

ESTUDIO DE LAS PALABRAS EN LENGUAJE INTERIOR UTILIZADAS PARA LA MOVILIZACIÓN DE LOS ESFUERZOS EN EL EQUIPO DE REMOS CORTOS ESCOLAR DE MATANZAS

Lic. Pablo Javier Prince Hernández ¹, Dr. C. Norma Sainz de la Torre León ²

1. *Universidad Base Náutica de Varadero, Matanzas, Cuba*

2. *Universidad de Matanzas, Vía Blanca Km.3, Matanzas, Cuba.*

RESUMEN

Las palabras en lenguaje interior movilizan los esfuerzos volitivos en el deporte, siempre que las mismas posean las características de automandatos, de lo contrario pueden afectar el rendimiento, especialmente en modalidades cíclicas, como lo es el Remo. Dadas las dificultades que se venían presentando con el equipo escolar de remos cortos de Matanzas en las competencias nacionales, el autor se propuso realizar un estudio con dicho colectivo del contenido y pertinencia de los mismos, a fin de poder detectar posibles errores por tramo de regata e implementar acciones concretas de intervención para solucionar el mencionado problema psicológico de carácter inductor.

Palabras claves: voluntad, lenguaje interior, automandato.

INTRODUCCIÓN

Los entrenadores que desconocen lo elemental de la preparación psicológica general del deportista comprenden sin embargo la importancia de desarrollar las cualidades de la voluntad (también denominadas cualidades de control consciente), para que sus deportistas logren superar las grandes cargas físicas y psíquicas y sean resistentes y animosos, tanto en los entrenamientos como en los partidos competitivos.

La forma de materializar la voluntad en el ser humano se concreta con el lenguaje interior. Si las palabras que se dice el sujeto “para sí” contribuyen a movilizar sus esfuerzos, están jugando el rol que le corresponde en la regulación de sus acciones. Si por el contrario, el contenido de estas palabras no es el adecuado, lejos de ayudar a superar la dificultad a la cual se enfrenta, reduce sus capacidades, altera sus actitudes y por tanto, las disposiciones para dar todo por cumplir con una determinada tarea.

Es por ello que en todas las modalidades deportivas, especialmente en aquellas que se caracterizan por el esfuerzo aeróbico, donde los movimientos cíclicos se repiten miles de veces para alcanzar la meta primero que los adversarios, como es el caso del Remo, se torna imprescindible conocer el contenido y la cantidad de palabras que utilizan los deportistas en su lenguaje interior, a fin de soportar el inmenso esfuerzo físico y psicológico que significa el participar en una regata.

Pero muchas veces los entrenadores ignoran esta necesidad y dejan esta tarea individual a la espontaneidad de los miembros del equipo, sin darse cuenta que un grupo de palabras utilizadas, seleccionadas inadecuadamente, puede frenar la boga de una embarcación, así como un recurso verbal interior infeliz, disminuye la resistencia a la fuerza que se requiere para esta tarea, con el consecuente rendimiento por debajo de las posibilidades reales del deportista o del equipo.

En el presente estudio se analizaron los resultados de la entrevista de automandatos aplicada a los 8 miembros del equipo de remos cortos que entrenan en la Base Náutica de Varadero, perteneciente a la EIDE “Luís Augusto Turcios Lima” de Matanzas en cuatro momentos de toda regata, independientemente del tramo que le corresponda: antes de la salida, durante el impulso inicial de las primeras paletadas, al alcanzar la máxima velocidad, para poder mantenerla y en el último tramo, antes de llegar a la meta. Se tuvieron en cuenta para evaluar las palabras en lenguaje interior que utilizaban los remeros estudiados los requisitos básicos de los automandatos, que serán explicados en el desarrollo de la presente monografía.

DESARROLLO

Mecanismo motivacional, voluntad y automandato

La voluntad forma parte del mecanismo motivacional, pues es un proceso del mismo. Si el motivo es el elemento inductor por excelencia, que marca la dirección de la conducta,

determinando las acciones necesarias a llevarse a cabo para conseguir los objetivos propuestos, la voluntad es la que permite que dicha dirección no se desvíe, cuando aparezcan los primeros escollos en el camino. La voluntad es tan importante, pues permite de forma consciente la superación de todos los disímiles obstáculos que encuentran el deportista en el camino hacia el logro de sus objetivos.

