

Los factores que afectan la concentración de la atención en atletas de boxeo en situaciones de combate

Factors affecting concentration of attention in boxing athletes in combat situations

Fatores que afetam a concentração da atenção em atletas de boxe em situações de combate

Marta Cañizares Hernández^{1*}  <https://orcid.org/0000-0001-9504-9779>

Yaneivi Soler Prieto²  <https://orcid.org/0000-0003-2266-8709>

Jesús Domínguez García¹  <https://orcid.org/0000-0002-2968-8238>

Marisol Suárez Rodríguez²  <https://orcid.org/0000-0002-7371-7876>

¹Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte (UCCFD) "Manuel Fajardo", La Habana, Cuba.

²Centro de Medicina Provincial, La Habana, Cuba.

*Autor para la correspondencia: marta.canizares@inder.gob.cu

Recibido: 22 de abril de 2019.

Aprobado: 21 de enero de 2020.

RESUMEN

La concentración de la atención constituye un aspecto fundamental para lograr altos resultados en el boxeo; por eso, se necesita mantener el control de los factores que influyen en esta para lograr un desempeño adecuado en situaciones de combate. El presente trabajo tiene como objetivo analizar los factores que influyen en el desempeño adecuado de la concentración de la atención en los boxeadores en situaciones de combate. Para realizar el diagnóstico se utilizan métodos como la entrevista al boxeador, observaciones a entrenamientos, topes competitivos, la variante del test de síntomas de carga para los atletas y la escala de valoración externa a entrenadores. Para el análisis de los resultados se aplicó la estadística descriptiva, utilizando como medidas de tendencia la mediana y la moda. Además, se realizan distribuciones empíricas de frecuencias absolutas y relativas, el análisis de varianza no paramétrico de Kruskal Wallis con nivel de significación de $p < 0,05$. Se aprecia en los resultados que los factores que influyen negativamente en el desempeño adecuado de la concentración de la atención, autopercebidos por los boxeadores y entrenadores fueron la manifiesta superioridad del contrario y los reproches de los entrenadores durante la competencia. Como conclusiones se aprecia que los resultados obtenidos demuestran que los factores que influyen en el desempeño adecuado de la concentración de los atletas son la manifiesta



superioridad del contrario, los reproches durante la competencia y se recomienda la aplicación de acciones de intervención psicológica para mejorar la concentración de la atención de los boxeadores estudiados, basadas en la definición acertada de los focos atencionales y ofrecer feedback positivos por parte de los entrenadores.

Palabras clave: autopercepción; concentración de la atención; boxeo; test de síntoma de carga.

ABSTRACT

Concentration of attention is a fundamental aspect to achieve high results in boxing; therefore, it is necessary to keep control of the factors that influence it to achieve an adequate performance in combat situations. The aim of this paper is to analyze the factors that influence the proper performance of concentration of attention in boxers in combat situations. To carry out the diagnosis, methods such as interviewing the boxer, observations to trainings, competitive stops, the variant of the load symptom test for athletes and the external assessment scale for coaches are used. For the analysis of the results, the descriptive statistics were applied, using as trend measures the median and the mode. In addition, empirical distributions of absolute and relative frequencies were made, the analysis of non-parametric variance of Kruskal Wallis with a significance level of $p < 0.05$. It is appreciated in the results that the factors that influence negatively in the adequate performance of the concentration of attention, self perceived by the boxers and trainers were the manifest superiority of the opponent and the reproaches of the trainers during the competition. As conclusions, it is appreciated that the obtained results demonstrate that the factors that influence in the suitable performance of the concentration of the athletes are the manifest superiority of the opposite, the reproaches during the competition and it is recommended the application of actions of psychological intervention to improve the concentration of the attention of the studied boxers, based on the correct definition of the attentional focuses and to offer positive feedback on the part of the trainers.

Keywords: Self-perception; concentration of attention; boxing; loading symptom test.

RESUMO

A concentração das atenções é um aspecto fundamental para alcançar resultados elevados no boxe; portanto, é necessário manter o controle dos fatores que a influenciam para alcançar um desempenho adequado em situações de combate. O presente trabalho visa analisar os fatores que influenciam o desempenho adequado da concentração da atenção nos boxeadores em situações de combate. Para fazer o diagnóstico, são utilizados métodos como a entrevista do boxeador, observações a treinos, paragens competitivas, a variante do Teste de Sintoma de Carga para atletas e a escala de avaliação externa para treinadores. Para a análise dos resultados foram aplicadas as estatísticas descritivas, usando como medidas de tendência a mediana e a moda. Além disso, foram feitas distribuições empíricas de frequências absolutas e relativas, a análise da variância não paramétrica de Kruskal Wallis com um nível de significância de $p < 0,05$. É apreciado nos resultados que os fatores que influenciam negativamente no desempenho adequado da concentração de atenção, autopercebida pelos boxeadores e treinadores, foram a manifesta superioridade do adversário e as reprovações dos treinadores durante a competição. Os resultados obtidos mostram que os fatores que influenciam o desempenho adequado da



concentração dos atletas são a manifesta superioridade do adversário e as reprovações durante a competição. Recomenda-se a aplicação de ações de intervenção psicológica para melhorar a concentração da atenção dos boxeadores estudados, com base na definição correta dos focos de atenção e para oferecer feedback positivo pelos treinadores.

Palavras-chave: autopercepção; concentração da atenção; boxe; teste de sintoma de carga.

