

ALTERNATIVA DE ACCIONES PSICOPEDAGÓGICAS PARA FAVORECER LA CONCENTRACIÓN DE LA ATENCIÓN EN BOXEADORES GRANMENSES

ALTERNATIVE OF PSYCHOPEDAGOGICAL ACTIONS TO FAVOR THE CONCENTRATION OF ATTENTION IN BOXERS FROM GRANMA

Roberto Yony Estrada Montenegro¹  <https://orcid.org/0000-0002-9336-7287>

Félix Bautista Garcia Gómez²  <https://orcid.org/0000-0002-8599-3974>

¹ *Licenciado en Educación. Profesor Asistente. Universidad de Granma. Director General de Residencia. restradam@udg.co.cu*

² *Máster en Psicología del Deporte. Profesor Auxiliar. Universidad de Granma. Facultad de Cultura Física. Granma, Cuba. fgarciag@udg.co.cu*

RESUMEN

El objetivo principal del presente trabajo es diseñar una alternativa de acciones psicopedagógicas para favorecer la concentración de la atención en boxeadores de la provincia Granma que se enmarca de manera general en el mejoramiento de la preparación técnico-táctica de los mismos. Para dicho trabajo se tomó como muestra el equipo categoría 15-16 de la EIDE "Pedro Batista Fonseca". Se utilizaron para su realización métodos teóricos que permitieron establecer los fundamentos epistemológicos del trabajo y empíricos a través de los cuales se accedió a la recopilación de la información necesaria en las etapas de diagnóstico, de manera particular, acerca de las cualidades atencionales de los boxeadores, con énfasis en la concentración de la atención, información que fue sometida a la interpretación y análisis para arribar a conclusiones generalizadoras.

Palabras claves: La atención, cualidades de la atención, concentración de la atención, acciones psicopedagógicas, deporte de boxeo.

ABSTRACT

The main objective of the present work is to design an alternative of psych pedagogical actions to favor the concentration of attention in boxers of the Granma province that is framed in a general way in the improvement of their technical-tactical preparation. For this work, the category 15-16 team of the EIDE "Pedro Batista Fonseca" was taken as a sample. Theoretical methods were used for its realization that allowed to establish the epistemological foundations of the work and empirical ones through which the collection of the necessary information in the diagnostic stages was accessed, in particular, about the attentional qualities of the boxers. with emphasis on the

Proceso Editorial

Recibido: 23/02/2022

Aceptado: 17/05/2022

Publicado: 17/06/2022

Cómo Citar

1. Estrada, R.

2. García, F.

concentration of attention, information that was subjected to interpretation and analysis to arrive at general conclusions.

Keywords: Attention, qualities of attention, concentration of attention, psych pedagogical actions, boxing sport.

INTRODUCCIÓN

Los mejores niveles de ejecución se consiguen cuando los deportistas se sitúan en una zona donde la atención está totalmente dirigida al proceso de ejecución y a nada más, es decir, focalizada en los factores relevantes, y alejada de los pensamientos negativos y de otras formas de distracción que deterioran la ejecución. Es precisamente a este nivel de focalización de la atención hacia aquellos estímulos relevantes durante el tiempo necesario y excluyendo los no relevantes, lo que se denomina concentración de la atención (Schmidt y Peper, 1961), considerándose como una de las cualidades atencionales de mayor influencia en el éxito o fracaso de los deportistas.

Varios profesionales en el campo de la Psicología del Deporte (García, 2004; González, 2010; Del Monte, 2011; Cañizares, 2015), han dedicado sus experiencias y sus conocimientos a la potenciación de las diferentes cualidades del proceso de atención. Una de las cualidades de este proceso (Sánchez y González, 2004) que más se ha trabajado en el ámbito de la Psicología del Deporte es la concentración de la atención, apreciándose un marcado interés en los especialistas de este ámbito por la búsqueda de técnicas que contribuyan a optimizar esta cualidad en lo deportistas. Mientras más recursos y habilidades posean los deportistas en este sentido, mayor serán las probabilidades de autocontrol y de éxito en la actividad.