No siempre los mismos obstáculos se reflejan de forma individual en los jugadores con el mismo grado de dificultad. Mientras que para algunos, el entrenamiento de fuerza del tren superior (obstáculo), como parte de su preparación física, es algo cotidiano y de fácil ejecución y en ocasiones representa una meta agradable, para otro es algo monótono, difícil y lo vivencia negativamente. Ello dependerá naturalmente del nivel de entrenamiento, la experiencia, el estado de ánimo del deportista en ese día, la temperatura, etc. De esto se infiere que aquellos jugadores del equipo con menos experiencia requieren de un tratamiento individual en el campo de la educación de sus cualidades volitivas, pues siempre experimentarán, ante cargas semejantes, mayores dificultades y como tal actuarán, por lo que nunca podremos llevar a cabo un trabajo igualitario con todos los integrantes del equipo.

Se plantea que existen variados esfuerzos volitivos en el deporte, los cuales se pueden agrupar en dos grandes grupos, según Dzhangarov y Puni (1979). Ambos tipos de esfuerzos volitivos son importantes y se relacionan de forma recíproca en el proceso de la actividad, tanto en el entrenamiento como durante la competición. (Ver cuadro 2).

Movilizativos	Organizativos
<p>Son aquellos donde la voluntad actúa a través de influencias verbales, controlando la conducta con automandatos: ¡arriba!, ¡rápido!, ¡fuerte!, ¡tranquilo!, ¡aguanta!, etc.</p>	<p>Son aquellos donde la voluntad actúa para apoyar la concentración de la atención en la acción: en el bateador, a la espera del lanzamiento, en los jugadores de cuadro, en el momento de aguardar la posible dirección de una conexión, etc.</p>

Cuadro 1: Tipos fundamentales de esfuerzos volitivos en el deporte.

Importancia y características de los automandatos como recursos volitivos

Los automandatos (AM) ocupan un lugar destacado en el trabajo de la voluntad, ya que a través de órdenes en lenguaje interior, regulan la acción del deportista y contribuyen a su efectividad. Un entrenador inteligente, conociendo su influencia en el rendimiento, no los descartaría. Se ha demostrado que los mismos, cuando han sido incorporados durante la enseñanza de los elementos técnicos y ya forman parte de la estructura de la acción, aportan mayor potencia a la contracción muscular (estas afirmaciones han sido comprobadas con

estudios experimentales, midiendo con un miógrafo la fuerza de la contracción de los planos que intervienen en la acción; en todos los casos, cuando el deportista ha sido entrenado con AM eficientes, el resultado es superior).

Requisitos básicos de los automandatos

Para que las palabras en lenguaje interior puedan considerarse automandatos deben cumplir determinados requisitos.

a) Poseer correspondencia con el tipo de esfuerzo a realizar

Si un atleta de salto de longitud desea reforzar la explosividad del esfuerzo en el momento del despegue, debe utilizar un término acorde con este fin (por ejemplo, “fuerte”), u otra, en sentido figurado, que guarde relación con el mismo. No puede ser “rápido”, pues no es lo que se pretende. Si se selecciona una palabra representativa del esfuerzo durante una carrera rápida, no debería ser “duro”, pues la misma conduce a la contracción intensa e innecesaria de los músculos que intervienen en la acción.

b) Caracterizar la intensidad del esfuerzo

Dentro de las acciones que requieren de diferentes variantes de velocidad, no siempre se impone actuar lo más rápidamente posible. Existen grados del esfuerzo relativos a la rapidez del movimiento y así no se puede utilizar como automandato la palabra “rápido”, cuando en realidad se debe llevar a cabo la tarea motora a una velocidad media.

c) Activarse en el momento adecuado

En un ejercicio de corta duración, el automandato el se evoca *en el instante anterior a la acción, sobre la cual se pretende actuar*, ya que posee el rol de estímulo detonante para concentrar y proyectar, con todas las energías físicas y psicológicas, el esfuerzo dado. De activarse con demasiada antelación, puede alterar la coordinación motora de las acciones previas al momento crítico; de utilizarse simultáneamente al movimiento que se desea apoyar, no da tiempo a movilizar todos los esfuerzos necesarios.

