

Concentración de la atención en la Gimnasia Rítmica: Aproximaciones teóricas (revisión)

Concentration of attention on Rhythmic Gymnastics: Theoretical considerations

Magela del Carmen González-Santisteban, Facultad de Cultura Física de Granma,
magelags@grm.uccfd.cu, Cuba.

Juan Carlos Arévalo Aguilar, Facultad de Cultura Física de Granma, jcarlos64@inder.cu, Cuba.
Asunción Pérez-Mariño, Facultad de Cultura Física de Santiago de Cuba,
aperezm@scu.uccfd.cu, Cuba.

Resumen

El avance de la ciencia hacia planos cada vez superiores ha sido una de las características más relevantes en los últimos decenios, propiciando el desarrollo en todas las esferas de la vida social de la humanidad. La Cultura Física y el deporte, no escapa de la influencia del desarrollo de las ciencias aplicadas, que propician un enriquecimiento del proceso pedagógico encaminado hacia el logro de altos resultados deportivos, perfilándose aún más, las vías en la consecución de estos, con un carácter sistémico, permitiendo organizar adecuadamente el proceso de preparación del deportista. La Gimnasia Rítmica es un deporte donde se conjugan el arte y la técnica, dependiendo el resultado deportivo de las gimnastas, del desarrollo de estos elementos manifestados en la composición y ejecución de los ejercicios competitivos. En este deporte la concentración de la atención es indispensable para la obtención de buenos resultados deportivos, así como para la superación del atleta. El artículo corresponde a resultados científicos obtenidos por la autora en su estudio de maestría en Psicología del Deporte, sustentado en el proyecto "Preparación de la fuerza muscular en la gimnasia rítmica y artística", desarrollado por nuestra universidad en la provincia Granma. Su objetivo es realizar una revisión bibliográfica sobre aspectos referidos a la concentración de la atención. Se efectuó una búsqueda bibliográfica en bases de datos electrónicas y una inquisición manual en estudios de cultura física y deportes en bibliotecas universitarias y centros de investigación. Se presenta una síntesis de los juicios y retos de la búsqueda.

Palabras clave: Gimnasia Rítmica/ concentración/ atención/ preparación psicológica.

Abstract

The advance of science into ever higher levels has been one of the most important characteristics in recent decades, leading to the development in all spheres of social life of

humanity. Physical Culture and Sport, is not immune from the influence of the development of applied sciences that provide an enrichment of the educational process towards the achievement of high sports results, shaping up even more, the way in achieving these, with a character systemic, allowing properly organize the process of preparing the athlete. Rhythmic gymnastics is a sport where art and technology are combined, depending on the sporting performance of the gymnasts, the development of these two elements manifested in the composition and execution of competitive exercises. In this sport the concentration of attention is essential for obtaining good sporting results and to overcome the athlete. Article corresponds to scientific results obtained by the author in his study Masters in Sport Psychology, based on the "Preparation of muscle strength in rhythmic and artistic gymnastics" project, developed by our university in the province of Granma. Its aim is to conduct a literature review on issues related to the concentration of attention. A literature search was performed in electronic databases and a manual Inquisition in studies of physical culture and sports in university libraries and research centers. A summary of the trials and challenges of the search are presented.

Key words: Gymnastics / concentration / attention / sport / psychological preparation.

Introducción

Este deporte, desde sus inicios ha sufrido innumerables cambios en cuanto a reglamentación, sistemas de preparación y competencia, fabricación de los aparatos, acompañamiento musical y vestuario; variando notablemente las condiciones de trabajo y exigencias de preparación, al incrementarse el nivel de dificultad técnica y artística y las formas de calificación de los ejercicios competitivos.

Al comparar las características del ejercicio competitivo de décadas anteriores con las actuales, se puede observar que existe una gran diferencia en cuanto a composición, variedad y grado de dificultad de los elementos que lo componen, lo que se evidencia en los diferentes indicadores de la carga de entrenamiento, que es la que estimula la adaptación biológica de las gimnastas hacia niveles superiores de preparación.

