

UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA
ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS
CENTRO DE INVESTIGACIONES EN PSICOLOGÍA-CIEPs-
“MAYRA GUTIÉRREZ”

“LA ATENCIÓN Y EL RENDIMIENTO DEPORTIVO”

MARTA ELVIRA RAMÍREZ HERNÁNDEZ

GUATEMALA, MAYO DE 2,000

UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA
ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS
CENTRO DE INVESTIGACIONES EN PSICOLOGÍA-CIEPs-
“MAYRA GUTIÉRREZ”

“LA ATENCIÓN Y EL RENDIMIENTO DEPORTIVO”

INFORME FINAL DE INVESTIGACIÓN PRESENTADO AL HONORABLE
CONSEJO DIRECTIVO
DE LA ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS

POR

MARTA ELVIRA RAMÍREZ HERNÁNDEZ

PREVIO A OPTAR EL TÍTULO DE
PSICÓLOGA
EN EL GRADO ACADÉMICO DE
LICENCIADA

GUATEMALA, MAYO DE 2,000

CONSEJO DIRECTIVO
ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS
UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA

DOCTOR CÉSAR AUGUSTO LAMBOUR LIZAMA
DIRECTOR INTERINO

LICENCIADO HÉCTOR HUGO LIMA CONDE
SECRETARIO INTERINO

JAIRO JOSUÉ VALLECIOS PALMA
REPRESENTANTE ESTUDIANTIL
ANTE CONSEJO DIRECTIVO



ESCUELA DE
CIENCIAS PSICOLÓGICAS
Edificio M-5 Ciudad Universitaria, Zona 12
Tels.: 4760790-4, 4760985, ext. 490-1
Directos: 4769902, 4767219, fax 4769914
e Mail: USACPSIC@edu.gt
GUATEMALA, CENTRO AMÉRICA

cc: Control Académico
CIEPs.
archivo

REG. 1276-93

CODIFs. 412-2000

DE ORDEN DE IMPRESION INFORME FINAL DE
INVESTIGACION

15 de mayo 2000

Estudiante

Marta Elvira Ramírez Hernández
Escuela de Ciencias Psicológicas
Edificio

Estudiante

Para su conocimiento y efectos consiguientes, transcribo a usted el Punto SEPTIMO (7o.) del Acta TRECE DOS MIL (13-2000) de Consejo Directivo, de fecha 20 de marzo del año en curso, que copiado literalmente dice:

"SEPTIMO: El Consejo Directivo conoce el expediente que contiene el Informe Final de Investigación titulado: "LA ATENCION Y EL RENDIMIENTO DEPORTIVO", de la Carrera LICENCIATURA EN PSICOLOGIA, realizado por:

MARTA ELVIRA RAMIREZ HERNANDEZ

CARNET No. 85-12459

El presente trabajo fue asesorado durante su desarrollo por el Licenciado Hugo René Ovalle Rodas y revisado por el Licenciado Adolfo Estuardo De la Roca Elías.

Con base en lo anterior, el Consejo Directivo AUTORIZA LA IMPRESION del mismo para los trámites correspondientes de graduación, los que deberán estar de acuerdo con el Instructivo para elaborar Investigación o Tesis, con fines de graduación profesional."

Atentamente,

" ID Y ENSEÑAD A TODOS "

Licenciada Miriam Elizabeth Ponce Ponce
SECRETARIA



/Rosy



ESCUELA DE
CIENCIAS PSICOLOGICAS
Edificio M-5, Ciudad Universitaria, Zona 12
Tels. 4780780-4, 4780905, ext. 490-1
Directos: 4789902, 4787218, fax 4788914
e Mail: USACPSIC@edu.gt
GUATEMALA, CENTRO AMERICA

CIEPs. 36/98
REG. 1276/93

Guatemala, 9 de junio de 1,998.

INFORME FINAL



SEÑORES
CONSEJO DIRECTIVO
ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLOGICAS
EDIFICIO

SEÑORES CONSEJO DIRECTIVO:

Me dirijo a ustedes para informarles que el Licenciado Adolfo Estuardo De la Roca Elías, ha procedido a la revisión y aprobación del **INFORME FINAL DE INVESTIGACION, titulado:**

" LA ATENCION Y EL RENDIMIENTO DEPORTIVO "

CARRERA: LICENCIATURA EN PSICOLOGIA

NOMBRE:

MARTA ELVIRA RAMIREZ HERNANDEZ

CARNE No.

85-12459

Agradeceré se sirvan continuar con los trámites correspondientes, para obtener **ORDEN DE IMPRESION.**

Atentamente,

"ID Y ENSEÑAD A TODOS"

Adolfo Estuardo De la Roca Elías
LICDA. ADOLFO ESTUARDO DE MALDONADO
COORDINADORA
CENTRO DE INVESTIGACIONES EN PSICOLOGIA



ERDM/edr
c.c. Docente Revisor
Archivo



ESCUELA DE
CIENCIAS PSICOLOGICAS
Edificio M-5, Ciudad Universitaria, Zona 12
Tels. 4780780-4, 4780965, ext. 490-1
Directos: 4789902, 4787219, fax 4789914
e Mail: USACPSIC@edu.gt
GUATEMALA, CENTRO AMERICA

CIEPs. 35/98

Guatemala,
9 de junio de 1,998.

LICENCIADA
EDITH RIOS DE MALDONADO, COORDINADORA
CENTRO DE INVESTIGACIONES EN PSICOLOGIA
EDIFICIO

LICENCIADA RIOS:

De manera atenta me dirijo a usted para informarle
que he procedido a la revisión del **INFORME FINAL DE INVESTIGACION**,
titulado:

" LA ATENCION Y EL RENDIMIENTO DEPORTIVO "

CARRERA: LICENCIATURA EN PSICOLOGIA

NOMBRE

MARTA ELVIRA RAMIREZ HERNANDEZ

CARNE No.

85-12459

Por considerar que el trabajo cumple con los requisitos
establecidos por el Centro de Investigaciones en Psicología, emito
DICTAMEN FAVORABLE, y solicito continuar con los trámites respectivos.

Atentamente,

"ID Y ENSEÑAD A TODOS"
"Cuerpo de la Real"

LIC. ADOLFO ESTUARDO DE LA ROCA ELIAS
DOCENTE REVISOR

c. c. Archivo
Docente Revisor





CONFEDERACION DEPORTIVA AUTONOMA DE GUATEMALA
DEPARTAMENTO MEDICO DEPORTIVO
Palacio de los Deportes
Teléfono: 366447

Guatemala, 24 de Septiembre de 1,993.

Licenciado:
Waldemar Zetina Castellanos
Coordinador General del Departamento
de Investigación en Psicología
Su Despacho:

Por este medio me dirijo a usted para informarle que el trabajo titulado " La Atención y el Rendimiento Deportivo ", presentado por la alumna Marta Elvira Ramírez H. Carnet: 8512459, llena los requisitos reglamentarios para su aprobación; además de considerar el trabajo de interés para el medio Deportivo Guatemalteco.-
Por lo que doy mi aprobación para que el mismo sea revisado, sin otro particular me suscribo de ustedes:

Atentamente:

Lic. Hugo René Ovalle R.
Colegiado: 1274.

Guatemala, 12 de Mayo de 1,998

Licenciado:
Waldemar Zetina Castellanos
Coordinador General del Departamento
De Investigación en Psicología
Edificio:

De manera atenta me dirijo a usted, para informarle que he concluido la asesoria de la presente investigación titulada:

La Atención y el Rendimiento Deportivo.

Presentada por la estudiante:

Marta Elvira Ramírez Hernández.

Carnet: 8512459.

Dicho trabajo reúne los requisitos de la investigación científica que demanda la Escuela de Ciencias Psicológicas, por tal motivo emito dictamen de aprobación.



Lic. Hugo René Ovalle R.
Psicólogo colegiado 1274.