d) Utilizar la frecuencia óptima

En las acciones motoras cíclicas, la partitura verbal volitiva se encuentra compuesta por varios tipos diferentes de automandatos, que en ocasiones se repiten varias veces durante un tramo determinado. Pero un sujeto no puede, por ejemplo, correr un tramo dado repitiendo constantemente palabras en lenguaje interior, ya que esto lo conduce al estado contrario para lo cual fueron concebidas. Existen referencias en investigaciones sobre esta temática Polledo, B. (2006), Sainz de la Torre, N. (2005, 2008, 2012), donde durante la carrera determinados atletas manifiestan repetir de forma sistemática el término “rápido” o “vamos”, en tal número, que no permiten traducir en acciones lo que se ha ordenado, pues

para ello es necesario respetar un intervalo de pausa entre las palabras evocadas en lenguaje interior, ya que de lo contrario, la energía nerviosa invertida en las repeticiones de los mismos conducirían a una pronta fatiga.

e) *Controlar el aspecto métrico*

Para lograr mayor efectividad en la utilización de cualquier automandato, deben seleccionarse una palabra. El utilizar “ahora voy a hacer el movimiento con toda mi fuerza” no tiene el mismo valor movilizador como “fuerte” y por ello, no se recomienda su uso. En ocasiones se usan dos palabras, pero tan cortas, que resultan efectivas (Ej.: “con todo”). La propia métrica de la palabra (cantidad de sílabas), favorece positiva o negativamente la función de este recurso de control consciente del esfuerzo. Por lo general se seleccionan términos de dos sílabas, cuando de representatividad de la fuerza o de la velocidad de la acción se trata. Sin embargo, el automandato indicativo de movimientos corporales, que actúan como pauta dentro de un movimiento complejo, en ocasiones puede poseer tres sílabas (“arriba”, “derecha”, “abajo”, “rodilla”, etc.).

f) *Tener en cuenta la palabra seleccionada atendiendo a las características individuales del practicante*

El automandato que utiliza un atleta de categoría superior, es en ocasiones inadecuado para un escolar, pues el término le puede resultar ajeno a su vocabulario cotidiano y por ende, no tendrá poder regulador alguno. Si para sujetos adultos la palabra idónea que identifica su acción es “flexión” (de determinada parte del cuerpo), es posible que un atleta escolar se identifique mejor con el término “abajo” y para él querrá decir que debe flexionar, por ejemplo, el tronco adelante y abajo. Lo importante es preguntarle a los miembros del equipo escolar qué términos son para ellos más útiles y solo se eliminarán aquellos que por su significado, se encuentren reñidos con la acción o el tipo de esfuerzo dado.

La inclusión de los automandatos en una técnica deportiva determinada debe, por tanto, tener en cuenta todos los requisitos expresados anteriormente y es por ello que le corresponde al entrenador seleccionarlos y utilizarlos repetidamente, *en forma de mandatos externos*, con el previo consenso del equipo.

El mismo deberá frecuentemente expresar en voz alta, en el momento preciso y con la frecuencia adecuada (en el caso de las acciones cíclicas) las palabras seleccionadas durante la ejecución de las acciones, teniendo en cuenta, como se explicó anteriormente, las características individuales.

A continuación, se les explicará a los practicantes que deben repetirse estas palabras en lenguaje interior, en aquellas ocasiones en que el entrenador no exprese las mismas, para que progresivamente se pase del mandato externo al automandato. Para ello, se planifica el trabajo en este sentido de forma tal, que en un inicio los mandatos externos sean muy frecuentes y poco a poco actúen cada vez menos, aunque nunca deben desaparecer como tarea a llevar a

cabo por parte del profesor deportivo. Algunos entrenadores han tenido éxito cuando los atletas, primeramente, antes de incorporar las palabras en lenguaje interior a su programa de acción, las expresan en voz alta.