En Cuba, en los últimos años se han venido realizando diferentes estudios sobre las metodologías a utilizar para la enseñanza y logro de la eficiencia técnica, de elementos que han sido incluidos en las diferentes nuevas ediciones del Código de Puntuación desde el año 1997. Estos estudios han contribuido al desarrollo de la Gimnasia Rítmica en nuestro país, por las herramientas metodológicas que aportaron a los recursos humanos encargados de la conducción de la preparación de las gimnastas cubanas.

En la práctica deportiva, en especial en el alto rendimiento, la potenciación de las capacidades físicas y el desarrollo de la maestría técnica del atleta demanda de las diversas áreas de la ciencia, su contribución a fines de generar premisas, teorías, planes de acción e intervención que promuevan el desarrollo deportivo; reflejándose éste a través de marcas y puntuaciones que finalmente denoten un rendimiento superior.

Considerando la importancia del aporte que las ciencias aplicadas al deporte ofrecen al continuo quehacer deportivo, se hace imperante recurrir a la investigación científica para conocer el escenario del deporte cubano en todos sus ámbitos y particularidades; facilitando además la selección de estrategias de intervención acordes a las situaciones encontradas, a los recursos materiales, al recurso humano, a la idiosincrasia y realidad cultural. La psicopedagogía no escapa a este cometido ofreciendo herramientas específicas que posibilitan sustento al desarrollo integral del deportista, lo que ha hecho de esta ciencia una de las más valiosas en su aplicación al deporte nacional. En tal sentido la psicología del deporte pretende colaborar en la formación de un atleta que alcance el pleno conocimiento de sus cualidades y habilidades, logrando el control consciente de las mismas.

Dentro de las variables psicopedagógicas intervinientes en el proceso de formación de un deportista y en especial en el desempeño competitivo, se destaca la atención. Morilla, M. y colaboradores (2002), señalan que la capacidad de controlar aspectos del proceso cognitivo como el mantenimiento de la concentración de la atención en determinada tarea, es uno de los factores relevantes para alcanzar una actuación óptima en el deporte. Asimismo, Dosil, J. (2004), establece que la adecuada preparación física, técnica y táctica en un deportista encuentra su máximo potencial de rendimiento cuando se ha logrado desarrollar, además, la capacidad de controlar la atención. El control consciente de la atención conlleva a la discriminación adecuada de los estímulos seleccionando aquellos relevantes a las demandas de la actividad que se realice, lo que hace posible la dosificación de la intensidad de dicho proceso favoreciendo su flexibilidad y a la adopción de un estilo atencional determinado, adaptándose a las particularidades de la situación en la que se esté inmerso.

En el intento de alcanzar el control de la atención el deportista podría encontrarse con diversas dificultades las que según Weinberg, R. y Gould, D. (1995), tendrían relevancia la tendencia a centrarse en sucesos pasados o futuros, el excesivo análisis de la mecánica corporal, el agobio y la atención a demasiadas señales con deficiencia en la selección *estímulos apropiada*

Las distintas disciplinas deportivas demandan de un adecuado control y funcionamiento de los procesos psicológicos, sin embargo, según su caracterización algunos de estos procesos o

variables se revisten de mayor importancia. En deportes como la Gimnasia Rítmica, se establecen aspectos cognitivos determinantes como lo son el adecuado desarrollo de la capacidad de representación mental-visual, de la capacidad de memoria motora y pensamiento operativo, destacándose por su parte el adecuado nivel del control de la atención; Sánchez, M.; (2005).

Aunado a la importancia del control de la atención, como una de las variables psicológicas relevantes en la ejecución de la Gimnasia Rítmica en Cuba, son escasos los antecedentes y la bibliografía referente a investigaciones en relación al entrenamiento de la concentración de la atención en atletas de esta disciplina deportiva. De modo que se hace oportuno promover líneas de investigación científica no sólo en función de establecer la caracterización de dicha población deportiva en tal sentido, sino a los fines de ofrecer propuestas de intervención que favorezcan la concentración de la atención.