--- LICENCIADO ---
HUGO RENÉ OVALLE RODAS
PSICOLOGO
COLEGIADO No.1274

PADRINOS DE GRADUACION

RONY DOMINGO IBAÑEZ RAMÍREZ

LICENCIADO EN ADMINISTRADOR DE EMPRESAS

COLEGIADO 14,330

DEDICATORIAS

A DIOS

INFINITAS GRACIAS POR ILUMINARME Y PERMITIRME LLEGAR A TAN ESPECIAL MOMENTO EN MI VIDA.

A MIS PADRES

CESAR AUGUSTO RAMÍREZ JUÁREZ Q.P.D

VIDALINA HERNÁNDEZ DE RAMÍREZ Q.P.D

GRACIAS POR SER UN EJEMPLO EN MI VIDA, POR SU AMOR, ESFUERZO DEDICACIÓN Y APOYO PARA CULMINAR MIS ESTUDIOS.

A MIS HERMANOS

POR SU APOYO Y CARIÑO.

AGRADECIMIENTOS

DE MANERA MUY ESPECIAL A:

UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA

CONFEDERACIÓN DEPORTIVA AUTÓNOMA DE GUATEMALA

FEDERACIÓN DE GIMNASIA

LICENCIADO HUGO RENÉ OVALLE RODAS

LICENCIADO ESTUARDO DE LA ROCA

**A LAS PERSONAS QUE DE UNA U OTRA MANERA ME HAN APOYADO
DESDE EL INICIO DE MI CARRERA**

INDICE

PRELIMINARES	11
PROLOGO	
CAPITULO I	14
Introducción	
Aspectos Generales del Deporte	
Reseña Histórica del Deporte Guatemalteco	
Psicología del Deporte	
Gimnasia Artística	
Atención	
Concentración de la Atención	
CAPITULO II	26
TECNICAS E INSTRUMENTOS	
Técnica de recolección de datos	
Análisis Estadístico	
Instrumentos	
CAPITULO III	30
PRESENTACION ANALISIS E INTERPRETACION DE RESULTADOS	
Niveles en concentración de la atención y rendimiento deportivo, antes del desarrollo del programa	
Niveles de ansiedad general y específica, tipo de personalidad y nivel en concentración de la atención, de las gimnastas seleccionadas antes del desarrollo del programa. Cuadro # 1	
Rendimiento de las gimnastas seleccionadas para competir en los XVIII Juegos Deportivos Nacionales Zacapa 95. Cuadro # 2.	
Desarrollo del Programa.	
Niveles en concentración de la atención anteriores y posteriores al desarrollo del programa. Cuadros # 3 y 4.	
Resultados obtenidos por las gimnastas seleccionadas, en los XVIII Juegos Deportivos Nacionales Zacapa 95. Cuadro # 5.	
Preliminares general de gimnasia. Cuadro # 6.	
CONCLUSIONES	43
RECOMENDACIONES	45
BIBLIOGRAFIA	47
ANEXOS	48

PRELIMINARES

PROLOGO

El estudio de la Concentración de la Atención forma parte de la preparación técnica del deportista, que manifiesta durante el entrenamiento y competencia el desarrollo de su personalidad y sus cualidades específicas de orden físico, psíquico y neurológico, jugando un rol determinante en la ejecución exitosa de la gimnasia.

Sin embargo, se observó que las gimnastas no están preparadas psicológicamente para estas presiones de la actividad deportiva, lo que provoca un limitado rendimiento durante las competencias; esto se da principalmente por la falta de concentración de la atención como factor influyente en el rendimiento deportivo. Este problema fue investigado en la Federación Nacional de Gimnasia a las 4 integrantes de la selección departamental de Guatemala durante el año 1995.

Para dicha investigación se evaluó el nivel en concentración de la atención de cada gimnasta, aplicándoles un test sobre la misma y se observó su rendimiento deportivo, considerando el sexo, edad cronológica y capacidad física. De acuerdo con estos resultados se ejecutó un programa de Preparación Psicológica Deportiva, para desarrollar, mantener o elevar los niveles en concentración de la atención.

Al finalizar dicho programa se evaluó nuevamente a las gimnastas para determinar el grado de variabilidad en el rendimiento deportivo.- El programa desarrollado permitió el diagnóstico de la concentración de la atención como proceso psíquico relevante en la práctica de la gimnasia.

Esta disciplina deportiva actualmente es practicada por niños y adolescentes; así mismo, la exigencia física y psíquica de la gimnasia sobre el atleta tiene las siguientes características:

-Requiere un estado de salud física acorde al crecimiento y desarrollo del niño, según su edad cronológica.

Un estado nutricional específico que contribuya al desarrollo muscular u óseo de manera adecuada

Desde el punto de vista psicológico, se le exigen altos niveles en concentración de la atención, dominio mental de los diferentes ejercicios a ejecutar, para una participación óptima que es el resultado de intensas horas de entrenamiento.

Un papel determinante en la práctica deportiva es el desarrollo psicomotriz del niño, indispensable para que el deportista logre desenvolverse adecuadamente durante los entrenamientos y competencias, contribuyendo así a aumentar los estímulos de orden perceptivo y emocional.

Los objetivos perseguidos fueron alcanzados, siendo el objetivo principal:

- Poner a prueba la efectividad de un programa sobre la atención concentración y su relación con el rendimiento deportivo.

Otros de los objetivos fueron:

- Establecer la cantidad y calidad de la atención de cada gimnasta.
- Estimular la intensidad, concentración y estabilidad de la atención para incrementar su rendimiento deportivo.

Con lo expuesto anteriormente, podemos decir que esta investigación brindará beneficios científicos, ya que esta área de la psicología no ha sido investigada a profundidad, y por lo tanto, aportará nuevos conocimientos científicos, así como beneficio social, ya que será un conocimiento directo a la comunidad deportiva guatemalteca, tanto a deportistas como a entrenadores; además brindará un aporte personal ya que se adquirirán nuevos conocimientos y se ampliarán los ya conocidos acerca de esta rama de la psicología.

CAPITULO I

INTRODUCCION

El deporte es una actividad lúdica. Unida a la competencia resulta un proceso fundamental en la evolución psicológica del hombre; es un poderoso instrumento de adaptación y una experiencia del paso del aislamiento egocéntrico de la infancia a la relación social.

El deporte es considerado una institución social o sistema social, el cual influye definitivamente sobre el comportamiento general de los participantes, convirtiéndose así la práctica deportiva en un complejo proceso de interrelaciones, papeles e interacciones.- Además, el deporte contribuye a la socialización, permitiendo la incorporación social de niños, jóvenes y adultos, a nuestras condiciones de trabajo y modo de vida.

“El objetivo principal de la actividad deportiva es lograr la manifestación y comparación de las posibilidades físicas y psíquicas de los sujetos, durante el proceso de ejecución de ejercicios multifacéticos”.-1

La actividad deportiva se caracteriza por lo específico de sus resultados que se reflejan en la transformación de la personalidad del deportista en sus manifestaciones individuales y por supuesto en logros deportivos de diferente nivel.

Después de analizar lo que es el deporte en general continuaremos con una breve reseña histórica del deporte guatemalteco. El deporte en Guatemala no tiene ni el nivel, ni el auge de competencia de otros países como Estados Unidos o algunos latinoamericanos, tales como Brasil o Argentina.

1. TT. Dzhamgarov A.T.S. Puni, Psicología de la Educación Física y el Deporte, pag. 5.

Las características del deporte guatemalteco son principalmente: El estancamiento deportivo, especialmente a nivel de deporte grupal, ello derivado de grandes conflictos de orden social, político y económico, por los que atraviesa nuestro país, por ser una nación subdesarrollada.

Sin embargo, nuestro deporte en los años 40 y 60 se encontraba en un nivel de competencia igual al de los países como Estados Unidos, Cuba y algunos latinoamericanos.

Muestra de ello es que varios atletas destacaron en diferentes disciplinas deportivas, entre los que podemos citar en atletismo a Doroteo Flores, quien ganó la maratón de Boston; Teodoro Palacios, quien destacó tanto en atletismo como en basquetbol.

