

CONCENTRACIÓN DE LA ATENCIÓN EN LOS DEPORTISTAS DE CARRERA DE ORIENTACIÓN.

Autora: Lic. Rachel Caridad Fonte Hernández **Email:** rfonte@unah.edu.cu

Móvil: +5353021199

Coautor: M.Sc. Dotmaro Valdez Camacho **Email:** dotmaro@unah.edu.cu

Móvil: +5353738594

Coautor: M.Sc. Luis López Bermúdez **Email:** luis.lopez@inder.gob.cu

Móvil: +5354321504

Universidad agraria de La Habana, “Fructuoso Rodríguez Pérez” Facultad de Cultura Física

Palabras claves: concentración, atención, deportistas, carrera, orientación/**Keywords:** Concentration, Attention, Athlete, Race, Orientation.

Resumen

La presente investigación centra su estudio en la concentración de la atención en los deportistas de Carrera de Orientación de la Universidad Agraria de la Habana (UNAH) “Fructuoso Rodríguez Pérez”. Deporte de mapas y brújulas donde sus practicantes deben unir, para lograr el éxito, sus capacidades físicas y mentales. Teniendo en cuenta los planteamientos anteriores, la autora de la investigación se traza como problema científico ¿Cómo mejorar la concentración de la atención en los deportistas de Carrera de Orientación?, el objetivo general consiste en proponer tareas que ayuden a mejorar el nivel de concentración de la atención de los deportistas en estudio. Para la realización de la misma fue necesario la utilización de técnicas y métodos científicos tales como: del nivel empírico, la observación realizada a la muestra escogida lo cual permitió constatar los problemas e irregularidades atencionales en el deporte, el Test de Atención Concentrada Toulouse Píeron en su 8va versión ampliada y revisada para recopilar la información que fundamenta el problema científico a investigar; del nivel teórico encontramos análisis-síntesis para la apropiación de las causas del problema, el histórico lógico para conocer como se ha manifestado en otros

tiempos el problema investigado, inductivo deductivo permitiendo inferir y estableciendo aspectos para el criterio final acerca de esta investigación.; del nivel estadístico-matemático se utilizó la matemática-descriptiva para realizar una valoración cualitativa y cuantitativa de los resultados obtenidos en las técnicas aplicadas, así como la representación de gráficos para su comprensión.

ABSTRACT

The present investigation focuses its study on the concentration of attention on the athletes of Orientation Career of the Agrarian University of Havana Sport of maps and compasses where their practitioners must unite, to achieve success, their physical and mental abilities. Taking into account the previous approaches, the author of the research outlines as a scientific problem How to improve the concentration of attention in the athletes of the Orientation Race? The general objective is to propose tasks that help improve the level of concentration of the attention of the athletes under study. To carry it out, it was necessary to use scientific techniques and methods such as: from the empirical level, the observation made on the chosen sample, which allowed us to verify the problems and attention irregularities in sport, the Concentrated Attention Test Toulouse Pieron in its 8th expanded and revised version to collect the information that supports the scientific problem to be investigated; from the theoretical level we find analysis-synthesis for the appropriation of the causes of the problem, the logical historical one to know how the investigated problem has manifested itself in other times, inductive deductive allowing to infer and establishing aspects for the final criterion about this investigation; At the statistical-mathematical level, descriptive mathematics was used to make a qualitative and quantitative assessment of the results obtained in the applied techniques, as well as the representation of graphics for their understanding.

INTRODUCCIÓN

La ciencia pone en manos de los especialistas un conjunto de técnicas y procedimientos que le permiten adentrarse en la esencia de los aspectos psicológicos implicados y responsabilizados con el desenvolvimiento competitivo de los deportistas de diferentes grupos deportivos y la Carrera de Orientación no se queda a la zaga, por lo que la investigación va dirigida a la concentración de la atención en los deportistas.

La concentración es la capacidad de mantener la atención en una tarea por más tiempo sin distraerse, mientras más sentidos se utilicen en la actividad mayor será la concentración. La concentración es una destreza aprendida, de reaccionar pasivamente o de no distraerse ante estímulos irrelevantes, también significa el estar totalmente aquí y en el ahora, en el presente (Schmid y Peper, 1991). Entonces si la concentración es una destreza, es susceptible de mejorarse y desarrollarse por la práctica por lo que esto se asocia al deporte de Carrera de Orientación ya que los deportistas necesitan de una concentración para enfrentarse a los mapas para realizar la misma.

