

## **ACCIONES PARA FAVORECER LA CONCENTRACIÓN DE LA ATENCIÓN DE LOS DEPORTISTAS DE BEISBOL.**

### ***WORK TO FAVOR THE CONCENTRATION OF THE ATTENTION OF THE SPORTSMEN OF BASEBALL.***

**Fermín Yoan Álvarez Gil**

[ferminalvarezgil@gmail.com](mailto:ferminalvarezgil@gmail.com)

**Fecha de recepción:** 14 de agosto de 2020 – **Fecha de aceptación:** 19 de octubre de 2020

#### **RESUMEN**

El presente artículo está sustentado sobre la base de fundamentos teóricos, pedagógicos, psicológicos y filosóficos relacionados con la concentración de la atención de los atletas de béisbol, para disminuir el estrés, favorecer su autoestima, motivación, cohesión, mejora de los resultados individuales y del equipo, las acciones están diseñadas para ejecutar con sistematicidad en el tiempo inicial de cada entrenamiento como un trabajo que se puede utilizar para todas las categorías. La propuesta constituyó una alternativa, que favoreció el cumplimiento del objetivo propuesto y el ascenso a niveles superiores en el terreno deportivo cuando se entrena o compete.

#### **ABSTRACT**

*The present article is sustained on the base of theoretical, pedagogic, psychological and philosophical foundations related with the concentration of the attention of the baseball athletes, for of diminishing the estrés, to favor its self-esteem, motivation, cohesion, improves of the individual results and of the team, the actions are designed to execute with sistematicidad in the initial time of each training like a work that you can use for all the categories. The proposal constituted an alternative that favored the execution of the proposed objective and the ascent at levels superiors in the sport land when he/she trains or it competes.*

## **PALABRAS CLAVES**

acciones, concentración, motivación

## **KEY WORDS**

*work, concentration, motivation*

## **INTRODUCCIÓN**

El deporte es un poderoso instrumentó de educación y superación constante, permite a los hombres crear lazos indestructibles de amistad y deshacer barreras por lo que se perfecciona y contribuye al desarrollo integral de niños y jóvenes, además se apoya en las experiencias acumuladas, sobre la base científica técnica y pedagógica.

EL béisbol, con su caudal técnico – táctico inagotable, es uno de los deportes que tiene el propósito de lograr el máximo desarrollo multilateral y armónico de los deportistas, cuenta con una base de sustentación lo suficientemente fuerte como para considerarlo en los niveles de avanzada en los eventos internacionales, ha propiciado que en la última década se convierta en motivo de preparación y gusto de todas las edades.

En este deporte las categorías inferiores, exigen mucho esfuerzo, dedicación una preparación óptima y sistemática, para el logro de un buen resultado, las categorías primarias han presentado carencias e gradual de los resultados propuestos.

Una de las esferas que más afectaciones presentan y que menos se ha trabajado es la preparación psicológica, la cual constituye una de las aristas más importantes para lograr el perfeccionamiento atlético y que para los equipos 13-14,15-16 constituye una insuficiencia que se manifiestan en:

- 1) Pobre motivación que limita los esfuerzos en las actividades deportivas.
- 2) Falta de seguridad en los modos de actuación de los atletas.
- 3) Inhibición en algunos de los atletas al enfrentar otro equipo.

4) Falta de concentración de la atención en algunos atletas para lograr mayor rendimiento frente a otro equipo.

Según señalan Ocaña Rodríguez y otros, la atención abarca un amplio número de estímulos ajenos o externos al deportista, favorece un estado de alerta que es necesario para reaccionar con rapidez y eficacia ante cualquier estímulo externo que pueda presentarse, incluso los imprevistos, dentro de ellos, los déficits atencionales más comunes son:

- Problemas con el enfoque atencional.
- Sobrecarga y conflicto de demandas atencionales.
- Actividad cognitiva interferente.
- Condiciones ambientales interferentes.

### **METODOLOGÍA APLICADA**

En nuestros días son muchas las investigaciones realizadas por autores de gran experiencia tratando los problemas existentes en la preparación general del beisbolista, no obstante, es de conocimiento de todos que dichas dificultades tienen varias aristas y que no podemos absolutizar a ninguna; una de ellas es la preparación psicológica y dentro de ella la concentración de la atención.