En gimnasia podemos mencionar que esta disciplina se inició en Guatemala en Octubre de 1949, obteniéndose resultados satisfactorios de relevancia internacional; entre estos podemos mencionar: Los juegos Panamericanos, en los que se lograron 1 medalla de bronce.

Los juegos Centroamericanos y del Caribe, en los que se lograron 3 medallas de plata y 7 de bronce, para un total de 10.- Los juegos centroamericanos, en los que se lograron 3 medallas de oro, 6 de plata y 5 de bronce, para un total de 14.

Entre las gimnastas de relevancia internacional podemos mencionar a Luisa Fernanda Portocarrero, la máxima representante de esta disciplina en los últimos tiempos.- Muestra de esto es haber destacado en las olimpiadas como la mejor gimnasta latinoamericana, lográndose poner al nivel de las mejores gimnastas del mundo y con ello dar una gran satisfacción deportiva a nuestro país y especialmente a la gimnasia olímpica, pues sus logros y victorias constituyen un índice de progreso social.

El deporte, como fenómeno social, es una actividad humana, objeto de estudio de varias ciencias, especialmente de la psicología que estudia la actividad deportiva desde un determinado ángulo de observación, desde posiciones acordes con sus tareas específicas y con su metodología.- En el deporte aparecen problemas que no es fácil observar en la vida diaria, como son la destreza y los problemas sociopsicológicos de la dinámica de grupo que pueden ser estudiados gracias a la psicología del deporte.

La psicología del deporte es una disciplina científica cuya materia de investigación se basa en las manifestaciones psíquicas de los deportistas que realizan ejercicios físicos de forma sistemática.²

Además investiga las características de la personalidad del atleta, las capacidades motrices y la preparación general para el deporte de competencia.

La psicología del deporte, investiga las causas y los efectos de los procesos y fenómenos psíquicos que se desarrollan en el ser humano, antes, durante y después de una actividad deportiva. También existe una preparación emocional que incluye esperanzas, temores, seguridad en el triunfo y ansiedad, la cual da un complejo proceso cognoscitivo en la que intervienen fenómenos psíquicos como la percepción, el pensamiento, el aprendizaje, la memoria, los sentimientos y la concentración de la atención.

Uno de los problemas que ocupa con más intensidad a los psicólogos del deporte, es el relativo a las respuestas del atleta, frente a situaciones de stress por las que atraviesa durante las competencias, en las cuales se afectan sus cualidades volitivas.- Se dice que un atleta se enfrenta a situaciones de stress cuando aprecia que demandas internas o externas exigen o exceden sus recursos adaptativos.

Las cualidades generales y especiales de la personalidad influyen en las respuestas de stress de manera determinante.³

Teniendo en cuenta que las cualidades físicas, técnicas y tácticas forman parte de la personalidad del atleta, es fácil apreciar la relación existente entre ellas y la respuesta de stress del atleta en cada disciplina deportiva, especialmente en la gimnasia artística.

2.- Rafael Ruano Mariño, Introducción a la Psicología del Deporte, pag. 6 3.- Luis G. González C, Psicología del Deporte II Congreso Nac. de Ciencias aplicadas a la Cultura física y el deporte, pag. 24.

La gimnasia es una de las ramas más importantes de la educación física; ésta se distingue por una serie de ejercicios metódicos destinados a mantener la natural flexibilidad, fuerza y destreza del sujeto y dar al cuerpo armonía y belleza. Tiene dos elementos fundamentales en su objetivo que son: uno estético y otro higiénico; por el estético se comunica gracia, agilidad y armonía a los movimientos; por el higiénico se robustece el organismo, adquiriendo mayor resistencia a la fatiga y rindiendo una energía funcional superior.

A continuación se describe brevemente una reseña histórica de lo que ha sido la gimnasia. La gimnasia artística es sumamente antigua y nació con los objetivos siguientes:

- 1.- En la antigua China como ejercicio curativo.
- 2.- En el antiguo Egipto como ritual religioso.
- 3.- En la antigua Grecia como factor de belleza física y como factor terapéutico de enfermedades.

Tras una larga ausencia, esta práctica renació en el siglo XIX en Alemania, cuando F.F. Jahn inauguró los primeros gimnasios en 1811 con la finalidad de promover el físico-culturismo.- Se expandió por Europa y en Suecia surgieron los primeros reglamentos científicos que dieron origen a la llamada gimnasia Sueca.

Como práctica olímpica, la gimnasia fue introducida en los juegos de 1896 en la rama masculina.- La gimnasia artística femenina se incorporó al calendario olímpico en los juegos de Amsterdam (1928) con una competencia por equipos; desapareció en los Angeles (1932) y reapareció de forma definitiva en Berlín (1936).- La competencia individual general y por aparatos se inició en Helsinki (1952) en la prueba por equipos participaron 6 gimnastas de cada país.-

La competencia se divide en ejercicios obligatorios, los mismos para todos los participantes y ejercicios libres, en los que cada participante tiene total libertad de ejecución.- En competencias oficiales son valoradas por 4 jueces y 1 árbitro, quienes operan sobre 3 parámetros que reciben cada uno distinta puntuación, los cuales son:

- 1.- Grado de dificultad del ejercicio.
- 2.- Grado de ritmo y plástica.
- 3.- Grado de perfección en la ejecución.

Japón ha sido el único país que ha dominado durante 5 olimpiadas seguidas el concurso general por equipos, desde Roma 60 hasta Montreal 76.-

En la actualidad, las gimnastas son deportistas estilizadas, delgadas y de muy poco peso, pero de fuerte musculatura y de poca estatura.- Esto es resultado de intensas horas de entrenamiento durante varios años; en el transcurso de los mismos se lleva a cabo una tenaz preparación técnica y física, además se educan las cualidades morales y volutivas sin las cuales es imposible alcanzar altas metas deportivas, se forman los hábitos y conocimientos tácticos.

“El entrenamiento contribuye a la educación de la valentía, la firmeza, la capacidad de orientación en situaciones inesperadas, el perfeccionamiento de cualidades como la agilidad, la fuerza y la resistencia”.-4

Para que el deportista resista toda esta presión del entrenamiento físico, es necesario que este preparado en el aspecto psicológico; una buena preparación volutiva y especialmente un buen desarrollo de la “Concentración de la Atención”.5

Considerando que uno de los problemas más frecuentes en el deporte competitivo, es la falta de concentración de la atención; analizamos la misma, diciendo que la Atención es la tendencia y concentración 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.

En el deporte el estudio de la atención, forma parte de la preparación técnica del atleta, jugando un rol determinante en la ejecución exitosa en modalidades como clavados, gimnástica y levantamiento de pesas. Es un elemento determinante en la preparación psicológica del deportista, específicamente en la preparación inmediata para la ejecución de la acción en competencia.

4.- M.L. Ukran, Metodología del entrenamiento de los gimnastas, pag. 20.

5.- Esta es la variable que especialmente ocupa nuestra atención.

“La orientación seleccionadora es el fenómeno principal de la atención, cuando es conscientemente dirigida y orientada se pone de manifiesto la atención voluntaria.- La atención involuntaria se debe a posturas reflejas, se produce y se manifiesta independientemente de la intención del sujeto”.-6

La atención expresa el grado de tensión mental, el tono energético de la psique, es, pues, la concentración de la energía psíquica en un determinado asunto; el proceso de la atención va acompañado por fenómenos concordantes de todo el organismo.