Barrón, G. (2011), asegura que la atención en el deporte y en la actividad física en general está considerada como el aspecto mediador entre la cognición y la activación, por lo que influye en todas las fases del proceso motor; de modo que al codificarse el estímulo (sea interno o externo) se origina el movimiento, se selecciona y organiza la respuesta motriz adecuada, ejecutando finalmente la respuesta. Es por esto que los fallos atencionales son una fuente de problemas en el rendimiento deportivo, pues una breve distracción podría conducir a un revés ocasionando graves consecuencias como lesiones, entre otras situaciones, que conducen al fracaso en las competiciones.

Desarrollo

Las diversas actividades llevadas a cabo por el individuo conllevan a la psique a una selección de variables determinadas a fin de favorecer la efectividad de sus acciones, en el deporte esto ha sido estudiado y establecido por diversos investigadores. Sánchez, M. (2005), refiere las exigencias psicológicas para la ejecución de la gimnasia rítmica de acuerdo a la caracterización realizada por Russell, L. y colaboradores (1997), clasificando a esta disciplina como un deporte de coordinación y arte competitivo basándose en que los ejercicios además de estar dirigidos al logro de un objetivo final, deben satisfacer exigencias de orden estilísticas y estéticas en cada uno de los segmentos que componen un esquema de movimiento. Por lo que durante la formación de un gimnasta debe procurarse el desarrollo de los siguientes aspectos psicológicos:

- Percepciones especializadas (ritmo, diferenciación de la intensidad del esfuerzo, profundidad, distancia, altura).
- Percepción del equilibrio.
- Capacidades coordinativas.
- Psicomotricidad.
- Adecuado nivel motivacional.
- Cualidades volitivas: valor, autocontrol, determinación, perseverancia.
- Tolerancia a la frustración.
- Autocontrol emocional.
- Memoria motora y pensamiento operativo.
- Capacidad de representación mental-visual de la ejecución.

En relación a las cualidades de la atención, específicamente para la Gimnasia Rítmica, se destaca la importancia de:

- La Concentración e intensidad de la atención.
- La Flexibilidad para el cambio del foco atencional, cuyos estilos favorables serían predominantemente el interno-estrecho, interno-amplio, externo-estrecho, García U., F., (2007).

La atención como actividad de la conciencia favorece la orientación del deportista hacia elementos específicos de su ejecución técnica, de modo que el desarrollo de cualidades atencionales como concentración e intensidad del foco de atención, contribuyen con el éxito en entrenamientos y competencias.

Consideraciones teóricas de la atención como proceso psicológico

Definición de atención y foco de atención.

Se entiende como la inclinación o tendencia de la actividad psíquica del hombre sobre determinado objeto o sobre su propia conducta. Se manifiesta dentro del marco de la percepción y el pensamiento, es una faceta de todos los procesos cognoscitivos Camaran, J. (1993). Cuando la atención es involuntaria se origina por posturas reflejas, produciéndose y

manteniéndose independientemente de la intención del sujeto, no obstante cuando es conscientemente dirigida y orientada se pone de manifiesto la atención voluntaria que como proceso psicológico otorga al individuo la capacidad de establecer contacto con los estímulos más relevantes de la situación en el momento presente ignorando o eliminando aquellos que no poseen la misma importancia o que no son de utilidad según la situación dada. Sin embargo; existen eventos en los que se hace necesaria la interacción con el pasado a fin de rescatar información necesaria ocurrida y/o revisar posibilidades de ocurrencia de acciones o situaciones futuras, Iturbide, L., (2008).

Diversos autores se refieren al foco de la atención, Camaran, J. (1993), lo define como la capacidad de dirigirla atención hacia un estímulo determinado, alejando toda percepción de lo que se encuentre en su entorno. También podría describirse como el proceso mediante el cual se inhibe la recepción de estímulos irrelevantes centrándose en la información relevante Pineda y Lopera, (1997).

