

Título: Alternativa para el tratamiento de la concentración de la atención, hacia el perfeccionamiento de la técnica corporal en la Gimnasia Rítmica

Autores: Dr. C. Mercedes Lourdes Pérez Iznaga. UCCFD

Dr. C. Isabel María Fleitas Díaz. UCCFD

Dr. C. Marta Cañizares Hernández. UCCFD

RESUMEN

El presente trabajo, recoge partes del informe científico sobre el proyecto de investigación-desarrollo, del Centro de Estudios de Psicología de la Actividad Física y Deporte (CEPAFD): "Atención psicológica al deportista escolar". Este proyecto, responde a necesidades declaradas en las estrategias nacional y provincial del deporte de Gimnasia Rítmica (2012-2016 y 2017-2020); así como, a demandas tecnológicas en torno al desenfoco psicológico de las gimnastas y a las deficiencias en el cumplimiento de la preparación psicológica, lo que incide en los bajos resultados deportivos que se obtienen en la actualidad en todos sus niveles competitivos. Como respuesta a estas demandas se propone y se logra diseñar una alternativa metodológica dirigida al tratamiento de la concentración de la atención, como vía para el perfeccionamiento de la técnica corporal de las gimnastas escolares (10-12 años) de Gimnasia Rítmica de la EIDE de La Habana "Mártires de Barbados", lo que se realiza mediante un proceso de investigación acción cooperativa (IAC). Se logra una perspectiva teórica, que permite la fundamentación del resultado científico obtenido y se definen focos atencionales en los ejercicios de técnica corporal básica de este deporte.

Palabras claves: Gimnasia Rítmica, Concentración de la atención, técnica corporal.

INTRODUCCIÓN

Ilisástigui (2013), al referirse a los Programas de Preparación de las Deportistas de Gimnasia Rítmica (PPD, actuales PIPD), plantea: "... se han presentado varios problemas para su aplicación efectiva, entre otras causas por grietas en la formación de las entrenadoras y por el escaso respaldo bibliográfico actualizado, que sirva de apoyo tanto a la formación de las nuevas generaciones de entrenadoras, como para la capacitación de las existentes, lo que ha sido un criterio expresado no pocas veces por las propias entrenadoras y la Comisión nacional del deporte".

Lo anteriormente citado, reafirma una situación problemática, relacionada con la insuficiente preparación teórica y metodológica de las entrenadoras, particularmente asociada con la técnica corporal y el tratamiento de la concentración de la atención (como proceso psicológico que favorece mejores niveles de ejecución técnica) en los entrenamientos, lo que incide en bajos resultados competitivos de las gimnastas.

De ahí se deriva el **problema científico** de esta investigación: ¿cómo contribuir al tratamiento de la concentración de la atención en gimnastas escolares de Gimnasia Rítmica de la EIDE "Mártires de Barbados" de La Habana?, por lo que se supone que su solución transita por la siguiente **idea a defender**: una alternativa que brinde a las entrenadoras de Gimnasia Rítmica, vías y métodos para el tratamiento de la concentración de la atención en el entrenamiento, puede contribuir al perfeccionamiento de la técnica corporal de las gimnastas. Para lograr la materialización de este supuesto, se formula el siguiente **objetivo**: construir una alternativa metodológica dirigida al tratamiento de la concentración de la atención, como vía para el perfeccionamiento de la técnica corporal de las gimnastas escolares de Gimnasia Rítmica de la EIDE "Mártires de Barbados" de La Habana.