A continuación se explica en detalle el proceso de aplicación de la entrevista de automandatos:

- **Objetivo** Determinar si las *palabras en lenguaje interior* que utilizan los deportistas por etapas de la regata son adecuadas o inadecuadas para contribuir a una buena movilización de la voluntad y al mejor desempeño posible, atendiendo a su experiencia y nivel de preparación.
- **Materiales necesarios**
 - Hoja de anotación de datos.
 - Papel o bolígrafo.
- **Instrucciones al deportista y forma de aplicación.**
 - Se le informa al sujeto la importancia de las palabras en lenguaje interior para la movilización de sus cualidades de voluntad durante la ejecución de sus acciones, durante los entrenamientos o eventos competitivos.
 - Se le explica que el objetivo del diagnóstico a llevarse a cabo es precisamente conocer el contenido de estas palabras (las que sean), a fin de poder ayudarlos, en el caso de que utilicen algunas incorrectamente, o el saber si mantienen la mente “en blanco” en esos momentos, pues ello afecta sus resultados prácticos y su control emocional.
 - Se le insiste que deberá ser honesto y contestar exactamente cuáles palabras se “dice a sí mismo” en cada caso, inclusive cuando sean términos o frases obscenas. También se destaca la necesidad de reconocer que no utilizan palabra alguna, si así corresponde con la realidad, pues se trata de ayudarlos a seleccionar las más adecuadas, en bien de su rendimiento individual y colectivo (en el caso de que coincidan en el bote más de un remero).
 - Previamente se comunicará que las preguntas se concentrarán en 4 etapas básicas de la regata: antes de la salida, durante el impulso inicial de las primeras paletadas, al alcanzar la máxima velocidad, para poder mantenerla y en el último tramo, antes de llegar a la meta.
 - A continuación, de forma individual, se lleva a cabo la entrevista, formulándose en cada caso la pregunta ¿*“Te dices algo a ti mismo, cuando ...”*? (y aquí se menciona la primera situación que se tuvo en cuenta), anotándose las respuestas textuales de cada deportista (palabras, frases) en el protocolo elaborado al efecto. No importa que en la

respuesta se incluyan palabras obscenas, se anotarán igualmente. Si resultan las mismas muy improcedentes, o difíciles para interpretar su sentido específico, se les puede preguntar *¿qué significa eso para ti?* y se anota, para que sirva de apoyo, en el momento de evaluar los resultados.

○ **Forma de evaluación**

- Una vez que se haya realizado la entrevista con el grupo, se analiza individualmente el contenido expresado ante cada pregunta o situación, teniendo en cuenta que pueden ser varias las palabras o frases que mencione un mismo sujeto. Se tendrá en cuenta al analizar los resultados anotados, si los términos son adecuados o inadecuados, teniendo en cuenta los siguientes requisitos, ya comentados.
- Los verdaderos automandatos (AM), que permiten una mejor movilización de la voluntad, atención y disposiciones generales del remero para sus acciones, así como un mayor control emocional, son los que se emiten con una palabra (dos como máximo, si son cortas), pues solo así actúan mejor en forma de “auto - órdenes”, y son más efectivos. De ahí que se anotarán como AM, aquellos que cumplan con este requisito. Ejemplo: ¡Arriba!, ¡Concentración!, ¡A lograrlo!, ¡Preparado!, ¡Rápido!, ¡Fuerte!, etc. y se considerarán inadecuados aquellos contenidos verbales que comprendan varias palabras, aunque sean representativas del esfuerzo a realizar, pues no actúan como recursos movilizativos o controladores de la conducta de inmediato, (*¡tengo que hacerlo bien!*, *¡esto lo voy a ganar!*, *¡tengo que remar más duro!*, etc. En sí mismas, las palabras pueden estimular o indicar lo que se debe hacer, pero un automandato eficiente es bien corto, si no, carecerá de valor su utilización.
- Se insiste en que el contenido de los automandatos tiene que ser representativo de la acción a realizar o de la acción que se desea evitar. Ejemplo: *¡técnica!*, *¡atrás!*, *¡brazos!*, etc. Sin embargo, “vamos allá” no sirve de ayuda alguna para controlar el movimiento, por ser muy inespecífica, como tampoco *¡esta no la va a ni ver!*, *¡tienes la regata en el bolsillo!*, *¡se van a quedar atrás!*, etc., pues estas palabras en lenguaje interior, que estando en tierra pueden tener la cantidad de términos que se desee, se emiten “por gusto” en los momentos previos a la acción, por no constituir verdaderas *auto órdenes*, si del control del movimiento, la precisión del mismo o la regulación de su actividad se trata.
- También tienen que ser representativos del tipo de esfuerzo que se requiere para cada etapa. Ejemplo: *¡ritmo!*, *¡acelera!*, *¡resiste!*, *¡con todo!*, etc.
- Se tendrá en cuenta las veces que repiten un mismo automandato, pues la reiteración sistemática de estos, aunque sean adecuados, desde el punto de vista métrico, afecta el rendimiento, por provocar inhibición en el sistema nervioso central. Para ello se requiere preguntar cuántas veces utilizan las mismas palabras por etapas.