INTRODUCCIÓN

La concentración de la atención

El apoyo de los entrenadores a la autonomía del deportista debe ser permanente y se asocia positivamente con el bienestar psicológico de los atletas y el desarrollo de sus potencialidades para que estos logren alcanzar su máximo rendimiento, *Sagarra, (2003); González et al., (2013); González (2016), Pérez y Cañizares, (2018); Soler, Y. y Suárez, M. (2015); Soler y Suárez, (2015); Suárez, Soler y Cañizares, (2018); Cañizares, (2015).*

En el estudio de las cualidades personales de competidores, campeones olímpicos y del mundo existen algunas como las que se mencionan a continuación *Orlik, (1986); Suárez, Soler y Cañizares, (2018).*

1. Autodirección psicológica: autodisciplina, autoconfianza, automotivación.
2. Determinación: hacer todo lo posible por alcanzar una meta.
3. Organización: siempre establecer prioridades, seguir las instrucciones correspondientes.
4. Concentración en la tarea: focalizar los índices más relevantes en los momentos adecuados.

Así, la concentración de la atención forma parte de las habilidades mentales esenciales para cualquier deportista *Cañizares, (2009); Sarmiento, (2011); Ribetti, (2011).*

La concentración de la atención supone la estabilidad de su orientación hacia un objeto o estímulo determinado. Se distingue también por la intensidad de la atención que indica la fuerza con que un individuo concentra su atención en una actividad, objeto o tarea determinada, haciendo abstracción de todo lo demás *Cañizares, (2009).*

En deportes de combate como el boxeo, cobra relevancia el tema porque es un deporte con elevadas exigencias a la psicofisiología del deportista, en el que se produce un enfrentamiento cuerpo a cuerpo y en el que la calidad de su ejecución técnico táctica es determinante para su resultado; aspecto que precisa de elevados niveles de concentración de la atención según lo abordado por Sagarra en su conferencia magistral *Soler y Suárez, (2015).*

La adquisición de herramientas y habilidades para la concentración de la atención desde edades tempranas, se convierten en un arma fundamental para el deportista, que le permite la autorregulación de su conducta y determina en gran medida la actitud asumida posteriormente por él ante las actividades docentes, de entrenamiento y competencia *Ribetti, (2011).*



Por eso el entrenador de boxeo debe analizar el empleo de la atención plena, del proceso de atención, para mejorar la concentración en este proceso y acentuar la orientación a los boxeadores hacia los focos más relevantes en sus acciones Soler y Suárez, (2015).

De esta manera, el atleta debe aprender a dirigir el foco de atención en la situación del combate en el momento preciso y hacia el lugar adecuado, lo cual le facilitará la correcta ejecución. Al mismo tiempo, es necesario que el deportista autoperciba cuál es el estado de su concentración de la atención y ser capaz de autovalorarse en ese sentido Soler y Suárez, (2015).

En el boxeo se exige una correcta ejecución técnica, por ello, el entrenador debe definirle al boxeador cuáles son los aspectos relevantes de cada una de las situaciones que van a garantizar la calidad de la ejecución técnica, para luego enseñar a focalizar la atención en esos puntos Soler y Suárez, (2015).

Así, se asegura una mejor asimilación de la técnica ya que los focos orientan hacia qué punto de la técnica y o táctica tienen que dedicarle mayor atención en el momento de la ejecución de sus acciones y las de su adversario. Este procedimiento se entrena sistemáticamente hasta convertirlo en una habilidad atencional una vez que esté perfeccionado Soler y Suárez, (2015).

Así, el boxeador será capaz de atender a los estímulos externos de este deporte que serán captados en dependencia de la flexibilidad y traslación de su atención, la dirección y la amplitud de los focos atencionales en el combate, tanto el entrenamiento como en la competencia Soler y Suárez, (2015).

El profesor Raúl Fernández Liranza, citado en Suárez, Soler y Cañizares, M. (2018). entrenador de la Escuela Nacional de Boxeo de Cuba, entrenador de varios campeones olímpicos y mundiales, plantea que,

"el entrenador debe ayudar al desarrollo de habilidades para la concentración de la atención del boxeador mediante la observación pedagógica y el análisis de video de combates, como componente didáctico".

Por eso se entiende que, aprender a focalizar la atención en elementos claves, es un componente esencial en el éxito competitivo para el deportista de boxeo y se debe tener en cuenta lo siguiente:

- El entrenador de boxeo debe conocer las características y particularidades psicológicas de la edad del atleta, específicamente el comportamiento del desarrollo del proceso de atención en la etapa evolutiva en la que está trabajando, ya sea con escolares, adolescentes o jóvenes.
- Debe estar preocupado por los problemas que afecten la preparación del deportista que constituyan motivos de preocupación ya sea del propio deporte, familiares u otras.

La autopercepción de la concentración de la atención

Se considera necesario que el atleta conozca cómo se manifiestan los estados de concentración y qué es lo que le impide lograr una adecuada focalización de sus objetivos; por eso, es importante que el entrenador tenga en cuenta, entre otros aspectos lo siguiente Soler y Suárez, (2015).



- Atender a los estilos de combate y enfrentamiento de sus atletas ante las diferentes situaciones, para la búsqueda de posibles soluciones y variantes y así ayudarlos a enfocar sus acciones en las soluciones más eficaces en el periodo de aprendizaje, en el perfeccionamiento técnico y en el periodo competitivo, en sus estrategias de ataque y defensa en el combate boxístico.
- Atender a las características individuales de sus atletas y a las particularidades de sus procesos atencionales que están muy relacionadas con las características de su personalidad, temperamento, motivaciones, estados de predisposición psicológica y estados de prearranques.
- Trabajar en estrecha relación con el psicólogo, en tanto éste es su asesor ante las diferentes situaciones del control psicológico.
- Conocer las potencialidades de su atleta, la zona de desarrollo próximo, para orientar los acentos de la preparación según sus ritmos de aprendizaje.