MATERIAL Y MÉTODOS

(Contexto y participantes en la investigación, métodos y técnicas aplicadas)

La estrategia metodológica que sustenta el proceso de investigación que permitió el cumplimiento de este objetivo y por ende, la solución del problema planteado, asume un enfoque cualitativo mixto, con la adopción de una visión cuantitativa en la primera etapa de diagnóstico exploratorio, y posteriormente, el desarrollo de un proceso de investigación acción cooperativa (IAC), donde se construye la alternativa metodológica como solución al

problema planteado. Esto permitió, no solo atender la demanda de un adecuado tratamiento a los procesos atencionales de las gimnastas involucradas en la investigación; sino influir positivamente en el desarrollo profesional de las entrenadoras participantes; de manera fundamental, mediante la realización de talleres de construcción cooperada dentro del contexto de la preparación metodológica de las entrenadoras de La Habana.

Contexto de la investigación:

La EIDE de La Habana constituye el escenario donde se desarrolla la investigación, dentro del proyecto científico-técnico “Atención Psicológica al Deportista Escolar”, del Centro de Estudios de Psicología de la Actividad Física y Deporte (CEPAFD).

El contexto donde este proceso de elaboración conjunta se lleva a cabo, es el espacio de la preparación metodológica que se ejecuta bajo la dirección de la Comisión provincial, como forma principal de superación de sus entrenadoras.

La EIDE de La Habana se encuentra ubicada en la Escuela de Gimnasia “23 de febrero”, antiguamente Academia Provincial de Gimnasia, en el municipio Centro Habana. Las gimnastas escolares conviven, reciben la docencia y entrenan en dicha instalación de lunes a viernes.

Sujetos participantes en la investigación:

De la provincia La Habana: 10 entrenadoras de Gimnasia Rítmica de La Habana; 2 entrenadoras y 8 gimnastas de la categoría escolar 10-12 años de la EIDE de La Habana; equipo de investigación: 2 asesoras,

3 investigadoras y la psicóloga del deporte

Técnicas y métodos aplicados:

Desde la perspectiva cuantitativa, fueron aplicados los métodos de investigación siguientes: el análisis documental, encuestas, entrevistas, observación y medición, para realizar el diagnóstico exploratorio del tratamiento de la concentración de la atención, como vía para el perfeccionamiento de la técnica corporal, en la provincia La Habana.

Desde la perspectiva cualitativa: talleres metodológicos de elaboración cooperada, observación participante, notas de campo (diario del investigador), elaboración de informes analíticos y perfiles temporales. Desde ambas perspectivas, la triangulación y los métodos estadísticos matemáticos: distribución empírica de frecuencia, medidas descriptivas: media, moda, valor máximo y valor mínimo que posibilitan la confiabilidad de los resultados.

Organización del proceso de investigación:

Primer momento: Diagnóstico exploratorio previo

Segundo momento: Proceso de investigación acción colaborativa:

Fase 1. Diagnóstico contextualizado y reconocimiento de la situación inicial (explorar y sensibilizar).

Fase 2. Desarrollo de un plan de acción (planificar).

Fase 3. Actuación para poner el plan en práctica y la observación de sus efectos en el contexto en que tiene lugar (actuar y observar).

Fase 4. La reflexión en torno a los efectos como base para la innovación (reflexionar e innovar).

Tercer momento: Formalización de la alternativa y valoración de su utilidad.

Temporalización:

La investigación se desarrolla entre el 2015 y el 2018, el diagnóstico preliminar del 2015 al 2017, el proceso de investigación acción colaborativa (IAC), de noviembre del 2016 a agosto del 2017.

DESARROLLO

Primer momento: Diagnóstico exploratorio previo

Este diagnóstico preliminar se realizó a partir de los planteamientos asentados en las estrategias nacional y provincial del deporte de Gimnasia Rítmica sobre las deficiencias de la preparación psicológica de las gimnastas y particularmente sobre la falta de concentración de la atención de las gimnastas, constatada en investigaciones antecedentes. Se decidió realizar una exploración que profundizara en estos aspectos en la provincia de Ciudad de la Habana (actual provincia La Habana). Los métodos y técnicas empleados, la muestra y los objetivos de este estudio fueron los siguientes:

Encuesta: 12 entrenadoras de la provincia de La Habana. El objetivo estuvo dirigido a conocer el tratamiento dado a la concentración de la atención en las sesiones de entrenamiento y en general, los conocimientos y criterios sobre este proceso psicológico.