- En el caso de las frases, como ya fuera explicado en otro capítulo, nunca deben contener el término “No”. Ejemplo: ¡no puedo fallar!, ¡no puedo perder!, ¡no van a poder conmigo!, etc., pues provoca exactamente lo contrario al estado deseado o al resultado de la acción que se quiere alcanzar. Deben ser consideradas como palabras en lenguaje interior deficientes.
- Deben guardar relación con el momento en el cual se utilizan. Ejemplo: al inicio de la regata, la palabra “resiste” no tiene vínculo con esa primera etapa, en la cual se parte de una posición inmóvil, a imprimir velocidad al bote.
- En el caso de aquellos que contribuyen a controlar los movimientos o las emociones, deben poseer como contenido palabras que tiendan a reducir la tensión, a concentrar la atención, a estimular el buen desempeño, a darse ánimo, a superar el enfado consigo mismos, etc.: ¡puedo!, ¡respira!, ¡relajado!, ¡concentrado!, ¡tranquilo!, ¡calma!, etc. Se consideran ineficiente los términos como: ¡Estoy en baja!, ¡tengo un mal día!, ¡idiota!, ¡pero ¿qué estoy haciendo!, ¡estoy nervioso!, ¡no logro sincronizarme!, ¡voy de mal en peor!, o palabras obscenas que indiquen frustración, disgusto consigo mismos, o que describan lo que sienten, ante la mala actuación propia o de los compañeros de equipo.
- Deben ser expresadas mentalmente unos segundos antes de iniciar la ejecución de los movimientos en la salida, para que puedan movilizar sus disposiciones y capacidades de rendimiento o controlarse emocionalmente.
- Se recuerda que lo más importante durante la regata es que el deportista logre mantener una total concentración de la atención, el autocontrol emocional y la precisión de los movimientos. En ocasiones, un término obsceno puede servir de estímulo ante una buena actuación. En otras, puede constituir una recriminación a sí mismos. En el primer caso, lo estimula; en el segundo caso, lo altera más emocionalmente.
- Solo entonces se conforma una tabla, para poder analizar los aciertos y desaciertos, así como las omisiones en la utilización de los automandatos, que en situaciones específicas es tan nocivo, como cuando se utilizan palabras inadecuadas. Los datos provenientes de todas las respuestas a las preguntas, permitirá al entrenador del equipo determinar si este aspecto presenta problemas graves o si el resultado de esta entrevista permite constatar que no hay grandes dificultades.

Resultados de la entrevista de automandatos con el equipo de remos cortos escolar

Luego de haberse aplicado la entrevista de automandatos a los sujetos de la modalidad de remos cortos estudiados, fueron analizados los datos obtenidos, los cuales se muestran a continuación.

Tabla 1. Resultados de la entrevista de automandatos

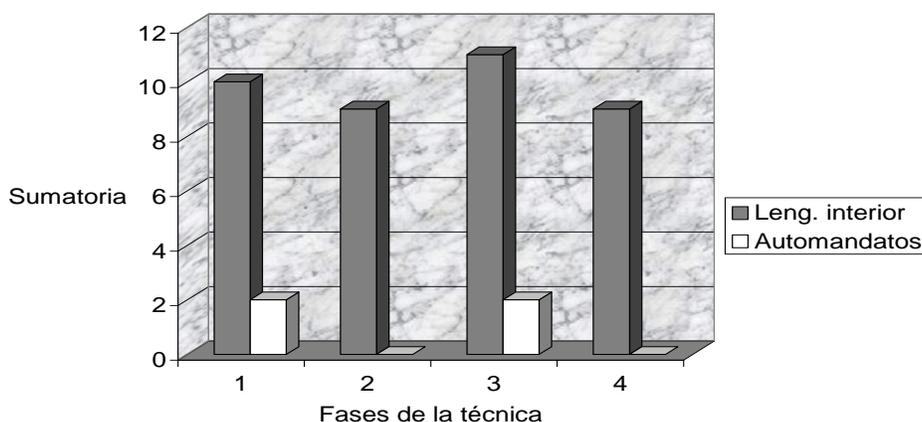
(39 frases o palabras en lenguaje interior – 4 AM)