Así mismo, Raúl Fernández Liranza, citado en **Suárez Soler y Cañizares, (2018)** enfatiza que los entrenadores de boxeo deben desarrollar las habilidades atencionales en función de:

- Conocer qué señales deben ser atendidas. (voz del entrenador, diferentes señas, según lo convenido previamente con el entrenador, ejecutar con disciplina las estrategias personales, que no son iguales en los diferentes atletas, es decir, pueden variar según los estilos de cada boxeador.
- Mantener el foco de atención en las señales relevantes de la tarea, es decir, establecer los focos dominantes en las acciones.
- Habilidad para cambiar el foco de atención cuando sea necesario.
- Habilidad para reconcentrarse cuando ocurrió algún tipo de distracción, ya sea por el público, árbitro, pensamientos negativos.
- Control de los pensamientos irrelevantes y ajenos a la tarea.
- Inhibir los estímulos distractores de todo tipo.
- El control de los estados de fatiga, así como los periodos de descanso del boxeador.
- Tener en cuenta el nivel de complejidad y exigencias de la competencia y la focalización en las acciones y estilos que utilizará el deportista en su combate, según las metas y objetivos trazados.
- La autopercepción de la concentración de la atención supone una práctica que debe sistematizarse con regularidad para conocer qué atender y a qué no y mantener en un elevado nivel de orientación hacia la tarea.

Por esta razón, esta investigación tiene como objetivo analizar los factores que influyen en el desempeño adecuado de la concentración de la atención en los boxeadores en situaciones de combate.

Así, el diagnóstico y estudio de la autopercepción por parte del boxeador y el control de los factores por parte de los entrenadores que inciden en el estado de la concentración de la atención de los boxeadores, adquiere particular importancia pues contribuye a que el entrenador y el psicólogo puedan planificar y proyectar su trabajo. De esta manera, se podrán establecer indicadores de concentración de la atención autopercebidos por los deportistas y percibidos por el entrenador que afectan y/o favorecen su accionar. Además, se facilitará la planificación de acciones de intervención psicológica para optimizar este proceso y favorecer el desarrollo de habilidades atencionales.



MATERIALES Y MÉTODOS

El estudio que se realiza es en su esencia de tipo descriptivo.

Métodos

Entrevista al boxeador: fue realizada durante la etapa de diagnóstico, de forma individual, antes de comenzar la sesión de entrenamiento. Se utiliza para la recogida del estado de opinión de los deportistas miembros de la muestra en relación a elementos significativos relacionados con la concentración de la atención.

Consta de cuatro preguntas que recogen la información correspondiente a los siguientes indicadores:

- Autopercepción del conocimiento del proceso de atención.
- Autopercepción del nivel de significación del proceso de atención para la actividad.
- Autovaloración de la concentración de la atención en entrenamientos y competencias.
- Conductas asumidas ante la aparición de dificultades en la concentración de la atención.

Observación a entrenamientos y topes competitivos

Objetivo: valorar la existencia de indicadores de baja concentración de la atención en los atletas de boxeo referenciados en [Soler, Y. y Suárez, M. \(2015\)](#).

Los indicadores fueron:

Cumplimiento de las tareas orientadas

- Tiempo empleado para la solución de la tarea.
- Calidad de la ejecución.
- Repetición de errores ya cometidos.
- Discriminación de sonidos relevantes.
- Anticipación a las acciones del contrario.

Variante del test de síntomas de carga

Objetivo: explorar condiciones que influyen en el desempeño adecuado de los procesos atencionales en los boxeadores en situaciones de combate mediante la autopercepción del atleta.

Es un test creado por [Frester, \(1976\)](#), citado en [Soler y Suárez, \(2015\)](#), a fin de conocer la situación de carga de factores incidentes en el desempeño deportivo. Compuesta por veintiún (21) ítems con una escala de puntuación de uno (1) a nueve (9) puntos. Para el análisis de resultados los ítems se agrupan en tres (3) factores relacionados con la estabilidad psíquica de los deportistas frente a las condiciones objetivas del medio, la estabilidad social-personal y la estabilidad vegetativa y de éxito-derrota.



Por su parte, **García, (2001)** citado en **Soler, Y. y Suárez, M. (2015)**. propone utilizarlo para la valoración de la incidencia de los estímulos presentes en competencia sobre la concentración de la atención, modificando la consiga original y sus rangos para la valoración; enfatizando la incidencia de las situaciones referidas sobre la concentración de la atención.

En sentido general, estas técnicas fueron utilizadas para la recopilación de datos sobre el estado actual del proceso en estudio, así como para la recogida del estado de opinión de los sujetos implicados de manera directa e indirecta en la investigación.

Se realizó una evaluación cualitativa tomando en consideración la autopercepción de la influencia que poseen los deportistas en relación a determinados factores que están presentes en situaciones de competencia. Para la exposición y comprensión de los resultados los mismos fueron distribuidos en tres grupos: los que influyen positivamente, los que influyen negativamente y los que no influyen de ninguna manera.

Además, se tuvo en cuenta los resultados de las observaciones realizadas y los criterios aportados por el entrenador acerca de los factores que influyen en la concentración de los boxeadores.

Escala de valoración externa a entrenadores

Objetivo: explorar los criterios valorativos del entrenador respecto a la concentración de la atención de los boxeadores de la muestra.

