia de las acciones motrices que comprometen el rendimiento de los atletas en los entrenamientos y competencias.

Por todo lo anterior, es de gran importancia el conocimiento que los entrenadores deben tener sobre los diferentes aspectos de la regulación psicológica que intervienen en las acciones motrices. El entrenador debe dominar los diferentes aspectos psicológicos que predominan en su deporte, y aplicarlos de forma inteligente, para que sus atletas puedan ejecutar y darle solución a cada una de ellas.

De acuerdo a lo planteado anteriormente, con esta investigación se propuso un manual de ejercicios para el

desarrollo de los procesos psíquicos de la regulación ejecutora en la fase orientadora que intervienen en las acciones técnicas de los deporte con pelotas de la UNEFM, la cual permitirá estructurar el plan de acción, como llevarla a cabo, en que se basa para lograrlo, y naturalmente lograr el éxito de las acciones motrices, para ser usado por los entrenadores de las disciplinas o deportes con pelotas.

Es así como los fundamentos para este manual, se centran básicamente en los aportes de la escuela de psicología cubana, específicamente a los hechos por Norma Sainz (2003), Carlos Martinó (2011) y Francisco G. Ucha (1999),por ser referencias autorizadas por sus contribuciones con variados ejercicios adecuados para ser utilizados en el desarrollo de los procesos psíquicos en los deportes de juegos con pelotas. Así también, del Departamento de Psicología del Instituto de Medicina Deportiva (IMD) se toman algunas de las pruebas psicológicas que se utilizan para el diagnóstico de los procesos propuesto por Ucha (1999) y colaboradores.

Este artículo está estructurado de manera que permita visualizar al lector los diferentes aspectos teóricos sobre la psicología deportiva y la relación entre los procesos psíquicos y el aprendizaje de la técnica deportiva en los deportes con pelotas. Así mismo, se presentarán algunas consideraciones finales en torno a los resultados, conclusiones y recomendaciones sobre el tema tratado y finalmente se presentarán algunos ejercicios del manual elaborado para ser usado por los entrenadores con el fin de mejorar las habilidades psíquicas de los atletas en función de su rendimiento deportivo.

PISCOLOGÍA DEL DEPORTE

La psicología del deporte según Puni(1988), es una rama especial de la ciencia psicológica, cuyo

objeto son las particularidades específicas de la actividad deportiva en sus diversas disciplinas y las particularidades psicológicas de la personalidad del deportista, la misma ha tenido un gran desarrollo en aquellos países que la han incorporado como una ciencia más de apoyo al entrenamiento deportivo y se observa en los resultados competitivos de carácter; Olímpico, Mundial, Panamericanos, Centro Americanos y Suramericanos.

Hay que destacar que el psicólogo deportivo, es otro integrante del equipo de trabajo de una selección deportiva, él tiene que estar presente en los entrenamientos, interactuar con los entrenadores y atletas, conocer las particularidades del deporte a cargo, así solamente podrá planificar y conocer su trabajo en las diferentes etapas del entrenamiento deportivo. Aunque es bastante difícil, que un equipo competitivo amateur de nivel estadal o universitario cuente con un profesional de esta ciencia exclusivo para sus atletas.

Este último comentario, fue fundamental para el desarrollo de la investigación original de donde se elaboró este artículo. Pues, la investigación fue desarrollada en una universidad venezolana y sus equipos deportivos no cuentan con un psicólogo para sus equipos. Esto es un patrón que se repite en todas las instituciones de educación universitarias de Venezuela, lo máximo que pueden tener es un psicólogo, pero que no es exclusivo de ningún equipo, si no que trabaja con todas las selecciones, disminuyendo así su efectividad profesional. Esto obliga a los entrenadores a tener que desarrollar habilidades de psicólogos, aunque esto no garantiza que su trabajo este sustentado sobre una base sólida.

ATLETA-PERSONA

La Organización Mundial de la Salud (OMS) define persona, como una unicidad bio-psico-social que es única e irrepetible que está en constante cambio y transformación. En este orden de ideas también se debe destacar que los atletas son personas,aunque con algunas diferencias respecto al individuo común, pues poseen habilidades para la actividad atlética. El término atleta proviene del griego antiguo (athlos, competición). Y puede ser definido como, un individuo que posee cualidades físicas desarrolladas por encima de la media. Su resistencia, fuerza, flexibilidad, velocidad y agilidad lo hacen apto para la realización de actividades físicas, especialmente para las competitivas,

Desde el punto de vista biológico una persona está compuesto por órganos y sistemas: los órganos como el corazón, pulmones, estómago, músculos y huesos, órganos sexuales, y cerebro. Los sistemas están compuesto por: cardiovascular, respiratorio, digestivo, músculo-esquelético, reproductor y sistema nervioso central que direccionan a los órganos.