Iturbide, L. (2008), por su parte, especifica que dicho control del foco atencional está mediado por la necesidad del cumplimiento óptimo de una tarea en un periodo de tiempo determinado.

El foco atencional cuenta entre sus cualidades con la intensidad para mantener el foco atencional sobre los estímulos relevantes, esto se refiere no sólo a sostener la atención sobre los aspectos pertinentes de la actividad, sino que además con predominancia de la ausencia de errores o distracciones, Camaran, J., (1993).

La teoría de los estilos atencionales.

Es un modelo teórico propuesto por Robert Nidefferen 1976, a través del que distinguen cuatro tipos de estilo atencional de acuerdo a dos dimensiones que son la *amplitud* (amplia-reducida) y la *dirección* (externa-interna).

La amplitud hace referencia a la extensión del campo atencional, es decir, la mayor o menor cantidad de información que el deportista es capaz de procesar en un momento determinado; por lo que si el campo atencional del deportista es amplio estará atendiendo a una gran variedad de estímulos al mismo tiempo. Si por el contrario su campo atencional es reducido, estará focalizando la atención en unos pocos, aunque crucial es estímulos.

Por su parte la dirección se relaciona con la orientación del foco atencional, si el foco de atención se dirige hacia el exterior, es decir, hacia los estímulos ambientales por ejemplo: el

público, el clima, los medios de comunicación, etc., se habla de foco atencional externo; si por el contrario, la atención se focaliza en uno mismo, en las propias sensaciones, pensamientos y/o emociones, entonces se habla de foco atencional interno.

De acuerdo a lo antes referido, la combinación de estas dos dimensiones bipolares de amplitud y dirección da lugar a cuatro estilos atencionales diferentes: el estilo *amplio-externo*, el estilo *amplio-interno*, *reducido-externo*, y el estilo *reducido-interno*.

Las habilidades de la atención.

Buceta, J. (1998), según refiere Cañizares, M. (2008), considera que el funcionamiento atencional es un factor que incide de manera determinante en la actividad humana, estableciendo cuatro grupos a los que se refiere como habilidades de la atención. Este autor destaca la posibilidad de aprender estas habilidades siempre y cuando la intervención psicológica o psicopedagógica establezca de manera precisa el comportamiento atencional que se debe aprender, realizar el ensayo (adquisición) de ese comportamiento y además, incorporarlo a las actividades de rutina aprovechando las circunstancias propias de la actividad deportiva. Las habilidades referidas son las siguientes:

- Habilidades concernientes al enfoque atencional utilizado por el deportista.
- Habilidades relacionadas con la preparación de la atención del deportista.
- Habilidades para el control de interferencias atencionales.
- Habilidades para el control del cansancio y el dolor.

En un trabajo de investigación realizado por Olmedilla, A. (2006), llamado “lesiones y factores psicológicos en el futbolista profesional”, en el que relaciona variables psicológicas como la concentración, la autoconfianza y la ansiedad competitiva con la vulnerabilidad del futbolista a lesionarse. Obtiene como resultados que el grupo de futbolistas españoles no lesionados puntúa más alto en el factor concentración en competición, concluyendo que la concentración es una variable psicológica influyente en la propensión a las lesiones, por cuanto, a mayor concentración y manejo eficaz de la atención; menor posibilidad de sufrir lesión. En este trabajo se establece que la presencia de estrés en los futbolistas conlleva a un inadecuado manejo de la concentración, elevados niveles de ansiedad y mal manejo de las autoevaluaciones de la ejecución; podría aumentar la probabilidad de que el deportista sufra una lesión, siendo el control del estrés una medida preventiva en este sentido. También señala que la planificación y aplicación de programas de intervención psicológica o

psicopedagógica, que faciliten al futbolista recursos en este sentido es de suma importancia para la prevención de lesiones.