Fue elaborada por la investigadora **Soler, Y. (2016)** tomando como referencia el test de rendimiento psicológico de Loehr, así como elementos que denotan dificultades en el proceso en deportistas de boxeo y que fueron detectados por los entrenadores del estudio. Se aplicó al entrenador de cada deportista de forma individual y fue validada en investigaciones precedentes **Soler, Y. (2016)**.

Análisis estadístico matemático

Del nivel estadístico-matemático los métodos y procedimientos utilizados fueron los siguientes: para la recogida de la información en el terreno, se confeccionó una planilla que se llevó a una base de datos EXCEL para su ordenamiento y mejor comprensión. Para el análisis de los resultados se aplicó la estadística descriptiva, utilizando como medidas de tendencia la mediana y la moda. Adicionalmente fueron utilizadas las distribuciones empíricas de frecuencias absolutas y relativas con su correspondiente distribución porcentual para el análisis cualitativo de las variables. Además, se realizó el análisis de varianza no paramétrico de Kruskal Wallis con el objetivo de comparar las observaciones diagnósticas. El nivel de significación utilizado fue de $p < 0,05$.

Población y muestra

La población de manera general estuvo integrada por los 40 boxeadores pertenecientes a la EIDE Mártires de Barbados de La Habana, los cuales integraban el equipo escolar de la provincia. De ellos, se seleccionaron 20 pertenecientes al rango de 15-16 años que integraron la muestra de la investigación, lo que representa el 50 % de la población. Además, se entrevistaron a los 10 entrenadores (100 %) de



la población que trabajaban con estos atletas. Se obtuvo un consentimiento informado para la aplicación de las diferentes pruebas firmado por los atletas y entrenadores que participaron en la investigación.

RESULTADOS

Resultados de la entrevista a los boxeadores

La Tabla 1 muestra las distribuciones empíricas de frecuencias absolutas y relativas con su correspondiente distribución porcentual en relación a la autopercepción de indicadores de baja concentración de la atención de los boxeadores de la muestra (Tabla 1).

Tabla 1. - Indicadores de baja concentración de la atención autopercebidos por los deportistas

Indicadores	Cantidad de deportistas	%
Me dejo provocar por mi contrario	17	85
Repito los mismos errores	16	80
Escucho más al público que a mi entrenador	11	55
Me dejo sorprender por mi contrario	10	50
Pienso en errores pasados	9	45
Me siento distraído	9	45
Me agoto con facilidad	3	15

Fuente: Entrevista realizada a los deportistas Soler, Y. y Suárez, M., (2015).

Los indicadores de baja concentración de la atención más autopercebidos por los deportistas expresados en la entrevista realizada fueron: "me dejo provocar, por el contrario, repito los mismos errores ya corregidos por los entrenadores y escucho más al público que a mi entrenador".

Resultados de las observaciones a deportistas en situación de competencias y entrenamientos

Esta técnica fue utilizada durante la etapa de diagnóstico con el objetivo de corroborar la existencia de los indicadores que afecten la concentración de la atención. Fueron realizadas un total de cinco observaciones de conjunto entre los investigadores y el entrenador principal, en las que se le otorgó puntuaciones por dichos observadores.

Las observaciones fueron realizadas durante la primera semana de evaluación, coincidiendo el tercer y cuarto días con competencias preparatorias, por lo que se pudo observar el desempeño de los deportistas tanto en situación de competencias como en entrenamientos.



La Tabla 2 muestra el valor de la mediana de las evaluaciones del grupo en cada uno de los indicadores evaluados en las observaciones. Se aprecia que, de manera general cinco de los seis indicadores observados están evaluados de regular, y solo se evalúa de bien el tiempo de solución de las tareas. (Tabla 2)

Tabla 2. - Resultados de la observación por indicadores en situación de competencias y entrenamientos

Total de observaciones	5
Indicadores	Mediana
Cumplimiento de las tareas orientadas	2,5
Tiempo empleado para la solución de la tarea	3
Calidad de la ejecución	2,5
Repetición de errores ya cometidos	2,5
Discriminación de sonidos relevantes	2
Anticipación a las acciones del contrario	2

Fuente: Observaciones realizadas a los deportistas Soler, Y. y Suárez, M. (2015).

La Tabla 3 muestra la estadística descriptiva de las observaciones diagnósticas, evaluadas por indicadores. Para el cumplimiento de las tareas se obtuvo una marcada tendencia a mantener los mismos valores de la mediana en las observaciones, obteniendo una mediana general para el indicador de 2,5 que indica una evaluación de regular.

La categoría más frecuente de evaluación fue la de regular ($Moda = 2$), aun cuando existen dos observaciones evaluadas de bien. En este caso en ninguna de las observaciones este indicador recibió evaluaciones de muy bien ni de excelente. Las diferencias no fueron significativas al efectuar el contraste de comparación entre observaciones de Kruskal Wallis ($p > 0,05$).

El indicador tiempo empleado para la solución de la tarea, mostró resultados cualitativos ligeramente superiores que el de cumplimiento de las tareas orientadas, coincidiendo en tres el valor de la mediana y de la moda de cada observación, lo que se corresponde con una evaluación de bien. Al comparar cada observación, para la variable señalada, no se encontraron diferencias significativas ($p > 0,05$).

El indicador calidad de la ejecución mostró valores de la mediana que oscilaron entre dos y tres para las observaciones realizadas, siendo su valor general de 2,5 para una evaluación de regular.

Las observaciones tres y cuatro (realizada en situación de competencia), tuvieron la moda más discreta ($Moda = 2$), correspondiente con la evaluación de regular. Lo mismo sucedió con la evaluación seis realizada durante el último entrenamiento de la semana y posterior a la situación de competencia.