Para hacer referencia a los aspectos psicológicos, hay que plantear que estos se reflejan en la conciencia del hombre que está influenciado por la realidad externa captada por el sistema nervioso periférico, procesado por medio del cerebro. Hay que destacar que el ser humano posee un Sistema Nervioso Central (SNC) altamente desarrollado que asegura la presencia de los procesos fisiológicos más complejos (Puní, 1988). El SNC cumple una doble función en el organismo: unifica el funcionamiento de diferentes partes del organismo y asegura el vínculo del organismo con el medio.

Ahora bien, esta realidad se refleja o percibe a través de lo psicológico; es decir, por medio de las sensaciones, percepciones,

representaciones, imaginación, pensamientos, memoria, emociones, sentimientos, voluntad, atención entre otros procesos psíquicos y de su propia personalidad; definida por Puní(1988)"Persona concreta en toda la diversidad de sus particularidades sociales y psicológicas, es el sujeto de la actividad social y de las relaciones sociales", que es otro componente de lo psicológico; que a su vez está regulado por las particularidades distintivas de la personalidad tales como: autoconciencia, conciencia de la continuidad e identidad de su propio "yo", individualidad, autorregulación, actividad, relatividad, unidad estructural.

HABILIDADES PSÍQUICAS Y ACCIÓN MOTRIZ EN LOS DEPORTES CON PELOTA

Esteartículotrata la psicología deportiva, específicamente sobre la importancia de conocer la función reguladora de los diferentes procesos psíquicos. De estos se tomaran en cuenta las sensaciones propioceptivas, de ellas se desarrollan conceptos, su estructura, los diferentes test de diagnósticos, ejercicios de terrenos y tareas para el desarrollo de las mismas. Entre otros aspectos relacionados con los aspectos psicológicos en los deportes con pelotas.

Para la enseñanza de cualquier técnica deportiva los entrenadores deben conocer que las acciones motrices del hombre se encuentran sustentada por un sistema psico regulador que le permite, primero el impulso para realizarla, o deseo de hacerla; segundo los componentes que aseguran la claridad de su programa de ejecución y tercero, las habilidades físicas suficientes para llevarlas a cabo. Como se ve en la siguiente figura:

Figura 1. Sistema de Regulación psicológica de las acciones motrices



Fuente: Norma Sainz (2003)

Esta regulación se manifiesta en dos direcciones fundamentales: En el desarrollo evolutivo ontogenético aparecen los procesos que permiten la Regulación Inductora, que es la que impulsa al sujeto a realizar las acciones y por otra parte, se desarrollan simultáneamente los procesos de la Regulación Ejecutora, que permiten que dichas acciones se realicen adecuadamente. Esta última, abarca dos esferas fundamentales: los procesos y actividades de la personalidad que constituyen el programa de acción, por el cual se guía el sujeto para ejecutar el ejercicio, pertenecientes a la Regulación Orientadora y aquellas adquisiciones psicomotrices que hacen posible que se lleven a cabo de forma efectiva, las cuales comprenden a la Regulación Ejecutora propiamente dicha.

La personalidad del atleta, tiene una gran influencia sobre todos los tipos de regulación psicológica, pues las diferentes actitudes que adopta el sujeto ante los demás, ante la tarea específica, ante sí mismo, entre otras, comprendidas dentro del carácter, la dinámica de su conducta, condicionada genéticamente, determinada por su temperamento, la forma de combinar todas sus habilidades, experiencias y conocimientos en busca del éxito, vinculado a las capacidades y su forma peculiar de auto-valorarse y buscar la auto-perfección, matizan al resto de los componentes psico-reguladores de su peculiaridad

individual y única. (Sainz, 2003:pp.8).

En este sentido, se aclara además que los procesos psíquicos se desarrollan en la psiquis humana, solamente cuando este se encuentra en contacto directo con el medio que lo rodea. Se puede decir que la psiquis no es más que el reflejo subjetivo en la conciencia del hombre sobre el mundo objetivo. Por esta razón el comportamiento y actitudes del ser humano ante la sociedad son diferentes ya que cada uno actúa según sus vivencias. Puni (1988)

Ahora bien, el conocimiento y desarrollo de los procesos psíquicos como la atención, las sensaciones, percepciones, representaciones, pensamiento y lenguaje por los entrenadores de los deportes de juegos con pelotas es de vital importancia ya que éstos permiten la efectividad de las diferentes acciones motrices, aumentando el rendimiento deportivo, trayendo como consecuencia alcanzar con mayor rapidez la forma deportiva, a su vez regula la conducta psíquica de los atletas.