El entrenamiento es un tema difícil, pues son muchos los que investigan sobre él, sin embargo, existe pobreza de indagaciones respecto al acondicionamiento psicológico como fuerza mayor para la dirección y comportamiento del atleta frente a la actividad deportiva, por lo que en el propio sistema de planificación debe incluirse acciones que favorezca la calidad del equipo deportivo desde el plano psicológico.

### **Observación:**

Se realiza observación estructurada participante durante entrenamientos y competencias, para percibir cómo se manifiesta la distribución de la atención, la seguridad, la confianza, la autovaloración, el cumplimiento del plan de pensamiento táctico. El autor tuvo la

oportunidad de insertarse en las condiciones reales de entrenamientos y competencias.

Entrevista: en esta investigación favorece la obtención, análisis e interpretación de la información que ofrecen los lanzadores del equipo de béisbol acerca de cómo se perciben ante situaciones de corredores en base, qué pensamientos y comportamientos los caracterizan; en este sentido también se enfatizan indicadores cognitivo, conductual y fisiológico, a fin de corroborar las manifestaciones observadas.

Test psicométricos: se emplearon para evaluar el estado actual de la concentración y distribución de la atención y establecer comparaciones de su evolución en cada etapa de la investigación.

En el proceso investigativo se utilizaron métodos del nivel teórico y empírico tales como: histórico – lógico, análisis-síntesis, inducción – deducción: para conocer con profundidad el desarrollo del Béisbol y establecer conjeturas a partir del conocimiento basado en el estudio bibliográfico, así como la modelación: para conformar el diseño de las acciones y lograr su perfeccionamiento, la observación, la entrevista y el test: para la obtención del diagnóstico y caracterización de los atletas en relación con la concentración de la atención y profundizar en los factores asociados a las dificultades que presentan.

## **RESULTADOS**

El béisbol posee nueve posiciones defensivas y cada una de ellas requiere de elementos particularizados de la técnica y la táctica, al mismo tiempo el atleta debe lograr la mayor concentración de la atención para llegar a proyectar imaginaria o representativamente los resultados de cada acción defensiva y ofensiva de su equipo y de esta forma hacer esfuerzos por alcanzar la victoria.

La atención es considerada una facultad que acompaña algunas de las funciones psíquicas superiores; un estado psíquico de la personalidad que se expresa en la concentración de esta sobre algo y pone de manifiesto la actitud del sujeto o atleta hacia el objeto o fenómeno.

La atención está vinculada a la motivación y por tanto a la efectividad, está presente en los motivos de conducta, en los intereses y es además una de las premisas que hacen posible que el atleta se plantee objetivos y metas en su vida.

Para desarrollar la concentración de la atención tiene gran importancia la realización de acciones que de forma gradual, directa o indirecta contribuyan a un mejor resultado para el equipo. Respondiendo a esta necesidad es preciso reflexionar sobre las acciones como categoría de la psicología con el fin de contribuir al perfeccionamiento continuo de la práctica deportiva.

P. Ya Galperin (1902-1988) fue de los continuadores de la obra de Vigotsky, profundizó en el estudio de la acción como unidad de análisis de la psiquis y en el proceso de formación de acciones psíquicas mediante la interiorización, elaboró la teoría de formación planificada y por etapas de las acciones mentales y de los conceptos. Para él la acción está formada por componentes estructurales y funcionales.

Partiendo de la estructura de la acción Galperin (1902-1988) encontró que el proceso de formación de las acciones mentales pasa por cinco etapas fundamentales (base orientadora de la acción, formación de la acción en forma externa, en el plano verbal externo, formación de la acción verbal externa para sí y formación de la acción en forma interna, mental)

Estas etapas explican los distintos estadios por los que transcurre el proceso de interiorización a través de la cual la acción que inicialmente se realiza de forma externa, se convierte en una acción mental.