El resto de las observaciones mostraron una moda similar ($Moda=3$). Cuando las diferencias encontradas, fueron contrastadas a través de la prueba de Kruskal Wallis, se obtuvieron diferencias significativas ($p<0,05$) ($p=0,00$) entre las observaciones.

Al evaluar el indicador repetición de errores ya corregidos, los valores de la mediana oscilaron entre dos y tres para todas las observaciones, siendo su evaluación general de 2,5 en correspondencia con la evaluación de regular. A pesar de ello el valor de tres de la moda como tendencia en la mayoría de las observaciones indica un predominio de deportistas evaluados de bien aún, cuando ninguno está evaluado de muy bien ni excelente.

Los valores más bajos se encuentran en la tercera observación correspondiente a una situación de competencia, siendo la moda de valor uno, lo que indica el predominio de deportistas evaluados de mal. El contraste entre observaciones mostró diferencias significativas para $p<0,05$ ($p=0,01$).

En relación al indicador discriminación de sonidos relevantes fueron encontradas medianas tendientes a un mismo valor ($Mediana=2$) para las observaciones realizadas, siendo la observación dos (realizada en situación de entrenamiento) la única en alcanzar la categoría de bien con una mediana de tres. Exceptuando la observación dos ($Moda=3$), el resto de las observaciones tuvieron su moda en dos, lo que indica que la evaluación que más se repite en este sentido es la de regular.

El contraste entre observaciones mostró diferencias significativas para $p<0,05$ ($p=0,00$). Otro de los indicadores evaluados fue la anticipación a las acciones del contrario. En este caso la puntuación de la mediana obtenida en cada observación osciló entre uno y tres. El menor valor lo mostró la observación tres, coincidiendo con una moda centrada en la calificación inferior (uno), mientras el resto tuvo su moda entre las calificaciones dos y tres.

Los valores más desfavorables tanto en la mediana como en la moda se encuentran en la tercera y cuarta observación, las cuales fueron realizadas durante la realización de competencias. El contraste entre observaciones mostró diferencias significativas para $p<0,05$ ($p=0,00$).



Tabla 3. - Resultados de las observaciones en situación de competencias y entrenamientos. Prueba de Kruskal Wallis

Observaciones	Mediana /moda	CT	TST	CE	REC	DSR	AAC
Observación1	Mediana	2,5	3	3	2,5	2	3
	Moda	2	3	3	3	2	3
Observación2	Mediana	3	3	3	3	3	3
	Moda	2	3	3	3	3	3
Observación3	Mediana	2,5	3	2,5	2	2	1
	Moda	2	3	2	1	2	1
Observación4	Mediana	2,5	3	2	2,5	2	2
	Moda	2	3	2	3	2	2
Observación5	Mediana	3	3	2,5	2,5	2	2
	Moda	3	3	2	3	2	2
*Significación	Mediana	0,569	0,767	0,00	0,01	0,00	0,00

*Significación de la prueba de Kruskal Wallis
 Leyenda:

CT: Cumplimiento de las tareas
 TST: Tiempo empleado para la solución de la tarea
 CE: Calidad de la ejecución
 REC: Repetición de errores ya corregidos
 DSR: Discriminación de los sonidos relevantes
 AAC: Anticipación de las acciones del contrario

Fuente: Observaciones realizadas a los deportistas Soler, Y. y Suárez, M. (2015).

Resultados del test de síntoma de carga

En relación a los factores que afectan la concentración de la atención en los boxeadores, se obtuvo que los más autopercebidos por los deportistas en el test de síntoma de carga fueron: ser perjudicado por los jueces, en nueve deportistas (45 %); excesivo nerviosismo, sensaciones de debilidad física, espectadores y estímulos de perturbación de naturaleza óptica, acústica o táctil en siete deportistas (35 %); así como las derrotas anteriores y la manifiesta superioridad del contrario en seis deportistas (30 %).

Dentro de estos factores se encuentran además los reproches durante la competencia y los malos rendimientos en entrenamientos y competencias en cinco deportistas (25 %); así como discordancias con los entrenadores, compañeros de equipo y familiares, y los aplazamientos de las competencias según cuatro deportistas (20 %) (Figura 1).



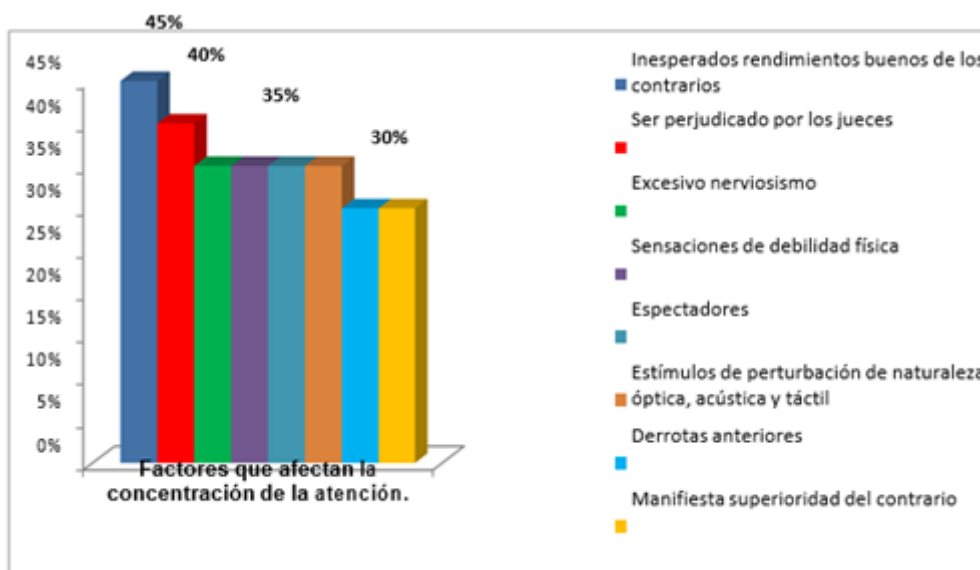


Fig. 1. - Principales factores que afectan la concentración de la atención autopercebidos por los deportistas a partir del test de síntomas de carga