Para profundizar o abordar un poco más sobre estos procesos psíquicos, se pasa a hacer una descripción de cada uno, aunque su orden no le da ni mayor ni menor importancia a ninguno. El primero, es el proceso psíquico de la Atención. La cual según Sánchez (2004), se divide en dos, la Atención Involuntariaque es aquella selección u orientación espontánea hacia un estímulo entre todos los que actúan constantemente sobre el hombre, quien no establece un plan previo de atender. Se produce y mantiene independientemente de la intención de la persona. (pp 27). Y la atención voluntaria es una atención conscientemente dirigida y orientada, en la cual la persona escoge de manera consciente un objeto, sobre el cual centra su atención (pp.28).

La siguiente a abordar es el proceso psíquico de las

Sensaciones. Definida por Puní (1988), como la más simple de los procesos psíquicos y a través de ella se pueden sentir las distintas cualidades de los objetos y de los estados internos del organismo, surge durante la acción directa de los estímulos materiales sobre los órganos de los sentidos del hombre. (pp. 106).

En la misma manera Puni (ob. cit), define a la Percepción. Y él la conceptualiza como el reflejo que en la conciencia del hombre tiene los objetos y fenómenos de la realidad cuando actúan directamente sobre los órganos de los sentidos. La percepción refleja el objeto en total, en el conjunto de sus propiedades y en su interrelación mutua. (p.118). La percepción es la combinación entre todas las sensaciones, convirtiéndola en una imagen única. Una ideapropia sobre un objeto o fenómeno, que está íntimamente vinculada con los conocimientos existentes y con las experiencias anteriores de quien la experimenta.

Los aportes de Puní, también abordan al proceso de las Representaciones, quien las concibe como todas las imágenes de los objetos y fenómeno del mundo exterior que se han conservado en la conciencia, que se formaron sobre la base de percepciones y sensaciones anteriores. (pp.128). Así como al Pensamiento, que según él, es un proceso de reflejo en la conciencia del hombre de la esencia de las cosas, de los vínculos y relaciones regulares entre los objetos o fenómenos de la realidad. (pp.153). Y finalmente este autor, refiere a un proceso psíquico y práctico, propio del ser humano, como lo es la utilización del idioma con el propósito de comunicarse con las demás personas (pp.236).

Siguiendo en este orden de ideas, la construcción y desarrollo de este manual cobra gran importancia para los entrenadores

de juegos con pelotas de la UNEFM, puesto que en el mismo se detallanvariados ejercicios aplicablesal desarrollode los diferentes procesos psíquicos que intervienen en la regulación ejecutora en su fase orientadora.

Además, de los fenómenos psíquicos, sean estos; de control de los esfuerzos musculares (sensaciones propioceptivas), imagen clara del movimiento en toda su estructura (representación motora), percepción del movimiento propio, dominio del balón (percepción especializada), cálculo correcto de la distancia (percepción especializada), interés en la tarea y comprensión de la importancia que la mismas tienen para el éxito, personal y del equipo, control de los estados desfavorables. Así como, el pensamiento y el lenguaje para la resolución de problemas y formas de interrelacionarse con el entorno.

CONCLUSIONES

Así mismo, el investigador fundamentó este manual de ejercicios a través de una investigación donde uno de sus objetivo era determinar el conocimiento que tenían los entrenadores de las diferentes disciplina de juegos con pelotas de la UNEFM sobre los diferentes procesos psíquicos que intervienen en la enseñanza de las acciones motrices. El cual arrojó un desconocimiento en la aplicación de los diferentes ejercicios que se pueden utilizar para desarrollar los diferentes procesos de la regulación orientadora. Se puede poner de ejemplo los resultados obtenidos del proceso de las sensaciones propioceptivas, de los 24 entrenadores encuestados, 22 están en una escala o nivel de insuficiente y alarmante, solamente 2 se encuentran satisfactorios. Aumentando esta

información, la importancia del diseño del manual.

Se debe resaltar que varios profesores realizanalgunos ejercicios que desarrollan las sensaciones propioceptivas pero desconocen que los mismos sirven para alcanzar tal objetivo, esto es un trabajo a ciegas. Lo que seguramente, retrasará el aprendizaje motor de la técnica y de la maestría deportiva.