La presente investigación se enmarca también en este plano de aplicación de la Psicología del Deporte. Como punto de partida de la investigación se tomaron en cuenta las entrevistas con entrenadores, así como las observaciones realizadas al proceso de entrenamiento, las cuales arrojaron las siguientes insuficiencias: de manera general el conocimiento de los entrenadores acerca de las características que constituyen exigencias

psicológicas para el deporte de boxeo resultan insuficientes, así como de manera más particular, los conocimientos teórico-metodológicos acerca de la atención como proceso psicológico-cognitivo y su importancia en la ejecución rápida y precisa de las acciones técnico-tácticas de los boxeadores.

Por otra parte, el proceso de entrenamiento está dirigido esencialmente a la ejecución de la técnica de boxeo y no al mejoramiento de las cualidades atentas, lo que se traduce, en la insuficiente planificación de acciones para el desarrollo de la calidad de la concentración de la atención en los boxeadores, a pesar de que las insuficiencias que presentan los mismos inciden en el dominio y la calidad de la ejecución técnica.

A partir de estos elementos se declaró como problema científico: ¿Cómo favorecer la concentración de la atención en boxeadores categoría 15-16 años de la EIDE “Pedro Batista Fonseca” de la provincia Granma? En la solución del problema científico planteado se definió como objetivo: diseñar una alternativa de acciones psicopedagógicas que favorezca la concentración de la atención en boxeadores categoría 15-16 de la EIDE “Pedro Batista Fonseca” de la provincia Granma.

DESARROLLO

Según refieren Sánchez y González (2004) la atención es concebida como la orientación selectiva de la conciencia hacia un objeto que tiene determinada significación. La concentración de la atención o el prestar atención a lo que estamos haciendo y a lo que está ocurriendo, supone una técnica que puede aprenderse y debe practicarse con regularidad para mantenerse en un elevado nivel de eficiencia (Soler y Suárez, 2015). El deporte, por su propia naturaleza acentúa la concentración, pero una práctica específica la mejora más allá de ese punto. Por ello es de gran importancia que los entrenadores y los deportistas acepten el hecho de que es conveniente adiestrarse respecto a esta capacidad, de igual forma y con el mismo grado de importancia que las capacidades físicas.

Siguiendo esta línea de pensamiento, autores como Nideffer plantearon su teoría de las dimensiones de la atención aplicadas al contexto deportivo.

Teoría en la cual relaciona el rendimiento del deportista con su estilo atencional, es decir, con su tendencia a atender a unas cosas y no a otras en un momento determinado. Su propuesta ha servido para cubrir las necesidades del deporte y se organiza en una estructura de dos ejes: el eje de la amplitud, el cual califica la dimensión atencional de amplia o reducida; según el número de estímulos que pueden ser procesados por un deportista en un momento concreto y el eje de la dirección, el que la califica de externa e interna; según hacia donde se dirija la atención (Nideffer, 2008).

Dentro del proceso de entrenamiento deportivo como proceso de aprendizaje y perfeccionamiento multilateral del deportista no es posible llevarlo a cabo sin la participación activa de la concentración de la atención entre otras cualidades. Si los deportistas se encuentran distraídos cuando se explica o demuestra una técnica o movimiento, no comprenderán la esencia de esta en cuestión y sus imágenes serán casi inexistentes, por lo que la ejecución se realizará caóticamente. Si en el momento de enfrentar grandes cargas técnico-tácticas el deportista se encuentra pensando en problemas personales o en otras cuestiones fuera del entrenamiento, esto le limitará la posibilidad de movilización consciente de sus esfuerzos

En los deportes de combate y específicamente en el boxeo, el atleta debe realizar una ejecución rápida y precisa de sus acciones técnico-tácticas. El boxeo es un deporte que se caracteriza por el contacto cuerpo a cuerpo que se establece entre los contrincantes; cuya calificación se basa en la percepción subjetiva de sujetos que ejercen la función de jueces y árbitros, los cuales deben otorgar la más alta puntuación al deportista que proporcione la mayor cantidad de golpes efectivos a su contrario, durante un período de tiempo establecido y controlado con rigurosidad.