La presente investigación posee un valor extraordinario para los amantes de Carrera de Orientación, pues está encaminada a profundizar la preparación psicológica de los deportistas, pues el mismo no cuenta con psicólogos especializados en la actividad. Por lo que servirá de gran utilidad, como guía a los deportistas y como referencia bibliográfica a los profesores de recreación, activistas y entrenadores como una herramienta más para su trabajo en aras de incrementar los resultados deportivos de sus orientadores, en el fascinante mundo de los mapas y las brújulas.

Según Ramos, (2000); la Carrera de Orientación es la trayectoria a vencer entre una salida y una meta venciendo los obstáculos que se presentan en el terreno para llegar a los controles por la ruta más eficiente en el menor tiempo posible.

La psicología deportiva estudia los procesos, cualidades, propiedades y estados psicológicos en su dinámica dentro de la actividad deportiva es un espacio de sumo interés e importancia que puede explicar el logro de metas y propósitos que se traza el deportista en su vida deportiva.

MATERIALES Y MÉTODOS

Se particularizó la presente investigación a los deportistas de Carrera de Orientación de la Universidad Agraria de la Habana “Fructuoso Rodríguez Pérez” ubicada en San José de las Lajas, Provincia Mayabeque. La cual presenta una población de 16 deportistas, de ellos 8 corresponden al sexo masculino y 8 al sexo femenino lo que representa un 50% para ambos sexos, representando un 43,75% de estudiantes y un 56,25% de trabajadores.

Durante el desarrollo de la investigación se aplicaron los siguientes métodos:

Métodos Teóricos:

Histórico – Lógico: Para realizar el estudio de los referentes teóricos de la concentración de la atención en este deporte y su devenir histórico.

Análisis – Síntesis: Descomponer el fenómeno, el proceso que se estudia en este caso la concentración de la atención, para determinar sus particularidades y simultáneamente, mediante la síntesis, integrarlos permitiendo descubrir relaciones y características generales.

Inductivo – Deductivo: Presente en todo momento, permitió inferir y establecer los aspectos con los cuales se fundamenta el criterio final acerca de esta investigación.

Métodos Empíricos:

La observación: Se aplicó para la exploración del fenómeno que se va a investigar, ofrecer una información valiosa de la investigación.

Test Toulouse Pierón: Tiene como finalidad la evaluación de aptitudes perceptivas y atencionales.

Estadística-Descriptiva: se utilizó para representar en tablas los resultados de las distintas técnicas aplicadas, lo que posibilitará un análisis cualitativo-cuantitativo de los datos obtenidos.

Procedimiento:

Test de Toulouse-Piéron-Revisado (TP-R) es un test que tiene el objetivo de medir las aptitudes perceptivas y atencionales. Por sus características, se trata de una tarea que exige gran concentración y resistencia a la monotonía. El ejemplar de la prueba contiene 1200 elementos gráficos (cuadrados que tienen un guion en uno de sus lados o aristas) distribuidos en 30 filas y 40 columnas. La tarea del evaluado consiste en detectar todas las figuras que sean exactamente iguales a los tres modelos presentados en la cabecera de la hoja, durante 10 minutos. Para ello deberá prestar atención a la posición que tiene el guión de cada cuadrado. Tan solo una cuarta parte de los estímulos (10-12 en cada fila) son iguales a los tres modelos.

Evaluación de la prueba

Cociente de Concentración: el nivel alcanzado en la capacidad para mantenerse concentrado en el objetivo durante un tiempo determinado.

Fórmula:

$$\frac{\text{Acertos} - \text{Errores}}{\text{Acertos} + \text{Omisiones}} \quad \%$$

Escala:

-) 0,90-1 Excelente
-) 0,80-89 Muy Bien
-) 0,70-0,79 Bien
-) 0,60-0,69 Regular
-) 0,59 o menos Mal

Porcentaje de Eficiencia General y por Minuto: Su resultado indica la posibilidad de resultar eficiente en las tareas que desarrolla. Esto se vincula con la capacidad de percibir y responder de manera precisa a la tarea propuesta.

Fórmula: Total de Aciertos por minuto

$$\frac{\text{Total de Aciertos por Minuto}}{\text{(Aciertos + Omisiones + Errores)}} \times 100\%$$

Esta información se debe complementar con el porcentaje de eficiencia logrado en cada minuto, aplicando la **fórmula:**

$$\frac{\text{Total de Aciertos por Minuto}}{\text{Aciertos + Omisiones + Errores en ese minuto}} \times 100\%$$

Dichos cálculos nos permiten conocer al sujeto en estudio, investigar cómo es la eficiencia a lo largo del proceso de atención evaluando la modalidad de trabajo y la precisión de la respuesta.