Las acciones comprenden el plan diseñado deliberadamente con el objetivo de alcanzar una meta determinada a través de un conjunto de operaciones (que pueden ser más o menos complejas), se ejecutan de manera controlada y permiten alcanzar un objetivo a corto plazo, otras, por el contrario, requieren el despliegue sostenido de acciones más complejas para

obtener resultados que son alcanzados solo a largo plazo.

Los componentes estructurales de la acción son: su objeto, su objetivo, su motivo, sus operaciones, su proceso y el sujeto que la realiza. El motivo expresa por qué se realiza la acción, el objetivo indica para que se lleva a cabo, el objeto es el contenido mismo de la acción, las operaciones se refieren al cómo se realiza y el proceso de secuencia de las operaciones que el sujeto lleva a cabo. Los componentes funcionales son: la parte orientadora, la parte de ejecución y la parte del control las que se encuentran interrelacionadas íntimamente.

La parte orientadora está relacionada con la utilización por el sujeto del conjunto de condiciones concretas necesarias para el exitoso cumplimiento de la acción dada. Es necesario haber comprendido previamente con qué objetivo se va a realizar la acción (para qué), en qué consiste, cómo hay que ejecutarla, cuáles son los procedimientos que hay que seguir (operaciones) en qué condiciones se debe realizar (en qué tiempo, con qué materiales) incluso es necesario saber en qué forma se va a realizar el control de dicha actividad. Todo conduce a la formación de una imagen de la acción, de su objeto y resultado que sirven de guía, de orientación para su posterior ejecución y control.

Debe incluir además los conocimientos y condiciones necesarias en que se debe apoyar la ejecución y control de la acción y la motivación para la realización.

La parte de la ejecución consiste en la realización de un sistema de operaciones, es decir, poner en práctica todo el sistema de orientaciones recibidas. Es donde se producen las transformaciones en el objeto de la acción, ya sea material o psíquico (planificar las influencias educativas, seleccionar métodos de investigación) La parte de control está encaminada a comprobar si la ejecución de la acción se va cumpliendo de acuerdo con la imagen formada y si el producto se corresponde con el modelo propuesto o el resultado esperado. Este permite hacer las correcciones necesarias, tanto en la parte orientadora como en la ejecución.

Las acciones poseen determinadas propiedades que las caracterizan: primarias y secundarias. Las primarias son aquellas sin las cuales la acción como proceso objetivo no puede existir, están presentes en toda acción independientemente del tipo de orientación que utilice para su ejecución.

Estas dependen del nivel de ejecución de la acción, plenitud de la acción, medida de diferenciación de las propiedades esenciales de las no esenciales y el grado de asimilación de la acción y constituyen parámetros a partir de los cuales podemos evaluar la acción. Una acción se domina más en la medida en que se realiza a un nivel interno, de modo abreviado, generalizada en un tiempo breve y con muy poco esfuerzo.

Las propiedades secundarias constituyen un sistema de indicadores de la acción, cuya formación se prevé de antemano. Son un producto de las propiedades primarias de la acción estas son. Razonamiento de la acción, generalización, concientialización de la acción y solidez de la acción.

Los parámetros primarios y secundarios de la acción son importantes para controlar y evaluar las acciones. Esto nos conduce a la conclusión que puede ser válida para la formación de diferentes contenidos de la personalidad, aunque su creador haya investigado en la esfera intelectual.

## **DISCUSIÓN**

Las acciones comprenden el plan diseñado deliberadamente con el objetivo de alcanzar una meta determinada a través de un conjunto de operaciones (que pueden ser más o menos complejas) que se ejecutan de manera controlada que permiten alcanzar un objetivo a corto plazo otras por el contrario requieren el despliegue sostenido de acciones más complejas para obtener resultados que son alcanzados solo a largo plazo.

V. González (2001) aborda la temática de las acciones y la define como procesos

subordinados a la obtención de objetivos o fines conscientes, explica además que las acciones están compuestas por operaciones y que una misma acción puede producirse a través de varias operaciones y una misma operación puede ser parte de varias acciones, en fin, las formas en que este proceso se realice variarán de acuerdo con las condiciones con las cuales el sujeto se enfrenta para poder alcanzar el objetivo.