Esta ejecución rápida y precisa del deportista de sus acciones técnico-tácticas, está asociada a la capacidad que pueda desarrollar el boxeador para orientar de forma centralizada su atención, así como distribuirla en los diferentes componentes de su ejecución propia y de las variaciones de las

ejecuciones de cada una de las acciones técnicas y de las acciones tácticas del contrario (Martínez, 2015; Soler y Suárez, 2015). Es por ello que en estos deportistas la concentración de la atención juega un papel importante en la penetración que el mismo hace de aquellas intencionalidades que tiene el contrario respecto a la ejecución que el mismo debe realizar, y se caracteriza también por la distribución de la atención en tanto que debe ser capaz de valorar los diferentes puntos de acción del contrario a saber: los movimientos de los pies y sus desplazamientos, los movimientos de cadera, de cabeza, de las manos, etc.

Precisamente estas características de la atención son las que les permiten a los deportistas utilizar toda la información necesaria y, en consecuencia, elaborar las respuestas que más se avienen a las situaciones que el mismo presenta.

Dosil (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 el foco atencional (citado en Sarmiento, 2011).

Múltiples trabajos en el contexto de la Psicología del Deporte han tenido como campo de investigación la atención y las cualidades atentas vinculadas a diversas modalidades del deporte, entre ellas el boxeo:

Schmidt y Peper (1961) ofrecen técnicas para el entrenamiento de la concentración de la atención en psicología aplicada al deporte, de manera general, Del Monte (2011) propone técnicas de intervención psicológica en la concentración de la atención en el judo y Sarmiento (2011) establece un programa de intervención psicológica para el entrenamiento del foco de atención en atletas de la selección venezolana de gimnasia artística femenina, en el ámbito del beisbol, Ocaña (2020) presenta un Programa de intervención psicológica para la distribución de la atención en el béisbol en Santiago de Cuba.

En el área del boxeo, Soler (2015) estableció acciones de intervención psicológica para la concentración de la atención en boxeadores de la categoría 15-16 años de la EIDE Mártires de Barbados de La Habana.

Los trabajos citados, tienen como mérito que parten de la idea que para una correcta ejecución de la actividad deportiva se requiere que el individuo posea cualidades de carácter atento o atencional, que posibiliten un alto grado de rendimiento en el deporte, sin embargo, se centran fundamentalmente en propuestas de programas o conjuntos de técnicas de intervención psicológica en la concentración de la atención para diferentes deportes, que de hecho son desarrolladas por psicólogos del deporte, pero escasean propuestas psicopedagógicas que constituyan herramientas de trabajo para los entrenadores que es a lo que va dirigido el presente trabajo.

Para ello fue seleccionada una muestra compuesta por atletas de boxeo categoría 15-16 de la EIDE “Pedro Batista Fonseca” de la provincia Granma, en los cuales se desarrolló un diagnóstico de la calidad concentración de la atención a través de los siguientes métodos y técnicas: encuesta a los boxeadores, Test psicológicos con el objetivo de determinar los niveles de concentración de la atención en los boxeadores (Test de Grill y Test Anillos de Landoll).

Como resultado de las técnicas aplicadas se obtuvo el siguiente diagnóstico:

- El mayor por ciento indica que en algún momento ocurre que se desconcentran a la hora de la competencia y el entrenamiento, así lo consideró el 40%, en segundo lugar aparecen aquellos que consideran no presentar dificultad alguna en este aspecto, un 33,3% y con una misma cifra de significación, en un 13,3% las opciones, no puedo concentrarme y aquellos que no le conceden importancia a este aspecto, es decir que de alguna manera existe algún nivel de dificultad en relación al mismo en gran parte de la población encuestada.
- Las principales causas mencionadas fueron el agotamiento en los entrenamientos, el cansancio, no siempre tengo deseo de entrenar, el

entrenamiento a veces me resulta aburrido, en cuanto a la competencia señalan la presión del público, no llegar bien preparado a la misma, no logran descifrar las acciones de ataque del contrario.