Entrevista: comisionada provincial de Gimnasia Rítmica de la provincia La Habana.

La aplicación de estos instrumentos y fuentes tuvo lugar en el período comprendido de septiembre del 2015 a septiembre del 2017.

La triangulación de estos instrumentos y sus fuentes permitió resumir:

DIRIGENTE	ENTRENADORAS	GIMNASTAS
Son conscientes de que la concentración de la atención es fundamental para la correcta ejecución técnica y en general para lograr el éxito deportivo		
Reconocen que existen insuficiencias manifiestas en el entrenamiento y la competencia		
Reconoce que el talento en las gimnastas, se desarrollaría mejor con su tratamiento	No conocen totalmente como desarrollarla en el entrenamiento, para que se manifieste en las competencias	
No han desarrollado un trabajo de superación al respecto	No conocen medios y métodos para desarrollarla	No conocen con exactitud hacia donde deben dirigir la atención
	No han buscado recursos individualmente, ni recibido la preparación adecuada	Reconocen que si supieran «cómo», realizarían mejor sus ejercicios

Segundo momento: Proceso de investigación acción colaborativa:

Fase 1. Diagnóstico contextualizado y reconocimiento de la situación inicial (explorar y sensibilizar).

Para contextualizar la información anteriormente obtenida, se complementa el proceder investigativo con un diagnóstico contextualizado en la EIDE de La Habana.

En esta fase de la IAC se aplicaron los siguientes métodos y técnicas a los sujetos que se señalan:

- Entrevistas: a las dos entrenadoras de la EIDE, a las ocho gimnastas de la categoría escolar y a la psicóloga que atiende a esta categoría.
- Observación: a las dos entrenadoras y las ocho gimnastas de la categoría estudiada, durante el proceso de entrenamiento.

- Prueba Tabla Roji-Negra de Shulte-Platonov: siete gimnastas de la categoría escolar (10-12 años).

De manera integrada, este diagnóstico permitió concluir:

La triangulación de estos instrumentos permitió resumir: En general, se plantea que existen problemas de concentración de la atención en las gimnastas: poco tiempo dedicado a una tarea (que en muchos casos no llegan a cumplir), distracción por cualquier estímulo (interno o externo) no frecuente, lo que provoca no atender a las orientaciones y explicaciones que se dan a las gimnastas, demora entre la ejecución de un ejercicio y otro, se repiten errores que han sido corregidos y se cometen muchas faltas técnicas por no estar concentradas en la tarea. Pocas entrenadoras, refieren acciones para erradicar tales deficiencias; entre ellas, conversatorios y entrenamientos y controles con público.

En relación con la prueba “Tabla Roji-Negra de Shulte-Platonov” (que estudia la distribución, la concentración y volúmenes de atención) se aplicó con la particularidad de no contar con una escala de valores para su evaluación; no obstante, se decidió su realización, a fin de comparar, posteriormente, valores iniciales y finales.

Conocida la situación real de este grupo de gimnastas y su colectivo pedagógico, se desarrollan las fases posteriores del proceso de IAC:

Fase 2. Desarrollo de un plan de acción (planificar).

Fase 3. Actuación para poner el plan en práctica y la observación de sus efectos en el contexto en que tiene lugar (actuar y observar).

Fase 4. La reflexión en torno a los efectos como base para la innovación (reflexionar e innovar).