DESARROLLO

Resultados

Mediante la observación hacia los deportistas de Carrera de Orientación se ha detectado una serie de aspectos muy importantes en la actividad física del orientador. La mayoría de los problemas de la atención tienen su origen desde el punto de salida, de esta forma no centran su atención por mucho tiempo, se distraen fácilmente, no suelen usar los puntos de referencias de un punto de control X a otro, no son capaces de mantener y focalizar la atención en la ejecución de la tarea, controlar los pensamientos negativos y evitar distracciones presentando una optimización del rendimiento deportivo, por lo cual la autora concuerda con la posición de (Weinberg & Gould, 2010). La concentración se muestra afectada en estos deportistas debido al pre arranque de la competencia y

sobre todo por la poca o casi nula experiencia en la práctica del deporte, provocando una cadena de pensamientos, sucesos y emociones que afectan el foco atencional, es decir, que no concentran su atención en las señales idóneas, percepción de la ruta, comprensión del mapa, comparación de la ruta en aquellos detalles que les brinda el mismo, además de no orientar bien éste con el punto cardinal de la brújula, por lo que salen desorientados hacia el primer punto observando hacia donde parten algunos competidores de su misma categoría e inician su trayectoria en cuanto tienen el mapa en sus manos para darle alcance, sin el previo análisis de la técnica, dejándose influir por todo lo que les comentan otros orientadores de otra categoría que se encuentran a su alrededor y no se concentran, no relacionan los detalles cartográfico del mapa con el terreno por no tener la habilidad de concentrarse y memorizar la imagen dada en el mapa, de imaginarse el objeto y de representarlo en el terreno, ósea, llevarlo a lo real y en este sentido los orientadores pierden mucho tiempo, dado fundamentalmente por las experiencias y vivencias individuales de cada sujeto, dejándose guiar por otros competidores que le han dado alcance, cometiendo una infracción en las reglas del deporte, y con su obligación de honestidad y competitividad.

Se aplicó el Test de Toulouse Pierón a 16 deportistas de Carrera de Orientación con el objetivo de evaluar el cociente de concentración; el cual consiste en el nivel que alcanza la capacidad de mantenerse concentrado en el objetivo durante un tiempo determinado, donde se pudo constatar que el 12,5% de los deportistas posee un cociente de concentración de excelente, el 18,75% son evaluados de bien; el 37,5% de regular mientras que el 31,25% de mal.

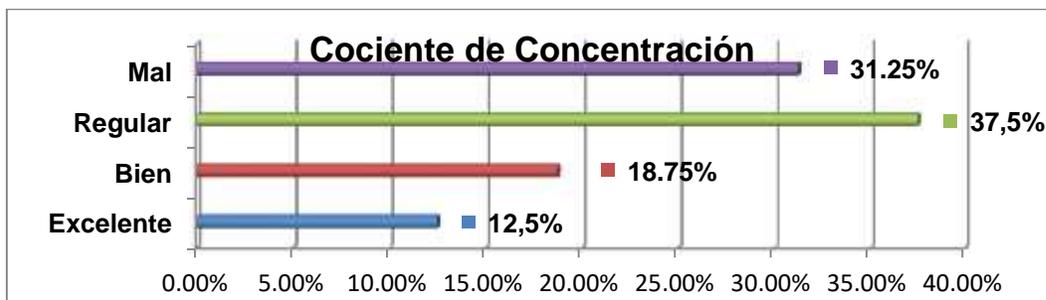


Gráfico # 1. Cociente de concentración

Otros de los resultados que se arrojaron es que el 100% de los deportistas en estudio presentan síntomas de ansiedad generalizada, lo cual puede estar dada por una ejecución precipitada del test. El 18% muestra una falta de inteligencia, para corroborar dicho resultado debe ser cotejado con otras técnicas de inteligencia; mientras que el 25% poseen falta profunda de concentración de la atención.