- En la aplicación del Test de Grill el 66,6% de la muestra manifestó niveles deficientes de concentración de la atención (Regular y Mal).
- La aplicación del Test Anillos de Landoll arrojó que el 53,3% fue valuado de deficiente.

A partir de las insuficiencias constatadas en el diagnóstico en cuanto a la concentración de la atención de los boxeadores que integran la muestra se proponen las siguientes acciones psicopedagógicas para favorecer la misma:

1. Diagnosticar e identificar.

Diagnosticar cada uno de los boxeadores respecto a la cualidad de concentración de la atención, identificando las principales insuficiencias que manifiesten los mismos.

Procedimientos:

- Delimitar las deficiencias atencionales por cada boxeador.
- Personalizar los entrenamientos a partir de tener en cuenta en la planificación de los mismos las necesidades atencionales individuales.
- Elaborar un plan individual a aquellos boxeadores que lo requieran de acuerdo a sus deficiencias.

2. Conformar un grupo de apoyo.

Implementar un grupo de apoyo que además de entrenadores participen metodólogos y exatletas (con experiencia y resultados sobresalientes a este nivel).

Procedimientos:

- Realizar clases, talleres o debates, para transmitirles los conocimientos y experiencias a los atletas.
- Evaluar a partir de criterios diversos las deficiencias de cada uno de los atletas de forma constructiva, con vista a lograr en ellos la aceptación de los ejercicios propuestos.

3. Crear las condiciones para incidir en los atletas.

Concientizar a los atletas con la problemática estudiada y la necesidad de modificarla.

Procedimientos:

- Desarrollar charlas que provoquen en los atletas la necesidad de trabajar en función de resolver la problemática que presentan en cuanto a la concentración de la atención en el entrenamiento y la competencia.
- Realizar talleres para la familiarización de los atletas con el trabajo a realizar para dar solución a la problemática planteada.
- Implementar una reunión para obtener la aceptación y compromiso por parte de los atletas de colaborar en la realización de las actividades en función de resolver de manera conjunta la problemática existente.

4. Desarrollar en los atletas el control atento en los entrenamientos y la competencia.

1. Analizar las manifestaciones de la concentración de la atención propias y de sus compañeros en el entrenamiento y a competencia.

Este tipo de análisis ayuda a perfeccionar la concentración y estabilidad de la atención, a partir de la observación que deben realizar de la acción de otros y la concentración que deben mantener para la percepción de sus propias acciones.

2. Realizar entrenamientos en condiciones disociadoras del entrenamiento.
3. Realizar entrenamientos en presencia de público, en presencia de estímulos sonoros de diversa índole, aplausos con tablillas, grabaciones con presencia de público al momento de la ejecución del entrenamiento.
4. Utilización de auto mandatos al momento del entrenamiento.

En este caso las frases internas deben estar dirigidas a mantener la concentración de la acción en el momento de la ejecución del entrenamiento.

Para llevar a cabo la valoración de la factibilidad de la puesta en práctica de la propuesta, se sometió a Criterio de Especialistas, según el cual se selecciona el grupo de especialistas y se le aplicaron encuestas para

obtener información sobre sus opiniones y se realiza el análisis cuantitativo y cualitativo de los criterios aportados por ellos.

Para su aplicación se partió de la selección de un grupo de profesionales que se consideraban capaces de ofrecer criterios sólidos o de valor acerca de la problemática de investigación, buscando en los mismos experiencia práctica, heterogeneidad de funciones y conocimientos. Finalmente, la lista de especialistas quedó conformada por diez compañeros. Los especialistas emitieron sus juicios a partir de proporcionarles una guía de trabajo con un conjunto de indicadores. La guía de la encuesta con sus indicaciones está estructurada según los aspectos más importantes que orientan a cada especialista para otorgarles una categoría a los mismos. De la tabulación de los resultados se obtuvieron los siguientes resultados.