Otros de los puntos interesantes que arrojó la investigación y no se pueden dejar de mencionar es la falta de conocimiento en la aplicación de los diferentes test psicológicos y la no utilización de técnicas de intervenciones psicológicas. El primero permite diagnosticar el nivel de alteración que pudiera estar en cada proceso psíquico, para realizar una eficaz planificación de los diferentes ejercicios, el segundo le brinda una herramienta necesaria que pueden aplicar los entrenadores a sus atletas para controlar sus estados emocionales antes y en los entrenamientos realizando con eficiencia los diferentes ejercicios que permiten desarrollar cada proceso.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

García Ucha, F (1999): Psicología del Deporte. Enfoque Cubano.

Martinó, C. (2011): Preparación Psicológica en el Futbol como Actividad Compleja. Creando Nuevos Paradigmas para el siglo XXI. Editorial Academia Española. España.

Martinó, C, (2012): Actividad Táctica: Caos y Orden Mental. Para el Futbol y los Deportes con Pelotas. Editorial Academia Española. España

Puni A.Z. (1988) Libro de Texto "Psicología". Traducción, Editorial Pueblo y Educación, La Habana, 1988. Editorial Planeta, 1990.

Sainz de la Torre, N (2003), Psicología de la Educación Física y el deporte escolar. Material Docente Maestría en Ciencias y Juegos Deportivos, Durango, 2003, Sainz y Avendaño (2011).

Presentaron un trabajo titulado "Control Propioceptivo y Calidad de Ejecución Técnica en Tae Kwon Do Infantil. Acciones de Intervención Psicológica" publicado en la Revista Electrónica "Actividad Física y Ciencias" VOL. 3 N° 2. 2011(Recibido: Octubre 2011. Aprobado para publicación: Diciembre 2011)

Sainz, Norma (2004): Monografía de la ¨Percepción de distancia central y periférica. Su importancia en los juegos Deportivos. Facultad de Cultura Física. Universidad "Camilo Cienfuegos" de Matanza.

Sánchez, María E (2002): Preparación Psicológica Deportista. Editorial Kinesis. Imp. Colombia.

Sánchez Acosta, M E. y M. González García (2004). Psicología General y del Desarrollo. Ciudad de la Habana, Editorial Deportes.

ANEXOS

MANUAL DE EJERCICIOS

A continuación se presentan una serie de ejercicios, para el desarrollo de los procesos psíquicos en los deportes con pelotas

Ejercicio 1. Proceso de la atención

Objetivo: Desarrollar la concentración de los atletas	**Actividad:** Utilización de auto mandatos.
Descripción: El atleta debe de utilizar el lenguaje interior para realizar las acciones motrices, si el deportista no se encuentra concentrado, no podrá hacer coincidir las palabras con el inicio de la fase del movimiento que así lo requiere.	
Frecuencia: A criterio del entrenador y dependiendo del nivel de desarrollo del atleta.	Recursos Cancha, Atletas, Cronómetro y Silbato
Parámetros de medida del proceso: Test de atención concentrada de tolouse-pierón Test de inventario del rendimiento psicológico de James.E.Loehr	

Ejercicio 2. Proceso de las Sensaciones

Objetivo: Desarrollar el proceso de perfeccionamiento de las sensaciones propioceptivas para la ejecución adecuada de un	**Actividad General:**Bloqueo de información visual.

elemento técnico.	
Descripción: Se trata de dificultar parcial o totalmente la referencia visual en la que comúnmente se apoyan los atletas para realizar sus acciones motrices. Esto lo obligarán a dirigir su atención en los esfuerzos musculares de todos los componentes del brazo, hombro, tronco y cuello, recibiendo el resultado de su ejecución de forma verbal a través de las palabras del entrenador, el cual le informaba brevemente, un poco más a la izquierda, en esa dirección pero más fuerte, arriba, abajo, hacia la derecha, entre otras	
Frecuencia: A criterio del entrenador y dependiendo del nivel de desarrollo del atleta.	Recursos Cancha, Visera, Lona, Balones, Conos, Platos, Silbato y Atletas
Parámetros de medida del proceso: **Dinematometría, Kinematometría y Pruebas de terreno o pruebas dinámicas**	