Existe otro grupo de factores autopercebidos por los deportistas como elementos que favorecen su concentración de la atención. Ellos son: pensar continuamente en el cumplimiento de las metas fijadas en 10 deportistas (50 %); acciones malogradas al principio en nueve deportistas (45 %); haber perdido ya una vez ante el contrincante en siete deportistas (35 %); papel de favorito y metas de rendimiento excesivamente altas en seis deportistas (30 %). Este grupo de factores pudiera servir de apoyo a la hora de entrenar en los deportistas la concentración de la atención, realizando un monitoreo del efecto que causa cada uno de ellos en cada momento y adecuando el manejo de ellos a cada deportista y a cada situación en particular (Figura 2).

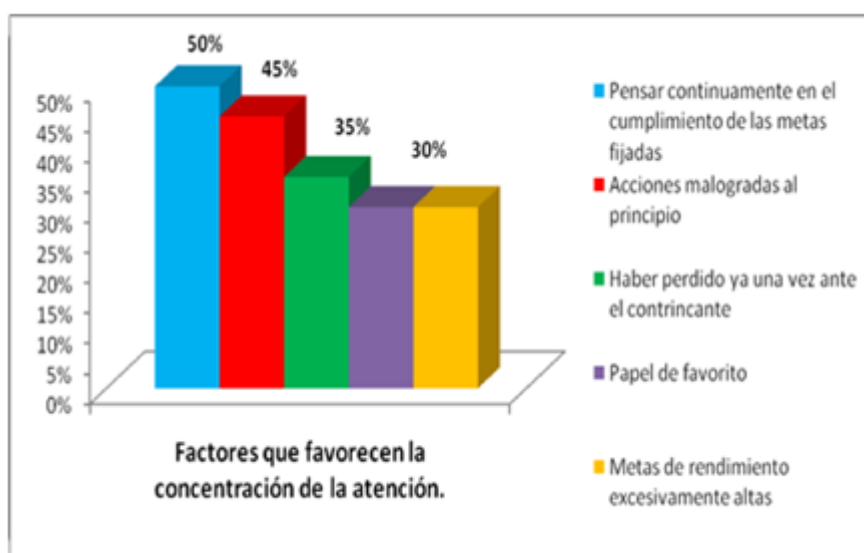


Fig. 2. - Factores que favorecen la concentración de la atención autopercebidos por los deportistas a partir del test de síntomas de carga



Por último, los factores que los deportistas consideran no influyentes en la concentración de la atención, pero que no por ello deben ser obviados en el proceso de intervención psicológica son: instalaciones de competencia incómodas en nueve deportistas (45 %); desplazamientos demasiado largos en ocho deportistas (40 %); contrincantes desconocidos y dificultades en conciliar y mantener el sueño en siete deportistas (35 %) (Figura 3).

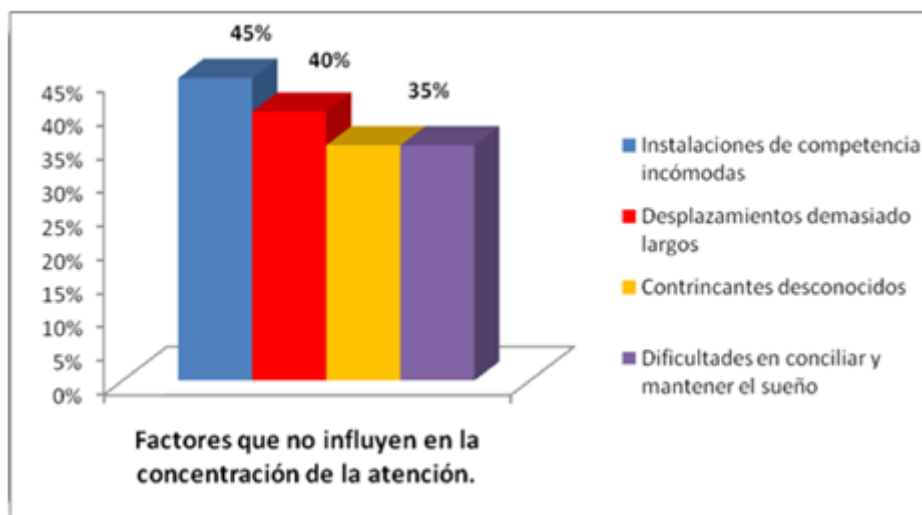


Fig. 3. - Factores que no influyen en la concentración de la atención autopercebidos por los deportistas a partir del test de síntomas de carga

Tabla 4. - Resultados de la escala de valoración externa durante la etapa de diagnóstico

Valoración externa	Mediana	Frecuencia
Comete los mismos errores luego de ser corregido por los entrenadores.	4,5	Casi siempre
Cede ante las provocaciones de los contrarios y no desarrolla sus planes tácticos.	3	A veces
Cede ante las provocaciones de los contrarios y no desarrolla sus planes tácticos. afectan su concentración.	3	A veces
En el momento de la pelea los ruidos del público y las orientaciones de los entrenadores desde la esquina afectan su concentración.	3	A veces
Durante las peleas parece como si estuviera pensando en algo ajeno a ello.	3, 5	A veces
Durante la pelea descuida los movimientos de ambas manos y pies de sus contrarios por lo que es sorprendido con facilidad.	4, 5	Casi siempre



Como se expresa en la tabla anterior las evaluaciones de los entrenadores estuvieron ubicadas en la categoría casi siempre para expresar la frecuencia con que suceden los siguientes indicadores: reiteración por parte de los deportistas de los mismos errores luego de ser corregidos por los entrenadores (reiteración), así como el descuido durante la pelea de los movimientos de ambas manos y pies de sus contrarios, lo que hace que sean sorprendidos con facilidad (Tabla 4).