Estas fases funcionan de manera interrelacionada. La fase de desarrollo de un plan de acción (planificación), permitió establecer un plan adecuado a las condiciones y necesidades de la categoría estudiada, mediante la preparación metodológica de las entrenadoras de La Habana, con la participación de las gimnastas de esta categoría de la EIDE de esta provincia. La puesta en práctica del plan y la observación de sus efectos mediante la observación participante; la recogida de los sucesos, incidencias, las interpretaciones, criterios, sugerencias de los participantes y las valoraciones pertinentes en el diario de la investigación, propicio el registro de las vivencias y experiencias de los participantes. La fase de reflexión e innovación que está presente en cada taller, con los debates colectivos, la colaboración entre todos y la asesoría de los conductores de los

talleres y el uso reflexivo de los registros generados por la acción. Las fases referidas interactúan cíclicamente en cada taller planificado y realizado, lo que permite progresivamente lograr innovaciones sucesivas cuya formalización posterior da paso a la propuesta de una alternativa más perdurable, aunque perfectible, que dota a las entrenadoras de una herramienta metodológica en el proceso de entrenamiento dirigida al tratamiento de la concentración de la atención como vía para el perfeccionamiento de la técnica corporal en gimnastas escolares de Gimnasia Rítmica en el contexto estudiado, que puede ser transferida a contextos similares.

Durante este proceso se elaboraron perfiles temporales de las dos entrenadoras de las gimnastas escolares de la EIDE (Inicial y final), con el objetivo de caracterizar la evolución de estas entrenadoras durante el proceso investigativo.

Formalización de la propuesta: Como conclusión del proceso de IAC, el colectivo participante procedió a formalizar la propuesta de alternativa metodológica, para lo cual estableció su estructura (Anexo 1) y contenidos:

FUNDAMENTACIÓN:

Desde la danza clásica: La técnica corporal en la Gimnasia Rítmica, tiene su fundamento técnico y metodológico en los principios generales de la técnica del ballet clásico, lo cual distingue a esta manifestación danzaría, ya que se sustenta bajo una reglamentación estricta de poses, posiciones, movimientos privativos del ballet.

Desde la psicología pedagógica:

Se asume la preparación de las profesoras-entrenadoras, desde el Enfoque Histórico Cultural del desarrollo psíquico y de la personalidad (EHC), propugnado por Vigotsky y enriquecido por sus seguidores, en el modo de enfocar y de reconocer el aprendizaje, la educación y el desarrollo humano (Kraftchencko y Hernández, 2000; Piñeiro, 2005).

Desde la psicología del deporte:

Desde esta posición, se refieren presupuestos que sustentan la relevancia de la atención, la concentración de la atención y fundamentalmente de los focos atencionales en el perfeccionamiento de la técnica corporal de las gimnastas:

OBJETIVO GENERAL

- Favorecer el tratamiento de la concentración de la atención, como parte de la preparación psicológica, para contribuir al perfeccionamiento de la técnica corporal de las gimnastas escolares de 10-12 años de Gimnasia Rítmica de la EIDE de La Habana.

ENTORNOS DE APLICACIÓN

Primer entorno de aplicación (generalmente para ejercicios aislados o combinaciones simples)

Este entorno se caracteriza porque la atención debe ser focalizada en aspectos relevantes del ejercicio de los cuales depende su correcta ejecución. Está presente en los momentos iniciales del ciclo de entrenamiento con mayor predominio; pero, atendiendo a las particularidades individuales de las gimnastas (edad deportiva, dominio técnico), los procedimientos metodológicos pueden utilizarse en cualquier momento necesario.

Segundo entorno de aplicación (En el cumplimiento de las tareas de entrenamiento)

No es posible llevar a cabo el proceso de aprendizaje y perfeccionamiento multilateral del deportista sin la participación activa de la atención; si las gimnastas no atienden las explicaciones, demostraciones o rectificaciones dadas en una tarea, no comprenderán la esencia de la misma, provocando ejecuciones deficientes. Se trata de prevenir distractores internos y externos para lograr la focalización de la atención en la tarea a cumplir. Este entorno se mantiene durante todo el ciclo de entrenamiento.