“La atención puede estar orientada hacia los objetos externos para mejorar la adaptación sensorial y psíquica (atención sensorial) o hacia situaciones pensadas e imaginadas, o hacia representaciones nemónicas; hacia una idea o un complejo de ideas (atención intelectual, es decir reflexión).-7

La concentración que exige la atención acelera y aumenta la circulación de la sangre en el cerebro, aumenta la presión sanguínea, el ritmo respiratorio y cardíaco; es decir que nuestro cuerpo entra en tensión y facilita el esfuerzo psíquico de la atención.-

Entre los factores que influyen y favorecen el proceso de la atención podemos mencionar:

- a.- La frescura y el reposo.
- b.- El cambio de estímulo.
- c.- La intensidad del estímulo.
- d.- La novedad del objeto.
- e.- El interés que es la condición fundamental, si el interés falta la atención se debilita y el sujeto se distrae.-

La concentración de la atención exige tiempo, el cual es estrictamente individual y tiene límites óptimos, L. Baroga precisó que una concentración demasiado larga es desventajosa porque provoca fatiga neuromuscular y el tiempo demasiado breve resulta perjudicial, ya que no permite la representación del movimiento, ni las repeticiones de las futuras ejecuciones.

6.- Gustavo Sabas R. Psicología del Deporte, pag. 17.

7.- Romulo Appicciafuoco. Manual de Psicología, pag. 51.

La concentración es una habilidad que debe ser aprendida y practicada regularmente.- El deporte, en sí, por su misma naturaleza estimula un cierto nivel de concentración que también se le llama atención selectiva y consiste en ser capaz de prestar atención a lo que se hace en una forma intensiva y por un tiempo prolongado, el rendimiento final siempre está en relación con la capacidad de concentración individual; además, el rendimiento de alto nivel exige una concentración de un ciento por ciento.

“La falta de concentración puede deberse a un nivel de agresividad inadecuadamente canalizado”.- 8

El enojo y la agresión aumenta el nivel de excitación de un deportista hasta un punto dañino; las faltas y errores mentales cometidas causan una disminución del rendimiento. La concentración de la atención es un requisito para el alto rendimiento y para funcionar a máxima capacidad en cualquier actividad que se lleve a cabo.- El máximo rendimiento deportivo ocurre cuando se enfoca una intensa concentración en un campo de estímulos limitado.

La concentración puede ser difusa o específica, o sea que puede abarcar muchos estímulos o centrarse sobre un punto en particular.- Cada deporte requiere de un tipo diferente de concentración. “Durante una acción específica la concentración es un objeto o una idea concreta, no sólo acrecienta la atención, sino que también ayuda a bloquear ideas irrelevantes”.- 9

Cuando el deportista se preocupa por lo que otras personas piensan de su rendimiento, es difícil mantener el foco de atención en la tarea a realizar especialmente cuando estos espectadores significan para él una carga emocional, como es el caso del entrenador, parientes o amigos especiales.

8.- Rafael Ruano Mariño, Introducción a la Psicología del Deporte, pag. 28.

9.-RobertoN.Singer,El aprendizaje de las acciones motrices en el Deporte,pag.171.

El proceso de la atención mejora con la edad y la experiencia. En el caso de las competencias deportivas es necesario un entrenamiento mental, a fin de evaluar el nivel de concentración. En el presente trabajo, para el mejoramiento de la atención y la concentración, fueron utilizadas técnicas de relajación con ejercicios de respiración.

“La relajación es un aflojamiento y distensión voluntaria del tono muscular acompañada de una sensación de reposo, tiende a lograr un relajamiento del cuerpo tanto muscular como mental, a fin de modificar indirectamente el psiquismo de los sujetos; al lograr el relajamiento de los músculos se tiene un verdadero dominio de la puesta en reposo de la corteza”. 9

En el caso de los deportistas, en general y de los gimnastas, en particular, la utilización de las técnicas de relajación “les permite llegar a una mejor recuperación, equilibrar su descanso y el sueño que en muchas ocasiones se ve alterado por estados de agotamiento y tensión emocional”10. Además de absorber el oxígeno del aire y distribuirlo en el organismo, la relajación con ejercicios de respiración, ayuda a la concentración de la atención, como condiciones anímicas previas para la función intelectual.

La función intelectual empieza, en realidad, con la observación, en la cual intervienen dos factores sensitivos: la visión y la audición. El trabajo intelectual empieza con la captación, ordenación y conservación de lo visto y oído, no puede, también incluirse la captación de las sensaciones internas que influyen anímicamente en la observación-

9. Dorch, F. Diccionario de psicología, p. 276

10. Francisco García Ucha, El papel de las emociones en el deporte, p.14

En el programa desarrollado con las gimnastas se realizaron ejercicios de respiración para que éstas logaran relajarse. Esta les permitiría, en el momento de la competencia, bajar los niveles de tensión y con ello lograr una buena concentración de la atención, requisitos imprescindibles en un deporte de alta precisión como es el caso de la gimnasia.

Concentrarse en la respiración es algo muy práctico. La respiración está siempre ahí. Básicamente consiste en enfocar la atención en la inhalación como en la exhalación. Debe lograrse que la mente o el pensamiento atraviesen y regresen a enfocar mentalmente esos dos momentos de la respiración. El ritmo de ésta debe ser el regular, sin forzarlo o alterarlo; o sea en forma natural. Asimismo, si en ese proceso se inmiscuyen otros pensamientos, el sujeto debe eliminarlos, debe dejar que pasen, para luego ponerle atención a su respiración.

En la medida en que la práctica sea cada vez mayor, así también la atención de la concentración de la mente aumenta. En las competencias, en el caso de la gimnasia la mente debe estar enfocada en los ejercicios que se realizan en cada aparato, con lo cual se evita, en gran medida, caer en errores mentales. Estos, generalmente, son causados por falta de atención o de motivación. Si en los entrenamientos se permite la falta de atención, es muy probable que los mismos errores sucedan durante las competencias.

“Los errores mentales son causados por ansiedad, preocupación y presión. Bajo estas condiciones, los deportistas olvidan lo que tienen que hacer, ya que su atención no está en lo que deben hacer y terminan esforzándose demasiado para intentar lograr sus objetivos. Esto los lleva a precipitarse en las jugadas o ejercicios, a comportarse agresivos o inadecuadamente. La concentración y la confianza en sí mismos evitan este tipo de situaciones y al mismo tiempo disminuye las posibilidades de cometer errores mentales”¹¹.

11. Rafael Ruano Mariño, introducción a la Psicología del Deporte, p.291-292.

Delimitación:

Para efecto del trabajo empírico realizado, la investigación fue delimitada de la siguiente manera:

1.- Unidad de Análisis:***a.- Lugar y Tiempo:***

La investigación se realizó en las instalaciones de la Federación Nacional de Gimnasia, anexo a la Confederación Deportiva Autónoma de Guatemala Palacio de los Deportes zona 5.- El programa tuvo una duración de dos meses, con una sesión semanal.-

b.- Población:

Se realizó con las cuatro integrantes de la selección departamental de Guatemala, durante el año 1995.- Previo a su participación en los XVIII Juegos Deportivos Nacionales Zacapa 95.

2.- Factores del Problema:

a.- La concentración de la atención.

b.- El rendimiento deportivo.

CAPITULO II

TECNICAS E INSTRUMENTOS

TECNICAS

2.1.- Técnica de recolección de Datos:

Los datos se recolectaron en la Federación Nacional de Gimnasia, por medio de las técnicas e instrumentos aplicados a las 4 gimnastas pertenecientes a la selección departamental de Guatemala que participó en los XVIII Juegos Deportivos Nacionales Zacapa 95.

Dichas técnicas e instrumentos son utilizados en la unidad de Psicología del departamento Médico de la Confederación Deportiva Autónoma de Guatemala.

2.1.1.- Batería Básica:

a.- Test E.P.Y.

Se aplicó en forma grupal, se les indicó que pusieran sus datos personales y que leyeran detenidamente las instrucciones, que contestaran lo más rápido que pudieran cada una de las preguntas; no se les fijo límite de tiempo.-

b.- Test de Ansiedad.