Esta evaluación indica que según lo percibido y expresado en el criterio de los entrenadores éstos son los indicadores de dificultades en la concentración de la atención, presentes con mayor frecuencia de aparición en los boxeadores muestreados.

En el caso de los indicadores restantes (cede ante las provocaciones de los contrarios y no desarrolla sus planes tácticos; en el momento de la pelea los ruidos del público y las orientaciones de los entrenadores desde la esquina afectan su concentración; durante las peleas parece como si estuviera pensando en algo ajeno a ello) aparecen con una categoría de frecuencia de a veces.

Es importante que durante la etapa de diagnóstico no fueron referidas por los entrenadores en el ejercicio de evaluación de sus deportistas las categorías casi nunca, ni nunca, lo que indica una correspondencia de los criterios de los entrenadores con los resultados obtenidos en las pruebas valoradas anteriormente.

DISCUSIÓN

En la muestra estudiada, durante el diagnóstico inicial, se constató un predominio de boxeadores con evaluaciones de mal y regular en la concentración de la atención en las observaciones realizadas. Los indicadores de baja concentración de la atención más autopercebidos por los deportistas fueron: me dejo provocar por el contrario repito los mismos errores ya corregidos por los entrenadores (reiteración), escucho más al público que a mi entrenador.

Los factores autopercebidos por los deportistas como aquellos que afectan de manera positiva el desempeño adecuado de la concentración de la atención, fueron la manifiesta superioridad del contrario y los reproches durante la competencia; mientras que los autopercebidos como facilitadores del logro de una mejor concentración fueron: el pensar continuamente en el cumplimiento de las metas fijadas y el mejoramiento de las acciones malogradas al principio. Se aprecia aquí la autorregulación de la conducta del atleta ante esta situación que lo ayuda al autoconocimiento para lograr vías eficaces de autoayuda.

En este caso, la selección de los factores entorpecedores de la concentración de la atención realizada por los deportistas de la muestra, se encuentra en correspondencia con estudios realizados por [Weinberg y Gould, \(1996\)](#) y [Pérez, M. Cañizares, M, Fleitas, D. Amico \(2018\)](#), que refieren estos factores como tendencias que frecuentemente se convierten en obstáculos para lograr el control del foco de la atención y que se encuentran ampliamente presentes en el contexto deportivo.

En las observaciones realizadas a deportistas en situación de competencias y entrenamientos, los resultados de la prueba de Kruskal Wallis demuestran que no existió ningún atleta evaluado de muy bien o excelente en la concentración de la atención, pues en estos predominaron las evaluaciones de regular y en algunos casos con tendencia a bien. Se aprecia entonces, la necesidad de potenciar este importante proceso en los boxeadores de la muestra.



En relación a los factores que afectan la concentración de la atención en los boxeadores se obtuvo que los más autopercebidos por los deportistas en el test de síntoma de carga fueron: ser perjudicado por los jueces, en nueve deportistas excesivo nerviosismo, sensaciones de debilidad física, espectadores y estímulos de perturbación de naturaleza óptica, acústica o táctil; así como las derrotas anteriores y la manifiesta superioridad del contrario. Lo que indica la necesidad de controlar estos factores de tipo interno (subjetivos) que obedecen al control de pensamientos (aspecto cognitivo) y autocontrol emocional, así como los factores externos provenientes del escenario competitivo Soler, Y. y Suárez, M. (2015).

Al analizar los factores que favorecen la concentración de la atención autopercebidos por los deportistas a partir del test de síntomas de carga se aprecia que: el pensar continuamente en el cumplimiento de las metas fijadas así como en las acciones malogradas al principio y el haber perdido ya una vez ante el contrincante, son los más señalados por los boxeadores lo que constituye elementos a considerar para estimular la elaboración de estrategias cognitivas para el desarrollo en el entrenamiento de habilidades atencionales.

Así, se puede apreciar que existen factores que los deportistas mencionan que no influyen en la concentración de la atención, a partir de los resultados del test de síntomas de carga y que están ajenos al control de los entrenadores, del personal médico y de los propios deportistas; por ejemplo: el estado de las instalaciones de competencia, desplazamientos demasiado largos; contrincantes desconocidos y dificultades en conciliar y mantener el sueño. No obstante, se considera que el entrenador no debe descuidar estos aspectos pues debe tenerlos en cuenta para que no afecten la preparación del deportista.

Por su parte, en los resultados de la escala de valoración externa durante la etapa de diagnóstico, las evaluaciones de los entrenadores en la categoría casi siempre fue destinada a los indicadores: reiteración por parte de los deportistas de los mismos errores luego de ser corregidos por los entrenadores (reiteración), en la que se observa coincidencia con lo percibido por los boxeadores; además los entrenadores plantean que el descuido durante la pelea de los movimientos de ambas manos y pies de sus contrarios, se manifiesta casi siempre lo que hace que sus atletas sean sorprendidos con facilidad.