Tercer entorno de aplicación (En competencias o modelajes competitivos). En el ámbito deportivo, hay disímiles factores y variables psicológicas implicadas durante la competición e incluso en los entrenamientos, que permiten mantener la atención y su concentración en el cumplimiento de tareas dadas: el interés, los valores, la motivación, desempeñan un papel de suma relevancia para mantenerla. Deben eliminarse los distractores externos y potenciar la concentración en las ejecuciones del ejercicio competitivo. Se manifiesta fundamentalmente en exhibiciones, clases modelos y competencias.

INDICACIONES METODOLÓGICAS GENERALES

- El colectivo técnico pedagógico, debe tener el control de los ejercicios técnicos y combinaciones que necesitan ser perfeccionados y decidir las prioridades atendiendo a las características personales de las gimnastas y las metas trazadas para el ciclo competitivo.
- Los niveles de aplicación I y II, deben considerarse prioritariamente en la primera parte del ciclo anual de entrenamiento, prácticamente hasta la preparación más directa hacia la competencia; mientras el nivel III, se prioriza en el periodo competitivo. Esta ubicación dependerá del nivel competitivo de las gimnastas.

- En la planificación de los mesociclos y microciclos de entrenamiento, deben trazarse metas generales a desarrollar en este sentido y cada sesión de entrenamiento debe contener, dentro de las observaciones o recomendaciones metodológicas específicas, los focos de atención que deben acentuarse y controlarse a las gimnastas.
- Así mismo, se recomienda en todo el ciclo de entrenamiento, incluir actividades de Educación musical y rítmica; así como, técnicas de relajación y ejercicios y juegos específicos de concentración de la atención; para lo cual se tendrá en cuenta la elevación progresiva de su dificultad (Tabla de referencia 3).
- En cada control de elementos técnicos, de selecciones y en cada competencia, se efectuará el registro y análisis de los criterios de las entrenadoras sobre el papel jugado por la alternativa aplicada, en la etapa de estos controles. Ello permitirá, un registro longitudinal durante el ciclo competitivo en cuestión, que será resumido en los análisis de la preparación anual. Al margen de los controles planificados, las entrenadoras sistemáticamente (ejecución, sesión, microciclo), valorarán la aplicación de la alternativa, en los aspectos planificados, que expondrán en los análisis de los microciclos, como fuente para la planificación de los microciclos subsiguientes.
- Se recomienda el estudio individual y el análisis colectivo de: “Recomendaciones metodológicas generales para la enseñanza de los elementos de técnica corporal en la Gimnasia Rítmica”, de la Dra. C. Melix Ilisástigui Avilés: en ACCIÓN Vol.9 No.18 *judic.2013*; para desarrollar un análisis reflexivo de los ejercicios recomendados relacionándolos con los procedimientos y recomendaciones de esta alternativa. Así mismo, particularizar en las indicaciones del PIPD vigente, relacionadas con la preparación psicológica de las gimnastas.
- En general, para la planificación de las actividades dedicadas al desarrollo de la concentración de la atención deben consultarse las tablas de referencia, las que deben ser analizadas y perfeccionadas por el colectivo técnico pedagógico y contextualizadas (de ser necesario), atendiendo al nivel de las gimnastas y la experiencia profesional de las entrenadoras.

Verificación de la calidad de la alternativa metodológica desde la perspectiva de sus actores principales

Una vez conformada la propuesta, se consideró necesario obtener criterios sobre su la calidad formal por parte del grupo de participantes principales en el proceso de

investigación desarrollado; ya que, no sólo tienen dominio del problema en estudio, sino que se encuentran inmersos en el contexto en el que éste tiene lugar. Estos aspectos permiten considerarlas aptas como evaluadoras de la estructura formal de la alternativa y la utilidad de la propuesta a partir de los criterios establecidos, para lo cual se les aplicó un cuestionario. Las opiniones expresadas por las participantes en los talleres, se encuentran en los rangos “Muy adecuado” y “Bastante adecuado”, lo que sin dudas brinda una valoración positiva de la aceptación por parte de ellas de la alternativa metodológica propuesta en relación con su fundamentación, objetivos, estructura, contenido y sus posibilidades de implementación práctica. Además, sus recomendaciones se tomaron en cuenta para el perfeccionamiento de la propuesta.