Se aplicó en forma grupal, se les indicó que pusieran sus datos personales, se les dio el test en la forma "A", indicándoles que contestaran como se sienten generalmente, previo a leer las instrucciones, y que contestaran lo más rápido que pudieran cada una de las preguntas.- Al terminar la forma "A" les indique que empezaran la forma "B", indicándoles que contestaran como se sentían en el momento de contestar el test, que empezaran previo a leer las instrucciones.- No se les fijo límite de tiempo.-

2.2. Test de Concentración de la Atención de Toulouse.

Se aplicó en forma grupal, se distribuyeron lápices y las hojas de los test dobladas en tal forma que las figuras quedaran hacia adentro.- Se recordó a los sujetos que no abrieran la hoja antes que se les avisara; se les indicó que abrieran la hoja y que pusieran sus datos personales, que se fijaran bien en los tres modelos de signos que están en la parte de arriba a la derecha de la hoja, que deberán tachar con una x todas las figuras que estuvieran exactamente igual a las tres.

Se les indicó, que lo hicieran lo más rápido posible, pero sin omitir ninguno de los signos que sean iguales a los tres indicados.- La prueba duró 10 minutos; al cabo de cada minuto, se les indicó a los sujetos que hicieran una rayita en el lugar de la hoja donde se encontraban y que continuaran como antes.-

2.3. Análisis Estadístico.

Se trabajó con frecuencias y porcentajes o sea estadística descriptiva, se utilizó el análisis comparativo.

INSTRUMENTOS

Los instrumentos que se utilizaron para la recolección de datos, los proporcionó la clínica de Psicología del Departamento Médico de la Confederación Deportiva Autónoma de Guatemala, los cuales consisten en:

2.2.1. Batería Básica. Test E.P.Y.

Es un cuestionario que consta de 57 preguntas cerradas en el que hay 2 opciones, si o no.- Es un test previamente elaborado, incluye datos personales y preguntas sobre actividades diarias y personales del sujeto.- Con dicho test se pudo evaluar la personalidad de cada sujeto; es decir, la manera de sentir y de actuar; proporciona una tendencia al tipo de personalidad de cada sujeto, dándonos 4 tipos:

Flemático: Entre sus características están: Introverso-estable, eficiente, organizado, pacifista, pensativo, paciente, de confiar, optimista, agradable, responsable, perfeccionista.

Sanguíneo: Estable-extroverso, entusiasta, vivaz, generoso, dotado para mandar, comprensivo, líder, alegre, despreocupado, dueño de sí, seguro de sí.

Melancólico: Introverso-inestable, observador, leal, sacrificado, meticuloso, rígido, crítico, pesimista, sincero, responsable, ordenado, perfeccionista, inseguro.-

Colérico: Extroverso-inestable, práctico, productivo, activo, optimista, frío, hiriente con las personas, obstinado, líder, autoritario, imponente.-

Test de Ansiedad de Idare:

Es un cuestionario dividido en 2 bloques.- La forma "A" que incluye 20 preguntas, para saber cómo se sienten generalmente y la forma "B" que incluye 20 preguntas cerradas, sobre cómo se sienten ahora mismo; tiene 4 opciones, es un test previamente elaborado; con el cual se puede evaluar el nivel de ansiedad de cada sujeto en 2 aspectos general, es como rasgo de personalidad y específica, la cual se da en un momento determinado, se puede categorizar como alta (45 o más), media (30-44), baja (0-29).-

2.2.2.- Test de concentración de la Atención de Toulouse:

Es un test previamente elaborado.- Consiste en una hoja llena de cuadritos, en el cual el sujeto debe tachar los cuadritos que tengan la cola hacia el mismo lado que las 3 figuras indicadas arriba y a la derecha del test; antes de comenzar la prueba se permite que el sujeto tache los cuadritos indicados en la última línea, para convencernos que ha comprendido lo que debe hacer.- Con dicho test se puede evaluar el nivel en concentración de la atención, el cual refiere que un nivel aceptable de concentración comprende que el número de cuadros bien tachados estén comprendidos de 80 a 160, que es el rango, según el test, en que un sujeto es capaz de mantener un adecuado autocontrol durante las competencias.- En tal virtud se puede categorizar como alta (80 o más), media (79-70), baja (69-60).- Es la prueba más fácil y directa para investigar la Concentración de la Atención.-

CAPITULO III

PRESENTACIÓN ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

El programa sobre la Atención Concentración se realizó en las instalaciones de la Federación Nacional de Gimnasia, anexo a la Confederación Deportiva Autónoma de Guatemala Palacio de los deportes zona 5.-

La población que asiste a practicar la gimnasia es de 498 plan diario y 215 plan sabatino, de un nivel socioeconómico medio/alto de ambos sexos; las edades oscilan entre 3 a 18 años.- De dicha población se escogió la selección departamental de Guatemala que contó con 4 niñas de 7 a 10 años, para desarrollar un programa de Preparación Psicológica Deportiva, previo a participar en la realización de los XVIII Juegos Deportivos Nacionales, Zacapa 95.-

A las niñas se les aplicó la batería básica y el test de concentración de la atención de Toulouse, utilizados en la clínica de Psicología del departamento médico de la C.D.A.G.

3.1. Niveles en Concentración de la atención y rendimiento deportivo, antes del desarrollo del programa.-

Para poner en práctica el programa de preparación psicológica deportiva se consideraron los puntajes y puestos obtenidos por cada gimnasta en los preliminares, previo a formar parte de la selección departamental de Guatemala, así como los resultados de las pruebas realizadas por cada una de ellas y se observó su rendimiento deportivo.- Los mismos se describen a continuación para poder analizarlos e interpretarlos

CUADRO # 1

Niveles de Ansiedad general y específica, Tipo de Personalidad y Nivel en Concentración de la Atención, de las gimnastas seleccionadas antes del desarrollo del programa

Nombre	Nivel de Ansiedad: General Específica		Tipo de Personalidad	Niveles en Concentración de la Atención
D.H.	43 (m)	51 (a)	Colérico	100 (a)
J.D.	44 (m)	38 (m)	Sanguíneo	140 (a)
F.R.	37 (m)	29 (b)	Flemático	160 (a)
F.Ch.	43 (m)	50 (a)	Colérico	70 (m)

Este cuadro proporciona los resultados de las pruebas de la batería básica, que son nivel de ansiedad, tipo de personalidad y nivel en concentración de la atención, obtenido por cada gimnasta.-

Estos resultados tienen relación entre sí y podemos describirlos diciendo que tanto el nivel de ansiedad como el nivel en concentración de la atención varía de acuerdo con el tipo de personalidad que manifiesta cada gimnasta.- Por ejemplo, el tipo de personalidad de la gimnasta D.H. es colérico por poseer características como inestable, práctico, activo, optimista, etc. Por lo tanto su nivel de ansiedad general es media y su específica es alta según la prueba, lo que le permite poseer niveles en concentración altos y medios.-

El tipo de personalidad de F.R. es flemático, ya que sus características son estable, eficiente, optimista, etc. Por lo tanto, su nivel de ansiedad es media lo que le permite mantener o elevar su nivel en concentración de la atención, el cual es alto.-

La gimnasta J.D. tiene tipo de personalidad sanguíneo, ya que posee características como estable, entusiasta, vivaz, líder, etc. Lo que le permite mantener una ansiedad general y específica media y un nivel en concentración de la atención alto, el cual puede mantener de acuerdo con su estabilidad emocional.-

La gimnasta F.Ch. tiene tipo de personalidad colérico, sus características son inestable, activo, optimista, etc. Su nivel de ansiedad es media y su específica

alta, por lo tanto su nivel en concentración es medio debido a lo alto de su ansiedad.-

Estos resultados sin embargo varían, dependiendo del grado de tensión emocional que genera cada una de las gimnastas en el momento de entrenamiento o competencia.-

La Ansiedad se puede evaluar en 2 aspectos que son ansiedad general como rasgo de personalidad y ansiedad específica, la cual se da en un momento determinado.- Se manifiesta en cada deportista de acuerdo con su personalidad.- Al analizar los resultados de las pruebas de ansiedad, podemos notar que las 4 gimnastas tienen un nivel medio de ansiedad general que es la que predomina en los sujetos, es decir, que pueden mantener autocontrol emocional en un determinado evento.-