Los entrenadores además, señalan que en el caso de los indicadores restantes: cede ante las provocaciones de los contrarios y no desarrolla sus planes tácticos; en el momento de la pelea los ruidos del público y las orientaciones de los entrenadores desde la esquina afectan su concentración; durante las peleas "parece como si estuviera pensando en algo ajeno a ello", aparecen con una categoría de frecuencia de "a veces", lo que indica que aunque en menor medida, también existe un reconocimiento por parte de los entrenadores de su existencia como perturbadores del desempeño adecuado del deportista, tanto en situaciones de entrenamientos como en competencias.

El hecho de tomar en consideración la autopercepción de los deportistas en relación a estos factores parte de la teoría de Nideffer, F. (1976), en la que plantea que existen tres grandes grupos de factores que pueden actuar como internos (pensamientos ajenos a la situación, pensamientos negativos, falta de seguridad y la dificultad para cambiar la forma de atender (cambio de un estilo atencional a otro). Según resultados de investigaciones realizadas por este autor, la aparición de estos elementos ante un deportista que no ha sido preparado en su manejo, puede ocasionar una desorganización total que conlleva a bajos rendimientos deportivos.



Es por ello que, se hace necesario potenciar en ellos la confianza en sus recursos como boxeadores para hacer frente a estos elementos y evitar que causen un efecto negativo sobre su concentración. Por eso, en la preparación del deportista los entrenadores deben realizar un adecuado manejo de las situaciones de competencia que pueden afectar la concentración de la atención.

Los factores que influyen en la concentración de la atención en los boxeadores descritos en este estudio coinciden con los valorados en investigaciones de Soler, Y. y Suárez, M. (2015) y Suárez, M. Soler, Y. y Cañizares, M. (2018) en los que se aprecia la necesidad de control de los factores internos y externos que inciden en la concentración de la atención en los deportistas para el mejoramiento de sus resultados competitivos.

Los resultados obtenidos demuestran que los atletas son capaces de percibir cuáles son los factores internos y externos que afectan su concentración de la atención y por otra parte los entrenadores también distinguen aquellos factores que más afectan este proceso en su preparación en el entrenamiento y en las competencias.

A partir de los resultados obtenidos se necesita la realización de acciones de intervención psicológica tendientes a conocer y valorar los obstáculos externos y e internos (factores) que pueden afectar la concentración de la atención de los boxeadores de la muestra, para eso se precisa del rol activo del entrenador en la determinación de los focos atencionales y la asesoría del psicólogo especialista para el control psicológico de este proceso. Además, la realización de estudios de este tipo y su aplicación en muestras más amplias y también en otros deportes permitirá definir tendencias y regularidades en torno a los factores que más afectan la concentración de la atención en los deportistas.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Cañizares, M. (2015). La Psicopedagogía en la actividad física. México: Editorial PEARSON EDUCACIÓN.

Soler Prieto, Y., & Suárez Rodríguez, M. (2015). La atención en los deportes de combate: Punto de partida hacia el óptimo rendimiento. *EFDeportes.com, Revista Digital. Buenos Aires*, 9(202). Recuperado de: <https://www.efdeportes.com/efd202/la-atencion-en-los-deportes-de-combate.htm>

González, L. G., Ordoqui, J., Pineda, Y. y Estrada, O. (2013). Intervenciones psicológicas aplicadas a los deportistas olímpicos cubanos que asistieron a Londres, 2012. Cuadernos de Psicología del Deporte, 13 (2) Murcia. Versión On-line ISSN1989-5879.

González, M. (2016). La concentración en el deporte. Power Explosive. Accedido 22 de diciembre de 2017. Disponible en: <https://powerexplosive.com/la-concentracion-en-el-deporte/>

Orlick, T. O. (1986). *Psyching for Sport: Mental Training for Athletes* Champaign, Illinois, Leisure Press. Human Kinetics. p. 1 207. Disponible en: <https://www.amazon.com/Psyching-Sport-Mental-Training-Athletes/dp/0880112735>

Nideffer, R.M. (1976). *The inner athlete*. Nueva York: Thomas Crowell.



Pérez, M., Cañizares, M., Fleitas, D. A. (2018). Estudio sobre la concentración de la atención en atletas escolares de Gimnasia Rítmica. *Revista PODIUM*. Revista de Ciencia y Tecnología en la Cultura Física. Vol.13 (3) pp. 202-212. Recuperado de: <http://podium.upr.edu.cu/index.php/podium/issue/view/45/showToc>

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

Sagarra, A. (2003). Conferencia magistral a los entrenadores de Boxeo. Inder. Matanzas, Cuba.

Suárez, M.C., Soler, Y. y Cañizares, M. (2018). Intervención de la concentración de la atención en el deporte: Editorial Académica Española. Disponible en: <https://www.eae-publishing.com/catalog/details/store/gb/book/978-620-2-14900-6/intervenci%C3%B3n-de-la-concentraci%C3%B3n-de-la-atenci%C3%B3n-en-el-deporte>

Weinberg, R. S., & Gould, D. (2010). *Fundamentos De Psicología Del Deporte Y Del Ejercicio Físico*. Ed. Médica Panamericana. Disponible en: https://books.google.com.cu/books/about/Fundamentos_De_Psicologia_Del_Deporte_Y.html?id=o-KxCxx5g64C&redir_esc=y

Conflicto de intereses:

Los autores declaran no tener conflictos de intereses.

Contribución de los autores:

Los autores han participado en la redacción del trabajo y análisis de los documentos.



Esta obra está bajo una licencia de Creative Commons Reconocimiento-NoComercial 4.0 Internacional.

Copyright (c) 2020 Marta Cañizares Hernández, Yaneivi Soler Prieto, Jesús Domínguez García, Marisol Suárez Rodríguez