Resultados de la aplicación de la alternativa

Una de las fases del proceso de investigación acción cooperativa plantea la observación de sus efectos en el contexto en que tiene lugar y dado el carácter simultáneo y mutuamente complementario de este proceso investigativo y “su vinculación con los procesos de desarrollo y formación del profesional” (Bartolomé, 1994), se plantean los siguientes resultados que se consideran, entre otros, los más relevantes:

- Elevación del nivel profesional de las entrenadoras (según perfiles temporales).
- Elevación de los resultados en los Juegos Escolares Nacionales 2017 (1er. lugar).
- Incremento de los resultados obtenidos en la prueba “Tabla Roji-Negra de Shulte-Platonov”.
- Satisfacción de la Comisión provincial, entrenadoras, psicóloga y directivos de la EIDE y la provincia de La Habana.

CONCLUSIONES

1. En la perspectiva teórica, que fundamenta la presente investigación, se sintetizan los fundamentos psicológicos sobre la atención y su concentración, así como sus implicaciones en la conducta humana, destacándose los estudios en el contexto deportivo y se analizan sus teorías explicativas predominantes, entre las que se destaca la teoría de los estilos atencionales de Nideffer (1976).

2. El diagnóstico realizado sobre el tratamiento de la concentración de la atención en la Gimnasia Rítmica, partió de lo planteado en las estrategias nacional y provincial del deporte, sus enunciados fueron constatados en la provincia La Habana y contextualizados en la EIDE de la provincia. En todos los casos se pudo esclarecer que existen deficiencias

en el tratamiento de la concentración de la atención en las sesiones de entrenamiento, por insuficiencias de las entrenadoras en el orden teórico-metodológico, lo que incide en las insuficiencias de la técnica corporal de las gimnastas; y por ende, en sus bajos resultados competitivos.

3. La decisión de desarrollar la investigación acción cooperativa, permitió un proceso de realización individual y de actividad social que tributó al desarrollo de la personalidad de las participantes; ya que, mediante la interacción sujeto-sujeto y la tarea compartida, se fue construyendo un marco referencial común que orientó la acción y la transformación que se deseaba llevar a cabo en el tratamiento de la concentración de la atención para el perfeccionamiento de la técnica corporal de las gimnastas escolares de la EIDE de La Habana, aprovechando los espacios de la preparación metodológica de las entrenadoras de estas gimnastas.

RECOMENDACIONES

1. Continuar enriqueciendo la alternativa metodológica propuesta, mediante la inclusión de talleres metodológicos de construcción cooperada en el proceso de preparación metodológica de las entrenadoras de este deporte en el país; también lograr consenso en el tratamiento del tema en reuniones nacionales, Juegos Escolares y todos los espacios propicios para el trabajo cooperado, la reflexión y el asesoramiento de especialistas más experimentadas.

2. Incorporar elementos de la alternativa metodológica propuesta, en los PIPD del deporte de Gimnasia Rítmica, como opción al tratamiento de la concentración de la atención y como vía del perfeccionamiento de la técnica corporal de las gimnastas.

3. Favorecer la transferencia tecnológica de la propuesta hacia otras categorías y edades; así como, hacia el tratamiento de otros tipos de ejercicios de categorías superiores.

5. Incorporar el estudio de la alternativa metodológica propuesta a los programas de estudios, tanto de la formación inicial, como de la formación permanente de las especialistas del deporte de Gimnasia Rítmica.

ANEXO 1. ESTRUCTURA DE LA ALTERNATIVA METODOLÓGICA