La ansiedad específica varió en las 4 gimnastas, obteniendo 1 baja, 1 media y 2 altas, que es la que se da en un determinado momento o sea que no predominan siempre en el sujeto.- Las 2 gimnastas que obtuvieron ansiedad específica alta fueron D.H. y F.Ch. que en el momento de realizar la prueba, estaban pasando por alguna presión, la cual manifestaron en dicha prueba.-

En conclusión podemos decir que la práctica de la gimnasta requiere que toda gimnasta manifieste estados medios de ansiedad para poder obtener resultados favorables en cada evento.- Es importante resaltar que tanto la ansiedad como la personalidad de cada gimnasta son componentes colaterales de la concentración de la atención.-

CUADRO # 2

Rendimiento de las gimnastas, categoría Clase V 7 a 10 años que fueron seleccionadas para competir en los XVIII Juegos Deportivos Nacionales Zacapa 95.-

P	Nombre	Salto	Asimétrica	Viga	Manos Libres	Total	R.D.
1	D.H.	8.60	8.27	9.00	8.93	34.80	87%
2	J.D.	8.23	8.10	8.50	8.50	33.33	83%
3	F.R.	8.06	7.87	8.05	8.43	32.41	81%
4	F.Ch.	8.06	7.57	7.43	8.10	31.16	78%

Este cuadro proporciona los puntajes y puestos obtenidos por las 4 gimnastas, en cada modalidad de la gimnasia en las preliminares, así como el porcentaje de su rendimiento deportivo, previo a formar parte de la selección departamental de Guatemala para participar en los XVIII Juegos Deportivos Nacionales, Zacapa 95.-

Analizando los resultados obtenidos por cada gimnasta podemos mencionar que el rendimiento deportivo que alcanzó cada gimnasta es elevado, tanto general como por aparatos.-

Al analizar los resultados por puntajes en cada aparato, podemos decir que la gimnasta D.H. obtuvo en salto un porcentaje de 86% de rendimiento deportivo, obteniendo el primer lugar en cada aparato; en asimétrica obtuvo un 83%; en viga 90% y en manos libres 85%. - Un nivel alto en su rendimiento deportivo
 La gimnasta F.R. obtuvo en salto 80%; en asimétrica 79%; en viga 80%; en manos libres 84%; es decir, un nivel alto de rendimiento deportivo.-
 La gimnasta F.Ch. obtuvo en salto 80%; en asimétrica 76%; en viga 74% y en manos libres 81%. -

Es decir, las 4 gimnastas mantuvieron un nivel aceptable en su rendimiento deportivo en cada modalidad de la gimnasia, lo que les permitió formar parte de la selección departamental de Guatemala.-

Luego de analizar el rendimiento deportivo de cada gimnasta y los resultados obtenidos en las pruebas realizadas por cada una de ellas, se realizó

un programa de Preparación Psicológica Deportiva a la selección departamental de Guatemala, para su participación en los XVIII Juegos Deportivos Nacionales, Zacapa 95.- El objetivo del programa fue “Mantener o elevar los niveles en concentración de la atención, como factor influyente en el rendimiento deportivo.-

3.2. Desarrollo del Programa

Introducción:

El programa fue planificado para coadyuvar con el desarrollo integral de las gimnastas guatemaltecas.- Así mismo, se dieron a conocer los objetivos general y específicos, con el propósito de potencializar la psiquis del gimnasta del departamento de Guatemala que participó en los XVIII Juegos Deportivos Nacionales, Zacapa 95.- También se dieron a conocer las actividades a desarrollar durante la etapa de preparación.-

Al finalizar el programa se elaboró un informe al entrenador para que de esta forma se establecieran los controles psíquicos pertinentes para cada gimnasta, en función del evento a participar.-

Objetivo General:

Contribuir al desarrollo deportivo en función de la salud psíquica y física de las gimnastas, durante los entrenamientos y competencias a realizar en los XVIII Juegos Deportivos Nacionales, Zacapa 95.-

Desarrollo del Contenido

Objetivo Específico:

Mantener o elevar los niveles en concentración de la atención por medio de técnicas psicológicas que contribuyan al mejor desarrollo del gimnasta durante los entrenamientos y competencias.-

El siguiente cuadro detalla las actividades realizadas y su duración.

ACTIVIDAD	DURACION
<p>Introducción General Me presenté con las autoridades de la Federación Nacional de Gimnasia y les explique sobre la investigación a realizar con las gimnastas.- Me autorizaron a realizar la investigación.</p>	18-9-95 al 22-9-95
<p>Observación y Ambientación Me presentaron a los entrenadores y a las 4 gimnastas seleccionadas, estuve observando el entrenamiento de las mismas y haciendo report con ellas y los entrenadores, conociendo los distintos aparatos.</p>	25-9-95 al 29-9-95
<p>Aplicación de Pruebas Psicométricas Se les explicó a las 4 gimnastas sobre las pruebas de la batería básica y el test de concentración de la atención y el fin de los resultados de las mismas, luego se les aplicaron las pruebas.</p>	2-10-95 al 6-10-95
<p>Diagnóstico inicial Luego de la observación y la aplicación de las pruebas realizadas por cada gimnasta, se hizo un Dx. sobre el problema a investigar y se presentó el programa de preparación psicológica deportiva a realizar con dicha selección.</p>	9-10-95 al 13-10-95
<p>Técnicas para Mantener o Elevar la Concentración de la Atención Relajación con ejercicios de respiración para esta técnica faltó un lugar adecuado.- Se realizó en el salón, sentados en una silla, se les enseñó como hacer las respiraciones para poder relajarse; las niñas aceptaron muy bien el ejercicio.</p>	16-10-95 al 27-10-95
<p>Retest de Concentración de la Atención Se les explicó a las 4 gimnastas que se les pasaría el mismo test de concentración que ya habían realizado, para ver si mejoraron o mantuvieron su nivel en concentración de la atención.</p>	30-10-95 al 3-11-95
<p>Entrega de Informes y Observaciones al entrenador Después de finalizado el programa, se elaboró un informe con los resultados obtenidos por cada gimnasta, se hicieron las observaciones pertinentes y se entregó a los entrenadores y directivos de la Federación Nacional de Gimnasia.- Se les agradeció su colaboración.</p>	6-11-95 al 10-11-95

Después de finalizado el programa que tuvo una duración de 2 meses, con una sesión semanal, se realizó un retest de concentración de la atención a las gimnastas, 2 días antes de su participación en las competencias de los XVIII Juegos Deportivos Nacionales, Zacapa 95. Sin embargo, lo ideal hubiera sido

pasar el retest momentos antes de la competencia, para establecer realmente el nivel en concentración que manejaba cada gimnasta en ese momento.- Esto no fue posible debido a problemas ajenos al psicólogo, como fueron falta de recursos económicos de la Federación para el traslado y la estancia en el lugar del evento.-

3.3. NIVELES EN CONCENTRACION DE LA ATENCION ANTERIORES Y POSTERIORES AL DESARROLLO DEL PROGRAMA.

CUADRO # 3

Resultados del test de Niveles en Concentración de la Atención, antes del desarrollo del programa

Nombre	Niveles en Concentración de la Atención
F.R.	160 alto
J.D.	140 alto
D.H.	100 alto
F.Ch.	70 medio

CUADRO # 4

Resultados del retest de Niveles en Concentración de la Atención, después de realizado el programa

Nombre	Niveles en Concentración de la Atención
F.R.	175 alto
J.D.	160 alto
D.H.	103 alto
F.Ch.	77 medio

Estos cuadros proporcionan los resultados del test niveles en concentración de la atención antes del desarrollo del programa y los resultados del retest de niveles en concentración de la atención después de realizado el programa con las 4 gimnastas seleccionadas.