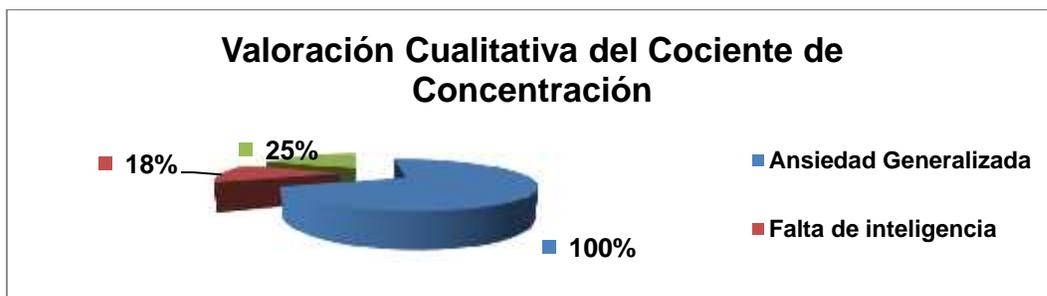


Gráfico # 2. Valoración Cualitativa del Cociente de Concentración

Una vez analizado el Baremo de Concentración de la Atención se procede a evaluar la cantidad de aciertos por minutos.

Arrojando como resultado que el 37,5% de los sujetos en estudio es estable en la cantidad de aciertos con 1 punto entre minuto y otro, mientras que el resto de los sujetos presentan altibajos como el 25% con una puntuación entre 1 – 2 y 2- 3 puntos; el 6,25% con 2 y 3 puntos entre cada minuto que realizaron el test.



Gráfico # 3. Cantidad de Aciertos entre minutos

Una vez analizadas las técnicas a los deportistas de Carrera de Orientación autora sugiere un grupo de tareas para mejorar la concentración de la atención tales como:

- Imaginar la trayectoria del recorrido antes de comenzar siguiendo en orden los puntos de referencias para mantener una concentración estructurada.
- Mantener la concentración en los elementos que brinda el mapa teniendo en cuenta los puntos de referencias y el norte, en caso de no mantener la brújula consigo.
- Cuidar el ritmo de la respiración, lo cual contribuye a la disminución del cansancio.
- Mantener la concentración de la atención en los diferentes puntos por los cuales el deportista debe orientarse.
- Mantener atención en los elementos del mapa para una mejor ubicación y localización.
- Controlar la distracción en pocos minutos lo que permite focalizar la atención en el objetivo principal durante el recorrido.
- Enfocar la atención en el último punto de control y administrar energía para el final del recorrido.

CONCLUSIONES

- 1- Se evidencia la existencia de diferentes definiciones sobre atención, carrera de orientación, que permitió el enriquecimiento para la presente investigación.
- 2- Se constató que la concentración de la atención en los deportistas de Carrera de Orientación se evalúa entre mal y regular, presentando síntomas de ansiedad generalizada, lo cual puede estar dada por una ejecución precipitada del test.
- 3- Se elaboraron tareas que permiten mejorar el nivel de concentración de la atención en los deportistas de Carrera de Orientación, lo cual posibilitará que en la medida que avanza la competencia, aumenta la concentración de la atención y por consiguiente se logre el éxito.

RECOMENDACIONES

- 1- Continuar investigando en cursos posteriores de pregrado y posgrado sobre la preparación psicológica en los deportistas de Carrera de Orientación específicamente en la concentración de la atención.

2- Que los instructores, profesores, entrenadores y activistas utilicen las técnicas psicológicas en su trabajo cotidiano para contribuir al mejoramiento de la concentración de la atención, logrando así, aumentar los resultados deportivos en la Carrera de Orientación.

BIBLIOGRAFÍA

Castro, F. (1977). *Discurso pronunciado en la EIDE "Mártires de Barbados"*.

Ciudad de La Habana: Editorial Ciencias Sociales.

Colectivo de Autores (1982). *Orientación, entrenamiento y dirección*.

Feliu, J. (1997). *Psicología del deporte*. Editorial Madrid.

Guerrero, M. (1993). *Ventajas de la utilización de sistemas computarizados en la determinación del tiempo ideal en el deporte de Carrera de Orientación*. Trabajo de Diploma.

Hernández, A. (2001). *La psicología del deporte en el atletismo*. Universidad de España. Disponible en: www.efdeportes.com. Consultado el: 20 de mayo de 2019.

Luria, A R. (1979). *Atención y memoria*. Editorial Barcelona.

Martínez, F.J. (1998). *La Concentración: Caso práctico en orientación*.

Palmer, P. (1994). *Pathways To Excelent Orienteering*. England. Harvest.

Pérez, E.; Cruz, J.; & Roca, J. (1995). *Psicología del Deporte*. Madrid. Alianza Editorial.

Psicología (1988). Libro de Texto. Editorial Pueblo y Educación, La Habana.

Ramos, A. E. (1988). *Fundamentos teóricos de la Preparación del corredor de Carrera de Orientación*. Trabajo de Diploma. La Habana, Cuba.