Por otra parte, Marí, J. (2006), propone un programa de entrenamiento psicológico para jugadores de tenis de mesa de alto rendimiento. Este programa desarrollado para atletas españoles de tenis de mesa de alto rendimiento deportivo tiene como objetivo proporcionar herramientas que permitan potenciar capacidades de orden psicológico como el control de la atención y la activación a fin de lograr el ajuste psicológico antes y después de la competición, así como la facilitación del aprendizaje de gestos y de jugadas. Después de un año de aplicación se obtuvo como resultados que a mayor cumplimiento del plan de pre-partido, basado en las técnicas antes expuestas, hubo menor incidencia de errores no forzados durante los primeros diez (10) tantos del partido. Así mismo, a mayor regularidad en la preparación para el punto (la medida en segundos desde que se posiciona el jugador hasta que sirve), menor incidencia de errores no forzados durante el punto. Ha de destacarse que estos resultados son parciales, pues las mediciones comprenden el primer año de implementación de un programa diseñado para una aplicación de dos años.

En una “propuesta para el entrenamiento de la atención y concentración” en atletas de fútbol elaborada por Morilla, M.; Pérez, E.; Manzano, J.; Gómez, A.; Sánchez, J. y Valiente, M. (2002); se establece una muestra de juegos y ejercicios como recursos a fin de mejorar los niveles de atención y concentración de los jugadores, la selección de ejercicios está dirigida a la disminución de la influencia de estímulos externos sobre aspectos de orden cognitivo y emocional. Los ejercicios están compuestos en su mayoría por acciones propias del fútbol, con variantes que desencadenan situaciones de orden táctico introducidas de manera aleatoria con el objeto de incentivar en los jugadores el control sostenido de la atención durante su ejecución.

Por su parte, durante el año 2001, García, U., F. ofrece una caracterización de la atención para tenistas, estableciendo formas específicas para su valoración de acuerdo a los diversos métodos de investigación de la psicología del deporte; ofreciendo recomendaciones para garantizar el estudio adecuado de ésta variable psicológica. Dentro de las pruebas recomendadas señala principalmente el test de anillos de Landolt (1976), la aplicación de la tabla numérica de rejilla, Harris, D. V. y Harris, B. L., (1984), el cuestionario para identificar condiciones que afectan la concentración de la atención de Orlick, T. (1986), y como aporte

fundamental de su investigación el autor ofrece una variante del test de síntomas de carga creado por Frester, R. (1976), adaptado a modo de conocer el impacto que poseen las condiciones de carga sobre la concentración de la atención. Además, se concluye a través de la investigación que la estabilidad y la concentración de la atención pueden ser estudiadas en condiciones de laboratorio experimental, la capacidad de concentración puede ser entrenada de acuerdo a las exigencias del deporte, de los objetivos planteados y de factores estimulantes como necesidades, motivos, así como las actitudes. Se enfatiza igualmente en la importancia del reforzamiento de estrategias a utilizar durante entrenamientos o competencias, tales como el aprovechamiento de las condiciones de la competencia para la recuperación física que permita retomar la concentración.

Basamentos teóricos para el entrenamiento de la concentración de la atención.

Dificultades para el control de la concentración de la atención (Weinberg, R. y Gould, D., 2005).

Durante la ejecución de una tarea podría surgir la imposibilidad de centrar la atención en los estímulos idóneos, prevaleciendo en orden de importancia los estímulos que por sus características logran atraer el foco atencional interfiriendo en el control voluntario de la tensión. Las tendencias frecuentes, que se han constituido en dificultades, para controlar la concentración de la atención son:

- **Atención a sucesos pasados:** es la tendencia enfocarse en situaciones pasadas como malos resultados, errores, ocurrencia de lesiones, entre otros, que por su significación impiden al atleta centrarse en el presente.
- **Atención a sucesos futuros:** las consecuencias de ciertas acciones y preocupaciones en relación a posibles resultados se convierten en algunos casos en los mayores distractores durante la ejecución deportiva. Por lo general los pensamientos toman forma de afirmaciones y diálogo interno, por ejemplo: ¿Qué pasa si cometo más errores?, no sé si pueda seguir.
- **Atención a demasiadas señales:** la selección estimular queda a merced en ocasiones de las características del estímulo, dando lugar a la inestabilidad de la atención. De modo que ante la presencia de gran cantidad de distractores (tanto internos como externos) puede aparecer la dificultad de controlar el foco de atención durante la ejecución deportiva.