Con estos resultados podemos hacer la comparación de los niveles en concentración antes y después de finalizado dicho programa.

Podemos decir que la gimnasta F.R. elevó su nivel en concentración de la atención en 15 puntos ya que tenía 160 y obtuvo en el retest 175 para un nivel alto; la gimnasta J.D. elevó en 20 puntos de un 140, a un 160; la gimnasta D.H. la elevó en 3 puntos de un 100 a un 103; las 3 gimnastas mantuvieron niveles altos en concentración de la atención.

La gimnasta F.Ch. elevó su concentración en 7 puntos, de un 70 a un 77 en el retest; manteniendo su nivel en concentración de la atención medio, lo que implica que una preparación psicológica adecuada y consecuente ayuda al autocontrol de la concentración de la atención en un determinado entrenamiento o en una competencia deportiva.

En tal virtud, es importante resaltar que la concentración en sus niveles medios y altos es el reflejo de poseer en cada gimnasta una adecuada autorregulación emocional que le permite desarrollar con habilidad y eficiencia las dificultades propias de cada modalidad

RESULTADO OBTENIDOS POR LAS GIMNASTAS SELECCIONAS EN LOS XVIII JUEGOS DEPORTIVOS NACIONALES ZACAPA 95.

CUADRO # 5

Nombre	P	Salto	P	Asimétrica	P	Viga	P	Manos Libres	P	Total	Rendimient o Deportivo
F.R.	2	9.07	1	9.10	1	9.10	3	8.70	2	35.57	89 %
D.H.	4	8.48	3	8.92	3	8.92	6	8.62	3	34.82	87 %
F.Ch.	5	8.25	5	8.10	6	8.00	8	8.23	5	32.58	81 %

Este cuadro proporciona los puestos y puntajes obtenidos por las gimnastas en cada modalidad de la gimnasia en la realización de los XVIII Juegos Deportivos Nacionales, Zacapa 95. También nos proporciona el porcentaje del rendimiento deportivo alcanzado por cada una.

PRELIMINARES GENERAL DE GIMNASIA

CUADRO # 6

P	Nombre	Salto	Asimétrica	Viga	Manos Libres	Total	Rendimiento Deportivo
1	D.H.	8.60	8.27	9.00	8.93	34.80	87 %
2	J.D.	8.23	8.10	8.50	8.50	33.33	83 %
3	F.R.	8.06	7.87	8.05	8.43	32.41	81 %
4	F.Ch.	8.06	7.57	7.53	8.10	31.16	78 %

Este cuadro proporciona los puntajes y puestos obtenidos por las 4 gimnastas en cada modalidad de la gimnasia en las preliminares, así como el porcentaje de su rendimiento deportivo, previo a formar parte de la selección departamental de Guatemala para participar en los XVIII Juegos Deportivos Nacionales Zacapa 95.

Los resultados obtenidos manifiestan la importancia que tiene el manejo y control psicológico de la concentración de la atención previo, durante y después de una competencia de gimnasia estas deben mantener durante los días de competencia y especialmente en el momento de realizar su rutina elevados controles de su actividad psíquica, para el buen desarrollo psicomotriz que exige cada modalidad deportiva.- En tal virtud, la concentración de la atención como amortiguador psíquico se manifiesta en cada gimnasta de acuerdo con su propia personalidad.

La concentración al no ser controlada adecuadamente por el gimnasta provoca sentimientos de inseguridad, el gimnasta entra en un estado de descontrol y desmotivación; lo cual pone en riesgo en algunos casos la integridad física del deportista.- Así mismo, se indica que el estudio y orientación de la concentración de la atención en cada gimnasta es fundamental para mantener adecuados niveles de control psíquico, particularmente ante la competencia.

Con los datos de los cuadros 5 y 6, podemos analizar e interpretar los resultados obtenidos por cada gimnasta antes de la ejecución del programa de preparación psicológica deportiva y después de finalizado dicho programa.- Es decir, su participación en las competencias de los XVIII Juegos Deportivos

Nacionales Zacapa 95 y la importancia que tiene el control y manejo de la concentración de la atención en el rendimiento deportivo.

Empezaremos con el análisis de los resultados obtenidos por la gimnasta F.R. En cada modalidad de la gimnasia y los resultados obtenidos en concentración de la atención antes y después del programa ejecutado; antes obtuvo un nivel alto en concentración con un puntaje de 160 y después de finalizado el programa un 175 (alta), o sea que mantuvo un adecuado control de su concentración, por lo cual logró mantenerse en los primeros lugares en las competencias de los Juegos Deportivos Nacionales.-

Por ejemplo: en salto obtuvo un 2do. lugar con un puntaje de 9.07 mientras en las preliminares tenía un 3er. lugar con puntaje de 8.06; en asimétrica, obtuvo en los juegos un 1er. lugar con un puntaje de 9.10, mientras en las preliminares tenía un 3er. lugar con un puntaje de 7.87; en viga obtuvo en los juegos 1er. lugar con un puntaje de 9.10; mientras en las preliminares tenía un 3er. lugar con un puntaje de 8.05; en manos libres obtuvo en los juegos un 3er. lugar con un puntaje de 8.70, mientras en las preliminares tenía un 3er. lugar con un puntaje de 8.43.

En total en los juegos obtuvo un 2do. lugar con un puntaje de 35.57 y tenía en las preliminares un 3er. lugar con un puntaje de 32.41.- En el rendimiento deportivo obtuvo en los juegos un 1er. lugar con un 89 %; mientras en las preliminares tenía un 3er. lugar con un 81 %. Es decir la gimnasta F.R. fue medallista de oro, plata y bronce a nivel departamental, en la realización de los Juegos Deportivos Nacionales Zacapa 95. Es de vital importancia hacer notar que el rendimiento final siempre está en relación con la capacidad de concentración individual; además, el rendimiento de alto nivel exige una concentración de un ciento por ciento.

Al analizar los resultados que obtuvo la gimnasta D.H. podemos observar que elevó el nivel en concentración de la atención después de finalizado el programa de preparación psicológica deportiva; obtuvo 103 (alta) y tenía antes un 100 (alta) o sea, logró mantener su nivel en concentración de la atención aunque sus puntajes en cada modalidad de la gimnasia no se elevaron, por ejemplo: en

salto obtuvo en los juegos un 4to. lugar con un puntaje de 8.48, mientras en las preliminares tenía un 1er. lugar con un puntaje de 8.60; en asimétrica obtuvo en los juegos un 3er. lugar con un puntaje de 8.92, mientras en las preliminares tenía un 1er. lugar con un puntaje de 8.27. en viga obtuvo en los juegos un 3er. lugar con un puntaje de 8.80, mientras en las preliminares tenía un 1er. lugar con un puntaje de 9.00; en manos libres obtuvo en los juegos un 6to. lugar con un puntaje de 8.62, mientras en las preliminares tenía un 1er. lugar con un puntaje de 8.93; en total en los juegos obtuvo un 3er. lugar con un puntaje de 34.82; mientras en las preliminares tenía un 1er. lugar con un puntaje de 34.80.-

En el rendimiento deportivo obtuvo en los juegos un 2do. lugar con un 87 %, mientras en las preliminares tenía un 1er. lugar con un 87 %; es decir, mantuvo el porcentaje de su rendimiento deportivo a pesar que sus puntajes fueron más bajos, pues solo en asimétrica logró elevar el puntaje que tenía en las preliminares, pero logro mantenerse en los primeros lugares en las competencias de los juegos; logrando medalla de bronce a nivel departamental.