Las acciones deben contribuir al razonamiento, la reflexión, la apropiación del contenido de una forma creadora que potencie las capacidades, no como un acto solamente individual, sino en la socialización del proceso y de los resultados de su actividad.

El autor de la memoria escrita asume esta definición, al coincidir con el criterio de que toda acción persigue un fin o meta conscientemente planteado, que existe una estrecha relación entre esta y su objetivo, además constituyen una categoría psicológica con una estructura más simple compuesta por operaciones que van a constituir pasos a través de cuya realización le da orientación, sentido o intención.

Ejemplo de la propuesta de acciones:

### **Acción 1** Diagnóstico

Objetivo: Identificar dificultades que afectan la concentración en el juego. Pasos

- Delimitar las deficiencias psíquicas, técnicas y físicas por cada jugador.
- Tener presente en la planificación de los entrenamientos las necesidades psíquicas, técnicas y físicas de los atletas.
- Conformar un plan individual a aquellos atletas que lo requieran de acuerdo a sus deficiencias.
- Desarrollar habilidades como: observación, comparación y valoración para un mejor desarrollo de las acciones.
- Compromiso de superar las dificultades individuales. Participan: entrenadores y atletas.

### **Acción 2** Entrenamiento del cerebro

Objetivo: organizar estrategias a seguir para desarrollar al máximo las posibilidades en las actividades competitivas.

### **Pasos**

- Dominar las reglas del juego, del sistema competitivo y las características de la categoría competitiva.
- tener una imagen precisa y exacta de los movimientos que realizan para cada acción.
- Desarrollo de un sentido muscular- articular (que vivan, que sientan óptimamente los movimientos que se imaginen).
- formular verbalmente, para sí, el movimiento que desean realizar, que lo describan con su lenguaje interno utilizando frases positivas.
- imaginar la ejecución de éste, a ritmo lento, moderado y acelerado. Participan: Entrenadores, atletas, metodólogos.

**Acción 3** Evaluar los resultados y proyección de nuevas metas.

### **Pasos**

- Análisis de los resultados estadísticos obtenidos de forma general e individual.
- La valoración de las dificultades que aún persisten, determinando con la participación activa de todos, el plan de acción para erradicar las mismas.
- El reconocimiento colectivo de los que más se destacaron, de los que contribuyeron en mayor escala a dicha victoria.
- El establecimiento de metas superiores, en correspondencia con el nivel de aspiraciones individuales y colectivas y con las posibilidades reales de cada atleta y del equipo.

## **CONCLUSIONES**

El estudio previo a la investigación expresa la necesidad de potenciar la concentración de la atención de los deportistas del equipo de béisbol. Se debe permitir potenciar control de las situaciones de juego. El desarrollo de la concentración de la atención favorece la seguridad,

confianza, autoestima, control emocional, el cumplimiento del plan de pensamiento táctico y el auto conocimiento posibilitando esto que mejoraran los indicadores.

Las acciones elaboradas para la concentración de la atención conforme con las necesidades que manifiestan los atletas constituyó una alternativa, que favoreció el cumplimiento del objetivo propuesto y el ascenso a niveles superiores. Los resultados obtenidos en la práctica educativa, constituyen pruebas de constatación del grado de validez de los mismos.

### REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

- Rodríguez, R. O., Mariño, A. P., & Sabatés, H. R. R. (2020). La distribución de la atención en lanzadores de béisbol (Original). Revista científica Olimpia, 17, 185-195.
- Suárez, H. (2016), Aproximación teórico al estudio de la concentración de la atención en lanzadores de béisbol social. Revista Olimpia. Edición # 38, desde <http://portal.inder.cu/revistas/olimpia/Index.html>
- Galperin, P, Y. (1902-1988). Sobre los métodos de formación por etapas de las acciones mentales, La Habana. Editorial Pueblo y Educación
- Ríos Garit, J., Pérez Surita, Y., Fuentes Domínguez, E., & Paredes, M. M. D. A. (2019). Efecto de las lesiones deportivas sobre variables psicológicas en lanzadores de béisbol. Podium. Revista de Ciencia y Tecnología en la Cultura Física, 14(3), 403-415.1