- **Excesivo análisis de la mecánica corporal:** el excesivo análisis de la configuración de los movimientos corporales podría resultar contraproducente, en especial en momentos en que la conmutación de la atención es necesaria para la toma de decisiones en medio de la ejecución deportiva, es decir, lograr ir de estímulos internos a externos de acuerdo a las características de la actividad.
- **Auto-habla negativa:** consiste en sostener un diálogo interno auto-denigrante y crítico en medio de la ejecución deportiva, durante competencias o entrenamientos. Además, de convertirse en distractor, origina estados emocionales adversos y dificulta el cambio de la concentración de la atención hacia pensamientos de contenido favorecedor, afectando el desempeño deportivo.
- **Agobio:** se deduce su presencia cuando el accionar de un atleta se debilita progresivamente, dificultándose el retomar el control de la situación. Se acompaña de cambios físicos y atencionales con deterioro de la ejecución.

Aprendizaje de auto-mandatos (Saíenz, N., 2008).

El uso de auto-mandatos implica el uso de comandos que regulan las acciones del atleta centrando su atención en aspectos predeterminados a fin de sostener de manera intencionada el foco de atención incurriendo en la mínima posibilidad de distracción. Son utilizados como estímulos verbales a fin de movilizar al deportista hacia una acción inmediata, los auto-mandatos además tienen un papel regulador ya que al ser aprendidos correctamente controlan la acción convirtiéndose en un estímulo condicionado para el deportista. Los auto-mandatos contribuyen con la focalización de la conciencia y dirección a las cualidades volitivas Saíenz, N.; (2008).

A fin de aprender el uso del auto-mandato como recurso para el control de la conducta (atención) logrando un total aprovechamiento se debe cumplir según Saíenz, N. (2008), determinados requisitos como:

- **Correspondencia con el tipo de esfuerzo a realizar:** seleccionar las palabras estrictamente pertinentes a la acción a realizar, pues establecer como auto-mandato alguna que no sea realmente la que evoque la acción deseada podría resultar en un estímulo adverso, evocando acciones contrarias a las deseadas.

- **Caracterizar la intensidad del esfuerzo:** tomar en cuenta la intensidad del esfuerzo a realizar, ajustándolas palabras seleccionadas estrictamente al grado de esfuerzo que requiere la acción hacia la que se moviliza el sujeto.
- **Utilizarlo en el momento adecuado:** por ser de corta duración debe incluirse en el instante anterior a la ejecución de la acción sobre la que se pretende incidir tomando un rol de estímulo movilizador; si se usa simultáneamente con el movimiento, el tiempo de acción se hace insuficiente para que se dé a lugar la influencia requerida y de activarse con mucha antelación no ejercería la influencia sobre la acción precisa. En la gimnasia los auto-mandatos se activarán durante la ejecución (selección gimnástica) tomando en cuenta las características de intensidad del esfuerzo, la correspondencia con el movimiento o acción deseada a fin de obtener los resultados esperados.
- **Establecer la frecuencia óptima:** para el uso de auto-mandatos conviene tomar en cuenta las veces en que debe utilizarse y si se recurriría al mismo u otra selección de palabras, pues éstos deben ser acordes a las acciones a ejecutar evitando convertir al auto-mandato en un estímulo que agobie al deportista y en lugar de movilizador le produzca agotamiento, ocasionando un efecto contrario al esperado.
- **El aspecto métrico:** es pertinente seleccionar una sola palabra, aspecto que debe controlarse a fin de hacer realmente posible su uso en el instante antes de la ejecución de una acción.
- **Las características individuales del deportista:** deben tomarse en cuenta las características del sujeto al momento de establecer el auto-mandato, a modo de que seleccione aquellas palabras con las que se identifique y realmente le movilicen. Evidentemente se guiará esta selección a fin de que las palabras escogidas sean pertinentes y guarden correspondencia con la acción que se pretende promover.
- **Iniciar su aprendizaje en forma de auto-mandatos externos:** inicialmente se incorpora la participación del instructor o entrenador a fin de que incorpore la expresión en voz alta y en el momento preciso, además; tomando en cuenta la frecuencia requerida del auto-mandato seleccionado. Al mismo tiempo el practicante deberá expresar a modo de discurso interno dicha palabra y lo hará sean expresados o no los auto-mandatos por parte del entrenador.