La gimnasta F.Ch. tenía antes del programa de preparación psicológica deportiva, un nivel en concentración de la atención de 70 (medio) y después de finalizado el programa obtuvo un 77 (medio); o sea el puntaje lo elevó y logró mantener su concentración en un nivel medio.- Al analizar sus puntajes obtenidos en las competencias de los juegos, podemos observar que elevó sus puntajes en comparación con los que tenía en las preliminares.- Por ejemplo: en salto obtuvo en los juegos un 6to. lugar con un puntaje de 8.25; mientras en las preliminares tenía un 4to. lugar con un puntaje de 8.06; en asimétrica obtuvo en los juegos un 5to. lugar con un puntaje de 8.10, mientras en las preliminares tenía un 4to. lugar con un puntaje de 7.57; en viga obtuvo en los juegos un 6to. lugar con un puntaje de 8.00; mientras en las preliminares tenía un 4to. lugar con un puntaje de 7.43; en manos libres obtuvo en los juegos un 8vo. lugar con un puntaje de 8.23; mientras en las preliminares tenía un 4to. lugar con un puntaje de 8.10.- En total en los juegos obtuvo un 5to. lugar con un puntaje de 32.58; mientras en las preliminares tenía un 4to. lugar con un puntaje de 31.16.

Se pudo observar que la gimnasta F.Ch. elevó sus puntajes en los juegos, sin embargo, no pudo mantenerse en los primeros lugares; o sea, que la exigencia y calidad deportiva mejoró en dichos juegos deportivos.- Sin embargo, el rendimiento deportivo se elevó, ya que obtuvo en los juegos un 5to. lugar con un 81 %; en las preliminares tenía un 4to. lugar con un 78 %.

Debemos mencionar que la gimnasta J.D. no aparece en el cuadro de resultados de los juegos, debido a que por lesión no pudo participar en dicho evento deportivo.

Después de analizar e interpretar los resultados obtenidos por cada gimnasta del departamento de Guatemala, se puede concluir que mejoraron el porcentaje de su rendimiento deportivo en su participación en los XVIII Juegos Deportivos Nacionales Zacapa 95, en comparación con los que tenían en las preliminares, debido a que elevaron y mantuvieron su nivel en concentración de la atención durante las competencias.

Lograron ocupar los 10 primeros lugares, superando a la mayoría de las competidoras de los departamentos participantes.- Gracias al programa de preparación psicológica deportiva ejecutado con ellas, previo a su participación en dichos juegos en los cuales obtuvieron medallas de oro, plata y bronce, lo que se esperaba de cada gimnasta a nivel individual

Es decir, los incrementos en los niveles en concentración de la atención fueron significativos, debido a que el programa de preparación psicológica deportiva, contribuyó a mantener y elevar el nivel inicial de la concentración en las competencias.

Cabe mencionar que pese a la tensión que las gimnastas experimentan en el momento previo a la realización de sus ejercicios obligatorios , lograron superarla gracias a que pudieron mantener un adecuado autocontrol emocional durante las competencias.

CONCLUSIONES

CONCLUSIONES

Considerando los resultados de las gimnastas guatemaltecas, en las competencias de los XVIII Juegos Deportivos Nacionales podemos concluir que es importante mantener o elevar los niveles en concentración de la atención, durante las competencias para obtener un alto rendimiento deportivo.

Analizando los resultados obtenidos por las gimnastas, podemos decir que el programa de Preparación Psicológica Deportiva al cual fueron sometidas, contribuyó a que mantuvieran o elevaran su nivel en concentración de la atención; indispensable para la práctica exitosa de la gimnasia y lograr resultados satisfactorios.

Según los resultados obtenidos durante las competencias, se pudo comprobar que las gimnastas que obtuvieron los más altos punteos, manifestaron un nivel alto en concentración de la atención, tal es el caso de la gimnasta F.R. que elevó su nivel en 15 puntos y logró 2 primeros lugares.

Los resultados obtenidos confirman que a un nivel alto de concentración de la atención, se manifiesta un alto rendimiento deportivo; esto se puede comprobar con los porcentajes de rendimiento deportivo que obtuvieron cada una de las gimnastas los cuales aumentaron, tal es el caso de F.R. que de un 81 %, obtuvo un 89 %.

El estudio y concentración de la atención en cada gimnasta es fundamental para mantener adecuados niveles de control psíquico, particularmente ante la competencia.

La concentración de la atención al no ser controlada adecuada y sistemáticamente por el gimnasta, puede provocar sentimientos de inseguridad, provocando un estado de descontrol y desmotivación poniendo en riesgo su integridad física.

RECOMENDACIONES

RECOMENDACIONES

Para futuras investigaciones sobre la concentración de la atención, se recomienda, para lograr mejores resultados después de finalizado el programa de preparación psicológica deportiva, aplicar el retest de la misma, momentos antes de la competencia; no 2 días antes como sucedió con las gimnastas que participaron en dichos juegos, debido a problemas ajenos al psicólogo.

A la Escuela de Ciencias Psicológicas se le recomienda brindar el apoyo necesario para que continúe promoviendo el desarrollo de la psicología del deporte a nivel docencia, servicio e investigación.- Para que se realicen investigaciones más profundas sobre los diferentes problemas que afectan el deporte guatemalteco.

A los dirigentes de la Federación Nacional de Gimnasia, se recomienda brindar el apoyo necesario al psicólogo para poder llevar a cabo los programas de acuerdo con las necesidades de las gimnastas, los días y horas establecidas.

A los psicólogos del deporte, se les recomienda crear cursillos dirigidos a los entrenadores en base al estudio y manejo de la concentración de la atención, para poder incluirlos como parte integral del entrenamiento de los gimnastas.

A las gimnastas se les recomienda que participen en las sesiones de atención psicológica deportiva que se imparten en dicha federación, para prepararse psicológicamente y así poder controlar las presiones de la actividad deportiva.

BIBLIOGRAFIA

BIBLIOGRAFIA

Appicciafuoco, Rómulo. **Manual de Psicología**, 2o. Edición. Argentina: editorial Kapelusz, 1964.

Dzhamgarov T.T. Puni A.T.S. **Psicología de la Educación Física y el Deporte**, Cuba: editorial científico-técnico, 1990

Dorch, Friedrich, **Diccionario de Psicología**. Barcelona: editorial Herder 1981

Grupo Editorial Océano, **Enciclopedia Autodidáctica Océano**, volumen IV España 1,998.

Manno, Renato, **Algunos Aspectos Teóricos del Entrenamiento Deportivo**. traducido por Luis Rosito. Guatemala: Academia Deportiva Nacional, C.D.A.G. 1,984.

Ruano Mariño, Rafael, **Introducción a la Psicología del Deporte**. Costa Rica: editorial Colegio Académico, 1,986.

Rudik P.A., **Psicología de la Educación Física y el Deporte**. 2da. ed. Cuba: Editorial Pueblo y Educación, 1,984.

Radionov, A.V., **Psicología del Enfrentamiento Deportivo**. Traducción Norberto Vargas. Cuba: Editorial Científico-Técnico, 1,987.

Sabas Rivas, Gustavo y otros, **Psicología del Deporte**. II Congreso Nacional de ciencias aplicadas a la Cultura Física y el Deporte. Cuba: INDEP, 1,989.

Singer, Robert N, **El Aprendizaje de las Acciones Motrices en el Deporte**. Barcelona: editorial Hispano-Europeo, 1,986.

Ukran M.L., **Metodología del Entrenamiento de los Gimnastas**. Cuba: editorial Pueblo y Educación editorial Pueblo y Educación, s.f.

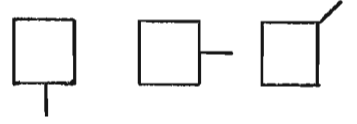
Ucha García, Francisco, **El Papel de las Emociones en el Deporte**. Cuba: Instituto de Medicina Deportiva.I.M.D. 1,986

ANEXOS

Test de Toulouse

Nombre _____ Edad _____ Deporte _____

Instrucciones: marca con una X los cuadritos que tienen la cola hacia el mismo lado que las figuras de la derecha.



A 20x20 grid of 400 squares. Each square contains a smaller square with a tail pointing in one of four directions: down, right, up-right, or down-left. The orientation of the tail in each square varies across the grid, creating a complex pattern for the test.