Utilizando la moda como medida de tendencia central se puede inferir que:

- ✓ Consideran aceptables las acciones propuestas.
- ✓ Consideran aceptables los ejercicios que se ofertan en función del objetivo previsto.
- ✓ Los especialistas afirman que es muy aceptable la pertinencia de la propuesta en función de favorecer la concentración de la atención en los boxeadores.

Las acciones son aceptadas por los especialistas con cambios ligeros en los aspectos 1 y 2.

En el cuarto aspecto, según criterios de los especialistas se debe realizar una mayor concreción incrementando los ejercicios que se ofertan.

CONCLUSIONES

Los estudios realizados revelaron que aún resulta insuficiente el aprovechamiento de las potencialidades que brinda el entrenamiento como un proceso sistémico para mejorar las cualidades atencivas de lo boxeadores, en particular la concentración de la atención.

La aplicación del Criterio de Especialistas comprobó la factibilidad de aplicación de la propuesta de acciones como un elemento dinamizador en el logro de niveles superiores en el desarrollo de la cualidad atencional concentración de la atención en los boxeadores.

Bibliografía

Cañizares, M. (2015). *Intervención psicológica en el deporte, la actividad física y la recreación*. México: Editorial Pearson Educación.

Cañizares, M. (2009). *La Psicología en la actividad física. Su aplicación en el deporte, la educación física, recreación y la rehabilitación*. Ciudad de La Habana: Editorial Deportes.

Del Monte, L.M. (2011). Intervención psicológica de la concentración de la atención en el judo. *Lecturas: Educación Física y Deportes. Revista Digital*, 16 (159). <http://www.efdeportes.com/efd159/la-concentracion-de-la-atencion-en-el-judo.htm>

García, F. (2004). *Concentración de la atención*. La Habana: [s.n].

González, A. (2003). Atención y Rendimiento Deportivo. *EduPsyKhé. Revista de Psicología y Psicopedagogía*, 2.

González, M. S. (2010). *Alternativa metodológica de entrenamiento perceptivo visual para mejorar la eficacia motriz defensiva en boxeadores escolares de 13 -14 años*. Tesis de doctorado. La Habana: UCCFD “Manuel Fajardo”.

Hernández, A. (2002). *Técnicas Respiratorias*. Recuperado el 9 de mayo de 2009, de <http://cdeporte.rediris.es/psicosocio/TECNICAS.htm>

Martínez, M. (2015). Plan de acciones para incrementar la retención de los boxeadores categoría 11-12 años del municipio de Unión de Reyes.

Lecturas: Educación Física y Deportes. Revista Digital, 20 (205).
<http://www.efdeportes.com/efd205/incrementar-la-retencion-de-los-boxeadores.htm>

Nideffer, R. (2008). *Attentional personal style*. Recuperado el 22 de Julio de 2010, de <http://paei.wikidot.com/nideffer-robert-attentional-personalstyle>

Ocaña, R. (2020). Programa de intervención psicológica para la distribución de la atención en el béisbol en Santiago de Cuba. Tesis de Maestría. Cuba. Stgo. de Cuba. UO.

Ribetti, R. (2011). *Técnicas de intervención psicológica en el deporte utilizadas por los entrenadores deportivos*. Argentina: Universidad Abierta Iberoamericana.

Sánchez, M. E., y González, M. (2004). *Psicología general y del desarrollo*. La Habana: Editorial Deportes.

Sarmiento, T. (2011). *Programa de intervención psicológica para el entrenamiento del foco de atención en atletas de la selección venezolana de gimnasia artística femenina*. Tesis de maestría. Caracas: UCCFD "Manuel Fajardo".

Schmid, A y Peper, E. (1961). *Técnicas para el entrenamiento de la concentración de la atención en psicología aplicada al deporte*. (393-411). Madrid: Biblioteca Nueva.

Soler, Y., y Suárez, M. (2015). La atención en los deportes de combate: punto de partida hacia el óptimo rendimiento.



Lecturas: Educación Física y Deportes. Revista Digital, 19 (202).
<http://www.efdeportes.com/efd202/la-atencion-en-los-deportes-de-combate.htm>