Técnica de respiración amarillo-azul (Hernández M., A., 2001).

Es una técnica de respiración que consiste en visualizar al inspirar el aire de color amarillo y al expirar visualizarlo de color azul. El objetivo es mantener la intención de visualizar. Se realiza durante siete (7) días como mínimo durante dos (2) sesiones. La realización de este ejercicio puede variar entre diez minutos (10') a quince minutos (15'). A través de este ejercicio se busca el incremento del control de atención, a fin de aumentar su concentración. El autor Hernández M., A. (2001) refiere que puede lograr hasta un incremento de concentración de la atención en un 60 %.

Aprendizaje del mantenimiento de la atención (Weinberg, R. y Gould, D., 2005).

Para aprender a sostener la atención en un estímulo determinado, son útiles los ejercicios de atención focalizada que consisten en seleccionar un objeto que sirva de estímulo; en principio los sujetos se centran en percibir detenidamente las sensaciones que produce en relación a textura, color y demás particularidades. Se fija la atención en dicho objeto-estímulo, examinándolo con detalle. Se insiste en fijar la atención en el objeto cuando los pensamientos empiecen a vagar y se registra el tiempo en que es posible al sujeto mantener la atención en dicho objeto. Cuando es posible fijar la atención durante cinco minutos (5') se empiezan a incluir estímulos distractores; es importante cambiar de objeto-estímulo a modo de no convertirlo en un distractor por la pérdida de interés en el mismo, ocasionando rechazo y aburrimiento en los practicantes.

Además, otro ejercicio favorable es el de búsqueda de señales pertinentes mediante el uso de la rejilla de (Harris, D .V. y Harris, B. L.; 1984). Consiste en explorar la parrilla de números en un período preestablecido, por lo general de uno (1) lado (2) minutos, marcando tantos números sea posible según el orden secuencial acordado. Se estima que las persona con adecuada capacidad de búsqueda intensa y adecuada selección de señales pertinentes, logran marcar entre veinte (20) y treinta (30) números en un minuto. Progresivamente se incluyen estímulos distractores a fin de lograr el entrenamiento de la concentración de la atención hasta la exclusión (no selección) de los distractores del foco atencional.

La atención concentrada puede ser diagnosticada por diferentes técnicas psicológicas de investigación, como es:

- **El test de atención concentrada de Toulouse-pierón:** la tarea consiste en tachar la mayor cantidad de patrones, del tipo indicado, en un tiempo de un minuto, trabajando siempre de manera consecutiva por cada renglón de izquierda a derecha. Su evaluación mediante una fórmula y un escala, permite una valoración cuantitativa y cualitativa
- **Escala valorativa de la atención:** al considerar sus características, evaluados en indicadores: muy bajo, bajo, moderado, alto y muy alto.
- **Test de volumen:** concentración y distribución de la atención, referidas en el cuaderno de actividades prácticas de Psicología 1. (Sánchez M. E.).
- **Test de gris:** para la concentración y distribución de la atención, al utilizar una tabla de números ubicándolos en forma ascendente, desde el 1 hasta donde él sea capaz de llegar durante 1 minuto de trabajo. antes de empezar el entrenamiento y al final de este.
- **Test de anillo de Landolt:** para caracterizar la concentración de la atención, al medir la [agudeza visual](#) .Para realizarlo, el atleta mira a un dibujo formado por filas de caracteres que son circulares pero con un trazado no continuo, cuyo hueco hay que identificar con el sistema de cálculo: arriba, abajo, derecha o izquierda, además de las posiciones entre medio.