Ejercicio 3. Proceso de las Percepciones

Objetivo: Lograr que el atleta tenga un mayor contacto con el balón y sus adversarios.	**Actividad General:**Reducir el área de entrenamiento
Descripción: Reducir las medidas del terreno de juegos y reducir la cantidad de jugadores para que realicen mayores acciones ofensivas como defensivas	
Frecuencia: A criterio del entrenador y dependiendo del nivel de desarrollo del atleta.	Recursos Cancha, Balones, Conos, Silbato
Parámetros de medida del proceso:	

Determinación de la percepción de los movimientos propios

Ejercicio 4. Proceso de las Percepciones

Objetivo: Educar el sentido de la distancia adecuada del atleta, en relación a un contrario o una cosas.	**Actividad General:**Indicaciones verbales simultáneas a la acción
Descripción: El entrenador deberá señalarle al deportista de forma verbal cuándo es adecuada o no su acción en función de la distancia. Los señalamientos "más lejos", "te pasaste", "más corto", entre otras.	
Frecuencia: A criterio del entrenador y dependiendo del nivel de desarrollo del atleta.	Recursos Cancha, cronómetros, Conos, Silbato
Parámetros de medida del proceso: Prueba de percepción de distancia central en terreno.	

Ejercicio 5. Proceso de las Percepciones

Objetivo: Controlar el tiempo de las acciones motrices a nivel de representaciones.	**Actividad General:**Utilización del entrenamiento ideo-motor unido a la medición del tiempo.
Descripción: Se le orienta al deportista que lleve a cabo prácticas de E.I. teniendo en su mano un cronómetro. El entrenador le señala el tiempo promedio que dura la acción y el deportista hace funcionar el cronómetro cuando comienza a representarse el movimiento, concentrándose en su magnitud temporal y	

deteniéndolo al final de su representación. Se le explica que debe llevar a cabo las modificaciones necesarias para que la evocación mental del ejercicio no exceda el tiempo de su ejecución real ni se efectúe más rápido de lo debido.	
Frecuencia: A criterio del entrenador y dependiendo del nivel de desarrollo del atleta.	Recursos Cancha, cronómetros, Silbato
Parámetros de medida: Prueba de visión periférica lateral en terreno. Determinación de la percepción del tiempo	

Ejercicio 6. Proceso de las Representaciones

Objetivo: Lograr que el atleta tenga una mayor representación de las acciones motrices.	**Actividad General:** Explicación-demostración detallada de la técnica del movimiento con apoyo de medios especiales.
Descripción: El entrenador dará una explicación amplia y detallada del movimiento a realizar apoyándose de diagramas del movimiento y presentarán videos de deportistas élites que tenga una alta calidad de ejecución. Este es el primer paso que el entrenador tiene que aplicar para iniciar el proceso de creación de las imágenes motoras.	
Frecuencia: A criterio del entrenador y dependiendo del nivel de desarrollo del atleta.	Recursos Cancha, equipo de proyección de videos, salón
Parámetros de medida del proceso:	

Test de sistema de representación favorito

Ejercicio 7. Proceso del Pensamiento

Objetivo: Medir la amplitud, profundidad, independencia, flexibilidad, consecutividad y rapidez del pensamiento en los diferentes atletas.	**Actividad General:** Desarrollo de las diferentes particularidades del pensamiento.
Descripción: El entrenador someterá a sus atletas a diferentes actividades para ver las opciones, rapidez y soluciones de respuesta que estos puedan dar.	
Frecuencia: A criterio del entrenador y dependiendo del nivel de desarrollo del atleta.	Recursos Cancha, Experto en la disciplina, Hojas y lápiz
Parámetros de medida: Prueba para determinar la consecutividad, flexibilidad y rapidez del pensamiento en la solución de tareas.	

Ejercicio 8. Proceso del Lenguaje

Objetivo: Lograr una mejora considerable en los procesos de comunicación entre los miembros del equipo.	**Actividad General:** Conversatorio antes del entrenamiento físico (práctico)
Descripción: El entrenador dará una explicación amplia y detallada de la importancia de la comunicación	

<table>
<tr><td colspan="2">dentro del equipo. Y desarrollará actividades que fomenten la comunicación entre todos los involucrados en el entrenamiento. Pueden realizarse conversaciones entre técnicos-atletas, atletas-atletas. Y sobre temas concernientes al entrenamiento.</td></tr>
<tr><td>Frecuencia: A criterio del entrenador. En función de la calidad de la comunicación que haya en el equipo.</td><td>Recursos</td></tr>
<tr><td colspan="2">Parámetros de medida:
Test Mi potencial comunicativo
Test de relaciones interpersonales con el entrenador
Cuestionario de elaciones entre el deportista y el entrenador</td></tr>
</table>