No.	Antes de la salida	Durante el impulso inicial de las primeras paletadas	Al alcanzar la máxima velocidad, para poder mantenerla	En el último tramo, antes de llegar a la meta	AM	%
1.	Concentrado, no hay lío	Vamos c.	Fuerza c.	Con todo c.	1	25
2.	Soy fuerte	Pa` lante p.	Fuerte, rep.	Pa` arriba p.	0	0
3.	Sin miedo	Duro c.	P. larga y fuerte	Rep. con todo	0	0
4.	Pa` alante	Pierna c.	Fuerza c.	Pa` arriba p.	0	0
5.	No hay miedo	C. se puede	Fuerza, fuerza	Rep. con todo	1	25
6.	Tengo que salir bien	Me voy c.	Saque, rápido	Fuerte c.	2	50
7.	Bien y fuerte	Fuerte y alante	Largo y fuerte	Fuerza y pierna	0	0
8.	Hacerlo bien	Sí puedes c.	Fuerza y saque	Con todo para arriba	0	0
Σ	10	9	11	9		

AM	2	0	2	0	4	
%	20	0	18,1	0		

Como se observa en la figura 1 de las 39 frases o palabras que evocan los remeros estudiados obtenidas a través de la entrevista aplicada, solo 4 constituyen verdaderos automandatos, ya que son representativos del esfuerzo o de la acción y corresponden a las fases analizadas, lo que representan el 10,2 %.

Figura 1. Palabras evocadas y automandatos por fases de la técnica



Leyenda: Etapas de la regata

1. Antes de la salida. 2. Durante el impulso inicial de las primeras paletadas. 3. Al alcanzar la máxima velocidad, para poder mantenerla. 4. En el último tramo, antes de llegar a la meta.

En el 48 % de los casos, los sujetos recurren a palabras obscenas, lo cual no es negativo, si no fueran acompañadas por otros términos, que le reducen su carácter de explosividad del

esfuerzo. Es obvio que no se está aprovechando el poder movilizador de este recurso de la voluntad, lo cual podría mejorar la potencia de la acción y con ello, la traslación más rápida del bote, lo cual favorecería un mejor rendimiento. Por tanto, una tarea inmediata del entrenador sería discutir con los atletas estos resultados y conciliar individualmente aquellas palabras que les permitan alcanzar dichos fines.

En el mencionado Anexo 2 se puede constatar los tipos de errores más comunes, vinculados con los requisitos que deben cumplirse para evocar verdaderos automandatos.

De los 39 datos verbales que expresan “para sí” los remeros objeto de estudio durante el tramo investigado:

A) Aspectos positivos:

- 12 de las palabras o frases son representativas del esfuerzo (30,7)
- 6 de las mismas son representativas de la acción (15,3%)

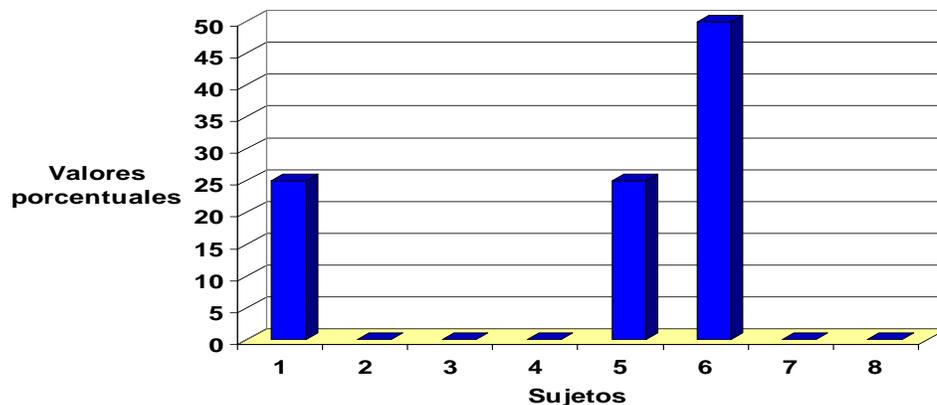
B) Aspectos negativos:

- 26 (66,6%) son frases o conjunto de palabras, la mayoría acompañadas de términos obscenos
- En una ocasión, el sujeto manifiesta que se repite constantemente en la etapa “fuerte”, que por su métrica y su significado se considera correcto, pero al evocarlo de forma repetitiva tantas veces, puede conducir a la fatiga del sistema nervioso, disminuyendo necesaria resistencia a la fuerza
- En 6 ocasiones (15,3%) se utilizan palabras o frases que no son representativas del esfuerzo a realizar
- Se pueden detectar 6 manifestaciones verbales interiores que se consideran indeterminados, es decir, no se vinculan directamente, ni con la etapa, ni con la acción, ni con el esfuerzo (15,3%), por lo que no aportan al esfuerzo potencialidad alguna

A continuación se muestran los resultados por sujeto de la muestra. Obsérvese en la figura 2 que solo los sujetos 1, 5 y 6 utilizan verdaderos automandatos en el lenguaje interior que activan durante la realización de la regata, destacándose el sujeto 6, el cual posee el 50% de sus recursos verbales interiores adecuadamente. El 62% de los remeros no evocan palabras que le permitan realmente movilizar sus disposiciones físicas y psíquicas para la obtención de un buen resultado.

Estos resultados deficientes demuestran que los miembros del equipo de remos cortos de la Base náutica de Varadero, perteneciente a la EIDE provincial se han acostumbrado a movilizarse individualmente de forma espontánea, sin que medie orientación alguna por parte del entrenador en su selección. También evidencian que nunca este profesor se ha planteado conocer y en los casos necesarios, modificar para bien, las palabras en lenguaje interior que utilizan sus pupilos en las competiciones.

Figura 2. Presencia de automandatos por sujetos de la muestra



Está demostrado en múltiples investigaciones llevadas a cabo en modalidades cíclicas de resistencia, que la inexistencia de automandatos o la evocación de palabras inadecuadas durante las acciones, afecta notablemente el resultado deportivo, de ahí la importancia de este estudio.

CONCLUSIONES

- La mayoría de las palabras en lenguaje interior que evocan los miembros del equipo escolar de remos cortos de Matanzas no constituyen verdaderos automandatos, por lo que ello afecta la disposición de sus esfuerzos durante las etapas de la regata en entrenamientos y competiciones.
- Los presentados se relacionan con la utilización de varias palabras, en vez de la selección adecuada de una sola, la constante repetición de la misma, no ser representativas del esfuerzo o de la acción y poseer carácter indeterminado.
- Se evidencia que el hábito de cada remero estudiado, relacionado con la utilización de palabras expresadas en lenguaje interior durante las regatas, ha sido obra de la

espontaneidad, por lo que se deberán realizar acciones para dar solución a las dificultades presentadas.

BIBLIOGRAFÍA

1. _____ (2003) La llave del éxito. Preparación psicológica para el triunfo deportivo. Puebla. Editora Siena.
2. _____ (2005) Automandatos y movilización volitiva en el deporte. Monografía. Biblioteca Virtual UM.
3. Sainz de la Torre, N. (2006) Temas de Psicología para entrenadores deportivos. Material de estudio de la Maestría en Ciencias de la Educación Física, el Deporte y la Recreación. Facultad de Ciencias de la Cultura Física de Matanzas. En Repositorio UM.
4. _____ (2011) Psicopedagogía de la Educación Física y el deporte escolar. La Habana. Editora Deportes.
5. _____ (2014) Técnica deportiva y representación motora. Material de estudio de la Maestría en Ciencias de la Educación Física, el Deporte y la Recreación. Facultad de Ciencias de la Cultura Física. En Repositorio UM.