Permite hacer comparaciones individuales y de grupo en los diferentes momentos de la preparación deportiva. Una de las variantes de aplicación del test consiste en tachar uno de los tipos de anillo durante 5 minutos.

Conclusiones

Al recapitular esta búsqueda sobre la concentración de la atención corresponde precisar que:

-El nivel de respuesta que existe respecto al problema a estudiar es aún insuficiente, pues las experiencias psicopedagógicas e investigativas realizadas nos motivan a seguir indagando en el tema.

-Se requiere de intervenciones psicopedagógicas encaminadas al favorecimiento de la concentración de la atención en los atletas.

Bibliografía

- 1-Dosil, J. (2004). *Psicología de la actividad física y del deporte*. McGrawHill. España.
- 2- Weinberg, R. Robert, y Gould, D. (2005). *Fundamentos de psicología del deporte y el ejercicio físico*. Editorial Ariel, S.A. Barcelona, España.
- 3- Sánchez, M. (2005). *Psicología del entrenamiento deportivo y la competencia*

deportiva. Editorial deportes. La Habana, Cuba.

- 4- Barrón, G. (2011). Focalización de la atención en los deportes individuales y de combate. Propuestas para el karate deportivo: kata y kumite. [En línea]. Disponible en: <http://adgalaika.com/ryukipedia/articulos/item/282-focalizaci%C3%B3n-de-la-atenci%C3%B3n-en-los-deportes-individuales-y-de-combate-propuestas-para-el-karate-deportivo-kata-y-kumite.html?tmpl=component&print=1>.
- 5- García, F. (2001b). Tenis y concentración de la atención (primera parte). Revista digital Buenos Aires, Año7, Nº 40. [En línea]. Disponible en: <http://www.efdeportes.com/>.
- 6- Camaran, J. (1993). Test de anillos de Landolt. Manuscrito no publicado, Coordinación de Psicología de la Fundación Carabobeña para el Desarrollo del Deporte, Valencia, Venezuela.
- 7- Nideffer, R. (2008). Attentional personal style. [En línea]. Disponible en: <http://paei.wikidot.com/nideffer-robert-attentional-personal-style>.
- 8- Nideffer, R. (s.f.) Nideffer's attentional model. [En línea] Disponible en: <http://www.answers.com/topic/nideffer-s-attentional-model>.
- 9- Iturbide, L. (2008). Psicología del deporte: atención y concentración de la atención en el deporte. [En línea]. Disponible en: <http://ocw.ehu.es/ciencias-sociales-y-juridicas/psicologia-del-deporte/contenidos/la-atencion-en-el-deporte/view>.
- 10- Marí, J. (2006). Programa de entrenamiento psicológico para jugadores de tenis de mesa de alto nivel. [En línea]. Disponible en: <http://www.tenismesistas.com/progpsico.doc>.
- 11- Orlick, T. (1986). El entrenamiento mental. [En línea]. Disponible en: <http://www.climbermania.com/croquis/ettomental.pdf> Busca información en pdf.
- 12- Weinberg, R. Robert, y Gould, D. (2005). *Fundamentos de psicología del deporte y el ejercicio físico*. Editorial Ariel, S.A. Barcelona, España.
- 13- Saíenz, N. (2008). Indicadores de influencia psicológica en el proceso del control deportivo. Instituto superior de cultura física, facultad de Matanzas. Material docente de la maestría de psicología del deporte.
- 14- Hernández, A. (2001). Técnicas Respiratorias. [En línea]. Disponible en: <http://cdeporte.rediris.es/psicosocio/TECNICAS.htm>.

Recibido: 1/07/14

Aceptado: 23/01/15